МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

49 РЕЦЕПТОВ ИЮНЯ

ГОРЯЧИЕ ИДЕИ ДЛЯ ВОКА

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

Встречаем лето!

ПЕЧЕМ КИШ ЛОРЕН ВМЕСТЕ С ШЕФОМ ИЛЬЕЙ ЗАХАРОВЫМ

СОЧНЫЕ ПЕРСИКИ, СЛАДКИЕ НЕКТАРИНЫ В ДЕСЕРТАХ И ЗАКУСКАХ

ЯРКОЕ МЕНЮ, КОТОРОЕ ТОЧНО ПОНРАВИТСЯ ДЕТЯМ

2 010005 601292

ROYAL KÜCHEN

Ваше величество на кухне



до -65%*

Цена ниже с приложением Магнит: акции и доставка

доступно в Google Play
загрузите в App Store
откройте в AppGallery

скачайте приложение (6+)

Период акции с 1 мая по 30 июля 2024 г.

В рамках акции «Посуда Royal Kuchen: Коллекция Лазурит» в период с 01.05.24 по 30.07.24 при предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и « Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Без предъявления карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» выдается 1 бумажный Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и « Магнит Косметик» выдается 1 большой (двойной) бумажный Магнитик за каждые полные 500 рублей в чеке. Цифровые или бумажные наклейки Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

*Скидка на акционные товары составляет до 65% при предъявлении определенного количества бумажных или цифровых Магнитиков с 01.05.24 до 30.07.24. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых и бумажных наклеек Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте magnit.ru и magnit.ru/info/magnitik или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02.

ЛЕТО НА МИЛЛИОН

30 лет МАГНИТ



с 5 июня по 9 июля

1. **Играйте** в приложении Магнит
2. **Выигрывайте** купоны со скидками и товары за 1₽
3. **Покупайте** с картой из приложения Магнит или заказывайте доставку
4. **Участвуйте** в розыгрыше призов и 1 000 000₽





Загрузите в App Store · Загрузите в Google Play · Загрузите в AppGallery

Скачайте приложение Магнит: акции и доставка (6+)

С 10:00:00 часов 05.06.2024 по 23:59:59 часов 09.07.2024 играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой из приложения. За каждые 500 руб* в чеке либо за покупку товаров-участников получайте моментальные призы с акционными предложениями, участвуйте в розыгрыше призов. Совершайте с картой из приложения покупку от двух упаковок снэков и участвуйте в розыгрыше «Красных призов». Общий срок акции: с 05.06.2024 по 09.09.2024 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на сайте: https://magnit.ru/leto Организатор вправе приостановить, досрочно прекратить акцию или изменить ее условия.

*500 руб. после вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления, лотерейных билетов

Представленное изображение призов является примером.

Продавец товаров АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, 350002, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д.185



КЛУБНИЧНЫЙ КРАМБЛ С ТВОРОЖНЫМ ТОПИНГОМ

1 ч **8 порций**

Для теста:
150 г муки
80 г сливочного масла
60 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. тертой лимонной цедры
½ ч. л. соли

Для начинки:
350 г клубники
40 г сахара
1 ст. л. крахмала

Для подачи:
350 г клубники
150 г творога
100 мл сливок жирностью 30%
40 г сахарной пудры
мята

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Для теста холодное сливочное масло нарежьте небольшими кубиками. В большую миску всыпьте муку, обычный и ванильный сахар, лимонную цедру, соль и перемешайте венчиком до однородности. Добавьте нарезанное сливочное масло и разомните руками в мелкие крошки.
2 Для начинки нарежьте клубнику на 2–4 части, смешайте с сахаром и крахмалом.
3 Переложите клубничную начинку в жаропрочную тяжелую сковороду или керамическую форму диаметром 24 см и равномерно распределите по дну. Посыпьте начинку крошкой из теста. Поставьте форму в духовку и выпекайте крамбл 25–30 минут. Начинка должна закипеть, а крошка – стать золотистой. Выньте крамбл и остудите в течение 10 мин.
4 Пока крамбл остывает, клубнику для подачи нарежьте тонкими ломтиками.
5 Творог пробейте блендером с сахарной пудрой, добавьте 100 г нарезанной клубники. Снова проработайте массу блендером, чтобы клубника перемешалась с творогом. Охлажденные сливки взбейте миксером в плотную пену и аккуратно соедините с творожной массой при помощи лопаточки.
6 Выложите на теплый крамбл клубнику и творожный крем и сразу подавайте к столу, украсив листочками мяты.

На 100 г: белки 4,60 г (5,75% суточной нормы) • жиры 8,79 г (9,77%) • углеводы 27,78 г (16,54%) • ккал 204,54 (11,36%) • натрий 74,18 мг (5,12%) • общий сахар 15,37 г (30,74%) • НЖК 5,35 г (26,75%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)

Milka

с 29.05.2024 по 25.06.2024

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ! МАГНИТ 30 лет

Встречайте поезд нежности



ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ

pro. мам и пап

Milka



ВСТУПАЙТЕ
в КЛУБ PRO.мам и пап
в приложении "Магнит: акции и доставка" (6+)

•

ПОКУПАЙТЕ
Milka* с картой
из приложения Магнит**

•

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
ПУТЕШЕСТВИЕ В ТЕРИБЕРКУ

Общий срок проведения акции, включая выдачу призов, с 29.05.2024г. по 25.07.2024г. Срок покупок с 29.05.2024г. по 25.06.2024г. Есть ограничения. С полной информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Количество призов ограничено. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.
*Информация об ассортименте продукции, участвующей в акции, указана в Правилах.
**Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).
Продавец товаров: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185

Caramel - Карамель

Море скидок

Не важно, где вы проведете первый летний месяц: в городе, на морском берегу или на даче, вам пригодятся продукты, которые мы предлагаем по специальной цене. Спешите купить со скидкой средства для макияжа, красоты волос и ухода за полостью рта. С выгодой можно приобрести и корм для домашних животных. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL 12

«Professional отбеливающая», 75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ЩЕТКА COLGATE

Cushion Clean

КУПОН НА СКИДКУ

-27%



СПРЕЙ ДЛЯ ВОЛОС HAIR PRO CONCEPT ТЕРМОЗАЩИТНЫЙ

200 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-35%



ШАМПУНЬ BIOBLAS ПРОТИВ ПЕРХОТИ И ВЫПАДЕНИЯ

с содержанием цинка, 360 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПОДВОДКА ДЛЯ ГЛАЗ ART-VISAGE

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТУШИ ДЛЯ РЕСНИЦ ART-VISAGE

Chicago коричневая, Chicago черная, Lash in the city, Panoramic

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КОНСИЛЕР И ГЕЛЬ ДЛЯ БРОВЕЙ ART-VISAGE

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

телятина, курица, говядина, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМА ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

телятина, 85 г, ягненок, 85 г, говядина black angus, 2,6 кг

КУПОН НА СКИДКУ

-50%



КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

курица, говядина в соусе, говядина в желе, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475437

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475475

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.06.2024 г. по 30.06.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475444

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

1. Вырезать купоны.
2. Выбрать в торговом зале товары из нашего предложения.
3. Предъявить на кассе купон до оплаты товара.
4. Скидка по купону не суммируется с другими действующими предложениями.
5. Каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.
6. Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
7. При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробная информация в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

Юбилейное
– с 1913 года –

29.05.2024 – 23.07.2024

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!
МАГНИТ 30 лет

Отправляйтесь в сказку



БОЛЕЕ 30 000 ПРИЗОВ









ПОДТВЕРДИТЕ участие в Акции в приложении Магнит*, нажав "Участвовать"

ПОКУПАЙТЕ любое Юбилейное с картой из приложения Магнит*

ВЫИГРЫВАЙТЕ множество сказочных призов

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – СКАЗОЧНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ за 2 500 000 ₽*

АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В «МАГНИТ У ДОМА», «МАГНИТ СЕМЕЙНЫЙ», «МАГНИТ ЭКСТРА», «МАГНИТ ОПТ». К УЧАСТИЮ ТАКЖЕ ДОПУСКАЮТСЯ ЧЕКИ ПО ЗАКАЗАМ НА САЙТЕ DOSTAVKA.MAGNIT.RU И В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (КАТЕГОРИЯ 6+). СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ, ВКЛЮЧАЯ ВЫДАЧУ ПРИЗОВ, С 29.05.2024Г. ПО 13.08.2024Г. СРОКИ СОВЕРШЕНИЯ ПОКУПОК С 29.05.2024Г. ПО 23.07.2024Г. С ПОЛНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (КАТЕГОРИЯ 6+). КОЛИЧЕСТВО ПРИЗОВ ОГРАНИЧЕНО. ВНЕШНИЙ ВИД ПРИЗОВ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЯ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ. ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ. ОРГАНИЗАТОР ВПРАВЕ ПРИОСТАНОВИТЬ, ПРЕКРАТИТЬ ДОСРОЧНО ПРОВЕДЕНИЕ АКЦИИ ИЛИ ИЗМЕНИТЬ ДРУГИЕ ЕЕ УСЛОВИЯ.

*СЕРТИФИКАТ НА СУММУ 2 500 000 РУБ.

**МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (КАТЕГОРИЯ 6+).

ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ: АО «ТАНДЕР», ОГРН 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ИМ. ЛЕВАНЕВСКОГО, Д. 185.


18

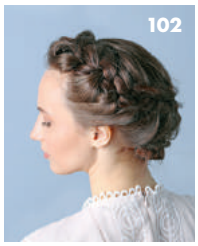
Летнее счастье
Наконец можно вдоволь есть спелую черешню! А также готовить из нее легкие вкусные блюда.


38

Печем по-французски
Шеф-повар Илья Захаров великолепно готовит киш лорен. С его советами этот пирог и у вас получится таким же вкусным, как в парижской брассери.


42

Холодное царство
Мороженое – любимый летний десерт детей и взрослых. И его не так уж сложно приготовить дома!


102

Средь школьного бала
Выпускной совсем скоро. Самое время продумать свой образ и выбрать женственную прическу.



Дорогие друзья!

Лето пришло! Закружило вихрем танцующих бабочек, окунуло в зеленые волны травы, окутало ароматом жасмина и лип. Заиграло лучами солнца, запело, зазвенело на все голоса. Лето пришло! А с ним пришла пора светлых вечеров и чаепитий с фруктовыми пирогами, неспешных завтраков на верандах, веселых праздников в парках и загородных пикников. Не упускайте ни единой минуты: общайтесь с друзьями, полной грудью вдыхайте запах цветов, принимайте первые июньские дары: молодые овощи, спелые ягоды, сочные фрукты. Ешьте их просто так, добавляйте в закуски, готовьте десерты и смузи... На страницах журнала вы найдете много новых рецептов и идей, а в наших магазинах – все для того, чтобы воплотить их в жизнь.

В этом номере мы подготовили необычное меню: его составили дети. Вы наверняка удивитесь, но там нет пиццы и бургеров! Зато есть много прекрасных блюд, которые порадуют юных друзей. Нам кажется, стоит почаще предоставлять детям свободу творчества и тогда они будут есть больше полезной еды. 1 июня, Международный день защиты детей, – отличный повод начать с дочерью или сыном новую кулинарную жизнь, предложить им приготовить легкие летние супы, а может быть, даже замахнуться на киш лорен или домашнее мороженое! С советами наших поваров и вашей поддержкой у них все получится. Пусть и у вас все получается, ведь лето дарит не только новые мечты, но и силы их осуществлять!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





Сочный сладкий персик очень хорошо съесть просто так. Но он не меньше порадует в смузи, десертах, закусках и даже горячем.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

14 Вместе с фондом «Подари радость» участвуем в программе поддержки приемных семей.

ЕДИМ С УМОМ

16 Как достичь гармонии во всем: наш эксперт Анна Лебедева рассказывает об основах аюрведической диеты.

ВКУС СЕЗОНА

18 Июньская свежесть: чем порадуют черешня, нектарин и молодая капуста.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

20 Молодая картошка + простые приправы = деликатес.

ЧТО ЗА ФРУКТ?

22 Бархатный персик – символ солнечного лета.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

24 Смузи на завтрак – залог бодрости и отличного настроения.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ

28 Вот так вок! Несколько минут – и готов аппетитный ужин!

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

34 Компания для купатов: варианты простых сытных блюд.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

36 Что приготовить из риса арборио и булгура?

ШЕФ НАУЧИТ

38 Киш лорен: секреты французского пирога от русского повара.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

42 Готовим настоящее мороженое: гладкое сливочное, нежное фруктовое, освежающее йогуртовое.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

48 Монстр-шейк – страшно вкусный коктейль!

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

50 Белый, тростниковый, кокосовый: какой сахар выбрать?

СУПЕРГЕРОЙ

54 Хлебный квас: в чем его сила?

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

58 Правила шашлыка из мяса и птицы.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

60 Еда как игра: фигурные макароны для младших участников застолья.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

62 Слово детям: мальчишки и девчонки рассказали о любимых блюдах, а мы составили из них яркое меню.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

76 Суперсупы: летние рецепты для юных кулинаров.

НА СЛАДКОЕ

82 Сезонная корзинка: тарты и тартинки с ягодами и фруктами.

НАША КУХНЯ

86 На природу с «М-Кухней»! Вкусные идеи для пикника.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

88 Рулетики с беконом и колбасой в необычной подаче.

НАПИТКИ

90 Коктейли в стиле мохито – лучший выбор для теплых вечеров.

94 Вам с маракуйей или перцем чили? Пиво с разными вкусами.

96 Попробуйте вино из малоизвестных сортов винограда – это редкая удача!

ОБРАЗ ЖИЗНИ

102 Варианты укладок для выпускного вечера.

104 Как подчеркнуть очарование выпускницы: нежный макияж.

106 Парфюм для лета: ароматы, дарящие легкость и прохладу.

108 Просто блеск! Шиммеры и хайлайтеры помогут создать сияющий образ.

110 Для самых маленьких: что положить в детскую косметичку.

112 Подгузники LamaLove – нежность в каждом прикосновении.

114 Чистая работа: отстиваем пятна.



ГОРЯЧЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Сосиски «Хот-доги» – новый хит от «Огогонь»! Для гриль-вечеринки не нужно искать повод, тем более когда у вас есть сосиски с ароматной копченой корочкой и насыщенным мясным вкусом. Они идеально подойдут для приготовления быстрых вкусных перекусов, хот-догов и станут неотъемлемой частью обедов на природе, летних пикников и прогулок с друзьями.

ОСТРАЯ ТЕМА

Соус шрирача AROY-D добавит блюдам яркие штрихи. Он отлично сочетается с мясом, бургерами, морепродуктами. Традиционный тайский соус шрирача очень жгучий, но AROY-D адаптирован под вкус европейцев и содержит 35% перца чили – придаст остроту, но не обожжет!





АППЕТИТНЫЕ ЛОМТИКИ

Тонкие ломтики ветчины из окорока от «Велком» – идеальное решение для тех, кто выбирает натуральные продукты. Она приготовлена только из качественного мяса, вкус которого подчеркивает сбалансированный букет специй. Ветчина в нарезке очень удобна: она станет прекрасным быстрым перекусом и подойдет для разных блюд: пиццы, омлетов, карбонары.

СТРОГИЕ КАНОНЫ

Нежная вареная колбаса «Кавказская» марки «Рахмат» приготовлена по уникальному рецепту, на создание которого вдохновили традиции восточной кухни. Процесс производства соответствует требованиям канонов ислама, что подтверждено сертификатом «Халяль». Халяльная продукция подходит всем, кто выступает за осознанное потребление и хочет всегда быть уверенным в качестве.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



АРОМАТ В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Оливковое масло – незаменимый ингредиент на любой кухне. Масло Monini Il Poggiolo* производится методом первого холодного отжима, поэтому сохраняет все полезные вещества и витамины. Его насыщенный фруктовый вкус идеально дополнит соусы, салаты и закуски, блюда из пасты, рыбы, мяса и овощей.

*«Холм».

ДЛЯ ТЕПЛОГО СЕЗОНА

Салями «Финская» марки «Дым Дымыч» – это классическая сырокопченая колбаса из сочной свинины, нежного куриного филе и мелкого шпика. Она отлично хранится в тепле, поэтому просто незаменима в походе, поездке, на рыбалке. С Салями «Финская» у вас всегда будет сытный перекус!





В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

Дамплинги – сытное блюдо с разными начинками, приготовленное по корейскому рецепту. Королевские дамплинги Bibigo отличают тонкое тесто, которое изготавливается из отборной пшеничной муки, и сочная начинка из свежих овощей, мяса, птицы и креветок. Дамплинги можно отварить на пару или обжарить до золотистой корочки – вкусный ужин будет готов всего за несколько минут!

Зеленая энергия

Летом зелень такая вкусная, ароматная и полезная, что хочется добавлять ее буквально в каждое блюдо. Причем петрушка, укроп и компания могут быть не просто пряной добавкой, а главными героями рецепта, как в случае с нашим легким кишем.





Моцарелла для пиццы Premiere of Taste подойдет для любых пирогов и горячих блюд. Она отлично плавится и впитывает вкус трав и специй.



Тонкий армянский лаваш «Магнит» — отличная основа для сэндвичей, роллов, холодных и горячих закусок и даже пирогов!



Сметана «Магнит» жирностью 20% приготовлена из натуральных сливок, без добавления растительных жиров. Ее свежий вкус идеально дополнит начинку киша.

ЛЕТНИЙ КИШ С ЗЕЛЕНЬЮ НА ЛАВАШЕ

❄

45 мин **6 порций**

1 большой лист тонкого тандырного лаваша
150–200 г свежего шпината
100 г любой зелени (укропа, петрушки, базилика)
50 г зеленого лука
4 зубчика чеснока
4 крупных яйца
200 мл сливок жирностью 20%
200 г сметаны жирностью 20%
200 г тертой моцареллы
30 г сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Мелко нарежьте всю зелень, шпинат и очищенный чеснок. В большой сковороде на среднем огне растопите сливочное масло и быстро потушите зелень, чтобы она слегка подвяла, 2–3 мин.

2 В миске взболтайте яйца с солью (пены быть не должно). Добавьте сливки и сметану, перемешайте.

3 Разрежьте лаваш на такие куски, чтобы они влезли в неглубокую форму для запекания диаметром 22 см, закрыв бортики и слегка свисая с краев. Кусков должно быть 2–3.

4 Сложите куски лаваша друг на друга, при помощи кисти промазывая их сливочно-яичной смесью. Верхний слой можно не промазывать. Уложите получившуюся стопку в форму и прижмите к дну и краям.

5 В оставшуюся сливочную смесь вмешайте припущенную зелень и моцареллу, посолите и поперчите. Выложите получившуюся начинку в форму на лаваш.

6 Поставьте киш в духовку и запекайте, пока начинка полностью не схватится, примерно 30 мин. Подавайте киш теплым или остывшим.

На 100 г: белки 10,02 г (12,53% суточной нормы) • жиры 13,27 г (14,74%) • углеводы 16,66 г (9,92%) • ккал 223,60 (12,42%) • натрий 296,83 мг (20,47%) • общий сахар 1,02 г (2,04%) • НЖК 7,25 г (36,25%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)

ПОСЛАННИКИ ВКУСА

Натуральный растворимый кофе Ambassador Platinum создан для настоящих ценителей, которые знают, что такое благородный сбалансированный вкус и насыщенный аромат. Кофейные мастера тщательно отбирают лучшие зерна и составляют из них изысканные композиции. Вот почему каждая чашка кофе Ambassador Platinum дарит наслаждение и хорошее настроение на весь день.





РАДОСТЬ ДЕТЯМ

Вареная колбаса «Чадунадо» марки «Таврия» изготавливается из отборного мяса: свинины, говядины и нежного куриного филе с добавлением обезжиренного молока и куриных яиц. Если сделать бутерброд с хрустящим хлебом, ломтиком колбасы и свежим огурчиком, то это точно будет то, что надо вашему чаду!

МАГИЯ МАНГО

Сочный вкус черного чая с ароматом манго Ahmad Tea Mango Magic* вдохновит на смелые поступки, взбодрит, поднимет настроение и подарит минуты счастья, а еще соберет за столом родных и близких, с которыми так приятно делить моменты побед и открытий!

*Mango Magic - «Магия манго».





КАКОЙ ПРАЗДНИК БЕЗ ТОРТА!

Торт «Творожный» создан специально для детских праздников: воздушные бисквитные коржи с нежным творожным кремом и яркий декор из маршмеллоу и мармелада подарят массу позитивных эмоций маленьким гостям. Порадуйте таким десертом именинника или отметьте День защиты детей! А торт «Йогуртовый» с изображением российского флага займет почетное место на праздничном столе 12 июня. Бисквитные коржи с прослойкой из кусочков клубники и йогуртовым кремом – прекрасный вариант для торжественного чаепития.

ФЕРМЕРСКИЕ ТРАДИЦИИ

Водки и настойки «Ремесло фермера» – это авторские напитки с самыми разными вариациями вкусов. Водка «Выдержанная» производится из 100%-ного зернового спирта́ «люкс» и природной сибирской воды с использованием фермерского мёда. Благодаря отдыху в дубовых бочках она приобретает мягкий сбалансированный вкус. Водка «На травах» – это оригинальная композиция ароматных спиртов ромашки и мяты, экстрактов шалфея и лаванды. А настойка «Домашняя лимонная» – яркое сочетание сочных терпких цитрусов и меда с фермерской пасеки.





ДОБРАЯ КЛАССИКА

Holy Gun – виски, созданный по классической технологии производства бурбонов. Он идеален в коктейлях и хорош в паре со льдом. Пистолеты на этикетке, сплетенные в рукопожатие и обвитые цветами, – символичный знак, который отражает миролюбивый характер бренда.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КРЕПОСТЬ И ВЫДЕРЖКА

Maccallister – зерновой виски, изготовленный по оригинальной шотландской технологии из местных дистиллятов. Благодаря трехлетней выдержке в дубовых бочках напиток получается насыщенным, ароматным и в то же время мягким и приятным.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА

Solar Energy – новая линейка тонизирующих напитков, которая поможет разбудить в себе источник неиссякаемой энергии! Кофеин, таурин и витамины B, C и D в составе напитков Solar Energy Candy Shop* и Solar Energy Cherry Berry** бодрят и придают сил для новых свершений.

*«Магазин конфет». **«Вишня-ягода».

ГЛОТОК БОДРОСТИ

Апельсиновый нектар Premiere of Taste сочетает в себе все лучшее, что дарит природа. В составе напитка нет консервантов, красителей и других искусственных добавок. Он зарядит витаминами и бодростью!





ПОРА ПОДЗАРЯДИТЬСЯ

В линейке энергетических напитков Drive me новый бодрящий вкус – Citrus Smash*. Он освежает, придает сил, помогает оставаться внимательными и настраивает на активную работу!

*«Цитрусовый взрыв».

Счастье ребенка – в семье

Появление в доме приемных детей – особенное событие. Любовь, доброта и самоотверженность родителей, сделавших непростой выбор, не могут не отзываться в наших сердцах. Благотворительный фонд «Подари радость» создал одноименную косметическую линию, часть средств от продажи которой идет на поддержку приемных семей и интернатов. А мы представляем ее в наших магазинах, чтобы все желающие могли внести вклад в это важное дело.



Фонд «Подари радость» основан в 2009 году для помощи детям, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

Среди подопечных фонда, которые получают помощь на протяжении многих лет, – большая дружная семья Королёвых. У Бориса и Жанны 17 детей, и 16 из них – приемные. Королёвы живут на территории Боголеповой пустыни, рядом с храмом Успения Пресвятой Богородицы, в Московской области. Здесь они построили просторный трехэтажный дом, где всем комфортно и уютно.

История приемного родительства Королёвых началась в 2010 году, с появления в их жизни шестилетней Ани. Аня была почти ровесницей их кровной дочери Кати, но в ее медицинской карте уже значился длинный список болезней. Именно тогда жизнь Бориса и Жанны навсегда изменилась. Спустя некоторое время они удочерили близняшек Аню и Машу, тоже с тяжелыми диагнозами. Все дети, попавшие позднее в семью, имели те или иные проблемы со здоровьем. Были у них и моральные травмы, требующие работы со специалистами. Но та любовь, забота и внимание, которые они получали от родителей, помогли излечить многие недуги и сделали жизнь детей полноценной и счастливой.

Дети Королёвых учатся, активно посещают кружки. При доме есть небольшая ферма, где они могут общаться с животными. Старшие девочки уже выросли, но пока остаются с родителями, помогают с младшими братьями и сестрами. Королёвы любят вместе готовить, например блинчики, тонкие и золотистые, а потом собираться за большим столом. Однако их жизнь не ограничивается семейным кругом. В планах Королёвых – реализовать проект «Ковчег»: построить поселок для тех, кто готов принять на воспитание детей-сирот с проблемами здоровья. Ведь любящая семья помогает справиться с любыми болезнями.



БЛИНЧИКИ ОТ КОРОЛЁВЫХ

❄

40 мин **4–6 порций**

Для теста:
325 г муки
1 л молока
4 яйца
100 г сахара
4 ст. л. растительного масла
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соли

Для подачи:
сгущенное молоко, мед, сметана, джемы

1 В большой миске взбейте яйца венчиком или миксером. Добавьте обычный и ванильный сахар, посолите и снова перемешайте до полного растворения сахара. Влейте молоко и еще раз перемешайте.
2 Просейте муку через частое сито. В 3 приема всыпьте муку в миску с молочной смесью. После каждого добавления муки тщательно перемешивайте тесто миксером. Тесто должно стать однородным, без комков неразмешанной муки.
3 На средне-сильном огне разогрейте блинную сковороду. Смажьте дно сковороды растительным маслом и вылейте порцию теста. Наклоняя сковороду, распределите тесто тонким слоем по всей поверхности и выпекайте блинчик до золотистого цвета, 1–1,5 мин. Переверните и готовьте еще 30–50 сек.
4 Переложите готовый блинчик на тарелку. Продолжайте готовить блинчики, пока не закончится тесто. Перед выпечкой каждого следующего блинчика смазывайте дно сковороды растительным маслом. Всего должно получиться около 20 блинчиков.
5 Подавайте блинчики теплыми, со сметаной, медом, сгущенкой и ягодными джемами.

На 100 г: белки 6,60 г (8,25% суточной нормы) • жиры 9,12 г (10,13%) • углеводы 28,44 г (16,93%) • ккал 223,08 (12,39%) • натрий 108,29 мг (7,47%) • общий сахар 10,80 г (21,60%) • НЖК 2,56 г (12,80%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)



Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код



Еда способна дарить здоровье и продлевать жизнь. Более пяти тысяч лет система индийской медицины аюрведа учит нас, как питаться, чтобы получать максимум пользы. Об основных принципах аюрведической диеты рассказывает наш эксперт.

Гармония во всем



Анна Лебедева,
аюрведический диетолог, основатель проекта «Этика вкуса»

Мнение

Аюрведа – древняя наука. Ее название состоит из двух слов: «аюр» – «жизнь, долголетие» и «веда» – «знание». Близкая к природе аюрведа объясняет, как превратить в лекарство пищу – нашу основную связь с миром.

Конечно, пять тысяч лет назад экология и образ жизни человека были другими. Уникальность аюрведы в том, что она описывает принципы, которые работают везде, вне зависимости от страны и времени, и помогают улучшить качество жизни на физическом и психическом уровне.

Баланс первоэлементов

Согласно аюрведе, есть пять первоэлементов, которые в разных пропорциях находятся во всем: продуктах, природе и человеке. Это земля, вода, огонь, воздух, эфир. Например, в яблоках много воздуха и эфира, а в авокадо – земли и воды. От баланса первоэлементов зависит наше здоровье.

В конституции каждого человека проявляются три доши:

1. **Вата доши** – люди худые, сухие, быстрые, коммуникабельные. У них в теле много воздуха и эфира.
2. **Питта доши** – яркие, темпераментные, решительные, целеустремленные, лидеры. У них много огня и воды.
3. **Капха доши** – полные, добрые, любвеобильные, иногда нерешительные и ленивые. У них много земли и воды.

У каждой доши свой режим питания. Вате лучше питаться чаще, небольшими порциями; питте – 3 раза в день, но съедать побольше. Капха может пропустить завтрак или ужин.

ДОШИ МОГУТ МЕНЯТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. В ДЕТСТВЕ БОЛЬШЕ КАПХИ: ДЕТИ НАБИРАЮТ СТРУКТУРУ ТЕЛА, ПОЭТОМУ ЛЮБЯТ СЛАДОСТИ, МАКАРОНЫ. МОЖНО ОСТАВИТЬ СЛАДКИЙ ВКУС В ВИДЕ СУХОФРУКТОВ, ТОПИНАМБУРА.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Выбор ингредиентов

Аюрведа учит гармонизировать блюда с точки зрения первоэлементов. Например, у брюссельской капусты сухая легкая природа, в ней много воздуха и эфира. Ее хорошо балансировать ингредиентами, в которых больше воды и земли: сливочными соусами, ризотто. С помощью продуктов человек может прийти к гармонии. Полным нужно больше подсушивающих продуктов, той же капусты, а худым, наоборот, стоит ограничить ее количество, чтобы не было дискомфорта.

Существует шесть основных вкусов: сладкий, горький, соленый, острый, вяжущий, кислый. Каждый из них также связан с первоэлементами: горький состоит из эфира и воздуха, острый – это воздух и огонь, кислый – огонь и земля, сладкий – вода и земля, соленый – вода и огонь. Вкус оказывает воздействие на наши первоэлементы в организме, и мы можем с их помощью находить баланс.

Тонкости сочетаемости

- Иногда пища меняет свойства в процессе переваривания. Например, у банана и молока сладкий вкус, но если съесть их вместе, то мы получим брожение и полезные вещества не усвоятся. Молоко вообще сложный продукт, его нужно пить теплым, со специями: куркумой, шафраном, кардамоном.
- В йогурт рекомендуется добавлять зелень и специи.
- Фрукты не стоит есть после основного приема пищи, так как они быстрее перевариваются, или вместе со свежими овощами: для переваривания нужны разные ферменты. А вот у сухофруктов и фруктовых чатни другая природа, их можно сочетать с овощами.

ВАЖНО И ТО, В КАКОЕ ВРЕМЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПРОДУКТ. НАПРИМЕР, МОЛОКО НУЖНО ПИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ДНЕМ ОНО ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ. А ФРУКТЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ ДО ОБЕДА.

Внимание к сезонам

Для каждого сезона аюрведа дает свои рекомендации по питанию и образу жизни. Мы накапливаем иммунитет с августа по январь, а с января по июль расходуем его. Поэтому активные занятия спортом и закаливание лучше начинать с августа, а весной поддерживать форму в более легком режиме.

Скажем, весной, когда все тает, нужно добавить подсушивающих продуктов. Тем, у кого по конституции много воды и земли, и в другое время стоит обратить на это внимание. Если полный человек будет весной есть молочные продукты, пусть не удивляется, что у него отеки и апатия.

ВЕСНОЙ важно избегать переедания и тяжело перевариваемой пищи, холодной, жирной, кислой и сладкой. А вот немного острого, горького, вяжущего вкуса не повредит. Будут кстати свежие травы, ягоды, мед: у них подсушивающие свойства.

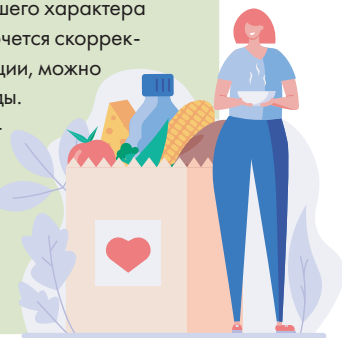
ЛЕТОМ накапливается жар, поэтому не рекомендуются острые вкусы, такие как чили, а также кислые, пряные, очень жирные и жареные продукты.

ОСЕНЬЮ уместны горький (полынь, куркума), сладкий и вяжущий вкусы. Пейте имбирный чай, используйте специи и фенхель. Теплая вода и напитки улучшают пищеварение.

РАЗНООБРАЗИЕ ТЕКСТУР, ЦВЕТОВ И ВКУСОВ

Еда должна радовать глаз и вызывать эмоции. Контраст различных текстур – хрустящей, твердой, плотной, жидкой – воздействует позитивно, от этого лучше вырабатываются ферменты.

Часто вкусы, которые мы предпочитаем, связаны с качествами нашего характера и самочувствием. Если хочется скорректировать характер и эмоции, можно это сделать с помощью еды. Например, тем, кто слишком ленится, лучше есть меньше сладкого, а чересчур темпераментным – меньше острого.



ЗИМОЙ очень важны специи. Стоит включать в рацион больше согревающих продуктов, топленого масла гхи, зерновых и бобовых.

В любое время года рекомендуется есть сезонные продукты, местные спелые фрукты и овощи.

Правильная энергия

У еды есть энергия, от которой зависит, что мы получим.

ПИЩА В БЛАГОСТИ дает силу, здоровый иммунитет, делает человека счастливым и продлевает жизнь. Это, например, проростки, свежие молочные продукты, спелые, приятные на вид и вкус фрукты и овощи.

ПИЩА В НЕВЕЖЕСТВЕ – скажем, алкоголь или несвежая еда – приводит к лени, ослабляет здоровье.

Желательно выбирать продукты в энергии благости и исключать невежественную пищу.



15 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЕСТЬ ВСЕГДА



- бурый рис;
- ячмень;
- зеленая гречка;
- миндаль;
- тыквенные семечки;
- масло гхи;
- мед;
- авокадо;
- изюм;
- финики;
- огурцы (по сезону);
- кабачки (по сезону);
- тыква (по сезону);
- топинамбур;
- козье молоко или кисломолочные продукты.

Летнее счастье

У теплой поры простые радости: носить легкие платья и шорты, завтракать на залитой солнцем веранде, ходить босиком по росе, вдоволь есть сладкие фрукты и свежие овощи... И это ли не счастье!



ЧЕРЕШНЯ – ОЧЕНЬ НЕЖНЫЙ ФРУКТ. ЕЕ СОБИРАЮТ С ДЕРЕВЬЕВ ВРУЧНУЮ, КОГДА ОНА ПОЛНОСТЬЮ СОЗРЕЕТ, И БЕРЕЖНО УКЛАДЫВАЮТ В КОРОБКИ.

Черешня

Ешьте на здоровье!

Черешня из тех редких плодов, которые практически невозможно купить зимой. Насладиться ею можно только в теплый сезон. Так поспешим зарядиться сладким вкусом и пользой! Последней в черешне немало: маленький фрукт с косточкой может похвастаться большим запасом витаминов и минералов. Например, в ней много активных антиоксидантов: бета-каротина (провитамина A) и витамина C, поддерживающих иммунитет и помогающих бороться со старением. Калий в черешне вносит свою лепту в здоровье сердечно-сосудистой системы, железо и фосфор позволяют избежать анемии, а большое количество клетчатки отвечает за бесперебойную работу кишечника. Черешня темно-красных сортов отличается также высоким содержанием антоцианов, защищающих от болезней сердца и проблем с памятью.

Какая лучше?

Цвет черешни зависит не от степени зрелости, а от сорта. И крупная бордовая, и средняя красная, и желтая, и янтарная с розовым румянцем могут быть одинаково вкусными и сладкими. Единственное: темные плоды обычно более мясистые, а белые и желтые – более нежные. Аромат у черешни не выражен. Не удивляйтесь, даже если самая спелая окажется без запаха.



1

Интересный рецепт – чатни из черешни со специями: душистым перцем, бадьяном, кардамоном. Черешню также можно замариновать, и она станет отличным гарниром к мясу и птице.



2

Черешня – королева выпечки и десертов. В компании с шоколадом она украсит любой торт и мороженое. Песочный пирог или штрудель с черешней – лучший сезонный десерт. Только не забывайте, что при длительной тепловой обработке черешня теряет вкус, и выбирайте быстрые рецепты.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

3

Черешня просто создана для заготовок. Пара идей: черешневый компот с пряными травами и варенье из черешни и земляники. Хотя последнее вряд ли можно считать заготовкой: оно не продержится и неделю, съедят сразу!







Нектарин

Фрукт, которого не было

Многие полагают, что нектарин – это гибрид персика и сливы. На самом деле это разновидность персика с гладкой кожей, которая появилась давным-давно в результате природной мутации, а селекционеры и сливы здесь ни при чем. Мякоть, как и кожица, у нектарина может быть белой, желтой и красной. Она плотная и сладкая. Иногда нектарин называют улучшенной версией персика. Причем его достоинства не ограничиваются отличным вкусом. Нектарины содержат ценные пищевые волокна, которые мягко очищают организм. Полифенолы в их составе помогают предотвратить проблемы с сердцем и сосудами, антиоксиданты снижают риск многих заболеваний. Витамины, которые есть в нектаринах, заботятся о том, чтобы у нас были гладкая кожа и красивые волосы.

1



В салатах, десертах и начинках для выпечки хорошо использовать очищенные нектарины. Для этого надрежьте их крест-накрест, опустите на 20 секунд в кипяток, а затем в ледяную воду. Разрежьте пополам и снимите кожицу.

2



Лимонад с нектаринами и лаймом станет вашим летним фаворитом. Для основы возьмите зеленый чай и минералку, добавьте мед, мяту и кардамон.



Молодая капуста

Первая свежесть

Молодая капуста – одна из первых летних овощей. Как и все в этот чудесный сезон, она радует сладким вкусом, нежностью и хрусткостью одновременно и несет в себе заряд полезных веществ. В капусте прошлогоднего урожая уже нет ничего, кроме клетчаки, а вот молодая да ранняя готова делиться с нами витаминами A, E и K, аскорбинкой и калием. Есть в ней и необычный витамин U, который помогает сдерживать аллергические реакции. И стоит ли напоминать, что этот овощ низкокалорийен и не грозит лишними килограммами. При термической обработке часть витаминов теряется, поэтому ешьте больше свежей капусты: в салатах с такими же хрустящими огурцами, редиской, сельдереем. Хотя трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь с ней не приготовить. С молодыми капустными листьями получаются более нежные голубцы: и классические, и ленивые. Рагу и супы радуют скоростью приготовления – такая капуста тушится и варится очень быстро. А овощные котлеты из молодой капусты и цукини просто обязаны войти в ваше летнее меню!

1



Молодая капуста отлично проявляет себя в начинках для выпечки. Заливной пирог из простого теста на основе кефира и сметаны с капустой, яйцом и травами – тому доказательство.

2



Запечь молодую капусту можно и саму по себе, без теста. Разрежьте кочан на четвертинки, промажьте листья мягким сливочным маслом с зеленью и чесноком, неплотно прикройте фольгой и запекайте 20 минут при 180 °C.

Наслаждаемся молодостью

Молодая картошка хороша и сама по себе, просто отваренная прямо с кожурой и сдобренная маслом. А если добавить несколько простых ингредиентов, она и вовсе превратится в деликатес. Предлагаем несколько удачных сочетаний.

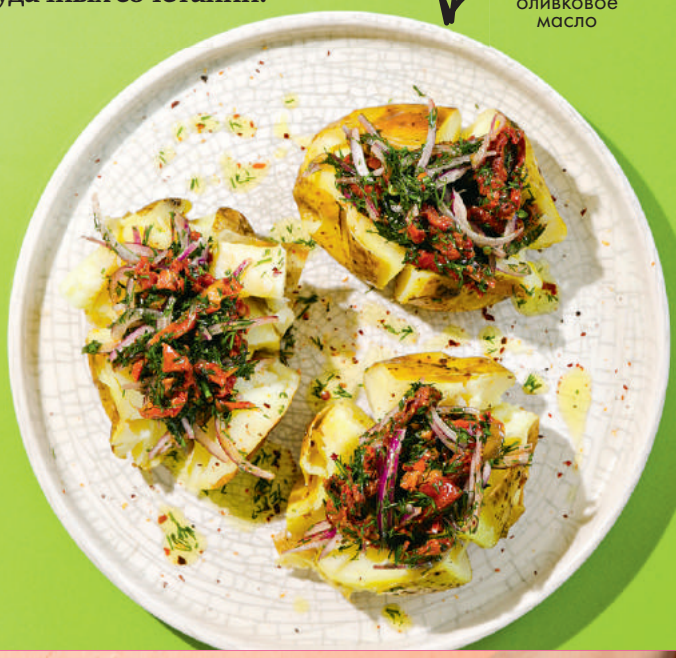


1

Жареный картофель + соус барбекю + бекон + зеленый лук

2

Картофель, запеченный целиком + укроп + красный лук + вяленые томаты + оливковое масло





3

Запеченный дольками картофель + кунжутное масло + кунжут + чеснок + кинза



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

4

Отварной картофель + соус песто + оливки + пармезан





ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

НОВОЕ ОСТАНКИНО

ПОЖАЛУЙ, ИДЕАЛЬНЫЕ СОСИСКИ И КОЛБАСА



Ах, какой персик!

Сезон персиков – один из самых долгожданных. Фрукт настолько сладкий и сочный, что за долгую зиму мы успеваем соскучиться по его вкусу не меньше, чем по теплому солнцу. Стоит попробовать кусочек – и понимаешь: лето пришло!



У СЛОВА «ПЕРСИК» ЛАТИНСКИЕ КОРНИ. В БУКВАЛЬНОМ ПЕРЕВОДЕ НАЗВАНИЕ ЗВУЧАЛО КАК «ПЕРСИДСКОЕ ЯБЛОКО». ОДНАКО РОДОМ ФРУКТ ВОВСЕ НЕ ИЗ ПЕРСИИ, А ИЗ КИТАЯ.

КУЛИНАРНЫЕ ЗАМЕТКИ

- **ВАРЕНЬЕ И ЗАГОТОВКИ** – самый распространенный способ продлить лето и сохранить персики на зиму. Рекомендуем персики в сиропе. Они станут не только идеальным десертом к чаю, но и отличной начинкой для тартов и пирогов.
- **ПЕРСИК – ПРЕКРАСНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ СМУЗИ.** Попробуйте овощные комбинации: со шпинатом, огурцом, имбирем. Получится витаминный коктейль.
- **ЧТО КАСАЕТСЯ ЗАВТРАКОВ,** персикам вообще нет равных. Добавляйте их к каше, творогу и греческому йогурту, зерновым миксам наподобие мюсли, особенно несладким. Мякоть персика украсит творожную запеканку.
- **НУЖЕН ЛЕГКИЙ ОБЕД?** Нарежьте мякоть персика небольшими кусочками, смешайте с руколой, оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте мини-моцареллу и орешки.
- **ФРУКТ ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С МЯСОМ.** Попробуйте нанизать на шампур кусочки свиного шашлыка, чередуя с ломтиками персика. Маринад тоже может быть сладковатым: из меда, горчицы, лимонного сока и соуса терияки.

СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ 300 ВИДОВ ПЕРСИКА. Они различаются по цвету кожицы и мякоти, вкусу и аромату. Самыми нежными считаются плоды с белой мякотью, самыми ароматными – с желтой.

У одних сортов персика косточка хорошо отделяется от мякоти; у других, чтобы извлечь ее, придется вооружиться ножом. Для еды в свежем виде хороши любые, а для кулинарных целей, особенно если вам нужны половинки фруктов, выбирайте первую разновидность.



ПЛОСКИЙ ПЕРСИК такой сочный, душистый и сладкий, что многие предпочитают его обычному. Но это дело вкуса, в плане пользы разницы между ними нет. Плоский персик также называют инжирным, хотя к фиговому дереву он отношения не имеет, а свое название получил благодаря медовому вкусу и сплющенной форме, напоминающей сушеный инжир.

ПЛОДЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Персики чудесным образом одновременно вкусны и полезны. В них много клетчатки, которая нужна для хорошего пищеварения и крепкого иммунитета. Именно поэтому рекомендуется есть свежие персики, а не покупать нектары или пюре на их основе.

Также фрукты содержат витамины A, группы B, C, E, K, кальций, калий, фосфор, железо, пектин, различные антиоксиданты. Съедать пару плодов в день в разгар сезона – значит укреплять здоровье сердечно-сосудистой и нервной систем, глаз, поддерживать красоту кожи и волос.



САЛАТ С ПЕРСИКАМИ И КУРИЦЕЙ

30 мин + 2 ч **4 порции**

400 г филе куриной грудки
4 персика
200 г черешни
100 г руколы
100 г шпината
1 небольшая красная луковица
150 г феты
5 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. персикового джема
1 ст. л. горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте маринад для курицы. 2 персика и половину луковицы нарежьте кубиками и положите в стакан погружного блендера. Добавьте персиковый джем, бальзамический уксус, горчицу и оливковое масло. Посолите и приправьте перцем. Измельчите ингредиенты до однородности, при необходимости добавьте 1–2 ст. л. кипяченой воды.

2 Обсушите куриное филе бумажными полотенцами. Положите курицу в контейнер, влейте половину маринада и несколько раз переверните, чтобы вся курица была покрыта смесью. Накройте крышкой и уберите в холодильник минимум на 2 ч или на ночь.

3 За 30 мин до начала приготовления достаньте контейнер с курицей из холодильника. На средне-сильном огне разогрейте сковороду-гриль, 2 мин. Жарьте курицу с одной стороны в течение 2–3 мин, затем переверните на другую сторону и смажьте небольшим количеством маринада. Готовьте еще 2 мин. Продолжайте жарить курицу по 2 мин с каждой стороны до полной готовности, примерно 8–10 мин. Снимите сковороду с огня, накройте курицу фольгой и оставьте на 5 мин.

4 Оставшиеся персики нарежьте дольками. Черешню освободите от косточек и разрежьте на половинки. Фету нарежьте кубиками или крупно раскрошите. Половинку луковицы нарежьте тонкими перьями.

5 В большой миске соедините персики, черешню, лук, руколу и шпинат. Разложите салат на блюде. Добавьте нарезанную ломтиками курицу и фету и сразу подавайте к столу вместе с оставшейся частью маринада.

На 100 г: белки 10,57 г (13,21% суточной нормы) • жиры 11,30 г (12,56%) • углеводы 7,84 г (4,67%) • ккал 175,24 (9,74%) • натрий 165,21 мг (11,39%) • общий сахар 6,24 г (12,48%) • НЖК 3,19 г (15,95%) • пищевые волокна 0,87 г (2,90%)



Сладкие персики появляются на наших полках благодаря надежному поставщику фруктов – **компании «МЕК»**. «МЕК» работает с лучшими производителями из Турции, Ирана, Азербайджана, Индии, располагает собственным складом и упаковочной станцией, обеспечивает оперативную доставку, поэтому продукция МЕК всегда свежая и качественная.

Всё идет гладко

Смузи – это полезно: поддерживают пищеварение и иммунитет. Смузи – это сытно: заряжают энергией, хорошим настроением и позволяют не думать о еде. Наконец, это красиво и приятно. В переводе с английского «смузи» означает «гладкий» – лучшего летнего завтрака, чем эти нежные коктейли, просто не придумать!

Хотите сделать ягодный смузи тонизирующим? Добавьте в него тертый свежий корень имбиря, корицу или куркуму. Последняя еще и способствует укреплению иммунитета.

ЯГОДНЫЙ СМУЗИ

10 мин **2 порции**

Для ягодного слоя:
200 г ягод (клубники, малины, смородины, черники, голубики)
2 веточки мяты
2 ст. л. меда
1 ст. л. лимонного сока
лед

Для творожного слоя:
100 г творога
100 мл сливок жирностью 10%
1 ст. л. меда
½ ч. л. ванильного сахара

1 Отделите от стеблей листья мяты. Отложите несколько ягод и листочков мяты для украшения.
2 Оставшиеся ягоды сложите в стакан погружного блендера, добавьте лед, мяту, мед и лимонный сок и измельчите до однородности. Разложите ягодное пюре в 2 высоких стакана.
3 Соедините сливки и творог, добавьте ванильный сахар и мед и взбейте блендером. Переложите сливочную массу в стаканы на слой ягодного пюре. Украсьте смузи ягодами и мятой и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 4,91 г (6,14% суточной нормы) • жиры 3,04 г (3,38%) • углеводы 17,50 г (10,42%) • ккал 113,29 (6,29%) • натрий 19,91 мг (1,37%) • общий сахар 14,96 г (29,92%) • НЖК 1,69 г (8,45%) • пищевые волокна 1,78 г (5,93%)





СМУЗИ-БОУЛ С ФРУКТАМИ И ЧИА

5 мин **4 порции**

1 л ананасового сока
400 мл кокосового молока
8 замороженных бананов
4 груши
8 ст. л. меда

Для подачи:
4 ст. л. мюсли
4 ст. л. семян чиа
2 киви
150 г замороженной вишни

1 Поместите в блендер нарезанные бананы и груши, влейте ананасовый сок и кокосовое молоко. Взбивайте на высокой скорости 1–2 мин, до однородной массы.
2 Перелейте смузи в миски. На смузи разложите нарезанные кружками киви, вишню, посыпьте мюсли и семенами чиа. Сразу же подавайте к столу.

На 100 г: белки 1,42 г (1,78% суточной нормы) • жиры 3,12 г (3,47%) • углеводы 31,40 г (18,69%) • ккал 148,36 (8,24%) • натрий 13,65 мг (0,94%) • общий сахар 23,07 г (46,14%) • НЖК 2,33 г (11,65%) • пищевые волокна 2,45 г (8,17%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ОВСЯНЫЙ СМУЗИ С НЕКТАРИНОМ

5 мин **2 порции**

250 мл молока
100 г ванильного йогурта
3 нектарина
2 банана
50 г овсяных хлопьев
1 ст. л. меда

1 Очистите бананы, у нектаринов удалите косточки. Половину нектарина нарежьте дольками и отложите для подачи. Остальные нектарины и бананы нарежьте небольшими кусочками.
2 Положите фрукты в стакан блендера, добавьте овсянку (1 ст. л. отложите для подачи), йогурт и мед, влейте молоко и измельчайте до однородности примерно 2 мин.
3 Разлейте смузи в стаканы, посыпьте овсяными хлопьями и украсьте дольками нектарина.

На 100 г: белки 2,27 г (2,84% суточной нормы) • жиры 1,47 г (1,63%) • углеводы 18,23 г (10,85%) • ккал 88,77 (4,93%) • натрий 14,43 мг (1,00%) • общий сахар 10,11 г (20,22%) • НЖК 0,67 г (3,35%) • пищевые волокна 1,67 г (5,57%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



СВЯТОЙ ИСТОЧНИК®

ИСТОЧНИК РАДОСТИ В ТЕБЕ



Вот вам вок!

Азиатский вок больше чем сковорода. Это целый мир блюд – от теплых салатов и овощей до мяса и лапши, приготовленных определенным способом: ингредиенты быстро обжариваются на сильном огне при постоянном помешивании. Несколько минут – и ужин готов!

ПОМИМО 5 ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ НАШИХ БЛЮД, МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЦЕПТАХ ОЛИВКОВОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ДРУГИЕ СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.





ТОФУ, ЖАРЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

30 мин **4 порции**

1 Тофу нарежьте кубиками со стороной 2 см. Переложите в миску и добавьте половину соуса. Аккуратно перемешайте и оставьте на 10 мин. Переложите кусочки сыра на бумажные полотенца, промокните и обваляйте в крахмале.

2 Очистите и мелко нарежьте имбирь.

3 В воке или большой глубокой сковороде разогрейте масло слоем 1 см и обжарьте тофу на сильном огне до румяной корочки со всех сторон. Выньте шумовкой и переложите на бумажные полотенца.

4 В вок положите имбирь и жарьте 30 сек. Добавьте замороженные овощи и оставшийся от тофу маринад, обжаривайте, помешивая, 4–5 мин.

5 Верните в сковороду тофу, полейте блюдо оставшимся соусом, прогрейте 1–2 мин. Посыпьте кунжутом и сразу подавайте.

На 100 г: белки 5,45 г (6,81% суточной нормы) • жиры 7,00 г (7,78%) • углеводы 8,43 г (5,02%) • ккал 113,01 (6,28%) • натрий 252,96 мг (17,45%) • общий сахар 2,89 г (5,78%) • НЖК 0,99 г (4,99%) • пищевые волокна 1,51 г (5,03%)





500–600 г твердого тофу



3 ст. л. кисло-сладкого соуса или соуса терияки



1 упаковка мексиканской замороженной смеси (400 г)



3 см корня имбиря



кунжут для подачи



100 г варено-копченой грудинки



100 г арахиса



200 г консервированной мини-кукурузы



200 г мелких шампиньонов



4 ст. л. соевого соуса

ГОРЯЧИЙ САЛАТ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ВОКЕ НА УГЛЯХ

15 мин **4 порции**

1 Разогрейте в мангале угли. Нарежьте грудинку мелкими кубиками. Шампиньоны разрежьте пополам. Выньте из банки консервированную кукурузу и обсушите бумажными полотенцами.
2 Поставьте вок на мангал и разогревайте 2 мин. Влейте 4 ст. л. растительного масла, добавьте грудинку и жарьте, часто перемешивая, 2–3 мин.
3 Положите в вок грибы, влейте соевый соус, приправьте сушеным чесноком и свежемолотым черным перцем и готовьте еще 2 мин. Добавьте арахис и кукурузу, перемешайте и жарьте 1–2 мин. Снимите вок с мангала, разложите салат в тарелки и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 10,19 г (12,74% суточной нормы) • жиры 21,51 г (23,90%) • углеводы 12,14 г (7,23%) • ккал 269,99 (15,00%) • натрий 381,13 мг (26,28%) • общий сахар 1,63 г (3,26%) • НЖК 3,24 г (16,20%) • пищевые волокна 3,14 г (10,47%)



Маринованная кукуруза Federici – прекрасное дополнение к салату. Хрустящие молодые початки содержат витамины и даже после термической обработки не теряют полезных свойств.







ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ИНДЕЙКОЙ И ШИИТАКЕ

20 мин **4 порции**

1 Удалите жесткие ножки грибов, шляпки нарежьте ломтиками. Очищенный имбирь натрите на мелкой терке. Филе индейки обсушите бумажными полотенцами и нарежьте толстой соломкой.

2 В воке разогрейте 5 ст. л. растительного масла и обжарьте грибы на средне-сильном огне до золотистого цвета, 2 мин. Добавьте индейку, готовьте, помешивая, еще 3 мин.

3 Добавьте в вок имбирь, приправьте чесночным порошком и свежемолотым черным перцем. Влейте кокосовое молоко и готовьте 5 мин.

4 Вскипятите 2,5 л воды, посолите и опустите лапшу. Варите, согласно инструкции на упаковке, примерно 4–5 мин. Откиньте на дуршлаг и ополосните холодной водой. Переложите лапшу в вок, аккуратно перемешайте и готовьте еще 1 мин. Разложите по тарелкам и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 9,90 г (12,38% суточной нормы) • жиры 8,89 г (9,88%) • углеводы 20,78 г (12,37%) • ккал 183,72 (10,21%) • натрий 35,33 мг (2,44%) • общий сахар 0,97 г (1,94%) • НЖК 2,92 г (14,60%) • пищевые волокна 0,88 г (2,93%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Спагетти с гречневой мукой MAKFA – диетический продукт, который объединяет пользу гречихи и твердой пшеницы. Гречневая мука содержит важные микро- и макроэлементы, а также лецитин, снижающий уровень холестерина.



400 г гречневой лапши соба



400 г шиитаке



400 г филе бедра индейки



150 мл кокосового молока



4–5 см корня имбиря



2 телячьи сосиски

200 г рисовой лапши

2 сладких перца

70 мл соевого соуса



1 ч. л. кунжутного масла

РИСОВАЯ ЛАПША С ПЕРЦЕМ И СОСИСКАМИ

25 мин **4 порции**

1 Отварите лапшу, согласно инструкции на упаковке. Затем откиньте на сито, промойте холодной водой. Добавьте немного растительного масла и перемешайте.

2 Перец очистите от семян и перегородок, нарежьте тонкой соломкой. Сосиски нарежьте тонкими ломтиками.

3 В воке разогрейте растительное масло, обжарьте перец 5 мин. Затем добавьте сосиски, жарьте 2–3 мин. В конце положите лапшу и прогрейте 1–2 мин.

4 Влейте соевый соус и кунжутное масло, хорошо перемешайте. Разложите по тарелкам и подавайте к столу.

На 100 г: белки 5,05 г (6,31% суточной нормы) • жиры 9,76 г (10,84%) • углеводы 18,68 г (11,12%) • ккал 185,04 (10,28%) • натрий 694,65 мг (47,91%) • общий сахар 2,45 г (4,90%) • НЖК 2,71 г (13,55%) • пищевые волокна 1,11 г (3,70%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Спагетти без глютена Federici — источник витаминов и минералов. Они подойдут всем, кто следит за здоровьем и фигурой. При варке спагетти прекрасно сохраняют форму, поэтому идеально подходят для блюд в воке.


НОВИНКА
Открой пшеничный вкус
с акцентом
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ
WITH A HINT OF CITRUS
13 18
KRONE BLANCHE
BIERE
Wheat Taste
ORIGINAL TASTE


Žatecký Gus
АКЦИЯ
Nefiltrovaný
Světlý
Černý
TAVERNA
СОБЕРИ КОЛЛЕКЦИЮ КРУЖЕК
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Хит сезона

Купаты – настоящий летний хит. Подрумяненные на гриле или в духовке, они станут быстрым вкусным ужином, прекрасно дополнят обед и даже сытный завтрак в английском стиле. Наши комбинации помогут без хлопот получить аппетитные блюда.

1

куриные купаты
+
зеленая фасоль
+
кукуруза
+
чеснок
+
сладкий чили



2

говяжьи купаты
+
острый перец
+
цукини
+
помидоры черри
+
лимонно-чесночный соус



3

свиные купаты
+
белая фасоль
+
шпинат
+
горчица
+
сливки



НА ГРИЛЕ

4

купаты из индейки
+
сладкие перцы
+
красный лук
+
шампиньоны
+
бальзамический соус





Сочные купаты «Экстра» от «Мираторг» из отборной свинины — отличное решение для барбекю или быстрого ужина. Они подходят к любому гарниру, поэтому становятся незаменимым продуктом в холодильнике каждой семьи.



Купаты «Боярские» «Индилайт» идеальны для приготовления на гриле, мангале, в сковороде или духовке. Подавайте купаты с овощами гриль и любимым соусом. Упаковку легко взять с собой на барбекю-вечеринку.

Зелёная марка

настойка



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Твердые позиции

Знаменитый итальянский рис арборио и ближневосточную крупу булгур отличает прекрасная текстура: ешь и чувствуешь каждое зернышко. И еще они прекрасно впитывают ароматы других ингредиентов. Одно удовольствие готовить с ними разные блюда!



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

клубнику на малину или персики.

Рис арборио богат крахмалом. Он придает готовому блюду сливочную консистенцию и при этом не разваривается, сохраняет плотную сердцевинку.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СИРОПОМ И КЛУБНИКОЙ

30 мин **4 порции**

700 мл молока
0,5 стакана риса арборио
1 ст. л. сахара

Для подачи:
сок 5 апельсинов
10 ягод клубники
3 ст. л. меда
1 веточка тимьяна
свежемолотый черный перец

1 В сотейник налейте апельсиновый сок, добавьте мед, тимьян, доведите до кипения и уварите до состояния сиропа.
2 Клубнику нарежьте небольшими дольками, поперчите и уберите в холодильник.
3 Молоко налейте в кастрюлю, добавьте рис, сахар и доведите до кипения. Затем убавьте огонь, накройте крышкой, варите до состояния густой каши, постоянно помешивая, около 15 мин.
4 В стеклянные бокалы разложите готовый рисовый пудинг, затем аккуратно влейте апельсиновый сироп, украсьте клубникой.

На 100 г: белки 2,84 г (3,55% суточной нормы) • жиры 2,15 г (2,39%) • углеводы 19,81 г (11,79%) • ккал 108,00 (6,00%) • натрий 27,01 мг (1,86%) • общий сахар 11,99 г (23,98%) • НЖК 1,16 г (5,80%) • пищевые волокна 0,60 г (2,00%)

САЛАТ ИЗ БУЛГУРА С НУТОМ И ПЕСТО

30 мин **4 порции**

100 г булгура
200 г консервированного нута
1 цукини
100 г шпината
1 красная луковица
2–3 веточки зелени (петрушки, кинзы, мяты)
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. семян льна
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. паприки
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень гороха
для подачи

Для соуса песто:
8 ст. л. оливкового масла
5–6 веточек базилика
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. кедровых орехов

1 Приготовьте соус песто. В стакан погружного блендера положите листья базилика и кедровые орехи. Влейте лимонный сок и оливковое масло, посолите, поперчите и измельчите до однородности.
2 Всыпьте булгур в сотейник, влейте 200 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, накройте сотейник крышкой и готовьте 15 мин. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 10 мин.
3 Нарежьте цукини кубиками со стороной 1,5 см. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло, положите цукини и готовьте, часто перемешивая, 5–6 мин. Приправьте куркумой и паприкой, посолите и приправьте перцем. Добавьте шпинат и перемешайте. Готовьте овощи 2 мин, снимите с огня и остудите.



4 Слейте жидкость из банки с нутом. Помидоры нарежьте кубиками со стороной 1,5 см, лук – полукольцами. Мелко нарежьте зелень.
5 В большом салатнике соедините булгур, нут, помидоры, лук, зелень и овощи со сковороды. Добавьте соус песто и аккуратно перемешайте. Разложите салат в тарелки, посыпьте семенами льна и украсьте микрозеленью гороха.

На 100 г: белки 4,08 г (5,10% суточной нормы) • жиры 18,88 г (20,98%) • углеводы 13,44 г (8,00%) • ккал 229,85 (12,77%) • натрий 223,68 мг (15,43%) • общий сахар 0,69 г (1,38%) • НЖК 2,54 г (12,70%) • пищевые волокна 3,35 г (11,17%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

БУЛГУР ЧАЩЕ ВСЕГО ГОТОВЯТ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ. ЗЕРНА ПРОПАРИВАЮТ, ВЫСУШИВАЮТ, ОЧИЩАЮТ ОТ ОТРУБЕЙ И ДРОБЯТ. В БУЛГУРЕ СОХРАНЯЕТСЯ БО́ЛЬШАЯ ЧАСТЬ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫМИ БОГАТА ПШЕНИЦА.







ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ

1 Арборио – классический рис для ризотто. В Италии из него также готовят аранчини – хрустящие рисовые шарики с начинкой. Рисом арборио заменяют традиционные испанские сорта в паэлье.

2 Булгур может быть разного помола. Мелкая крупа хороша для каш и салатов, крупная – для супов, гарниров и плова.

3 Булгур – отличная основа для вегетарианских котлет, особенно в сочетании с нутом. А на Ближнем Востоке из него готовят киббе – разновидность зраз: оболочку из булгура наполняют мясным фаршем со специями и обжаривают во фритюре.

Печем по-французски

Пирог с красивым названием «киш лорен» – из списка вечных ценностей французской кухни. Он всегда производит неизгладимое впечатление контрастом хрустящей корочки и кремовой начинки. Известный сочинский шеф Илья Захаров рассказал нам о нюансах его приготовления. С этими знаниями классическое блюдо получится дома не хуже, чем в парижской брассери.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Илья Захаров,
бренд-шеф ресторанов «Морской» и Mantera (Сочи) и ресторана при винодельне Château De Talu (Геленджик)

Мнение

ПИРОГ ИЗ ЛОТАРИНГИИ

Если переводить дословно, то «киш лорен» – это «пирог из Лотарингии». На кухню этой пограничной области повлияли сразу две страны, поэтому в лоранском кише видна и немецкая основательность, и французская утонченность. Основательность – это форма, вернее, корзинка из песочного теста. Сытная, хрустящая и крепкая настолько, что киш можно было взять с собой, отправляясь в гости, и он не развалился. А внутри очень французская по характеру начинка: запеченный крем из яиц, молока и сливок. Легкая и нежная, как суфле. Дополнить начинку можно всем, что душа пожелает, – от жареного бекона, как в классическом варианте, до порея, лосося и тушеных овощей. В результате получится угощение на любой случай: утром киш служит завтраком, днем – обедом вместе с чашкой бульона, а вечером его можно подать в качестве горячей закуски или основного блюда.

ТЕСТО

Основа для киша – это как бы одноразовая корзинка. Требования к ней простые: она не должна протекать, лопаться или крошиться. Лучше всего эти качества проявляет песочное тесто: с одной стороны, его можно тонко раскатать и уложить в форму, с другой – оно, в отличие от дрожжевого, не промокает и прочно удерживает в себе содержимое.



Сегодня французы нередко делают киш из готового слоеного теста. Основа для него выпекается сразу, вместе с начинкой и заливкой.

Тесто, рецепт которого я предлагаю, нужно хорошенько вымесить, проще всего это сделать в миксере. Если решили обойтись без миксера, то отбейте тесто скалкой, сделав его более слитным и гомогенным. Перед выпечкой тесто нужно обязательно подморозить – так оно станет более эластичным. Минут за 20 до выпечки достать, затем размять руками, как пластилин, и раскатать в круг, толщиной не больше 5 мм. Если времени совсем нет, можно использовать готовое замороженное бездрожжевое тесто.

ВЫПЕЧКА

Важное правило – та самая «корзиночка», песочная основа для киша, выпекается отдельно. Следует хорошенько прижать тесто к форме, сделать несколько насечек на дне, выстелить фольгой или пекарской бумагой и засыпать плотным слоем гречки или фасоли. Это верный способ не позволить тесту вздуться или сползти с боков формы на дно. Для киша нужна глубина. Выпекают такую корзиночку до полуготовности, минут 10–15. Можно сделать это заранее, за день. Я такие корзинки даже замораживаю на будущее. Это очень удобно: остается уложить внутрь начинку, и роскошный киш будет готов в течение получаса.

«Быстрые» рецепты киша, когда пирог запекают целиком, смазав сырое тесто белком, чтобы оно не намокало, в реальности оказываются не такими уж быстрыми и менее удачными. Выиграете вы минут 10, зато много потеряете: пока тесто пропечется, кусочки рыбы, овощей и прочие деликатные начинки могут пересохнуть. Поэтому давайте следовать классике.

НАЧИНКА

Яичная заливка – то, что отличает киш во французской традиции от любого другого открытого пирога, например, от тарта или писсаладьера. И пожалуй, это самый ответственный этап его приготовления. Здесь нужно набить руку, чтобы не превратить начинку в омлет и сохранить ее нежную, суфлейную текстуру. Залог успеха – выдержать пропорцию яиц, молока и сливок. Тогда суфле не застынет комковатой яичной кашей, но и не растечется лужей по тесту.

Внедрить в заливку можно все, что душа пожелает. Классика жанра – обжаренный до хруста бекон с овощами. Именно такой сытный пирог делали в Лотарингии со времен Средневековья. Начинка посовременнее – лосось и брокколи. Очень хорош киш с томленым луком-пореем. Вкусно получается с печеным перцем и баклажаном – их можно тонко нарезать и выложить веером.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Мне нравится, когда фрагменты начинки – рыба, мясо, овощи – проглядывают на поверхности, а не тонут в яичной заливке. Так пирог получается особенно соблазнительным. Часть начинки стоит распределить на тесте, залить яичным кремом и затем разложить оставшуюся начинку.

СЫР

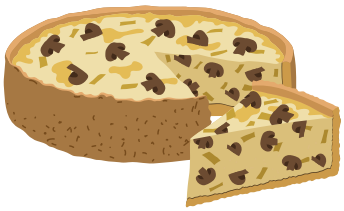
Сыр – такой же неотделимый элемент настоящего киша, как яйца. Лучше, конечно, взять какой-нибудь пахучий, выдержанный сорт. Французская классика – грюйер с его специфическим ароматом. Нет грюйера – не страшно, подойдут российские аналоги пармезана, гауды, раклета или эмменталя.

Половина тертого сыра добавляется в начинку для вкуса, а второй половиной киш присыпается. Во-первых, сыр дополнительно защищает нежный сырный крем и не дает ему превратиться в омлет. Во-вторых, румяная сырная корочка украшает любой пирог, и киш не исключение.

Для посыпки важно, чтобы сыр хорошо плавился. Но если вы любите камамбер, фету или козий сыр, то можно их нарезать кусочками и выложить на дно формы с тестом, под заливку. Получится такой секретный ингредиент и дополнительный агент вкуса.

ПОДАЧА

Итак, наш киш, уже с заливкой и начинкой, отправляется в духовку минут на 20 или полчаса, чтобы заливка слегка схватилась, а сыр стал золотистым. Киши, конечно, можно готовить с запасом и разогревать в микроволновке, но это его вкуса не улучшит и к тому же противоречит французской традиции. Во Франции подавать лоранский пирог принято с пылу с жару, прямиком из духовки и обязательно в компании с зеленым салатом.





КИШ С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

❄

2 ч 30 мин **8 порций**

Для теста:
130 г муки
150 г сливочного масла
35 г коричневого сахара
1 крупный желток
3 г соли

Для начинки:
220 г филе лосося без кожи
100 г свежемороженного шпината
90 г брокколи
150 г сыра гауда
3 яйца
150 мл сливок жирностью 33%
60 мл молока
1 ст. л. оливкового масла
2 г соли
1 г мускатного ореха

1 Приготовьте тесто. Миксером с насадкой «лопатка» взбейте размягченное сливочное масло вместе с сахаром добела.
2 Добавьте желток, муку и соль. Вымесите до однородности.
3 Соберите тесто в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник минимум на 1 ч – оно станет более гладким и эластичным.
4 Тесто раскатайте в тонкий круг и уложите в форму диаметром 30 см с бортиками высотой 3 см. Наколите тесто вилкой в нескольких местах.
5 Накройте тесто пергаментом и засыпьте сухой фасолью или гречкой. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. Полностью остудите основу киша.
6 Рыбу нарежьте кубиками со стороной 2 см.
7 Сыр натрите на терке.
8 Разморозьте шпинат, хорошенько отожмите и нарежьте.
9 Брокколи разделите на мелкие соцветия.
10 Соедините яйца, молоко и сливки, добавьте соль и мускатный орех, хорошо перемешайте венчиком.
11 Добавьте половину сыра и половину рыбы, шпинат, оливковое масло и перемешайте. Вылейте начинку на основу.
12 Выложите на пирог оставшееся филе лосося и брокколи. Посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте киш еще 20–25 мин. Начинка должна уплотниться, а сыр на поверхности – зазолотиться. Сразу подавайте к столу с зеленым салатом.

На 100 г: белки 12,07 г (15,09% суточной нормы) • жиры 24,68 г (27,42%) • углеводы 14,43 г (8,59%) • ккал 325,91 (18,11%) • натрий 340,33 мг (23,47%) • общий сахар 4,36 г (8,72%) • НЖК 13,41 г (67,05%) • пищевые волокна 0,82 г (2,73%)

5 ЛУЧШИХ НАЧИНОК ДЛЯ КИША, ПО МНЕНИЮ ИЛЬИ ЗАХАРОВА

1 **Цветная капуста** может стать очень эффектной начинкой. Добавьте в яичную смесь немного горчицы, а саму капусту разберите на мелкие соцветия, бланшируйте 3–4 минуты в кипятке и потом разложите в форме так, чтобы кудрявые кроны слегка выглядывали из-под заливки, придавая кишу вид цветочной клумбы.

2 **Лук-порей** можно использовать целиком: и белую, и зеленую часть. Важно нарезать стебель максимально тонкими полукольцами и предварительно потушить в сливочном масле до мягкости.

3 **Креветки** в открытых пирогах всегда смотрятся эффектно, особенно крупные: королевские или тигровые. Важно их полностью очистить, никакие хвосты из пирога торчать не должны. Отваривать креветки предварительно не нужно, но можно слегка подмариновать в оливковом масле с чесноком, тогда вкус станет ярче.

4 **Томаты черри** сделают киш особенно красивым, если выложить их по всей поверхности вплотную друг к другу. Кожицу с помидоров-малышек лучше снять (это несложно, если сперва обдать их кипятком), а сами томаты буквально на полчаса замариновать в оливковом масле с винным уксусом и тимьяном.

5 **Курица и грибы** – одна из самых популярных начинок для киша. Важно, чтобы и курица, и грибы попали в пирог под заливку полностью готовыми. Приправить их можно соусом песто, оливковой тапенадой или любыми ароматными травами.














Холодное царство

Мороженое. Любимый десерт детей и взрослых, и не только летний – никакие морозы не мешают есть его даже на улице! Хотя выбор мороженого сейчас невероятно большой, предлагаем приготовить его дома. С нашими советами оно получится не хуже, чем то, что вы покупаете в магазине или заказываете в ресторане. И можно будет сколько угодно экспериментировать с разными вкусами!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

МОРОЖЕНОЕ – ОДНА ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ КАТЕГОРИЙ ДЕСЕРТОВ. И ВСЕ-ТАКИ СДЕЛАТЬ ЕГО ДОМА ВОЗМОЖНО. НАША ЦЕЛЬ – ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ И БЕЗ ТРУДОЕМКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПОЛУЧИТЬ МОРОЖЕНОЕ С ЧИСТЫМ ВКУСОМ, ГЛАДКОЕ И ПЛОТНОЕ, БАРХАТИСТОЕ, БЕЗ КРИСТАЛЛОВ. ПРИ ЭТОМ ТАКОЕ, КОТОРОЕ НЕ БУДЕТ СЛИШКОМ БЫСТРО ТАЯТЬ.

ДЕЛО ТЕХНИКИ

Домашняя электрическая мороженица позволяет легко приготовить мороженое, замороженный йогурт или сорбет. Машины бывают двух типов: контейнерные (полуавтоматические, без компрессора) и самоохлаждающиеся (автоматические, с компрессором). Первые отличает съемная чаша с охлаждающей жидкостью, которую перед использованием необходимо заморозить. Мороженицы – насадки к стационарным миксерам относятся к этой же категории. В самоохлаждающихся есть встроенные компрессоры, поэтому нет необходимости в предварительной заморозке.

Все мороженицы работают по одинаковому принципу: сначала нужно приготовить довольно жидкую базовую смесь на основе молочных продуктов, фруктов или ягод и залить ее в чашу. Затем благодаря сочетанию охлаждения и постоянного, но осторожного взбивания машины превращают эту смесь в густой десерт. В процессе взбивания он насыщается воздухом и консистенция получается гладкой, полумягкой: без воздуха смесь замерзла бы в камень.

Как только основа загустеет до консистенции молочного коктейля или мягкого мороженого, ее перекладывают в сухую, желательно металлическую емкость и помещают на короткое время в морозилку для застывания, или, как говорят профессионалы, закаливания.

НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВАЖНО РАБОТАТЬ БЫСТРО, ЧТОБЫ СВЕСТИ К МИНИМУМУ ОБРАЗОВАНИЕ КРУПНЫХ КРИСТАЛЛОВ ЛЬДА И ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛУЧАЙНОЕ НАГРЕВАНИЕ ВЗБИТОЙ СМЕСИ.



РУЧНАЯ РАБОТА

Домашнее мороженое без мороженицы – это тоже возможно. Главное – не забывать, что у каждого ингредиента в рецепте своя задача.

СЛИВКИ И ЯЙЦА (если они есть) позволяют насыщать мороженое воздухом, который не только создает объем, но и делает вкус десерта более мягким. Можно сказать, что воздух тоже ингредиент мороженого, именно для этого нужно перемешивать базу.

Основная сложность в приготовлении мороженого – избежать образования крупных кристаллов льда. Если это удастся, замороженный десерт получится бархатистым и гладким. Чем жирнее базовая смесь, тем легче справиться с задачей. Вот почему пломбир всегда кажется нежнее, чем молочное или фруктовое мороженое. Но не перестарайтесь: если жирных сливок будет слишком много, во рту может появиться неприятное ощущение.

САХАР в мороженом отвечает не только за сладость, но и за текстуру. Чем больше сахара добавлено, тем меньше воды останется в смеси и тем меньше кристаллов льда сформируется. Однако важно соблюсти баланс, чтобы десерт не получился приторным.





НЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВСЕ ДОБАВКИ ОДНОВРЕМЕННО. ВЫБИРАЙТЕ ТЕ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ТИПУ МОРОЖЕНОГО.

СЕКРЕТНЫЕ АГЕНТЫ

Ингредиенты, которые помогут приблизить домашнее мороженое к идеалу.

СУХОЕ МОЛОКО придает мороженому выраженный сливочный вкус, но при этом не создает ощущения жирности, особенно если использовать обезжиренное сухое молоко. Оно содержит белок и лактозу, в нем нет воды, а значит, нет и кристаллов льда. Белок сухого молока связывает воду, которая есть в других ингредиентах, помогая предотвратить образование крупных кристаллов. Лактоза – молочный сахар – слаще сахарозы, то есть обычного сахара. Используя сухое молоко, мы можем приготовить гладкое и не слишком сладкое сливочное мороженое.

ГЛЮКОЗНЫЙ СИРОП выполняет в приготовлении мороженого несколько важных функций: предотвращает слишком сильное замерзание базовой смеси и образование крупных кристаллов льда, улучшает общую текстуру десерта. При этом он добавляет мороженому гораздо меньше сладости, чем сироп, сваренный из обычного рафинированного сахара.

РАНЬШЕ ГЛЮКОЗНЫЙ СИРОП ЗАМЕНЯЛИ МЕДОМ. НО ВО-ПЕРВЫХ, У МЕДА ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ ВЫРАЖЕННЫЙ ВКУС, АРОМАТ И ЦВЕТ. А ВО-ВТОРЫХ, МЕД ГОРАЗДО СЛАЩЕ И МОРОЖЕНОЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ ОСВЕЖАЮЩИМ. ПОЭТОМУ ОТДАЕМ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ГЛЮКОЗНОМУ СИРОПУ ИЛИ В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ ИНВЕРТНОМУ САХАРУ.

КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ связывает воду, существенно уменьшая количество свободной жидкости, которая в процессе замерзания превратится в лед. Он также действует как стабилизатор и помогает замедлить образование кристаллов во время закаливания и хранения.

ПЕКТИН ИЛИ ЖЕЛАТИН добавляют, чтобы при сервировке мороженое не сразу таяло.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

В основе классического сливочного или молочного мороженого лежит английский крем, сваренный из сливок или смеси сливок и молока, яичных желтков и сахара и ароматизированный натуральной ванилью. На его основе можно сделать бесчисленное количество вариантов. Правда, приготовление английского крема требует определенной сноровки. К тому же классическое мороженое желательно готовить в машине, чтобы насытить воздухом во время охлаждения.

Если мороженицы нет, применяют хитрый прием. Сначала готовят вкусоароматическую базу. Это может быть, например, молочно-яичный крем с добавлением крахмала. Его можно просто ароматизировать ванилью или смешать с горячим шоколадом, чтобы получить шоколадную смесь **(1)**. Можно смешать с фруктовым или ягодным пюре – будет фруктовое мороженое **(2)**. Или ничего не варить, а просто соединить с пюре или какао сладкое сгущенное молоко **(3)**. Затем отдельно взбивают жирные сливки, имитируя работу мороженицы **(4)**.













Эти две части смешивают до однородности **(5)**, выливают в заранее подмороженную неглубокую металлическую емкость, например форму для выпечки, и убирают в морозилку на 10–16 часов, до полного застывания. Хорошо бы за это время несколько раз разрыхлить мороженое вилкой. Если есть возможность, обработайте застывшую массу в кухонном комбайне, верните в контейнер и храните в морозилке. Не забудьте положить на поверхность мороженого пищевую пленку, чтобы оно не заветрилось **(6)**.

СОРБЕТ

В сорбете нет молочных продуктов, поэтому для него особенно важны такие ингредиенты, как глюкозный сироп и пектин: приходится спасать мороженое от кристаллизации из-за малого количества жира и относительно большого объема воды.





Сорбет желательно готовить в мороженице. Если ее нет, придется часто перемешивать, разрыхлять массу в течение всего периода замораживания. Удобно делать это вилкой в мелкой прямоугольной форме, лучше металлической. Пусть она постоит в морозилке хотя бы час до того, как в нее перельют смесь, чтобы замораживание началось быстрее и со всех сторон.

И все же будьте готовы к тому, что домашний сорбет, приготовленный без мороженицы, не будет таким же гладким и стабильным, как покупной.



СОРБЕТЫ БЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО ФРУКТОВЫМИ ИЛИ ЯГОДНЫМИ. МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ШОКОЛАДНЫЙ ИЛИ, НАПРИМЕР, КОКОСОВЫЙ.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ

Название обещает простоту приготовления – взять и заморозить йогурт в мороженице или морозилке. Увы, это не так, если вы рассчитываете сохранить кислинку йогурта и в то же время получить бархатную текстуру и набирать мороженое ложкой, а не крошить ледорубом.

Дело в том, что замороженный йогурт, в отличие от мороженого, не содержит желтков и сливок, которые дают больше жира и меньше воды. Попытка добавить сливки сделает мороженое менее ледяным, но не таким легким и свежим.

Хорошее решение – использовать самый жирный натуральный йогурт без сахара и вкусовых добавок, тогда будет легче контролировать сладость и создавать собственную вкусовую палитру. Перед заморозкой откиньте йогурт на сито, чтобы стек избыток сыворотки, и он станет более жирным **(1)**.

Немного желатина свяжет оставшуюся жидкость, и у вас получится более пластичный десерт **(2)**. Лучше всего добавлять его во фруктовое или в ягодное пюре, с которым вы готовите мороженое, а потом смешивать с йогуртом **(3)**.

Сахар тоже улучшит текстуру, но, если его будет слишком много, он заглушит свежесть йогурта. Постарайтесь заменить его глюкозным сиропом.

ЖЕЛАТЕЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ В МОРОЖЕНИЦЕ, А ЕСЛИ ЕЕ НЕТ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПЕРЕМЕШИВАТЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАМОРОЗКИ.









РАЗНООБРАЗИЕ ВКУСОВ

1 Как ни крути, самое любимое мороженое – ванильное. И это тот десерт, куда не жалко добавить семена ванили из стручка, ведь их аромат раскроется в полной мере. Конечно, можно использовать ванильную эссенцию или настойку, но все же желательно, чтобы это был натуральный продукт.

2 Миндальная, ромовая, мятная эссенции позволяют разнообразить ароматы замороженных десертов, но их хорошо поддержать текстурными добавками, например, кусочками бланшированного миндаля, изюмом, вымоченным в роме, каплей пищевого красителя мятного цвета. Цедра лимона, лайма или апельсина придаст мороженому аромат, а их сок – вкус. Для полноты ощущений вмешайте в мороженое кусочки цукатов или замороженной мякоти цитрусовых.

3 Текстуру мороженому добавят орехи и кусочки шоколада, цукаты или проваренные в сиропе фрукты, нарубленные конфеты и вяленые фрукты, кокосовая стружка разного размера или декоративные посыпки. Кусочки печенья желательно добавлять в уже застывшее мороженое, чтобы они не успели размокнуть.

4 Для шоколадного мороженого растопленный шоколад смешивают с теплой базовой смесью. Если вводить теплый шоколад в застывшую смесь, он замерзнет, образуя твердые кусочки, и получится мороженое, которое называется стрчателла.

5 Еще один вариант внести разнообразие – вмешать пластичную вкусоароматическую добавку, например, соленую карамель или ореховую пасту, варенье или джем.

ХОРОШО, КОГДА ПЛАСТИЧНЫЕ И ТЕКСТУРНЫЕ ДОБАВКИ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА. НАПРИМЕР, В БАНАНОВОМ МОРОЖЕНОМ БУДУТ УМЕСТНЫ СОЛЕНАЯ КАРАМЕЛЬ, РУБЛЕНЫЕ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И КУСОЧКИ ТЕМНОГО ШОКОЛАДА. ЭТИ ЖЕ ДОБАВКИ ПОСЛУЖАТ ОТЛИЧНЫМ ТОПИНГОМ ДЛЯ ЗАМОРОЖЕННОГО ДЕСЕРТА.





БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И ШОКОЛАДОМ

30 мин + 6 ч **4 порции**

500 мл сливок жирностью от 30–35%
240 мл сгущенного молока
2 очень спелых банана
60 мл цельного молока
60 мл глюкозного сиропа
20 г мелкокристаллического сахара
¼ ч. л. мелкой соли
50 г грецких орехов
50 г темного шоколада

1 За 1 ч до начала приготовления мороженого поставьте в морозильник металлическую форму для выпечки объемом около 2 л.
2 Порубите на мелкие кусочки шоколад и грецкие орехи.
3 Бананы разомните в однородное пюре.
4 Венчиком или в чаше кухонного комбайна смешайте до однородности сгущенное молоко, банановое пюре, молоко, глюкозный сироп, сахар и соль.
5 Взбейте холодные сливки при помощи миксера до образования устойчивых пиков. Силиконовой лопаткой объедините сливки и банановую смесь. Аккуратно вмешайте кусочки шоколада и орехов.
6 Переложите смесь в охлажденную форму, выложите на поверхность пленку и уберите в морозильник минимум на 6 ч.
7 Выложите мороженое по креманкам, украсьте шоколадной стружкой и орехами.

На 100 г: белки 3,62 г (4,53% суточной нормы) • жиры 17,88 г (19,87%) • углеводы 26,18 г (15,58%) • ккал 270,54 (15,03%) • натрий 86,44 мг (5,96%) • общий сахар 21,27 г (42,54%) • НЖК 9,76 г (48,80%) • пищевые волокна 1,09 г (3,63%)

Страшно вкусно

Монстр-шейк – молочный коктейль, который венчает гора сладостей, – взрослых может напугать. Но младшее поколение этот десерт неизменно приводит в восторг. Не рецепт, а детская мечта!



В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ «ФЕСТИВАЛЬ МОРОЖЕНОГО»*
23.05.2024–18.06.2024
В СУПЕРМАРКЕТАХ
22.05.2024–18.06.2024
В МАГАЗИНАХ «У ДОМА»

МОДА НА МОНСТР-ШЕЙКИ ПРИШЛА К НАМ С ЗАПАДА. ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗДЕЛЯЕТЕ ЛЮБОВЬ К ПОДОБНЫМ СЛАДКИМ «НАВОРОТАМ», ВМЕСТО ВАФЕЛЬ И БЕЗЕ УКРАСЬТЕ КОКТЕЙЛЬ ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ, А ИЗ СЛАДОСТЕЙ ОСТАВЬТЕ МОРОЖЕНОЕ.

МОНСТР-ШЕЙК

10 мин **2 порции**

300 г мороженого
300 мл молока
2 ст. л. шоколадного сиропа
4–5 кубиков льда

Для подачи:
2 эскимо
взбитые сливки
шоколад
посыпки кондитерские
вафельные трубочки
безе

1 В чашу блендера положите лед, влейте молоко и шоколадный сироп и добавьте мороженое. Взбивайте в течение 1–2 мин и разлейте в высокие стаканы.
2 Добавьте в каждый стакан взбитые сливки, посыпьте тертым шоколадом и цветными кондитерскими посыпками. Украсьте вафельными трубочками и безе. Аккуратно поместите в каждый стакан по порции эскимо и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 3,38 г (4,23% суточной нормы) • жиры 9,63 г (10,70%) • углеводы 21,30 г (12,68%) • ккал 184,69 (10,26%) • натрий 40,50 мг (2,79%) • общий сахар 9,55 г (19,10%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)



Эскимо с малиной «Село Зеленое» – это идеальное сочетание нежного пломбира из фермерских сливок, молочного шоколада и натуральных ягод. Мороженое готовится по традиционному рецепту в соответствии с ГОСТом.

*Ассортимент товаров – участников акции уточняйте в торговых объектах. Количество товаров ограничено. В период проведения акции не гарантируется постоянное наличие полного ассортимента акционных товаров. АО «Тандер вправе приостановить, досрочно прекратить акцию.


ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
НЕГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
ГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
Узнай больше на сайте arkhyzlife.ru

Сладкая жизнь



Сейчас нам доступно множество видов сахара и его альтернатив. Источниками сладости могут быть не только свекла и тростник, но и кокос, рис, виноград, сорго и финики… Неудивительно, что возникают вопросы, какой сахар выбрать. Попробуем внести ясность.



Белый рафинированный сахар

КАК ПРОИЗВОДЯТ

Основное количество сахара, производимого в мире, делается из свеклы. Но не той, из который мы варим борщ, а из ее сестры – сахарной свеклы, она белого цвета. Сахарозы в ней – от 14 до 17%. Ее моют, измельчают и промывают горячей водой, чтобы извлечь сахарозу. Получившийся раствор фильтруют, выпаривают, а затем охлаждают и концентрируют под вакуумом, чтобы остались кристаллы. На этом этапе в кристаллах сахара еще содержатся примеси. Их очищают, получая побочный продукт – черную патоку, или мелассу. Запах и вкус у патоки из свеклы неприятные, есть ее нельзя. Но она содержит много углеводов, поэтому черную патоку добавляют в корм сельскохозяйственных животных. Теперь нужно кристаллы сахара проветрить, как говорят профессионалы, отбелить (это обычно делают паром) и окончательно высушить.

КУСКОВОЙ САХАР-РАФИНАД делается из сырца – неочищенного сахара. Из него варят сироп, удаляют примеси, затем снова варят под давлением в вакууме при 80 °C. Потом в сироп добавляют крошечное количество сахарной пудры, и она запускает процесс кристаллизации. Горячая смесь сиропа и кристаллов отправляется в центрифугу, где они разделяются. Полученный рафинированный сахар еще горячий и влажный, его легко прессовать в кубики. Остается их только высушить, чтобы получить быстрорастворимые кусочки.

Кусковым бывает не только белый рафинированный сахар, но и коричневый тростниковый. Кусочки последнего не отличаются идеальной формой: сколы и шероховатости для них – норма.

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ

Это самый универсальный сахар на свете, его можно использовать для любого блюда. Лучше перечислить те, где с кулинарной точки зрения белый сахар нельзя заменить ни неочищенным тростниковым, ни пальмовым, ни виноградным. Это в первую очередь карамель. Если варить ее из коричневого сахара, то не удаленные из него примеси сгорят раньше, чем вы получите собственно карамель. То же самое с застывшей сладкой корочкой на крем-брюле. Еще в этом списке будет меренга (безе): без обычного сахара она не получится белой и хрустящей. Да и любые белые десерты наподобие панакоты потеряют вид. С кусковым сахаром-рафинадом удобно делать варенье: он быстрее растворяется и обычно лучше очищен.

Тростниковый сахар

КАК ПРОИЗВОДЯТ

Для производства используются стебли сахарного тростника. Их перемалывают, отжимают сок и выпаривают. В процессе образуются кристаллы, в которых много насыщенной минералами патоки. Она, в отличие от свекольной, съедобная, хотя не столько сладкая, сколько горьковатая. Чтобы извлечь патоку, кристаллы многократно промывают. Если на одном из этапов очистку кристаллов остановить, то получатся разные виды коричневого сахара: темный и светлый мусковадо (очень много и просто много патоки), темный и светлый демерара (меньше и еще меньше патоки). Или же кристаллы можно полностью очистить, и будет чисто-белый рафинированный сахар. У нас в магазинах чаще всего встречается демерара – очищенный тростниковый сахар с добавлением небольшого количества паточного сиропа. На упаковке обычно написано просто «тростниковый сахар».

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ

Тростниковый коричневый сахар по сладости почти не отличается от белого, но обладает очень приятным пряным ароматом, и чем больше в сахаре осталось патоки, тем аромат сильнее. Так что, используя его как подсластитель, вы одновременно придаете вашим блюдам, и сладким, и несладким, дополнительный вкус. Для несладких блюд (соусов к мясу, салатных заправок, маринадов) тростниковый сахар даже более важен, чем для десертов.

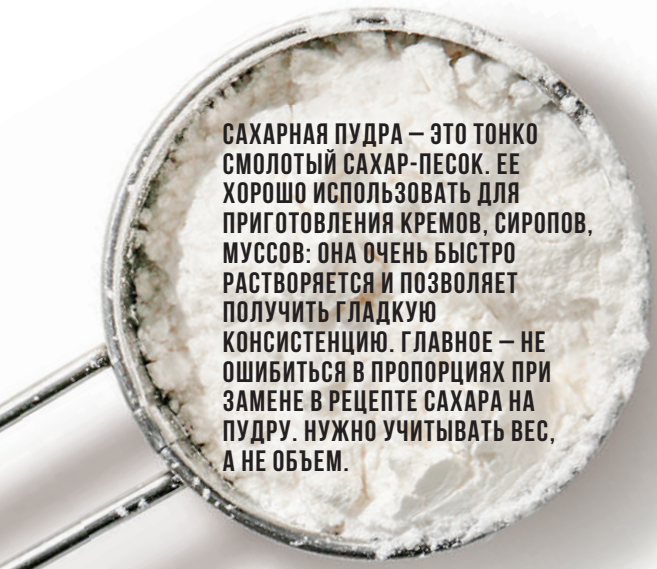
Кокосовый сахар

КАК ПРОИЗВОДЯТ

Это натуральный сахар, изготовленный из сока кокосовой пальмы. Сначала на цветке кокосовой пальмы делают надрез, из которого постепенно вытекает жидкий сок; его собирают в емкости. Затем сок ставят под огонь и варят, пока бóльшая часть воды из сока не испарится и не останутся коричневые сладкие гранулы.

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЮТ

Кокосовый сахар идеально подходит для влажного теста (брауни, кексы, некоторые виды печенья), поскольку хорошо удерживает влагу. Хорош для любых блюд с добавлением кокосового молока, как сладких, так и нет. По вкусу он напоминает коричневый тростниковый, но отличается более выраженными карамельными нотками. Может использоваться и как универсальный подсластитель.



САХАРНАЯ ПУДРА – ЭТО ТОНКО СМОЛОТЫЙ САХАР-ПЕСОК. ЕЕ ХОРОШО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРЕМОВ, СИРОПОВ, МУССОВ: ОНА ОЧЕНЬ БЫСТРО РАСТВОРЯЕТСЯ И ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ ГЛАДКУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ. ГЛАВНОЕ – НЕ ОШИБИТЬСЯ В ПРОПОРЦИЯХ ПРИ ЗАМЕНЕ В РЕЦЕПТЕ САХАРА НА ПУДРУ. НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ВЕС, А НЕ ОБЪЕМ.

КАКОЙ САХАР ПОЛЕЗНЕЕ?

К сожалению, никакой. Белый сахар подвергается полной очистке и ценных веществ не содержит. Неочищенный коричневый тростниковый и кокосовый сохраняют полезные элементы (железо, цинк, кальций, калий, полифенолы и антиоксиданты). Но чтобы удовлетворить потребность в этих нутриентах, нужно съесть огромное количество сахара. Все виды считаются добавленным сахаром. Так что любой из них нужно употреблять в меру.



СВЕКОЛЬНЫЙ САХАР ИСПОЛЬЗУЮТ ТОЛЬКО В РАФИНИРОВАННОМ, ТО ЕСТЬ ОЧИЩЕННОМ ВИДЕ. ТРОСТНИКОВЫЙ БЫВАЕТ И ТАКИМ И ТАКИМ, НО НЕРАФИНИРОВАННЫЙ ЦЕНИТСЯ ВЫШЕ.

1 **Белый рафинированный сахар** – для сиропов, консервации, приготовления карамели, безе, для взбивания.

2 **Коричневый тростниковый сахар** – для соусов и маринадов, ириса, пряников, кексов, печенья.

3 **Кокосовый сахар** – для брауни, кексов, десертов без выпечки, горячих напитков, заправок и соусов.

4 **Сахарная пудра** – для безе, конфет (трюфели), глазури, декора.

5 **Прессованный сахар** – для напитков, декора.

FLASH UP ENERGY

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!
МАГНИТ 30 лет

МИКСУЙ ВКУСЫ И ПРИЗЫ



1. ПОКУПАЙ FLASH UP С 03.06.24 - 31.07.24
2. РЕГИСТРИРУЙ ЧЕК MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU
3. ПОЛУЧАЙ ЗАРЯДЫ ЗА КАЖДЫЙ ПРОДУКТ
4. ЗАБИРАЙ МЕРЧ И ВЫИГРЫВАЙ ПРИЗЫ

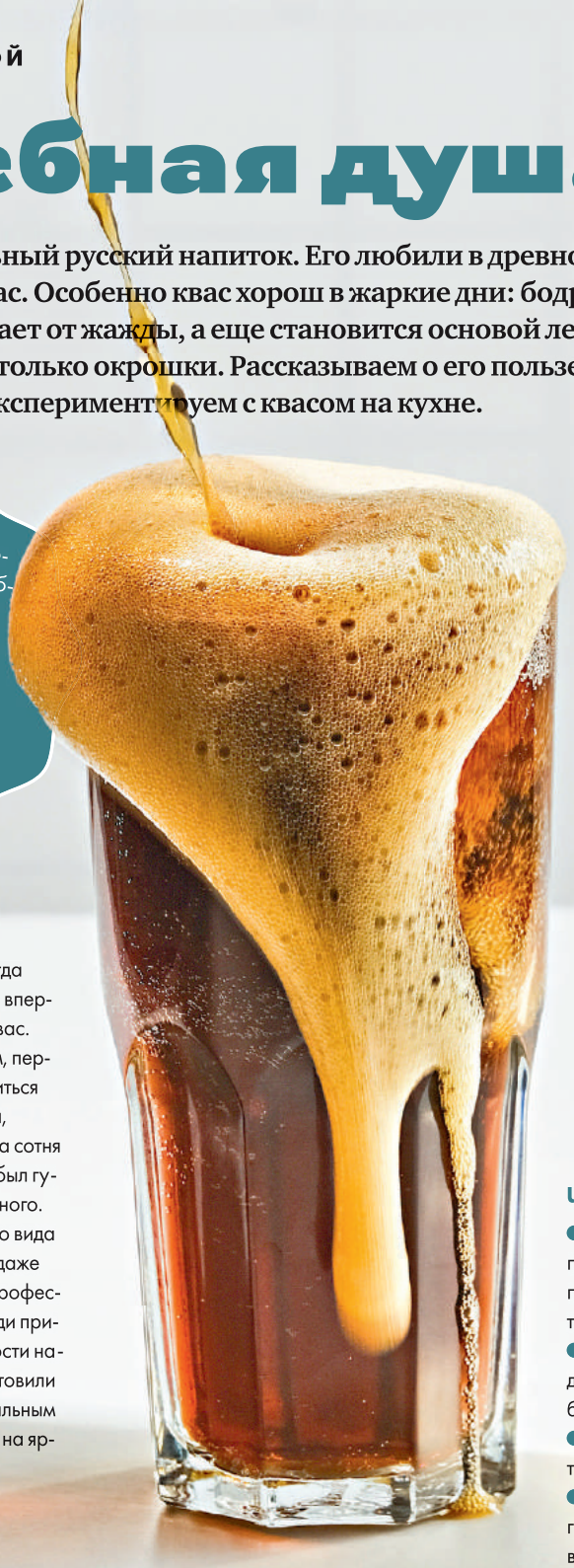


КОЛИЧЕСТВО ПРИЗОВ ОГРАНИЧЕНО. ОБЩИЕ СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: «03.06.2024-30.11.2024». СРОК ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРОДУКЦИИ В МАГАЗИНАХ: «03.06.2024-31.07.2024». СРОК РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТНИКАМИ ЧЕКОВ: С (12 ЧАСОВ 00 МИНУТ) «03.06.2024» ДО (23 ЧАСОВ 59 МИНУТ) «05.08.2024». ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЁ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ, СМОТРИТЕ НА САЙТЕ: MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU
*ВНЕШНИЙ ВИД ПРИЗОВ МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ НА ФОТО

Хлебная душа

Квас – уникальный русский напиток. Его любили в древности, любят и сейчас. Особенно квас хорош в жаркие дни: бодрит, освежает, спасает от жажды, а еще становится основой летних блюд и не только окрошки. Рассказываем о его пользе и экспериментируем с квасом на кухне.

Квас – продукт брожения. Традиционный хлебный делают на основе воды, муки и солода или сухого ржаного хлеба. Еще бывает ягодный, овсяный, фруктовый. Для аромата в квас могут добавлять травы, мед, имбирь.



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Сложно сказать, когда на территории России впервые начали готовить квас. По некоторым данным, первый вариант мог появиться еще до крещения Руси, то есть напитку не одна сотня лет. Тот хлебный квас был гуще и пьянее современного. Приготовление любого вида считалось ремеслом, даже существовала такая профессия – квасник. Эти люди придумывали разновидности напитка с добавками, готовили по собственным уникальным рецептам и торговали на ярмарках.

ЧЕРНЫЙ И БЕЛЫЙ

Почему-то не все знают разницу и считают, что белый квас – домашний, а значит, натуральный, а черный – покупной. На самом деле главное различие в рецепте: черный квас готовится на основе ржаного солода, а белый — пшеничного или ячменного. Первый действительно чаще стоит на полках магазинов, поэтому многим привычнее. Во вкусе тоже есть разница: темный квас сладковатый и терпкий, светлый – с выраженной кислинкой. Еще напиток может быть фильтрованным и нефильтрованным. Первый очищен от остатков дрожжей и прочих примесей, на вид прозрачный. Второй, что называется, живой: процесс брожения в нем продолжается, и вкус у него более насыщенный. Поскольку в нефильтрованном квасе остается больше микроэлементов, он считается полезнее. Правда, превышать норму 200–400 мл в день все же не стоит.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ С КВАСОМ

- На квасе чаще всего готовят окрошку. Для заправки больше подходит белый квас: у него приятная кислинка. А вот сладковатые нотки темного хуже сочетаются со вкусом блюда.
- Квас добавляют не только в окрошку, но и в другие летние супы: свекольник, ботвинью. Он будет кстати в супе из белых грибов с хреном.
- Сбрызните квасом ржаной хлеб и приготовьте тарталетки с рыбой, например с сельдью.
- Квас используют в качестве маринада для говядины и свинины. Обязательно попробуйте в сезон гриля. Можно смешать несколько видов кваса, добавить луковое пюре и разнообразные специи.
- Любители выпечки могут замесить на квасе тесто для пирожков. Начинку выбирайте несладкую, скажем картошку. Или просто испеките коврижку – вкус получится хлебным и насыщенным.

НАТУРАЛЬНЫЙ НАПИТОК ПРИНЕСЕТ МНОГО ПОЛЬЗЫ. В НЕМ ПРИСУТСТВУЮТ ВИТАМИНЫ C, ГРУППЫ B И E, КАЛИЙ, ФОСФОР, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, ЙОД, А ТАКЖЕ ВАЖНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ. КАК И ДРУГИЕ ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, КВАС ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ИММУНИТЕТА. ХОТЯ ЕГО ПОЛУЧАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ БРОЖЕНИЯ, КВАС ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫМ НАПИТКОМ: В СОВРЕМЕННЫХ РЕЦЕПТУРАХ СОДЕРЖАНИЕ СПИРТА НЕ ПРЕВЫШАЕТ 1%.

ЖУРЕК С КВАСОМ

1 ч 45 мин **8 порций**

1 кг копченых свиных ребрышек
600 г полукопченых свиных колбасок
500 мл кваса
200 г жирной сметаны
3 сваренных вкрутую яйца
3 картофелины
2 моркови
3 зубчика чеснока
5 веточек петрушки
2 лавровых листа
1 ст. л. столового хрена
соль, свежемолотый черный перец

1 Ребрышки разрежьте по одному, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте стебли петрушки и варите на медленном огне примерно 1 ч, до мягкости мяса.
2 Нарежьте колбасу толстыми ломтиками, морковь – половинками кружков, картофель – кубиками. Добавьте в кастрюлю к ребрышкам колбасу и морковь, а через 10 мин – картошку. Варите еще 20 мин, до готовности овощей. Переложите мясо и овощи в миску, бульон процедите в чистую кастрюлю.
3 Добавьте в бульон квас и лавровый лист, приправьте солью и перцем по вкусу. Верните на огонь и варите 5 мин. Смешайте сметану с измельченным чесноком и хреном, постепенно введите в бульон. Доведите до кипения и сразу снимите с огня.
4 Разложите по тарелкам ребрышки, колбасу, овощи и нарезанные кружочками яйца. Залейте бульоном, посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

На 100 г: белки 5,16 г (6,45% суточной нормы) • жиры 4,62 г (5,13%) • углеводы 3,32 г (1,98%) • ккал 75,98 (4,22%) • натрий 359,00 мг (24,76%) • общий сахар 0,74 г (1,48%) • НЖК 1,74 г (8,70%) • пищевые волокна 0,27 г (0,90%)



РЖАНЫЕ БЛИНЫ НА СОЛОДЕ И КВАСЕ С МАЛОСОЛЬНОЙ СКУМБРИЕЙ

❄

40 мин + 5 ч **6 порций**

200 г пшеничной муки
150 г ржаной муки
60 г ржаного солода
300 мл несладкого кваса
350 г сметаны жирностью 25–40%
4 яйца
3 ст. л. темного коричневого сахара
топленое масло
⅔ ч. л. соды
1,5 ч. л. соли
сметана для подачи

Для скумбрии:
2 средние тушки скумбрии
10 стеблей зеленого лука
2 ст. л. сахара
3 ст. л. соли среднего помола
2 ст. л. водки

1 Скумбрию разделайте на филе, тщательно удалите все косточки. Натрите филе водкой со всех сторон.
2 Тонко нарежьте белую часть зеленого лука. Смешайте ее с солью и сахаром. Положите скумбрию в зиплок-пакет, всыпьте соленую луковую смесь и перемешайте, чтобы она равномерно распределилась по рыбе. Вытесните воздух, закройте пакет, оставьте на 2 ч при комнатной температуре, затем переложите в холодильник. Через 3–4 ч скумбрия готова. Нужно отряхнуть ее от рассола или обсушить бумажными полотенцами.
3 Для блинов взбейте яйца с солью и сахаром. Добавьте сметану и перемешайте.
4 Смешайте всю муку с солодом и содой, всыпьте в яичную массу, хорошо размешайте, чтобы не было комочков. Не переставая мешать, добавьте квас.



5 Вскипятите 450 мл воды и влейте в тесто. Перемешайте, добавив 2–3 ст. л. растопленного масла. Выпекайте на чугунной сковороде, смазывая ее топленым маслом. Готовые блины складывайте в кастрюлю под крышку.

6 Подавайте блины горячими, с холодной сметаной, тонко нарезанной скумбрией и зеленым луком.

На 100 г: белки 7,83 г (9,79% суточной нормы) • жиры 12,63 г (14,03%) • углеводы 18,74 г (11,15%) • ккал 221,61 (12,31%) • натрий 1153,17 мг (79,53%) • общий сахар 4,74 г (9,49%) • НЖК 5,40 г (27,00%) • пищевые волокна 1,35 г (4,50%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ВКУС ЭТОГО ЛЕТА!





- 100% натуральный
- Вкус изысканный с нежным ароматом заварного хлеба
- Особая закваска
- Без ГМО





Секреты шашлыка

Давно прошли времена, когда слово «шашлык» означало «шашлык из свинины». Сейчас продается много других видов мяса, которые отлично подходят для жарки на углях: курица, индейка, говядина, баранина. Поговорим о тонкостях приготовления каждого из них.





Общие правила

1 Чем мясо жирнее, тем проще его жарить и тем шашлык сочнее. Если у вас более постное мясо – говяжья или свиная вырезка, грудка курицы или индейки, – то можно нанизывать его на шампур, чередуя кусочки мяса с тонкими ломтиками сала, говяжьего или бараньего жира. Жир сделает свою работу, а есть его необязательно.

2 Если посолить мясо заранее, за сутки или хотя бы за 4 часа до жарки, оно будет более сочным и вкусным.

3 Хорошее мясо нет необходимости мариновать «для мягкости». Оно требует только соли, перца и немного растительного масла.

4 Если вы решили мариновать мясо (оно жестковатое или хочется придать ему особый вкус), не пользуйтесь кислотами: уксусом, лимонным соком, вином. Особенно это касается модного маринада из киви. Кислота разъест верхний слой мяса, сделав его ватным, а внутри оно останется жестким. Лучше сбрызните чем-то кислым готовый шашлык (уксус берите натуральный). Безопасно размягчают мясо маринады на основе кисломолочных продуктов: йогурта, простокваши и ряженки, а также масла, как растительного, так и растопленного сливочного или топленого.

5 Мясо на кости жарится примерно в полтора раза дольше, чем филе. Куски должны быть достаточно толстыми, чтобы дальняя от кости часть мяса не пересушилась.

6 Не полностью прожаренным можно есть три вида мяса: говядину, баранину и утиную грудку. Их внутренняя температура может варьироваться от 52–60 °С для говядины до 60–66 °С для утки и баранины. Свинина, индейка и курица должны быть прожарены по современным стандартам до 68–72 °С.

Птица

Шашлыки из птицы в привычном виде, на шампурах, получаются из филе грудки и бедра индейки, а также филе куриной грудки. Куриную грудку нужно жарить на самых тонких шампурах или заранее замоченных в воде деревянных шпажках, и очень-очень быстро. Все остальное мясо птицы (куриное бедро на кости или без, целые ножки (голень) и крылья) гораздо удобнее готовить на решетке. Если решетки нет, нанизывайте мясо сразу на 2–3 шампура – так оно будет прожариваться более равномерно и его будет удобно переворачивать.

Лучший маринад для шашлыка из птицы: натуральный йогурт + лимонная цедра + сухая мята + свежемолотый черный перец





Нежный свиной шашлык «Деликатесный» от «Мираторг» идеален для приготовления на углях. Он уже приправлен специями – остается только пожарить!



Классический шашлык «Слово мясника» – это ровные кусочки отборной сочной свинины, приправленные луком, чесноком, петрушкой и смесью ароматных перцев.



НЕ НАНИЗЫВАЙТЕ МЯСО НА ШАМПУР СЛИШКОМ ПЛОТНО, ИНАЧЕ КУСОЧКИ ПРОЖАРЯТСЯ НЕРАВНОМЕРНО. ПУСТЬ ОНИ ЛИШЬ СЛЕГКА СОПРИКАСАЮТСЯ.





Говядина

С точки зрения шашлыков (а не жаренных на углях стейков) говядина – самое сложное мясо. Дорогие отрубы – вырезку, тонкий и толстый край – легко пережарить, мясо очень нежное. А отрубы пожестче и подешевле – лопатку, ребрышки, оковалок, «яблоко» – нужно не только обжарить, но и потомить на слабых углях под крышкой, чтобы мясо успело стать мягким. Но есть идеальный отруб для говяжьих шашлыков – это кострец (его также называют почечной частью), из верхней части задней ноги. Он недорогой, мясо мягкое и сочное, хотя его тоже лучше не пересушивать.

Для говяжьих шашлыков нарежьте мясо крупными продолговатыми кусками (мелкие быстро сохнут) и, посолив и поперчив, обязательно подержите в масле или маринаде на основе масла/йогурта хотя бы 1 час.

Шашлыки из говядины получатся идеальной прожарки, если использовать термометр для мяса. Для премиальной говядины, особенно для шашлыка из вырезки, лучше не превышать внутреннюю температуру кусочков 58–60 °C, для толстого и тонкого края с жирком – 60–62 °C, а кострец можно пожарить до 64–65 °C.

Лучший маринад для говяжьего шашлыка: слегка подогретое топленое масло + сухой молотый чеснок + паприка + свежемолотая смесь перцев





Шашлык из свинины «Магнит Свежесть» замаринован в смеси сочного лука и ароматных специй и нарезан удобными кусочками. Нанижите его на шампуры и наслаждайтесь ароматным мясом!

Свинина

В свиной туше жесткого мяса немного, и шашлыки из нее готовить легче всего. Окорок, лопатка, карбонад, ребрышки и шея жарятся быстро. Пронизанную прослойками жира шею лучше нарезать не очень крупно и готовить на сильных углях. Так же жарьте и ребрышки со слоем жира на поверхности. А окорок и лопатку, наоборот, режьте крупными кусками и держите на средних углях, чтобы мясо готовилось постепенно. Вырезку лучше жарить целиком на решетке или насадив на 3–4 шампура, а резать уже обжаренную, дав ей отдохнуть под фольгой 5 минут.

Лучший маринад для свиного шашлыка: соевый соус + тертый имбирь + тертый чеснок + свежемолотая смесь перцев



Баранина

Самый вкусный вариант бараньего шашлыка делают из задней ноги – мякоть там со слоем жирка, ее нужно резать небольшими продолговатыми кусками. И еще очень хороши ребрышки на кости: мяса на них немного, жарится оно очень быстро.

Лучший маринад для бараньего шашлыка: аджика + молотая зира + молотый кориандр + растительное масло



Готовые шашлыки

Если нет времени заниматься подготовкой мяса, можно купить уже нарезанный и замаринованный шашлык. Все, что вам потребуется сделать, – это дать ему время согреться до комнатной температуры, 1–1,5 часа. А перед жаркой тщательно стряхнуть маринад, чтобы он не горел, или обсушить мясо бумажными полотенцами.

Игровые приемы

Обычно детей не приходится уговаривать съесть макароны. И все же им приятно, когда готовят специально для них. Блюдо из фигурной детской пасты в форме игрушек мальчишки и девчонки попробуют с особенным удовольствием!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Макароны из твердых сортов пшеницы «Макфики» от бренда MAKFA изготовлены в виде игрушек. Они понравятся и мальчикам, и девочкам. Бронзовая матрица помогает создать у изделий особую поверхность, которая лучше удерживает соус.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С КАБАЧКАМИ

20 мин **2 порции**

350 г пасты среднего размера
3–4 молодых кабачка
100 г сыра мягкого творожного сыра
100 мл сливок жирностью 20%
цедра половины лимона
2 зубчика чеснока
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец
отварная курица для подачи

1 Отварите пасту в кипящей подсоленной воде, согласно инструкции на упаковке, уменьшив время приготовления на 1 мин.
2 Кабачки, не очищая, нарежьте средней соломкой, чеснок измельчите. Обжарьте овощи с оливковым маслом в глубокой сковороде на среднем огне 4–5 мин. Уменьшите огонь и добавьте тертую цедру. Прогрейте 1 мин.
3 Добавьте к содержимому сковороды сыр и сливки. Перемешайте. Посолите и поперчите.
4 Откиньте пасту на дуршлаг, сохранив 3–4 ст. л. отвара. Переложите пасту в сковороду, влейте отвар, перемешайте и готовьте 1 мин. Сразу подавайте с отварной курицей.

На 100 г: белки 4,59 г (5,74% суточной нормы) • жиры 4,11 г (4,57%) • углеводы 13,95 г (8,30%) • ккал 109,39 (6,08%) • натрий 202,93 мг (14,00%) • общий сахар 2,26 г (4,52%) • НЖК 1,65 г (8,25%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%)

Doshirak

ЛАПША ДЛЯ ВАРКИ!

치즈라면*

Cheese**

РАМЁН



Изысканный сырный вкус!



*СЫРНЫЙ РАМЕН
**СЫРНЫЙ



Чего хотят дети

Юное поколение не всегда выбирает пиццу, бургеры и картофель фри. Если попросить детей описать идеальный ужин, в нем найдется место и сезонным овощам, и мясу, и морепродуктам. Мы поговорили с мальчиками и девочками разного возраста и составили из их любимых блюд красочное меню.



К детскому питанию у родителей может быть разный подход. Одни чуть ли не до совершеннолетия кормят ребенка диетическими кашами и супами, другие практически с младенчества начинают приучать ко «взрослым» блюдам. Мы считаем, что стоит придерживаться золотой середины: при выборе продуктов и рецептов учитывать рекомендации нутрициологов, но при этом развивать интерес детей ко всему новому и, главное, стремиться к тому, чтобы детское меню было разнообразным и сбалансированным.

МЛАДШИЕ

Накормить дошкольников проще всего. У них еще не сложились пищевые стереотипы, они не подвержены влиянию сверстников и с удовольствием пробуют то, что предлагают родители. Уже не нужно разделять меню на еду для самых маленьких и для остальных членов семьи. Достаточно готовить вкусные блюда, полезные и разнообразные, и дочки-сыночки оценят мамины труды. Что немаловажно, детей младшего возраста отличает любовь к фруктам и овощам: они с удовольствием грызут яблоки и морковку, сладкий перец и огурцы, а уж молодой горошек вообще числится среди фаворитов.

СРЕДНИЕ

Дети постарше, с одной стороны, становятся консерваторами и поклонниками простых вкусов. И даже с ностальгией вспоминают, как вкусно кормили в детском саду. А с другой – у них появляется интерес к изысканной кухне, они путешествуют, смотрят фильмы и вдруг понимают, что кулинарный мир не ограничивается котлетами и пюре. И еще 7–11 лет – тот прекрасный возраст, когда дети начинают готовить сами. Сварить кофе для мамы, запечь овощи по рецепту популярного блогера, сделать необычные бутерброды, а то и нажарить блинов на всю семью – им уже многое по плечу!

СТАРШИЕ

С подростками бывает трудно. Родители могут сколько угодно рассказывать о правильном питании и здоровье, подросток будет есть то, что едят его друзья. Важно поддержать стремление старших детей быть самостоятельными и направить интерес ко «взрослым» вкусам в нужное русло. Подросток стал все приправлять острым перцем? Познакомьте его с латиноамериканской и азиатской кухней. Полюбил горчицу? Заправьте салат горчичным соусом, запеките ростбиф в горчичной корочке. Но иногда все-таки нужно настаивать на своем и готовить на завтрак кашу, а не то, что они хотят.

МЛАДШИЕ

ЛЕТНЕЕ РИЗОТТО

30 мин **4 порции**

400 г риса арборио
230 г свежемороженного зеленого горошка
230 г стручкового горошка
120 г зеленой спаржи
½ луковицы
2 зубчика чеснока
1,4 л куриного бульона
90 г соуса песто
50 г тертого пармезана
20 г оливкого масла
соль

1 В большой кастрюле вскипятите воду, хорошенько ее посолив. Приготовьте большую миску холодной воды со льдом. Опустите спаржу в кипяток на 1 мин, затем переложите в ледяную воду на 30 сек. Переложите на дуршлаг. То же самое проделайте с двумя видами горошка.
2 В большом сотейнике на среднем огне разогрейте оливковое масло. Чеснок и лук измельчите. Добавьте их в сотейник и жарьте 30 сек, пока не станут прозрачными. Добавьте рис (не промывать!) и жарьте, помешивая, около 1 мин. Зерна должны пропитаться маслом и стать прозрачными.
3 Влейте в сотейник 1 стакан бульона и добавьте 2 ч. л. соли. Дайте закипеть и готовьте рис, часто помешивая, пока он не впитает бульон.
4 Продолжайте по половнику вливать бульон, давая ему полностью впитаться в рис, пока рис не дойдет до состояния альденте. Вам понадобится еще примерно 3 стакана бульона. Обязательно часто помешивайте рис.
5 Когда рис будет почти готов, вмешайте в него нарезанную небольшими кусочками спаржу и 2 вида горошка. Держите на огне еще 1 мин, чтобы ризотто равномерно прогрелось.
6 Вмешайте в ризотто песто и пармезан, накройте крышкой и оставьте на 5 мин.

Добавьте в готовое ризотто пару ложек сливочного масла или маскарпоне – оно станет еще нежнее.



На 100 г: белки 3,32 г (4,15% суточной нормы) • жиры 3,72 г (4,13%) • углеводы 16,45 г (9,79%) • ккал 120,00 (6,67%) • натрий 401,41 мг (27,68%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 0,82 г (4,10%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)

Нижняя часть стебля спаржи со временем становится жесткой. Чтобы не отрезать лишнего, просто надломите стебель. Он сломается точно на границе мягкой и твердой частей.



ПОМОЩНИК, ПОЛНЫЙ ИДЕЙ







РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ С ОВОЩНОЙ ЛАПШОЙ

45 мин **2 порции**

300 г филе трески
2 яйца
150 г панировочных сухарей
120 г муки
1 морковь
1 огурец
3–4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Обсушите филе трески бумажными полотенцами. Нарежьте рыбу полосками шириной 2–2,5 см. Всыпьте в тарелку муку, добавьте соль и перец. В другую тарелку насыпьте панировочные сухари, в третьей тарелке взбейте яйца с щепоткой соли и перца.

2 Обваляйте ломтики рыбы в муке, обмакните в яйца и запанируйте в сухарях. Слегка прижмите панировку к рыбе. Разложите рыбные палочки на разделочной доске в 1 слой, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 30 мин.

3 В большой сковороде на среднем огне разогрейте оливковое масло, 1 мин. Разложите рыбные палочки, оставляя между ними свободное пространство. Жарьте палочки по 2 мин с каждой стороны.

4 Ножом для чистки овощей нарежьте морковь и огурец длинными лентами. Разложите рыбные палочки в тарелки, добавьте овощи и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 12,14 г (15,18% суточной нормы) • жиры 9,91 г (11,01%) • углеводы 25,98 г (15,46%) • ккал 244,07 (13,56%) • натрий 549,52 мг (37,90%) • общий сахар 2,09 г (4,18%) • НЖК 1,71 г (8,55%) • пищевые волокна 1,70 г (5,67%)



Детям всех возрастов понравятся сочные котлеты «Домилле» с нежной текстурой и насыщенным вкусом. Такое блюдо готовится за несколько минут, хорошо сочетается с разнообразными соусами и подходит к любым гарнирам.



САЛАТ «КАПРЕЗЕ»

10 мин **1 порция**

1 крупный помидор
1 шарик моцареллы
1 зубчик чеснока
3 веточки базилика
1 веточка тимьяна
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. кедровых орехов
соль

1 Отделите от стеблей листья базилика и тимьяна и сложите в стакан погружного блендера. Влейте оливковое масло и бальзамический уксус, добавьте чеснок и измельчите до однородности.
2 На сухой сковороде обжарьте кедровые орехи до светло-золотистого цвета, снимите с огня и остудите.
3 Выньте моцареллу из рассола, обсушите бумажными полотенцами и нарежьте кружками толщиной 3 мм.
4 Положите помидор на тарелку. Не прорезая до конца, острым ножом или ножом-пилкой надрежьте помидор в виде гармошки. Вложите в разрезы кружки моцареллы. Полейте салат базиликовым соусом и посыпьте кедровыми орехами.

На 100 г: белки 4,32 г (5,40% суточной нормы) • жиры 21,33 г (23,70%) • углеводы 3,76 г (2,24%) • ккал 219,07 (12,17%) • натрий 116,82 мг (8,06%) • общий сахар 2,14 г (4,28%) • НЖК 4,80 г (24,00%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)

Если вам наскучил традиционный вариант салата, поставьте капрезе на 3–4 минуты под разогретый гриль, чтобы моцарелла начала плавиться.



БРУСКЕТТЫ

25 мин **4 порции**

1 багет
оливковое масло

Для брускетт с мидиями:
100 г мидий в масле
1 помидор
1 авокадо
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для брускетт с горошком и редисом:
120 г творожного сыра
100 г зеленого горошка
4 редиски
соль, свежемолотый черный перец

Для брускетт с абрикосом и страчателлой:
140 г страчателлы
4 абрикоса
2 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. бальзамического уксуса

1 Нарежьте багет наискосок ломтиками толщиной 1,5 см. С двух сторон сбрызните оливковым маслом и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Можно разложить ломтики багета на противне и запечь в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 10 мин.
2 Приготовьте брускетты с мидиями. Разрежьте авокадо, удалите косточку, снимите кожуру. Нарежьте помидор мелкими кубиками. Измельчите чеснок.
3 Разомните авокадо вилкой, добавьте чеснок и помидор, полейте оливковым маслом, посолите и поперчите. Перемешайте смесь. Выньте мидии из масла. Распределите на ломтиках багета смесь из авокадо и разложите мидии.
4 Приготовьте брускетты с горошком. Нарежьте редис тонкими кружками. Горошек поместите в небольшую кастрюлю, влейте 200 мл горячей воды, посолите и доведите до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и готовьте горошек 2 мин. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Намажьте ломтики багета творожным сыром, разложите горошек и кружки редиса, поперчите.
5 Приготовьте брускетты со страчателлой. Разрежьте абрикосы вдоль пополам, удалите косточки. Половинки нарежьте тонкими дольками. На подготовленные ломтики багета разложите страчателлу и дольки абрикоса, полейте жидким медом и сбрызните бальзамическим уксусом.

Для брускетт с мидиями на 100 г: белки 5,16 г (6,45% суточной нормы) • жиры 14,71 г (16,34%) • углеводы 14,61 г (8,70%) • ккал 204,05 (11,34%) • натрий 245,28 мг (16,92%) • общий сахар 1,62 г (3,24%) • НЖК 2,13 г (10,65%) • пищевые волокна 3,22 г (10,73%)

Для брускетт с горошком и редисом на 100 г: белки 6,29 г (7,86% суточной нормы) • жиры 14,40 г (16,00%) • углеводы 19,48 г (11,60%) • ккал 229,31 (12,74%) • натрий 415,83 мг (28,68%) • общий сахар 3,89 г (7,78%) • НЖК 6,71 г (33,55%) • пищевые волокна 2,11 г (7,03%)

Для брускетт с абрикосом и страчателлой на 100 г: белки 10,26 г (12,83% суточной нормы) • жиры 10,44 г (11,60%) • углеводы 26,15 г (15,57%) • ккал 238,13 (13,23%) • натрий 354,65 мг (24,46%) • общий сахар 14,2 г (28,40%) • НЖК 4,84 г (24,20%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)



ЭКО–КУЛЬТУРА

Черри на ветке нам поставляет агрохолдинг **«ЭКО-культура»** – один из ведущих российских производителей свежих овощей. Компания является крупнейшим экспертом в выращивании томатов защищенного грунта, что позволяет ей круглый год производить качественные вкусные помидоры, а также огурцы и салаты.



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Для этого рецепта рекомендуем листы лазаньи из твердых сортов пшеницы «МакСтори». Чередуйте пластины теста с сочной мясной, грибной или овощной начинкой и соусом, и у вас получится вкусное, сытное итальянское блюдо.

ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ И ФАРШЕМ

1 ч 30 мин **6 порций**

16 листов лазаньи
400 г мякоти говядины
2 баклажана
1 луковица
400 г шампиньонов
2 веточки зеленого базилика
500 мл томатного соуса
300 г моцареллы для пиццы
50 г твердого сыра
6 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
380 мл молока
50 г сливочного масла
3 ст. л. муки
щепотка тертого мускатного ореха
соль

1 Приготовьте начинку лазаньи. Мясо крупно нарежьте и пропустите через мясорубку с частой решеткой. В сковороде нагрейте 2 ст. л. оливкового масла. Помешивая, жарьте фарш 7 мин на среднем огне. Немного посолите и поперчите.

2 Баклажаны нарежьте кружочками и, пересыпая солью, сложите в миску. Оставьте на 20 мин. Затем промойте и слегка отожмите, обсушите бумажными полотенцами. Обжарьте до подрумянивания на 2 ст. л. оливкового масла.

3 Лук очистите и нарежьте кольцами. Грибы почистите и нарежьте небольшими ломтиками.

4 В сковороде нагрейте оставшееся оливковое масло и подрумяньте на нем лук. Добавьте нарезанные грибы. Помешивая, жарьте на среднем огне до полного выпаривания жидкости. Посолите и поперчите.

5 Базилик мелко нарежьте и перемешайте с томатным соусом.

6 Приготовьте соус бешамель. В ковшике растопите сливочное масло. Всыпьте муку и, помешивая, жарьте на среднем огне 3 мин. Влейте теплое молоко. Постоянно помешивая венчиком (чтобы не было комочков), доведите до кипения на среднем огне. Варите до загустения. Приправьте солью и мускатным орехом.

7 Твердый сыр натрите на мелкой терке, моцареллу для пиццы – на крупной. Подготовьте прямоугольную огнеупорную форму для лазаньи. На дно налейте несколько ложек томатного соуса с базиликом и равномерно его распределите.

8 Уложите 4 листа лазаньи. Выложите половину баклажанов и грибов с луком. Полейте половиной оставшегося томатного соуса, распределите 1/3 тертой моцареллы.

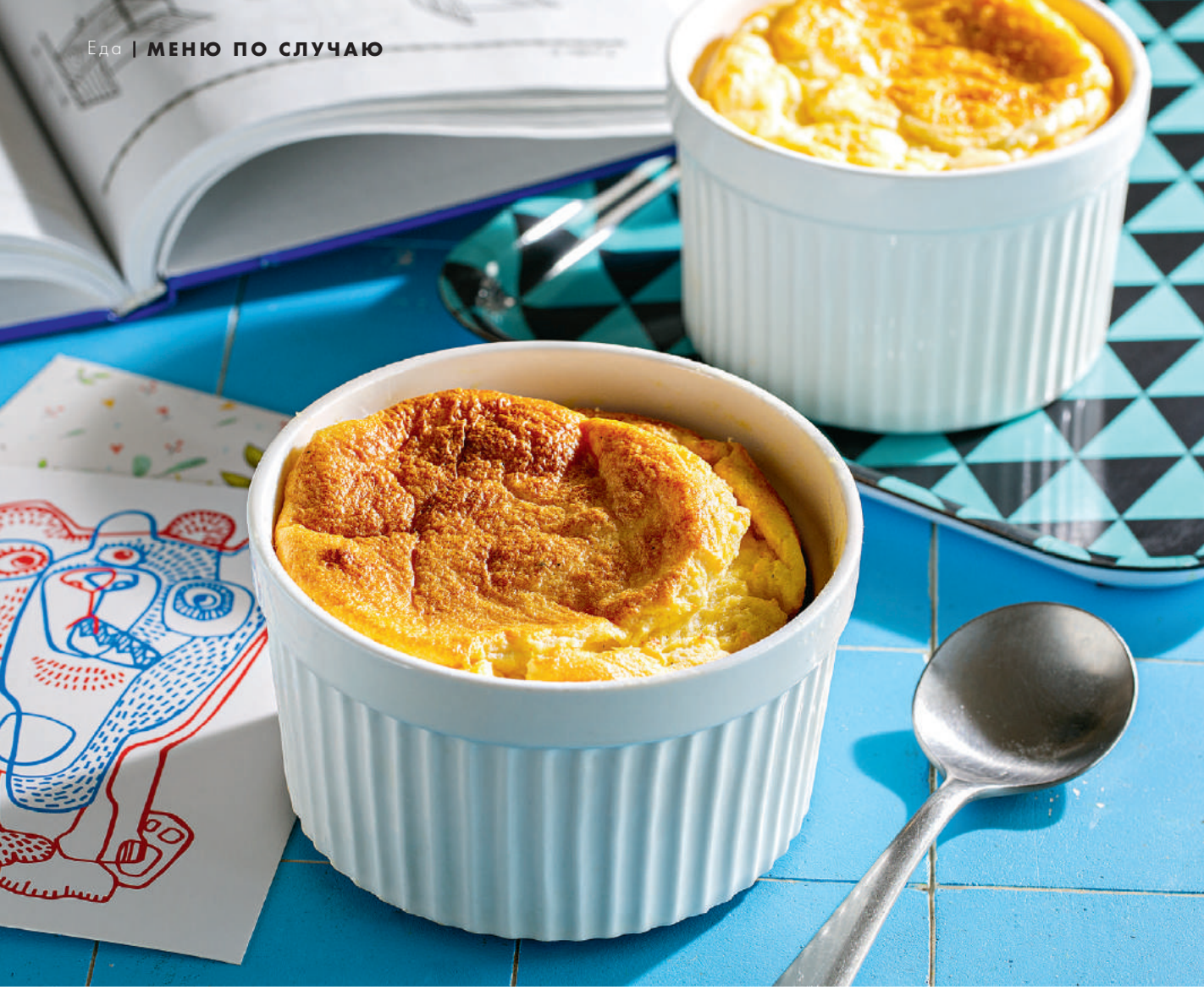
9 Накройте 4 листами лазаньи. Выложите весь обжаренный мясной фарш. Полейте оставшимся томатным соусом и 1/3 бешамели. Сверху снова уложите 4 листа лазаньи.

10 Распределите оставшиеся грибы и баклажаны. Посыпьте 1/3 тертой моцареллы и полейте 1/3 соуса бешамель. Уложите оставшиеся 4 листа лазаньи. Посыпьте тертой моцареллой и полейте соусом бешамель.

11 Посыпьте верх лазаньи тертым твердым сыром. Накройте форму листом плотной фольги и запекайте 30 мин при 190 °C.

12 Снимите фольгу и запекайте лазанью еще в течение 10 мин при той же температуре, чтобы верх подрумянился. Перед подачей к столу дайте блюду немного остыть – так его будет легче делить на порции.

На 100 г: белки 8,21 г (10,26% суточной нормы) • жиры 9,58 г (10,64%) • углеводы 12,75 г (7,59%) • ккал 166,48 (9,25%) • натрий 477,32 мг (32,92%) • общий сахар 3,84 г (7,68%) • НЖК 3,92 г (19,60%) • пищевые волокна 1,81 г (6,03%)



СЫРНОЕ СУФЛЕ

45 мин **4 порции**

150 г сыра
250 мл молока
2 яйца
60 г сливочного масла
50 г муки
щепотка тертого мускатного ореха
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. На средний уровень установите глубокий противень. Жаропрочные формочки смажьте сливочным маслом, посыпьте небольшим количеством муки и стряхните излишки.

2 Натрите сыр на крупной терке. Отделите желтки от белков, белки посолите и взбейте миксером в пышную пену.

3 В кастрюле с толстым дном растопите оставшееся сливочное масло. Добавьте муку и интенсивно перемешайте. Влейте молоко и готовьте на медленном огне, постоянно перемешивая венчиком, 1 мин. Масса должна загустеть. Всыпьте тертый сыр, приправьте перцем и молотым мускатным орехом и продолжайте готовить, постоянно перемешивая, пока сыр полностью не расплавится.

4 Снимите кастрюлю с огня. Добавьте желтки и перемешайте. В 3 приема добавьте взбитые белки, аккуратно перемешивая массу лопаткой. Разложите сырную смесь в подготовленные формочки, наполняя их на $^2/_3$.

5 Расставьте формочки на противне и запекайте в центре духовки 20–25 мин. Суфле должно сильно подняться, а на поверхности – образоваться румяная корочка. Сразу подавайте суфле к столу, так как оно быстро оседает.

На 100 г: белки 15,55 г (19,44% суточной нормы) • жиры 20,80 г (23,11%) • углеводы 10,95 г (6,52%) • ккал 293,80 (16,32%) • натрий 521,62 мг (35,97%) • общий сахар 2,69 г (5,38%) • НЖК 12,25 г (61,25%) • пищевые волокна 0,35 г (1,17%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ




ЭКОМИЛК
ЭКОМИЛК
ГОСТ
15%
СМЕТАНА
СЛИВОЧНАЯ
Знаем, что вы любите


ЦЕЗАРЬ®
ЦЕЗАРЬ®
КЛАССИКА
пельмени
ИЗ СВЕЖЕГО МЯСА


ЭКОМИЛК
ЭКОМИЛК
МАСЛО 82,5%
ГОСТ
СЛИВОЧНОЕ
ВЫСШИЙ СОРТ
Знаем, что
вы любите
ecomilk.ru



Любители сыра могут добавить к начинке щедрую порцию гауды или чеддера.

СТАРШИЕ

ТАКО С КУРИЦЕЙ

❄

30 мин + 2 ч **4 порции**

8 лепешек-тортилий диаметром 16 см
500 г куриного филе
200 г краснокочанной капусты
1 морковь
1 авокадо
100 г натурального йогурта
1–2 лайма
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соуса шрирача
1 ч. л. меда
4–5 веточек кинзы
соль, свежемолотый черный перец

1 Обсушите курицу бумажными полотенцами и положите в миску. Приготовьте маринад. Мелкой теркой снимите цедру с 1 лайма. Разрежьте лаймы пополам и выжмите сок. Соедините 2 ст. л. сока и цедру с 1 ст. л. оливкового масла, добавьте мед, 1 измельченный зубчик чеснока и мелко нарезанную веточку кинзы. Перемешайте маринад и полейте курицу. Несколько раз переверните, чтобы филе было покрыто маринадом со всех сторон. Затяните миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 2 ч или на ночь.

2 Приготовьте салат из овощей. Тонко нашинкуйте капусту. Морковь натрите на крупной терке. Мелко нарежьте листья 1 веточки кинзы. Соедините овощи в миске, добавьте 1 ч. л. сока лайма, мед и 1 ст. л. оливкового масла. Посолите, приправьте перцем и перемешайте.

3 Приготовьте крем из авокадо. Разрежьте авокадо вдоль, удалите косточку и снимите кожуру. Мякоть крупно нарежьте и положите в стакан погружного блендера. Добавьте листья оставшейся кинзы и 1 зубчик чеснока, йогурт и соус шрирача, влейте 2 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сока лайма. Измельчите массу до однородного состояния. Если масса получится слишком густой, разбавьте крем 1 ст. л. кипяченой воды.

4 Приготовьте курицу. На средне-сильном огне разогрейте сковородку с рифленым дном, 1 мин. Выньте курицу из маринада и жарьте скаждой стороны по 4–5 мин. Переложите на разделочную доску и накройте фольгой. Оставьте курицу на 5 мин, затем нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками.

5 Пока курица отдыхает, положите на сковороду лепешки и прогрейте буквально по полминуты с каждой стороны.

6 Положите в центр каждой лепешки ломтики курицы и салат из овощей. Добавьте крем из авокадо и сложите лепешки пополам. Сразу подавайте тако к столу.

На 100 г: белки 11,10 г (13,88% суточной нормы) • жиры 12,63 г (14,03%) • углеводы 27,49 г (16,36%) • ккал 265,91 (14,77%) • натрий 338,25 мг (23,33%) • общий сахар 1,94 г (3,88%) • НЖК 2,17 г (10,85%) • пищевые волокна 3,27 г (10,90%)



ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ

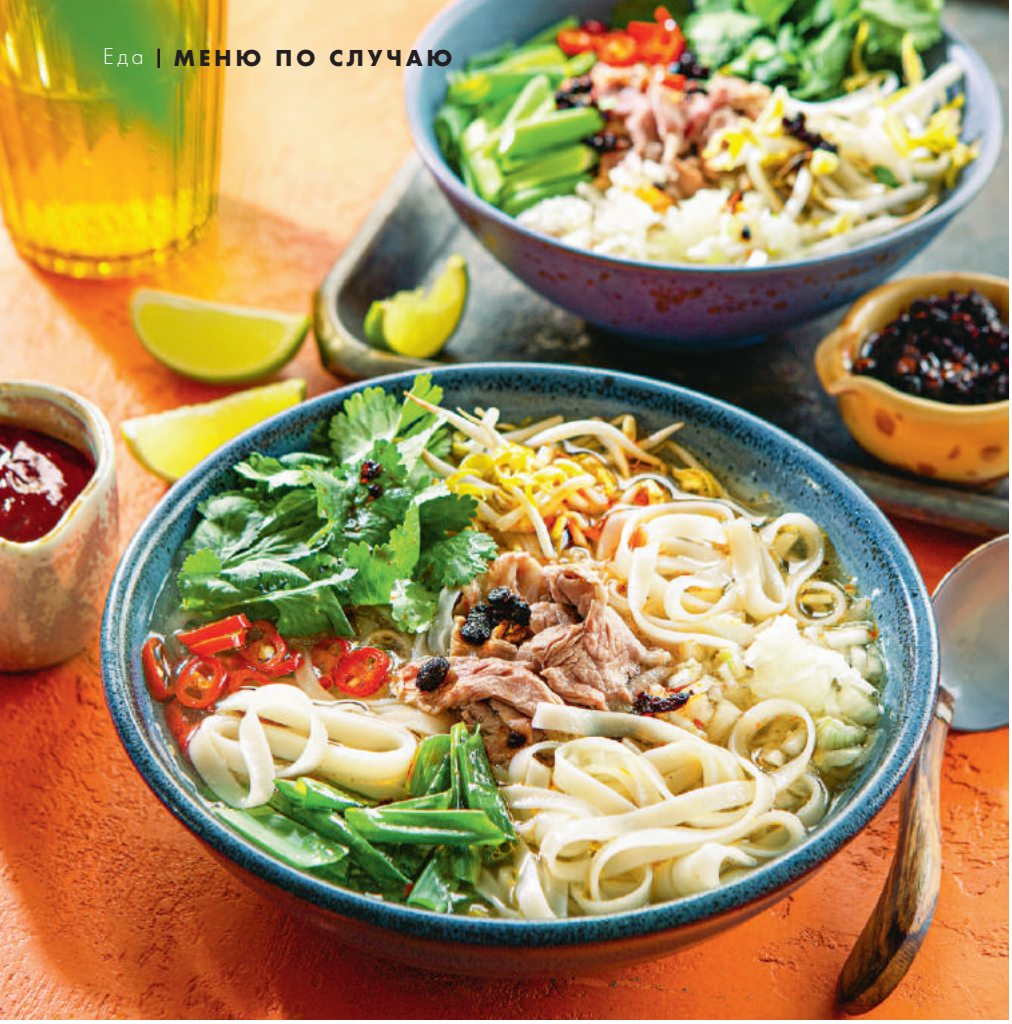
30 мин **4 порции**

1 большой кочан романо
16–20 крупных сырых креветок
4 куска белого хлеба
4 ст. л. растительного масла
1 зубчик чеснока
соль, свежемолотый черный перец
пармезан для подачи

Для заправки:
300 г рафинированного растительного масла
1 яйцо
2–6 филе анчоуса
2 зубчика чеснока
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
вустерский соус

1 Креветки очистите (если в панцирях), оставив хвостики. Посолите креветки и поперчите.
2 У хлеба удалите корочки, мякиш нарежьте кубиками со стороной 2–3 см (но можно нарвать руками на произвольные кусочки, так даже интереснее) и разложите на рабочей поверхности немного подсохнуть.
3 Для заправки раздавите, очистите и мелко порубите чеснок. Сложите в высокий узкий стакан от погружного блендера яйцо, чеснок, анчоусы. Добавьте уксус, несколько капель вустерского соуса, соль и сахар. Влейте 100 г масла и взбивайте погружным блендером на средней скорости 20–25 сек. Долейте еще 100 г масла, взбивайте еще 15–20 сек. Наконец, долейте оставшееся масло и взбейте смесь в густую эмульсию.
4 Для обжаривания креветок влейте масло в большую сковороду, добавьте раздавленный зубчик чеснока, поставьте на средний огонь. Как только чеснок начнет подрумяниваться, удалите его и положите в сковороду креветки. Жарьте по 2 мин с каждой стороны.
5 Затем переложите креветки на тарелку, а в сковороду выложите хлеб и обжарьте его до румяной корочки со всех сторон. Готовый хлеб выложите на смятые бумажные полотенца, чтобы убрать лишнее масло.
6 У романо удалите внешние поврежденные и вялые листья. Разберите кочан на листочки, крупные порвите руками на удобные для еды куски. Выложите их в миску, руками смешайте с 2 ст. л. заправки. Разложите заправленный романо по тарелкам и немного поперчите.
7 На листья салата выложите креветки и сухарики, присыпьте стружками пармезана (удобно нарезать сыр ножом для чистки овощей). Оставшийся соус подайте отдельно.

На 100 г: белки 6,05 г (7,56% суточной нормы) • жиры 24,01 г (26,68%) • углеводы 7,63 г (4,54%) • ккал 267,01 (14,83%) • натрий 380,58 мг (26,25%) • общий сахар 0,99 г (1,98%) • НЖК 3,70 г (18,50%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%)



ФО БО

6 ч 40 мин + 5 ч **6 порций**

1,5 кг мозговых говяжьих костей (например, голяшка)
400 г говяжьей вырезки
300 г плоской тонкой рисовой лапши
1 луковица
1 морковь
2 черешка сельдерея
1 небольшой корень дайкона
7 зубчиков чеснока
5 см корня имбиря
2 ст. л. рыбного соуса
12 бутонов гвоздики
6 звездочек бадьяна
1 палочка корицы
1 ч. л. семян кориандра
соль

Для подачи:
горсть ростков фасоли
½ луковицы
красные перцы чили
лаймы
кинза
зеленый лук
соус чили
соус хойсин

1 В 6-литровую кастрюлю сложите кости. Залейте холодной водой так, чтобы они были полностью покрыты. На сильном огне доведите до кипения, уменьшите огонь, варите 10 мин. Затем вылейте бульон, промойте кости от пены, верните обратно в кастрюлю. Залейте свежей холодной водой так, чтобы заполнить кастрюлю на ¾. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения и уменьшите огонь. Снимайте пену в течение 10 мин.
2 Очистите лук (можно только от грубой шелухи, а тонкие коричневые слои оставьте) и воткните в луковицу бутоны гвоздики. Возьмите луковицу щипцами и слегка обожгите над открытым огнем, положите в бульон. Также обожгите и положите в бульон палочку корицы, звездочки бадьяна и нарезанный толстыми ломтиками имбирь. Если у вас электрическая плита, специи можно обжарить на сухой сковородке (гвоздику – прежде чем втыкать в лук). Добавьте в бульон кориандр.
3 Очистите и крупно нарежьте чеснок, морковь, дайкон и сельдерей. Положите овощи в бульон. Варите бульон под крышкой 3 ч. Огонь под бульоном должен быть минимальный, чтобы бульон не бурлил. Если начинает бурлить, можно понемногу вливать холодную воду.
4 Готовый бульон снимите с огня, полностью остудите, 2 ч. Затем поставьте в холодильник на 2–3 ч. Снимите с поверхности застывший жир.
5 Поставьте бульон на сильный огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите под крышкой еще 3 ч. Затем добавьте соль и рыбный соус.
6 Выньте из бульона кости (костный мозг можно есть, с хлебом он очень вкусный). Процедите бульон в чистую кастрюлю.
7 Заранее, примерно за 30 мин, положите говяжью вырезку в морозильную камеру, затем нарежьте широкими ломтиками толщиной не более 2 мм (чуть подмороженная вырезка легче режется).
8 Подготовьте все для подачи: зеленый лук нарежьте средними кусочками, у кинзы удалите стебли, лаймы разрежьте на четвертинки, ростки фасоли разрежьте пополам, чили нарежьте колечками, очень мелко нарежьте лук. Выложите все ингредиенты на большую тарелку секторами.
9 Сварите лапшу, согласно инструкции на упаковке, промойте холодной водой и слегка обсушите.
10 Доведите бульон до бурного кипения. Разложите лапшу по мискам, на нее уложите ломтики мяса. Поставьте миски и гарнир на стол. Уже на столе разлейте кипящий бульон по мискам – он приготовит мясо прямо в тарелке.
11 Добавьте в каждую порцию немного гарнира, выжмите сок лайма и сдобрите соусами. Ешьте ложкой, помогая себе палочками.

На 100 г: белки 4,47 г (5,59% суточной нормы) • жиры 1,11 г (1,23%) • углеводы 9,73 г (5,79%) • ккал 67,89 (3,77%) • натрий 263,27 мг (18,16%) • общий сахар 0,38 г (0,76%) • НЖК 0,44 г (2,20%) • пищевые волокна 0,36 г (1,20%)

Doshirak

СЕКРЕТ ВКУСА-ФЕРМЕНТАЦИЯ





- **Почему лапша ЧАН РАМЕН?**

  Благодаря Корейскому традиционному процессу ферментации бульон ЧАН РАМЕН обладает более насыщенным вкусом.

- **Не заваривать, варить.**

  В процессе варки, лапша становится мягкой, но не разваривается. Бульон становится наваристым и аппетитным.

www.doshirak.com

Первое дело



Суп мы называем первым. Первое – значит главное, лучшее, самое важное. Если дети поели суп, ни о чем другом можно не беспокоиться. А от супа, приготовленного по нашим летним рецептам, они точно не откажутся! Особенно когда сделают его сами.





Каждому сезону – свой суп. Летом, когда и есть особо не хочется, мало кто попросит чего-то сытного и наваристого. А вот нежный овощной суп, освежающий ягодный или несладкий холодный будет очень кстати. Эти варианты легкие во всех смыслах: даже детям не составит труда их приготовить. Рецепты можно опробовать в жаркие дни, а потом использовать круглый год. Суп с клецками согреет в промозглые осенние месяцы, если вместо овощного бульона взять насыщенный куриный. Клубничный будет круглогодичным витаминным коктейлем, если готовить его из замороженных ягод. Разве что окрошка останется верным спутником теплого лета. Хотя что помешает окунуться в него и посреди зимы?

ОВОЩИ В СУПЕ МОЖНО ВЫБРАТЬ ПО ВКУСУ, НАПРИМЕР, ДОБАВИТЬ ЦУКИНИ ИЛИ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ.









ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП С КЛЕЦКАМИ ИЗ ПЕТРУШКИ

1 ч 15 мин **6 порций**

¾ л овощного бульона
800 г рубленных помидоров в собственном соку
2 средние картофелины
2 луковицы
1 небольшой корень сельдерея
30 г сливочного масла
2 ст. л. муки
соль, свежемолотый черный перец

Для клецек:
170–190 г муки
100 мл молока или нежирных сливок
1 яйцо
20 г сливочного масла
1 ст. л. манки
¾ ч. л. разрыхлителя
50 г петрушки
соль

1 Овощи нарежьте небольшими кубиками. Разогрейте в кастрюле с толстым дном половину масла, положите лук, жарьте, помешивая, на среднем огне 5–7 мин. Добавьте сельдерей, готовьте 10 мин. Положите в кастрюлю картофель, готовьте еще 10 мин.
2 Влейте в кастрюлю помидоры вместе с соком и бульон, доведите до кипения, варите на минимальном огне 15 мин. Блендером измельчите суп в пюре, посолите и поперчите.
3 Для клецек просейте муку с разрыхлителем и солью. Петрушку нарежьте и порубите вместе с холодным маслом как можно мельче. Яйцо взбейте с молоком, смешайте с сухими ингредиентами, не сильно вымешивая. Добавьте петрушку, перемешайте.
4 Смажьте руки растительным маслом и скатайте небольшие клецки. Выложите готовые клецки на доску.
5 В сотейнике разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла, всыпьте муку, обжарьте до светло-бежевого цвета. Влейте немного бульона и размешайте на маленьком огне до однородности. Добавьте получившуюся смесь в суп, поставьте на небольшой огонь.
6 Поставьте кастрюлю с супом на огонь и доведите до кипения. Влейте смесь из муки, масла и бульона и хорошо размешайте. Выложите на поверхность супа клецки, закройте крышкой, уменьшите огонь до минимума, варите 10–12 мин. Подавайте немедленно.

На 100 г: белки 2,31 г (3,67% суточной нормы) • жиры 2,37 г (3,39%) • углеводы 13,23 г (4,34%) • ккал 81,87 (3,90%) • натрий 217,89 мг (31,13%) • общий сахар 1,99 г (6,63%) • НЖК 1,29 г (5,61%) • пищевые волокна 1,60 г (8,00%)

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ КЛЕЦКИ БОЛЕЕ ФАКТУРНЫМИ, ТО ДОБАВЬТЕ В ТЕСТО МАННУЮ КРУПУ ИЛИ ДАЖЕ ЗАМЕНИТЕ ЕЮ БО́ЛЬШУЮ ЧАСТЬ МУКИ, А ВМЕСТО СРЕДНЕГО ПУЧКА ПЕТРУШКИ МОЖЕТЕ ВЗЯТЬ БОЛЬШОЙ.









КЛУБНИЧНЫЙ СУП

15 мин **4–6 порций**

1,2 кг клубники
100 г сахара
2 персика
4–6 веточек красной смородины

1 Клубнику переберите, вымойте проточной водой и хорошо обсушите, разложив на бумажном полотенце. Удалите плодоножки и веточки.
2 Ягоды переложите в чашу блендера. Добавьте сахар и измельчите. Получившуюся массу протрите через мелкое сито в миску, чтобы удалить все семечки.
3 Персики разрежьте на половинки и удалите косточки. Половинки персиков нарежьте дольками.
4 Охлажденное пюре разлейте по порционным тарелкам. Добавьте персики и красную смородину.

На 100 г: белки 0,67 г (1,06% суточной нормы) • жиры 0,27 г (0,39%) • углеводы 13,61 г (4,46%) • ккал 55,12 (2,62%) • натрий 1,42 мг (0,20%) • общий сахар 11,36 г (37,87%) • НЖК 0,02 г (0,09%) • пищевые волокна 1,83 г (9,15%)







ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ПЮРЕ ДЛЯ ТАКОГО СЛАДКОГО ОСВЕЖАЮЩЕГО ЛЕТНЕГО СУПА МОЖНО ДЕЛАТЬ И ИЗ СМЕСИ ЯГОД, ДОБАВЛЯЯ К КЛУБНИКЕ, НАПРИМЕР, МАЛИНУ, КРАСНУЮ И ЧЕРНУЮ СМОРОДИНУ, ЧЕРНИКУ ИЛИ ВИШНЮ.











ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИГОТОВИТЬ ТРАДИЦИОННУЮ ОКРОШКУ НА АЙРАНЕ, ЗАМЕНИВ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ НА КОЛБАСУ.

БЕЛАЯ ОКРОШКА С КРАБОВЫМ МЯСОМ

1 ч + 2–3 ч **8 порций**

1 л айрана
200 г крабовых палочек или крабового мяса
6 яиц
5 средних огурцов
10–12 редисок
2 картофелины
большой пучок зеленого лука
соль, черный перец молотый

1 Сварите яйца вкрутую, остудите под струей холодной воды и очистите. Картофель очистите, нарежьте мелкими кубиками, залейте 2 стаканами кипящей воды, доведите до кипения и варите почти до готовности, 5–7 мин. Снимите с огня и остудите картофель в отваре 30 мин.
2 Зеленый лук мелко нарежьте. Белую часть всыпьте в кастрюлю, добавьте соль и вареные желтки. Разотрите пестиком до состояния однородной пасты, разведите остывшим отваром с картофелем.
3 Если крабовые палочки замороженные, заранее достаньте их из морозилки и разморозьте. Мясо нарежьте тонкой соломкой.
4 По желанию огурцы очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. Редис нарежьте тонкими ломтиками. Белки измельчите.
5 Добавьте овощи, крабовое мясо и зеленую часть лука в кастрюлю, влейте айран. Размешайте, приправьте перцем, закройте крышкой, поставьте в холодильник минимум на 2–3 ч. Подавайте окрошку холодной, украсив ломтиками огурца.

На 100 г: белки 6,20 г (9,84% суточной нормы) • жиры 3,02 г (4,31%) • углеводы 4,73 г (1,55%) • ккал 72,28 (3,44%) • натрий 172,73 мг (24,68%) • общий сахар 2,31 г (7,70%) • НЖК 1,32 г (5,74%) • пищевые волокна 0,47 г (2,35%)



ООО «Локарно» является производителем и поставщиком свежей фасованной зелени, а также сотрудничает с проверенными поставщиками из других стран. В ассортименте компании – как традиционная зелень (зеленый лук, укроп, петрушка, кинза), так и более редкая (розмарин, тимьян, тархун, лемонграсс, орегано, базилик и многое другое). Есть и овощные наборы, например для окрошки. В «Локарно» тщательно анализируют вкус покупателей и всегда рады представить что-то новое.



Колбаса «Молочная» от «Мираторга» изготовлена из отборной свинины и мраморной говядины Black Angus с добавлением молока и мускатного ореха. Ее нежный вкус отлично дополнит классическую окрошку.


MAKFA
КУКУРУЗНАЯ
Мука
500г
MAKFA
ОВСЯНАЯ
Мука
500г
MAKFA
ПОЛЬЯНАЯ
Мука
500г
ОСНОВА ТВОРЧЕСТВА
ОСНОВАНА В 1937 ГОДУ
MAKFA
ДЛЯ ВОЗДУШНОЙ ВЫПЕЧКИ
ЭКСТРА
пшеничная мука тонкого помола
MAKFA
обдирная
РЖАНАЯ
Мука



* По объему продаж в денежном и натуральном выражении на основании данных ООО «Эй Си Нильсен» по аудиту розничной торговли для категории «Мука» за 12 месяцев, завершившихся 31 октября 2023, для общего рынка розничной торговли в РФ, по состоянию на 01.12.2023. (© ООО "ЭЙ СИ НИЛЬСЕН", 2023 г.)

Полна корзинка

Тарталетки и корзиночки с ягодами, фруктами и сладким кремом – непременный атрибут летнего чаепития. Чтобы они не размокали и держали сочную начинку, приготовим их из песочного теста. Плотное, но при этом нежное и рассыпчатое, оно лучше всего подходит для такой выпечки.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ТАРТАЛЕТКИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ И КЛУБНИКОЙ

1 ч + 8 ч **6 порций**

240 г муки
40 г миндальной муки
85 г сахарной пудры
130 г сливочного масла
1 яйцо
семена половины стручка ванили
4 г соли
250–300 г клубники
цедра лайма для украшения

Для крема:
500 мл молока
100 г сливочного масла
2 желтка
160 г сахара
50 г кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильного сахара

1 Для теста в миске смешайте все сухие ингредиенты. Добавьте холодное сливочное масло, нарезанное небольшими кубиками. Перемешайте насадкой «весло» в крошку.
2 Яйцо разбейте в маленькую мисочку. Взбейте до однородности и разделите пополам или лучше отмерьте 25 г. Оставшуюся часть используйте по своему усмотрению. Добавьте яйцо и семена ванили к подготовленной массе. Быстро перемешайте до соединения ингредиентов.
3 Раскатайте тесто между двумя листами пергамента в толстый пласт и уберите в холодильник на 6 ч.
4 Достаньте тесто и раскатайте его, время от времени переворачивая, до толщины 2–3 мм. Вырежьте круги диаметром 8–10 см. Разложите их по жаропрочным формочкам диаметром 6–7 см. Прижмите боковины и подрежьте края теста. Уберите заготовки на 1 ч в холодильник.

5 Заготовки наколите вилкой. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 10–12 мин. Полностью остудите.
6 Для крема заранее достаньте сливочное масло из холодильника. В сотейник положите желтки, добавьте обычный и ванильный сахар и крахмал. Влейте 100 мл молока и тщательно перемешайте венчиком до однородности. Влейте оставшееся молоко и доведите до кипения. Готовьте, помешивая, пока крем не загустеет, 5 мин. Снимите сотейник с огня и вмешайте в крем кусочки сливочного масла. Переложите в стеклянную посуду и накройте пищевой пленкой в контакт. Остудите крем и уберите в холодильник на 1 ч.
7 Выпеченные тарталетки наполните кремом до краев. Клубнику нарежьте красивыми ломтиками и уложите на крем. Украсьте тертой цедрой лайма и подавайте.

На 100 г: белки 4,71 г (5,89% суточной нормы) • жиры 16,87 г (18,74%) • углеводы 36,16 г (21,52%) • ккал 311,9 (17,33%) • натрий 131,17 мг (9,05%) • общий сахар 19,58 г (39,16%) • НЖК 9,21 г (46,05%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)



ЧИЗКЕЙКИ С МЕРЕНГОЙ

1 ч + 4 ч **6 порций**

Для теста:
240 г муки
125 г сливочного масла
60 г сахара
2 желтка
1 ст. л. ледяной воды

Для начинки:
500 г творога
1 ст. л. тертой лимонной цедры
1 ст. л. муки
1 ст. л. лимонного сока
1 яйцо
1 желток

Для меренги:
2 белка
120 г сахара
0,5 ч. л. кукурузного крахмала

1 Для теста смешайте муку, сахар и нарезанное кусочками холодное сливочное масло. Перетирайте руками, пока смесь не начнет напоминать хлебные крошки. Добавьте желтки и воду и быстро замесите тесто. Скатайте тесто в диск, заверните в пленку и поставьте в холодильник на 30 мин.
2 Разделите тесто на 6 равных частей. Раскатайте каждую между двумя листами пергамента в тонкий пласт и выложите в формочки для тарталеток так, чтобы были закрыты дно и бортики. Подровняйте края и уберите в холодильник на 30 мин.
3 Положите в каждую формочку на тесто круги из пергамента, насыпьте фасоль и поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Удалите фасоль и бумагу и выпекайте еще 10 мин. Полностью остудите. Температуру духовки уменьшите до 160 °С.
4 Для начинки взбейте творог с цедрой, яйцом и желтком. Продолжая взбивать, добавьте лимонный сок и муку. Наполните начинкой тарталетки и поставьте в духовку на 25 мин. Дайте остыть, не вынимая из духовки и открыв дверцу. Затем уберите в холодильник на 3 ч.
5 Взбейте белки в плотную пену. Добавьте сахар и взбивайте до жестких пиков, в самом конце всыпьте крахмал. Переложите меренгу в кондитерский мешок.
6 Выложите на тарталетки меренгу и поставьте в разогретую до 240 °С духовку на 3 мин. Остудите и выньте пирожные из формочек.

На 100 г: белки 14,34 г (17,93% суточной нормы) • жиры 13,88 г (15,42%) • углеводы 36,98 г (22,01%) • ккал 330,38 (18,35%) • натрий 39,59 мг (2,73%) • общий сахар 18,11 г (36,82%) • НЖК 7,97 г (39,85%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)



Подайте на десерт шоколадные блинчики Fiero с нежной начинкой. Богатый вкус клубники и легкого йогурта прекрасно сочетается с яркими оттенками шоколада.



Трубочки для молока «Царевны» со вкусом клубничного шейка — простой способ получить оригинальный молочный коктейль, который так любят дети. Сладкие гранулы в структуре соломинок постепенно тают и придают молоку приятные ягодные нотки.

ТАРТ С ПЕРСИКАМИ И ФРАНЖИПАНОМ

❄

1 ч 10 мин + 1,5 ч

10 порций



Для начинки:

250 г персиков
125 г молотого миндаля
115 г сливочного масла
100 г сахара
2 яйца
2 ч. л. ванильного сахара
20 г муки
абрикосовый или персиковый джем

Для теста:

160 г муки
115 г сливочного масла
1 желток
30 г сахара
¼ ч. л. соли
30 мл ледяной воды

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

персики на нектарины, абрикосы или крупные сливы.

1 Приготовьте тесто. Смешайте муку с сахаром и солью, насыпьте в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож». Холодное сливочное масло нарежьте маленькими кубиками и смешайте с мукой. Включите комбайн и в режиме «пульс» измельчите масло с мукой, пока не образуются мелкие крошки. Добавьте желток и воду и быстро перемешайте тесто – оно должно собраться в комок. Очень быстро промесите тесто на рабочей поверхности и заверните в пленку, сформируйте диск и уберите в холодильник на 1 ч.

2 На слегка посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто в прямоугольник 20 х 40 см и выложите его в прямоугольную форму для тарта размером 12 х 36 см, аккуратно прижмите края. Обрежьте лишнее тесто. Наколите тесто на дне вилкой и поставьте форму в холодильник на 30 мин.

3 Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте форму с тестом в духовку и выпекайте 25 мин. Дайте основе немного остыть на решетке.

4 Для начинки в большой миске взбейте размягченное сливочное масло с обычным и ванильным сахаром до получения легкого крема. Продолжая взбивать, по одному добавьте яйца, каждый раз дожидаясь, чтобы яйцо полностью смешалось с кремом. Всыпьте молотый миндаль и муку и перемешайте.

5 Персики разрежьте пополам, удалите косточку. Мякоть нарежьте средними дольками.

6 Нанесите тонкий слой джема на основу из теста – это не даст основе промокнуть. Равномерно распределите крем-франжипан и выложите на него кусочки персиков, слегка вдавливая их в крем. Выпекайте пирог 25–30 мин, до золотистого цвета.

7 Достаньте пирог из духовки и смажьте кисточкой теплым джемом. Полностью остудите на решетке, затем аккуратно извлеките тарт из формы.

На 100 г: белки 6,91 г (8,64% суточной нормы) • жиры 27,98 г (31,09%) • углеводы 37,65 г (22,41%) • ккал 419,88 (23,33%) • натрий 102,75 мг (7,09%) • общий сахар 19,37 г (38,74%) • НЖК 13,41 г (67,05%) • пищевые волокна 2,59 г (8,63%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ




Горячая штучка
ПОПРОБУЙТЕ МЕГАСОЧНЫЙ ЧЕБУПАЙ!
Горячая штучка
ЧЕБУ ПАЙ
#СЛАДКОПАЙ
спелая вишня
НОВИНКА
БЕЗ ГМО


СТАРОДВОРЬЕ
СТАРОДВОРЬЕ
МИНСКАЯ МЯСНАЯ
ПО-БАВАРСКИ


ASTORIA
- Premium Quality -
ПРОКАЧАЙ СВОЙ ВКУС
НОВИНКА
ASTORIA
БУРГЕР-СОУС
ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ И ЗАКУСОК
ВКУС ТОГО САМОГО БУРГЕРА!
ASTORIA
СОУС МАЙОНЕЗНЫЙ
СЫРНЫЙ
ДЛЯ СПАГЕТТИ И ГАРНИРОВ
PREMIUM QUALITY


ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ
РУСЬ
МЯСНАЯ и ОВОЩНАЯ КОНСЕРВАЦИЯ
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ
КАША
ГРЕЧНЕВАЯ С ГОВЯДИНОЙ
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ
ВЫСШИЙ СОРТ
ГОСТ Р 54033-2010
СВИНИНА ТУШЕНАЯ
ЭКСТРА
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ
ВЫСШИЙ СОРТ
ГОСТ Р 54033-2010
ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО

Все на природу!

Лето – это целая жизнь, беззаботная и прекрасная. Чтобы наслаждаться каждым ее мгновением, доверьте свое меню тем, кому готовить всегда в радость, – «М-Кухне». Мы предлагаем и простые блюда на каждый день, и необычные, для праздников. А для летних ужинов на природе у нас особенно много идей!





ТАТЬЯНА, 37 ЛЕТ, ОРГАНИЗУЕТ ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК В ПАРКЕ:

«ДЕТЕЙ НАКОРМИТЬ ОЧЕНЬ ЛЕГКО!»

«У сына день рождения. Ведем большую компанию мальчишек и девчонок в веревочный парк. Ну а потом нужно всех накормить! В принципе это несложно: детям необязательно накрывать изысканный стол – достаточно предложить побольше разных булочек, пирожков, бургеров или хот-догов, и они будут счастливы. Это и правда отличная еда для праздника в парке: удобно везти, удобно подавать. У «М-Кухни» есть чем порадовать именинника и его друзей: мы выбрали несколько видов френч-догов и хот-догов с разными сосисками, сладкие и несладкие пирожки. Уверена, что не останется ни крошки!»

МНОГИЕ ПОКУПАТЕЛИ УЖЕ СДЕЛАЛИ СВОЙ ВЫБОР И РАССКАЗАЛИ, ПОЧЕМУ ВОЗВРАЩАЮТСЯ К НАМ СНОВА И СНОВА.

М Кухня

Готовим для вас





ДЕНИС, МАКСИМ И ДИМА, 20 ЛЕТ, ОТМЕЧАЮТ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ:

«ОБЩЕНИЕ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ ВКУСНОЙ ЕДЫ»

«Экзамены в институте сдали, можно гулять! Хорошо, что сейчас в парках есть зоны барбекю со столиками и мангалами. Все-таки отмечать окончание курса лучше на природе, а не у кого-то дома. И хорошо, что есть «М-Кухня», где можно купить все для пикника. Самим мариновать мясо и чистить картошку – это не для нас. Нам нужно так, чтобы сразу после экзаменов на тусовку! Вот только в «Магнит» заглянули за хычинами, в этот раз попробуем с сыром и зеленью, лепешками из тандыра, картошкой и овощами гриль и охотничьими колбасками. Подрумянним их на решетке – и готово. Кстати, надо еще угли купить...»

ЛЮДМИЛА, 60 ЛЕТ, СОБИРАЕТСЯ НА ДАЧУ:

«ЛЕТО ДЛЯ ПРИЯТНЫХ ХЛОПОТ, А НЕ ДЛЯ ГОТОВКИ»

«Вообще-то я люблю готовить, но летом на это совершенно нет времени. У нас большой сад, работа кипит. После того как целый день возишься в цветниках, хочется посидеть на веранде, а не жарить котлеты. Нас теперь выручает «М-Кухня». Ваш магазин я знаю много лет, всегда покупаю здесь продукты, а недавно обратила внимание на готовую еду и полуфабрикаты. Очень удобно: если совсем нет сил, выбираю то, что нужно лишь разогреть; если есть настроение немного поколдовать у плиты – то, что нужно довести до готовности. Сегодня взяла стейки из лосося и свинины, пожарим на гриле. А к ним морковку по-корейски, капусту и кавказский лаваш. Все, можно спокойно работать и отдыхать!»

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

«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.

Новый поворот

Рулетики с беконом, ветчиной и колбасой – традиционная праздничная закуска. Но необязательно ждать особого повода, чтобы опробовать наши рецепты. Рулетики в необычной подаче будут кстати в любой день!



ВОЗЬМИТЕ ТОНКИЕ ЛОМТИКИ СЫРОВЯЛЕНОЙ ВЕТЧИНЫ, ВЫЛОЖИТЕ НА НИХ ПО ЛОЖКЕ СЛИВОЧНОГО СЫРА. ДОБАВЬТЕ КУСОЧКИ СПЕЛЫХ ПЕРСИКОВ И РУКОЛУ, ПОСЫПЬТЕ РУБЛЕНЫМИ ФИСТАШКАМИ. СВЕРНИТЕ РУЛЕТИКИ. ПРИ ПОДАЧЕ СБРЫЗНИТЕ БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ.



ВЫЛОЖИТЕ НА КУСОК ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКИ ВНАХЛЕСТ НЕСКОЛЬКО РЯДОВ ЛОМТИКОВ САЛЯМИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛСЯ ПРЯМОУГОЛЬНИК. ЩЕДРО СМАЖЬТЕ ЕГО СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ, ПОСЫПЬТЕ КУСОЧКАМИ ЗАПЕЧЕННОГО ПЕРЦА, ОЛИВОК И РУБЛЕНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ. СВЕРНИТЕ ПРЯМОУГОЛЬНИК ИЗ САЛЯМИ В РУЛЕТ, УДАЛИТЕ ПЛЕНКУ И НАРЕЖЬТЕ ЕГО КУСОЧКАМИ ШИРИНОЙ 1 СМ. ПОДАВАЙТЕ НА КРЕКЕРАХ.





Тонкие ломики вяленого гуся «Марти» — уникальный деликатес, который станет особым украшением стола. Сочное гусиное мясо, приготовленное по традиционному рецепту, обладает неповторимым ярким вкусом и содержит много ценных веществ.



Вяленый бекон «Ремит» — настоящий выдержанный деликатес из грудинки. Процесс его созревания достаточно длителен, но результат того стоит: аромат с нотками натурального копчения и гармоничный вкус оценят все гурманы.



Сервелат «Филейбургский» бренда «Баварушка» приготовлен из отборного филе окорока с добавлением копченой грудинки и выдержан в печи. Его насыщенный аромат и изысканный вкус с нотками копчения дополнят любые мясные закуски.



Сыровяленый свиной балык от «Мясницкого ряда» — это нежный мясной деликатес, приготовленный из филейной части свинины. Используйте тонкие ломтики балыка в наших рецептах или подайте как самостоятельную закуску: он всегда будет хорош!



Бекон от «Мясной истории» — это копчено-вареный деликатес из сочной свиной грудинки с нотками специй. Удивите друзей ароматными сосисками, обернутыми в тонкие ломтики бекона, приготовьте мясную пиццу, итальянскую пасту или горячие сэндвичи. Бекон от «Мясной истории» — это удобно и вкусно!

РУЛЕТИКИ — ПРЕКРАСНОЕ БЛЮДО ДЛЯ ФУРШЕТНОГО СТОЛА. ЧТОБЫ ОНИ ВЫГЛЯДЕЛИ ПРЕЗЕНТАБЕЛЬНЫМИ, ПОДАВАЙТЕ ИХ НА УЗКИХ ДЛИННЫХ ПРЯМОУГОЛЬНЫХ БЛЮДАХ, ВЫЛОЖЕННЫМИ В ОДИН РЯД.

РУЛЕТИКИ ИЗ ПЕРЦА С ОРЕХАМИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В БЕКОНЕ

40 мин **4–6 порций**

16 тонких ломтиков бекона
4 сладких перца
100 г оливок без косточек
150 г грецких орехов
4 зубчика чеснока
2 веточки базилика
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Перцы разрежьте вдоль на четвертинки, удалите плодоножку с семенами. Смажьте каждую четвертинку маслом, уложите на противень кожицей вверх и поставьте под сильно разогретый гриль. Запекайте, пока кожица не почернеет, 5–10 мин. Положите перец в миску, накройте, оставьте примерно на 10 мин. Затем очистите от кожицы.

2 Оливки, чеснок, базилик и орехи измельчите в блендере в пасту, приправьте солью и перцем.

3 Смажьте кусочки перца ореховой смесью и сверните в рулетики. Каждый рулетик оберните ломтиком бекона. Уложите рулеты в жаропрочную форму, слегка смазанную маслом. Запекайте в разогретой до 200 °C духовке, пока бекон не подрумянится, 10–15 мин. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 6,09 г (7,61% суточной нормы) • жиры 21,60 г (24,00%) • углеводы 6,91 г (4,11%) • ккал 240,34 (13,35%) • натрий 339,39 мг (23,41%) • общий сахар 3,42 г (6,84%) • НЖК 4,70 г (23,50%) • пищевые волокна 2,56 г (8,53%)



Мохито для всех

Мохито – один из самых популярных летних коктейлей. Классический рецепт включает только ром, газировку, лайм и мяту. Но классикой сейчас мало кто ограничивается: бармены не устают придумывать новые варианты, с алкоголем и без. Предлагаем нашу подборку для теплых вечеров.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ТРОПИЧЕСКИЙ МОХИТО

5 мин **1 порция**

150 мл ванильного лимонада
2 ст. л. пюре маракуйи
2 ст. л. сиропа гренадин
4–5 кружков лайма
1 веточка мяты
лед

1 Отделите от стеблей листья мяты, несколько листьев отложите. Остальную мяту сложите в высокий стакан, добавьте пюре из маракуйи и разомните коктейльной ложкой. Положите в стакан лед.
2 Смешайте лимонад с сиропом «гренадин» и аккуратно влейте в стакан. Добавьте несколько ломтиков лайма и украсьте коктейль листьями мяты.

На 100 г: белки 0,50 г (0,63% суточной нормы) • жиры 0,47 г (0,52%) • углеводы 37,31 г (22,21%) • ккал 147,40 (8,19%) • натрий 9,97 мг (0,69%) • общий сахар 31,04 г (62,08%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • пищевые волокна 1,84 г (6,13%)

МОХИТО С ПЕРСИКОМ И БАЗИЛИКОМ

5 мин **1 порция**

60 мл рома
1 персик
1 ст. л. голубики
1 ст. л. персикового сиропа
1 веточка базилика
минеральная вода
лед

1 Отделите от стеблей листья базилика. Половину персика нарежьте небольшими кубиками. Оставшуюся половину нарежьте ломтиками.
2 В стакан «хайбол» влейте персиковый сироп, положите несколько листьев базилика, кубики персика и голубику, разомните коктейльной ложкой.
3 Добавьте в стакан 4–5 кубиков льда, влейте ром и долейте газированной водой. Украсьте ломтиками персика.

На 100 г: белки 0,28 г (0,35% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 3,98 г (2,37%) • ккал 71,46 (3,97%) • натрий 0,79 мг (0,05%) • общий сахар 3,25 г (6,50%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,50 г (1,67%)

КОКОСОВЫЙ МОХИТО

5 мин **2 порции**

120 мл кокосового молока
1 лайм
2 веточки мяты
80 мл сахарного сиропа
минеральная вода
соль
лед

1 В тарелку всыпьте соль. Нарежьте лайм ломтиками. Одним ломтиком смочите края стаканов и обмакните в соль, чтобы образовался ободок.
2 Мяту разложите в 2 стакана, добавьте по 2 ломтика лайма и влейте по 40 мл сиропа. Тщательно разомните лайм и мяту коктейльной ложкой.
3 Поровну разлейте в стаканы кокосовое молоко и долейте до верха минеральной водой. Добавьте лед и украсьте листьями мяты.

На 100 г: белки 1,18 г (1,48% суточной нормы) • жиры 11,26 г (12,51%) • углеводы 24,22 г (14,42%) • ккал 191,84 (10,66%) • натрий 11,49 мг (0,79%) • общий сахар 20,61 г (41,22%) • НЖК 9,96 г (49,80%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)

МОХИТО С ДЖИНОМ

10 мин **1 порция**

50 мл джина
1 средний огурец
1 ст. л. меда
1 долька лайма
1 веточка мяты
минеральная вода
лед

1 Очистите огурец от кожуры, отрежьте несколько тонких ломтиков и отложите для украшения. Оставшийся огурец нарежьте и сложите в стакан погружного блендера. Добавьте мед и 1–2 ст. л. питьевой воды. Измельчите до однородности.
2 Наполните шейкер льдом до середины. Отмерьте 60 мл огуречной массы и поместите в шейкер. Добавьте джин и энергично взбалтывайте 30 сек. Перелейте через ситечко в стакан «хайбол» и долейте минеральной водой.
3 Добавьте в стакан с коктейлем 3–4 кубика льда, украсьте мятой, огурцом и лаймом.

На 100 г: белки 0,43 г (0,54% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,80%) • углеводы 6,84 г (4,07%) • ккал 55,86 (3,10%) • натрий 0,85 мг (0,06%) • общий сахар 5,32 г (10,64%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)

МОХИТО С ОГУРЕЧНЫМ СОРБЕТОМ

10 мин **1 порция**

50 мл белого рома
100 мл содовой
15 мл сахарного сиропа
2 дольки лайма
1 веточка мяты
огурец для украшения
огуречный сорбет для подачи

1 В стакан «хайбол» положите ломтики лайма, влейте сахарный сироп и раздавите длинной ложкой. Влейте ром и содовую, перемешайте и удалите лайм.
2 Специальной ложкой сформируйте из огуречного сорбета небольшие шарики и наполните стакан до верха. Украсьте коктейль кружком огурца и листьями мяты и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,20 г (0,25% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 4,82 г (2,87%) • ккал 65,62 (3,65%) • натрий 1,96 мг (0,14%) • общий сахар 3,96 г (7,92%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,27 г (0,90%)

РЕЦЕПТ СОРБЕТА ЗДЕСЬ

МОХИТО НА ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ

3 мин **1 порция**

30 мл белого рома
100 мл крепкого зеленого чая сенча
горсть листочков мяты
3 ломтика лайма
2 ч. л. коричневого сахара
минеральная вода
лед

1 В высокий стакан положите мяту, лайм и сахар и растолките пестиком. Влейте зеленый чай, перемешайте. Добавьте лед, ром и долейте газированной водой.

На 100 г: белки 0,19 г (0,24% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 5,26 г (3,13%) • ккал 47,27 (2,63%) • натрий 2,12 мг (0,15%) • общий сахар 4,08 г (8,16%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



BAIKAL430 – это чистая природная вода из Байкала, которую добывают с глубины 430 метров. Растворенный в озере кислород и сверхлегкая минерализация придают воде удивительно свежий вкус.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ВОДКА
КУПАВА
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ИНГРЕДИЕНТЫ, СОБРАННЫЕ В РОДНЫХ КРАЯХ РОССИИ
ВОДКА
КУПАВА
ПРИРОДНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
ЛЕСНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
МЯГКАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ROYAL
RAVEN



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ПИВО С АРОМАТОМ ФРУКТОВ И ЯГОД – ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЛЕТА. ОНО СОЧЕТАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО С ЗАКУСКАМИ, НО И С ЛЕГКИМИ ДЕСЕРТАМИ И ДАЖЕ МОРОЖЕНЫМ.

Дело вкуса

Пиво невероятно популярно во всем мире. Его истории много веков. Сегодня хмельной напиток переживает настоящий бум и для многих превращается в объект гордости и увлечения. Пиво с разнообразными вкусами – новая тенденция, которая переворачивает представления о традиционном напитке.

Вкусовое пиво в последние годы вызывает особый интерес. Пивовары, стараясь предложить что-то новое и нестандартное, без устали экспериментируют с ингредиентами. Тренды в этом направлении постоянно меняются, выбор становится все больше, и каждый ценитель пенного может найти напиток по своему вкусу. Вот что актуально сейчас.

1 ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ. Один из главных трендов – использование фруктов. Пивовары добавляют в пиво ягоды, фрукты, цитрусовые. Они придают напитку сладковатый аромат. Фрукты могут быть и привычными, и экзотическими: маракуйя, гуава, питахайя. Вкус у такого пива чаще всего кисло-сладкий, никаких приторных нот, даже у бананового.

2 ПРЯНЫЙ БУКЕТ. Другая интересная тенденция – использование специй и трав. Мастера работают с различными пряностями, такими как перец, кориандр, имбирь, ваниль, корица или кардамон. Добавляют их и соло, и в сочетании друг с другом. Например, у пива с ванилью и корицей будет южный характер, у напитка с можжевельником и гвоздикой – суровый нордический.

3 МОДНЫЕ КОМБИНАЦИИ. Можно сочетать сразу несколько вкусовых компонентов, скажем, фруктовый и шоколадный, кофейный и ванильный. Например, шотландские пивовары замешали в своем напитке гуарану, мак, орехи и вересковый мед. Некоторые миксы вообще будто созданы богатым воображением. Как вам шоколадное пиво с морскими водорослями? Хотя в нем преобладает аромат горького шоколада и кофе, напиток действительно имеет соленую морскую основу.

4 НАПИТОК ИЛИ ЕДА? Пиво со вкусом не отдельных продуктов, а целых блюд – еще один современный хит. Кого-то до сих пор удивляет пенное со вкусом пиццы или лимонного пирога, а кто-то уже вовсю пробует хмельной напиток с уральскими пельменями, душистым перцем и лавровым листом.

фото: Shutterstock/fotodom.ru



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОГОРЯЧЕЕ

Если добавлять пряности, так самые острые, решили американские пивовары и выпустили эль с букетом жгучих перцев. А их коллеги скрестили стаут с огненным соусом шрирача. Кто-то использует копченый чили, чтобы придать напитку и остроту, и аромат дымка.

Как выбирать

Вкусовое пиво может быть различных стилей и сортов – от классических лагеров до экзотических элей и ламбиков. В любом случае стоит выбирать продукцию проверенных производителей, которые гарантируют высокое качество и стабильность вкусовых характеристик.

Как подавать

Вкусовое пиво пьют по-разному. Одни предпочитают его в чистом виде, чтобы можно было ощутить все нюансы вкуса; другие любят сочетать с едой и составлять гармоничные пары. При выборе блюд, с которыми вы будете подавать пиво, стоит помнить о принципе комплементарности: еда должна дополнять и подчеркивать вкусовые характеристики напитка. Некоторые сорта также могут использоваться в приготовлении блюд для придания им особого вкуса и аромата.

Моно или микс?

Пиво, которое сочетает сразу несколько вкусов и ароматов, выбирают те, кто стремится открывать для себя уникальные вариации, предпочитает разнообразие и постоянно ищет что-то новое. Ведь миксовать можно до бесконечности! Но и моносорта находят своих сторонников: они позволяют оценить чистый яркий вкус определенного ингредиента. Так же как поклонники классики хотят чувствовать в пиве только хмель и солод, так и любители моносортов вкусового пива ждут от него выразительных нот отдельных компонентов.

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Горячая Штучка®

ПОПРОБУЙТЕ МЕГАСЫРНУЮ ЧЕБУПИЦЦУ



Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС напитков Черноголовка®

1.06 – 30.06.2024 г.





1 Совершайте покупку безалкогольных напитков

2 Применяйте карту МАГНИТ

3 Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.06.2024 по 30.06.2024 покупайте товары категории «Безалкогольные напитки», выделенные на полке специальным баннером, с картой МАГНИТ в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше сладостей. Общий срок проведения акции: с 01.01.2024 по 28.12.2024 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте magnit.ru/zapas



Собрание редкостей

Вкус и качество вина в первую очередь зависят от сорта винограда, из которого оно изготовлено. Одни названия у всех на слуху, другие настолько редко встречаются, что удивляют даже ценителей. Представляем семь малоизвестных сортов, способных произвести приятное впечатление.

1 Каннонау: мягкие красные

Сардиния, быть может, больше известна своими пляжами, чем виноградниками, но здесь занимаются виноделием уже много веков, поэтому не упустите шанс познакомиться с винами из местных сортов. Главный из них – красный каннонау, его выращивают по всему острову. Каннонау завораживает ароматом с акцентами красных ягод, сладких восточных специй и цветочными оттенками. Сорт легко набирает алкоголь и быстро теряет кислотность, поэтому задача винодела – максимально сохранить его свежесть. Производителям **Dolia Cannonau Di Sardegna D.O.C.** (1) это удается. Вино порадует рубиново-красным цветом, стойким ароматом с нотками лесных плодов и мягким вкусом, теплым и обволакивающим.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с запеченным мясом, дичью, пряными сырами.

2 Нурагус: фруктовые белые

Нурагус – древний белый сорт винограда, который на Сардинию привезли финикийцы. Его название отсылает к нурагам, каменным башням, построенным на острове еще до нашей эры. Когда-то нурагус был очень распространен на Сардинии, но сегодня его выращивают в основном на юге, в районе Кальяри.

Вина из нурагуса отличает аромат цитрусовых, зеленых яблок и миндаля. Их принято пить в первые годы, пока они не растеряли своей свежести. Убедитесь в этом, попробовав сухое **Dolia Nuragus Di Cagliari D.O.C.** (2). Цвет у него светлый с зеленоватыми оттенками, аромат фруктовый, а вкус нежный, с приятной кислинкой.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с моллюсками, рыбой, закусками, а также первыми блюдами из морепродуктов без сильных приправ.

3 Пассерина: с заботой о природе

Пассерина – белый сорт, который выращивают только в Италии, в основном в регионах Марке и Абруццо, хотя встречается и в Эмилии-Романье, Лацио. Это виноград дарит свежесть, фруктовые ароматы, пронзительную кислотность и возможность наслаждаться вином в молодом возрасте, без выдержки. Вина из Марке получаются более минеральными, из Лацио – более мягкими, но их объединяют ноты цитрусовых, яблока, груши и пряное послевкусие.

Яркий образец – сухое **Biologico Terre Di Chieti IGP Passerina** (4), с пчелой на этикетке. Она здесь не случайно: внимательное отношение к природе – кредо производителей. Для вин линейки Biologico они используют только органический виноград. Из него получают нежные свежие вина с цитрусовыми и цветочными тонами.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с рыбой, белым мясом, свежими сырами. Прекрасно в качестве аперитива.

4 Пекорино: современные тренды

Пекорино – еще один уникальный белый итальянский сорт. Его название, как и в случае с одноименным сыром, происходит от слова pecora («овца»). Это связано с тем, что посадки винограда нередко соседствовали с местами перегона овец. Еще не так давно пекорино считался почти вымершим сортом. Урожаи он давал низкие, и виноделы предпочитали ему сорта с большей производительностью. Но качество вин, которые можно получить из этого сорта, все-таки взяло верх, и в конце XX века для него настала эпоха возрождения, а сейчас пекорино и вовсе относят к горячим трендам.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



РЕДКИЕ СОРТА ВИНОГРАДА – ЭТО ПРИГЛАШЕНИЕ К ИССЛЕДОВАНИЮ. ВПОЛНЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ВИНО ИЗ НИХ ПОПОЛНИТ СПИСОК ВАШИХ ФАВОРИТОВ.

Из пекорино производят фруктовые вина с легким характером. Их свежий лимонный вкус и хорошая кислотность отлично подходят к итальянским закускам. Сухое **Biologico Terre Di Chieti IGP Pecorino** (4) покорит ароматом с оттенками цитрусов, тропических фруктов и персика, элегантными цветочными нотами и насыщенным нежным вкусом с длительным послевкусием. Жук-олень на этикетке говорит о том, что это вино, как вся линейка Biologico, производится с бережным отношением к природе и является на 100% органическим.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с рыбой, пастой, сырами, особенно пекорино.

5 Бонарда: неподдельное обаяние

Бонарда – красный сорт с непростой историей. Родился он в Старом Свете, а прославился в Новом, прежде всего в Аргентине. Правда, произошла путаница с названиями и считается, что аргентинская бонарда к подлинной европейской отношения не имеет, поскольку происходит из французской Савойи, а настоящая бонарда-пьемонтезе – из итальянского Пьемонта. Как бы то ни было, вина из этого сорта привлекают фруктово-ягодным ароматом с дымными нотами и гармоничным вкусом с умеренной кислотностью. В процессе выдержки они приобретают более сладкие, мягкие ароматы и ощутимую терпкость.

Чаще всего бонарду используют в купаже с другим виноградом. Ее классический партнер – мальбек. Может добавляться и каберне-совиньон, как в **Marco Zunino Blend Selection Mendoza** (5). Вместе эти сорта дают элегантное, хорошо структурированное вино с округлыми танинами и отличным балансом. Аромат красных фруктов и пряные нотки сообщают купажу типичный характер вина с юга Мендосы. Это образец аргентинского обаяния и индивидуальности.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с блюдами из красного и белого мяса, дичью.

6 Фетяска-регалэ: нежный аромат

Фетяска-регалэ – белый румынский сорт, который встречается и в соседних странах, в том числе Молдавии. Толстая кожица придает винам полноту и насыщенность вкуса. Этот сорт иногда называют полуароматическим и даже угадывают в нем мускатные оттенки. Вино из винограда, выращенного в центре Молдавии, в регионе Кодру, такое как сухое **Château Vartely Feteasca Regală Codru IGP** (6), будут отличать легкие минеральные ноты, приятная кислотность и нежный аромат полевых цветов, которые элегантно переплетаются с нотами спелых абрикосов.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с блюдами из морепродуктов, рыбы и сыра.

7 Тоурига-насьонал: яркий характер

Мало кто способен составить конкуренцию Португалии в плане разнообразия аборигенных сортов: их здесь более 250! Самобытные сорта придают португальским винам уникальный характер. Один из ярких примеров – тоурига-насьонал. Этот красный сорт называют душой португальского виноделия. Грозди у него маленькие, с мелкими ягодами, но из них производят глубокие, насыщенные вина с богатым ароматом, хорошим уровнем кислотности и превосходным потенциалом к выдержке.

В компании с другими местными сортами тоурига-насьонал дает яркое сочетание вкусов. Так, в аромате сухого вина **Alma Grande Reserva DOC Douro** (7) чувствуются корочка граната, оттенки шоколада, бархатные нотки табачного листа в гармоничном сочетании с ягодами и красными фруктами, а во вкусе – весь спектр лесных ягод, сдобренных кофейно-перечными тонами.

ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ с красным мясом. Пицца, паста и сыры – также подходящая пара.





ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


Семья чистоты!
SORTI
ECO
SORTI
COLOR
ЦВЕТУЩИЙ ЛЁН
• БЕЗ ФОСФАТОВ
АВТОМАТ
ЦВЕТНОГО БЕЛЬЯ
ECO life
SORTI
COLOR
ЦВЕТУЩИЙ ЛЁН
ГЕЛЬ
ДЛЯ СТИРКИ
SORTI
АРОМА
МАГНОЛИЯ
БАЛЬЗАМ
АЛОЭ ВЕРА
SORTI
Нежность рук
Home
SORTI
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ
ГЕЛЬ


АРОМАТ
МЯГКОСТЬ
АНТИСТАТИК
BiMAX
ЭКСПЕРТ СТИРКИ
BiMAX
Cokel
АРОМА ТЕРАПИЯ
КОНДИЦИОНЕР
КОНЦЕНТРАТ
НОВАЯ ФОРМУЛА
+30%
COLOR
ЛЕГКОРАСТВОРИМА
GELГРАНУЛА
BiMAX
BiMAX
100 ПЯТНО
POWER BOOSTER
УДОБНАЯ СТИРКА
BiMAX
100 ПЯТЕН iQ CAPS
iQ TECHNOLOGY
BiMAX
ГЕЛЬ ДЛЯ СТИРКИ
COLOR
BiMAX
100 ПЯТЕН
СЛОЖНЫЕ ПЯТНА
АРОМА ТЕРАПИЯ
ЛЕГКОРАСТВОРИМАЯ
GELГРАНУЛА
BiMAX
СТАНДАРТНАЯ ОСНОВНАЯ СТИРКА
ЕЖЕДНЕВНАЯ БЫСТРАЯ СТИРКА

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- КАК СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ БАЛА: ИДЕИ ПРИЧЕСОК И МАКИЯЖА ДЛЯ ВЫПУСКНОГО ВЕЧЕРА
- АРОМАТЫ ИЮНЯ: КАКОЙ ПАРФЮМ ДОПОЛНИТ ЛЕТНИЙ ОБРАЗ
- ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ: ШИММЕРЫ И ХАЙЛАЙТЕРЫ
- ОТ МАКУШКИ ДО ПЯТОК: СРЕДСТВА ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ
- ТОНКИЕ, НЕЖНЫЕ, НАДЕЖНЫЕ: ПОДГУЗНИКИ LAMALOVE
- КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПЯТНАМИ НА ОДЕЖДЕ
- ЛЕТНИЕ РАДОСТИ: КОЛЛЕКЦИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И ВЕЛОСИПЕДОВ

НА СТРАЖЕ ЧИСТОТЫ

Кислородный многофункциональный пятновыводитель-очиститель BiMAX поможет решить все проблемы с пятнами и загрязнениями. Он способен заменить пятновыводитель для одежды, отбеливатель и усилитель стирки для цветных и белых тканей. Идеально подходит для очищения ковров, мытья различных поверхностей, сантехники и пола, а также для мытья кухонной посуды. С универсальным средством BiMAX в доме всегда будет чисто!





НЕЖНЫЙ УХОД

Прозрачное косметическое мыло Duru Hydro Pure Sakura* – это потрясающий аромат и эффективное увлажнение. Оно порадует приятной текстурой и густой пеной, подойдет для душа. Крем-мыло Duru «Арбуз с экстрактом алоэ» – это сочность фруктов в сочетании с нежностью крема. Арбуз придаст свежесть, а алоэ вера избавит от сухости.

*«Хайдро Пьюр Сакура».

«БИО» ЗНАЧИТ «ЖИЗНЬ»

BIO-CARE* и BIO-FOAM** от BioMio – это эффективные экологичные средства для мытья посуды, безопасные для здоровья и планеты. Благодаря запатентованному комплексу пена BIO-FOAM легко и быстро справляется с пригоревшим жиром, стойкими загрязнениями и запахами. Пенная текстура позволяет использовать средство дольше, чем классический гель. Экстракт хлопка в составе жидкого моющего средства BIO-CARE оказывает мягкое действие на кожу рук, а концентрированная формула обеспечивает экономичный расход. BIO-FOAM и BIO-CARE легко смываются с посуды, подходят для детской посуды. Кроме того, их можно применять в домах с автономной канализацией.

*Био-уход. **Био-пена.





В ЛУЧАХ СОЛНЦА

Спрей-молочко «Мое солнышко®» SPF 30 надежно защитит детскую кожу от солнца. В его составе – высококачественные, безопасные для кожи малыша фильтры. Молочко быстро впитывается и не вызывает аллергических реакций, поэтому подходит для детей с 3-х месяцев.

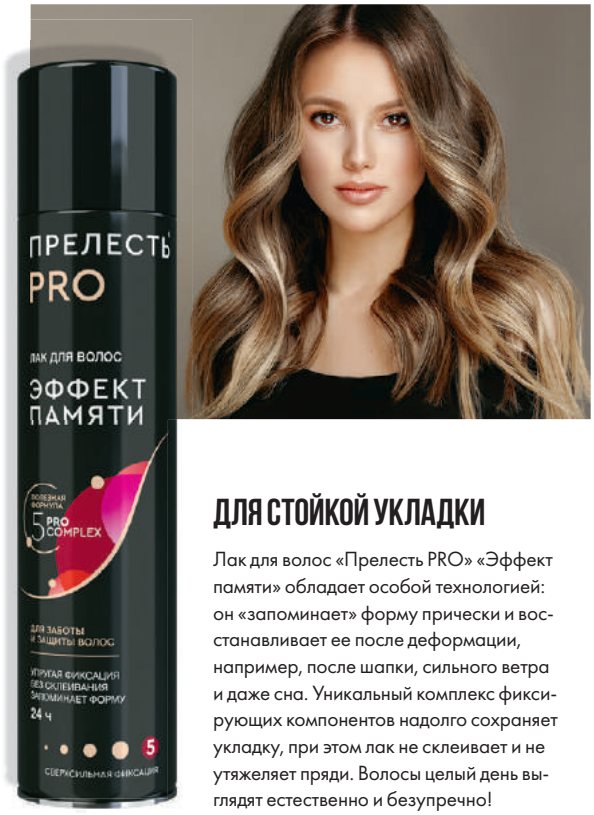
фото: Shutterstock/Fotodom.ru



КОЛЛЕКЦИЯ РОСКОШИ

Парфюмированный кондиционер для белья WELLERY Collection* сделает ткань мягкой и приятной, позаботится о том, чтобы вещи служили дольше, а кроме того, придаст им утонченный, роскошный аромат. Какие ноты вам ближе? Если кедр и пачули, выбирайте Collection DIAMOND**. Кофе и цветы апельсина? Для вас Collection GOLD***. А тем, кому по душе оттенки цветов табака и сладкой ванили, подойдет Collection RED****.

*Коллекция. **Бриллиантовая коллекция. ***Золотая коллекция. ****Красная коллекция.



ДЛЯ СТОЙКОЙ УКЛАДКИ

Лак для волос «Прелесть PRO» «Эффект памяти» обладает особой технологией: он «запоминает» форму прически и восстанавливает ее после деформации, например, после шапки, сильного ветра и даже сна. Уникальный комплекс фиксирующих компонентов надолго сохраняет укладку, при этом лак не склеивает и не утяжеляет пряди. Волосы целый день выглядят естественно и безупречно!

С ЗАБОТОЙ О КОЖЕ

Попробуйте очищающий гель для лица Care* с витамином Е от NIVEA! Он легко пенится и эффективно смывает макияж. Мягкая формула геля бережно очищает и не сушит кожу.

*«Забота».





ИДЕАЛЬНЫЕ ЛОКОНЫ

Мусс для укладки кудряшек Hair Pro Concept помогает создать и структурировать локоны. Он идеально фиксирует пряди без эффекта склеивания, насыщает волосы, придает им эластичность и естественный блеск.
Лак для волос сильной фиксации Hair Pro Concept обеспечивает великолепную стойкую укладку. Специальная формула с провитамином B5 защищает волосы и прическу в любых условиях, не склеивая их.





Средь школьного бала

Подготовка к выпускному вечеру в самом разгаре. Платье куплено, пора подумать о прическе. Предлагаем три модные укладки, которые отлично впишутся в любой образ и помогут выглядеть неотразимо. И главное, их совсем не сложно сделать самостоятельно!

ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ:

ГРЕЧЕСКАЯ КОСА

Эта укладка подойдет к любому наряду и типу лица.

1 На чистые волосы нанесите немного мусса для объема. Сделайте прямой пробор и заколите половину волос зажимом.

2 Из оставшейся части волос заплетите свободную французскую косичку, стараясь не слишком затягивать пряди. Закрепите кончик тонкой резинкой, прозрачной или в цвет волос. Немного вытяните пряди из косы, чтобы она выглядела легкой и воздушной. То же самое повторите со второй половиной волос.

3 Теперь каждую косу оберните вокруг головы, направляя конец за противоположное ухо, и закрепите невидимками в районе затылка. Кончики старайтесь спрятать друг под друга, чтобы получился эффект короны из кос.

4 Расправьте пряди пальцами, пусть прическа выглядит слегка небрежной и пышной. Отдельные прядки около лица выделите воском-стиком, чтобы мягко подчеркнуть овал лица. Это несложно: нанесите немного средства на кончики пальцев и скручивающим движением уложите тонкий локон в нужном направлении.

5 Закрепите укладку лаком средней или сильной фиксации. Готово!

СРЕДНИЕ ВОЛОСЫ:

СЕРФЕРСКИЕ ЛОКОНЫ

Идеальный способ сделать акцент на красоте и свежести юности. Легкие локоны с прямыми концами смотрятся ультрамодно и очень по-летнему. А еще они точно продержатся до самого утра.

1 На чистые влажные волосы нанесите термозащиту. Разделите всю массу волос на отдельные секции по горизонтали и закрепите зажимами.

2 Возьмите плойку или конус и начинайте завивать пряди, двигаясь с нижней затылочной части вверх к затылку. Кончики старайтесь не трогать, пусть они останутся прямыми.

3 Закончив с завивкой, аккуратно разберите локоны пальцами, а затем щедро сбрызните их спреем на основе морской соли, чтобы зафиксировать и придать трендовую матовую текстуру.

ТАКАЯ УКЛАДКА ЛУЧШЕ ВСЕГО СМОТРИТСЯ НА СВЕТЛЫХ ПРЯДЯХ. ШАТЕНКАМ И БРЮНЕТКАМ СТОИТ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЧЕТКИМ УПРУГИМ ЛОКОНАМ, КОТОРЫЕ ПОДЧЕРКНУТ ГЛУБИНУ ТЕМНОГО ЦВЕТА ВОЛОС.



АСИММЕТРИЧНОЕ КАРЕ, ПРИ КОТОРОМ ВОЛОСЫ С ОДНОЙ СТОРОНЫ НЕМНОГО ДЛИННЕЕ, ЧЕМ С ДРУГОЙ, ОДИНАКОВО ХОРОШО СМОТРИТСЯ НА ПРЯМЫХ И ВОЛНИСТЫХ ВОЛОСАХ.

КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ:

АСИММЕТРИЧНОЕ КАРЕ

Подобная прическа подчеркнет красивую линию шеи и придаст образу одновременно гламурный и немного бунтарский дух.

1 Разделите волосы на асимметричный пробор. Меньшую часть волос на время заколите зажимом.

2 Займитесь оставшейся массой волос. Возьмите пудру для придания объема и нанесите небольшое количество в прикорневую зону.

3 На сами пряди нанесите спрей или сыворотку для создания кудрей. Несколько раз сожмите волосы руками, чтобы сделать их волнистыми. Затем аккуратно взбейте пальцами.

4 На другую часть волос нанесите небольшое количество геля и зачешите их назад. Тут важно не переборщить с укладочным средством, чтобы получился красивый эффект чуть влажных волос.

5 Зафиксируйте эту часть волос одной или несколькими акцентными заколками. Сбрызните укладку лаком и наслаждайтесь результатом!



1

Невесомый лак для волос SoWell Wonder Volume* поможет с легкостью создать супер-объемную укладку, которая продержится весь день. Волосы мягкие и ухоженные благодаря усовершенствованной формуле Hydro Smart Technology.

*«Удивительный объем».



2

Легкая спрей-сыворотка Elseve 10 в 1 с маслами марулы и камелии питает волосы, делает их гладкими и блестящими, предотвращает ломкость и защищает от внешних воздействий. Пряди легче расчесываются, не электризуются и становятся послушными, укладывать их очень просто!

3

Сияющий лак для волос Super Dance Star от Holly Polly идеально подходит для создания праздничного образа. Он мгновенно высыхает, отлично фиксирует прическу, не склеивая волосы, и создает волшебный эффект мерцания.



4

Мусс LAF с экстрактом бамбука и маслом виноградной косточки – прекрасный выбор для модных экспериментов. Он поможет добиться стойкой укладки, особенно если вы пользуетесь феном, придаст прическе естественный объем, зафиксирует ее и сделает волосы сильными и крепкими.



Сияй до утра!

Образ выпускницы должен быть продуман до мелочей. Нежный макияж – его завершающий штрих. Наши советы помогут подчеркнуть очарование юности и при этом выглядеть стильно и изысканно.



1 СВЕЖАЯ КОЖА

Первая составляющая успеха – естественный ровный тон. С BB-кремом Amazing Smiley обеспечены идеальное покрытие и влажный финиш. Тональный крем с легкой текстурой совсем не ощущается на лице, но мягко перекрывает несовершенства.



2 СТОЙКИЙ ТОН

Чтобы безупречно выглядеть до конца праздника, нанесите на лицо тонкий слой пудры Alliance Perfect от L'Oreal Paris. Она мгновенно сольется с тоном кожи и сделает ее идеально ровной. Бархатистое покрытие, естественность и никакого блеска!



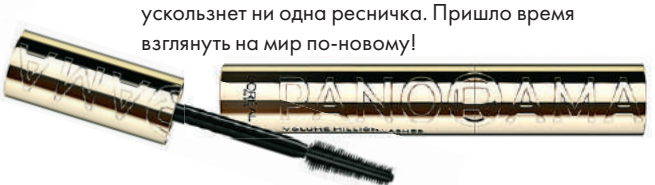


3 КРАСИВЫЕ БРОВИ

Брови – важная часть макияжа. Все необходимое для них есть в палетке Brow Wow от LAF. Два оттенка теней, воск и удобная кисточка помогут сделать брови аккуратными и выразительными.

4 ОТКРЫТЫЙ ВЗГЛЯД

Пышные ресницы – главный акцент нежного макияжа. Тушь Panorama от L'Oreal Paris придаст им бескомпромиссный объем. Секрет – в силиконовой щеточке с многоуровневыми щетинками: благодаря технологии stretch-flex от них не ускользнет ни одна ресничка. Пришло время взглянуть на мир по-новому!



5 НЕЖНЫЕ ГУБЫ

Последний штрих – сияющие губы. Здесь точно не обойтись без блеска Infaillible от L'Oreal Paris. Благородные нюдовые оттенки, красивое сияние и насыщенная формула бальзама, которая увлажняет, питает и защищает губы, – блестящий выбор!





6 ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД

Даже если выпускной закончится под утро, найдите силы снять косметику и очистить кожу. С мицеллярной водой «Рецепты бабушки Агафьи» это займет всего минуту! Она нежно удалит загрязнения и макияж, увлажнит и напитает кожу, повысит ее защитные свойства.



Мультиколлекция от бренда Черный Жемчуг сочетает более 10 доказанных эффектов и свыше 17 ингредиентов. Ощутите мультиэффект каждого средства для комплексной заботы о коже в удобном формате!



МУЛЬТИКРЕМ ДЛЯ ЛИЦА И ВЕК

Крем с легкой текстурой помогает восстановить упругость, глубоко* увлажнить и выровнять рельеф кожи. Он заменит средства для лица и области вокруг глаз, подойдет для дневного и ночного ухода.



СЫВОРОТКА-МУЛЬТИСТИК ДЛЯ ВЕК И ГУБ

Продукт увлажняет кожу вокруг глаз и губы, справляется с сухостью, раздражением и шелушением. Продукт удобно брать с собой, при регулярном применении его хватает на 3,5 месяца.



МУЛЬТИКРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, ВЕК И ШЕИ

Крем глубоко* увлажняет и питает без жирного блеска, успокаивает** и восстанавливает упругость кожи. Продукт подходит для дневного и ночного ухода.

* В пределах эпидермиса. ** Клинически доказано независимым институтом, РФ, 2021. [*] в ассортименте бренда Черный Жемчуг. Для лиц старше 20 лет.

ВЕЧНАЯ КРАСОТА

Eternal Bouquet от Parelli перенесет на бескрайние лавандовые поля, уходящие в синеву неба, закружит ароматом трав с нежными цветочными нотами и отзовется в сердцах женщин, способных всегда оставаться воплощением изящности.

НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

Новый парфюм Time to live!* от Tom Tailor дарит смелость быть собой. Он окутывает цветочно-фруктовым ароматом решимости и при этом позволяет не терять легкости и женственности.

ПРЕДЧУВСТВИЕ ЛЮБВИ

Изысканный, стойкий, утонченный аромат Equivalent F015 – ключ к созданию неповторимого образа. Его нежный манящий букет раскрывается постепенно, погружая в атмосферу нежности и подчеркивая чувственность и легкость.



Дуновение лета

С приходом нового сезона мы меняем не только гардероб. Летний образ нужно дополнить ароматами, которые подарят легкость, прохладу и помогут насладиться каждым мгновением лучшего времени года.



ЛЕТО В ПАРИЖЕ

Аромат My Dynastie Princess ** от Marina de Bourbon – символ оптимизма и свободы, которые есть в каждой принцессе. Свежий, цветочный, он наполнен нотами цедры каламанси, гиацинта и зеленого яблока с роскошным облаком букета белых роз.



ИСПАНСКИЕ МОТИВЫ

Простота и изысканность, классика и современность сливаются в одно целое, стремясь к бесконечной женственности и чувственности, в туалетной воде In Red*** от Armand Basi. Аромат моря, Испании, страсти станет верным спутником теплых дней.



НЕЖНОСТЬ ШЕЛКА

Деликатный, хрупкий аромат Silk Flowers**** от Vegan Love Studio просто создан для лета. Легкий, как облако, чистый, как роса, головокружительный, как букет цветов, он дарит нежность и свежесть.

*«Время жить!» **«Принцесса моей династии». ***«В красном». ****«Шелковые цветы».

Dove

Подари коже
защиту от раздражений

Формула Dove содержит 1/4 увлажняющего крема и витамины^.
Она бережно ухаживает и способствует восстановлению кожи,
защищая её от раздражений.



^ масло семян подсолнечника - природный источник витаминов E и F.
48ч - клинически подтверждено Юнилевер.



Хайлайтеры для лица и мерцающие средства для тела – незаменимое решение для теплого сезона. Добавьте их в косметичку, чтобы наполнить кожу красивым сиянием и стать еще прекраснее.

Блеск и красота



Alliance Perfect Nude* мгновенно выравнивает тон кожи как тональное средство и повышает ее упругость как сыворотка. Благодаря чистой гиалуроновой кислоте уже через 6 недель использования кожа становится более гладкой и сияющей.

*«Нюд».

ЛИЦО: СИЯНИЕ И СВЕЖЕСТЬ

Хайлайтеры великолепно смотрятся и днем и вечером. В знойный полдень они подарят коже холеную гладкость, а после захода солнца наполнят лунным мерцанием. Чтобы результат получился именно таким, как хочется, возьмите на заметку несколько простых советов.

СИЯНИЕ ВСЕГДА УВЕЛИЧИВАЕТ И ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ. ЗАРАНЕЕ ПОДУМАЙТЕ, КАКИМ ОБЛАСТЯМ НЕ ПОМЕШАЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ, А КАКИЕ ВЫДЕЛЯТЬ НЕ СТОИТ.

1 Как выбрать хайлайтер

Текстура. Здесь все зависит от типа кожи. Если она у вас суховатая, подойдут кремовые или жидкие продукты, а если склонна к жирности, используйте сухой вариант.

Оттенок. Девушкам с холодным цветотипом лучше отдавать предпочтение серебристым хайлайтерам, а с теплым – золотистым. Но это не аксиома. Например, золотистое мерцание отлично подчеркнет загар. А серебристый блеск будет хорошо смотреться с нарядом в таких же серебряных тонах.

2 Как наносить, чтобы хайлайтер выглядел естественно

В теплое время года в Т-зоне часто появляется нежелательный блеск. Поэтому в центре лба, на крыльях носа и подбородке стоит использовать только матирующие средства. А любые сияющие текстуры наносите на выступающие части лица: боковые части лба, спинку носа, скулы и вершину подбородка. Кстати, необязательно задействовать сразу все эти зоны. Если вы не хотите подчеркивать нос или подбородок, ограничьтесь скулами и лбом.

У вас нет проблем с жирным блеском? Тогда этап матирования можно пропустить. Просто смешайте свой дневной крем с небольшим количеством жидкого хайлайтера и нанесите на все лицо. Кожа сразу станет гладкой, свежей и сияющей.

Вечером можно воспользоваться любимым трюком голливудских визажистов. Представьте себе цифру «3», верхняя дуга которой начинается от боковой части лба и заходит под бровь, а нижняя идет из-под брови к скулам. Это идеальный вариант для вечернего макияжа: кожа будет красиво переливаться при каждом повороте головы. А чтобы макияж выглядел собранным, обязательно добавьте капельку хайлайтера в изгиб верхней губы.

ТЕЛО: МЕРЦАНИЕ И ГЛАДКОСТЬ

Лосьоны и кремы для тела с шиммером – универсальное средство, которое уместно всегда и везде.

Хочется сделать область декольте более соблазнительной и подчеркнуть красивую линию ключиц? Нанесите капельку сверкающего крема в нужные зоны, чтобы добавить им деликатного сияния и скульптурного объема. Особенно актуален этот прием для вечерних мероприятий.

Планируете выход в короткой юбке или платье? Нанесите на голени крем с шиммером, чтобы получился эффект жидких колготок. Кожа ног сразу станет визуально более гладкой и холеной.

Гель или крем для тела с эффектом загара и шиммером – отличное решение для тех, кто еще не успел побывать в отпуске. Он одновременно придаст коже красивый смуглый оттенок и мягкое мерцание. Используйте его для всего тела или только для участков, на которых вы хотите сделать акцент, например, плечи или руки.

ТАКИЕ СРЕДСТВА БЫВАЮТ ДВУХ ВИДОВ. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВУЮТ КАК МАКИЯЖ И ЛЕГКО СМЫВАЮТСЯ. ВТОРЫЕ РАБОТАЮТ КАК АВТОЗАГАР: ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПОСТЕПЕННО И ДЕРЖАТСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.



Хайлайтеры Beauty Bomb придадут неземное сияние и блеск. Alien Queen подарит нежный персиковый отблеск, Eternal Moonlight – холодный дуохромный, а Fairystone – золотой.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

НОВИНКА

ВЫСЫХАЕТ ЗА 3 СЕКУНДЫ

ЗАЩИЩАЕТ 72 ЧАСА



*Высыхает за 3 секунды - по результатам сравнительного потребительского теста, РФ, 100 респондентов, 2023 г. 72ч уверенности в защите – хот рум тест, Unilever R&D, 2019. КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО.

Бережная забота



В детской косметичке не должно быть средств для взрослых: нежной коже ребенка нужен особый уход. Используйте только то, что подарит малышу комфорт и нежность и поможет сделать ежедневные процедуры легкими и приятными.

1

ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ: МОЕМ БЕЗ СЛЕЗ

Тонким и пушистым детским волосам нужен особый уход. Обратите внимание на шампунь «Тик-так» фабрики «Свобода», созданный специально для самых маленьких. Он не щиплет глаза и укрепляет волосы благодаря экстракту персика и пантенолу. Пряди становятся шелковистыми, не путаются и легко расчесываются. А еще в составе нет красителей – для малышей это важно.

2

УХОД 2 В 1: ОТ МАКУШКИ ДО ПЯТОК

Универсальные продукты, такие как средство для купания и шампунь Nani, всегда удобны. Экстракт камелии японской, увлажняющий комплекс и натуральные ПАВ на основе оливкового масла позаботятся о детской коже.

3

ЖИДКОЕ МЫЛО: ЧИСТОТА И МЯГКОСТЬ

Жидкое мыло – незаменимый продукт для малыша с первых дней жизни. Важно, чтобы оно было гипоаллергенным и нежным, таким как мыло с экстрактом ромашки «Тик-Так». Оно бережно очищает чувствительную детскую кожу, сохраняя ее естественную влажность и укрепляя липидный слой.

4

ПОДГУЗНИКИ И ТРУСИКИ:

СУХО И КОМФОРТНО

Выбрать подгузники – непростая задача. Для ребенка постарше отлично подойдут трусики Huggies для мальчиков. Усиленный впитывающий слой, смещенный вперед, позволяет коже малыша оставаться сухой и нежной. Мягкий пояс и двойные эластичные резинки вокруг ножек дарят максимальный комфорт. И главное, в составе нет хлора, отдушек и латекса.

5

САЛФЕТКИ И КРЕМ:

БЫСТРО И УДОБНО

Влажные салфетки и увлажняющий крем – то, что всегда должно быть в косметичке младенца. Влажные салфетки Nani в два счета очистят кожу от любых загрязнений. А гипоаллергенный крем Nani с маслом камелии японской сделает ее мягкой и гладкой, не допустит сухости и шелушения. В его составе – компоненты натурального происхождения и никаких ненужных добавок.



6

ЗУБНАЯ ПАСТА:

СЧАСТЛИВАЯ УЛЫБКА

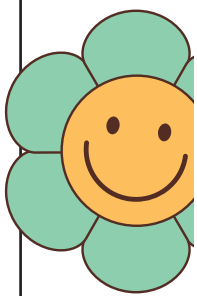
Молочным зубам нужна особая детская паста. Отличный вариант – SPLAT Juicy Lab. Клинически доказано, что она уничтожает вредные бактерии, удаляет налет, снижает чувствительность и предотвращает развитие кариеса. За результат отвечают фтор, биосол, папаин, глюконат цинка и экстракт лакричника, а за удовольствие – вкус спелого арбуза и чудесные блестки.

7

НЕОБХОДИМЫЙ НАБОР:

СИЛА РАСТЕНИЙ

Ромашка и череда известны своими успокаивающими и оздоравливающими свойствами. Именно их экстракты входят в состав деликатных детских средств «Каспер». Удобные влажные салфетки, мягкое мыло и универсальный крем сделают заботу о малыше легкой и приятной.



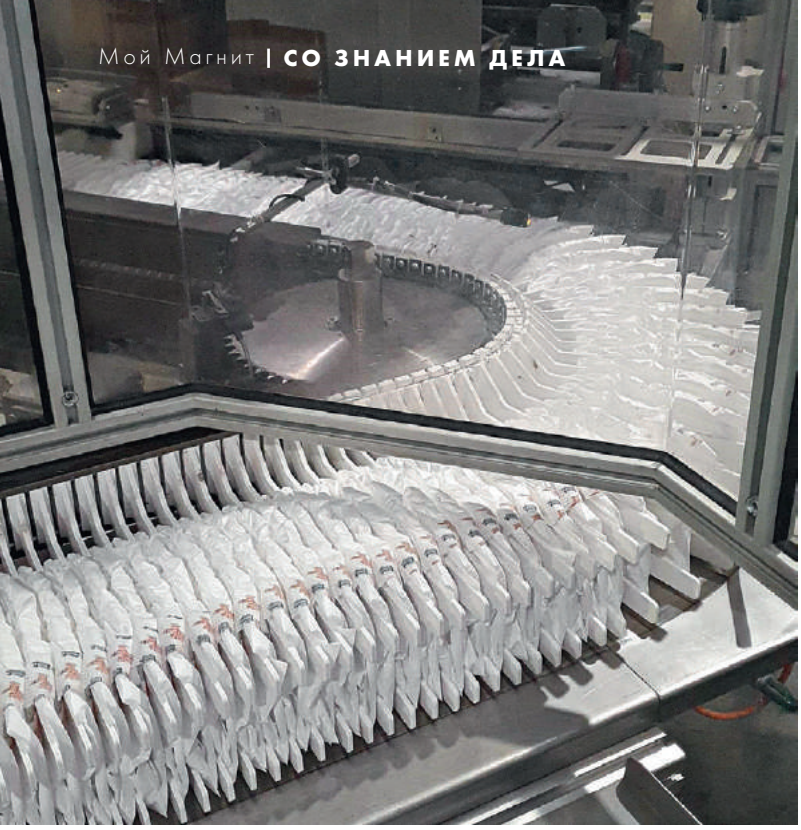
BEAUTIFIC

ПАРА ДЛЯ КРАСИВОГО ЗАГАРА

Всем, кто планирует поездку на море, советуем два хита от бренда BEAUTIFIC. **Масло для загара Sun Snap с SPF 5** позволит получить насыщенный бронзовый оттенок, а **двухфазный спрей Suntisfy с SPF 30** защитит от агрессивного солнца.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru







LAMALOVE с любовью и нежностью

Детские подгузники – это просто и удобно. Они заботятся о комфорте ребенка и позволяют сделать жизнь молодых родителей легкой и спокойной. Накануне Дня защиты детей мы побывали на производстве гигиенических средств LAMALOVE и узнали, как они помогают коже малыша оставаться здоровой и нежной.

Подгузники и трусики LAMALOVE – наша новинка, они представлены эксклюзивно в сети «Магнит». Продукцию LAMALOVE выпускают на заводе компании Drylock Technologies – мирового производителя средств детской и взрослой гигиены. Два ее завода работают и в России. Здесь установлены европейские автоматизированные высокотехнологичные линии, процесс контролируют операторы и технологи. Все товары соответствуют требованиям российского законодательства, каждая партия проходит строгий лабораторный контроль.

Тонкие

Одноразовые подгузники в мире появились относительно недавно, в начале 1960-х годов. Но с тех пор средство, перевернувшее родительский быт, довольно сильно изменилось. Первые образцы были далеки от совершенства: по сути, они представляли собой полиэтиленовые трусики с несколькими слоями целлюлозы – сегодня используются совсем другие решения. Для производства подгузников LAMALOVE компания Drylock Technologies разработала уникальную технологию воздушных каналов Magical Tubes®, которые быстрее распределяют и лучше впитывают влагу, а кроме того, позволяют делать подгузники более тонкими. Малыш может двигаться свободно и легко, потому что при наполнении материал не провисает и не образует комка. А вы, беря его на руки, чувствуете ребенка, а не подгузник.

Сухие и надежные

Чтобы гарантировать качество детской продукции, компания выбирает лучших поставщиков сырья и материалов.

Для сердца подгузника – впитывающего слоя – используют только 100%-ную натуральную целлюлозу, отбеленную без хлора, и безопасный суперабсорбент, разработанный специально для детской гигиены. Благодаря последнему жидкость быстро впитывается, превращается в гель и удерживается внутри впитывающего слоя, не соприкасаясь с кожей малыша. Это значит, что раздражения и покраснения сведены к минимуму, а сухость и защита обеспечены до 12 часов.

В специальном отсеке производственной линии целлюлоза измельчается и перемешивается с суперабсорбентом, затем ей придают необходимую форму, после чего волшебная смесь «запечатывается» в конверт из нетканого материала.

Гипоаллергенные

На другом участке производится гипоаллергенный материал, который покрывает подгузник изнутри и находится в прямом контакте с кожей малыша. Задача этого слоя – быстро пропустить влагу внутрь изделия, сохранив кожу сухой. А чтобы ребенку было максимально приятно, в этом слое используется технология сотен мягких подушечек, которые не допускают влагу к коже и позволяют ей дышать.

Мягкие и нежные

Внешний слой подгузника, мягкий и дышащий, не дает жидкости просочиться наружу. Эластичные барьеры по краям плотно прилегают к ножкам малыша. Прочные застежки с тремя рядами петелек легко тянутся и надежно фиксируют подгузник. LAMALOVE – нежность в каждом прикосновении!



БЛАГОДАРЯ ВЫСОКОМУ КАЧЕСТВУ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИЯ DRYLOCK TECHNOLOGIES ЕЖЕГОДНО СТАНОВИТСЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕМИЙ.



КОНТРОЛЬ ВО ВСЕМ

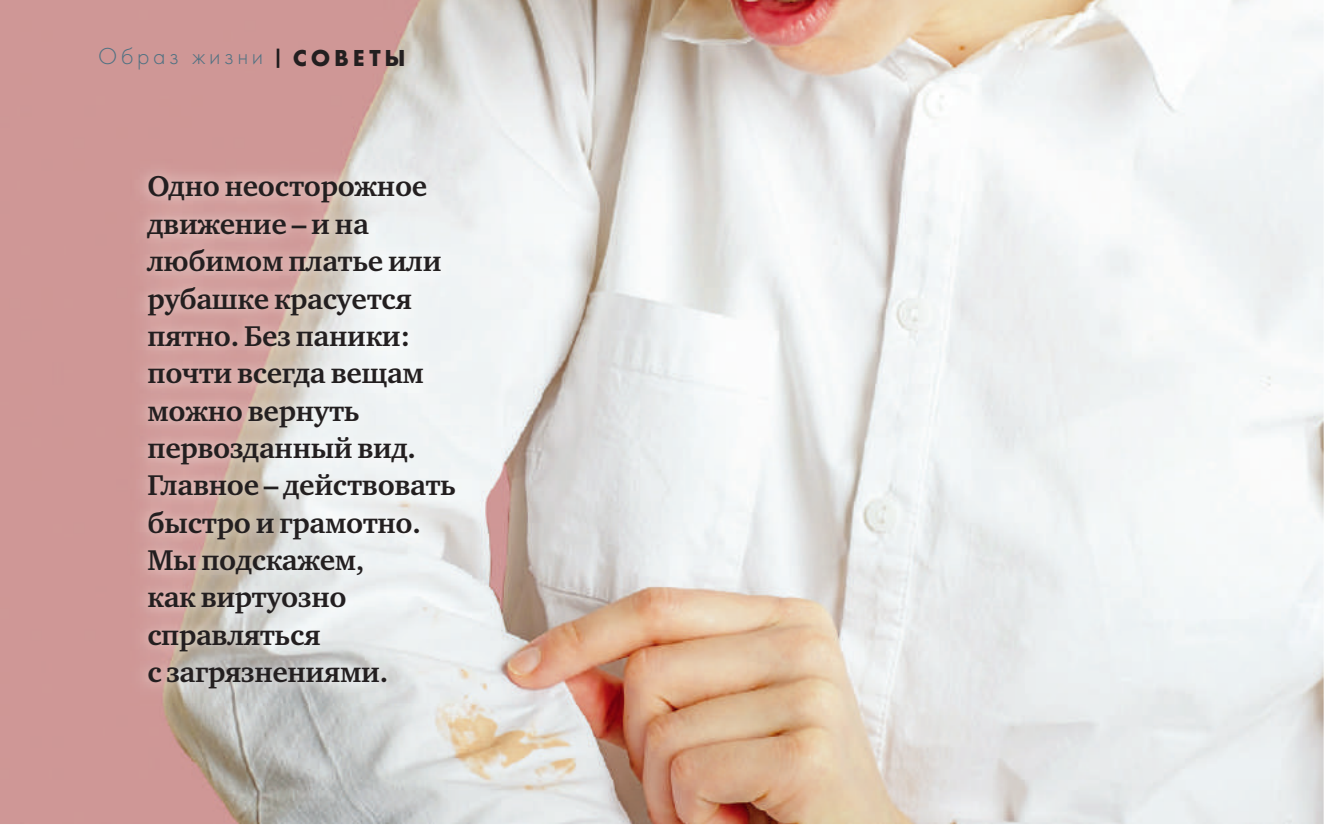
Составные части подгузника встречаются на финальном этапе. Далее продукция проходит компьютерный видеоконтроль: проверяется наличие всех деталей и отсутствие брака.

На складывающем модуле подгузник складывается пополам и идет на упаковку. Автомат отсчитывает необходимое количество подгузников и упаковывает их в пакет.

Готовые пакеты с продукцией проверяются металлодетекторами – нужно убедиться, что нет посторонних включений. А затем укладываются в картонные коробки, маркируются, формируются в палеты и отправляются на склад.

ГОТОВАЯ ПРОДУКЦИЯ ПРОХОДИТ ТЩАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА. СОТРУДНИКИ ЛАБОРАТОРИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ИЗМЕРЯЮТ, СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ ВПИТЫВАЕТ ПОДГУЗНИК И ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ, НАДЕЖНО ЛИ УДЕРЖИВАЕТ ЕЕ ВНУТРИ. ПРИ ИСПЫТАНИЯХ УЧИТЫВАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ОСОБЕННОСТИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ И ВЕС, НО И ПОЛ РЕБЕНКА – В ЭТОМ ПОМОГАЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАНЕКЕНЫ.





Одно неосторожное движение – и на любимом платье или рубашке красуется пятно. Без паники: почти всегда вещам можно вернуть первозданный вид. Главное – действовать быстро и грамотно. Мы подскажем, как виртуозно справляться с загрязнениями.

Чистая эстетика

1 ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ

Действовать лучше быстро: чем свежее пятно, тем больше шансов от него избавиться. Но самое важное в этом процессе – не сделать хуже. Поэтому прежде всего нужно определить, с каким видом загрязнений вы имеете дело.

Если вы испачкали ткань чем-то густым, например, кремом или мягким мороженым, главное – не размазать пятно, а снять его «верхушку». Если чем-то вязким, скажем пластилином, попробуйте аккуратно соскрести загрязнение с поверхности. Это можно сделать с помощью салфетки, тряпки, кусочка картона.

Свежую краску можно попробовать удалить, смочив ватную палочку или диск в растворителе или средстве для снятия лака. Но будьте очень осторожны: легко повредить материал. Края жирного пятна хорошо сразу обработать тальком, чтобы оно не расползлось.

Следы от ягод – самый «благодарный» вид загрязнений. Просто подставьте их под очень горячую воду или полейте кипятком из чайника – и они начнут исчезать. А вот другие пятна горячей водой (или паром от утюга) обрабатывать не стоит: есть риск, наоборот, закрепить их на ткани. Промойте их теплой или прохладной водой.

ОТДЕЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ – СВЕЖИЕ ПЯТНА КРОВИ: ИХ МОЖНО ПРОМЫВАТЬ ТОЛЬКО ХОЛОДНОЙ СТРУЕЙ.

2 ОБРАБОТАЙТЕ ПЯТНО

Если есть возможность, сразу застирайте пятно с мылом. Лучше использовать не обычный брусок, а специальное мыло для выведения пятен, например марки Gardenica. В его составе есть энзимы, способные справляться с разными типами загрязнений.

Особых усилий не потребуется: смочите ткань теплой (выше 20 °С) водой, намыльте и слегка потрите. Оставьте на 10–15 минут, хорошо прополощите и затем стирайте как обычно.

Если загрязнение не первой свежести, понадобится средство для предварительного удаления пятен. Для всех типов тканей подойдет жидкий пятновыводитель Active Oxy от Gardenica: он хорошо справляется с загрязнениями разного происхождения, даже трудными. При этом не содержит хлора и его производных, так что вам будут гарантированы не только результат, но и безопасность.

ЕСЛИ НУЖНО УДАЛИТЬ ПЯТНО НА ДЕЛИКАТНОЙ ИЛИ ЯРКО ОКРАШЕННОЙ ТКАНИ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОТЕСТИРУЙТЕ СРЕДСТВО НА НЕЗАМЕТНОМ УЧАСТКЕ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

3 ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОРОШОК

Сразу после того, как вы промыли и обработали пятно, отправляйте вещь в стирку. Режим всегда выбирайте исходя из особенностей ткани, а не степени загрязнения. Даже если вам очень хочется, чтобы пятно отстиралось, не торопитесь повышать температуру: есть риск испортить материал.

Лучше уделить внимание выбору порошка. Важно, чтобы средство хорошо отстирывало пятна и при этом оставляло цвета яркими, а ткань – мягкой. Хороший вариант – стиральный порошок Gardenica. Он не содержит оптических отбеливателей, фосфатов, хлора и других небезопасных веществ и подходит почти для всех видов тканей, кроме шерсти и шелка.

Этот порошок быстро справляется с пятнами и не влияет на цвет ткани. Кроме того, в его формуле есть специальные компоненты, которые не дают образовываться накипи внутри стиральной машины. А благодаря экологичному составу он подходит для использования в домах с септиками – во время дачного сезона это, согласитесь, особенно актуально.

4 ДОБАВЬТЕ ЖИДКОЕ СРЕДСТВО

Чтобы результат стирки точно порадовал, действие порошка можно усилить, добавив в отдельный отсек машинки жидкий пятновыводитель. Жидкие средства в сочетании с порошком используют и при ручной стирке. Кстати, они справляются не только с пятнами, но и с неприятным запахом. Одежда и текстиль остаются свежими, чистыми и всегда выглядят безупречно.



Хозяйственное мыло Gardenica не оставит на одежде ни пятнышка! Подходит и для детских вещей. Компактное мыло удобно брать в поездки, хватает его надолго.



Особенность порошка Gardenica в том, что у него суперэкономичный расход. Экологичная формула прекрасно справляется с пятнами и сохраняет безупречный вид ткани.



Большое плавание

Отдых у воды дарит одни из самых незабываемых эмоций лета. Не важно, делает ли ребенок первые гребки или уже сдает нормативы по плаванию, он с радостью возьмет на пляж красочные надувные средства. Яркая коллекция уже ждет вас в наших магазинах!





НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

Широкая надувная доска поможет детям почувствовать себя настоящими серферами – покорителями волн! С боков она снабжена ручками, за которые удобно держаться. Ручки есть и у надувной акулы: благодаря им ребенок всегда останется на плаву.

ДАЙ ПАС!

Разноцветный надувной мяч пригодится не только для плавания, но и для веселых игр на берегу.

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

Круг – самое распространенное надувное средство, но вовсе не самое банальное. Круг в виде доната оценят маленькие любители сладкого. А круг-единорог порадует не только ярким видом, но и удобством: за его шею очень хорошо держаться.



ПРИ ВЫБОРЕ НАДУВНЫХ СРЕДСТВ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ОНИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ И ВЕСУ РЕБЕНКА.





НАДУВНЫЕ КЛАПАНЫ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ СЛУЧАЙНОГО ОТКРЫВАНИЯ: ЕСЛИ КЛАПАН ОТКРОЕТСЯ В ВОДЕ, ВОЗДУХ БУДЕТ ВЫХОДИТЬ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО.

Прокатись с ветерком!

О ПОЛЬЗЕ ВЕЛОПРОГУЛОК МОЖНО ГОВОРИТЬ ДОЛГО. ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА, НОРМАЛИЗУЕТ ДЫХАНИЕ, УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ, ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПРОСТО ЗАРЯЖАЕТ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ!

1 Для малышей предлагаем трехколесный велосипед с родительской ручкой. Ребенку будет легко и удобно, а вы всегда сможете направить его на верный путь!



В наших магазинах вы можете купить велосипеды разных моделей и расцветок: детские, мужские и женские.

2



Велосипед с дополнительными колесами подойдет для обучения самостоятельной езде: он позволяет держать равновесие. А затем маленькие колеса можно снять.

3



Городской велосипед позволит с комфортом передвигаться по улицам и наслаждаться прогулками в парках. А переключатель скоростей сделает езду удобной в любых условиях.

ESTEL

Curex

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАБОТА
О ВАШИХ ВОЛОСАХ











МАГНИТНЫЕ ДНИ

Ура, каникулы! Можно сколько угодно гулять в парке и загорать на солнечном берегу! А мы готовы сделать ваш отдых еще более приятным. Во время акции «Детская вечеринка», которая пройдет в наших магазинах с 29.05 по 11.06, вам удастся купить яркий пенниборд, шлем и наборы защитных элементов для веселого катания. А если заглянете на нашу «Морскую вечеринку» с 12.06 по 26.06, то сможете приобрести стильные пляжные шлепанцы, детское пляжное полотенце и яркий пештемаль.



НОВИНКА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ

ЛАКОМСТВА

PERFECT FIT





НОВЫЙ ФОРМАТ

ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ

Индексы

СКОРО

ИЮЛЬСКИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ ПРОСТЫМ ЛЕТНИМ РАДОСТЯМ. БУДЕМ ГОТОВИТЬ БЫСТРЫЕ ЛЕГКИЕ ЗАВТРАКИ, ЖАРИТЬ НА ГРИЛЕ ОВОЩИ, МЯСО И ФРУКТЫ, ОТПРАВИМСЯ НА ПИКНИК. ПОДЕЛИМСЯ РЕЦЕПТАМИ ЗАЛИВНЫХ ПИРОГОВ, ЯГОДНЫХ СОУСОВ И ДЕСЕРТОВ ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ. ОПЫТНЫЙ ШЕФ НАУЧИТ НАС ДЕЛАТЬ ПАЭЛЬЮ, А МАСТЕРА «КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ» РАСКРОЮТ СЕКРЕТЫ ТВОРОЖНЫХ ЗАПЕКАНОК. С НАМИ ЛЕТО ПРИНЕСЕТ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЯРКИХ ЭМОЦИЙ!

ЗАВТРАКИ

28 Овсяный смузи с нектарином

36 Рисовый пудинг с апельсиновым сиропом и клубникой

27 Смузи-боул с фруктами и чиа

27 Ягодный смузи



ЗАКУСКИ

68 Брускетты

89 Рулетики из перца с орехами, запеченные в беконе

70 Сырное суфле

72 Тако с курицей

СУПЫ

79 Белая окрошка с крабовым мясом

55 Журек с квасом

74 Фо бо

77 Овощной крем-суп с клецками из петрушки

САЛАТЫ

30 Горячий салат, приготовленный в воке на углях



23 Салат с персиками и курицей

37 Салат из булгура с нутом и песто

67 Салат «Капрезе»

73 Цезарь с креветками

ГОРЯЧЕЕ

29 Тофу, жаренный с овощами

31 Гречневая лапша с индейкой и шиитаке

69 Лазанья с овощами, грибами и фаршем

64 Летнее ризотто

56 Ржаные блины на солоде и квасе с малосольной скумбрией

32 Рисовая лапша с перцем и сосисками

66 Рыбные палочки с овощной лапшой

60 Сливочная паста с кабачками

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

47 Банановое мороженое с грецкими орехами и шоколадом

15 Блинчики

40 Киш с лососем и шпинатом

01 Клубничный крамбл с творожным топингом

78 Клубничный суп

10 Летний киш с зеленью на лаваше

48 Монстр-шейк

82 Тарт с персиками и франжипаном

84 Тарталетки с заварным кремом и клубникой

83 Чизкейки с меренгой



КОКТЕЙЛИ

91 Кокосовый мохито

91 Мохито на зеленом чае

91 Мохито с джином

91 Мохито с огуречным сорбетом

91 Мохито с персиком и базиликом

91 Тропический мохито

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
- 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

LAF®. Никаких фильтров, только красота



Эксклюзивно представлена в сети магазинов Магнит Косметик

МАГНИТ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС

БЕЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



Натуральный пломбир «Магнит» – освежающая нота в летнем меню. Ванильный дополнит жаренные на гриле фрукты и шарлотку. Малиновый станет ярким акцентом трайфла с бисквитом и ягодами. А шоколадный можно добавить в холодный кофейный коктейль.
И конечно, всегда хорошо наслаждаться пломбиром просто так!