

МОЙ МАГНИТ 2026

61 РЕЦЕПТ
ЯНВАРЯ

СЕКРЕТЫ СУФЛЕ:
КАК СДЕЛАТЬ ЕГО
ЛЕГКИМ И НЕЖНЫМ

КУРНИК
ПО ПРАВИЛАМ
И БЕЗ

7
ВОЛШЕБНЫХ
ЗИМНИХ
ДЕСЕРТОВ

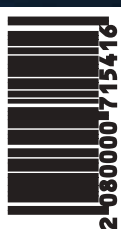


ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

ЛЕНИВОЕ МЕНЮ:
ВСТРЕЧАЕМ
ГОСТЕЙ ПРОСТО
И КРАСИВО



От праздника к празднику



КУХНЯ

КАК ВКУСНО ЖИТЬ



С М Кухней Ваша жизнь зазвучит вкуснее.
Разнообразные блюда, приготовленные
из свежих и качественных
ингредиентов, ждут Вас
в Магните

ТОЛЬКО В СЕТИ

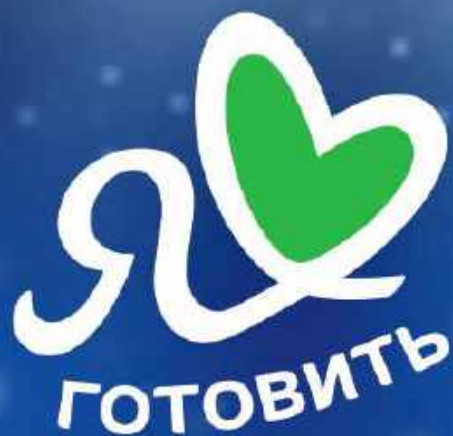
 МАГНИТ

СВЯТОЙ ИСТОЧНИК

ПОПРОБУЙ НОВИНКУ

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ





*Идеально для
новогодних
салатов!*







РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

СМЕТАННЫЙ ТОРТ «ДЕНЬ И НОЧЬ»



⌚ 1 ч 30 мин + 9 ч 🍷 8 порций

240 г муки
240 г сахара
4 яйца
270 г сметаны жирностью 15%
3 ст. л. растительного масла
2,5 ст. л. какао
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соли

Для крема:

900 г сметаны жирностью 25%
130 г сахарной пудры
2 ч. л. ванильного сахара

Для украшения:

100 г сахара
пряники

1 Разогрейте духовку до 165 °С. На высоких оборотах миксера взбейте до воздушности яйца с сахаром и ванильным сахаром.

2 Добавьте к яичной смеси сметану и растительное масло. Перемешайте на низкой скорости миксера до однородности.

3 Просейте муку с разрыхлителем и солью. Аккуратно перемешайте лопаткой. Вылейте половину теста в выстеленную пергаментом форму диаметром 18 см.

4 В оставшееся тесто просейте 2 ст. л. какао. Перемешайте, стараясь не потерять воздушность. Вылейте во вторую форму.

5 Выпекайте бисквиты 40–50 мин, до сухой шпажки. Дайте постоять в формах

10 мин, затем аккуратно достаньте и полностью остудите на решетке.

6 У каждого бисквита срежьте верхушки. Разрежьте каждый бисквит на 2 коржа. Срезанные верхушки измельчите в крошку и смешайте с оставшимся какао.

7 Для крема холодную сметану перемешайте с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Отложите ¼ крема для оформления.

8 Соберите торт, чередуя темные и светлые бисквиты, прослаивая их кремом. Заверните торт в пищевую пленку и уберите в холодильник на 8 ч.

9 Смажьте торт отложенным кремом. Посыпьте верх и бока бисквитной крошкой. Уберите в холодильник на 1 ч.

10 В сотейнике с толстым дном на слабом огне растопите сахар до янтарного цвета. Часть вылейте на доску, выстеленную пергаментом. Вторую часть медленно вылейте на перевернутую силиконовую форму-сферу. Дайте карамели полностью застыть.

11 Аккуратно снимите карамельную «чашу» с формы. Плоскую карамель разложите на крупные кусочки.

12 Украсьте сметанник пряниками и карамельными деталями.

На 100 г: белки 4,19 г (5,24% суточной нормы) • жиры 16,62 г (18,47%) • углеводы 38,44 г (22,88%) • ккал 315,51 (17,53%) • натрий 79,24 мг (5,46%) • общий сахар 26,98 г (53,96%) • НЖК 7,98 г (39,90%) • пищевые волокна 0,38 г (1,27%)



Классика настоящего вкуса и аромата

только в сети

МАГНИТ



СИББИТТЕР
ВИШНЯ
В ШОКОЛАДЕ

ТРАДИЦИИ,
КОТОРЫЕ
СОГРЕВАЮТ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

RUM-BA-RUM



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



14

Детокс, да нет тот

Пользу или вред приносят модные детокс-диеты? Диетолог Наталья Круглова советует относиться к ним с осторожностью и предлагает правила реального детокса.



16

Золото утра

День будет солнечным и добрым, если начать его с нежного вкусного омлета. Простая и одновременно изысканная еда, которая никогда не надоедает.



50

Сытная и пикантная

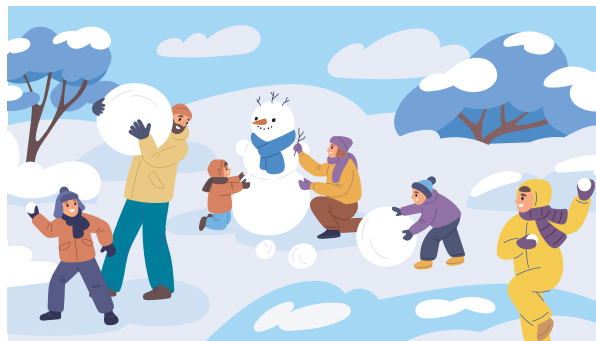
Сборная солянка – буйство вкусов. Наваристый суп, который согреет в холодную погоду, особенно если сварить его по правилам. О них и рассказываем.



74

Лучшая прогулка

Румяные щеки, белый снег, сладкий чай из термоса... Зимний пикник с детьми – это буря эмоций! Лепим снеговика, жарим marshmallow на углях и едим самые вкусные сэндвичи.



Дорогие друзья!

Январь – как эхо новогодней ночи: все так же сверкают огни, звучит смех друзей, а воздух пьянит ароматом хвои и мандаринов. Бурный марафон декабрьских дел, который мы устраиваем из года в год, завершен, и можно по-настоящему отдохнуть: целыми днями гулять с детьми, перечитывать книги, ходить в кино... Впитывать зимнюю красоту, наслаждаться снежными днями, любоваться узорами на стекле. Не случайно мы посвятили наш номер беззаботному путешествию от праздника к празднику. Январь – шанс продлить ощущение волшебства, подарить себе и другим добрую душевную атмосферу.

Вы хоть раз пекли курник, символ уюта и семейного тепла? Делали имбирный тирамису, воплощение зимней магии? Готовили будто сотканное из воздуха суфле? В нашем журнале много хороших идей, которые помогут сохранить вкус праздника. А в наших магазинах есть все для того, чтобы их претворение оказалось легким и приятным.

Январь – это новые возможности, планы и достижения. Мы открываем новую рубрику – «Мясной клуб» и приглашаем в нее всех, кто хочет достичь совершенства в приготовлении блюд из мяса и птицы. А для тех, кому в любой день важно кормить родных полноценным, полезным обедом и ужином, мы придумали рубрику «Заготовки на неделю» – ищите в ней яркие рецепты того, что можно сделать заранее.

Год начинается с праздников, и это ли не лучшее начало! Пусть радостный тон, который они задают, звучит во всех ваших новых делах и помогает идти к смелым целям! А мы, как всегда, постараемся вас вдохновлять, хотя бы на кулинарном отрезке пути.

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 10** Сохраним редкие виды животных! Представляем проект по защите кавказских диких котов.

СОЗДАЕМ НАСТРОЕНИЕ

- 12** Кулинарный план на каникулы: готовим в удовольствие и поддерживаем новогоднее настроение.

ЕДИМ С УМОМ

- 14** После праздников появилось желание почистить организм? Взвесьте все за и против, прежде чем выбирать детокс-диету.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 16** Воздушный и плотный, с начинкой и без – омлет бывает разным, но приготовленный по нашим рецептам всегда вкусный.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 20** Хот-дог в азиатском стиле для студентов, бывших и нынешних.

ВКУС СЕЗОНА

- 22** Шампиньоны – самые популярные грибы, а крем-суп из них – самое популярное блюдо. Попробуйте классический, кокосовый и острый.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

- 24** Груша, грейпфрут, лимон и дайкон – простые продукты, но мы подскажем, что интересного из них приготовить.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 26** Фарш просто создан для быстрых блюд: 20–30 минут – и на столе вкусный ужин!

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 31** Спагетти-карри: привычные макароны с индийским колоритом.



МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 32** Легкие и свежие салаты с мясными деликатесами.

- 34** За что мы любим простое сало.

ШЕФ НАУЧИТ

- 36** Курник – богатый пирог для семейного застолья. Печем по рецепту шефа Андрея Колодяжного.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 40** Секреты суфле. Раскрываем все до одного, чтобы вы убедились: это не такое уж трудоемкое блюдо.

МЯСНОЙ КЛУБ

- 46** Давно хотели научиться готовить мясо? Добро пожаловать в наш клуб! Здесь эксперты четко рассказывают, как с ним работать.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

- 48** 5 вариантов блюд, которые можно сделать заранее, а в день подачи довести до готовности.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 50** Варим настоящую солянку, сытную и согревающую.



МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 52** Ленивые блюда: как расслабленно, без стресса накрыть праздничный стол.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 62** Странники «Цезаря»: каким соусом дополнить любимый салат.

НА СЛАДКОЕ

- 64** Десерты с согревающими пряностями – магия на кухне.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 68** Шоколадное рождественское полено – символ уюта и традиций.

ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

- 70** Классический кекс против кекса в стиле ПП: какой вкуснее?

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 74** Лучшие угощения для зимней прогулки – те, которые дети могут сделать сами.



24

Грейпфрут, пожалуй, самый бодрящий цитрус. Невероятно сочный, с терпкой горчинкой, он словно заряжает энергией и витаминами. Ешьте его просто так, готовьте полезные коктейли и смузи.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 78** Настоящие пельмени, шаньги и тавяжный десерт: традиции Новосибирска.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 82** Как производят коллекции орехов и сухофруктов Premiere of Taste.

НАПИТКИ

- 84** Разбираемся в многообразии питьевой воды.

- 88** Делаем зимние ягодные настойки.

- 90** Смешиваем утонченный коктейль «Космополитен».

- 91** Пробуем пиво без градусов – от лагеря до стаута.

- 92** Варим необычный глинтвейн.

КОЛЛЕКЦИЯ СЮРПРИЗОВ

Мини-нагетсы «Скрепыши» – это не только отличный перекус, но и приятный сюрприз. Внутри каждой упаковки с сочными куриными нагетсами – яркий ластик в виде любимого героя. Соберите всю коллекцию!



ЛЕГКИЙ ВЫБОР

Филе грудки индейки «Индилайт» – это нежная ветчина из 100%-ного мяса индейки. Она богата белком и почти не содержит жира, любимые закуски станут с ней легче и еще вкуснее. Филе грудки индейки на гриле «Индилайт» обжаривается на огне с добавлением буковой щепы, поэтому радует не только деликатным вкусом, но и легким ароматом копчения.

ИЗЫСКАННАЯ ЗАКУСКА

Мраморная ветчина Delikaizer – деликатес для особых случаев. Ее отличают нежный вкус и красивая мраморная структура, которая придает изысканность и сочность каждому кусочку. Просто создана для элегантных закусок и праздничной нарезки!



АРОМАТНЫЕ ЛОМТИКИ

Сырокопченая колбаса «Отличная» бренда «Дым Дымыч Коллекция» порадует приятным ароматом и легкой пикантностью, которую ей придают ноты черного перца, мускатного ореха и кардамона. Отличный выбор для праздничного стола и повседневного меню.



ПОЙМАЛИ РЫБКУ

Собираетесь провести время с друзьями, посмотреть фильм или просто перекусить? Рыбные снеки Solonina станут хорошим выбором для любого случая. Нежная сушеная тюлька, кусочки в меру соленой горбуши, пряная соломка из минтая с перцем – вы легко поймаете рыбку по своему вкусу! Снеки представлены в удобной упаковке – отличный вариант для вечеринки, поездки или домашнего вечера!



МИР НОВЫХ ВКУСОВ

Свинные уши по-сычуаньски от Delikaizer покорают необычным насыщенным вкусом. Томленный деликатес, приготовленный по традиционному китайскому рецепту с добавлением жгучего перца и ароматных специй, погрузит в мир ярких вкусовых сочетаний и позволит открыть новые гастрономические горизонты.



ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Ароматная полукопченая колбаса «Кракушка» «Стародворье» – это пикантное сочетание мяса, нежного сала и букета душистых специй. Приготовлена по традиционному русскому рецепту специально для уютных домашних моментов.

ПЕРЕКУС СО ВКУСОМ

Сосиски «Молочные высокий стандарт» бренда «Атяшево» – это простое решение для горячего завтрака, быстрого перекуса или сытного ужина. Их можно подавать с гарнирами и овощами, использовать для горячих закусок и выпечки. Сочные сосиски с нежным молочным вкусом будут всегда хороши!



С момента своего основания наша компания стремится менять к лучшему жизнь тех, кто оказался в трудной ситуации. И речь не только о людях, нередко в защите нуждаются животные. Мы поддерживаем разнообразные экологические инициативы, и одной из них стал проект, который призван помочь в сохранении редких видов кошачьих, обитающих на юге России.

Они не должны исчезнуть

Экологическое благополучие – общая цель

Уникальный природоохранный проект стартовал в Дагестане – именно здесь обитают сразу два вида, которые требуют незамедлительных мер защиты: кавказский лесной и кавказский камышовый коты. Эти хищники – часть уникальной природы Кавказа. Они регулируют численность грызунов и птиц, а камышовый кот – еще и око-

ловодных животных и таким образом поддерживают природный баланс. Но сами дикие кошки находятся в бедственном положении: в Дагестане осталось около 100 лесных котов и около 350 камышовых. Их численность катастрофически сокращается из-за разрушения естественной среды обитания: вырубки лесов, пожаров, осушения водоемов; животные гибнут от рук браконьеров. Кроме того, иногда их преследуют сельские жители, считая, что те представляют угрозу. Оба хищника внесены в Красную книгу России.

Дикие коты ведут крайне скрытный образ жизни и мало изучены. У ученых нет точных сведений об их численности и о поведении, и это осложняет поиск эффективных мер защиты. Цель нашего проекта – оценить современное состояние популяций этих животных в Дагестане и помочь разработать программу по их сохранению.



ИНФОРМАЦИЮ ОБ ЭТОМ И ДРУГИХ ЗНАЧИМЫХ ПРОЕКТАХ МОЖНО НАЙТИ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ СОЦИАЛЬНЫМ, БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ И ЭКОЛОГИЧЕСКИМ ИНИЦИАТИВАМ НАШЕЙ КОМПАНИИ. МЫ РАБОТАЕМ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ НЕРАВНОДУШНОЕ ОБЩЕСТВО, И ВОДОХВЛЯЕМ ДРУГИХ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ.

BLAGO.MAGNIT.RU



ПРИРОДА
И ЛЮДИ

**ПРОЕКТ ПО ЗАЩИТЕ КAVКАЗСКОГО ЛЕСНОГО
И КAVКАЗСКОГО КАМЫШОВОГО КОТОВ
СООТВЕТСТВУЕТ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЦЕЛИ
«ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПЛУЧИЕ». МЫ
ПРОВОДИМ ЕГО СОВМЕСТНО С ФОНДОМ
«ПРИРОДА И ЛЮДИ».**

Наши действия

В рамках проекта ведется работа в разных направлениях.

1 Совместно с зоологами мы исследуем места обитания лесного и камышового котов в Дагестане. Наш основной инструмент – фотоловушки, специальные камеры с инфракрасными датчиками движения, которые круглосуточно фиксируют проходящих мимо животных, не причиняя им беспокойства. Так, в сентябре 2025 года были установлены фотоловушки и начато строительство стационарной засидки в национальном парке «Самурский». Скрытое наблюдение помогает не только подтвердить присутствие хищников на территории, но и собрать уникальные данные об их поведении, идентифицировать отдельных особей, оценить их состояние, проследить маршруты передвижения и даже фиксировать появление потомства.

Прежде чем размещать фотоловушки, эксперты проводят кропотливую работу, чтобы определить перспективные участки для мониторинга и найти именно те тропы, которые животные регулярно используют. При этом учитывается много факторов: наличие следов жизнедеятельности, в том числе поскребы и шерсть, удобные для мечения территории точки, близость к водоемам. Кроме того, специалисты общаются с фермерами, лесниками, охотниками и собирают данные об их встречах с дикими кошками.

2 Еще один шаг на пути к сохранению редких животных – экопросвещение. Мы работаем с местным населением, в том числе со школьниками, чтобы сформировать положительное отношение к этим хищникам, рассказать об их вкладе

в экосистему и развеять мифы об опасности диких кошек для человека и домашнего скота. Напоминаем о недопустимости тростниковых палов – поджогов зарослей тростника, при которых гибнут не только камышовые коты, но и другие представители фауны и флоры.

Ожидаемые результаты

Проект рассчитан на долгосрочную перспективу. Экопросветительская работа позволит научить местных жителей бережно относиться к диким котам и предупреждать конфликты между людьми и животными. А собранные данные станут основой для серьезной аналитической работы: они помогут оценить плотность популяции, выявить ключевые угрозы на конкретных участках и разработать эффективные меры по сохранению этих уникальных видов.

СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ ФОНДА «ПРИРОДА И ЛЮДИ» И КОМПАНИИ «МАГНИТ» — ВАЖНЫЙ ШАГ К ТОМУ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ СОКРАЩЕНИЕ ЧИСЛЕННОСТИ ДИКИХ КОШЕК КАВКАЗА. НАША ИНИЦИАТИВА ОБЪЕДИНЯЕТ НАУЧНЫЙ ПОДХОД, СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОТВЕТСТВЕННУЮ ПОЗИЦИЮ БИЗНЕСА. МЫ ВЕРИМ, ЧТО В БУДУЩЕМ ДИКАЯ ПРИРОДА ЮГА РОССИИ БУДЕТ ДЛЯ СКРЫТЫХ ХИЩНИКОВ НАДЕЖНЫМ ДОМОМ.



Кулинарный план на каникулы

Продолжительные зимние праздники – время воплощать смелые планы, в том числе кулинарные. Давно хотели освоить новые технологии или повторить замысловатый рецепт? Сейчас есть возможность. Предлагаем 10 идей того, что хорошо приготовить на каникулах. 1 января отдыхаем от сковородок и кастрюль, а затем приступаем!

1 Готовим с детьми

Кулинарные занятия с детьми укрепляют семейные связи, учат ребенка, с одной стороны, творить, с другой – следовать правилам. И еще это очень весело. Давайте в первой половине дня приготовим с детьми вкусные закуски и напитки (рецепты вы найдете на **стр. 74**), а затем отправимся на прогулку. Сколько радости будет в глазах у ребенка, когда он откусит кусочек собственноручно приготовленного сэндвича из вафель!

2 Пробуем модное

Например, шоколадный чай. Микс крепкого черного чая с горячим шоколадом – трендовый рецепт нынешней зимы. Принцип прост: чай заваривают в горячем молоке, добавляют какао или шоколад и другие ингредиенты по вкусу. Подробные инструкции есть на сайте **Gastronom.ru**.



3 Осваиваем новые технологии

В перерыве между лыжными прогулками и походами в кино можно научиться чему-то новому. Наверняка есть блюдо, которое вы давно хотели приготовить, но не решались, боялись, что не получится. Если в этом списке значится капризное суфле, то в «Кулинарной школе» на **стр. 40** вы найдете подсказки, как сделать его безупречным.

4 Делаем основательное блюдо

Есть блюда, для которых в будни трудно найти время. Таков курник – традиционный русский пирог, который идеально подходит для праздничного семейного обеда. Рецепт трудоемкий, но результат стоит затраченных усилий. Тем более что секретами его приготовления делится профессиональный шеф (**стр. 36**).



5 Работаем в команде

Зовем в гости друзей, приглашаем на кухню домочадцев и начинаем дружно лепить пельмени. Это необычайно объединяющий процесс. Не случайно на Руси пельмени готовили всей семьей или в компании с соседями. А в Сибири делают так и сейчас, это известная новогодняя традиция. Рецепты сибирских пельменей – в нашей рубрике «Гастрономическая карта» на **стр. 78**.

6 Подаем что-то особенное

Предлагаем расширить кулинарные горизонты и приготовить что-нибудь необычное. Нет, мы не про новые вариации оливье. Наш выбор – тыквенное мороженое, яркий десерт, который никого не оставит равнодушным. Настоящее зимнее солнце в тарелке. Скорее открывайте **стр. 64**.

7 Смешиваем зимние напитки

Одним из пунктов в кулинарном ежедневнике пусть станет приготовление зимних напитков, таких, которые в голову не придет пить в разгар лета. Чай с облепихой и мандаринами, айриш кофе или глинтвейн. На **стр. 92** представлена великолепная пятерка необычных миксов с горячим вином: шоколадный, ягодный, с какао, с апельсиновым фрешем и зимняя сангрия.

8 Устраиваем пикник

Да, зимой тоже хорошо отправиться на пикник. Для зимнего перекуса на улице не понадобится много еды: все же обед на морозе не будет долгим. Достаточно взять с собой хорошее настроение, подружек, термос с горячим чаем и вкусный кекс, сладкий лимонный или в духе ПП, с цуккини. О том, как их испечь, пишем на **стр. 70**.

9 Веселимся с друзьями

В предпоследний выходной день хорошо позвать друзей, с которыми еще не удалось встретиться. Накрывать стол с пятью переменами блюд не нужно: за праздники все перепробовали множество угощений. Приготовьте быстрые симпатичные фуршетные закуски – гармоничный аккомпанемент душевной беседе. Ведь главное в этот день – общение. Интересные варианты мини-закусок собрали здесь.



10 Продлеваем праздник

Настраиваемся на трудовые будни, а заодно готовим для себя и дорогих людей вкусное угощение, которое скрасит первый рабочий день. Лично нам очень нравится морковное печенье с карамелью. Рецепт вы найдете на **стр. 65**. И пусть каждый день нового года у вас будет хорошее настроение!



Детокс, да не тот



После праздников часто возникает желание разгрузиться и даже почистить организм. Специально для этого придуманы детокс-диеты, и на первый взгляд они кажутся отличным решением. Но все не так просто, считает наш эксперт. Расспросили в подробностях почему.



Наталья Круглова,
врач-диетолог, руководитель
центра нормализации веса
и пищевого поведения
«Можно есть»

Мнение

Говорить о детокс-диетах непросто, потому что они разные. Одни предлагают 1–2 недели пить соки или смузи и больше ничего не есть. Другие рекомендуют убрать из меню мясо и молоко и добавить больше овощей. Третьи советуют ввести в рацион тертую сырую свеклу или отруби и семена чиа. Очевидно, что эффект будет разным. Объединяет такие диеты лишь идея, что в организме накапливаются определенные продукты обмена и токсины и такие меры якобы помогают с ними бороться. На мой взгляд, она сомнительная.

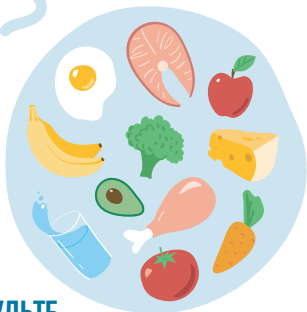
Больше пользы или вреда?

У человеческого организма прекрасная система самоочищения. Детоксикацию обеспечивают печень и почки, кишечник, лимфатическая система. Вещества, которые нам уже не требуются, также выводятся с дыханием и через кожу. И если речь не идет о явном отравлении, никаких дополнительных мер для детокса не нужно, организм справится сам. Поэтому особой пользы от детокс-диет в привычном понимании я не вижу. А если вы выбираете строгие варианты, это может и навредить.

● При долгом соблюдении детокс-диет вроде соковой или диеты на смузи может возникать дефицит белка и других питательных веществ. Это негативно влияет на все системы организма, в том числе на иммунитет, который зимой и без того испытывает серьезную нагрузку. Таких диет можно придерживаться 1–2 дня, не дольше.



**БУДЬТЕ
ОСТОРОЖНЫ**



Детокс-диеты в их привычном понимании нельзя соблюдать детям и подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям с заболеваниями пищеварительного тракта и эндокринной системы, с расстройствами пищевого поведения. Такие диеты не подходят для тех, кто активно занимается спортом или занят физической работой.

● Ограничения в пище и переход на непривычные продукты провоцируют голод, по окончании диеты мы начинаем переедать, и это сводит все усилия на нет.

● И главное: детокс-диеты смещают фокус со сбалансированного меню на краткосрочные меры. Вместо того чтобы в целом менять свой рацион в лучшую сторону, мы долгое время не обращаем внимания на качество питания, надеясь, что потом нас спасет детокс-диета. В перспективе это скорее вредит, чем помогает.

Продукты – ценные

Нельзя не отметить: продукты, которые обычно используются в детокс-диетах, сами по себе очень полезны. Чаще всего это:

- листовая зелень и зеленые овощи, например, кейл, шпинат, рукола, брюссельская капуста, брокколи;
- фрукты – цитрусовые, киви, зеленые яблоки, ягоды;
- такие специи, как куркума, имбирь, чеснок;
- семена льна, чиа, тыквенные семечки;
- бобовые и орехи.

Все они содержат целый ряд органических кислот и такие важные микроэлементы, как калий, железо, цинк, магний. Также в составе этих продуктов есть много фитонутриентов, которые обладают антиоксидантными свойствами. Поэтому включать их в рацион необходимо, и чем разнообразнее будет их набор, тем лучше. Но важно не ограничивать резко все остальное и не исключать из меню другие продуктовые группы.

**ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ САМООЧИЩЕНИЯ
ОРГАНИЗМА СОЗДАЕТ
БАЛАНСИРОВАННОЕ
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. ЧЕМ
БЫСТРЕЕ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ ВЫ
К НЕМУ ВЕРНЕТЕСЬ, ТЕМ ЛУЧШЕ.**

ПРАВИЛА РЕАЛЬНОГО ДЕТОКС-РАЦИОНА

1 ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ.

Каждый основной прием пищи должен содержать овощи, фрукты и зелень. Желательно, чтобы они занимали не менее половины общего объема пищи.

Также обратите внимание на цельнозерновые продукты – они необходимы для поддержания уровня энергии и регулярного очищения кишечника. Используйте хлеб из цельнозерновой муки для приготовления тостов или бутербродов. Гречка, бурый, дикий рис, булгур и другие цельнозерновые крупы могут быть гарниром, компонентом салата или составляющими супа.

2 СНИЗЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ.

На новогоднем столе обычно бывают жирные мясо и птица, соусы, салаты с жирными заправками. В праздник они допустимы, но через пару дней после него нужно перейти на менее жирные варианты: говядину, филе курицы или индейки. Их можно запечь с овощами или фруктами: яблоками, грушами, цитрусовыми. Это поможет, с одной стороны, сохранить праздничный настрой, а с другой – облегчить пищеварение и усвоение питательных веществ.

3 ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ ВОДЫ.

Это прекрасный способ вывести из организма отработанные вещества. Можно добавить в обычную воду ломтик лимона, апельсина, листочки мяты или базилика для приятного вкусового оттенка.

4 ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ САХАРА И СЛАДОСТЕЙ.

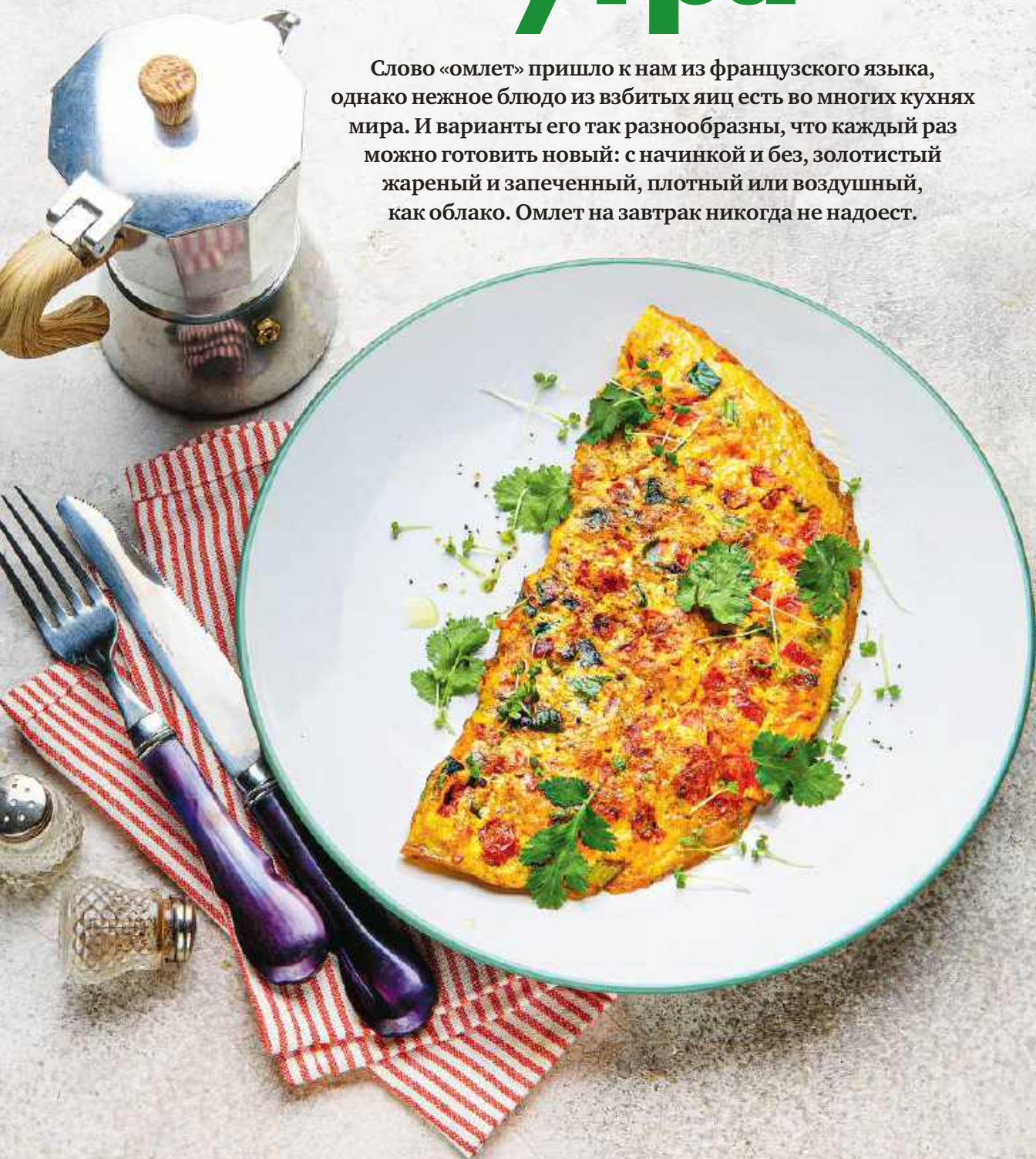
Во время праздников мы часто ими злоупотребляем, и важно вернуться к норме – это один или пара десертов в день, небольших, размером буквально с два ваших пальца. Еще лучше, если вместо десертов у вас будут фрукты.

ДЛЯ САМООЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ВАЖНА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. ДАЖЕ НЕДОЛГАЯ ТРЕНИРОВКА, НА 15–20 МИНУТ, БУДЕТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНО ВЛИЯТЬ НА КИШЕЧНИК, КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЛИМФОТОК – ВАЖНЫЕ ЗВЕНЬЯ В НАШЕЙ ЕСТЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ДЕТОКСА.



Золото утра

Слово «омлет» пришло к нам из французского языка, однако нежное блюдо из взбитых яиц есть во многих кухнях мира. И варианты его так разнообразны, что каждый раз можно готовить новый: с начинкой и без, золотистый жареный и запеченный, плотный или воздушный, как облако. Омлет на завтрак никогда не надоест.



Мы привыкли добавлять в омлет молоко, но его также готовят со сливками, водой. А в классическом французском омлете вообще нет жидкости, только яйца.

МАСАЛА-ОМЛЕТ



⌚ 10 мин 🍴 1 порция

2 яйца
1 помидор
1 зубчик чеснока
половина зеленого перца чили
1–2 пера зеленого лука
1–2 веточки кинзы
½ ч. л. порошка карри
½ ч. л. смеси гарам-масала
1 ст. л. растительного масла
соль

1 Нарезьте помидор кубиками, перец чили и зеленый лук – тонкими колечками, чеснок измельчите. Взболтайте яйца со щепоткой соли.

2 Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте помидор, чили, чеснок и зеленый лук, помешивая, 2–3 мин. Посыпьте овощи карри и гарам-масала, готовьте еще 1 мин.

3 Равномерно распределите овощи по сковороде, залейте яйцами. Жарьте 1–2 мин.

4 Аккуратно переверните омлет и готовьте еще 1–2 мин.

5 Сложите омлет пополам и подавайте, посыпав листиками кинзы.

На 100 г: белки 6,78 г (8,48% суточной нормы) • жиры 12,91 г (14,34%) • углеводы 3,81 г (2,27%) • ккал 157,22 (8,73%) • натрий 70,46 мг (4,86%) • общий сахар 1,77 г (3,54%) • НЖК 2,64 г (13,20%) • пищевые волокна 1,12 г (3,73%)



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

ЗАПЕЧЕННЫЙ ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ



⌚ 35 мин 🍴 4–6 порций

8 яиц
120 мл молока
100 г тертого сыра
120 г ветчины
100 г шампиньонов
1 сладкий красный перец
1 маленькая луковица
2–3 веточки петрушки
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Нарезьте шам-

пиньоны, сладкий перец и ветчину кубиками. Лук измельчите.

2 Стекланную или керамическую форму объемом около 1 л смажьте растительным маслом, положите овощи и ветчину, перемешайте. Посыпьте тертым сыром.

3 Взбейте яйца с молоком, солью и перцем. Вылейте в форму.

4 Запекайте омлет 25 мин. Нарезайте квадратиками и подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

На 100 г: белки 13,33 г (16,66% суточной нормы) • жиры 11,83 г (13,14%) • углеводы 4,39 г (2,61%) • ккал 179,11 (9,95%) • натрий 541,47 мг (37,34%) • общий сахар 1,97 г (3,94%) • НЖК 4,42 г (22,10%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)



ОМЛЕТ МАТУШКИ ПУЛЯР



⌚ 15 мин 👤 2 порции

4 яйца

1 ст. л. молока

1 ст. л. сливочного масла

½ ч. л. лимонного сока

соль

1 Отделите белки

от желтков. Белки взбейте с лимонным соком и щепоткой соли до устойчивой пены.

2 Желтки взболтайте с молоком и щепоткой соли.

3 Растопите сливочное масло в сковородке на среднем

огне. Налейте желтки и распределите по всей поверхности сковороды.

4 Когда желтки схватятся, уменьшите нагрев до слабого. Выложите на желтки взбитые белки.

5 Готовьте 5 мин, не накрывая крышкой. Разрежьте ом-

лет пополам и сложите части белком внутрь.

6 Подавайте омлет с зеленым салатом.

На 100 г: белки 11,88 г (14,85% суточной нормы) • жиры 14,66 г (16,29%) • углеводы 1,88 г (1,12%) • ккал 190,31 (10,57%) • натрий 295,63 мг (20,39%) • общий сахар 0,55 г (1,10%) • НЖК 6,09 г (30,45%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)

ЭКОМЛК

для ВКУСНЫХ
ПРАЗДНИКОВ



МЯСНОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ

ПАПА МОЖЕТ



МЯСА
МНОГО
БЫВАЕТ

Готовь, студент!

День студента – «профессиональный» праздник, который близок и тем, кто осваивает науки, и тем, у кого лекции и зачеты позади. Первые весело отмечают завершение сессии, вторые с удовольствием вспоминают лихие студенческие годы. Предлагаем дополнить празднования и воспоминания любимым блюдом студентов – хот-догом, приготовленным в трендовом азиатском стиле.

ХОТ-ДОГ ТЕРИЯКИ



15 мин 6 порций

1 Слегка обжарьте кунжут на сухой сковороде. Смешайте майонез с соусом шрирача.

2 Нарежьте огурцы тонкими кружками, лук – тонкими полукольцами. Нашинкуйте зеленый лук.

3 Поджарьте сосиски на гриле или сковороде-гриль со всех сторон 3–4 мин. Смажьте соусом терияки и готовьте еще 1 мин.

4 Надрежьте булочки вдоль. Положите внутрь огурцы, маринованный имбирь и красный лук. Сверху положите сосиски.

5 Приправьте хот-доги острым майонезом, посыпьте зеленым луком и кунжутом. Сразу подавайте.

На 100 г: белки 7,30 г (9,13% суточной нормы) • жиры 15,07 г (16,74%) • углеводы 17,16 г (10,21%) • ккал 228,66 (12,70%)
• натрий 788,80 мг (54,40%) • общий сахар 3,48 г (6,96%) •
НЖК 3,94 г (19,70%) • пищевые волокна 2,20 г (7,33%)

1 КРАСНАЯ
ЛУКОВИЦА

3 СТ. Л. СОУСА
ТЕРИЯКИ

½–1 Ч. Л.
СОУСА ШРИРАЧА
2 СТ. Л.
МАЙОНЕЗА

1–2 СТ. Л.
МАРИНОВАННОГО
ИМБИРЯ

1–2 ОГУРЦА

2–3 ПЕРА
ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

6 СОСИСОК

1 СТ. Л. КУНЖУТА

6 БУЛОЧЕК
ДЛЯ ХОТ-ДОГОВ

• СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ •



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ

* Акция действительна с 14 января по 10 февраля 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



Просто идеал

Шампиньоны – самые популярные грибы в мире. Их с удовольствием используют и на домашних кухнях, и в ресторанах. Благодаря нейтральному вкусу, упругой текстуре и прекрасной сочетаемости с другими продуктами они идеально вписываются в любое меню. Их просто выбирать, легко готовить и невероятно приятно есть!

МНОГО ПОЛЬЗЫ

Шампиньоны – источник витаминов группы В и минералов, которые необходимы для сердечно-сосудистой и иммунной систем. Прибавьте к этому низкую калорийность, и вы убедитесь в их пользе.

КАК ПОДГОТОВЛИВАТЬ

- Старайтесь не мыть шампиньоны, особенно если вы будете их жарить: грибы, как губка, впитывают воду, это не лучшим образом влияет на вкус и текстуру. Лучше протереть шампиньоны салфеткой или мягкой щеткой. В крайнем случае быстро ополосните их под сильным напором проточной воды, а затем сразу промокните бумажным полотенцем.
- Ножки шампиньонов более жесткие, чем шляпки, но они тоже вкусные, удалять их не нужно. Если по рецепту требуются только шляпки, срежьте ножки острым ножом (не обламывайте!), заморозьте и потом используйте для другого блюда.
- При желании с крупных шляпок можно снять тонкую кожицу, тогда они получатся еще более нежными. Подденьте ее маленьким ножом и потяните.

КАК ХРАНИТЬ

- Шампиньоны отлично хранятся в перфорированных или бумажных пакетах: в них не образуется конденсат и грибы долго не портятся. Держите их в холодильнике.
- Если вы купили лишние шампиньоны, можно их заморозить, почистив и разрезав на четвертинки. Хорошо предварительно слегка обжарить их. Для заморозки лучше всего использовать вакуумные пакеты.

КАКИЕ ПОПРОБОВАТЬ

В собственном грибном комплексе мы выращиваем разные виды шампиньонов.

Классические отличаются упругой текстурой, плотной шляпкой и выразительным вкусом.

Королевские крупнее классических, шляпка у них коричневая. Во вкусе чувствуются ореховые нотки.

Шампиньоны для гриля самые крупные. Они прекрасно впитывают маринад и остаются сочными при запекании.

Мини-шампиньоны не требуют нарезки. Плотные, упругие, они отлично подходят для закусок и гарниров.

Также у нас представлены шампиньоны с целыми шляпками и ровно срезанными ножками и нарезанные дольками. Это очень удобно!

КАК ЖАРИТЬ И ЗАПЕКАТЬ

- Начинайте жарить шампиньоны на хорошо разогретой сухой сковороде, тогда они получатся золотистыми и приобретут приятный ореховый аромат. Затем можно постепенно добавлять масло.
- Для жарки хорошо использовать смесь сливочного и растительного масла. Если у вас рецепт в средиземноморском стиле, жарьте на оливковом; кунжутное масло придаст блюду азиатский акцент.
- Не перегружайте сковороду, готовьте шампиньоны небольшими порциями. Иначе они будут выделять много жидкости и вариться, а не жариться. Это касается и супа: из поджаренных грибов он вкуснее, чем просто из вареных.
- Перед запеканием шампиньоны можно подмариновать в смеси оливкового масла и бальзамического уксуса. Вкус блюда получится более ярким и насыщенным.

Лучшие добавки к жареным и запеченным шампиньонам – чеснок, свежий тимьян и петрушка.



- Крупные фаршированные шампиньоны удобно запекать в силиконовых формах для маффинов.
- Готовятся шампиньоны недолго: для жарки на сковороде достаточно 8–10 минут, для запекания при 200 °C – 20–30 минут.



КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ – ВСЕМИ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО. ПОПРОБУЙТЕ ЕГО В ТРЕХ ВАРИАНТАХ.

КЛАССИЧЕСКИЙ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

750 мл грибного бульона
250 мл сливок жирностью 20%
500 г шампиньонов
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
1 ч. л. смеси итальянских трав
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарезьте лук и чеснок мелкими кубиками, шампиньоны – ломтиками. В кастрюле растопите сливочное масло. Обжарьте лук и шампиньоны, помешивая, 10 мин. Добавьте чеснок, готовьте еще 1 мин.

2 Посыпьте шампиньоны итальянскими травами и мукой, перемешайте. Влейте бульон, доведите до кипения и варите 10 мин. Посолите и поперчите.

3 Взбейте суп блендером, добавьте сливки. Прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте с сухариками.

На 100 г: белки 1,87 г (2,34% суточной нормы) • жиры 4,40 г (8,86%) • углеводы 5,82 г (3,46%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%) • ккал 67,29 (3,74%) • НЖК 2,59 г (12,95%) • натрий 268,07 мг (18,49%) • общий сахар 1,69 г (3,38%)

КОКОСОВЫЙ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

500 мл грибного бульона
400 мл кокосового молока
700 г шампиньонов
2 луковицы шалота
2 зубчика чеснока
2 ст. л. соевого соуса
½ ч. л. сушеного тимьяна
1 щепотка мускатного ореха
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарезьте шампиньоны ломтиками, измельчите шалот и чеснок. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 3 мин. Добавьте шампиньоны и жарьте 7 мин. Добавьте соевый соус, чеснок, тимьян и мускатный орех, готовьте 2 мин.

2 Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения, посолите и поперчите. Варите 5 мин. Взбейте суп погружным блендером, добавьте кокосовое молоко, варите 5 мин.

На 100 г: белки 2,18 г (2,73% суточной нормы) • жиры 7,97 г (8,86%) • углеводы 5,85 г (3,48%) • пищевые волокна 2,07 г (6,90%) • ккал 95,63 (5,31%) • НЖК 5,92 г (29,60%) • натрий 278,60 мг (19,21%) • общий сахар 2,38 г (4,76%)

ОСТРЫЙ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

750 мл грибного или овощного бульона
250 мл молока
120 г сметаны
500 г шампиньонов
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. муки
1 ч. л. сладкой паприки
1 ч. л. копченой паприки
0,5–1 ч. л. кайенского перца
соль, свежемолотый черный перец

1 Лук нарежьте кубиками, шампиньоны – ломтиками, измельчите чеснок. В кастрюле растопите сливочное масло, обжарьте шампиньоны с луком, помешивая, 10 мин.

2 Добавьте чеснок, муку, кайенский перец, сладкую и копченую паприку. Готовьте, помешивая, 2–3 мин.

3 Влейте бульон и молоко, доведите до кипения. Посолите и поперчите. Варите на слабом огне 10 мин.

4 Снимите кастрюлю с плиты, добавьте сметану и взбейте суп погружным блендером.
5 Разлейте суп по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 2,14 г (2,68% суточной нормы) • жиры 5,53 г (6,14%) • углеводы 6,30 г (3,75%) • пищевые волокна 1,19 г (3,97%) • ккал 80,10 (4,45%) • НЖК 2,68 г (13,40%) • натрий 265,05 мг (18,28%) • общий сахар 2,30 г (4,60%)



С шампиньонами «М Свежесть» у вас получатся нежные супы, изысканные закуски и аппетитные горячие блюда. Мы выращиваем их сами, поэтому уверены, что они всегда свежие и вкусные!

Зимний квартет

Казалось бы, чего мы не знаем о таких привычных фруктах, как груша и лимон, или таких простых овощах, как редька? Но в кулинарной копилке всегда найдутся идеи и рецепты, способные приятно удивить.



ГРУША

У нас зима, но благодаря поставкам из дальних стран мы наслаждаемся спелыми летними фруктами. Они вобрали в себя солнечное тепло и дарят нам энергию в холодный период, когда силы на нуле.



ЛИМОН

Лимон – из тех цитрусов, которые можно использовать целиком: для кулинарных целей отлично подходят и мякоть, и сок, и цедра. Не забывайте, что витамин С, которым богаты лимоны, разрушается при нагревании, и чаще ешьте их свежими.

Зима – время цитрусов. Они радуют сочностью, терпким ароматом цедры и витаминами, которые сейчас так нужны для поддержания иммунитета. Яркий цвет и свежий вкус цитрусовых помогает поднять настроение и компенсировать недостаток солнца.



ГРЕЙПФРУТ

Мякоть грейпфрута может быть белой, розовой, красной. Цвет зависит от содержания каротиноидов. Красный грейпфрут особенно богат ликопином – антиоксидантом, известным многими полезными свойствами: от поддержания здоровья сердца до снижения риска онкозаболеваний.



Лимоны «М Свежесть» всегда помогут взбодриться: их аромат поднимет настроение, сок добавит свежести напиткам и блюдам, а цедра сделает вкуснее выпечку и десерты.

ДАЙКОН СОДЕРЖИТ ФЕРМЕНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ПИЩЕВАРЕНИЮ И ВЫВЕДЕНИЮ ТОКСИНОВ. В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ СОК ДАЙКОНА С МЕДОМ ИСПОЛЬЗУЮТ КАК СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ.



ДАЙКОН

Дайкон – разновидность редьки, но вкус у него более мягкий и деликатный, без резкой остроты. Дайкон может достигать внушительных размеров. Не удивляйтесь, если увидите на полке увесистый плод, это вовсе не переросток. Его название так и переводится с японского – «большой корень».



ОСТРЫЙ САЛАТ
ИЗ ДАЙКОНА

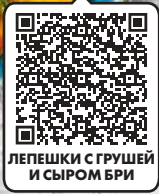
Дайкон универсален: его можно есть в сыром виде, в закусках и салатах, жарить, тушить, мариновать и квасить. Белая мякоть дайкона, запеченного в духовке или на гриле, становится золотистой и приобретает приятный аромат.



ЛИМОННАЯ
ПАСТА

Лимонный сок – незаменимый компонент заправок для салатов, но его можно использовать и в соусе для макарон. Цедрой лимона хорошо приправлять пасту, булгур, кускус, жареные кабачки: их союз с цукини и мятой неоспорим.

Груши и сыр – классика. Сладкий сочный вкус первой балансируется пикантностью и сливочностью второго. Используйте это сочетание в закусках, салатах, ризотто, десертах. Берите разные сорта сыра, добавляйте орехи, тимьян, розмарин.



ЛЕПЕШКИ С ГРУШЕЙ
И СЫРОМ БРИ

Грейпфрут – отличная основа для смузи. Он сочетается не только с другими фруктами, но и с овощами. Смузи из грейпфрута с ананасом или огурцом, шпинатом и имбирем – бодрящий коктейль, особенно полезный для худеющих.



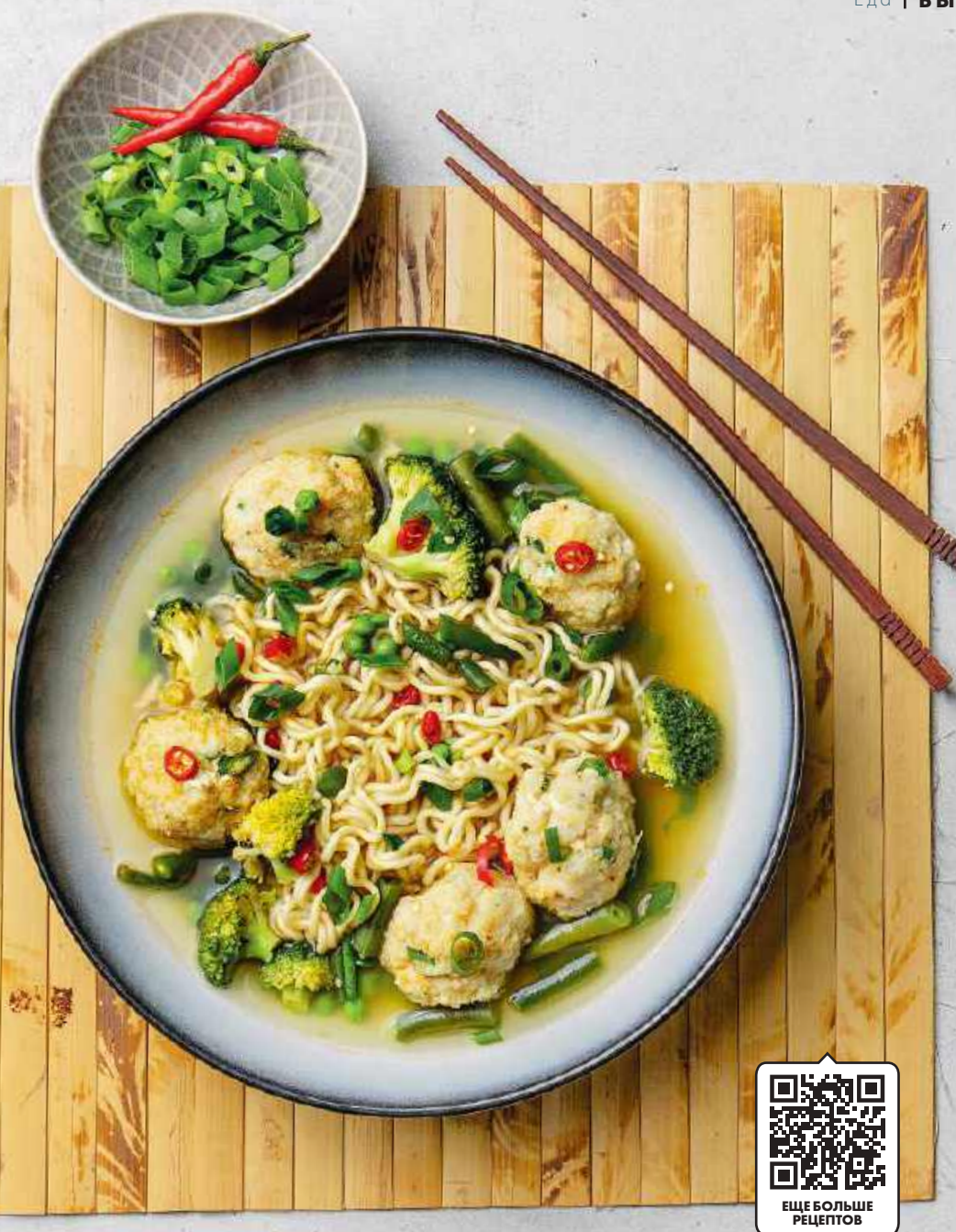
СМУЗИ ИЗ ГРЕЙП-
ФРУТА И АНАНАСА

На старт, внимание, фарш!

Фарш – из тех продуктов, в приготовлении которых можно устанавливать рекорды скорости. Двадцать минут – и сварили густой ароматный суп, полчаса – и на столе аппетитное горячее блюдо. Рыбный, куриный, мясной – выбирайте любой и наслаждайтесь быстрым обедом и ужином!

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



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ПО-АЗИАТСКИ

🕒 20 мин 🍴 4 порции

1 Мелко нарежьте зеленый лук. Пропустите рыбу через мясорубку, добавьте половину зеленого лука и яичный белок. Посолите, поперчите и хорошо пере-

мешайте. Сформируйте маленькие фрикадельки.

2 В кастрюле доведите до кипения 1 л питьевой воды или овощного бульона. Опустите фрикадельки, готовьте, пока они не всплывут на поверхность.

3 Добавьте в кастрюлю овощи и пасту карри, посолите и поперчите по вкусу. Варите 3–4 мин.

4 В то же время приготовьте лапшу, согласно инструкции на упаковке. Нарежьте перец чили тонкими колечками.

5 Разложите лапшу по тарелкам и залейте супом. Подавайте, посыпав колечками чили и оставшимся зеленым луком

На 100 г: белки 4,92 г (6,15% суточной нормы) • жиры 2,90 г (3,22%) • углеводы 15,26 г (9,08%) • ккал 109,03 (6,06%) • натрий 546,04 мг (37,66%) • общий сахар 2,02 г (4,04%) • НЖК 0,42 г (2,10%) • пищевые волокна 1,34 г (4,47%)



300 г филе белой рыбы



250 г замороженной овощной смеси (брокколи, зеленый горошек, зеленая фасоль)



300 г лапши быстрого приготовления



1 ст. л. пасты карри,
1 яичный белок



1 красный перец чили,
5–6 перьев зеленого лука



300 г мясного фарша



200 г замороженных овощей (морковь, горошек, зеленая фасоль)



200 г мелкой пасты



50 г тертого пармезана



2 ст. л. томатной пасты,
1,5 ч. л. итальянских трав



СУП С ФАРШЕМ И ПАСТОЙ

⌚ 25 мин 🍴 4 порции

1 В кастрюле разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, обжаривайте фарш, разбивая лопаткой мясные комочки, 6–7 мин.

2 Добавьте томатную пасту и итальянские травы, готовьте, помешивая, еще 1 мин.

3 Влейте 1 л кипящей воды или бульона, добавьте пасту и дайте закипеть.

4 Добавьте в суп замороженные овощи и варите на огне чуть ниже среднего 10 мин. Посолите и поперчите.

5 Разлейте суп по тарелкам и подавайте, посыпав пармезаном.

На 100 г: белки 7,05 г (8,81% суточной нормы) • жиры 4,72 г (5,24%) • углеводы 11,51 г (6,85%) • ккал 117,11 (6,51%) • натрий 333,65 мг (23,01%) • общий сахар 1,02 г (2,04%) • НЖК 1,79 г (8,95%) • пищевые волокна 0,99 г (3,30%)



ЗАКАЖИ
с доставкой





КУРИНЫЙ ФАРШ С ФАСОЛЬЮ И ШПИНАТОМ

⌚ 25 мин 🍴 4 порции

1 Лук и чеснок мелко порубите. Моцареллу натрите на крупной терке. Слейте жидкость с фасоли.

2 В сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, пассеруйте лук до прозрачности, около 5 мин. Добавьте чеснок и готовьте еще полминуты.

3 Добавьте фарш, обжаривайте в течение 6–7 мин,

разбивая лопаткой мясные комочки. Посолите, поперчите и приправьте итальянскими травами.

4 Положите в сковороду фасоль и томаты, доведите до кипения. Добавьте шпинат и готовьте еще 2 мин.

5 Снимите сковороду с огня, посыпьте моцареллой, накройте крышкой и оставьте на 2 мин.

На 100 г: белки 15,27 г (19,09% суточной нормы) • жиры 6,09 г (6,77%) • углеводы 20,49 г (12,20%) • ккал 193,31 (10,74%)
натрий 261,22 мг (18,02%) • общий сахар 1,81 г (3,62%) •
НЖК 2,00 г (10,00%) • пищевые волокна 8,47 г (28,23%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



450 г куриного фарша



1 луковица, 2 зубчика
чеснока, 100 г шпината



400 г консервированной
белой фасоли, 400 г
рубленых томатов



100 г моцареллы



1.5 ч. л. итальянских трав



700 г говяжьего фарша



12 маленьких
кукурузных тортилий



100 г сыра чеддер



500 г рубленых томатов,
1 луковица



1 ч. л. сушеного орегано,
2 ч. л. копченой паприки,
½ ч. л. семян зиры,
½–1 ч. л. кайенского перца



ЭНЧИЛАДЫ

🕒 30 мин 🍴 6 порций

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Мелко нарежьте лук. Натрите чеддер на крупной терке.

2 Смешайте рубленые томаты с половиной специй и 1 ст. л. оливкового масла, посолите по вкусу.

3 В сковороде разогрейте 1 ст. л. растительного масла и обжарьте на сильном огне фарш и лук, разбивая мясные комочки, 7–9 мин. Приправьте оставшимися специями, посолите и поперчите.

4 В то же время в другой сковороде быстро обжарьте тортильи с двух сторон, слегка смазывая их растительным маслом.

5 В жаропрочную форму налейте томатный соус. Распределите мясную начинку по тортильям, сверните рулетами. Выложите рулеты в форму.

6 Посыпьте энчилады сыром и запекайте 20 мин. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 11,85 г (14,81% суточной нормы) • жиры 11,91 г (23,23%) • углеводы 15,66 г (9,32%) • ккал 214,99 (11,94%)
• натрий 329,19 мг (22,70%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) •
НЖК 3,68 г (18,40%) • пищевые волокна 0,95 г (3,17%)

Диалог культур

Индийский колорит покоряет ценителей ярких красок и вкусов по всему миру. Проникает он и в кухни других стран, делая их еще богаче и интереснее. Представьте себе, например, союз привычных спагетти и щедрых индийских приправ. Это взрыв ароматов и впечатлений!

СПАГЕТТИ-КАРРИ С КРЕВЕТКАМИ

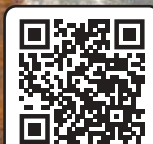


🕒 30 мин 🍴 4–6 порций

450 г спагетти
450 г очищенных королевских или тигровых креветок
1 луковица
1 сладкий красный перец
50 г шпината
4 зубчика чеснока
4–5 веточек петрушки
200 мл кокосового молока
240 мл куриного или овощного бульона
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. пасты карри
½ ч. л. хлопьев перца чили
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Отварите спагетти до состояния альденте согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, дайте стечь.
- 2 Обсушите креветки бумажными полотенцами, посолите и поперчите. Обжарьте на оливковом масле по 1–2 мин с каждой стороны, переложите на тарелку.
- 3 Лук и чеснок нарежьте маленькими кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой. В той же сковороде обжарьте лук и сладкий перец 3–4 мин. Добавьте чеснок, готовьте, помешивая, еще 2 мин.
- 4 Добавьте в сковороду томатную пасту, пасту карри и хлопья перца чили, обжаривайте 2 мин. Влейте бульон, доведите до кипения, слегка уварите.
- 5 Добавьте кокосовое молоко, лимонный сок и шпинат. Тушите 1 мин, приправьте солью и перцем.
- 6 Положите в соус спагетти и креветки. Помешивая, готовьте 1–2 мин. Подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

На 100 г: белки 6,77 г (8,46% суточной нормы) • жиры 5,78 г (6,42%) • углеводы 19,96 г (11,88%) • калл 472,35 (32,58%) • натрий 88,88 мг (8,89%) • общий сахар 1,71 г (3,42%) • НЖК 2,70 г (13,50%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





2

САЛАТ ИЗ ХУРМЫ С ХАМОНОМ И БУРРАТОЙ

На сервировочное блюдо выложите хурму, нарезанную кружками. Сверху положите надрезанную буррату и ломтики хамона. Полейте заправкой из оливкового масла, зернистой горчицы, меда и лимонного сока. Подавайте, посыпав листиками тимьяна и черным перцем.

Свежие впечатления

Никто не убеждает вас в праздники отказаться от оливье, и все-таки хотим напомнить, что салаты с мясными деликатесами могут быть не только насыщенными и тяжелыми. Сочетание сочной ветчины или ароматной колбасы с фруктами, овощами, зеленью и легкой заправкой создаст свежие вкусы и произведет впечатление на гостей.



1

САЛАТ ИЗ АССОРТИ КОЛБАС С ОЛИВКАМИ И МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ

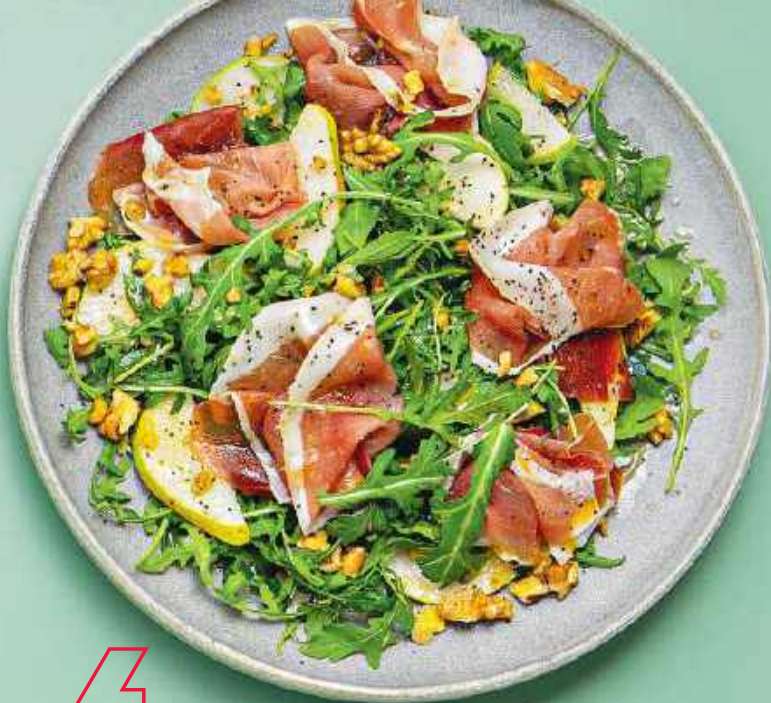
Нарежьте маленькими кубиками салями, докторскую колбасу, стебель сельдерея, сладкий перец, лук и острые маринованные перчики. Оливки каламата нарежьте колечками. Выложите в салатник и добавьте салатный микс. Для заправки смешайте пропущенный через пресс чеснок с оливковым маслом, базиликом и орегано, посолите и поперчите. Полейте салат заправкой и подавайте, посыпав тертым пармезаном.



3

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ ИЗ ИНДЕЙКИ, ЯБЛОКОМ И ПЕКАНОМ

Смешайте в салатнике тонкие ломтики яблока, нарезанную соломкой ветчину из индейки и салатный микс. Полейте заправкой из оливкового масла, бальзамического уксуса и дижонской горчицы. Посыпьте орехом пекан и подавайте.



4

САЛАТ С ГРУШЕЙ И ПРОШУТТО

В салатнике смешайте тонко нарезанную грушу, рубленые грецкие орехи и руколу. Полейте заправкой из оливкового масла, красного винного уксуса и меда. Украсьте ломтиками прошутто и подавайте, посыпав перцем.



5 САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ, СЛАДКОГО ПЕРЦА С ГРАНАТОМ И ВЯЛЕНОЙ КЛЮКВОЙ

Нарвите листья салата романо и выложите на сервировочное блюдо. Сверху полосками выложите вяленую клюкву, кубики ветчины и сладкого перца, зерна граната и измельченный красный лук. Полейте соусом из натурального йогурта с пропущенным через пресс чесноком, укропом, зеленым луком и лимонным соком.

••••• СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •••••



Сервелат «Суздальский» бренда «Русские колбасы» – сырокопченая колбаса с мелким шпиком, приготовленная по авторской рецептуре с добавлением ароматных специй. Украсит и праздничное, и повседневное меню.



Салат с докторской колбасой – это всегда вкусно и по-домашнему. «Докторская ГОСТ» Великолукского мясокомбината добавит праздничным рецептам приятную нотку ностальгии.

ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА

1 Сырокопченые и вареные колбасы хорошо дополняют салаты с сырами, горчичными заправками и маринованными овощами.

2 Сыровяленые продукты великолепно сочетаются с фруктовыми составляющими салатов: грушей, дыней, манго, хурмой.

3 Ветчина или колбаса из индейки подойдет для легких салатов с зеленью и заправками на основе оливкового масла: она не перегрузит вкус блюда.

4 Нежный вкус вареных колбас гармонизирует с самыми разными ингредиентами – от сочного редиса до сыров. Это универсальный ингредиент!

Слава салу!



40–50% составляет доля жиров в сале. Это высокоэнергетический продукт, который обеспечит прилив сил после физического труда. Кроме того, в сале содержатся витамины, эластин и коллаген.

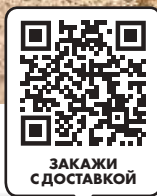
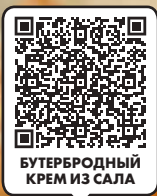
Сало можно смело отнести к одному из самых консервативных продуктов. Его способ приготовления и состав практически не меняются веками. И это только к лучшему.

Если при слове «сало» вам хочется лишь бежать в спортзал, то вы ничего не знаете о горячем борще, к которому правильная хозяйка подаст прозрачные ломтики сала на ароматном черном хлебе, или о варениках с золотистыми шкварками, или о толченой смеси с зеленью и чесноком, да и вообще о самом сале. Рассказываем.

И на производствах, и на домашних кухнях стараются придерживаться простого классического рецепта: натуральное сало выдерживают в сухой смеси соли и черного перца или в рассоле от 5–7 дней до 2–4 недель. Это база, к которой могут добавить чеснок, лавровый лист, кориандр, тмин, майоран. Что особенно приятно, такой способ приготовления позволяет обойтись без консервантов и усилителей вкуса.

Самое нежное сало, про которое говорят, что его можно откусить губами, изготавливают из подкожного жира спинной части туши. Брюшная часть идет на производство сала с мясными прослойками. В любом случае хорошее сало будет отличать чистый гармоничный вкус, сбалансированный по соли и специям. Стоит попробовать и копченое сало с прослойками или без, с упругой корочкой и легким ароматом дымка.

Что из сала приготовить? Конечно же, шкварки! Нарежьте сало мелкими кубиками, подрумяньте – и аппетитное дополнение к начинке для пирожков и каш готово. Не забудьте положить сало в фарш для домашних колбас и паштетов – оно добавит сочность. А мелко нарезанное в сочетании с луком и пряностями поднимет простую овощную поджарку на новую гастрономическую высоту.



Ливерная колбаса с печенью «Черкизово» — нежная, как паштет, с насыщенным вкусом и мягким послевкусием. Отлично раскрывается на ломтике свежего хлеба. Вкусно, просто, по-настоящему!



КАРТОШКА-ГАРМОШКА С САЛОМ



⌚ 1 ч 👤 4 порции

4 крупные картофелины
150 г соленого сала
½ ч. л. сушеного тимьяна
½ ч. л. сушеного чеснока
4 веточки укропа
соль, свежемолотый черный
перец

1 Разогрейте духовку
до 200 °С. Сало нарежьте
тонкими ломтиками.

2 Картофель, не очищая, тща-
тельно вымойте и острым но-

жом сделайте поперечные
надрезы, не прорезая до кон-
ца.

3 Вставьте в разрезы в карто-
феле ломтики сала, посолите,
поперчите, посыпьте тимьяном
и сушеным чесноком. Поло-
жите картофель в жаропроч-
ную форму. Накройте
фольгой.

4 Запекайте 45 мин. Снимите
фольгу и запекайте до готов-
ности картофеля.

5 Подавайте, украсив укро-
пом.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 11,53 г
(12,81%) • углеводы 16,98 г (10,11%) • ккал 188,46 (10,47%)
• натрий 77,15 мг (5,32%) • общий сахар 0,73 г (1,46%) •
НЖК 3,99 г (19,95%) • пищевые волокна 2,34 г (7,80%)

МЯСНАЯ ИСТОРИЯ®
МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ЗАВОД ИНЕЙ

Шейка Балык

Сальчичон Тоскана

Коллекция рецептов со всего мира!

БЕЛАЯ
БЕРЕЗКА

Коллекция
Сказки

БЕЛАЯ
БЕРЕЗКА

Сказки

40% vol. 330 ml

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Курник по правилам и без

Старинный русский пирог курник – это целый обед, спрятанный под корочкой из теста. От прочей выпечки он отличается тем, что готовится с несколькими начинками, переложенными блинами. Сочинский шеф Андрей Колодяжный попробовал разобраться в запутанной истории курника и поделился с нами рецептом многослойного пирога своей бабушки-казачки.





Андрей Колодяжный, шеф-повар ресторана «Черная лисичка», Сочи

Мнение

Курник – это не пирог с курицей

Про курник я читал много разного. И единственное, что о нем известно точно, – это очень древний пирог, который дошел до нас из глубины веков. Кто-то называет его царским пирогом (сохранились записи, что курники подавали на стол Ивану Грозному), кто-то – свадебным, а кто-то – обрядовым. Что неудивительно: внутри курника прячутся блины, а у них всегда было сакральное значение.

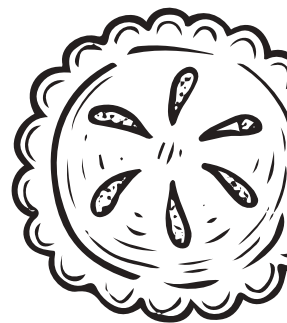
Про название тоже много версий. Самая очевидная, но неверная, что курник – это пирог с курицей. Курник может быть и с рыбой. Другая версия – пирог «курит», поскольку у него в макушке проделана дырочка, из которой выходит пар.

Часто называют классическими рецепты, где в тесто добавляется сметана, а в начинку – гречка, но моя бабушка, которая пекла курник, не использовала ни то ни другое. Бабушка – потомственная казачка, и для меня курник – это пирог казачий. Его готовят везде, где казаки побывали: на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке, но в первую очередь – на Кубани и в Ставрополье. Я придерживаюсь версии, что курник – от слова «курень», обозначающего традиционный казачий дом. Своей куполообразной формой он и правда напоминает избу. Пока казаки службу несут, жены им курники пекут.

Как выглядит курник

Курник – это что-то вроде комплексного обеда в котелке из теста. Бабушка пекла его из самого простого домашнего дрожжевого теста, с немудреными начинками, но главное – в русской печке, где курник пышел, раздувался куполом и приобретал особенный аромат. Потом, достав пирог из печи, она густо смазывала горячую корочку топленным маслом,

Подавать курник можно и горячим, и теплым, и холодным. Оптимальный вариант – достать пирог из духовки, дать ему постоять 20 минут под полотенцем, а потом нарезать и нести на стол.



но этот шаг можно пропустить – не стоит возводить и так сытный пирог в высшую степень калорийности.

У бабушки внутрь курника чаще всего попадали три начинки: курица, грибы и пережаренное с луком пшено. Но иногда в роли мяса выступали потрошки, в основном куринные, а пшено заменяли рис или картошка. В своем непарадном виде курник – это еще и способ пустить в дело всякие остатки и обрезки: все, что есть в доме, может пойти в начинку. В этом смысле ближайший родственник курника – традиционный французский паштет в тестяной корочке, под которой тоже часто прячется сразу несколько начинок.

Какое тесто использовать

Строгих правил насчет теста нет. Можно использовать дрожжевое – с ним курник получится мягким и пышным, можно рубленое, где мука и масло сначала рубятся ножом в крошку, а потом замешиваются водой или молоком, – оно гарантирует особую прочность и хрустящую корочку. А если лень затеваться с тестом, можно купить готовое слоеное. Важно только понимать, что тесто должно быть достаточно тонким и эластичным, чтобы придать курнику красивую форму, но при этом плотным, чтобы удержать внутри жир, масло и мясной сок, не намокнуть и не порваться. И не растрескаться под ножом – на песочном тесте курник не пекут, оно слишком ломкое и плохо раскатывается. Иногда на тесто первым слоем кладут блин, как изолятор начинки, тогда дно пирога гарантированно не намокнет.

Зачем в курнике блины

Блины не только разделяют начинки, поддерживая внутри пирога порядок, но и держат его каркас, позволяя выкладывать слои аккуратной высокой пирамидой. Если отрезать от готового курника кусок, тесто благодаря блинам не просядет и содержимое не выпадет наружу.

Какими должны быть блины? Любыми, главное, не слишком сладкими и не толстыми. Пышные блины на закваске не подойдут: кроме них, в пирог ничего не поместится. Тонкие кружевные блинчики – идеальный вариант: они не позволяют начинкам смешаться, через них все элементы курника смогут обмениваться ароматами, а мясной сок – проникать в крупу, обогащая ее своим вкусом.

Если нет блинов, можно взять тонкий лаваш и нарезать круги подходящего размера из его листов.

Сколько должно быть слоев

Раньше на большие казацкие свадьбы пекли очень высокие курники, в 20 слоев, с таким же количеством начинок. Они считались символом благополучия. Был в этом и практический смысл: торжества обычно длились несколько дней, и разделенная слоями начинка медленнее портилась. Но для обычной жизни такая многоэтажность ни к чему. Рассчитывайте количество слоев по числу начинок: три начинки – и шесть блинов, чтобы их разделить. Если курник большой, то каждую начинку можно разделить пополам.

А что внутри?

Традиционно одной начинкой курника служит мясо, птица или рыба, второй – овощи или грибы, третьей – крупа или картошка. Все ингредиенты должны попасть в курник уже готовыми, иначе они не пропекутся. Если начинка суховата, можно добавить в нее жареного лука и смазать каждый блин маслом или сметаной. Или потушить мясную составляющую в бульоне или сливках. Мясо с подливой должно располагаться в курнике над крупой, так пирог получится сочным.

И не забывайте каждый слой подсаливать, класть зелень или специи. Пресный курник – скучный курник.



НЕОБЫЧНЫЕ НАЧИНКИ: СОВЕТУЕТ ШЕФ

Курник давно растерял свою обрядовость, поэтому при выборе начинки не обязательно следовать вековым правилам. Чем интереснее она будет, тем больше вы получите комплиментов. Вот пять хороших идей.

1 Жареная рыба + жаренный с морковкой лук + рис. Рыбу лучше брать жирную: палтуса, семгу или по особому случаю стерлядь. Если жира в рыбе не хватает, добавьте к рису сливочного масла или рыбного бульона.

2 Куриные потроха + жареные грибы + гречка с жареным луком. Печень и сердечки нужно приготовить отдельно, мелко нарезать и слегка обжарить с томатной пастой.

3 Бараний или говяжий фарш + тушеные баклажаны с помидорами и чесноком + кукурузная крупа с сыром. В этом курнике сразу чувствуется кавказский акцент.

4 Перемолотая говяжья печень с грибами + подпеченный корень сельдерея с зеленью + обжаренные овощи (стебель сельдерея, лук-порей, орегано). Зимний вариант и отличная закуска под глинтвейн.

5 Вишня с брусникой + сливочный сыр + миндаль или грецкие орехи + смешанная со сливочным маслом крошка песочного печенья. Сладкий курник – взлом канонов, но, уверяю, он вам тоже понравится. Только не переборщите с тестом – лучше всего, если на пироге будет супертонкая корочка из теста фило.

КУРНИК



⌚ 2 ч 👤 8 порций

Для теста:

500 г муки
250 мл молока
40 г сливочного масла
1 яйцо + 1 желток
7 г сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли

Для блинов:

100 г муки
250 мл молока
1 яйцо
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли
растительное масло для жарки

Для начинки 1:

500 г филе куриной грудки
50 г зеленого лука
10 г петрушки
20 г муки

Для начинки 2:

100 г риса
3 яйца

Для начинки 3:

300 г замороженных белых грибов
1 маленькая луковица
100 г сметаны жирностью 20%
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Для начинки отварите куриное филе, сохраните 150 мл бульона. Приготовьте рис согласно инструкции на упаковке. Отварите вкрутую яйца.

2 Для теста взбейте вилкой яйцо, влейте теплое молоко и растопленное масло. Добавьте сахар, соль и дрожжи. Частями добавляйте просеянную муку, каждый раз хорошо вымешивая. Должно получиться мягкое и эластичное тесто. Скатайте его в шар, накройте пищевой пленкой. Поставьте в теплое место на 50 мин для подъема.

3 Для блинов взбейте венчиком яйцо с молоком. Добавьте сахар и соль. Всыпьте просеянную муку, перемешайте, чтобы не было комочков. На разогретой, смазанной маслом сковороде испеките 6 блинов диаметром 20–22 см.

4 Для куриной начинки филе мелко нарежьте или разберите на волокна. Мелко порубите петрушку. На сухой сковороде в течение 1–2 мин обжарьте, помешивая лопаткой, 20 г муки. Не переставая помешивать, влейте куриный бульон. Когда соус загустеет, добавьте курицу и петрушку.

5 Для рисовой начинки яйца нарежьте маленькими кубиками, мелко порубите зеленый лук, смешайте с рисом. Посолите и поперчите.

6 Для грибной начинки мелко нарежьте лук. Пассеруйте его на растительном масле до золотистого цвета. Положите белые грибы и обжаривайте, помешивая, до полного испарения жидкости.

Добавьте сметану, перемешайте и снимите с огня.

7 Соберите курник. Четверть подошедшего теста отложите. Большую часть раскатайте на пергаменте в круглый пласт толщиной 3–5 мм. Перенесите вместе с бумагой на противень. По периметру круга сделайте 8 надрезов длиной 4 см.

8 Выложите на тесто слоями по половине рисовой начинки, куриной и грибной, перемежая каждый слой блинами. Повторите слои. Слои выкладывайте, слегка сужая сверху, чтобы придать форму конуса.

9 Заверните надрезанные края теста к верху и защипните между собой косичкой, формируя корзинку.

10 Оставшееся тесто раскатайте в круглую лепешку. Накройте начинку и защипните по периметру. Сделайте сверху крестообразный надрез



для выхода пара. Накройте полотенцем и оставьте на 15 мин. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте курник разболтанным желтком.

11 Выпекайте курник 40–45 мин, дайте постоять 10 мин. Подавайте теплым, по желанию с куриным бульоном.

На 100 г: белки 10,86 г (13,58% суточной нормы) • жиры 7,22 г (8,02%) • углеводы 25,75 г (15,33%) • ккал 214,83 (11,94%)
• натрий 237,29 мг (16,36%) • общий сахар 1,67 г (3,34%) •
НЖК 2,64 г (13,20%) • пищевые волокна 0,96 г (3,20%)



Нежное облако

Суфле не готовят на скорую руку в будний день. Дома за него вообще берутся только самые отважные кулинары: слишком прочна у суфле репутация капризного создания. Но мы раскроем секреты этого воздушного блюда, и вы убедитесь: суфле вовсе не так трудоемко, как о нем принято думать.





Какое оно, суфле?

С французского слово *soufflé* буквально переводится как «наполненный воздухом, воздушный». Эту легкость суфле придают взбитые яичные белки, а за вкус и аромат отвечает густая, вязкая, хорошо приправленная основа. Основу соединяют с белками, полученную массу аккуратно перекладывают в формы и запекают. Есть и суфле, приготовленные холодным способом, о них тоже упомянем.

Несладкие суфле – с сыром, курицей, рыбой или овощами – подают как закуску или легкое основное блюдо. А суфле на основе шоколада, заварного крема, фруктового или ягодного пюре становится изысканным десертом.

Идеальное суфле – это эффектный купол, приподнятый над краем формы, с румяной, слегка хрустящей корочкой, под которой скрывается нежный, но пропеченный слой и насыщенный, кремообразный центр. В каждом кусочке чувствуется чистый сконцентрированный вкус основного ингредиента.



Главные компоненты

ОСНОВА. Итак, в любом суфле есть две части: взбитые яичные белки и вкусовая основа. В классических несладких рецептах основой обычно служит густой соус бешамель, к которому для вкуса и насыщенности добавляют сыр, заранее приготовленные и измельченные до состояния пюре овощи, мясо или рыбу, а также яичные желтки.

Чтобы получить бешамель, пшеничную муку (50 г) обжаривают до появления приятного запаха со сливочным маслом (50 г). При постоянном помешивании вливают холодное молоко (500 г), приправляют солью, перцем и мускатным орехом и уваривают, часто перемешивая, до нужной густоты.

ОСНОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШО, ДАЖЕ ИЗБЫТОЧНО ПРИПРАВЛЕНА, ВЕДЬ ИМЕННО ОНА ЗАДАЕТ ВКУС И АРОМАТ, КОМПЕНСИРУЯ ПОЧТИ НЕЙТРАЛЬНЫЕ НОТЫ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ.

Бешамель можно заменить другими густыми соусами (например, велюте для мясных суфле или ванильным кремом для десертных) или пюре. Важно, чтобы они не были слишком плотными, иначе суфле получится тяжелым, и не слишком жидкими – суфле будет водянистым.

Основу можно приготовить заранее, но не более чем за два дня до подачи, и хранить в холодильнике. Примерно за час до предполагаемого времени подачи суфле ее необходимо слегка подогреть, взбить белки и завершить приготовление.

ЯЙЦА. Желтки дают суфле густоту и кремовую текстуру, а белки – воздушность и легкость. В духовке пузырьки воздуха расширяются и смесь поднимается, превращаясь в нежное облако. Чтобы суфле поднялось выше, многие повара добавляют один-два дополнительных белка на каждые четыре целых яйца.

Но успех блюда зависит прежде всего от того, насколько правильно взбиты белки. И начать стоит с тщательного разделения яиц на желтки и белки. Делать это лучше, когда яйца холодные и оболочка желтка прочная.

Не поленитесь разделять яйца по одному. Делайте это над чашкой, в которую будет стекать белок. Желток останется в половинке скорлупы: его – в одну миску, отделенный белок – в другую, подготовленную. Если повредится желток, будет испорчен только один белок, а не несколько.





Взбиваем белки

Посуду для взбивания белков выберите из стекла или металла, вымойте ее с моющим средством и протрите бумажным полотенцем. Для полного обезжиривания обработайте уксусом, спиртом или кусочком лимона.

Инструмент для взбивания большого значения не имеет: подойдет ручной венчик, погружной блендер, любой миксер – ручной или стационарный.

Приступайте к взбиванию белков, только когда они согрелись до комнатной температуры.

Часто белки советуют взбивать до твердых пиков. Не стоит! Во-первых, они неохотно соединяются с основой; во-вторых, суфле может получиться слишком воздушным, почти пустым внутри и моментально

осесть после выпечки. Если же взбить белки только до мягких пиков, суфле будет плотным и низким. Золотая середина – взбивать белки до устойчивых пиков.

БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ, ВЗБИВАЯ БЕЛКИ ДЛЯ НЕСЛАДКОГО СУФЛЕ: БЕЗ САХАРА ИХ ЛЕГКО ПЕРЕВЗБИТЬ.

Сначала в основу энергично вмешивают около четверти белков, чтобы масса стала легче, затем аккуратно вводят оставшиеся белки. При этом часть воздуха выходит, структура белков немного ослабевает, и именно это создает идеальную текстуру: суфле поднимается настолько, сколько нужно, и держит форму без излишней воздушности.



По формам – и в печь!

К моменту, когда белки вмешаны в основу, все должно быть готово для немедленной выпечки: формы вымыты, вытерты и выставлены на противень или в форму для запекания с бумажным полотенцем на дне (если планируете использовать водяную баню), духовка разогрета до температуры 190–220 °C и работает при ней 15–20 минут, чайник для водяной бани закипел. Если есть возможность, отключите в духовке режим «конвекция».



Для приготовления суфле идеальны специальные жаропрочные фаянсовые или керамические формы с вертикальными стенками и небольшим выступом под самым ободком – рамекины. Но подойдут и любые формы для запекания с прямыми стенками, объемом от 180 до 250 мл. Цилиндрическая форма посуды позволяет массе прогреться по всей толщине и подниматься равномерно.

Высота суфле зависит от того, как подготовлена форма. Щедро смажьте ее размягченным, но не растопленным сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями, сыром, натертым на мелкой терке, кукурузной мукой или сахаром. Понаклоняйте форму во все стороны, пока дно и стенки не будут полностью покрыты панировкой, затем переверните форму и постучи-

те по ней, чтобы излишки осыпались. Шершавая панировка поможет суфле высоко и прямо подняться и добавит румяную корочку.

Независимо от размера форму нужно заполнять на $\frac{2}{3}$ объема, не доходя до краев 1,5–2,5 см. Перед выпечкой проведите большим пальцем вдоль края формы, формируя неглубокий желоб – так суфле поднимется еще выше, образуя характерную шапочку.

В горячей духовке вода, содержащаяся в смеси, превращается в пар, который надувает миллионы воздушных пузырьков в белках, и суфле поднимается. На этом этапе оно очень хрупкое, поэтому хотя бы первую половину времени выпекания держите дверцу духовки закрытой. По мере запекания суфле становится плотнее, можно открывать духовку.



ЧАЩЕ ВСЕГО СУФЛЕ ГОТОВЯТ ПОРЦИОННО, ПОТОМУ ЧТО ПРИ ПЕРЕКЛАДЫВАНИИ ИЗ ОБЩЕЙ ФОРМЫ НА ТАРЕЛКИ ТЕРЯЮТСЯ КРАСОТА И ЭЛЕГАНТНОСТЬ.

Готово или нет?

Чтобы определить, готово ли суфле, возьмите две большие ложки, аккуратно раздвиньте верхнюю корочку и загляните внутрь. Центр должен быть едва схватившимся. Если он все еще жидковат, верните суфле в духовку – это ему не повредит.

В общей сложности время приготовления порционного суфле занимает 25–35 минут в зависимости от объема формы, температуры и способа приготовления.

Идеальное суфле чуть влажное и кремовое внутри, сухое и плотное снаружи. Если хочется, чтобы оно было плотнее внутри, оставьте его в духовке на дополнительные 5–7 минут, но не передерживайте: может опасть.

Быстро к столу!

Суфле не любит ожидания. Его подают сразу после выпечки, пока оно не осело. К моменту готовности на поднос выставляют необходимое количество



десертных или пирожковых тарелок, положив на каждую бумажную салфетку или «кружевную» подложку, чтобы форма не скользила. Горячие формы расставляют на тарелки и относят поднос к столу.

На формальном застолье суфле едят десертной ложкой и вилкой. Ложка – основной прибор, ее держат в правой руке, вилкой в левой руке придерживают и суфле, особенно если оно подано с соусом или гарниром. В домашней обстановке едят десертной ложкой.

Суфле не режут и не размешивают. Ложкой аккуратно разламывают вер-



хушку и зачерпывают нежную массу. Если к суфле подали соус, аккуратно прорезают верхушку ложкой и наливают соус внутрь.

Форма с суфле остывает очень медленно. Не обожитесь, придерживая ее.

СУФЛЕ МОЖНО ЗАПЕЧЬ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ, ЭТО ЗАЙМЕТ НА 5–10 МИНУТ БОЛЬШЕ. ОНО ПОЛУЧИТСЯ НЕ ТАКИМ ВЫСОКИМ, С МЕНЕЕ ВОЗДУШНОЙ, БОЛЕЕ СЛИВОЧНОЙ ТЕКСТУРОЙ, НО ПОСЛЕ ВЫПЕЧКИ ДОЛЬШЕ СОХРАНИТ ФОРМУ.



Сырное суфле

Сырное суфле – классическая закуска. Для него используют сыры с выраженным вкусом и ароматом, например, грийер и чеддер. Изысканное суфле получается из голубого сыра с пармезаном: сыр с плесенью формирует основной вкус, а пармезан усиливает его, не отяжеляя суфле благодаря своей сухости.

Сыр для суфле мелко натирают, мягкие сыры достаточно раскрошить. Добавляют их в теплый соус бешамель, чтобы сыр слегка расплавился. Затем по одному вводят желтки, приправляют. Остывшую основную смесь соединяют со взбитыми белками, раскладывают по формам и сразу же ставят в духовку.



Суфле из курицы, рыбы, печени

Из небольшого количества отварного, обжаренного или запеченного мяса или кусочка приготовленного рыбного филе получится несколько порций вкуснейшего суфле.

Основной продукт придется измельчить: провернуть через мясорубку, использовать комбайн или блендер.

Соус-основу имеет смысл сварить на курином, овощном или рыбном бульоне: он усилит характер основного ингредиента, а не вступит с ним в противоречие, как молочный вкус бешамели.



Творожное суфле

Из творога можно приготовить и закусочное, и сладкое суфле. В сладкой версии уместно добавить к нему фруктовое пюре, сухофрукты, ваниль. Сахар добавьте при взбивании белков. Для несладкого варианта смешайте творог с зеленью или песто, приправьте тертым сыром или яркими специями.

Что касается творога, отдайте предпочтение гладкому, пастообразному, не жидкому. Крупитчатый творог взбейте блендером или протрите через сито.

Варить соус для творожного суфле не нужно, но придется добавить немного манки, кукурузной муки или крахмала, чтобы связать остатки сыворотки.



Фруктовое и ягодное суфле

Для суфле подойдут любые фрукты и ягоды, из которых получается не слишком водянистое пюре: яблоки, слива, абрикосы, манго, черная смородина, клюква, вишня. Вам не придется варить соус, да и желтки не понадобятся.

Основа любого суфле должна быть плотной, но не густой и не водянистой. Чтобы пюре приобрело такие свойства, его уваривают с сахаром, а затем тонкой струйкой вливают во взбитые белки, непрерывно продолжая взбивать их. Аромат основного ингредиента усиливают соответствующим ликером или фруктовым бренди. Воздушную массу раскладывают по формочкам и запекают.

Иногда фруктовые суфле готовят на основе сливок. В таком случае в них сначала добавляют очень густое фруктовое пюре, а затем вводят белки.

Основой суфле из citrusовых служит кёрд – яичный крем, сваренный с соком лимона, апельсина или их смеси.



Вкуснейшее суфле с чистым вкусом получается из распаренных с добавлением жидкости и превращенных в пюре сухофруктов, особенно из чернослива и кураги. Такое суфле готовят без желтков, и это отличный способ применить лишние белки.



Другие десертные суфле

Среди десертных суфле первое место уверенно занимает шоколадное. В его основе – темный или горький шоколад, растопленный со сливочным маслом и смешанный со взбитыми с частью сахара желтками. Белки с оставшимся сахаром взбивают отдельно, соединяют с основой, а дальше все как с любым суфле.

Деликатные молочные суфле готовят на основе заварного крема или сладкого молочного соуса, приготовленного по аналогии с бешамелью. Их ароматизируют ванилью, корицей, цедрой, ликерами.



Холодное суфле

Практически любой холодный мусс может с успехом сыграть роль суфле, если его подать в порционной формочке-ramekinе, оформив таким образом, чтобы мусс возвышался над краем. Сделать это не так уж и сложно, достаточно закрепить вокруг края формочек манжеты из фольги, пергаментной или крафтовой бумаги и заполнить воздушным муссом. Перед подачей, когда мусс полностью стабилизируется в холодильнике, манжету аккуратно снимают – и вот перед вами холодный десерт, имитирующий суфле.



СУФЛЕ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ТОМЛЕННЫМ ИНЖИРОМ



⌚ 50 мин 🍴 4–6 порций

250 г куриной печени
65 г сливочного масла
50 г тертого сыра
6 яичных белков
5 яичных желтков
2–3 луковицы шалота
50 мл коньяка
¼ ч. л. молотого мускатного
ореха
100 г салатного микса

Для соуса бешамель:

400 мл молока
40 г сливочного масла
40 г муки
соль, свежемолотый черный
перец

Для томленого инжира:

100 г сушеного инжира
80 мл красного сухого вина
2 ст. л. апельсинового сока
2 ч. л. тростникового сахара

1 Для томленого инжира нарежьте сухофрукты небольшими ломтиками. В сотейнике доведите до кипения вино с апельсиновым соком и тростниковым сахаром. Добавьте инжир, уменьшите огонь до минимума и тушите 5 мин. Снимите сотейник с огня, накройте крышкой и оставьте на 30 мин.

2 Приготовьте соус бешамель: в сотейнике с толстым дном растопите сливочное масло. Добавьте муку и готовьте, помешивая венчиком, около 1 мин. Не переставая помешивать, влейте тонкой струйкой холодное молоко. Уваривайте соус до загустения, около 2 мин. Посолите и поперчите. Перелейте соус в миску, плотно накройте пищевой пленкой. Дайте полностью остыть.

3 Нарежьте лук-шалот полукольцами. В сковороде рас-



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

топите 30 г сливочного масла. Пассеруйте шалот до золотистого цвета. Добавьте печень и обжаривайте, помешивая, 2–3 мин. Влейте коньяк и готовьте еще пару минут.

4 Переложите печень с луком в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож». Добавьте 30 г сливочного масла и взбейте до гладкости. Посолите, поперчите

и приправьте мускатным орехом.

5 Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте керамические формочки для запекания сливочным маслом, посыпьте тертым сыром.

6 Смешайте печеночную массу с соусом бешамель. По одному добавьте желтки.

7 Взбейте белки до устойчивых пиков. Добавьте четверть белков к печени и переме-

шайте до однородности. Частями введите оставшиеся белки, аккуратно перемешивая лопаткой так, чтобы не потерять воздушность.

8 Разложите суфле по формочкам. Запекайте 25–30 мин. Подавайте сразу с зеленым салатом и томленным инжиром.

На 100 г: белки 8,38 г (10,48% суточной нормы) • жиры 10,05 г (11,17%) • углеводы 12,08 г (7,19%) • ккал 183,47 (10,19%) • натрий 277,68 мг (19,15%) • общий сахар 7,14 г (14,28%) • НЖК 5,89 г (29,45%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)

Дело идет к разделке

Если вы редко готовите мясо, потому что не знаете, как к нему подступиться, добро пожаловать в «Мясной клуб». Здесь наши эксперты будут четко, понятно, без лишних слов рассказывать о правилах работы с этим непростым продуктом. Начнем с разделки, ведь от нее во многом зависит, насколько вкусным получится блюдо.



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

Мнение

Какие ножи понадобятся

1 ПОВАРСКОЙ (ШЕФСКИЙ). Это настоящий универсал на кухне. Обычно длина лезвия – 20–25 см, оно достаточно широкое и с легким изгибом, что удобно для качательного движения при нарезке.

- Для чего нужен: основная работа – нарезка больших кусков мяса, подготовка отбивных, нарезка филе, шинковка трав, резка овощей для гарниров.
- Особенности: рукоять чаще тяжелая и сбалансированная, поэтому рука не устает даже при долгой работе. Лезвие из прочной стали, идеальное соотношение толщины (2–4 мм) и остроты.
- Как выбрать: отдайте предпочтение нержавеющей или углеродистой стали, обращайте внимание на баланс ножа и удобство рукояти в вашей руке.



2 ОБВАЛОЧНЫЙ. У этого ножа узкое гибкое лезвие длиной 13–18 см, что позволяет, не повреждая мяса, аккуратно отделять его от кости, снимать кожу и жир. Благодаря маневренности и остроте с обвалочным ножом удобно работать даже вдоль труднодоступных костей или суставов.

- Для чего нужен: разделка мяса и птицы на порционные куски, снятие мяса с кости, удаление лишнего жира и пленок.
- Особенности: максимально острый, гибкий, не слишком длинный. Такое лезвие идет за руками: позволяет делать точные, почти ювелирные разрезы, не кромсая продукт.
- Как выбрать: лучше всего нож с эргономичной нескользящей рукоятью, легкий и гибкий. Сталь должна быть устойчивой к частым заточкам.

3 ФИЛЕЙНЫЙ. Это нож с очень тонким, длинным (20–25 см), слегка гибким лезвием. Для филигранной нарезки.

- Для чего нужен: идеально подходит для получения тонких плоских кусков мяса или рыбы, снятия кожи, разделки филе курицы, индейки и другой птицы.
- Особенности: лезвие очень тонкое и острое, немного играет при нарезке, что позволяет не повреждать структуру нежного мяса и отделять его максимально аккуратно.
- Как выбрать: чем острее и эластичнее лезвие, тем проще снимать кожу или пленки. Ищите модели с прочной сталью и анатомичной рукоятью.



Как снять мясо с кости

Возьмите острый обвалочный нож. Аккуратно сделайте надрез вдоль кости, не прорезая мясо насквозь. Затем короткими движениями ножа отделяйте мясо, помогая пальцами мягко соскребать волокна с кости. Двигайтесь вдоль кости, чтобы сохранить целостность мякоти и избежать лишних потерь. Обратите внимание на суставы: разрежьте их в нужных местах, чтобы снять мясо целыми кусками. Терпение и аккуратность – залог хорошего результата.



Как правильно нарезать мясо

Правильно нарезать – значит обратить внимание на расположение волокон. Присмотритесь к куску мяса: волокна хорошо видны – это длинные нити, из которых состоит каждая мышца. Если нарезать мясо поперек волокон, они укорачиваются и кусок получается мягче – его легче жевать, он приятнее на вкус. Такая нарезка особенно важна для говядины, телятины и баранины, где волокна хорошо выражены. Вдоль волокон режут реже: такие куски часто становятся жесткими, их сложнее есть. Для свинины или курицы направление нарезки менее критично, но благодаря поперечной блочке все равно получается более сочным и легким.

МЕЛКО ИЛИ КРУПНО?

Принцип простой: при быстром приготовлении чем мельче кусочки, тем мясо нежнее: оно хорошо пропитывается соусом, быстрее разрушаются волокна. При долгом тушении только крупные куски сохраняют сочность и структуру, иначе мясо может развалиться или стать сухим.



КАК ПОРУБИТЬ МЯСО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ФАРША

- 1 Возьмите охлажденное мясо, очистите обвалочным ножом от жил и хрящей, удалите пленки обвалочным или филейным ножом.
- 2 Возьмите шефский нож и нарежьте мясо крупными кусками.
- 3 Теперь нарежьте мясо на пласти, а каждый пласт – тонкой соломкой.
- 4 Эту соломку измельчайте шефским ножом четкими рубящими движениями, пока не получите мелкую массу. Для равномерной текстуры периодически собирайте рубленое мясо горкой и продолжайте работу.

Какой толщины должны быть куски

- **СТЕЙКИ:** идеальная толщина – 2,5–3,5 см. Такие куски при обжарке сохраняют сочность, дают румяную корочку и полностью раскрывают структуру мяса. Исключение – филе миньон, который может быть 6–8 см толщиной.
- **ОТБИВНЫЕ:** нарезают пластиками по 1,5–1,8 см, затем отбивают до толщины 5–7 мм. Тогда мясо быстро прожаривается, остается сочным, но получает нужную хрустящую корочку.
- **ШАШЛИК:** куски по 3,5–5 см, чтобы мясо хорошо промариновалось и не пересохло на огне.
- **ГУЛЯШ:** оптимально резать кубиками размером 2–3 см. Средние кусочки быстро тушатся, но не развариваются.
- **ЖАРКОЕ И РАГУ:** ломтики толщиной 1,5–2 см – они быстро прожариваются и сохраняют текстуру аккуратно приготовленного блюда.



Полезные решения

Как в будний день накормить семью полноценным обедом и ужином? У этой задачи есть простое решение: заранее сделать основу, а потом довести ее до готовности.

Предлагаем 5 вариантов заготовок блюд в духе здорового питания. Минимум усилий – максимум вкуса и пользы.

Чечевичный суп

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте кубиками тыкву, морковь, стебель сельдерея и лук, измельчите чеснок. Выложите в миску. Добавьте зеленую чечевицу. Приправьте прованскими травами. Уберите в контейнер или пакет и заморозьте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ

Выложите замороженную смесь в кастрюлю, залейте горячим куриным или овощным бульоном. Доведите до кипения и варите на слабом огне до готовности, примерно 40 мин. Добавьте шпинат, готовьте, помешивая, еще пару минут. Посолите и подавайте, сбрызнув лимонным соком.



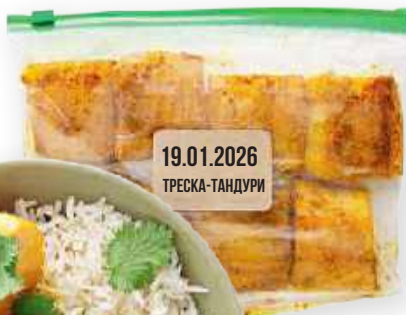
1

ЗАГОТОВКИ, В КОТОРЫХ ЕСТЬ ОДИНАКОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, НАПРИМЕР, ПЕРЕЦ, ЛУК, МОРКОВЬ, РЕКОМЕНДУЕМ ДЕЛАТЬ ОДНОВРЕМЕННО. МОЖНО НАРЕЗАТЬ ИХ СРАЗУ ДЛЯ ВСЕХ БЛЮД.



Что еще иметь в запасе

Основой быстрых полезных блюд станут наши новинки — замороженные овощи Premiere of Taste: батат фри и капуста романеско.



Треска-тандури

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте треску, выложите в миску. Отдельно смешайте гарам-масала, сушеный чеснок, кайенский перец, зиру, куркуму, сушеный имбирь, черный перец, жидкий мед и растительное масло, перемешайте. Полейте рыбу приготовленной смесью, перемешайте и положите в контейнер или пакет, заморозьте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ

В глубокую сковороду налейте кокосовое молоко и добавьте замороженную смесь. Тушите на слабом огне 25–30 мин. Подавайте с рисом, посыпав кинзой.

2

Томатное рагу с говядиной

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте мякоть говядины кубиками. Лук, морковь, сельдерей и сладкий красный перец тонко нарежьте. Выложите мясо с овощами в герметичный контейнер или пакет, заморозьте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ

Выложите замороженную смесь в жаропрочную форму, залейте томатным соком. Приправьте перцем, солью и сахаром. Накройте крышкой или фольгой. Запекайте на среднем уровне духовки 40–45 мин.



3

Карри с индейкой и овощами

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте грудку индейки и тыкву кубиками, положите в миску, добавьте цветную капусту и измельченные лук и чеснок. Добавьте пасту карри и куркуму, перемешайте. Заморозьте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ

В глубокую сковороду налейте кокосовое молоко, добавьте рубленые томаты. Доведите до кипения и выложите замороженную смесь. Тушите на слабом огне 35–40 мин, при необходимости подливая воду. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, посыпав кинзой.



4

Курица по-креольски

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте куриную грудку и сладкий перец. Измельчите лук и чеснок. Положите в миску, добавьте зерна кукурузы. Отдельно смешайте паприку, кайенский перец, свежемолотый черный перец, сушеные орегано, базилик и тимьян. Добавьте специи к курице и овощам, перемешайте, положите в контейнер или пакет, заморозьте.

ПЕРЕД ОБЕДОМ

В сотейнике доведите до кипения рубленые томаты и питьевую воду, добавьте замороженную смесь. Тушите 25–30 мин, посолите по вкусу. Подавайте с булгуром, посыпав зеленым луком.



5

УДОБНО ЗАГОТАВЛИВАТЬ
СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ
БЛЮДА В ОТДЕЛЬНЫХ ПА-
КЕТАХ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ИХ В РАЗНЫЕ ДНИ.

Сытная и пикантная

Сборная солянка – настоящий гимн мясу, концентрированная идея мясного супа. Благодаря возможности сочетать разные виды мяса и добавки это блюдо может быть как богатой праздничной едой, так и бюджетной на каждый день.

1 Роскошный бульон для солянки получается из костей: говяжьих, свиных, бараньих, птичьих. Обжарьте их в духовке при 220–230 °С и используйте для бульона вместе с кореньями и специями.

2 Еще один великолепный продукт для бульона – куриные лапки, те самые, с когтями. После 3–4 часов варки бульон из них получается такой крепкий, что в холодильнике застывает на заливистый заливному.

3 Чтобы бульон получился золотистым и прозрачным, залейте исходный материал холодной водой, так, чтобы она покрыла мясо/кости минимум на 10 см: варка будет долгой. Пусть сначала вода закипит без всяких добавок. Как начнет бурлить, всыпьте соль, уменьшите огонь и через 5–7 минут снимите пену. Теперь можно класть овощи и специи. Варите бульон минимум 2 часа, но можно и 4, и 6. И не давайте ему бурлить, пусть едва булькает.

СМЕТАНА В СОЛЯНКЕ — ДЕЛО ВКУСА. НО ЗНАТОКИ ГОВОРЯТ, ЧТО ОНА УПРОЩАЕТ БУКЕТ МЯСА И ЛИКУЛЕЙ, ТАК ЧТО, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КЛАСТЬ СМЕТАНУ В ТАРЕЛКУ, ПОПРОБУЙТЕ СОЛЯНКУ ПРОСТО ТАК.

Пожалуй, нет в русской кухне супа, где качество бульона было бы так важно. Отнеситесь к процессу его приготовления с максимальной тщательностью, и в награду вы получите потрясающе ароматную, сытную и питательную еду. Можно за один раз приготовить двойную порцию и заморозить.

4 Минимальный набор добавок для бульона: лук, чеснок, перец-горошек и стебли зелени. По желанию: морковь (придаст сладость), черешки сельдерея (свежие нотки), лавровый лист (привычный аромат), имбирь и чили (острота).

5 Мясо нужно положить в кипящий минимум полчаса бульон, отварить до готовности, а потом вынуть и нарезать удобными для еды кусочками.

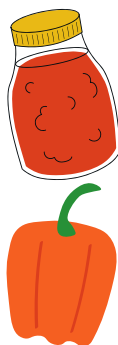
6 Используйте мясные деликатесы для солянки рационально. На свиной грудинке или беконе можно обжарить лук, на вытопившемся из колбасок жире – припустить соленые огурцы.

7 В классической солянке, кроме мяса или мясных деликатесов, не так много составляющих: лук – для аромата, соленые огурцы и рассол – для кислинки, оливки и каперсы – для пикантной солености, петрушка и лимон при подаче – для свежей нотки.



5 ДОБАВОК ВМЕСТО СМЕТАНЫ

- **ЗЕЛЕНАЯ ЗАПРАВКА:** РУБЛЕНАЯ ПЕТРУШКА + ЛИМОННАЯ ЦЕДРА + ЧЕСНОК
- **КРАСНАЯ ЗАПРАВКА:** УВАРЕННЫЙ ТОМАТНЫЙ СОУС + РУБЛЕННЫЙ ЧИЛИ
- **БЕЛАЯ ЗАПРАВКА:** ОТВЕШЕННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ + ЦЕДРА ЛИМОНА + ЧЕСНОК
- **ОСТРАЯ ЗАПРАВКА:** АБХАЗСКАЯ АДЖИКА + РУБЛЕННЫЙ ПЕЧЕННЫЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
- **ОЛИВКОВАЯ ЗАПРАВКА:** РУБЛЕННЫЕ ОЛИВКИ + КАПЕРСЫ + БАЗИЛИК



ЛЮБЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ В СОЛЯНКЕ БУДУТ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ИХ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОБЖАРИТЬ. ИСКЛЮЧЕНИЕ — ЗЕЛЕНЬ. А ЛИМОН НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Солянка – беспроегрный вариант: в ней почти невозможно ничего испортить, разве что пересолить. Исправить пересоленную солянку, отваривая в ней картофель или рис в пакетике, не получится. Это миф, он не работает. Но можно разварить 1 мелко нарезанную картофелину в 500 мл несоленой воды. Затем аккуратно вычерпать 300–400 мл чистого бульона из солянки и влить вместо него картофельный отвар. Мясной вкус станет менее ярким, но все равно будет вкусно.



СБОРНАЯ СОЛЯНКА МОЖЕТ БЫТЬ РЫБНОЙ – НА БУЛЬОНЕ ОТ РЫБЫ, РАКОВ ИЛИ МОРЕПРОДУКТОВ, ГРИБНОЙ – НА БУЛЬОНЕ ИЗ СУХИХ ГРИБОВ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖИХ И СОЛЕННЫХ, ДАЖЕ ОВОЩНОЙ – НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ. НО БУЛЬОН ВСЕ РАВНО ДОЛЖЕН БЫТЬ КРЕПКИМ И НАВАРИСТЫМ.



Колбаски KABANOS Chicken – это почти 2 метра яркого вкуса в одной упаковке! Удобный перекус, пикантное дополнение к блюдам и напиткам. Хорошо есть самому, весело делиться с друзьями! Содержат витамины группы В.

СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА



⌚ 2 ч 👤 6 порций

500 г говядины на кости
2 охотничьи колбаски
100 г ветчины
2 луковицы
1 морковь
2 соленых огурца
2 ст. л. оливок без косточки
2 ч. л. каперсов
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. томатной пасты
3 лавровых листа
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

зелень, сметана, лимон

1 Мясо на кости положите в кастрюлю, залейте 2 л холодной воды и доведите до кипения. Снимите пену, добавьте очищенные морковь и 1 луковицу, варите на слабом огне 1,5 ч.
2 Вторую луковицу нарежьте маленькими кубиками. Распустите в сковороде сливочное масло, пассеруйте лук, помешивая, 5–6 мин. Добавьте томатную пасту и готовьте еще 3–4 мин.
3 Огурцы нарежьте маленькими кубиками, оливки – колечками, каперсы мелко порубите.

4 Достаньте мясо из бульона, снимите с костей и мелко нарежьте. Колбаски и ветчину нарежьте кубиками.
5 Бульон процедите в чистую кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте мясо, колбаски, ветчину, огурцы, каперсы, оливки, жареный лук и лавровый лист. Варите 10 мин, посолите и поперчите по вкусу.
6 Разлейте солянку по тарелкам, подавайте с ломтиками лимона, сметаной и зеленью.

На 100 г: белки 5,40 г (6,75% суточной нормы) • жиры 3,68 г (4,09%) • углеводы 4,02 г (2,39%) • калл 70,43 (3,91%) • натрий 516,45 мг (35,62%) • общий сахар 2,65 г (5,30%) • НЖК 1,48 г (7,40%) • пищевые волокна 0,34 г (1,13%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

Лень одолела

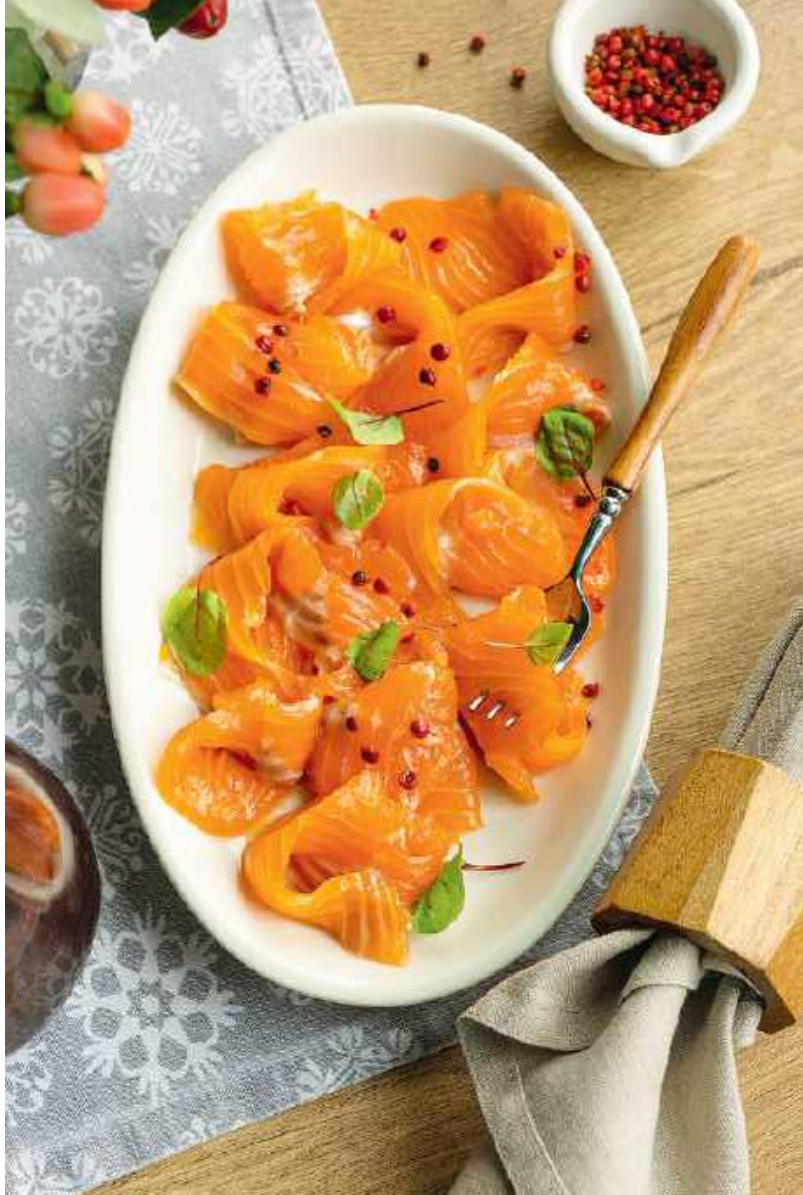
После встречи Нового года хочется немного отдохнуть от кухни, посидеть с книжкой у камина, посмотреть кино, поиграть с детьми... Но, с другой стороны, гостей принимать тоже хочется, ведь длинные каникулы придуманы для общения с близкими и друзьями. Предлагаем рецепты «ленивых» блюд, которые помогут расслабленно, без стресса накрыть праздничный стол.

На самом деле наше «ленивое» меню вовсе не про лень, а про эффективное использование времени, сил и продуктов. Оно позволит встретить гостей вкусными блюдами, даже если вам некогда готовить.

В современном мире на счету каждая минута, и даже в праздники не всегда хочется часами замешивать тесто для пирожков или полдня колдовать над горячим, которое ошеломит гостей. Да и гости скорее поразятся не сложносочиненному блюду, а яркому и простому. Именно простота сегодня способна удивлять. Поэтому при составлении меню мы придерживались нехитрых правил. Выбрали рецепты, для которых нужно всего несколько основных продуктов, длинные списки покупок сейчас ни к чему. Использовали доступные способы приготовления: никаких сложных техник или многочасового маринования. Сделали так, чтобы блюда были универсальными и их можно было легко адаптировать под свой вкус: ленивый «Цезарь» прекрасно получится и с креветками, роллы – с крабовыми палочками или горбушей; ленивый пирог можно приготовить не только с ветчиной, но и, например, с капустой и грибами, для «веллингтона» взять индейку, а для рулета – куриный фарш. Наконец, постарались, чтобы меню в целом было полезно, ведь это тоже примета современного мира: стремление питаться просто, вкусно и правильно.



Попробуйте нежную слабосоленую форель бренда «Северная гавань»! Она порадует маслянистой текстурой и сбалансированным вкусом. Нарезана тонкими ломтиками, удобными для сервировки.



ЛЕНИВЫЙ МАЛОСОЛЬНЫЙ ЛОСОСЬ



⌚ 10 мин + 45 мин

👤 8 порций

500 г филе лосося
170 г соли
80 г сахара
650 мл питьевой воды
1 ст. л. оливкового масла
2–3 веточки укропа
½ ч. л. горошин розового перца

1 Заранее заморозьте филе лосося. Дайте ему слегка оттаять в холодильнике и нарежьте тонкими ломтиками.

2 Растворите сахар и соль в воде комнатной температуры. Ломтики лосося положите в контейнер, залейте рассолом и оставьте на 15 мин.

3 Обсушите лосося бумажными полотенцами. Добавьте оливковое масло и веточки укропа, хорошо перемешайте. Уберите в холодильник на 30 мин.

4 Подавайте, посыпав горошинами розового перца.

На 100 г: белки 18,97 г (23,71% суточной нормы) • жиры 15,61 г (17,34%) • углеводы 1,92 г (1,14%) • ккал 228,41 (12,69%) • натрий 558,73 мг (38,53%) • общий сахар 1,85 г (3,70%) • НЖК 3,27 г (16,35%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)



ЛЕНИВАЯ СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ



⌚ 20 мин + 1 ч 👤 6 порций

150 г филе слабосоленой
сельди

1 свекла

2 картофелины

1 морковь

3 крупных яйца

2–3 ст. л. майонеза

2–3 пера зеленого лука
соль

1 Заранее отварите и очистите овощи и яйца. Яйца очистите и аккуратно разрежьте пополам. Желтки выложите в миску и разомните вилкой.

2 Картофель, морковь и свеклу натрите на терке, добавьте к желткам. Заправьте майонезом и посолите по вкусу.

3 Филе сельди нарежьте порционными ломтиками.

4 Наполните яичные белки овощной начинкой. Сверху разложите по кусочку сельди.

5 Украсьте зеленым луком и подавайте.

На 100 г: белки 6,35 г (7,94% суточной нормы) • жиры 10,19 г (11,32%) • углеводы 9,28 г (5,52%) • ккал 154,54 (8,59%) • натрий 339,66 мг (23,42%) • общий сахар 3,47 г (6,94%) • НЖК 1,90 г (9,50%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)

Ленивому салату – простой соус. Но если есть желание поиграть со вкусами, можно попробовать разные заправки со стр. 62.

ЛЕНИВЫЙ «ЦЕЗАРЬ»

⌚ 15 мин 🍴 6 порций

6 больших листьев салата романо
200 г филе куриной грудки гриль
30 г тертого пармезана
60 г пшеничных сухариков

Для соуса:

60 мл оливкового масла
2 ст. л. натурального йогурта
2 ч. л. дижонской горчицы
1 ст. л. бальзамического уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 В банку положите все ингредиенты для заправки. Закройте крышкой и энергично встряхните.

2 Нарежьте 2 листа салата квадратами, филе куриной грудки гриль – кубиками, положите в миску. Полейте заправкой, хорошо перемешайте.

3 Разложите оставшиеся листья салата на сервировочном блюде. На них выложите приготовленный салат.

4 Посыпьте салат сухариками, тертым пармезаном и черным перцем. Подавайте к столу.

На 100 г: белки 13,30 г (16,63% суточной нормы) • жиры 15,87 г (17,63%) • углеводы 10,00 г (5,95%) • ккал 234,2 (13,01%) • натрий 375,05 мг (25,87%) • общий сахар 1,14 г (2,28%) • НЖК 3,41 г (17,05%) • пищевые волокна 1,26 г (4,20%)



ЛЕНИВОЕ БИРИАНИ



🕒 1 ч + 30 мин 👤 4–6 порций

800 г куриных бедрышек
300 г риса басмати
120 мл натурального йогурта
400 мл куриного бульона
1 луковица
4 зубчика чеснока
3 см корня имбиря
3–4 веточки кинзы
3 ст. л. оливкового масла
3 ч. л. приправы гарам-масала
1 ч. л. зиры
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой куркумы
соль, свежемолотый черный перец

1 Снимите кожу с куриных бедрышек, разрубите на кусочки по 3–4 см. Имбирь и чеснок натрите на мелкой терке, положите в большую миску. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла, половину всех специй и йогурт. Перемешайте, положите в маринад курицу и оставьте на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 180 °С. Мелко нарежьте лук. Завяжите с одного конца рукав для запекания. Насыпьте внутрь рис, добавьте соль, оставшиеся специи и оливковое масло, хорошо перемешайте.

3 Влейте к рису бульон, добавьте лук и курицу вместе с маринадом. Завяжите рукав с другого конца и аккуратно потрясите так, чтобы все хорошо перемешалось. Положите рукав на противень, сделайте зубочисткой несколько проколов. Запекайте 45–50 мин.

4 Аккуратно разрежьте рукав и переложите бириани на сервировочное блюдо. Подавайте, посыпав кинзой.

На 100 г: белки 12,07 г (15,09% суточной нормы) • жиры 5,84 г (6,49%) • углеводы 17,10 г (10,18%) • ккал 172,99 (9,61%) • натрий 396,45 мг (27,34%) • общий сахар 0,79 г (1,58%) • НЖК 1,21 г (6,05%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)



Новинка!*

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА

НАСТОЙКА



* НАСТОЙКА СЛАДКАЯ «ЗЕЛЁНАЯ МАРКА ЛИМОННАЯ» ОБЪЕМ: 0,25 л.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ



⌚ 1 ч 20 мин 🍴 6–8 порций

250 г ветчины
150 г полутвердого сыра
400 г шампиньонов
1 луковица
3–4 веточки петрушки
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для теста:

200 г муки
400 мл кефира
2 яйца
1 ч. л. разрыхлителя

1 ч. л. сахара
¼ ч. л. соли

1 Для теста взбейте яйца с сахаром и солью. Добавьте кефир, перемешайте.
2 Помешивая венчиком, добавьте просеянную с разрыхлителем муку. Оставьте тесто на 15–20 мин.
3 Нарежьте лук маленькими кубиками, а шампиньоны – тонкими ломтиками. Разогрейте растительное масло в сковороде, пассеруйте лук до прозрачности. Добавьте грибы и обжаривайте, помешивая, 8–10 мин.
4 Натрите сыр на крупной терке, нарежьте ветчину ма-

ленькими кубиками, измельчите петрушку. Смешайте ветчину, грибы с луком и петрушкой, посолите и поперчите.
5 Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите пергаментом разъемную форму диаметром 22 см. Налейте половину теста и распределите начинку. Посыпьте сыром и залейте оставшимся тестом.
6 Выпекайте пирог 40–45 мин. Дайте постоять в форме 10 мин, затем аккуратно достаньте пирог.

На 100 г: белки 9,76 г (12,20% суточной нормы) • жиры 6,94 г (7,71%) • углеводы 15,53 г (9,24%) • ккал 163,55 (9,09%) • натрий 416,61 мг (28,73%) • общий сахар 2,49 г (4,98%) • НЖК 3,17 г (15,85%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)



Сырокопченые колбаски «Пятнички» торговой марки «Русские колбасы» отлично подойдут для быстрого перекуса и простой закуски. Прекрасно дополняют праздничную мясную тарелку.

ЛЕНИВЫЕ РОЛЛЫ



1 ч + 2 ч

6–8 порций

250 г риса для суши
250 г консервированного
тунца в собственном соку
250 г творожного сыра
1 авокадо
1 огурец
1 лист нори
1 ч. л. семян кунжута
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Для подачи:

копченый лосось, перец чили, микрозелень, соевый соус и васаби

1 Насыпьте рис в сито, промойте проточной водой и дайте ей стечь. Положите рис в кастрюлю, добавьте 350 мл питьевой воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 10 мин. Снимите с огня и оставьте еще на 10 мин.

2 Смешайте рисовый уксус с сахаром и солью, влейте в рис и хорошо перемешайте. Дайте рису остыть. Мелко раскрошите нори, добавьте к рису вместе с кунжутом, перемешайте.

3 Авокадо и огурец нарежьте маленькими кубиками. Слейте жидкость с тунца, разберите его вилкой на кусочки. Разомните творожный сыр, чтобы он стал мягким.

4 В форму для кекса с отверстием выложите и утрамбуйте $\frac{1}{3}$ риса, смажьте его половиной творожного сыра. Положите кубики огурца и половину тунца. Сверху выложите еще $\frac{1}{3}$ риса, который также смажьте сыром и положите тунец и авокадо.

5 Выложите оставшийся рис, разровняйте и утрамбуйте.

Накройте форму пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 2 ч.

6 Перед подачей снимите пищевую пленку. Аккуратно переверните на сервировочное блюдо и снимите форму. Украсьте ломтиками копченого лосося, колечка-

ми перца чили и микрозеленью. Подавайте с соевым соусом и васаби.

На 100 г: белки 6,42 г (8,03% суточной нормы) • жиры 8,64 г (9,60%) • углеводы 17,79 г (10,59%) • ккал 170,38 (9,47%) • натрий 262,84 мг (18,13%) • общий сахар 2,44 г (4,88%) • НЖК 3,62 г (18,10%) • пищевые волокна 1,74 г (5,80%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





ЛЕНИВЫЙ «ВЕЛЛИНГТОН»



⌚ 1 ч 🍴 4 порции

500 г слоеного теста
4 говяжьих стейка по 150 г
каждый
150 г шампиньонов
1 луковица
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный
перец

1 Разморозьте слоеное тесто. Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте стейки по 2–3 мин с каждой стороны, посолите и поперчите. Остудите стейки и уберите в холодильник.

2 Шампиньоны нарежьте маленькими кубиками, лук измельчите. В ту же сковороду добавьте сливочное масло, обжарьте грибы с луком, помешивая, до полного испарения жидкости, около 10 мин. Дайте немного остыть.

3 Разогрейте духовку до 200 °С. Раскатайте слоеное тесто в тонкий пласт, нарежьте 4 больших квадрата со стороной 17 см и 4 квадрата со стороной 9 см.

4 В середину каждого большого квадрата положите грибную начинку и стейк. Тщательно защипните над начинкой и положите на противень, выстеленный пергаментом, швом вниз.

5 На маленьких квадратах сделайте в шахматном по-

рядке надрезы длиной 1 см. Слегка потяните в противоположные стороны, чтобы получилась сеточка.

6 Положите сеточку из теста на «веллингтоны», подоткните края.

7 Взболтайте яйцо и смажьте заготовки. Выпекайте 25–30 мин. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 14,59 г (18,24% суточной нормы) • жиры 23,14 г (25,71%) • углеводы 20,38 г (12,13%) • ккал 348,79 (19,38%)
• натрий 332,13 мг (22,91%) • общий сахар 0,85 г (1,70%) •
НЖК 6,81 г (34,05%) • пищевые волокна 1,10 г (3,67%)

ЛЕНИВЫЙ МЯСНОЙ РУЛЕТ



🕒 2 ч 🍽 8 порций

900 г мясного фарша
5–6 ломтиков бекона
150 мл молока
2 яйца
1 луковица
3 ломтика пшеничного хлеба
2 ст. л. вустерского соуса
1 ч. л. сушеной петрушки
1 ч. л. сушеных итальянских трав
½ ч. л. сушеного чеснока
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для глазури:

120 г кетчупа
3 ст. л. тростникового сахара
2 ч. л. яблочного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Срежьте корки с хлеба, мякиш раскрошите. Натрите лук на терке.

2 Смешайте в миске мясной фарш, молоко, яйца, лук, хлебные крошки, вустерский соус и приправы, посолите и поперчите. Тщательно вымешайте до однородности.

3 Смажьте прямоугольную форму для кекса маслом, положите фарш, утрамбуйте и разровняйте. Сверху крест-накрест выложите ломтики бекона, с помощью ножа заправив свободные концы по бокам.

4 В мисочке смешайте до однородности кетчуп, тростниковый сахар и яблочный уксус, посолите и поперчите.

5 Нанесите половину глазури на бекон с помощью кулинарной кисти. Запекайте рулет 45 мин. Смажьте оставшейся глазурью и готовьте еще 40–45 мин.

6 Остудите рулет в форме 10 мин. Аккуратно достаньте,



нарежьте ломтиками и подавайте к столу горячим.

На 100 г: белки 14,61 г (18,26% суточной нормы) • жиры 13,71 г (15,23%) • углеводы 12,58 г (7,49%) • ккал 231,61 (12,87%)
• натрий 493,16 мг (34,01%) • общий сахар 8,12 г (16,24%)
НЖК 5,22 г (26,10%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)



ЗАКАЖИ
с доставкой

Сторонники «Цезаря»

«Цезарь» относится к мировой классике, но это не значит, что с ним не стоит экспериментировать. Например, можно подавать его с разными соусами – от традиционного с анчоусами до горчичного с чесноком. Используйте ароматные приправы, каперсы, йогурт, специи, и привычный салат откроется совсем с другой стороны.

КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС

1

Яйцо + чеснок +
филе анчоусов +
дижонская горчица +
белый винный уксус +
вустерский соус +
молотый белый
перец + сахар +
соль + оливковое
масло + растительное
масло

СОУС С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

2

Перепелиные яйца +
дижонская горчица +
чеснок + белый вин-
ный уксус + соль +
перец + оливковое
масло

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
ГЛАДКИЙ СОУС,
ТЩАТЕЛЬНО ВЗБЕЙТЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ
БЛЕНДЕРОМ.

СОУС ИЗ ЙОГУРТА

2

Натуральный йогурт + тертый твердый
сыр + горчица + бальзамический
уксус + чеснок + соль + перец +
оливковое масло

СОУС С ГОРЧИЦЕЙ

4

Вареные желтки + чесночное
масло + горчица + вустерский
соус + лимонный сок +
соль + перец



ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Пармезан Premiere of Taste отличается насыщенным вкусом с легкой пикантностью и характерной ломкой текстурой. Великолепен для салатов, закусок, пасты и ризотто.

«ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

⌚ 30 мин 🍴 6–8 порций

3 филе куриной грудки
2–3 кочана салата романо
50 г пармезана
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для крутонов:

4 ломтика пшеничного хлеба
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Куриное филе разрежьте вдоль пополам, посолите и поперчите.

2 Разогрейте растительное масло в широкой сковороде, обжарьте куриное филе до готовности с двух сторон

на среднем огне. Нарежьте тонкими ломтиками.

3 Пока курица жарится, нарежьте хлеб кубиками. Чеснок пропустите через пресс в большую миску, добавьте оливковое масло, соль и перец, перемешайте. В эту смесь положите хлебные кубики и хорошо перемешайте.

4 Переложите хлеб на противень, выстеленный пергаментом, и запекайте в духовке 10 мин, один раз перемешав в процессе приготовления.

5 Крупно наравите салат, выложите на сервировочное блюдо и полейте заправкой по вкусу. Разложите ломтики курицы и посыпьте салат стружкой пармезана.

На 100 г: белки 8,62 г (10,78% суточной нормы) • жиры 6,48 г (7,20%) • углеводы 6,21 г (3,70%) • ккал 116,07 (6,45%) • натрий 200,69 мг (13,84%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 1,39 г (6,95%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)

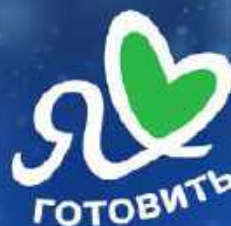
6

Филе анчоусов + каперсы + сухая горчица + сок и цедра лимона + чеснок + тертый твердый сыр + соль + перец + оливковое масло

СОУС БЕЗ ЯИЧ

5

Горчица + жидкий мед + чеснок + яйца + тертый твердый сыр + лимонный сок + соль + перец + оливковое масло + растительное масло



Идеально для
новогодних
салатов!



Магия в каждом кусочке

Зима – время уютных душевных блюд, и десерты с согревающими пряностями – идеальное их воплощение. Аромат корицы, ванили, мускатного ореха и имбиря наполняет дом теплом и дарит магическую атмосферу зимнего праздника.



ПРЯНЫЙ ИМБИРНЫЙ ТИРАМИСУ



⌚ 45 мин + 2 ч 🍴 9 порций

300 г печенья савоярди
300 мл эспрессо или крепкого кофе
80 г сахара
2 ст. л. ликера амаретто
3 ст. л. какао
3 ст. л. тертого шоколада

Для крема:

500 мл сливок жирностью 33%
250 г маскарпоне
4 желтка
80 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. ликера амаретто
2 ч. л. корицы
1 ч. л. молотого имбиря

1 В жаропрочную миску положите желтки, 80 г сахара и ванильный сахар. Взбивайте 5 мин на водяной бане, до получения густой светлой массы. Снимите с водяной бани, добавьте корицу и имбирь. Дайте остыть.

2 Смешайте горячий кофе с оставшимся сахаром и 2 ст. л. амаретто.

3 Взбейте маскарпоне, сливки и оставшийся ликер в пышный крем. Аккуратно перемешайте с желтковой массой до однородности.

4 На сервировочное блюдо установите квадратную рамку размером 20 × 20 см. Обмакните треть печенья в кофе с амаретто и выложите в рамку. На печенье положите треть крема, разровняйте. Дважды повторите слои.

5 Уберите тирамису в холодильник минимум на 2 ч. Перед подачей посыпьте какао и тертым шоколадом.

На 100 г: белки 3,71 г (4,64% суточной нормы) • жиры 21,72 г (24,13%) • углеводы 27,07 г (16,11%) • ккал 318,55 (17,70%)
• натрий 92,74 мг (6,40%) • общий сахар 17,31 г (34,62%) • НЖК 8,43 г (42,15%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)



МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КРЕМОМ И КАРАМЕЛЬЮ



⌚ 45 мин 🍴 12 штук

180 г муки
220 г тростникового сахара
110 г сливочного масла
1 яйцо
180 г моркови
80 г ореха пекан
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. корицы
½ ч. л. мускатного ореха
½ ч. л. молотого имбиря
½ ч. л. соли

Для крема:

150 г творожного сыра
50 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
½ ч. л. корицы

Для подачи:

соленая карамель

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Заранее достаньте масло, чтобы оно стало мягким. Натрите морковь на мелкой терке.

2 В одной миске смешайте просеянную муку с разрыхлителем, корицей, мускатным орехом, имбирем и солью.

3 Положите треть мучной смеси в чашу блендера, добавьте пекан и измельчите.

4 В другой миске взбейте сливочное масло с сахаром до пышности. Добавьте яйцо и снова взбейте.

5 Добавьте в масляную смесь муку с пряностями, измельченные орехи и морковь, быстро перемешайте только до объединения ингредиентов.

6 Из теста сформируйте 12 больших печений, выложите на противень, выстеленный пергаментом, на расстоянии друг от друга. Выпекайте 14–

16 мин. Аккуратно переложите на решетку и дайте полностью остыть.

7 Для крема взбейте сливочное масло комнатной температуры с творожным сыром, сахарной пудрой и корицей.

8 Нанесите крем на печенье, украсьте соленой карамелью и подавайте.

На 100 г: белки 4,77 г (5,96% суточной нормы) • жиры 25,51 г (28,34%) • углеводы 48,69 г (28,98%) • ккал 434,89 (24,16%) • натрий 183,35 мг (12,64%) • общий сахар 28,45 г (56,90%) • НЖК 11,67 г (58,35%) • пищевые волокна 2,28 г (7,60%)

Чтобы сделать крем более легким, вместо масла можно использовать сливки.



ПРЯНОЕ ТЫКВЕННОЕ МОРОЖЕНОЕ



⌚ 30 мин + 6 ч 🍴 8 порций

Для карамели:

100 г сахара
120 мл сливок жирностью 33%
80 г сливочного масла
80 г тыквенного пюре
½ ч. л. корицы
1 щепотка молотого имбиря
1 щепотка мускатного ореха
1 щепотка молотой гвоздики
1 щепотка душистого перца
½ ч. л. соли

Для мороженого:

500 мл сливок жирностью 33%
400 г сгущенного молока
150 г тыквенного пюре
50 г имбирного печенья или орехов (по желанию)
½ ч. л. корицы
1 щепотка молотого имбиря
1 щепотка мускатного ореха
1 щепотка молотой гвоздики
1 щепотка душистого перца
½ ч. л. соли

1 Приготовьте карамель: в сотейнике с толстым дном растопите сахар до янтар-

ного цвета (не перемешивайте, лишь слегка потряхивайте сотейник). Когда весь сахар расплавится, снимите сотейник с огня и при непрерывном помешивании влейте горячие сливки. Верните на плиту и уваривайте 1 мин.

2 Процедите карамель через мелкое сито. Добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками, тыквенное пюре, пряности и соль. Взбейте погружным блендером и дайте полностью остыть.

3 В глубокую чашу миксера налейте холодные сливки, сгущенное молоко и тыквенное пюре. Добавьте специи и соль. Взбивайте на высокой скорости до получения воздушного и устойчивого крема.

4 В металлическую или пластиковую форму выложите приготовленный крем, поливая карамелью и посыпая крошкой печенья или орехов. Уберите в морозильник минимум на 5 ч.

На 100 г: белки 3,92 г (4,90% суточной нормы) • жиры 21,19 г (23,54%) • углеводы 24,4 г (14,52%) • ккал 295,37 (16,41%)
• натрий 152,25 мг (10,50%) • общий сахар 22,86 г (45,72%)
• НЖК 12,33 г (61,65%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)

Выбирайте свой клуб

в приложении «Магнит: акции и доставка»

- ◆ до 100% бонусами на карту Магнит Плюс
- ◆ закрытые розыгрыши
- ◆ статьи и советы от экспертов



Загрузите в
App Store



Загрузите в
Google Play



Загрузите в
AppGallery



Подробные правила Клуба, а также полные правила программы лояльности Магнит размещены на сайте my.magnit.ru и в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+)

Семушка

Back To Nature*

Время быть здоровым!

*Обратно к природе



Для семейного очага

Шоколадное полено – это больше чем классический рождественский десерт. Это символ уюта, тепла и традиций. Нежный бисквитный рулет напоминает о потрескивающих в камине дровах, о душевных разговорах, о детских мечтах. Он станет лучшим завершением зимнего семейного застолья.



ШОКОЛАДНОЕ ПОЛЕНО С ФУНДУКОМ



🕒 45 мин + 4 ч

👤 10 порций

160 г муки
200 г сахара
6 яиц
30 мл растительного масла
60 г фундука
10 г какао + 3 ст. л.
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли

Для крема:

350 мл сливок жирностью 33%
30 мл орехового или шоколадного ликера
30 г сахарной пудры
5 г какао

Для оформления:

150 г темного шоколада
150 мл сливок жирностью 33%
засахаренная клюква, орехи, розмарин

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Выстелите бумагой для выпечки противень размером 30 × 40 см. Смешайте в миске муку, какао, разрыхлитель и соль.

2 Отделите желтки от белков. Взбейте белки с половиной сахара до устойчивых пиков. Желтки взбейте с растительным маслом, ванильным сахаром и оставшимся сахаром до получения пышной светлой массы.

3 На желтки выложите треть взбитых белков. На них просейте мучную смесь. Перемешайте до однородности.

4 Добавьте оставшиеся белки и перемешайте силиконовой лопаткой, стараясь сохранить воздушность.

5 Выложите тесто на подготовленный противень, аккуратно распределите по всей поверхности. Выпекайте 15–16 мин.

6 Пока бисквит выпекается, расстелите кухонное полотенце, на него положите лист бумаги для выпечки. Равномерно посыпьте какао.

7 Готовый бисквит сразу переверните на подготовленный лист с какао. Аккуратно снимите пергамент, на котором он выпекался.

8 Поверните бисквит узкой стороной к себе и с помощью полотенца сверните плотным рулетом вместе с пергаментом. Уберите в холодильник минимум на 3 ч.

9 Обжарьте фундук в духовке при температуре 150 °С до золотистого цвета. Дайте остыть, очистите и мелко порубите.

10 Для крема взбейте холодные сливки с сахарной пудрой, какао и ликером до пышности.

11 Аккуратно разверните бисквит, удалите пергамент. Нанесите ровным слоем крем и посыпьте орехами. Снова сверните рулет. Оберните пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 ч.

12 Для покрытия разломайте шоколад на небольшие кусочки, положите в миску. Залейте горячими сливками, оставьте на пару минут. Перемешайте до однородности и уберите в холодильник на 30–60 мин.

13 У рулета по диагонали отрежьте часть длиной 7–10 см. Положите длинную часть на сервировочное блюдо, под углом приложите отрезанную часть, формируя ветку. Равномерно смажьте рулет шоколадным кремом, вилкой нанесите неровные линии, имитирующие кору.

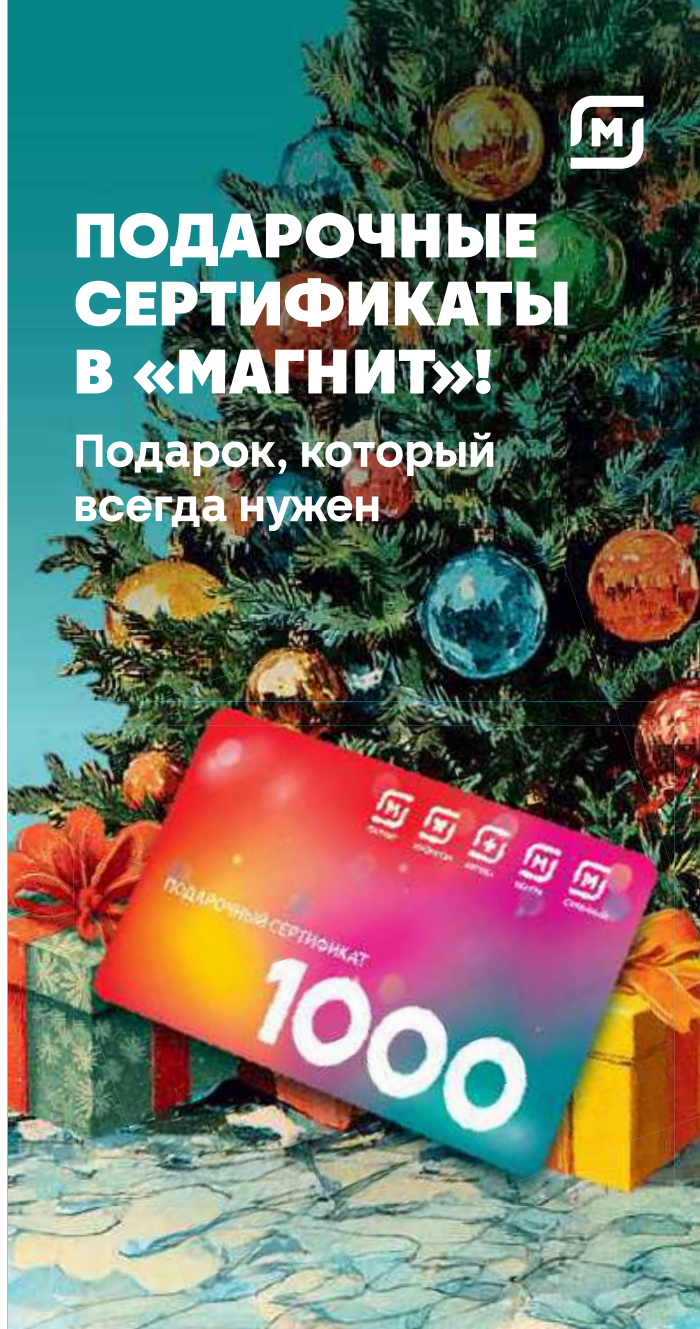
14 Украсьте рулет орехами, засахаренной клюквой и розмарином.

На 100 г: белки 7,38 г (9,23% суточной нормы) • жиры 25,30 г (28,11%) • углеводы 40,31 г (23,99%) • ккал 415,06 (23,06%)
• натрий 98,84 мг (6,82%) • общий сахар 26,19 г (52,38%) •
НЖК 11,46 г (57,30%) • пищевые волокна 2,53 г (8,43%)



ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!

Подарок, который всегда нужен



Сканируйте QR-код

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

Важный кекс

Традиционный кекс никак не назовешь диетическим продуктом, в нем есть все, что «нельзя»: много масла, сахар, мука. Но это так вкусно и так по-домашнему! А если вам важно соблюдать принципы правильного питания, попробуйте наш йогуртовый кекс с цуккини – это тоже отличный рецепт!

КЕКС

КЛАССИКА

- 270 г муки
- 200 г сахара
- 200 г сметаны
- 120 г сливочного масла
- 2 яйца
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. лимонной цедры
- 2 ст. л. мака
- $\frac{3}{4}$ ч. л. разрыхлителя
- $\frac{1}{4}$ ч. л. соды, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

288 ККАЛ

АЛЬТЕРНАТИВА

- 200 г цельнозерновой муки
- 100 г тростникового сахара
- 2 яйца
- 120 г греческого йогурта
- 50 мл растительного масла
- 120 г цуккини
- 1 ч. л. тертой цедры лимона
- $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соды
- $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

408 ККАЛ

Пропорции теста

Для классического кекса рецепт не так важен, если вы представляете себе пропорции. Они измеряются не по объему, а по весу. Сливочного масла и сахара возьмите поровну, яиц – примерно на четверть меньше, чем масла, а муки – примерно на треть больше. На каждые 200 г муки вам еще понадобится 0,5 ч. л. разрыхлителя и пара щепоток соли.

Для ПП-кекса каждый раз следуйте рецепту – там много составляющих, от которых зависят пропорции.

Технология

- Размягчите сливочное масло при комнатной температуре.
- Миксером на высокой скорости взбейте сливочное масло с сахаром до получения светлой пышной массы.
- Понемногу подмешивайте яйца, продолжая взбивать, – масса должна стать кремовой.
- В отдельной миске соедините сухие ингредиенты.
- Постепенно добавляйте мучную смесь в яично-масляную, аккуратно перемешивая миксером на небольшой скорости или лопаткой. Сильно не вымешивайте.

Для ПП-кекса взбивать сахар с маслом не нужно, достаточно просто смешать жидкие ингредиенты в одной емкости, сухие – в другой, потом объединить.

Выпекание

Перед тем как приняться за тесто, включите духовку на 175–180 °C в режиме «верх – низ». Конвекцию не используйте. Форму для кекса смажьте маслом и присыпьте мукой, сахаром или какао-порошком, в зависимости от рецепта. Или проложите смятой, намоченной, отжатой и расправленной бумагой для выпечки.

Выложите тесто в форму, заполняя ее примерно на половину глубины. Разровняйте верх и проведите кончиком лопатки бороздку по центру – у готового кекса получится красивый разлом. Выпекайте в центре духовки 40–60 минут. Готовность проверяйте деревянной шпажкой – она должна выходить сухой.

Для ПП-кекса температуру часто выставляют ниже – 160 °C в том же режиме «верх – низ». Этот кекс выпекается от 50 до 80 минут, в зависимости от плотности и влажности теста.



ЛИМОННЫЙ КЕКС С МАКОМ



⌚ 1 ч 10 мин 🍴 6–8 порций

270 г муки
200 г сахара
200 г сметаны
120 г сливочного масла
2 яйца
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. тертой лимонной цедры
2 ст. л. мака
¾ ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соды
¼ ч. л. соли

Для украшения:

сахарная пудра и тертая лимонная цедра

- 1** Разогрейте духовку до 175 °С. Выстелите форму для кекса 20 × 10 см бумагой для выпечки. Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким.
- 2** Смешайте муку, разрыхлитель, соду и соль. Отдельно смешайте сахар и лимонную цедру.
- 3** Добавьте к лимонному сахару сливочное масло и взбейте в пышный крем.
- 4** По одному добавляйте яйца, перемешивая на низкой скорости миксера.
- 5** Просейте в яично-масляную смесь половину мучной, перемешайте. Добавьте сме-

тану и лимонный сок, снова перемешайте.

6 В конце добавьте остаток мучной смеси и мак, перемешайте только до объединения.

7 Выложите тесто в форму, выпекайте 50–60 мин, до сухой шпажки.

8 Оставьте кекс в форме на 10 мин, аккуратно переложите на решетку и дайте полностью остыть. Украсьте сахарной пудрой и цедрой лимона.

На 100 г: белки 6,28 г (7,85% суточной нормы) • жиры 19,86 г (22,07%) • углеводы 52,34 г (31,15%) • ккал 408,91 (22,72%) • натрий 85,30 мг (5,88%) • общий сахар 25,76 г (51,52%) • НЖК 11,14 г (55,70%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Тщательное взбивание масла и сахара придает кексу нежную структуру и классический сливочный вкус, не пренебрегайте этим шагом.



При желании можно добавить в тесто изюм, цукаты или мелко порубленные орехи – это хорошо и для вкуса, и для текстуры. Вводить их проще до муки, а не после.



Если кекс уже подрумянился, а внутри тесто еще сырое, прикройте форму фольгой и выпекайте несколько минут.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Отличные добавки практически для любого ПП-кекса – семена чиа, молотые семена льна, овсяные или пшеничные отруби.

ЛИМОННО-ЙОГУРТОВЫЙ КЕКС С ЦУКИНИ



⌚ 1 ч 15 мин 🍴 6–8 порций

200 г цельнозерновой муки
100 г тростникового сахара
2 яйца
120 г греческого йогурта
50 мл растительного масла
120 г цукини
1 ч. л. тертой цедры лимона
½ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соды
¼ ч. л. соли

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Натрите цукини на терке.

2 В одной миске взболтайте яйца, тростниковый сахар, йогурт и растительное масло.

3 В другой миске перемешайте муку с разрыхлителем, содой и солью.

4 Просейте сухие ингредиенты в жидкие и перемешайте только до объединения.

5 Добавьте цедру лимона и цукини, перемешайте ло-

паткой. Тесто должно получиться вязким и липким.

6 Выложите тесто в выстеленную пергаментом форму для кекса 20 × 10 см. Выпекайте 50–60 мин, до сухой шпажки.

7 Оставьте кекс в форме на 10 мин, затем аккуратно переложите на решетку и дайте полностью остыть.

На 100 г: белки 7,44 г (9,30% суточной нормы) • жиры 11,88 г (13,20%) • углеводы 39,01 г (23,22%) • ккал 288,70 (16,04%)
• натрий 116,82 мг (8,06%) • общий сахар 18,02 г (36,04%) • НЖК 2,31 г (11,55%) • пищевые волокна 3,35 г (11,17%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Чтобы усилить ЗОЖ-составляющую кекса, используйте нерафинированное растительное масло: ореховое, оливковое или подсолнечное. Вкус получится ярким и интересным.



В пару к нерафинированному подсолнечному маслу добавьте семена подсолнечника: если в само тесто, то слегка обжаренные, а если хотите присыпать кекс сверху, пусть будут сырые.



Вместо цукини можно использовать и другие овощи: морковь, свеклу, тыкву или сладкий картофель.



**Дарите новогоднее
мурррчание!**



Лучшая прогулка

Лучшая прогулка – это когда снег скрипит под ногами, мороз пощипывает щеки, в руках ты держишь огромный сэндвич, который только что приготовил вместе с папой, а брат наливает из термоса солнечный облепиховый чай. Используйте наши рецепты и делайте каждый выход на улицу незабываемым.



СЭНДВИЧИ ИЗ КАРТОФЕЛЬНЫХ ВАФЕЛЬ С ВЕТЧИНОЙ



⌚ 1 ч 🍴 4 порции

1 кг картофеля
120 г муки
50 г сливочного масла
50 г тертого сыра
2 яйца
соль, свежемолотый черный перец
растительное масло

Для начинки:

120 г творожного сыра
4 ломтика ветчины
1–2 авокадо
1–2 помидора
зеленый салат

1 Очистите и крупно нарежьте картофель, отварите до готовности в кипящей подсоленной воде. Слейте отвар, переложите картофель в миску и разомните в пюре со сливочным маслом.

2 Добавьте в картофельное пюре сыр, яйца, муку, посолите, поперчите и перемешайте.

3 Пожарьте вафли, слегка смазывая вафельницу растительным маслом.

4 Нарежьте авокадо и помидоры тонкими ломтиками.

5 Половину вафель смажьте творожным сыром, положите ломтики ветчины, авокадо и помидоров. Накройте салатными листьями и оставшимися вафлями и слегка прижмите.

На 100 г: белки 4,76 г (7,56% суточной нормы) • жиры 8,33 г (11,90%) • углеводы 16,59 г (5,44%) • ккал 156,83 (7,47%)
• натрий 213,60 мг (хх,хх%) • общий сахар 1,20 г (4,00%) • НЖК 3,66 г (15,91%) • пищевые волокна 2,66 г (13,30%)



ЕСЛИ У ВАС НЕТ ВАФЕЛЬНИЦЫ, ИЗ КАРТОФЕЛЬНОГО ТЕСТА МОЖНО ПОДЖАРИТЬ СЫТНЫЕ ОЛАДЫ ПРЯМО НА СКОВОРОДЕ.



КЕКС НА ГРИЛЕ С МАРШМЕЛЛОУ И ШОКОЛАДОМ

🕒 20 мин 👤 4 порции

8 ломтиков кекса
80 г темного или молочного
шоколада
8 крупных маршмеллоу
1,5 ст. л. сливочного масла

1 Маршмеллоу нарежьте
на кружки толщиной 1 см.
Шоколад разломайте
на квадратики.

2 На половину ломтиков
кекса положите маршмел-
лоу и шоколад. Накройте
оставшимися кусочками
кекса, прижмите.

3 Смажьте кексы снаружи
сливочным маслом. Под-

жарьте на решетке гриля
по 1–2 мин с каждой сторо-
ны на среднем огне.

На 100 г: белки 6,21 г (9,86% суточной нормы) • жиры 16,38 г
(23,40%) • углеводы 47,79 г (15,67%) • ккал 361,50
(17,21%) • натрий 342,95 мг (48,99%) • общий сахар 12,92 г
(43,07%) • НЖК 6,37 г (27,70%) • пищевые волокна 3,35 г
(16,75%)



Для гриля прекрасно подходит
маршмеллоу со вкусом ванили
Jams! При жарке они становятся
нежными и тягучими. Тот самый
вкус, который нравится детям!





ПЮРЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ И МАНДАРИНОВ МОЖНО РАЗЛИТЬ ПО ФОРМОЧКАМ ДЛЯ ЛЬДА И ЗАМОРОЗИТЬ. ТАК ВЫ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ СМОЖЕТЕ ЗАВАРИТЬ ВКУСНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ЧАЙ ПРЯМО В ЧАШКЕ.

ОБЛЕПИХОВО-МАНДАРИНОВЫЙ ЧАЙ



🕒 10 мин 🍴 4 порции

200 г замороженной облепихи
2 мандарина
1 веточка розмарина
1 палочка корицы
мед по вкусу

- 1** Разморозьте облепиху, положите в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож». Очистите мандарины, разберите на дольки, уберите белые пленки.
- 2** Добавьте мандарины к облепихе и взбейте в пюре. Перелейте его в термос.
- 3** Положите в термос веточку розмарина и палочку корицы, влейте 1 л кипятка.
- 4** Добавьте по вкусу мед, хорошо перемешайте и дайте настояться.

На 100 г: белки 0,30 г (0,48% суточной нормы) • жиры 0,77 г (1,10%) • углеводы 3,45 г (1,13%) • ккал 22,79 (1,09%) • натрий 2,65 мг (0,38%) • общий сахар 3,45 г (11,50%) • НЖК 0,30 г (1,30%) • пищевые волокна 0,60 г (3,00%)



ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА



Кулинарный перекресток

Новосибирск – сердце Сибири, город науки, культуры и технологий – славится и интересными кулинарными традициями. Расположенный на пересечении торговых путей, он позволил встретиться русской, сибирской и азиатской кухне, создав свой особый вкус.



Суровый климат Сибири подразумевает основательную, сытную еду, которая будет обеспечивать энергией. Особая гордость, конечно, пельмени.

Хоть они и не являются исключительно новосибирским блюдом, здесь их готовят с неподдельным умением, размахом и любовью. Не зря ведь первые пельмени, которые обычно приходят на ум, – сибирские, а не московские или уральские. Для фарша используют разные виды мяса, в том числе дичь (Сибирь – край охотников!), и добавляют колотый лед или ледяную воду: она замерзает кристаллами, которые при варке тают и делают начинку рыхлой и сочной. Подают пельмени часто с бульоном.

Неотъемлемая часть сибирской кухни – пироги с разными начинками: расстегаи с рыбой (особенно хороши с муксуном и нельмой, местными специалитетами), шаньги с картофелем, пироги с капустой и грибами, таежными ягодами – клюквой, брусничкой. Неповторимый вкус у черемухового пирога – с сушеной черемухой в начинке.

Особое место занимают натуральные сладости и десерты из щедрых даров тайги: варенье из шишек и диких ягод, конфеты с кедровыми орехами и медом, мармелад и пастила. Они заряжают витаминами, поддерживают иммунитет в долгие холодные зимы и по-особому передают настоящий дух Сибири.

Основа новосибирской кухни, конечно же, сибирские продукты: рыба, дичь, лесные ягоды, травы, грибы. Здесь гармонично сочетаются традиции и современность, местные особенности и мировые тренды.

ПЕЛЬМЕНИ СИБИРСКИЕ В ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ



1,5 ч + 1 ч 8 порций

Для бульона:

100 г сушеных грибов
3 л питьевой воды

Для теста:

600 г муки
200–250 мл питьевой воды
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
½ ч. л. соли

Для начинки:

250 г говядины
250 г свинины
1 крупная луковица

4 ст. л. ледяной воды
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

зелень, сметана

1 Положите сухие грибы в миску, залейте 500 мл горячей воды. Оставьте на 1 ч. Грибы положите в кастрюлю, грибной настой процедите и добавьте к грибам. Долейте 2 л питьевой воды, доведите до кипения, снимите пену. Варите на слабом огне 40 мин, посолите по вкусу.

2 Для теста просейте муку с солью, добавьте яйцо и растительное масло. За-



месите тесто, накройте его полотенцем и оставьте на 20 мин.

3 Для начинки крупно нарежьте говядину, свинину и лук. Пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, влейте ледяную воду и перемешайте фарш до однородности.

4 Отдохнувшее тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте кружки диаметром 5–6 см.

В центр каждого положите начинку, защипните в виде полумесяца. Соедините кончики.

5 Опуститепельмени в кипящий бульон. После повторного закипания варите 7–10 мин. Разложитепельмени по тарелкам, залейте бульоном. Посыпьте зеленью, подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 7,22 г (9,03% суточной нормы) • жиры 2,75 г (3,06%) • углеводы 18,76 г (11,17%) • ккал 131,06 (7,28%) • натрий 136,93 мг (9,44%) • общий сахар 0,23 г (0,46%) • НЖК 0,62 г (3,10%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)

Оставшиесяпельмени выложите в один слой на доску и уберите в морозильник на 2 часа. А когда они заморозятся, переложите в плотный пакет.

ШАНЬГИ С КАРТОФЕЛЕМ И САЛАТ С РЫЖИКОВЫМ МАСЛОМ

❄
🕒 1 ч + 1 ч 🍴 8–10 порций

Для теста:

400 г муки
150 мл молока
100 г сливочного масла
1 яйцо
1 ст. л. жидкого меда
1 ч. л. сухих дрожжей
½ ч. л. соли

Для начинки:

500 г картофеля
100 г сметаны

70 мл сливок жирностью 22%
соль, свежемолотый черный
перец

Для салата:

2–3 редьки
2 моркови
1 ч. л. сахара
3 ст. л. рыжикового масла
соль

1 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким. В теплом молоке с медом растворите дрожжи и оставьте на 15 мин.

2 Просейте муку с солью. Добавьте дрожжевую смесь и яй-

цо. Замешивайте тесто, добавляя по кусочку масла.

Вымешивайте тесто 7–9 мин.

Скатайте в шар, положите в миску, накройте полотенцем и оставьте на 1 ч для подъема.

3 Очистите картофель, отварите до готовности. Слейте отвар, разомните картофель в пюре. Добавьте сметану и сливки, посолите и поперчите по вкусу.

4 Разделите тесто на 8–10 одинаковых частей, скатайте каждую в шар. Накройте полотенцем и оставьте на 20 мин.

5 Разогрейте духовку до 200 °С. Шарик раскатайте

в лепешки диаметром 8 см, переложите на противень, выстеленный пергаментом.

Смажьте картофельной начинкой, оставляя по краям около 1 см. Выпекайте 15 мин.

6 Нашинкуйте тонкой соломкой редьку и морковь, положите в миску. Посыпьте сахаром и перемешайте, разминая. Заправьте рыжиковым маслом и посолите.

7 Подавайте теплые шаньги с салатом.

На 100 г: белки 4,35 г (5,44% суточной нормы) • жиры 9,47 г (10,52%) • углеводы 25,60 г (15,24%) • ккал 204,04 (11,34%) • натрий 170,84 мг (11,78%) • общий сахар 3,87 г (7,74%) • НЖК 4,50 г (22,50%) • пищевые волокна 2,03 г (6,77%)



ТАЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ИММУНИТЕТА



🕒 5 мин 👤 5 порций

100 г замороженной брус-
ники
100 г замороженной клюквы
70–100 г жидкого меда
70–100 г кедровых орехов

- 1 Разложите по креманкам бруснику и клюкву.
- 2 Полейте ягоды теплым медом, посыпьте кедровыми орехами и подавайте.

На 100 г: белки 3,53 г (4,41% суточной нормы) • жиры 15,83 г (17,59%) • углеводы 22,87 г (13,61%) • ккал 233,09 (12,95%) • натрий 3,54 мг (0,24%) • общий сахар 20,62 г (41,24%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 2,54 г (8,47%)





Ореховый аккорд

Орехово-фруктовые смеси – выбор тех, кто ценит сочетание пользы, приятного вкуса и удобства. Они выручают, когда хочется перекусить, подзарядиться энергией, поднять настроение или добавить блюду выразительный акцент. Коллекция орехов и сухофруктов Premiere of Taste из разных уголков мира, которую вы всегда найдете в наших магазинах, радует разнообразием и высоким качеством. Выбирайте, чем сегодня украсить свое меню.

Ассорти вкусов

Одно из главных достоинств орехово-фруктовых смесей Premiere of Taste – их вкусовой ансамбль. Орехи и сухофрукты словно созданы друг для друга: этот союз проверен временем и самыми разными сочетаниями. Хрустящие орехи оттеняют сладость и легкую кислинку сушеных фруктов.

● Так, в смеси **Premiere of Taste Gold** соединились жареный кешью, который любят за сливочные ноты, арахис, миндаль, фундук и изюм.

● Смесь **Premiere of Taste Premium** – это микс кешью, фундука, миндаля, сладкого изюма и сушеной клюквы. Отличный вариант быстрого перекуса, питательный и без лишнего сахара.

● Ореховый коктейль **Premiere of Taste** с сыром стоит попробовать всем, кто ценит изысканность: сочетание сухого сыра и орехов станет удачным выбором, когда хочется чего-то особенного.

● Если вы ищете сопровождение бокалу вина, обратите внимание на орехово-фруктовую смесь **Premiere of Taste «К вину»**. В ее составе – кешью, миндаль, кусочки манго, темный изюм и вишня.

АССОРТИ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ БУДУТ ХОРОШИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ: КАК ПЕРЕКУС НА БЕГУ, ЧАСТЬ ФРУКТОВОЙ ИЛИ СЫРНОЙ ТАРЕЛКИ, МИНИ-ЗАКУСКА.

Горсть энергии

Смеси орехов и сухофруктов – это источник энергии и ценных веществ. Они богаты минералами, полезными жирами, витаминами и клетчаткой; содержат сложные углеводы, поэтому прекрасно насыщают и позволяют долго не чувствовать голода. Если каждый день добавлять по горсти в свое

Ключ к максимальной пользе – разнообразие. Экспериментируйте с видами орехов и сухофруктов. Ассортимент Premiere of Taste, в котором есть и миксы, и монопозиции, позволяет постоянно пробовать что-то новое.

меню, можно наладить пищеварение, поддержать иммунитет и работу сердца.

Однако, чтобы ореховые ассорти действительно приносили пользу, нужно тщательно выбирать ингредиенты. Лучше всего, если они натуральные, без сахара и соли, тогда в них сохраняется максимум важных для организма веществ. Смеси Premiere of Taste именно такие. Орехи и сухофрукты приезжают к нам из разных регионов и стран, и мы всегда заботимся о том, чтобы в упаковку попадали только свежие и качественные.

Правильный путь

Орехи и сухофрукты, которые ждут вас на наших полках, тщательно отбирают, обрабатывают и упаковывают на предприятии «ТД-Холдинг» в Краснодаре. Сюда поступает сырье от проверенных поставщиков из России, Ирана, Турции, Пакистана, Бразилии, Вьетнама, Китая. Перед отправкой на производство его проверяют специалисты нашей лаборатории. Контроль ведется на всех этапах – только так можно быть уверенным в качестве и в том, что покупателям будет доступна лучшая продукция по оптимальной цене.

Орехово-фруктовые смеси составляют с учетом сочетаемости вкусов, чтобы ингредиенты дополняли друг друга. Помимо них, выпускают упаковки орехов одного вида. Такие моноварианты удобны, если по рецепту нужно что-то определенное или просто вы любите конкретный вкус. Грецкие орехи порадуют легкой терпкостью, миндаль и пекан – сладостью, кешью и макадамия – кремовостью. Все они хороши и сами по себе, и в составе миксов, которые вы можете делать и сами – ассортимент Premiere of Taste дает широкие возможности для творчества.

Удобно и просто

Еще один плюс орехов и сухофруктов Premiere of Taste – их удобство. Герметичные упаковки с окошком, благодаря которому сразу можно оценить содержимое, приятно взять с собой в офис, спортзал, в поездку. Достали небольшую порцию, перекусили – и заряда энергии хватит на несколько часов. Такие миксы легко сделать частью завтрака: порция белка из орехов – прекрасное решение для начала дня. Благодаря разнообразию вкусов миксы Premiere of Taste легко подстраиваются под ваши предпочтения, ждет ли вас загруженный день на работе, отдых на природе или домашний праздник.



ОРЕХОВО-ФРУКТОВЫЕ СМЕСИ СТОИТ ДЕРЖАТЬ В ГЕРМЕТИЧНОЙ УПАКОВКЕ В ТЕМНОМ ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ. ХОТЯ МИКСЫ PREMIERE OF TASTE, КАК ПРАВИЛО, ДОЛГО ХРАНИТЬ НЕ ПРИХОДИТСЯ, НАСТОЛЬКО ОНИ АППЕТИТНЫЕ И ВКУСНЫЕ.

Не просто H₂O

Химическая формула воды известна практически каждому: кислород и водород. Что может быть проще! Откуда же тогда берется все это многообразие бутилированной воды, которое нам предлагают производители? Вода питьевая, природная, минеральная, лечебная, газированная... Разбираемся.



Обратимся к истокам

Прежде всего нужно понимать, что питьевая вода может добываться из самых разных источников – от глубоких артезианских скважин, чистых горных озер и ледников до очищенной различными способами водопроводной воды. Происхождение как раз и будет лежать в основе деления воды на природную и обработанную.

Природная вода

Пожалуй, это самая широкая категория. Сюда относят воду, добытую и из поверхностных водоемов, и из подземных водоносных горизонтов, при условии что обработка и очистка, которой ее подвергают, не меняет уникальный состав и микрофлору.

НА ЭТИКЕТКЕ БУТЫЛКИ С ТАКОЙ ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ НАДПИСЬ «ПРИРОДНАЯ». ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОБЯЗАН УКАЗАТЬ ИНФОРМАЦИЮ О МЕСТЕ ВОДОЗАБОРА: НАЗВАНИЕ АРТЕЗИАНСКОЙ СКВАЖИНЫ, ЛЕДНИКА, ОЗЕРА И Т. Д.

НЕМИНЕРАЛЬНАЯ. Из поверхностных источников чаще всего добывают неминеральную воду. Из названия понятно, что у нее низкий уровень минерализации, а значит, здоровый человек может пить ее без ограничений. Такая вода прекрасно утолит жажду, а еще она подойдет для приготовления напитков и еды. Профессионалы советуют готовить чай или кофе на основе хорошей природной неминеральной воды, так как именно она позволяет по-настоящему раскрыть их вкус и аромат.

МИНЕРАЛЬНАЯ ПИТЬЕВАЯ вода добывается только из подземных источников. Находясь под землей, проходя через песок и почвы, соприкасаясь с горными породами, она насыщается минеральными веществами и биологически активными компонентами. Можно сказать, что каждому источнику свойствен неповторимый «букет» микроэлементов, который влияет на вкус воды и ее свойства.

В зависимости от степени минерализации вода бывает столовой, лечебно-столовой и лечебной:

- столовая минеральная вода содержит менее 1 г минеральных солей на литр (+ – биологически активные компоненты);



МИНЕРАЛКА В КУЛИНАРИИ

- Используем ее для приготовления разнообразных напитков: освежающих домашних лимонадов и коктейлей с мятой, лимоном и лаймом, с огурцом и имбирем, с различными сиропами и ягодами. Главное – добавить лед и хорошо охладить.
- С ней получаются ажурные блинчики, хрустящие чебуреки и пышные оладьи.
- Готовим на ее основе легкие летние супы: окрошку со сметаной или мацони, таратор.
- Добавляем ее в маринад для мяса и в фарш для котлет.
- Варим рассыпчатые каши и готовим веганское картофельное пюре.

● лечебно-столовая вода – от 1 до 10 г минеральных солей на литр + биологически активные компоненты;

● лечебная минеральная вода – не менее 10 г минеральных солей + биологически активные компоненты.

Столовая природная минеральная вода обладает более простым составом по сравнению с другими видами минералки, поэтому ее можно пить каждый день. Вкус такой воды будет мягким, почти нейтральным – от слегка солоноватого до сладковатого. Столовая минеральная вода при ежедневном употреблении поможет восполнить дефицит микроэлементов, улучшить обмен веществ, нормализовать пищеварение и при этом не даст лишней нагрузки на почки.

ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ МИНЕРАЛКУ ПРИ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ, ПОВЫШЕННЫХ НАГРУЗКАХ И СТРЕССЕ, КОГДА НАШ ОРГАНИЗМ С ПОТОМ ТЕРЯЕТ ЖИДКОСТЬ И ЭЛЕКТРОЛИТЫ (МИНЕРАЛЫ). ОНА ПРЕДОТВРАТИТ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И ПОМОЖЕТ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ.

У лечебно-столовой минеральной воды достаточно сбалансированный уровень минерализации и более выраженный по сравнению со столовой водой вкус. Благодаря своему богатому составу она поможет восстановить водно-солевой баланс после затяжных праздников или тяжелой физической нагрузки, выведет токсины из организма, улучшит обмен веществ. Такую воду можно пить достаточно часто, однако лучше проконсультироваться с врачом. Он даст полезные рекомендации и скорректирует диету. Чаще всего лечебно-столовую минеральную воду назначают определенными курсами, тогда ее эффективность повышается.

Леченую минеральную воду отличает высокая концентрация растворенных микроэлементов и биологически активных веществ, таких как бром, железо, йод, бор, литий, цинк

и прочих. Их уникальные комбинации определяют лечебные свойства воды и вкус: он может быть довольно специфическим, горьковатым или солоноватым.

Природную минеральную воду можно сравнить с произведением искусства, так как состав, создаваемый природой веками, невозможно скопировать, просто добавив в воду соли и другие компоненты.

Лечебная минеральная вода может быть показана людям при хронических гастритах, язве желудка, проблемах с печенью, почками, желчевыводящими путями, суставами и многими другими заболеваниями. Однако принимать такую воду можно только по назначению врача. Он порекомендует длительность приема, посоветует, когда ее нужно принимать (до или после еды). Для правильного лечения имеет значение даже температура воды.

КАК ПРАВИЛО, НАЗВАНИЕ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ СВЯЗАНО С ИСТОРИЧЕСКИМ ИЛИ ГЕОГРАФИЧЕСКИМ НАИМЕНОВАНИЕМ МЕСТНОСТИ, ГДЕ ОНА ДОБЫВАЕТСЯ.

Газированная и негазированная

Часто природная минеральная вода при прохождении через горные породы насыщается углекислым газом и становится газированной естественным образом. Многие производители, стремясь сохранить это свойство, разливают минералку по бутылкам прямо из скважины. Также воду могут насыщать углекислым газом уже на производстве, что никак не влияет на ее состав и пользу.

Газированная вода приятно покалывает язык и особенно хорошо утоляет жажду. Однако нужно учитывать, что вода с газом может раздражать желудок и кишечник, поэтому людям с определенными патологиями она противопоказана.



Минеральная природная лечебно-столовая вода «Кристалльный родник Minerale». Произведена в строгом соответствии с ГОСТ Р 54316-2020, что гарантирует ее высокое качество и чистоту.

ОБРАБОТАННАЯ ВОДА

Главное отличие такой воды от природной в том, что она может добываться из любого допустимого для этого водозабора. На производстве она проходит многоступенчатую очистку, антимикробную обработку, озонирование. После этого ее могут искусственно минерализовать. В таком случае на этикетке не будет слова «природная», но будет информация о способе обработки и химическом составе. Такая вода подходит для ежедневного употребления и приготовления еды благодаря нейтральному вкусу и сбалансированному составу. Ее важный плюс – более низкая цена по сравнению с природной водой.

ДОМАШНИЙ ТАН



🕒 5 мин 🍽️ 4 порции

500 мл кефира
500 мл минеральной воды
1 огурец
2 веточки укропа
соль

1 В чаше блендера измельчите до однородности крупно

нарезанный очищенный огурец и укроп, перелейте в кувшин.

2 Налейте в кувшин кефир, посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

3 Влейте холодную минеральную воду, снова перемешайте напиток и подавайте.

На 100 г: белки 1,36 г (1,70% суточной нормы) • жиры 1,41 г (1,57%) • углеводы 2,24 г (1,33%) • ккал 27,80 (1,54%) • натрий 123,37 мг (8,51%) • общий сахар 1,96 г (3,92%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





МОРКОВНЫЙ МИКС



⌚ 10 мин 🍴 4 порции

800 мл минеральной воды
2 моркови
1 яблоко
2 апельсина
3 см корня имбиря
½ ч. л. молотой куркумы

1 Очистите и крупно нарежьте морковь, яблоко и имбирь. Положите в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож»,

измельчите в однородное пюре.

2 Выжмите сок из апельсина, добавьте к морковному пюре вместе с куркумой. Влейте минеральную воду и взбейте 2–3 мин, до получения нежной пенки.

3 Разлейте напиток по бокалам и подавайте.

На 100 г: белки 0,42 г (0,53% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 6,22 г (3,70%) • ккал 26,85 (1,49%) • натрий 11,61 мг (0,80%) • общий сахар 4,32 г (8,64%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС корма для питомцев Purina ONE® или FELIX®

1 – 31 января 2026 г.



1

Покупайте корма
для животных

2

Показывайте
карту Магнит Плюс
из приложения

3

Участвуйте
в розыгрыше призов

С 01.01.2026 по 31.01.2026 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения корма для животных, выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.26 по 31.01.2026. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>.

Зимняя вишня

Замороженные ягоды и фрукты сохраняют большую часть своего вкуса и аромата, поэтому из них прекрасно получаются насыщенные домашние настойки. Вишня, клубника, малина... Не нужно ждать лета, чтобы экспериментировать с разными сочетаниями!



ВИШНЕВАЯ НАСТОЙКА НА БРЕНДИ



⌚ 15 мин + 30 дней 🍷 1 л

600 г замороженной вишни без косточки
500 мл бренди
250 мл водки
200 г сахара

1 Положите замороженную вишню в дуршлаг, установите на кастрюлю с сахаром. Дайте полностью оттаять.

2 Вишню переложите в банку. Вишневый сок с сахаром нагрейте до полного растворения сахара, остудите.

3 В банку с вишней налейте сироп, бренди и водку. Закройте крышкой и поставьте в темное место на 1–3 месяца.

4 Процедите настойку сначала через сито, а затем через 3–4 слоя марли. Разлейте по бутылкам и храните при комнатной температуре.

На 100 г: белки 0,07 г (0,09% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 20,94 г (12,46%) • ккал 248,33 (13,80%) • натрий 8,29 мг (0,57%) • общий сахар 20,83 г (41,66%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)

ЧЕРНИЧНАЯ НАСТОЙКА С ДУШИСТЫМ ПЕРЦЕМ



⌚ 5 мин + 14 дней 🍷 1 л

500 г замороженной черники

750 мл водки

1 ст. л. ванильного сахара

3 горошины душистого перца

1 кусочек лимонной цедры

1 Насыпьте чернику в банку, добавьте ванильный сахар, душистый перец и цедру.

2 Залейте ягоды водкой. Герметично закройте и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 14 дней. Раз в 3 дня встряхивайте настойку.

3 Процедите настойку через частое сито. Разлейте по бутылкам и храните при комнатной температуре.

На 100 г: белки 0,08 г (0,10% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 2,27 г (1,35%) • ккал 214,37 (11,91%) • натрий 9,95 мг (0,69%) • общий сахар 2,00 г (4,00%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,05 г (0,17%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





НАСТОЙКА «КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ»



⌚ 20 мин + 10 дней 🍷 1 л

450 г замороженной клубники
500 мл водки
330 г сахара
350 мл сливок жирностью 33%
120 мл молока

1 Не размораживая, нарежьте клубнику небольшими кусочками. Положите в стеклянную банку, залейте водкой. Закройте крышкой, встряхните и уберите в темное место на 10 дней.

2 В кастрюлю налейте молоко и сливки, добавьте сахар. Помешивая, доведите до кипения. Дайте полностью остыть.

3 Процедите настойку через частое сито, а затем

отожмите клубнику через сложенную в 3–4 слоя марлю.

4 Добавьте в настойку сливовый сироп, хорошо перемешайте. Разлейте по бутылкам. Храните в холодильнике.

На 100 г: белки 0,86 г (1,08% суточной нормы) • жиры 8,20 г (9,11%) • углеводы 23,73 г (14,31%) • ккал 252,74 (14,04%) • натрий 16,32 мг (1,13%) • общий сахар 23,09 г (46,18%) • НЖК 5,10 г (25,50%) • пищевые волокна 0,16 г (0,53%)



ЗАКАЖИ
ДОСТАВКОЙ



НАСТОЙКА «МАНГО – МАРАКУЙЯ»



⌚ 10 мин + 30 дней 🍷 1 л

350 г замороженного манго
120 г замороженной маракуйи
750 г водки
200 г сахара

1 В стеклянную банку положите замороженное манго, нарезанное кубиками. Добавьте мякоть маракуйи и сахар.

2 Влейте водку, закройте крышкой, встряхните.

3 Уберите в темное место на 30 дней, встряхивая банку каждые 3–4 дня.

4 Процедите настойку через частое сито, перелейте в бутылки и храните при комнатной температуре.

На 100 г: белки 0,02 г (0,03% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 20,24 г (12,05%) • ккал 237,55 (13,20%) • натрий 7,68 мг (0,53%) • общий сахар 19,91 г (39,82%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,04 г (0,13%)

НАСТОЙКА «МАЛИНА – ЕЖЕВИКА»



⌚ 10 мин + 14 дней 🍷 1 л

250 г замороженной ежевики
250 г замороженной малины
750 мл белого рома
100 г сахара

1 Положите ежевику и малину в стеклянную банку. Засыпьте сахаром и оставьте до полного размораживания. Разомните.

2 Влейте ром, закройте крышкой и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 14 дней. Раз в 3–4 дня встряхивайте настойку.

3 Процедите настойку через сито, затем отожмите ягоды через сложенную в 3–4 слоя марлю. Разлейте по бутылкам, храните при комнатной температуре.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 13,30 г (7,92%) • ккал 225,51 (12,53%) • натрий 0,85 мг (0,06%) • общий сахар 9,98 г (19,96%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

Просто КОСМОС

«Космополитен» – один из самых известных коктейлей, который сегодня можно встретить в любом баре мира, пример эволюции различных алкогольных миксов.

В результате многочисленных экспериментов родился напиток, ставший символом утонченного стиля.

У «Космополитена» нет одного автора, похожие коктейли делали в разные годы в разных частях мира. Однажды к миксу водки, апельсинового ликера и сока лайма добавили сок клюквы – он придал напитку красивый розовый цвет, который ассоциировался с клубным образом жизни, и это сделало «Космо» хитом.

Чтобы приготовить настоящий «Космополитен», важно выбрать подходящие ингредиенты и соблюсти правила подачи. В составе апельсинового ликера в идеале должны быть только спирт, сахар и апельсиновая цедра, в клюквенном соке – минимум сахара, а сок лайма нужно брать свежавыжатый. Подают коктейль хорошо охлажденным, разливают в бокал мартини: его форма подчеркивает элегантность напитка.

Пить «Космо» нужно медленно, чтобы с каждым глотком раскрывать новые нюансы вкуса. Чем сопровождать? «Космополитен» на удивление гастрономичен и хорошо сочетается с ассорти свежих овощей и овощными роллами, канапе с морепродуктами и креветочным коктейлем, куриными шашлычками и запеченным лососем. В завершение ужина хорошо подать этот коктейль с лимонным тарттом, клубничкой в шоколаде, ягодным сорбетом или просто свежими фруктами и ягодами.

Помимо классической версии «Космо», есть множество альтернативных вариантов: с малиновым и гранатовым соком, с киви и медом, с лимончелло и блю кюрасао.

БЕЗАЛКОГОЛЬНУЮ ВЕРСИЮ «КОСМОПОЛИТЕН» ГОТОВЯТ ИЗ КЛЮКВЕННОГО СИРОПА, СОКА ЛАЙМА, АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА И СОДОВОЙ. ВКУС ПРАКТИЧЕСКИ ТОТ ЖЕ, ЧТО У КЛАССИКИ, ТОЛЬКО БЕЗ ГРАДУСОВ. ГЛАВНОЕ, НЕ СЛИШКОМ БОДРО ВСТРЯХИВАТЬ ШЕЙКЕР, ЧТОБЫ СОДОВАЯ НЕ СИЛЬНО ПЕНИЛАСЬ.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Классикой считается рецепт с использованием цитрусовой водки, ликера куантро, свежавыжатого сока лайма и клюквенного сока. Базовые пропорции – 40 мл водки, 30 мл ликера и по 15 мл соков лайма и клюквы. Иногда их немного меняют, если хотят смешать чуть более кислый, сладкий или крепкий коктейль. Шейкер нужно наполнить льдом, добавить все ингредиенты, взболтать и 15–20 секунд энергично встряхивать, чтобы охладить смесь. Процедить и перелить в бокалы. Украсить полоской цедры лайма или апельсина.



Нулевые возможности

Когда-то в магазинах встречалось лишь несколько позиций безалкогольного пива, но теперь разнообразие его вкусов и стилей удивляет даже тех, кто скептически относился к пенному без градусов. Это больше не скучная альтернатива хмельному напитку, а достойный выбор тех, кто следует тренду на здоровые привычки.

От лагера до стаута

Палитра безалкогольного пива так же разнообразна, как и палитра традиционного. В ней есть и нулевые версии классики, и популярные фруктовые и пряные сорта, ячменные и пшеничные, темные и светлые, фильтрованные и нефильтрованные... Все для того, чтобы каждый нашел свой вкус.

ЛАГЕР. Самый распространенный вид безалкогольного пива, классика жанра. Светлый лагер отличается легким нейтральным вкусом и золотистым цветом, темный – насыщенным солодовым ароматом с нотками карамели и хлеба, пилснер – выраженной горчинкой.

ЭЛЬ. Безалкогольные эли радуют более сложным вкусом, часто с фруктовыми и цветочными нотами. Популярные стили – IPA*, то есть индийский светлый эль, и стаут, темный эль с ярким вкусом жареного солода, кофе и шоколада.

ПШЕНИЧНОЕ ПИВО. Этот вид безалкогольного пива изготавливается с добавлением пшеницы, что придает ему освежающий вкус с легкой кислинкой. Часто в букете можно почувствовать фруктовые и пряные оттенки, например, бананово-гвоздичный аромат у нефильтрованного хефевайцена или нюансы кориандра и апельсиновой цедры у бельгийского витбира.

ФРУКТОВОЕ И АРОМАТИЗИРОВАННОЕ. В безалкогольное пиво могут добавлять фруктовые соки, пюре, специи, травы или экстракты, чтобы придать ему яркий освежающий или, наоборот, согревающий вкус. Лимон и имбирь, малина и лайм, мята и базилик, ананас, абрикос, манго, грейпфрут... Производители постоянно находятся в поиске комбинаций, способных удивлять.

* Indian Pale Ale – индийский светлый эль.



С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Безалкогольное пиво, как и обычное, сочетается со многими блюдами.

- Безалкогольный лагер с освежающим вкусом составит компанию легким закускам, салатам, молодым сырам, суши и морепродуктам.
- Насыщенный ароматный безалкогольный эль дополнит острые и пряные блюда, сыры с ярким вкусом, жареное мясо. Безалкогольный стаут уместно подать с копчеными закусками или шоколадными десертами.
- Пшеничное безалкогольное пиво – хороший выбор для азиатской кухни, блюд из птицы, белых колбасок.
- Фруктовое и пряное безалкогольное пиво подчеркнет сладость десертов и мороженого.

ВСЁ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Первое безалкогольное пиво имело репутацию неполноценного, и в этом были виноваты несовершенные методы производства. Сегодня напиток с нулевой отметкой – настоящее пиво, из которого удалили спирт или не дали ему образоваться. Современные технологии позволяют сделать его вкус практически неотличимым от традиционного, разве что горчинка может быть не такой явной. Для качественного безалкогольного пива используют классические ингредиенты: воду, солод, дрожжи и хмель. Добавки, имитирующие вкус алкогольных сортов, не применяют.



Холодно? Горячо!

Все, что нужно для глинтвейна, – холодная погода, пряности и вино. Хотя современные рецепты могут включать самые разные вкусы и ароматы – от свежевыжатого сока и шоколада до рома и бренди. Предлагаем пять необычных вариантов для зимы и рассказываем, какое вино для них выбрать.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Для глинтвейна стоит взять хорошее, но не слишком дорогое сухое или полусухое вино. Из некачественных вин вкусный напиток не получится, а премиальные, с длительной выдержкой в дубовых бочках и мощными танинами, при нагревании могут дать горчинку. Вино нельзя кипятить – потеряются вкус и ароматика. Просто прогрейте его с пряностями и оставьте настояться после чего процедите и подавайте.



Глинтвейн с апельсиновым фрешем

Для «цитрусовой» версии глинтвейна можно взять испанское **Torre Tallada Tinto Joven (1)** – элегантное красное сухое вино с насыщенным ароматическим букетом и сбалансированным, чистым вкусом, который отличает приятная терпкость. Перелейте его в кастрюлю, всыпьте 2 ст. л. сахара и нагрейте на медленном огне. Добавьте апельсин, нарезанный кружочками, 1 палочку корицы, 2–3 бутона гвоздики, звездочку бадьяна, 3–4 корочки кардамона. Влейте 100 мл свежесжатого апельсинового сока, а при желании и 50 мл бренди. Дайте настояться 5 минут.

Ягодное горячее вино

Мягкое португальское красное сухое вино **Mar Lindo (2)** с ароматом фруктов и диких ягод, легкими пряными нотами, обволакивающими танинами и приятным послевкусием – прекрасный выбор для этого рецепта глинтвейна. Положите в кастрюлю 150 г замороженной черной смородины, влейте бутылку вина, добавьте 2 ст. л. меда, веточку розмарина, перемешайте и нагревайте на медленном огне. В самом конце влейте 50 мл ликера из черной смородины для усиления ягодного аромата.

Шоколадное горячее вино

Для этого напитка понадобится **Vina Maipo Classic каберне совиньон (3)** – чилийское красное полусухое вино с ароматом спелых черных ягод, мягкими нотами ванили, кофе и шоколада и насыщенным вкусом с шелковистыми танинами. Нагрейте вино, а затем добавьте 100 г растопленного темного шоколада, 1 ст. л. сахара, цедру 1 апельсина и палочку корицы. Тщательно перемешайте и дайте настояться. При подаче можно добавить взбитые сливки.

Зимняя сангрия

Зимний вариант сангрии будем готовить с пинотажем **Elephant River (4)** – южноафриканским красным сухим вином с ароматом спелой сливы и шелковицы, мягкими танинами и продолжительным послевкусием. Влейте в кастрюлю вино, добавьте яблоко и грушу, нарезанные кубиками, дольки апельсина, 1 ломтик лимона, 3 ст. л. сахара, палочку корицы и 2–3 бутона гвоздики. Перемешайте и нагревайте на медленном огне, чтобы фрукты пропитались специями. В конце приготовления влейте 50 мл рома или бренди.

Глинтвейн-какао

Положите в кастрюлю апельсин, нарезанный кружками, добавьте 50 г какао, 2 палочки корицы, 2–3 звездочки бадьяна, ½ ч. л. молотого имбиря, 5–6 бутонов гвоздики и 100 г разломанного на кусочки шоколада. Влейте 250 мл воды и добавьте 100 г тростникового сахара. Помешивайте, пока сахар и шоколад полностью не растворятся. Варите на слабом огне 10 минут, после чего влейте 750 мл красного вина. Выразительное южноафриканское сухое вино **Crocodile Creek (5)** из винограда шираз и каберне совиньон будет в самый раз. Прогрейте, помешивая, не доводите до кипения.



ВЫГОДНЫЙ ФОРМАТ ЛЮБИМЫХ ВКУСОВ ТЕПЕРЬ В «МАГНИТ»

Каждый заботливый владелец кошки стремится обеспечить своего питомца качественным питанием. В магазинах «Магнит» представлен большой выбор полнорационных кормов Purina ONE® в удобной упаковке 3 кг.

Благодаря такому выгодному* и практичному формату владельцы могут не волноваться о быстром расходе корма, а широкий ассортимент дает возможность выбрать рацион с учетом индивидуальных потребностей кошки.

Purina ONE® — это питание, разработанное профильными специалистами Purina. Сбалансированный корм содержит качественные ингредиенты, необходимые витамины, минералы и пребиотик – цикорий, который помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника и естественный иммунитет вашего питомца.

Кормите правильно с Purina ONE®!



*Экономия (на каждый грамм Продукта): при покупке сухого корма для кошек Purina ONE® 3 кг по сравнению с покупкой сухого корма для кошек Purina ONE® 750 г в соответствии с оптовой ценой изготовителя. Размер экономии зависит от розничной цены товара.

* Владелец товарных знаков: Société des Produits Nestlé S.A. (Швейцария)



ONE®

ЗДОРОВЫЙ ПИТОМЕЦ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

ТЕПЕРЬ
В МАГНИТ!

ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ!

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА, КОТОРОЙ ХВАТАЕТ НАДОЛГО

Корма Purina ONE® содержат все необходимые питательные вещества, чтобы каждый прием пищи обеспечивал вашему питомцу ежедневное полноценное питание для поддержания иммунитета сегодня и завтра.

Теперь заботиться о питомце стало еще удобнее – корм Purina ONE® для взрослых собак доступен в магазинах «Магнит» в упаковках 3 кг и 3,8 кг.

Попробуйте корма Purina ONE® в больших форматах и оцените его качество.



Индексы



ЗАВТРАКИ

- 🕒 🍳 17 Запеченный омлет с ветчиной и овощами
- 🕒 🍳 17 Масала-омлет
- 🕒 🍳 18 Омлет матушки Пуляр

ЗАКУСКИ

- 🍷 34 Бутербродный крем из сала
- 🕒 🍳 🍷 54 Ленивая селедка под шубой
- 🕒 🍳 59 Ленивые роллы
- 🍷 🍳 53 Ленивый малосольный лосось
- 🕒 74 Сэндвичи из картофельных вафель с ветчиной
- 🕒 45 Суфле из куриной печени с томленным инжиром
- 🍷 20 Хот-дог терияки

СОУСЫ

- 🕒 🍳 🍷 62 Классический соус к «Цезарю»
- 🍷 62 Соус из йогурта
- 🍷 63 Соус без яиц
- 🍷 🍷 62 Соус с перепелиными яйцами
- 🍷 🍷 62 Соус с горчицей
- 🍷 63 Соус с чесноком и медом



СУПЫ

- 🍷 🍷 23 Классический крем-суп из шампиньонов
- 🍷 🕒 🍳 🍷 23 Кокосовый крем-суп с шампиньонами
- 🍷 🍷 23 Острый крем-суп из шампиньонов с паприкой



- 🕒 🍳 🍷 51 Сборная мясная солянка
- 🍷 27 Суп с рыбными фрикадельками по-азиатски
- 🍷 28 Суп с фаршем и пастой
- 🍷 🕒 🍳 🍷 48 Чечевичный суп

САЛАТЫ

- 55 Ленивый «Цезарь»
- 🍷 🍷 🕒 🍳 🍷 25 Острый салат из дайкона
- 🕒 63 «Цезарь» с курицей

ГОРЯЧЕЕ

- 🍷 🍷 25 Лимонная паста
- 🍷 🍷 49 Карри с индейкой и овощами
- 🕒 🍷 🍷 35 Картошка-гармошка с салом
- 🍷 29 Куриный фарш с фасолью и шпинатом
- 🍷 49 Курица по-креольски
- 🕒 🍷 🍷 56 Ленивое бириани
- 🍷 60 Ленивый «веллингтон»
- 🍷 61 Ленивый мясной рулет
- 🕒 78 Пельмени сибирские в грибном бульоне
- 🍷 🍷 31 Спагетти-карри с креветками
- 🕒 🍷 🍷 49 Томатное рагу с говядиной
- 🍷 🍷 48 Треска-тандури
- 🍷 30 Энчилады

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷 25 Лепешки с грушей и сыром бри
- 75 Кекс на гриле с маршмеллоу и шоколадом
- 🍷 38 Курник

СКОРО

ФЕВРАЛЬ ПОДХВАТЫВАЕТ ПРАЗДНИЧНУЮ ЭСТАФЕТУ. НАС ЖДУТ РОМАНТИЧЕСКИЕ ВЫХОДНЫЕ, БЛИННЫЙ МАРАФОН, МУЖСКОЙ ДЕНЬ. В ТРЕНДЕ — НОВЫЙ ГОД ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ БУДУТ ИДЕИ ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ! ПРИГОТОВИМ НАСТОЯЩУЮ МУЖСКУЮ ЕДУ, ОСВОИМ МНОЖЕСТВО АЗИАТСКИХ БЛЮД, ПРИДУМАЕМ ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ И, КОНЕЧНО, НАПЕЧЕМ БЛИНОВ. ЗИМНИЕ ТРАДИЦИИ ПРЕКРАСНЫ!



ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

🍷 — веганский
🍷 — вегетарианский
🕒 — низкокалорийный
🍷 — без глютена
🍷 — постное блюдо
🍷 — без лактозы
🍷 — без алкоголя
🍷 — подходит для заморозки



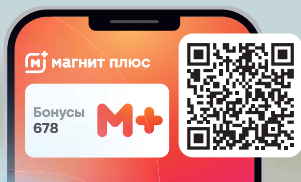
Информационный центр: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар, ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru

Wellfort
Royal

СОЗДАНЫ ДЛЯ ТЁПЛЫХ ЧУВСТВ

КОЛЛЕКЦИЯ ТОВАРОВ
ДЛЯ УЮТА И КОМФОРТА

**Покупайте
с картой
Магнит Плюс**



**Получайте
цифровые
Магнитики**



**Обменивайте
Магнитики
на скидки
до**

-50%

С 14.01.2026 по 28.04.2026 за покупки с картой Магнит Плюс в «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра» получите 2 цифровых Магнитика за каждые 600 руб. или товар-участник в чеке. Скидка на акционные товары до 50% действует при предъявлении необходимого количества цифровых Магнитиков. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве и акционной цене товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с условиями выдачи и использования цифровых Магнитиков можно ознакомиться на сайтах <https://magnit.ru/> и <https://magnit.ru/anons/magnitik> или по телефону горячей линии: 8 (800) 200-90-02. Организатор вправе приостановить, досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. Интерфейс приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) представлен для примера.



СЕМЕЙНЫЙ



ЭКСТРА



ТОЛЬКО В СЕТИ

М МАГНИТ

СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ



Остров вкуса
в море изобилия