МОЙ МАГНИТ

2025

44 РЕЦЕПТА ОКТЯБРЯ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

ХЫЧИНЫ, ХАРЧО И ДРУГИЕ ТРАДИЦИИ ПЯТИГОРСКА

СОГРЕВАЮЩИЕ КАШИ ДЛЯ УЮТНОГО УТРА

ОТ ХУМУСА ДО РАГУ: БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ ЗА 30 МИНУТ

10 СЕКРЕТОВ ВКУСНЫХ ГОЛУБЦОВ

Яркость во всем

2080000563949

Alpen Gold

ЭКСКЛЮЗИВНО В
МАГНИТ
с 17.09.25
по 11.11.25

ПОДЕЛИСЬ ПОЗИТИВОМ
ВОЗЬМИ ШОКОЛАДКУ
и 1 000 000 ₽



ВЫИГРЫВАЙТЕ
1 000 000 ₽
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ**

ПОДТВЕРДИТЕ
участие в акции
в приложении
Магнит*

КУПИТЕ
шоколад Alpen Gold
на сумму от 149 руб
с картой Магнит Плюс
из приложения

ПОЛУЧИТЕ ШАНС ВЫИГРАТЬ
1 000 000 ₽
(розыгрыш каждую неделю)

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение). **Участник может получить не более 1 (Одного) Еженедельного приза № 1 и/ или не более 1 (Одного) Еженедельного приза № 2 за весь период акции. Общий срок акции с 17.09.2025 по 02.12.2025. Срок приобретения акционных товаров с 17.09.2025 по 11.11.2025. Акция проводится в сети «Магнит» в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», а также в мобильном приложениями (раздел «Доставка»). Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Имеются иные ограничения. 1 бонус = 1 рубль. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185.

ПЕРВЫЕ ДЛЯ ПЕРВЫХ



MAKFA - макароны N1 в России* из твердой пшеницы.

Радуйте близких вкусными, оригинальными и полезными блюдами каждый день.

*ПО ОБЪЕМУ ПРОДАЖ В ДЕНЕЖНОМ ВЫРАЖЕНИИ НА ОСНОВАНИИ ДАННЫХ ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН» ПО АУДИТУ РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ ДЛЯ КАТЕГОРИИ «МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ» ЗА 12 МЕСЯЦЕВ, ЗАВЕРШИВШИХСЯ 31 ОКТЯБРЯ 2023 Г., ДЛЯ ОБЩЕГО РЫНКА РОЗНИЧНОЙ ТОРГОВЛИ В РФ, ПО СОСТОЯНИЮ НА 01.12.2023 Г. (© ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН», 2023 Г.)



BORJOMI

ОТКРОЙ

НАСЛАДИСЬ

ОЩУТИ ЛЁГКОСТЬ


FROM GEORGIAN MOUNTAINS
BORJOMI
1890
BORJOMI
1890
GEORGIAN NATURAL MINERAL WATER
0.5 л
0.75 л
1.25 л



Половина плюс две четверти
Гарвардская тарелка – модель здорового питания без строгих диет и подсчета калорий. О ее особенностях рассказала диетолог Александра Разоренова.



Осенняя краса
Из тыквы готовят не только кашу или крем-суп, но и множество других блюд, вкусных, быстрых и простых. Они украсят ваше меню.



Ставим на горох
Гороховый суп с копченостями – незаменимое блюдо в холодный сезон. Особенно если его варить по рецепту шеф-повара Виталия Россохи.



Янтарные реки
Приготовление домашней карамели – не самое простое дело. Зато какими вкусными получаются с ней десерты! Ради этого стоит постараться.



Дорогие друзья!

Октябрь, золотая середина! Красивый и прекрасный во всем. Искрится огнем листвы, пылает румянцем рябины. Бодрит утренней прохладой, радует красками дня, успокаивает вечерней тишиной. Сентябрьская суета позади, и до зимы еще далеко. Пришло время ненадолго остановиться, насладиться последним теплом, посидеть у неподвижной воды и понять, как восхитительна настоящая осень.

Октябрь – это яркость во всем. Его палитра всегда пленяла художников и поэтов. Но не только согретый низким солнцем пейзаж может быть источником вдохновения. Октябрьские дары – рыжие тыквы, янтарная хурма, золотые яблоки, пурпурные гранаты – тоже побуждают к творчеству, хотя бы гастрономическому. Мы привезли в магазины много свежих сезонных плодов, так что предлагаем устроить марафон осенних блюд! Начать с душевных каш, которые сделают добрым любое утро. Освоить рецепты с тыквой: с ней можно приготовить даже чуррос! Переключиться на согревающий гороховый суп. Наквасить капусты, навертеть голубцов… Привлечь к работе на кухне детей – пусть экспериментируют с яблоками. И завершить кулинарный «забег» воскресным ужином из необычайно ярких ароматных блюд, пробуждающих аппетит и позволяющих радоваться жизни.

Месяц, оказавшийся ровно посередине между летом и зимой, дарит удивительные возможности. Мы верим, что наши продукты и наши идеи помогут их осуществить!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





14

Хурма богата веществами, которые важны для синтеза серотонина – гормона радости. И даже своим видом она способна поднять настроение!



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

10 В преддверии Дня пожилого человека рассказываем о проектах, призванных поддержать старшее поколение.

ЕДИМ С УМОМ

12 В чем принцип гарвардской тарелки и чем хороша такая система питания? Мнение эксперта.

ВКУС СЕЗОНА

14 7 главных овощей и фруктов, которые стоит попробовать в октябре.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

18 Согревающие каши для уютного осеннего утра: со сладкими овощами и фруктами, пряностями, орехами.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

22 Сэндвичи с наггетсами – удобный сытный перекус.

БЫСТРО И ПРОСТО

26 Тыква – королева осени: красивая, полезная, вкусная и легкая в приготовлении.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

32 Где соус, там вкус. Какой выбрать, чтобы придать блюду яркий акцент?

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

36 Тема урока – идеальные голубцы. Рассказываем в деталях, как подготовить капусту, что использовать для начинки, как заворачивать, как тушить.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

42 7 пикантных соусов для голубцов.

ШЕФ НАУЧИТ

44 Сварите гороховый суп, следуя советам шефа, и он получится наваристым и ароматным.

БЛЮДО МЕСЯЦА

48 И снова тыква – теперь в начинке для мантов. По-осеннему сочно и красочно.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

50 Квашеная капуста: 6 шагов к успеху.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

52 Мясо по-строгановски – графский рецепт или народное блюдо?

ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ

54 Хрустящий шницель хорош в любом варианте: и в классическом из мяса, и в современном из индейки.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

58 Макароны с томатами и тунцом – пример того, как простое рыбацкое блюдо может завоевать всемирную славу.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

60 Пицца-вафли, пицца-крендели и другие необычные воплощения любимого блюда.

62 Чоризо – испанский король остро-пряных колбас.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

64 Яркая ароматная еда – один из верных способов прогнать осеннюю хандру.

НА СЛАДКОЕ

74 Карамель – вкус детства. Готовим с ней мороженое и десерты.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

78 Следуем трендам и печем печенье с хрустящей крошкой.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

80 Опыты с осенними фруктами: запеченные яблоки, сэндвич на гриле, мусс с манго – что вкуснее?

НАША КУХНЯ

84 Ужин за несколько минут? С нашими полуфабрикатами это просто!

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

86 Хычины, харчо и пирожки, которые ел Лермонтов: кулинарные приметы Пятигорска.

НАПИТКИ

90 Правильный помол – секрет хорошего кофе.

92 Найдите свой вкус в море энергетиков.

94 Пиво Frau Danke – баланс во всем.

96 Что такое терруар и почему от него зависит вкус и аромат вина.

100 Крепкая натура: как граппа стала символом Италии.



ОЩУТИТЕ ГАРМОНИЮ

Оливковое масло первого холодного отжима Monini Classico отличает гармония вкуса и аромата. Тонкие травяные нотки придают ему свежесть и утонченность. Масло прекрасно подходит для заправки салатов, приготовления закусок и горячих блюд.



КОЛБАСКИ – ОГОНЬ!

Добавьте в меню яркости и огня! Сырокопченые мини-колбаски «Смачос васаби» – это взрыв вкуса в каждой крошечной порции! Острые, заряженные васаби, они подойдут для быстрого перекуса, взбодрят и поднимут настроение.



ПИВО ПО-НОВОМУ

Пиво «Жигули» барное безалкогольное – это сочетание классического вкуса и тонкого хмелевого аромата. Деликатная горчинка и легкая солодовая сладость придают напитку многогранность и глубину. Пиво можно подавать к мясным и рыбным блюдам: шашлыкам, кебабам, запеченной и фаршированной рыбе, а также к закускам и снекам.



ВКУСЫ АЗИИ

Настоящую азиатскую лапшу рамен легко приготовить дома. Reena предлагает попробовать два традиционных вкуса: пикантный рамен с острой томленой говядиной и овощами в бульоне и рамен со вкусом сыра и острой курицей. 5 минут – и у вас на столе классический обед в азиатском стиле, быстрый, сытный и ароматный!

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



МГНОВЕНИЯ ОСЕНИ

Когда за окном кружатся листья, а воздух пахнет корицей, Green Milk дарит тепло в каждой чашке. Кокос – как мягкий плед, миндаль – как краски утра, фундук – как вечер у камина с книгой. Создавайте свои уютные моменты с симфонией растительных оттенков Green Milk. Пусть каждый глоток дарит вдохновение и тепло!



ДУША ИТАЛИИ

Не знаете, что приготовить на ужин? Всегда выручат спагетти La Molisana! Они изготовлены из твердых сортов пшеницы, сохраняют форму при варке и отлично впитывают соусы: овощные, мясные, грибные. Спагетти La Molisana подходят для самых разных рецептов итальянской пасты. Можно подавать их и просто с тертым сыром или пряным маслом.



ТРАДИЦИИ ВОСТОКА

Сосиски «Восточные с говядиной» от бренда «Идель» приготовлены из говядины и нежного куриного мяса, приправлены ароматными восточными пряностями. Они прекрасно подойдут для сытного перекуса и быстрых горячих блюд. Производятся по строгим стандартам Халяль.



ТА САМАЯ ТУШЕНКА

Что должно быть в настоящей тушенке? Отборное мясо, соль, душистый перец и лавровый лист. Именно такой состав у «Свинины тушеной» от Великолукского мясокомбината. Она производится из натурального мяса с собственного свиноводческого комплекса в Псковской области, и ее качество соответствует ГОСТу. Кусочки нежной тушеной свинины в небольшом количестве желе – прекрасный вариант быстрого вкусного ужина!



МЯГКИЙ БЛЕНД

Купажированный шотландский виски Sadler's Peaky Blinder, или «Острые козырьки», заслуживает внимания даже строгих ценителей этого крепкого напитка. Он играет в бокале золотисто-янтарным цветом, покоряет балансом аромата и вкуса. Вы почувствуете оттенки черной смородины и яблока, украшенные нотами ванили и ириса. Ощутите мягкий, сладковатый вкус с тонами растопленного шоколада, абрикоса, дуба и сушеной цедры. Отметите долгое, приятно пряное послевкусие с тонкими нюансами корицы.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



СИБИРСКАЯ СЛАДОСТЬ

Сибирский бренд настоек «Сиббиттер» представляет новый удивительный десертный напиток: вишня в шоколаде. Это вкус, так хорошо знакомый многим из нас, со сладковато-терпкими нюансами сочной спелой вишни и бархатистыми нотками насыщенного шоколада. Настойка приготовлена на основе мягкой сибирской воды и натурального вишневого сока с добавлением сибирского меда.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЯРКИЙ ВКУС
Северных Ягод

НАСТОЙКА
ТАЛКА

НОВИНКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ

проекты, которые дарят людям возможности

От сердца к сердцу



1 октября в России и во всем мире отмечают День пожилого человека. Это лишний повод поблагодарить старшее поколение за мудрость и опыт и открыть сердце для добрых дел. Впрочем, чтобы проявить настоящую заботу, не обязательно дожидаться календарных дат. Уже несколько лет компания «Магнит» проводит социальные проекты, направленные на поддержку пожилых людей, и помогает исполнять их мечты.

Помогаем словом и делом

Развивать культуру благотворительности и менять к лучшему жизнь тех, кому нелегко, – одна из важнейших миссий нашей компании. Мы работаем над тем, чтобы формировать инклюзивное общество, поддерживаем волонтерское движение, осуществляем проекты, направленные на решение социальных проблем. Особое внимание мы стараемся уделять пожилым людям, ведь они часто оказываются незащищенными перед трудностями и нуждаются не только в материальной помощи, но и просто в человеческом тепле. Остановимся подробнее на наших главных начинаниях.

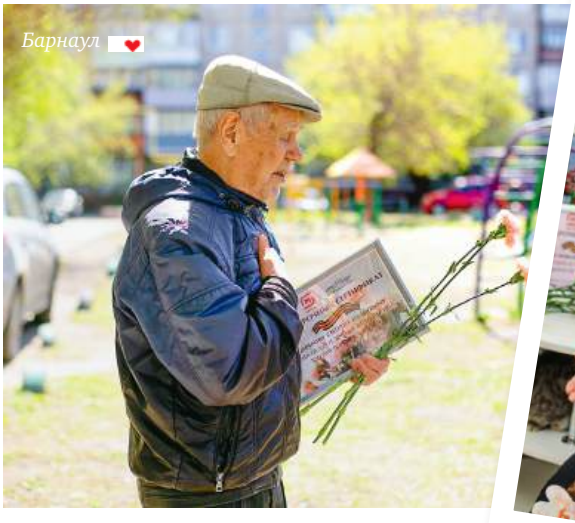
● Программа «Магнит. Забота» позволяет оказывать адресную помощь людям старшего возраста, оказавшимся в сложных обстоятельствах. В канун важных праздников – Дня Победы, Нового года, Дня пожилых людей – наши подопечные получают продуктовые наборы и подарочные сертификаты. Так, в 2024 году приятные и полезные подарки вручили более 43 тысячам человек.

● Верный путь к благополучию и активному долголетию – это хорошая работа и самореализация. Однако работодатели часто отказывают кандидатам серебряного возраста. Наша компания меняет рынок найма, предлагая работу и достойную зарплату тем, кому за 60. Наша программа «Работа для молодых людей старше 60 лет» дает пожилым возможность продолжать карьеру и чувствовать себя востребованными.

● Один из наших самых добрых проектов – «Внук по переписке», ведь он дарит главное – душевное тепло. Мы реализуем его совместно с фондом «Старость в радость». Вместе с волонтерами фонда мы готовим сладкие подарки для подопечных социальных учреждений, а наши сотрудники и покупатели пишут им письма. Мы верим, что подобные весточки поднимают пожилым людям настроение и помогают справляться с одиночеством.

НА ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ С СОЦИАЛЬНЫМИ ПРОЕКТАМИ НАШЕЙ КОМПАНИИ, А В РАЗДЕЛЕ «ХОЧУ ПОМОЧЬ» УЗНАТЬ, КАК ВНЕСТИ СВОЮ ЛЕПТУ В ДЕЛО БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ. МЫ СТРЕМИМСЯ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, И ВДОХНОВЛЯТЬ ДРУГИХ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ.

BLAGO.MAGNIT.RU


Барнаул


Нижнекамск




Оренбург

Исполняем мечты

В честь юбилея Победы совместно с благотворительным фондом «Дари еду» мы провели важную акцию, направленную на поддержку ветеранов, тружеников тыла и детей войны. Последним волонтеры уделили особое внимание: основные торжества обычно посвящены непосредственным участникам военных событий, а те, кого война лишила детства, подчас остаются незамеченными. Они были слишком малы, чтобы выдержать голод, тяжелый труд и утраты, но они выстояли, и их сила духа заслуживает бесконечного уважения. Воспоминания о страшных годах невозможно стереть, но можно сделать так, чтобы сейчас приятных моментов в жизни детей войны было больше. Подарки, которые вручали пожилым людям в канун праздника, были подобраны с учетом их пожеланий, и каждый получил то, о чем мечтал.

Галине Смысловой из Нижнекамска было всего несколько месяцев, когда на войне погибли родители. Она росла в детских домах и так не узнала, были ли у нее братья и сестры. Ее главной детской мечте – обнять родных – не суждено было сбыться, но одно желание Галины Петровны мы смогли исполнить: пенсионерка очень хотела поехать в санаторий, и она получила в подарок путевку.

Степан Даричев из Барнаула родился за год до начала войны, и самое страшное воспоминание его детства – голод. Настоящий хлеб мальчик попробовал только в 1947 году. Степан Иванович тоже мечтал поправить здоровье в санатории, и мы ему с радостью в этом помогли.


Прокопьевск



В памяти Рафката Хуснутдинова из Оренбурга навсегда остались слезы отца, который потерял в Сталинградской битве брата. Помнит он и тот счастливый день, когда все радовались Победе и танцевали под духовой оркестр. Мы узнали, что Рафкат Давлетович мечтает о новом телевизоре, и сделали ему приятный сюрприз.

Зинаида Толстопят из Прокопьевска родилась в 1942 году, и в этом же году ее отец погиб на фронте, так и не увидев дочь. Жизнь была тяжелая и голодная, Зинаида Дмитриевна до сих пор помнит колодцы без воды и пустые дома, но благодарна судьбе за все, что она дала. Ко Дню Победы пенсионерка получила новый диван.

ХОЧУ ПОМОЧЬ



Половина плюс две четверти

При составлении рациона нас все чаще призывают ориентироваться на принцип гарвардской тарелки. Чем хороша эта система питания и всем ли она подходит? Спросили у эксперта.



Александра Разаренова,
врач-диетолог, гастроэнтеролог, терапевт

Мнение

Удобная модель

Гарвардская тарелка – это модель здорового питания, которая была представлена в 2011 году. Ее создали специалисты Гарвардской школы общественного здравоохранения, чтобы научить людей сбалансированно питаться каждый день, без строгих диет и подсчета калорий. Спустя почти 15 лет можно сказать, что это им удалось: пользоваться принципом гарвардской тарелки действительно легко и удобно. Но нюансы все-таки есть, и о них важно знать.

Что на тарелке?

Питание по гарвардской тарелке актуально в первую очередь для взрослых людей, которые хотят поддерживать здоровье, но не ставят в приоритет похудение. Система весьма проста: нужно взять тарелку и заполнить ее продуктами в определенной пропорции.

½ ТАРЕЛКИ – овощи и фрукты: свежие, тушеные, запеченные.

¼ ТАРЕЛКИ – цельнозерновые продукты (сложные углеводы): бурый рис, овес, киноа, булгур, гречка, паста из твердых сортов пшеницы или цельнозерновая паста, хлеб из цельнозерновой муки.

¼ ТАРЕЛКИ – нежирный белок животного происхождения и растительные источники белка: куриная грудка, рыба, яйца, бобовые, тофу, нежирный творог, фасоль.

На сформированную таким образом тарелку можно добавить 1–2 ч. л. растительного масла, лучше нерафинированного холодного отжима. Или вместо это-

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

го в один из приемов пищи включить авокадо. Пить в течение дня лучше чистую воду, зеленый или черный чай, кофе или какао без сахара.

УСТРАИВАЙТЕ ПО ТАКОЙ МОДЕЛИ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН. ТАК ВЫ ПОЛУЧИТЕ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ НЕОБХОДИМЫЕ МИКРОНУТРИЕНТЫ. ПЕРЕКУСЫ, ЕСЛИ ОНИ ВАМ ТРЕБУЮТСЯ, МОГУТ БЫТЬ ПРОЩЕ: ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ, ГОРСТЬ ОРЕХОВ.

Количество и качество

Чтобы питание по системе гарвардской тарелки было действительно полезным, учитывайте следующее:

1 Фрукты, как и овощи, – источник полезной клетчатки, витаминов и микроэлементов. Но в них также много натуральных сахаров, поэтому важно не заменять ими овощи полностью. Желательно, чтобы примерно ⅔ фруктово-овощной половины тарелки занимали овощи и зелень, а оставшаяся треть приходилась на ягоды и фрукты.

2 Делайте упор на цельный белок высокого качества: натуральное мясо, рыбу, морепродукты, творог или тофу, бобовые. Ограничьте красное мясо и минимизируйте промышленно переработанные мясные продукты и полуфабрикаты.

3 Часто возникают вопросы о грибах. Бытует мнение, что это прекрасный источник растительного белка, однако грибы биохимически ближе к овощам: они содержат клетчатку, микроэлементы, а белка в них немного, и он не очень хорошо усваивается. Их целесообразнее отнести к овощной части тарелки.



СРЕДНИЙ РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДИАМЕТР ТАРЕЛКИ

- для женщин – до 22 см;
- для мужчин – до 25 см;
- если есть цель снизить вес – 20 см.

Толщина слоя пищи на тарелке не регламентируется официально, но должна соответствовать разумной порции и здравому смыслу.

4 Гарвардская модель делит белки и жиры на отдельные категории, и жиры в ней преимущественно ненасыщенные. Жирное мясо (свинина, баранина) содержит и белок, и насыщенные жиры, поэтому плохо вписывается в систему – лучше выбрать постные виды мяса и птицы. Жирную рыбу есть можно – это источник ненасыщенных жиров.

5 Кисломолочные продукты могут быть частью перекуса или дополнением к основному приему пищи (они относятся к белковой части). Выбирайте те продукты, которые не содержат добавленного сахара и вкусовых добавок.

ДЕСЕРТЫ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ЕЖЕДНЕВНОЙ ТАРЕЛКИ, ИХ МОЖНО ЕСТЬ ЭПИЗОДИЧЕСКИ ИЛИ ЗАМЕНИТЬ НАТУРАЛЬНЫМИ СЛАДОСТЯМИ: ЯГОДАМИ, ФРУКТАМИ, СУХОФРУКТАМИ В РАМКАХ РАЦИОНА.

А если блюдо сложное?

С помощью гарвардской тарелки легко организовать питание, если оно состоит из простых продуктов: куска мяса или рыбы, гарнира, салата, приготовленного только из овощей. А как быть с составным блюдом?

Визуально разберите его на компоненты. К примеру, плов – это прежде всего рис, то есть углеводы. Мясо в плове – белок; морковь и лук – овощи. Овощей не так уж много, так что исходя из пропорции гарвардской тарелки плов стоит дополнить овощным салатом.

Аналогично анализируем составляющие супа. ● Если у вас бульон с овощами, то закрыта только овощная часть тарелки – значит, требуется усиление углеводной и белковой части. ● Суп-пюре из чечевицы – засчитывайте белковую и углеводную, и неплохо бы добавить салат. ● В тарелке борщ с мясом? Мясо – белок, картофель – углеводы, капуста – овощи. Анализируйте количественное соотношение. Иногда требуется добавить больше белка. Это легко сделать, если для заправки вместо жирной сметаны использовать греческий йогурт с высоким процентом белка.

ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ

Питание по гарвардской тарелке – это научно обоснованная система, которая не требует подсчета калорий, легко адаптируется к национальной кухне и семейным блюдам и не предполагает строгих ограничений. Благодаря своей универсальности гарвардская тарелка может стать хорошим подспорьем в составлении ежедневного рациона, но она не учитывает индивидуальные потребности по энергии и микронутриентам, например, у детей, беременных и кормящих женщин, спортсменов и людей с определенными заболеваниями. В таких случаях рацион необходимо разрабатывать совместно со специалистом.



ГРАНАТ

• выдавить сок и добавлять его во фруктовые и овощные коктейли, витаминные горячие напитки, лимонады, пить просто так • добавить в пхали из баклажанов • сделать соус к запеченному мясу



ЯБЛОКО ГОЛДЕН

• использовать в салатах с птицей или пикантным сыром • добавить в начинку для блинчиков вместе с брусникой • испечь тарт-татен • сделать яблочный мусс • запечь с изюмом и корицей



ХУРМА

• сочетать в салатах с козьим сыром, копченым лососем, прошутто • приготовить сальсу из хурмы с розовым перцем и подать к отбивным или курице • сделать желе из спелой хурмы • добавить в чизкейк



КАРТОФЕЛЬ

• сделать основой теплых салатов • сравнить французские запеканки: гратен и тартифлет • нажарить румяных драников или рёсти • приготовить ньокки с картофелем и тыквой

7 главных продуктов

В октябре становится все меньше летних овощей и фруктов, но их сменяют яркие герои осени. На наших полках уже зажглись огоньки хурмы, заблестел глянец граната, разгорелось рыжее пламя тыквы. Спешите за покупками!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ В ОКТЯБРЕ



ТЫКВА

• подать на завтрак рисовый пудинг с карамелизированной тыквой • пожарить тыквенные оладьи с белым изюмом и апельсиновой цедрой • сварить суп-пюре с тыквой и запеченным перцем • сделать конфитюр из тыквы и мандаринов



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

• приготовить маринованную капусту по-корейски • потушить с шампиньонами и беконом • пожарить на гриле капустные стейки и подать с острым соусом • испечь песочный пирог с капустой и сыром



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

• подать сырые соцветия с сырным соусом-дипом • сварить крем-суп из цветной капусты и порея или корня сельдерея • приготовить карри из цветной капусты • небольшой кочан запечь целиком и подать с ореховым соусом

ТЫКВА– ЭТО:

- ПОЧТИ ПОЛОВИНА СУТОЧНОЙ НОРМЫ БЕТА-КАРОТИНА, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ И ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ;
- ПРИРОДНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ, КОТОРЫЕ ОЧИЩАЮТ СОСУДЫ И ВЫВОДЯТ ТОКСИНЫ;
- РЕДКИЙ ВИТАМИН Т, ВАЖНЫЙ ДЛЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ;
- КАЛИЙ И МАГНИЙ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА;
- ВЫСОКАЯ ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИ НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КАЛОРИЙ.



ТЫКВЕННЫЕ ЧУРРОС

35 мин **4 порции**

200 г муки
250 г натурального йогурта
70 г тыквы
50 г + 1–2 ст. л. сахара
2 ч. л. корицы
½ ч. л. молотого имбиря
1 щепотка мускатного ореха
½ ч. л. соды
растительное масло для фритюра
соль

1 Нарежьте тыкву небольшими кубиками, положите в сотейник, залейте водой, доведите до кипения и варите до мягкости 5 мин. Откиньте на дуршлаг, переложите в миску и взбейте погружным блендером в однородное пюре.

2 Смешайте корицу, имбирь и мускатный орех, половину смеси соедините с 50 г сахара.

3 К тыквенному пюре добавьте оставшуюся смесь пряностей и йогурт, перемешайте. Если тыква не очень сладкая, добавьте 1–2 ст. л. сахара.

4 Просейте к тыквенной смеси муку с содой и щепоткой соли, перемешайте и переложите тесто в кондитерский мешок с фигурной насадкой.

5 На среднем огне в глубокой сковороде разогрейте большое количество растительного масла. Отсаживайте тесто во фритюр полосками длиной 3–5 см, обжаривайте в течение 3–5 мин, до золотисто-коричневого цвета.

6 Переложите шумовкой чуррос в сахар с пряностями, обваляйте со всех сторон и подавайте горячими.

На 100 г: белки 5,51 г (6,89% суточной нормы) • жиры 10,96 г (12,18%) • углеводы 43,76 г (26,05%) • ккал 293,05 (16,28%) • натрий 242,13 мг (16,70%) • общий сахар 14,31 г (28,62%) • НЖК 2,26 г (11,30%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА – ЭТО:

- БОГАТЫЙ ЗАПАС АНТИОКСИДАНТОВ, НЕЙТРАЛИЗУЮЩИХ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ;
- ИСТОЧНИК МИНЕРАЛОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОБМЕННЫМ ПРОЦЕССАМ;
- ФИТОХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ИММУНИТЕТ;
- НЕИЗМЕННЫЙ УЧАСТНИК ДИЕТ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЕСА.

ОСТРАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

30 мин **4 порции**

600 г цветной капусты
2 яйца
100 г муки
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. соуса шрирача
1 ст. л. меда
1 ст. л. семян кунжута
1 щепотка кайенского перца
растительное масло для фритюра
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте цветную капусту на маленькие соцветия.
2 В маленьком ковшике смешайте соевый соус, соус шрирача, мед и 1–2 ст. л. воды, доведите на слабом огне до кипения, проварите 1 мин.
3 В одной миске взболтайте яйца, в другой смешайте муку с солью, перцем и кайенским перцем.
4 В глубокой сковороде разогрейте на среднем огне достаточное количество растительного масла. Порциями обмакивайте цветную капусту в яйцах, панируйте в муке и аккуратно опускайте во фритюр.
5 Обжаривайте, переворачивая, до золотисто-коричневого цвета, 6–8 мин. Переложите шумовкой на бумажные полотенца.
6 Положите цветную капусту в салатник, добавьте соус, хорошо перемешайте и подавайте, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 6,14 г (7,68% суточной нормы) • жиры 9,36 г (10,40%) • углеводы 15,82 г (9,42%) • ккал 168,43 (9,36%) • натрий 447,41 мг (30,86%) • общий сахар 4,47 г (8,94%) • НЖК 1,81 г (9,05%) • пищевые волокна 1,88 г (6,27%)



ХУРМА – ЭТО:

- ВАЖНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕФИЦИТОМ ЙОДА;
- НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА БЛАГОДАРЯ МАГНИЮ И ФЛАВОНОИДУ ФИЗЕТИНУ;
- ПОЧТИ ПОЛОВИНА СУТОЧНОЙ ДОЗЫ КЛЕТЧАТКИ ВСЕГО В 100 Г;
- АНТИОКСИДАНТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ОСЕННИМ ВИРУСАМ И ИНФЕКЦИЯМ.



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ХУРМОЙ

30 мин **4 порции**

300 г очищенных креветок
120 г салатного микса
1 хурма
1 авокадо
1 сладкий перец
половина красной луковицы
100 г консервированной кукурузы
2 ст. л. зерен граната
1 ст. л. оливкового масла

Для заправки:
1 лайм
1 ст. л. меда
½ ч. л молотой паприки
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте хурму ломтиками, авокадо – кубиками, сладкий перец – соломкой, красный лук – тонкими полукольцами.
2 Для заправки снимите теркой цедру с лайма, выжмите сок, добавьте оливковое масло и мед, посолите, поперчите и перемешайте.
3 Обжарьте креветки по 2 мин с каждой стороны на оливковом масле, посыпьте паприкой.
4 На блюдо выложите листья салата, кукурузу, авокадо, сладкий перец, лук, хурму и креветки.
5 Полейте салат заправкой, посыпьте зернами граната и подавайте.

На 100 г: белки 4,20 г (5,25% суточной нормы) • жиры 8,40 г (9,33%) • углеводы 12,05 г (7,17%) • ккал 132,65 (7,37%) • натрий 345,04 мг (23,80%) • общий сахар 2,87 г (5,74%) • НЖК 1,21 г (6,05%) • пищевые волокна 2,13 г (7,10%)

Создаем уют

У каждого времени года свои запахи и вкусы. Осень наполнена теплыми ароматами душевных согревающих блюд. Наши рецепты осенних каш помогут сделать уютным даже самое дождливое октябрьское утро.



ЗАПЕЧЕННАЯ МАННАЯ КАША С ГРУШЕЙ

30 мин **2 порции**

2 ст. л. манной крупы
350 мл молока
2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. молотой корицы
1 щепотка молотого кардамона
1 груша
тростниковый сахар
сливочное масло

1 В небольшом ковшике нагрейте молоко почти до кипения, всыпьте манную крупу, непрерывно помешивая, варите 2–3 мин. Остудите до комнатной температуры.
2 Разогрейте духовку до 200 °С. Разрежьте грушу пополам, удалите сердцевину.
3 Взбейте яйца с обычным и ванильным сахаром в пышную пену, добавьте кашу, корицу и кардамон, перемешайте до однородности.
4 Смажьте порционные жаропрочные формочки сливочным маслом, выложите кашу, запекайте 5 мин.
5 Положите на кашу груши срезами вверх и запекайте еще 20 мин. Посыпьте тростниковым сахаром и подавайте.

На 100 г: белки 4,74 г (5,93% суточной нормы) • жиры 5,16 г (5,73%) • углеводы 17,99 г (10,71%) • ккал 134,76 (7,49%) • натрий 49,93 мг (3,44%) • общий сахар 12,29 г (24,58%) • НЖК 2,47 г (12,35%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

25 мин **4 порции**

165 г гречневой крупы
250 мл молока
200 мл воды
75 г чернослива
40 г грецких орехов
1 ч. л. молотой корицы
мед по вкусу
соль

1 Насыпьте гречку в сито, промойте проточной холодной водой, дайте ей стечь. Чернослив нарежьте кубиками.
2 В кастрюлю налейте воду и молоко, добавьте гречку, чернослив и щепотку соли, поставьте на средний огонь и доведите до кипения.
3 Уменьшите огонь до минимума, накройте кашу крышкой и томите 15–20 мин.
4 Снимите кашу с огня, добавьте корицу и мед. Подавайте, украсив орехами.

На 100 г: белки 5,57 г (6,96% суточной нормы) • жиры 6,19 г (6,88%) • углеводы 30,96 г (18,43%) • ккал 187,87 (10,44%) • натрий 327,21 мг (22,57%) • общий сахар 7,10 г (14,20%) • НЖК 1,29 г (6,45%) • пищевые волокна 4,38 г (14,60%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Сделать завтрак вкусным и полезным совсем просто! Ароматная рассыпчатая гречневая крупа MAKFA в сочетании с орехами, пряностями и сухофруктами превращается в изысканное и сбалансированное угощение.



ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ И ГРИБАМИ

40 мин **4 порции**

200 г пшенной крупы
500 мл воды
200 мл молока
200 г тыквы
100 г шампиньонов
1 луковица шалота
2 ст. л. тертого сыра
2 ст. л. сливочного масла
петрушка и тыквенные семечки для подачи
соль

1 Насыпьте пшенку в сито, промойте проточной горячей водой. Подготовленную крупу положите в кастрюлю, влейте воду и молоко, добавьте щепотку соли и доведите до кипения.
2 Уменьшите нагрев до минимума и варите 20–25 мин.
3 Пока каша варится, измельчите шалот, тыкву нарежьте небольшими кубиками,шампиньоны – ломтиками.
4 Растопите сливочное масло, пассеруйте шалот до прозрачности, добавьте тыкву, обжаривайте, помешивая, 5 мин.
5 К тыкве добавьте шампиньоны и готовьте еще около 10 мин, посолите.
6 В готовую кашу добавьте тертый сыр, посолите по вкусу, перемешайте и разложите по тарелкам.
7 Выложите сверху тыкву с грибами и подавайте, посыпав рубленой петрушкой и жареными тыквенными семечками.

На 100 г: белки 4,33 г (5,41% суточной нормы) • жиры 5,00 г (5,56%) • углеводы 16,24 г (9,67%) • ккал 125,81 (6,99%) • натрий 408,82 мг (28,19%) • общий сахар 1,85 г (3,70%) • НЖК 2,65 г (13,25%) • пищевые волокна 1,95 г (6,50%)



***АШ-ТАУ – ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС-ФОРМУЛА – зарегистрированный товарный знак № 870495.**

**** Химический состав**



В новой роли

Наггетсы, куриное филе в хрустящей корочке, мы привыкли считать самостоятельной закуской, которую подают с соусом или овощами. Но из них получаются и отличные сэндвичи. Очень удобный сытный перекус!

СЭНДВИЧ С НАГГЕТСАМИ

25 мин **2 порции**

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите наггетсы на противень, выстеленный пергаментом, слегка сбрызните растительным маслом и запекайте до золотисто-коричневого цвета, 15–18 мин.
2 Мелко порубите петрушку и укроп, нарежьте маринованные огурчики.
3 В миску положите творожный сыр, добавьте зелень и огурчики, посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте.
4 Разрежьте цельнозерновые булочки пополам, смажьте верхнюю и нижнюю часть сырной смесью, положите по листу салата на нижнюю часть, распределите наггетсы, накройте их салатным листом и верхней частью оставшейся булочки сыром вниз, слегка прижмите сэндвич, заверните в пергамент.

На 100 г: белки 10,27 г (12,84% суточной нормы) • жиры 16,26 г (18,07%) • углеводы 21,03 г (12,52%) • ккал 269,81 (14,99%) • натрий 558,08 мг (38,49%) • общий сахар 5,52 г (11,04%) • НЖК 6,33 г (31,65%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)



СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



Чиабатта из ржано-пшеничной муки — классическая основа для сэндвичей. Ароматный хлеб с хрустящей корочкой сочетается с мясной начинкой, сыром, овощами.



Сэндвичи прекрасно дополнит сочный салат «М Свежесть». Мы выращиваем его на Кубани с любовью и заботой, чтобы вы ели только свежее!


Вязанка
Вязанка
НАГГЕТСЫ
Сливушки
Вязанка
НАГГЕТСЫ
Сливушки
С КУРИНЫМ ФИЛЕ


ПАВА • ПАВА
ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА
НА ВАШЕМ СТОЛЕ
ЭСКАЛОП


ОСТАНКИНО
МЯСНОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ
ВЕТЧИНА
СЫРОКОПЧЕНАЯ
ПРОДУКТ КАТЕГОРИИ А
ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МЯСА
100% КАЧЕСТВО
ИТАЛЬЯНСКАЯ
САЛЯМИ


ПАПА
МОЖЕТ
ПАПА
МОЖЕТ
СОСИСКИ
СУПЕР
копченые
НАТУРАЛЬНОЕ
КОПЧЕНИЕ
УКРОТИТ
ЗВЕРИНЫЙ
АППЕТИТ

-Бренди-

КИЗЛЯРСКИЙ

Марочный

6





ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


FIRE
& WOOD
FIRE
FIRE
& WOOD
WHISKY
WOOD
Firing
180°C
Original
-BLEND-
500ML • 40% ALC/VOL
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Осенняя краса

Ну какая осень без тыквы! Она украшает дачные веранды, полки магазинов и, конечно, меню. Да-да, из тыквы можно приготовить не только знакомую с детства кашу, но и множество ярких блюд, вкусных и простых.

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.





200 г тыквы



400 г консервированного нута



2 ст. л. пасты тахини



2 ст. л. лимонного сока, 3 зубчика чеснока



½ ч. л. зиры, ½ ч. л. перца чили

ТЫКВЕННЫЙ ХУМУС

20 мин **4–6 порций**

1 Нарежьте тыкву кубиками, положите в ковшик, залейте водой, доведите до кипения и варите на среднем огне 5 мин. Слейте отвар, переложите тыкву в чашу кухонного комбайна.

2 Добавьте к тыкве нут, тахини, крупно нарезанный чеснок, лимонный сок, зиру, чили и 1 ст. л. оливкового масла.

3 Взбейте до однородности, посолите по вкусу.

4 Подавайте, посыпав хумус поджаренными тыквенными семечками и сбрызнув оливковым маслом.

На 100 г: белки 6,77 г (8,46% суточной нормы) • жиры 8,31 г (9,23%) • углеводы 19,11 г (11,38%) • ккал 172,40 (9,58%) • натрий 552,37 мг (38,09%) • общий сахар 3,74 г (7,48%) • НЖК 0,56 г (2,80%) • пищевые волокна 4,60 г (15,33%)



Прекрасная быстрая закуска — нежный и ароматный паштет с печенью торговой марки «Микоян». Подайте его с хрустящими хлебцами, используйте для сэндвичей и холодных блюд. Доступно и вкусно!



400 г тыквы



400 г мини-пельменей



1 луковица, 1 зубчик чеснока



200 мл сливок жирностью 20%, 50 г тертого пармезана



1 ч. л. сушеных итальянских трав



ТЫКВЕННОЕ РАГУ С МИНИ-ПЕЛЬМЕНЯМИ

30 мин **4 порции**

1 Отварите мини-пельмени, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.
2 Пока пельмени варятся, нарежьте тыкву маленькими кубиками, лук и чеснок измельчите.
3 В сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла, пассеруйте лук и чеснок до прозрачности.
4 Добавьте тыкву, обжаривайте, помешивая, 5 мин.
5 Влейте 1 стакан кипящей воды или бульона, добавьте итальянские травы и тушите на слабом огне 10 мин.
6 Влейте в сковороду сливки, добавьте пармезан. Готовьте, пока сыр не растает, посолите и поперчите по вкусу.
7 Добавьте к тыкве мини-пельмени, прогрейте вместе в течение 1 мин, разложите по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 6,16 г (7,70% суточной нормы) • жиры 9,20 г (10,22%) • углеводы 12,76 г (7,60%) • ккал 157,04 (8,72%) • натрий 78,10 мг (5,39%) • общий сахар 1,92 г (3,84%) • НЖК 3,14 г (15,70%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Ультрапастеризованные сливки «Магнит» — это натуральный продукт из коровьего молока без заменителя молочного жира. Хороший выбор для вкусных блюд!



ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

30 мин **4 порции**

1 Нарежьте тыкву кубиками, положите в кастрюлю, залейте водой и варите 5 мин, откиньте на дуршлаг.

2 Лук и чеснок мелко порубите, разогрейте в сковороде 1 ст. л. оливкового масла, пассеруйте лук и чеснок до прозрачности.

3 Добавьте в сковороду мясной фарш и обжаривайте, разбивая лопаткой мясные комочки, в течение 10 мин.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Добавьте к фаршу протертые томаты и тыкву, посолите, поперчите, приправьте паприкой и кайенским перцем, тушите 5 мин. Снимите с огня.

5 Добавьте к тыкве с фаршем сметану, хорошо перемешайте и переложите в жаропрочную форму.

6 Посыпьте раскрошенной фетой и запекайте 10 мин.

На 100 г: белки 7,79 г (9,74% суточной нормы) • жиры 8,95 г (9,94%) • углеводы 5,10 г (3,04%) • ккал 128,14 (7,12%) • натрий 342,23 мг (23,60%) • общий сахар 2,70 г (5,40%) • НЖК 4,18 г (20,90%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



600 г тыквы



400 г мясного фарша



200 г протертых томатов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока



1 ч. л. паприки, ½ ч. л. кайенского перца



150 г сметаны, 100 г феты



450 г филе куриной грудки

250 г короткой пасты

150 г тыквы,
100 г шампиньонов

200 мл сливок жирностью 20%, 50 г тертого пармезана



2 зубчика чеснока, 4–5 вяленых томатов

КУРИЦА С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ И ПАСТОЙ

30 мин **4 порции**

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, дайте стечь.
2 Пока паста готовится, нарежьте тыкву маленькими кубиками, положите в ковшик, залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и варите 5 мин. Взбейте погружным блендером тыкву вместе с отваром до однородности.
3 Разогрейте духовку до 190 °С. Куриную грудку посолите и поперчите. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла и обжаривайте филе с двух сторон до румяной корочки, около 5 мин. Переложите в жаропрочную форму.
4 Измельчите чеснок, нарежьте шампиньоны тонкими пластинками. В той же сковороде пассеруйте чеснок в течение 1 мин. Вяленые томаты нарежьте небольшими кусочками.
5 Добавьте к чесноку сливки, тыквенное пюре, шампиньоны и пармезан, тушите, помешивая, 3 мин. Добавьте вяленые томаты, посолите и поперчите.
6 Залейте приготовленным соусом курицу и запекайте в духовке до готовности, 10–15 мин.
7 Подавайте курицу с пастой, при желании приправив молотым перцем.

На 100 г: белки 10,88 г (13,60% суточной нормы) • жиры 6,11 г (6,79%) • углеводы 14,88 г (8,86%) • ккал 158,59 (8,81%) • натрий 341,24 мг (23,53%) • общий сахар 1,39 г (2,78%) • НЖК 2,60 г (13,00%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)

Doshirak



НЕ ЗАВАРИВАТЬ, А ВАРИТЬ!

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





Где соус, там вкус

Соус не просто дополнительные калории в тарелке. Это акцент, новый вкус, несколькими каплями меняющий привычную еду. А каких-то блюд вообще без него бы не было, как, например, буррито без чили. Рассказываем, какие соусы можно купить в магазинах и куда их добавить.

Традиция дополнять

В современной кулинарии соусов так много, что сказать точно, каким был первый, практически невозможно. В Древнем Риме делали соусы из ферментированных анчоусов, скумбрии и другой рыбы. Ими приправляли птицу и мясо, подавали вместо соли и щедро использовали всякий раз, когда в свежести продуктов возникали сомнения. В Средневековье соусами особо не увлекались.

Все изменилось около XVIII века, когда за дело взялись французы. Повар Мари-Антуан Карем даже опубликовал свою классификацию соусов, разделив их на основные группы. Примерно веком позже систему обновил Огюст Эскофье. Любопытно, что часть соусов, о которых они писали, не просто существуют по сей день, а все еще являются основой высокой кухни.

Два подхода

У нас и на Западе соусы используют не так, как в Азии. Если говорить об обычном обеде или ужине, нам будет ближе кетчуп, майонез, чесночный – словом, вкусный густой соус, который удобно использовать как дип или добавлять в хот-дог.

В азиатских кухнях соусы часто более жидкие и в основном их добавляют во время приготовления блюд, а не предлагают к готовой еде. Самая популярная приправа – соевый соус: он идет в супы, маринады, гарниры, закуски.

Также в азиатских рецептах часто встречаются соус чили или его тайская версия шрирача, рыбный соус, хойсин, без которого не бывает идеальной глазури у утки по-пекински. Не все можно найти в российском магазине, поэтому восточные блюда иногда кажутся сложными для домашней кулинарии. Но и без них гастрономическая палитра доступных приправ очень разнообразна.

Идем в магазин

Соусы различаются по вкусу и консистенции, а также по типу упаковки. Если не ориентироваться в этом многообразии, можно замкнуться на паре полюбившихся вариантов и пропустить что-то интересное. При этом все не так сложно.

- Вкус может быть острым (перечные соусы), пряным (карри), кисло-сладким, просто кислым и просто сладким.
- Консистенция: эмульсия (как майонез), густая, текучая (например, шрирача или табаско), жидкая (соевый соус).
- Упаковка бывает мягкой, стеклянной и пластиковой. В первой категории популярны дой-паки с дозатором, их удобнее использовать. А последние удобнее хранить.

Ориентироваться можно так. К пасте выбирайте песто и классические томатные соусы, например, универсальный с базиликом, болоньезе или аррабьяту с острым перцем чили. К птице хороши сливочные и майонезные соусы, сырные и грибные. К запеченным овощам ищите вариант на основе йогурта с ароматными травами. Такой же подойдет к рыбе.

С азиатскими блюдами смотрите на рецепт: скорее всего, понадобятся соевый соус, терияки, чили или кисло-сладкий. Они сочетаются с лапшой, рисом, мясом и овощами в воке.

К мясу на гриле покупайте классику: барбекю, ткемали, аджику, а также ягодные соусы: брусничный и клюквенный. Для салата с курицей возьмите «Цезарь», для закуски с креветками – «Тысячу островов» или микс из меда и горчицы.



ЧТО ПОД КРЫШКОЙ

За соусами закрепилась репутация продукта со сложным и не самым натуральным составом. Для их производства действительно нужны определенные добавки, но в современных рецептурах они безопасны, используются в небольших оправданных количествах. Основу же составляют ингредиенты, отвечающие за вкус. В соевом соусе это бобы, в остром к мясу – томатная паста и смесь перцев, в бальзамическом креме – концентрированный виноградный сок и бальзамический уксус. К тому же соус лишь дополнение к блюду, и нужно его обычно совсем чуть-чуть. Так что смело выбирайте то, что вам по вкусу.



Соус «Цезарь» Kuhne – классическая заправка для самого популярного в мире салата. Его мягкий сливочный вкус с нотками перца, чеснока и орегано отлично дополнит курицу, креветки и хрустящие овощи. Помимо закусок, отлично сочетается с рыбой и курицей.

ЧТО ВЫБРАТЬ



1

КЕТЧУП

Томатный соус с узнаваемым вкусом, одновременно сладкий и пикантный.

Классическое использование: с любым красным мясом, картофелем фри, в бургерах и хот-догах.

Что-то особенное: в качестве маринада, в заправке для борща, в смеси с острым чили – в заправке салата из обычной или пекинской капусты.







2

СОЕВЫЙ СОУС

Темный жидкий терпкий соус, который готовится путем ферментации из соевых бобов, пшеницы, соли и воды.

Классическое использование: с морепродуктами и блюдами из риса; отлично маринует рыбу, курицу; заменяет соль в азиатских супах, лапше, горячих блюдах.

Что-то особенное: в сочетании с медом и специями превращается в красивую глазурь на картофеле и мясе, с кунжутным маслом и лаймом – в заправку для салатов.





3

ТКЕМАЛИ

Грузинский соус из слив определенного сорта с добавлением трав и специй.

Классическое использование: к мясу на гриле, запеченной птице или рыбе, к тушеной баранине.

Что-то особенное: к гарнирам, например, запеченному картофелю и другим овощам; к молодому сыру и свежей лепешке; в качестве заправки для салатов с зеленью.



4

ТЕРИЯКИ

Сладко-соленый японский соус из соевого соуса, рисового вина и сахара.

Классическое использование: для маринования мяса, птицы, рыбы и запекания – для придания красивой корочки.

Что-то особенное: с шашлыками и наггетсами в качестве дипа, в качестве заправки для теплых мясных салатов.

5

ГОРЧИЦА

Пикантный острый или сладковато-острый соус из семян растения с таким же названием.

Классическое использование: с языком, холодцом, с запеченным мясом и птицей; в бургерах, хот-догах; с сосисками и колбасками.

Что-то особенное: в качестве маринада для рыбы и мяса для остроты и красивой корочки; в заправке для окрошки и горячих мясных супах.







6

ПЕСТО

Итальянский соус из базилика, растительного масла и орешков.

Классическое использование: с макаронами, в сэндвичах, фокачче, с овощами и молодыми сырами.

Что-то особенное: в заправке для томатных и овощных супов, в теплых салатах, начинке мясного рулета.



ШРИРАЧА

Тайский острый соус из перца чили с чесноком, уксусом и пряностями.

Классическое использование: в тайских блюдах с рыбой, курицей и свининой; в качестве дипа для картофеля, мяса, морепродуктов на гриле.

Что-то особенное: пара капель сделает домашние котлеты более пряными, а коктейль «Кровавая Мэри» – жгучим и выразительным.

СОУСЫ К ПАСТЕ

В отдельную категорию можно выделить соусы для пасты. Они создаются по оригинальным итальянским рецептам и позволяют без труда превратить обычные вареные макароны в изысканное блюдо. Так, в линейке Gusto di Roma вы найдете классические соусы на основе резаных томатов. Болоньезе станет удачным выбором, если вы готовите пасту с мясным соусом. Аррабьята понравится тем, кто предпочитает острые блюда: в состав приправы по традиции добавляется перец чили.



7

НАРШАРАБ

Тягучий кисло-сладкий азербайджанский соус из выпаренного гранатового сока.

Классическое использование: к мясным блюдам, для маринования баранины и овощей, в салатных заправках.

Что-то особенное: с рыбой и морепродуктами – гребешками, креветками, кальмарами; в десертах, например запеченных яблоках с творожным сыром.



8

БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ СОУС

Сладковатый густой крем-соус на основе бальзамического уксуса из Модены.

Классическое использование: в брускеттах, овощных салатах; с сырами – моцареллой, козьим, фетой, бурратой.

Что-то особенное: сбрызнуть яичницу, сладкие блинчики, фруктовый салат с орехами и даже сливочное мороженое.

Doshirak

치즈라면* Cheese** РАМЕН



Изысканный сырный вкус!

*Сырный рамен

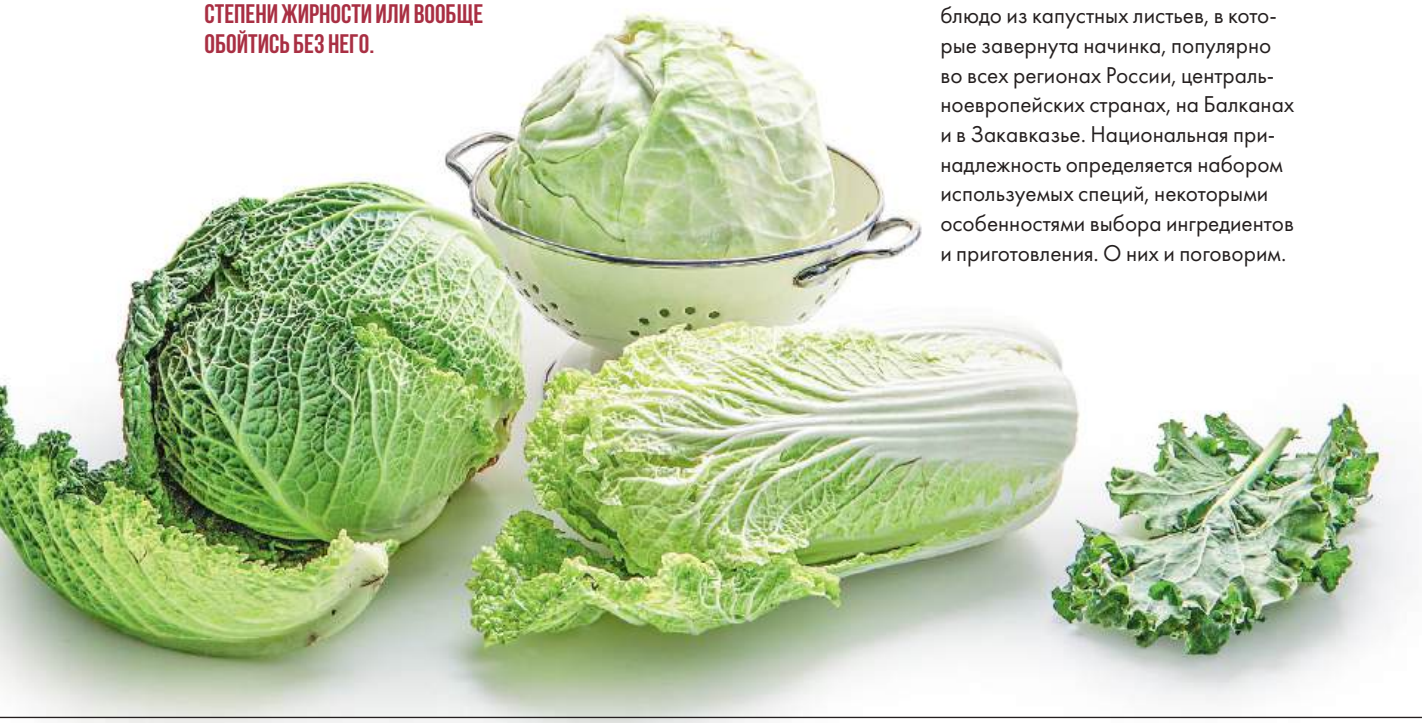
**Сырный

Заворачивай!

Голубцы – простая, понятная еда. При этом технология их приготовления вызывает бурные дискуссии, поскольку у такого незамысловатого народного блюда есть множество вариаций. Предлагаем в них разобраться.

ГОЛУБЦЫ МОЖНО ОТНЕСТИ К ЗДОРОВОЙ ЕДЕ: ЛЮБАЯ КАПУСТА НИЗКОКАЛОРИЙНА, А МЯСО ЛЕГКО ПОДОБРАТЬ НУЖНОЙ СТЕПЕНИ ЖИРНОСТИ ИЛИ ВООБЩЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ НЕГО.

Какой народ мы подразумеваем в рассуждениях о голубцах? В том или ином варианте блюдо из капустных листьев, в которые завернута начинка, популярно во всех регионах России, центральноевропейских странах, на Балканах и в Закавказье. Национальная принадлежность определяется набором используемых специй, некоторыми особенностями выбора ингредиентов и приготовления. О них и поговорим.



Капуста

Начинку заворачивают в любую капусту, причем не только в ту, что формирует кочан, но и листовую (кейл). И все же капустой по умолчанию считают белокочанную. Она доступна круглый год, и отличные голубцы получаются как из поздней, почти белой, так и из молодой весенней с упругими листьями светло-зеленого цвета.







КАК ПОДГОТОВИТЬ

Белокочанную капусту перед использованием придется термически обработать, чтобы листья стали гибкими и кочан было легко разобрать, не нарушив их целостности.

Для начала нужно вырезать кочерыжку. Если кочан небольшой, сделать это довольно просто острым ножом с коротким прочным лезвием. Сделайте надрезы с четырех сторон сердцевины или по кругу, следуя ее контурам, а затем направьте острие лезвия к центру кочана и извлеките плотную часть. Возможно, придется углубить это отверстие при помощи столовой ложки или маленького овощного ножа. Можно сразу же налить в образовавшееся пространство кипяток и оставить минут на десять, чтобы размягчить внутренние листья.

Если кочан достаточно большой и/или плотный, срежьте основание кочана примерно на 3 см выше конца сердцевины, чтобы освободились внешние листья. По мере использования верхних листьев продолжайте подрезать кочан снизу, высвобождая новые слои.

КАК ОБРАБОТАТЬ

Подготовленный кочан термически обрабатывают любым удобным способом: погрузив дуршлаг с капустой в кипящую воду, на пару или в микроволновой печи. В первых двух случаях кочан кладут основанием вниз, чтобы горячая вода или пар попадали на капусту одновременно снаружи и изнури.



1 Отваривание в воде – наименее удобный способ, поскольку кочан придется доставать из кастрюли и возвращать обратно несколько раз, каждый раз отделяя верхние листья, при этом можно обжечься кипятком.

МОЖНО ЗАМОРОЗИТЬ ЦЕЛЫЙ КОЧАН КАПУСТЫ (ЭТО ЗАЙМЕТ ПРИМЕРНО СУТКИ), А ЗАТЕМ РАЗМОРОЗИТЬ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. ЛИСТЬЯ СТАНУТ МЯГКИМИ.





2 Использование пароварки безопаснее. Главное, чтобы нашлась емкость подходящего размера. Достаточно соорудить импровизированную пароварку. Для этого положите на дно кастрюли решетку или перевернутую тарелку и налейте воду, чтобы она покрывала решетку (тарелку). Небольшое количество воды, кипящей под плотно прилегающей крышкой, создаст необходимый пар.

3 Процесс заметно ускоряется и упрощается с микроволновой печью. Положите капусту в пакет, завяжите его, проделайте несколько отверстий и поместите в микроволновую печь на 5 минут при максимальной мощности. Снимите размягченные верхние листья, верните капусту в пакете в микроволновку и повторяйте до тех пор, пока не останутся только мелкие листья, не подходящие для голубцов.

БОЛЬШИЕ КОЧАНЫ РАЗРЕЖЬТЕ НА СЕГМЕНТЫ МЕЖДУ ПРОЖИЛКАМИ И ОТВАРИТЕ ИЛИ ЗАМОРОЗЬТЕ. НА НИХ НЕ БУДЕТ ГРУБЫХ ЧАСТЕЙ, И НЕ ПОНАДОБИТСЯ ОГРОМНАЯ КАСТРЮЛЯ.









ДРУГАЯ КАПУСТА

● Голубцы из савойской капусты воспринимаются как более изысканное блюдо не только из-за кружевных прожилок на тонких зеленых листьях, но и благодаря менее выраженному «капустному духу». К тому же листья савойской капусты более пластичные, кочан проще разобрать после короткого отваривания.

ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ КАПУСТЫ СО СЛИШКОМ МЕЛКИМИ ДЛЯ ГОЛУБЦОВ ЛИСТЬЯМИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В СОУСЕ ДЛЯ ТУШЕНИЯ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧИТЕ И ВМЕШАЙТЕ В ФАРШ.

● Пекинская капуста хороша тем, что не нуждается в предварительной термообработке. Достаточно присыпать листья солью среднего помола, не разбирая кочан, и оставить на 20–30 минут. После этого кочан споласкивают под струей холодной воды, разбирают на листья, вырезают из них треугольник грубого основания, и можно крутить голубцы.

● Листовую капусту кейл просто обдают кипятком для пластичности, но голубцы с ней тушить придется довольно долго.



В ВЕНГРИИ, СЕРБИИ, БОСНИИ И ДРУГИХ СТРАНАХ БЫВШЕЙ ЮГОСЛАВИИ ГОТОВЯТ ГОЛУБЦЫ ИЗ КАПУСТЫ, ЗАКВАШЕННОЙ ЦЕЛЫМИ КОЧАНАМИ. ЭТО САРМА – ПРЕКРАСНОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ К ТОМУ ЖЕ ХОРОШО ПЕРЕНОСИТ ЗАМОРОЗКУ.









Начинка

ФАРШ

Самый привычный фарш – смесь говядины и свинины в любых пропорциях. Но ничто не мешает взять фарш, приготовленный из филе курицы или индейки или мяса птицы, смешанного с говядиной или свининой. В общем, полная свобода выбора, особенно если к фаршу добавлен не сырой лук, а припущенный в любом жире с мелко нарезанной или натертой на крупной терке морковью. Это актуально для фарша из постного мяса и просто необходимо, когда речь идет о рыбном фарше: сырой лук придает измельченной рыбе неаппетитный оттенок и привкус.

Кстати, голубцы – отличный способ применения фарша из некондиционных кусочков любой белой рыбы: трески, хека, минтая, путассу. Рыба готовится очень быстро, поэтому варите капусту для рыбных голубцов чуть дольше, чем для мясных, иначе оболочка окажется слишком грубой для нежной начинки.

ОВОЩИ СМЯГЧАЮТ ФАРШ, ДЕЛАЮТ ЕГО БОЛЕЕ РЫХЛЫМ, СОЗДАЮТ ОЩУЩЕНИЕ СОЧНОСТИ.

РИС И НЕ ТОЛЬКО

Рис в мясной начинке для голубцов играет вспомогательную роль: он не позволяет мясным белкам связываться и формировать плотную структуру, начинка получается мягкой, разрыхленной. С этой задачей справятся любые крупы, так что смело добавляйте в фарш некрупный булгур, пшеничную сечку или манку. Они нейтральны по вкусу и в отличие от риса не требуют предварительного отваривания. Но они содержат глютен, и это стоит учитывать.

Рис подходит любой – от басмати до арборио. Его нужно отварить хотя бы до полуготовности, потому что из всех составляющих голубцов рис готовится дольше всего.

В качестве разрыхлителя фарша отлично работают любые хлопья: овсяные, рисовые, пшенные, пшеничные, а также сухие хлебные крошки и панировочные сухари. Эти добавки буквально исчезают в фарше, что особенно хорошо для голубцов с рыбой. Но если вам нужна дополнительная текстура, лучше взять рис, булгур или кукурузную крупу.



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ГОЛУБЦЫ

Основой начинки вегетарианских голубцов служат любые крупы, но желательно, чтобы масса была не слишком рассыпчатой. В Армении готовят голубцы с отваренной фасолью двух сортов: белой и красной, приправленной зеленью и специями. Часть фасоли разминают, и это пюре работает как связующий элемент начинки.

Рис, смешанный с мелко нарезанными помидорами и зеленью, приправленный лимонным соком, «теплыми» специями (душистым перцем, мускатным орехом, чуть-чуть корицы) и оливковым маслом – отличная начинка для иранской вегетарианской долмы.

Очень вкусные голубцы получаются в савойской капусте с киноа и жареными грибами. На месте экзотической крупы может быть привычная гречка или забытое многими пшено.





СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

Помимо соли и молотого перца, в начинке будут уместны практически любые специи, которые есть в вашем арсенале: молотый кориандр, копченая или обычная сладкая паприка, прованские травы, хмели-сунели и даже карри. Они создают региональный колорит и позволяют разнообразить вкус привычного блюда. Капуста прекрасно сочетается с семенами тмина, укропа, фенхеля.

Попробуйте добавить в фарш мелко нарезанный копченый бекон – он придаст текстуру, аромат и вкус умами. А еще предлагаем обжарить почти до готовности примерно треть фарша и смешать с сырым. Текстура такой начинки будет непривычной.

СОЛЬ ОБЫЧНО ДОБАВЛЯЮТ В МЯСНОЙ ФАРШ В КОЛИЧЕСТВЕ 1,2–1,5% ОТ МАССЫ ФАРША, В РЫБНЫЙ – 0,8–1,2%.



Заворачиваем голубцы

Когда перед вами лежит лист капусты условно треугольной формы, естественным желанием будет положить начинку в основание этого треугольника. Остановитесь! Именно там находятся самые грубые волокна, которые не позволяют свернуть аккуратный голубец.

Можно размягчить их кухонным молотком или рукояткой ножа, но удобнее просто положить начинку на вершину треугольника и начать заворачивать. Как только вся начинка окажется завернутой в тонкую нежную капусту, отрежьте оставшуюся часть листа.





НЕ СПЕШИТЕ ВЫБРАСЫВАТЬ ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ КАК ПОДЛОЖКУ ПРИ ТУШЕНИИ ИЛИ ЗАПЕКАНИИ ГОЛУБЦОВ.









Готовим

1 В бульоне. Многие предпочитают предварительно обжаривать голубцы на растительном или топленом масле. В этом есть смысл: сахара капусты карамелизируются, появляется приятный аромат и красивый румянец. Тушить такие голубцы лучше в бульоне, чтобы сохранить эффект, созданный при обжаривании. А делать это можно как на медленном огне на плите, так и в духовке, прикрыв некондиционными капустными листьями или фольгой.

2 В томатном соусе. Другой распространенный способ приготовления голубцов – тушение в смеси томатного сока (или томатного соуса) и небольшого количества бульона или воды. Иногда в эту смесь добавляют сметану, но сметана может свернуться под действием кислоты томатного сока. Ложка муки подстрахует от этой неприятности, однако гарантии успеха нет.

3 В овощном соусе. В глубокой сковороде или жаровне пассеруют до мягкости нарезанный лук, чеснок, морковь (часть этих овощей удобно забрать в фарш, только не забудьте остудить их), иногда пастернак или корень петрушки, а также все капустные обрезки. В эту смесь добавляют нарезанные помидоры – свежие или консервированные, приправляют солью, перцем, пряными травами. Когда соус закипит, плотно укладывают голубцы и доливают горячую воду

или бульон так, чтобы жидкость доходила до верха голубцов, но не покрывала их. Поверх кладут перевернутую тарелку и накрывают крышкой. В начале приготовления огонь умеренный, но, как только соус закипит (мы узнаем об этом по бульканью), убавляем огонь и продолжаем готовить при малом нагреве.

На этом этапе удобно переставить жаровню в духовку, разогретую до 160–180 °С: голубцы приготовятся равномерно, не пригорая. Время приготовления зависит от начинки и выбранной температуры. От длительного приготовления при низких температурах начинка становится особенно мягкой, а капустные листья – нежными и шелковистыми.

Подают такие голубцы вместе с соусом, в котором они готовились, и, конечно, со сметаной.

МЕЖДУ ГОЛУБЦАМИ МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ОЧИЩЕННЫЙ И НАРЕЗАННЫЙ КРУПНЫМИ КУСКАМИ КАРТОФЕЛЬ. ОН ПРЕКРАСНО ПРОПАРИТСЯ И ВПИТАЕТ АРОМАТЫ ОВОЩЕЙ И МЯСА.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Если процесс заворачивания начинки в листья кажется трудоемким, приготовьте ленивые голубцы. Нашинкуйте капусту потоньше, смешайте с молотым мясом и сваренным до полуготовности рисом, приправьте солью, перцем и специями по вкусу. На 2 части мяса возьмите по 1 части риса и капусты. Из этой массы сформуйте довольно крупные котлетки, подрумяньте их на растительном масле, а затем доведите до готовности под крышкой в кастрюле с толстыми стенками, добавив немного бульона или воды. Нелишне положить в кастрюлю кусочки ароматических овощей (лук, чеснок, морковь, сельдерей), веточки петрушки или укропа, несколько горошин черного перца и лавровый лист.

АЗИАТСКИЕ ГОЛУБЦЫ С ИНДЕЙКОЙ И КРЕВЕТКАМИ

1 ч **4 порции**

8–12 листьев белокочанной капусты
250 г фарша из индейки
250 г очищенных креветок
4–5 перьев зеленого лука
2 см корня имбиря
2 зубчика чеснока
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. соуса шрирача
½ ч. л. хлопьев перца чили
соль

1 Бланшируйте капустные листы в кипящей подсоленной воде до мягкости, 2–3 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте ей стечь.
2 Креветки нарежьте маленькими кубиками, выложите в миску.
3 Нарежьте зеленый лук тонкими колечками. Натрите на мелкой терке корень имбиря, пропустите чеснок через пресс.
4 Добавьте к креветкам фарш из индейки, зеленый лук, имбирь, чеснок, соевый соус и соус шрирача, приправьте перцем чили, слегка посолите и хорошо перемешайте.
5 Срежьте утолщения с капустных листов, выложите начинку и сверните рулетом, подворачивая внутрь края.
6 В пароварке или кастрюле с установленным ситом вскипятите достаточное количество воды. Положите голубцы и готовьте на пару под крышкой в течение 30 мин.

На 100 г: белки 13,47 г (16,84% суточной нормы) • жиры 3,40 г (3,78%) • углеводы 3,60 г (2,14%) • ккал 96,94 (5,39%) • натрий 688,39 мг (47,48%) • общий сахар 0,45 г (0,90%) • НЖК 0,85 г (4,25%) • пищевые волокна 1,82г (6,07%)



Яркие акценты

Классическая и самая простая пара к голубцам – вкусная сметана. Но раз уж вы потрудились приготовить домашние голубцы, найдите еще пару минут, чтобы сделать яркий пикантный соус. И любимое блюдо заиграет новыми красками!

Сметанный соус с лимоном и укропом
Сметана + чеснок + укроп + лимонная цедра + оливковое масло

Кисло-сладкий соус
Майонез + кетчуп + сладкий соус чили + соус шрирача + сушеный чеснок



Острый сметанный соус с перцем
Запеченные зеленые острый и сладкий перцы + чеснок + сметана + зира + оливковое масло

Соус с копченой паприкой
Сметана + майонез + соус шрирача + сок и цедра лайма + чеснок + копченая паприка

Спайси-майонез
Майонез + соус шрирача + чеснок + лимон + кайенский перец

Чесночный соус
Чеснок + лимонный сок + растительное масло + соль (взбить в эмульсию)

ПЕТЕЛИНКА®



Фарш ещё лучше!*

всего 5г ЖИРА*

20г БЕЛКА*

ФИЛЕ ГРУДКИ

*по сравнению с предыдущей рецептурой фарша ТМ Петелинка

Ставим на горох

Гороховый суп с копченостями – сочетание вкусов, в которое мы влюблены с детства. Это сытное блюдо никому не позволит встать из-за стола голодным, а в холодный сезон оно просто незаменимо. Рецепт, которым с нами поделился шеф-повар Виталий Россоха, требует времени и внимательности, но, если воспользоваться его советами, суп выйдет безупречным.



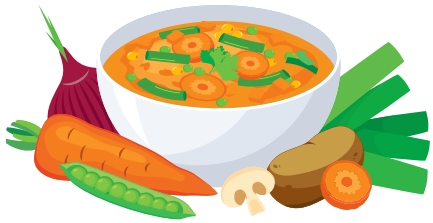
РЕЦЕПТ НА СТР. 46

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Виталий Россоха,
шеф-повар ресторана «Kalinka на Неглинке», Москва

Мнение



Если вам нужно приготовить вегетарианскую версию горохового супа, добавьте в него побольше поджаренного до золотистого цвета лука, подрумяненный чеснок и грибы.

Какой горох брать и как замачивать

Сухой горох бывает двух видов: целый и колотый. Я предпочитаю колотый, во вкусе супа разницы не будет, а варится он раза в два быстрее. Перед тем как варить горох, я обязательно его замачиваю, а после промываю, хорошенько протирая между ладонями. Во-первых, это гарантия того, что после употребления супа у вас не будет проблем с газообразованием. А во-вторых, бывает особо упорный горох: сколько его ни варите, не желает становиться мягким. Говорят, причина в том, что горох то ли слишком долго сушили, то ли слишком долго хранили, точно не скажу, но по виду такой «несваримый» горох отличить сложно. Если же его замочить – целиковый на ночь, а колотый для ускорения процесса часа на полтора, то он разварится с гарантией: колотому хватит 30–40 минут; целому нужно времени побольше, около часа.

Есть народный способ – добавить или при замачивании, или уже при варке в воду немного соды, тогда горох размягчится еще быстрее. Но я бы не советовал так делать. Сейчас весь горох продается без оболочки, а если он еще и колотый, то впитывает воду как губка, и, сколько бы вы потом его ни промывали, все равно неприятный содовый привкус может остаться.

Если вы замачиваете горох в обычной воде, то его вкус, наоборот, меняется в лучшую сторону: уходит характерный, чуть болотистый привкус, а взамен появляются нотки орешков. Так что сода вам не нужна, лучше потратить на приготовление супа немного больше времени.

Курица – хорошо, а свинина лучше

Ореховый вкус гороха и дымный аромат копченостей – неразлучная пара. Но чтобы между ними случилась химия, я предпочитаю брать копчености, сделанные из свинины: рульку, ребрышки, голяшку. Можно использовать буженину или бекон. В копченой свинине есть мясная насыщенность и яркость, которых нет, например, в копченой курице или говядине. И еще есть жировые прослойки, а жир, как известно, лучший проводник и усилитель вкуса.

Пусть хотя бы часть копченостей будет на косточке: она добавит супу навар и усилит аромат. Можно даже взять копченую свиную шкурку, но, когда она отдаст супу все лучшее, из кастрюли ее лучше удалить. Копченую курицу тоже можно добавить вторым номером. Также хороши будут колбаски, сосиски, шпикачки. Вообще, чем более «сборным» будет суп, тем вкуснее.

Ни убежать, ни пригореть

Гороховый суп варится довольно долго, и это надо учитывать: берите на порцию 400–500 мл воды. На первый взгляд это многовато, но вода выпарится во время варки до нужного объема. Еще суп легко «убегает»: в горохе много белка, он создает пленку на поверхности воды, и сразу после закипания суп начинает бурно пениться. Поэтому прикрывайте кастрюлю крышкой не больше чем наполовину, чтобы дать выход пару. И не отвлекайтесь, пока суп не закипит: только сняв пену и уменьшив огонь до минимума, можно на время предоставить суп самому себе.

Для меня идеальная консистенция горохового супа – это когда горох превращается в пюре. И если ваше представление об идеале с этим совпадает, будьте особенно внимательны в конце приготовления: густое пюре легко пригорает ко дну кастрюли, и горелый привкус может испортить все дело. Поэтому, как только горох начнет развариваться, не забывайте его помешивать, доставая ложкой до дна.

Когда солить суп

Один из самых часто повторяемых народных советов – суп нужно солить в самом конце приготовления, иначе горох останется каменным, даже если вы будете варить его сутками. Ерунда! На скорость варки гороха соль если и влияет,

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

то незначительно. Солите, когда удобно. Единственное, если вы посолите суп вначале, потом вода выкипит и концентрация соли повысится. Чтобы не ошибиться, солите суп, когда добавите последовательно все ингредиенты и он в последний раз закипит.

Почему гороховый суп получается темным

Гороховый суп – не самое эстетичное блюдо. Но одно дело, когда разваренный горох выглядит аппетитно-золотистым, и совсем другое – когда сероватым или коричневатым, такой вряд ли кого соблазнит. Причина непривлекательного вида может быть в том, что вы пережарили овощи: потемнев, морковь и лук передадут оттенок супу. Вторая причина – суп кипит на слишком большом огне, и горох становится серым. И еще важный момент: если суп вам кажется слишком густым, то его можно разбавить бульоном или водой, но дополнительная жидкость обязательно должна быть горячей, добавите холодную – горох и разварится хуже, и тоже может потерять цвет.

Последние штрихи

Я за минимализм в вопросе использования специй. Копчености – лучший ароматизатор, поэтому кладите соль, перец, лаврушку, и достаточно. Если хотите увести вкус супа в сторону Востока, положите зиры; добавить немного Италии – используйте тимьян или розмарин. Куркума сделает цвет супа более ярким, а гвоздика – пикантным. Но я бы не увлекался. А вот на зелень скупиться не стоит – посыпьте готовый суп петрушкой, кинзой (если любите). Но избегайте укропа: он с горохом не слишком удачно сочетается.

И раз уж вы столько ждали суп, дайте ему еще хотя бы 15 минут настояться, после того как снимите с плиты. Пусть все ингредиенты сольются и «поженятся», горох загустеет, а копчености раскроются. А при подаче добавьте в суп чесночные сухарики для хруста или шкварки из бекона, чтобы подчеркнуть аромат.



СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОСТЯМИ

2 ч 30 мин + 2 ч

6–8 порций

500 г копченых ребер
200 г охотничьих колбасок
200 г копченой свиной грудинки
300 г колотого гороха
300 г картофеля
300 г лука
200 г моркови
100 г стеблей сельдерея
50 г петрушки
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
5 горошин черного перца
100 мл растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для гренок:
4–5 кусков хлеба для тостов
2–3 ст. л. чесночного масла

1 Горох насыпьте в сито и промойте проточной водой. Переложите в миску и залейте холодной водой на 1,5 ч.
2 Срежьте мясо с ребер. Положите кости в кастрюлю, залейте 2,2 л воды и варите, снимая пену.
3 Через полчаса после закипания добавьте в бульон лавровый лист и черный перец-горошек, посолите по вкусу. Варите еще 30 мин. Процедите готовый бульон.
4 Все копчености и овощи нарежьте кубиками со стороной 7–10 мм. Чеснок мелко порубите.
5 Нагрейте в сковороде растительное масло, пассеруйте лук до золотистого цвета. Добавьте к луку морковь и сельдерей, обжаривайте, помешивая, еще 8–10 мин. Добавьте к овощам чеснок, перемешайте.
6 Откиньте овощи на сито, масло сохраните.
7 На том же масле обжарьте копчености до румяной корочки, также откиньте на сито.
8 В бульон добавьте горох и варите на слабом огне 20 мин.
9 Положите в суп картофель и варите еще 15 мин. Добавьте овощи и копчености, варите еще 10 мин.
10 Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу настояться 20 мин.
11 Разогрейте духовку до 150 °С. Срежьте корки с хлеба, нарежьте мякоть кубиками.
12 Выложите хлебные кубики на противень, сбрызните чесночным маслом, перемешайте. Запекайте 20 мин.
13 Петрушку мелко порубите, добавьте в кастрюлю, перемешайте. Разлейте суп по тарелкам и подавайте с чесночными гренками.

На 100 г: белки 6,54 г (8,18% суточной нормы) • жиры 8,07 г (8,97%) • углеводы 15,08 г (8,98%) • ккал 157,55 (8,75%) • натрий 366,43 мг (25,27%) • общий сахар 1,83 г (3,66%) • НЖК 2,01 г (10,05%) • пищевые волокна 3,58 г (11,93%)

5 ГЛАВНЫХ СОВЕТОВ ОТ ШЕФА

- Перед варкой замочите горох не менее чем на полтора часа в холодной воде. Если замочить в кипятке, горох может закиснуть и испортить вкус супа.
- Используйте кастрюлю с толстыми стенками, которая равномерно распределяет тепло.
- В основе горохового супа должны быть свиные копчености, а к ним уже можете добавлять какие угодно другие.
- Варите суп на небольшом огне и следите, чтобы разваренный горох не пристал ко дну.
- Готовому супу дайте настояться перед подачей.














ТОЛЬКО В МАГНИТ

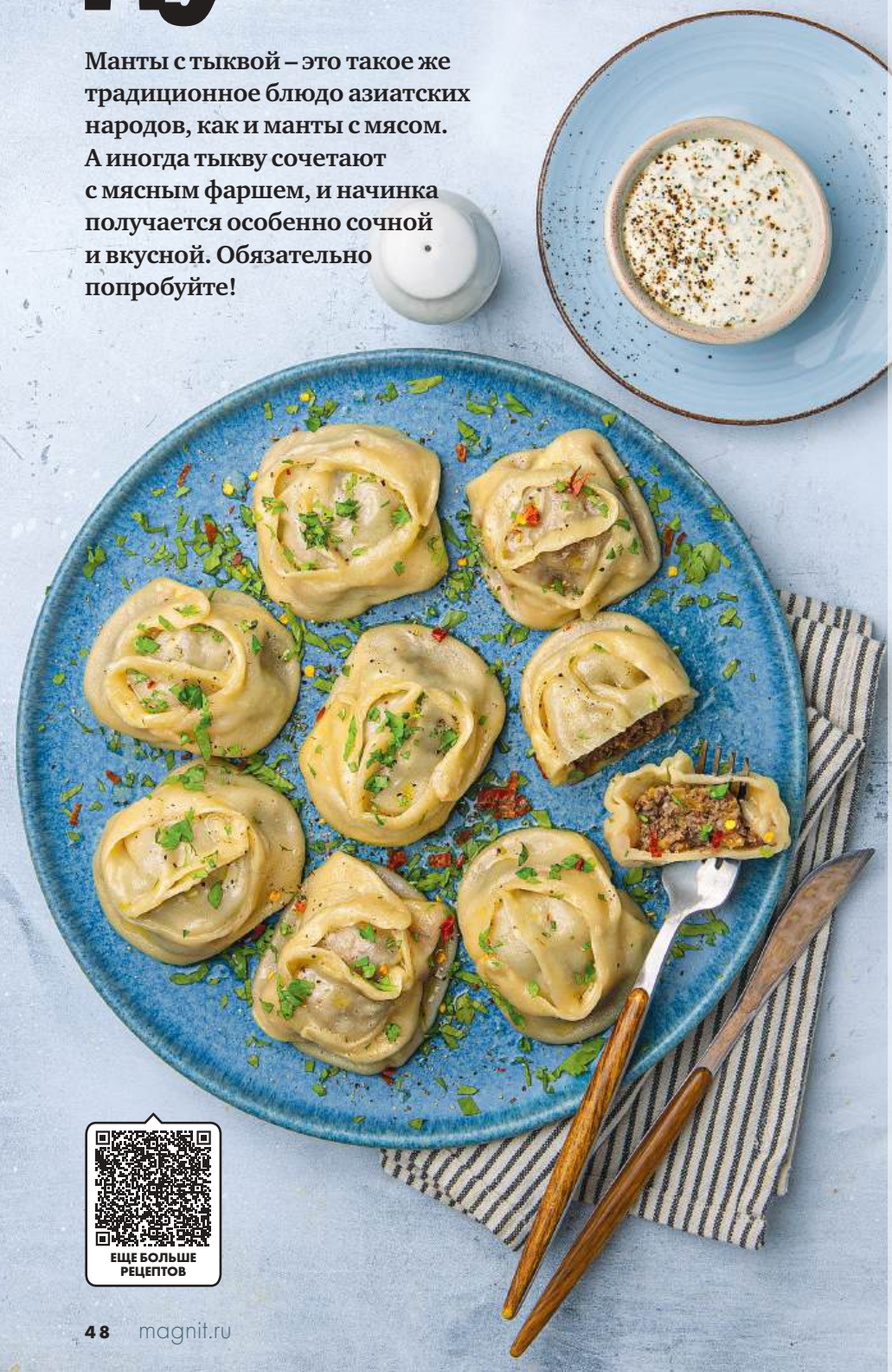


Глубокий пряный аромат любому бульону придаст лавровый лист «Восточный гость». Будет также хорош в маринадах, тушеных блюдах из мяса и рыбы.



Прекрасный дуэт

Манты с тыквой – это такое же традиционное блюдо азиатских народов, как и манты с мясом. А иногда тыкву сочетают с мясным фаршем, и начинка получается особенно сочной и вкусной. Обязательно попробуйте!



МАНТЫ С ТЫКВОЙ И ГОВЯДИНОЙ

1 ч 30 мин **4–6 порций**

500 г очищенной тыквы
350 г жирного говяжьего фарша
2–3 луковицы
50 мл растительного масла
1 ч. л. зиры
соль, свежемолотый черный перец

Для теста:
500 г муки
240 мл питьевой воды
1 ч. л. соли

1 Нарежьте тыкву и лук маленькими кубиками, положите в миску. Добавьте фарш, 2 ст. л. масла, зиру, соль и перец, перемешайте.
2 Просейте горкой муку, добавьте соль и, частями добавляя воду, замесите не липнущее к рукам тесто (муки может понадобиться чуть больше или чуть меньше).
3 Накройте тесто полотенцем и оставьте на 30 мин.
4 Работая с небольшим количеством теста, чтобы остальное не обветривалось, раскатайте тонкие кружки диаметром 10 см. Положите в центр кружка начинку, защипните над ней противоположные края теста, затем соедините и защипните свободные края.
5 Смажьте ярусы мантоварки растительным маслом, выложите манты и готовьте на пару 30–35 мин.

На 100 г: белки 7,96 г (9,95% суточной нормы) • жиры 6,32 г (7,02%) • углеводы 26,94 г (16,04%) • ккал 196,72 (10,93%) • натрий 379,63 мг (26,18%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 1,67 г (8,35%) • пищевые волокна 1,22 г (4,07%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Сибирская коллекция

– эксклюзивная серия –



ПЕЛЬМЕНИ
ПЕЛИ-ЕЛИ
со вкусом баварских колбасок

Черкизово

ВКУСНО
ПО-ДОМАШНЕМУ



SIBERIA ORTHODOX
ESTD 1900

НОВИНКА

2 ИНГРЕДИЕНТА:
СОЛОДОВЫЙ СПИРТ И ЧИСТАЯ
СИБИРСКАЯ ВОДА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Просто квасим

Квашеная капуста – наш лучший друг на кухне. Хороша сама по себе, в салатах, супах, пирогах и горячем. Может быть и гарниром, и закуской, и самостоятельным перекусом. И конечно, это великолепный источник витаминов и пробиотиков. Одним словом, идеальная еда! Особенно если приготовлена своими руками.



1 При выборе кочана сожмите его – он должен захрустеть и приятно запахнуть капустой. На кочерыжке не должно быть пятен, а под листьями – темных участков.

Для квашения выбирайте среднепоздние или поздние сорта капусты: плотные и крепкие кочаны, часто сплющенные или круглые (не вытянутые!), светло-зеленые или почти белые, с небольшой, довольно широкой кочерыжкой. У них в листьях много сока и сахара. Чем крупнее кочан, тем лучше. Кочаны меньше 1 кг лучше не использовать.

2 Соль лучше взять среднего помола, не йодированную. Йод – мощный антисептик, подавляющий развитие бактерий, в том числе лактобактерий, которые необходимы для ферментации капусты. Соль тоже антисептик, но в правильной концентрации подавляет только гнилостные бактерии, а для лактобактерий создает благоприятную среду. А вот морская соль или каменная – значения не имеет. На каждый 1 кг нашинкованной капусты нужно 20–25 г соли.

3 Капусту можно квасить и саму по себе, но часто ее верный спутник – морковь. Она добавляет сладости. Традиционное соотношение с капустой – 1:10, но, если вы хотите, чтобы квашеная капуста была послаще и поярче, берите больше морковки, вплоть до 3:10.

КВАСИТЬ КАПУСТУ ЛУЧШЕ ВСЕГО В СТЕКЛЯННОЙ, ЭМАЛИРОВАННОЙ ИЛИ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ ЕМКОСТИ. ЛЮБУЮ ТАРУ ПЕРЕД ЗАСОЛКОЙ НУЖНО СТЕРИЛИЗОВАТЬ.



5 ДОБАВОК К КВАШЕНОЙ КАПУСТЕ

- ЛИСТЬЯ: СМОРОДИНА, ВИШНЯ, ДУБ, ХРЕН, МЯТА, ЛАВРОВИШНЯ
- КОРЕНЬЯ: ПЕТРУШКА, КИНЗА, ИМБИРЬ, ХРЕН
- ЯГОДЫ: БРУСНИКА, КЛЮКВА, РЯБИНА, КАЛИНА
- ФРУКТЫ И ОВОЩИ: ЯБЛОКИ, АЗИАТСКИЕ ГРУШИ, АПЕЛЬСИНЫ, ВИНОГРАД, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, СВЕКЛА
- СПЕЦИИ: СЕМЕНА УКРОПА, ТМИН, КОРИАНДР, ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, БАДЬЯН, КАРДАМОН



4 Шинковать капусту лучше толстой соломкой, удалив кочерыжку. Нашинкованную капусту сразу перетирают с солью, смешивают с добавками и снова перетирают.

5 Перетертую с солью капусту вместе с добавками плотно трамбуют в подготовленную емкость и закрывают крышкой с отверстиями или просто сложенной в несколько раз марлей. Первые 3–5 дней капуста должна провести в тепле – от +15 до +22 °С (чем выше температура, тем меньше время), после чего ее нужно переставить на холод – от +2 до +10 °С.

6 В процессе заквашивания в капустном слое до самого дна нужно проделывать отверстие, чтобы выпускать воздух, образующийся при брожении. При желании можно снимать пену. Когда пена перестанет образовываться, а рассол станет прозрачным, капуста готова.

САХАР В КВАШЕНУЮ КАПУСТУ ЛУЧШЕ НЕ ДОБАВЛЯТЬ: В ПРАВИЛЬНОМ СОРТЕ ДОСТАТОЧНО СЛАДОСТИ. САХАР ТРЕБУЕТСЯ, ТОЛЬКО КОГДА ПОДВОДИТ КАЧЕСТВО КАПУСТЫ.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Капуста получается мягкой? Вот возможные причины:

- летний сорт капусты, мягкий по определению, дающий мало сока;
- слишком мелкая нарезка – вытек весь сок;
- слишком мало соли – процесс брожения замедлен;
- слишком высокая температура в помещении;
- капуста недостаточно утрамбована – ферментация проходит неравномерно.

Исправить эти недочеты, если капуста получилось мягкой, невозможно (не получится даже добавить соли: процесс уже пошел неправильно). Но в следующий раз, когда соберетесь квасить капусту, внимательно проверьте каждый пункт!

ПУСТЬ ВАС НЕ ПУГАЕТ БЕЛЫЙ НАЛЕТ, КОТОРЫЙ ОБРАЗУЕТСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ КАПУСТЫ ПРИ КВАШЕНИИ. ЭТО ЕСТЕСТВЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ – РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ МОЛОЧНОКИСЛЫХ БАКТЕРИЙ. А ВОТ ЕСЛИ НАЛЕТ ТЕМНЫЙ И НЕПРИЯТНО ПАХНУЩИЙ ИЛИ ВЫ ВИДИТЕ ПЛЕСЕНЬ, КАПУСТА ИСПОРТИЛАСЬ, ЕСТЬ ЕЕ НЕЛЬЗЯ.



Рулька «Петербуржская» – это варено-копченый деликатес из цельной рульки без кости. Классический мясной вкус и аромат натурального копчения – отличное сочетание для повседневных и праздничных блюд.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

20 мин + 3–4 дня

2 литровые банки

2 кг белокочанной капусты
100 г моркови
50 г соли

По желанию:
40 г клюквы
100 г кисло-сладких яблок
тмин по вкусу

1 Снимите с капусты большие наружные листы, отложите их. Нашинкуйте капусту тонкой соломкой. Морковь натрите на терке.

2 В подходящей по размеру емкости смешайте капусту и морковь, при желании добавьте нарезанные небольшими дольками яблоки, клюкву, тмин. Посолите и тщательно перемешайте.

3 На дно эмалированной кастрюли положите вымытые и обсушенные капустные листья, выложите подготовленную капусту, сильно утрамбуйте ее руками или толкушкой до образования сока.

4 Прикройте капусту листьями, затем марлей. Положите сверху деревянный кружок и гнет (круг должен быть полностью покрыт рассолом).

5 Оставьте капусту киснуться при температуре 18–20 °С на 3–4 дня, периодически протыкая длинной деревянной палочкой и снимая пену.

6 Готовую капусту разложите по стеклянным банкам, закройте крышками и храните в холодильнике.

На 100 г: белки 2,73 г (3,41% суточной нормы) • жиры 0,58 г (0,64%) • углеводы 6,10 г (3,63%) • ккал 33,77 (1,88%) • натрий 863,04 мг (59,52%) • общий сахар 0,67 г (1,34%) • НЖК 0,05 г (0,25%) • пищевые волокна 3,67 г (12,23%)





По графскому рецепту

Рецепт тонко нарезанного мяса, тушенного в соусе, родился на кухне графа Строганова, но быстро вышел в народ: очень уж вкусным получилось блюдо. Кстати, бефстроганов можно делать не только из «беф», то есть говядины. Так готовят и птицу, и субпродукты. Есть даже вегетарианский строганов!

Если спросить разных поваров, в чем главный принцип бефстроганова, ответов будет несколько. Кто-то скажет про способ нарезки, кто-то – про густой ароматный соус с грибами и луком, кто-то – про долгое томление. И хотя все эти точки зрения верные, в каждом случае есть исключения.

Вот, скажем, нарезка. Если мясо по-строгановски делается из жестковатого исходного материала, например, говяжьей шеи или задней ноги, его обычно режут тонкой соломкой и долго тушат, чтобы оно стало мягким. Такое мясо будет вкусным только в компании с сытным соусом. А если мясной отруб ближе к тем, которые теперь принято называть премиальными, его можно и нужно резать крупнее, очень быстро обжаривать и не тушить, а только прогревать в соусе, чтобы вкусы «поженились».

Этот же принцип относится к другим видам мяса, которые долгое приготовление только портит: куриной или индюшиной грудке, печени, а также к рыбе (строганов из рыбы получается исключительный!). Давайте разбираться.





В БОЛЬШИНСТВЕ РЕЦЕПТОВ БЕФСТРОГАНОВА ГОВЯДИНУ ОТБИВАЮТ. С ХОРОШИМ МЯСОМ ЭТО ЛИШНИЙ ШАГ.

1 Классический строганов из говядины

Любую говядину для строганова лучше посолить заранее, хотя бы за пару часов до нарезки. Если мясо жесткое, режьте его соломкой 5 х 5 х 30 мм. Размороженное мясо нужно дополнительно уже после нарезки обсушить бумажными полотенцами. Мягкое, стейкового качества, можно нарезать кусочками размером примерно с детскую ладошку, толщиной 1 см.

Вне зависимости от нарезки сначала обжарьте мясо на сильном огне порциями, чтобы получилась румяная корочка. Для строганова из телятины мясо подготавливается точно так же.



2 Строганов из печени

Печень можно использовать любую: говяжью, телячью, свиную, баранью. Удалите с нее все пленки, вырежьте протоки. Нарезать печенку удобнее кубиками, а не соломкой или брусочками, идеальный размер кубика – 3,5–4 см. Кусочки поменьше легче пересушить.

Нарезанную печенку обсушите бумажными полотенцами и обваляйте в муке, смешанной с солью и перцем. Хорошо нагрейте глубокую сковороду с толстым дном, налейте в нее растительное масло слоем 1–1,5 см. Стряхните всю лишнюю муку с кусочков печени. Жарьте на сильном огне небольшими порциями, не перегружая сковороду, помешивая, 2–2,5 минуты. Задача – добиться корочки со всех сторон. Внутри печенка должна оставаться сырой, иначе при последующем приготовлении вы ее пересушите.



Если вам нужно быстро приготовить полезный гарнир, попробуйте гречку в пакетиках «Увелка». Она такая же вкусная и ароматная, как привычная крупа. Завтрак, обед и ужин без лишних хлопот!

Если вы используете для соуса фермерскую сметану, вмешайте в нее заранее обжаренную в течение 1,5–2 минут муку (на 100 г сметаны 2 ч. л. муки). Тогда сметана не расслоится. Магазинной сметаны это касается в меньшей степени: она гомогенизирована и не так легко расслаивается. Расслоившийся соус можно «спасти», влив в слабо кипящий строганов смесь 1 ч. л. крахмала с 4 ст. л. холодной воды, быстро перемешав и прогрев еще 1 минуту.



СОУС ДЛЯ ЛЮБОГО СТРОГАНОВА

На 500 г основного продукта: мяса, птицы, рыбы, тофу.

- Подрумяньте на сухой сковороде 200–300 г нарезанных грибов. Добавьте немного масла, посолите и жарьте еще пару минут. Мелко нарежьте 300 г лука, обжарьте в смеси сливочного и растительного масла на среднем огне 7–10 минут.
- Добавьте к луку обжаренный основной продукт, посыпьте 2 ст. л. муки, посолите, обжаривайте 1,5–2 минуты. Влейте бульон или воду (200 мл для мягкого мяса, 400 мл для жесткого), добавьте томатный соус или пасту (50 г соуса, 15 г пасты), энергично перемешайте и дайте закипеть. Мягкое мясо тушите 1 минуту, жесткое – 25–40 минут. Теперь кладите сметану – от 100 до 200 г, по вкусу, и грибы. Как закипит – готово.



3 Строганов из грудки птицы

Это, наверное, самый простой вариант. Грудку индейки или курицы нарежьте брусочками 1 х 1 х 5 см. Очень быстро обжарьте порциями в сковороде на смеси сливочного и растительного масла на сильном огне тоже только до корочки, буквально пару минут каждую порцию, помешивая. В таком строганове для соуса вместо бульона можно использовать сливки.





4 Вегетарианский строганов

Вегетарианский вариант можно делать из твердого тофу или из крупных грибов (портобелло, белые). Тофу нужно нарезать брусочками 2 х 2 х 5 см или кубиками 3–4 см. Обязательно обсушите их бумажными полотенцами и обваляйте в смеси крахмала с солью и перцем. Обжарьте в большом количестве масла (лучше всего прямо во фритюре в кастрюльке) до румяной корочки. Тушить тофу в соусе достаточно 5 минут.

В грибном варианте подготовьте грибы, как сказано ниже, в рекомендациях для соуса, – так получается вкуснее всего.



Бефстроганов «Мираторг» – это отборная говядина, нарезанная небольшими тонкими кусочками. Все готово для того, чтобы вы могли удивить гостей своим кулинарным мастерством.

Сочные и хрустящие

Шницель, хорошо отбитый кусок мяса, хрустящий снаружи и нежный внутри, – настоящий ужин мечты. Классический рецепт предполагает свинину или телятину, но сейчас шницели часто готовят и из индейки. В любом случае получается очень вкусно!

ШНИЦЕЛЬ

КЛАССИКА

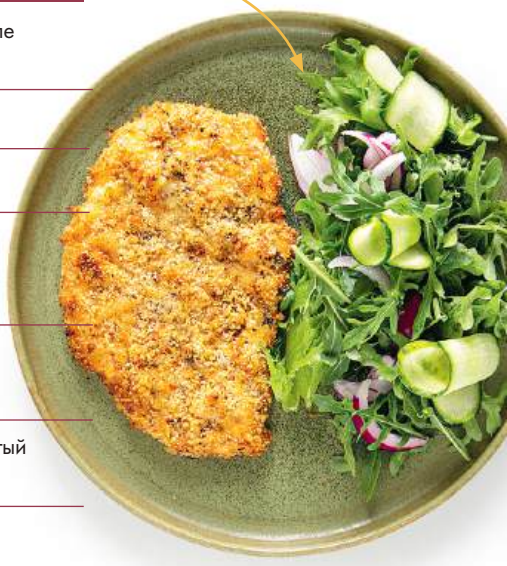
- 4 шницеля из бескостной свиной корейки
- 1 яйцо
- ½ стакана муки
- 1 стакан панировочных сухарей
- растительное масло
- соль, свежемолотый черный перец



242 ККАЛ

АЛЬТЕРНАТИВА

- 4 шницеля из филе грудки индейки
- 1 яйцо
- ½ стакана муки
- 1 стакан подсушенных хлебных крошек
- ½ ч. л. сушеного тимьяна
- соль, свежемолотый черный перец



239 ККАЛ

Как отбивать мясо

Идеальная толщина шницеля – 5–7 мм. Как ее добиться? Возьмите кусок мяса толщиной 1,2–1,5 см, положите между листами бумаги для выпечки. Для отбивания ни в коем случае не используйте молоток с зубчиками – только плоский или же скалку. Шницель из нежной индейки вообще можно отбивать ребром ладони. Начните отбивать аккуратными несильными ударами от центра к краям. Следите, чтобы мясо не рвалось.

Как панировать и жарить

Чтобы тонкий шницель при обжаривании не высох, сначала обваляйте отбитое мясо в муке, смешанной с солью и перцем; затем окуните в яйцо, взбитое с несколькими каплями растительного масла; наконец, обваляйте в панировочных сухарях. Каждый раз стряхивайте лишнее. Жарьте шницель на самой большой сковороде с достаточным количеством растительного масла, по 3–4 минуты с каждой стороны.

Как подавать

Классический способ подачи любого шницеля – с картофелем (жареным, запеченным, фри или пюре) и лимонными дольками, соком которых следует поливать мясо. Сверху шницель часто украшают каперсами, парой анчоусов и петрушкой. Дополнительно можно подать салат из зеленых листьев или свежих овощей и соус.

Кроме того, для подачи понадобятся заранее подогретая большая тарелка, вилка с острыми зубцами и стейковый нож, который легко прорежет зажаренную хрустящую оболочку.

Лучшие соусы к шницелям

● Мясная подливка на основе бульона, загущенного мукой со сливочным маслом ● мясная подливка с обжаренными шампиньонами и сливками ● сливочный соус с горчицей ● соус с хреном на основе майонеза и сметаны ● брусничный или клюквенный джем ● «цыганский соус» из жареных сладких перцев с пряностями и кетчупом ● собственно кетчуп.



СВИНОЙ ШНИЦЕЛЬ

15 мин **4 порции**

4 шницеля из бескостной свиной корейки
1 яйцо
½ стакана муки
1 стакан панировочных сухарей
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
картофель

1 Отбейте свинину кухонным молотком до толщины 5–6 мм. Посолите и поперчите.
2 В одной глубокой тарелке взболтайте яйцо с солью и перцем, в другой смешайте с солью и перцем муку, в третью насыпьте панировочные сухари.
3 Запанируйте шницели в муке с двух сторон, стряхните. Обмакните в яйце, затем обваляйте в сухарях, прижимая панировку.
4 Налейте в сковороду растительное масло слоем 5 мм и разогрейте. Поджарьте шницели до золотисто-коричневого цвета, по 3–4 мин, с каждой стороны. Подавайте с картофелем.

На 100 г: белки 21,75 г (27,19% суточной нормы) • жиры 7,96 г (8,84%) • углеводы 19,23 г (11,45%) • ккал 242,13 (13,45%) • натрий 450,50 мг (31,07%) • общий сахар 0,99 г (1,98%) • НЖК 0,82 г (4,10%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Муку для панировки хорошо приправлять не только солью и перцем. Попробуйте добавить паприку, молотую зиру, кориандр или немного порошка карри. А вместо обычной муки использовать цельнозерновую.



Шницель из постной свинины получается особенно вкусным, если жарить его не в растительном, а в топленом масле или гхи.



Корочку на свином шницеле можно сделать более хрустящей, осторожно потряхивая сковороду во время жарки.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Чтобы корочка при запекании шницеля получилась красивой и равномерно румяной, сбрызните ее растительным маслом из бутылки с пульверизатором.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ШНИЦЕЛЬ ИЗ ИНДЕЙКИ

30 мин **4 порции**

4 шницеля из филе грудки индейки
1 яйцо
½ стакана муки
1 стакан подсушенных хлебных крошек
½ ч. л. сушеного тимьяна
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
зеленый салат

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Аккуратно отбейте шницели кухонным молотком, посолите и поперчите.
2 В одной глубокой тарелке взболтайте яйцо с солью, в другую насыпьте муку, добавьте соль и перец, перемешайте, в третьей смешайте хлебные крошки с тимьяном, перцем и солью.
3 Запанируйте шницели в муке, стряхните излишки. Обмакните в яйце. Обваляйте в хлебных крошках, прижимая панировку.
4 Выложите шницели на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Запекайте в духовке 15–20 мин.
5 Подавайте с зеленым салатом.

На 100 г: белки 22,84 г (28,55% суточной нормы) • жиры 6,56 г (7,29%) • углеводы 22,09 г (13,15%) • ккал 239,96 (13,33%) • натрий 479,35 мг (33,06%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 1,28 г (4,27%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Хороший шницель получится не только из грудки, но и из бедра индейки. Отбитое до нужной толщины мясо посолите и поперчите с обеих сторон, сбрызните растопленным сливочным маслом и оставьте под пленкой при комнатной температуре на 1 час. Затем обсушите бумажными полотенцами и жарьте согласно рецепту.



Добавьте в муку сушеные травы: тимьян, орегано, базилик. Только они должны быть мелко смолоты.



Во время панирования мяса старайтесь не сильно прижимать хлебные крошки/сухари к яичному слою. Тогда корочка получится более воздушной.


bibigo
бибиго
ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ
магию
КОРЕЙСКОЙ КУХНИ
Креветки в начинке
Королевские Дамплинги
비비고
NO.1
Дамплинги «Bibigo»
королевские с креветками


КАЧЕСТВЕННАЯ говядина
и НАТУРАЛЬНЫЕ специи,
подчеркивающие насыщенный вкус мяса
КУРГАНСКИЙ
ГОВЯДИНА
ТУШЁНАЯ
ГОСТ


ПРОИЗВОДСТВО МЯСНЫХ И ОВОЩНЫХ КОНСЕРВОВ
Русь
ГОВЯДИНА
ТУШЕНАЯ
ЭКСТРА
СВИНИНА
ТУШЕНАЯ
ЭКСТРА
КАША
ГРЕЧНЕВАЯ С ГОВЯДИНОЙ
ПОХОДНАЯ
ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО


РУССКИЙ
СЕЗОН
ВОДКА
За покупку водки «Русский сезон» 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 08.10.2025 по 12.11.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим **кешбэк бонусами в размере 20%** на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Воспоминания о море

Макароны с томатами и тунцом – итальянская классика. Изначально это было блюдо рыбаков и моряков, доступное и сытное. Но затем, как часто случается с простыми рецептами, оно завоевало всеобщую любовь и появилось в ресторанных меню и на домашних кухнях по всему миру.



ПАСТА С ТОМАТАМИ И ТУНЦОМ

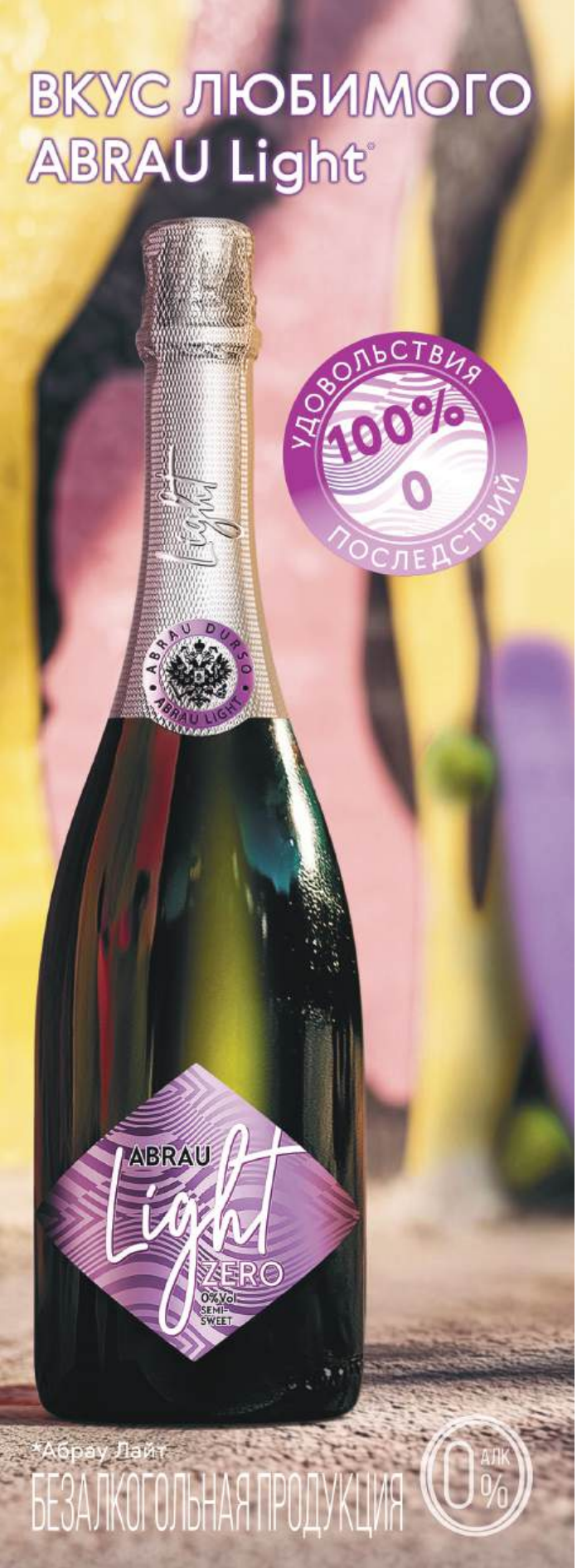
30 мин **4 порции**

300 г длинной пасты
150 г консервированного тунца
250 г рубленых томатов в собственном соку
70 г оливок без косточек
2 ст. л. каперсов
1 луковица
3 зубчика чеснока
2–3 веточки петрушки
1 ч. л. тертой лимонной цедры
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг и сохраните около 100 мл отвара.
2 Измельчите лук и чеснок, нарежьте оливки колечками, мелко порубите петрушку.
3 В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте до прозрачности лук и чеснок, добавьте каперсы, лимонную цедру, рубленые томаты. Тушите на слабом огне 5 мин.
4 Слейте жидкость с тунца, добавьте рыбу в сковороду вместе с оливками и готовьте 1 мин. Положите в соус пасту, при необходимости добавьте пару ложек отвара, посолите и поперчите, прогревайте, помешивая, 1 мин. Разложите по тарелкам и посыпьте петрушкой.

На 100 г: белки 6,64 г (8,30% суточной нормы) • жиры 5,71 г (6,34%) • углеводы 22,59 г (13,45%) • ккал 167,30 (9,29%) • натрий 363,08 мг (25,04%) • общий сахар 1,61 г (3,22%) • НЖК 0,82 г (4,10%) • пищевые волокна 1,75 г (5,83%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ







За покупку джина Solomon 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 08.10.2025 по 12.11.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим **кешбэк бонусами в размере 20%** на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пицца, ты ли это?

Если вы считаете, что пицца – это лепешка из дрожжевого теста с сыром и соусом, то ваши взгляды безнадежно устарели. Любители пиццы давно вышли за рамки классических рецептов и без устали экспериментируют с ингредиентами и способами приготовления. Иногда блюдо меняется до неузнаваемости, но остается таким же вкусным!



1 СЫРНЫЙ ШАР «ПИЦЦА»

Смешайте творожный сыр, сметану, натертые моцареллу и пармезан, мелко нарезанные маслины, вяленые томаты и пепперони, приправьте сушеными базиликом, орегано и чесноком. Сформируйте шар и уберите его в холодильник на час, затем обваляйте в панировочных сухарях с пармезаном и подавайте с крекерами, тостами или овощной соломкой.

2 ПИЦЦА-ВАФЛИ

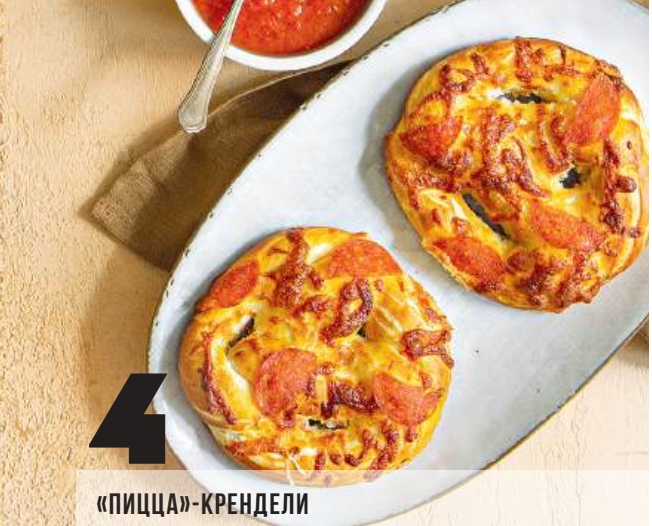
Раскатайте дрожжевое тесто в тонкие пласты, смажьте оливковым маслом. Выложите послойно в вафельницу тесто, томатный соус, тертую моцареллу, ломтики пепперони и снова тесто. Закройте прибор и готовьте 6–8 мин. Разрежьте на порции и подавайте.



3 ПИЦЦА В БАГЕТЕ

Багет разрежьте вдоль и поперек на половинки. Каждую четвертинку смажьте сливочным маслом, растертым с сушеным чесноком, и запеките в разогретой до 220 °С духовке. Для «гавайской» начинки смажьте поджаренный багет соусом для пиццы, выложите ломтики ветчины, кусочки консервированного ананаса и полукольца красного лука. Для начинки «барбекю» используйте соус барбекю, кусочки копченого бекона, тертый чеддер и красный лук. Для «французской» начинки на смазанный соусом для пиццы багет положите ломтики пепперони, колечки маслин и кубики сладкого перца. Посыпьте багеты тертой моцареллой и запекайте еще 10–12 мин.





4

«ПИЦЦА»-КРЕНДЕЛИ

Замесите дрожжевое тесто из молока, пива, муки, дрожжей, сливочного масла, сахара и соли. После подъема разделите тесто на порции, скатайте тонкие и длинные жгуты, сформуйте крендели и опустите на 1 мин в кипящую воду с содой, переложите на противень. Посыпьте тертой моцареллой, разложите ломтики пеперони и выпекайте в разогретой до 220 °С духовке 15 мин. Подавайте с томатным соусом.



5

КАРТОФЕЛЬНЫЕ МИНИ-ПИЦЦЫ

Отварите в мундире и разрежьте на половинки картофель. Удалите часть мякоти, смажьте оливковым маслом и запекайте 10 мин при 220 °С. Наполните «лодочки» соусом для пиццы, посыпьте моцареллой, выложите кружочки сосисок и запекайте еще 5–7 мин. Используйте для пиццы сосиски «Владимирский стандарт» «Мясные гриль» – сочные и ароматные, они наполнят ярким вкусом любое блюдо!

СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Вареная колбаса «Элитная» бренда «Вязанка» – выбор тех, кто ценит вкус и качество. В составе – натуральные мясные ингредиенты в сочетании с букетом особых мягких специй, которые подчеркивают полноту вкуса и аромата. Прекрасный вариант для пиццы, классической и необычной, любимых бутербродов и закусок.





Для пиццы можно использовать любую колбасу. Выбирайте вареную, если хотите получить мягкий, сбалансированный вкус, сырокопченую и сыровяленую – если любите пикантные ноты.



Для изысканных закусок, пиццы, сэндвичей хороши тонкие ломтики «Литовской» «ИНЕЙ» – сырокопченой колбасы с насыщенным вкусом, тонкими нотками специй и ароматом натурального копчения.



Колбаса «Оригинальная» торговой марки «Дубки» не оставит равнодушным ценителей сырокопченых колбас. Она порадует благородным вкусом и оригинальным ароматом специй.

На острие вкуса



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

XVI ВЕК СЧИТАЕТСЯ ЭРОЙ ПОЯВЛЕНИЯ ЧОРИЗО. ИМЕННО ТОГДА ИСПАНЦЫ СТАЛИ ДОБАВЛЯТЬ В КОЛБАСУ ПАПРИКУ, КОТОРУЮ КОРАБЛИ НАЧАЛИ ПРИВОЗИТЬ ИЗ АМЕРИКИ.

Пряные острые колбасы – это сочетание традиций и вкусовых решений. Среди них особенно выделяется чоризо: появившись в Испании, она покорила весь мир благодаря яркому вкусу и пикантному аромату с нотами паприки.

Чоризо – сыровяленая или сырокопченая колбаса насыщенного алого цвета. Такой оттенок ей придает копченая паприка – главная специя, формирующая вкус этого деликатеса. Для чоризо, как правило, используют охлажденную свинину и свиной жир. Фаршем заполняют натуральную оболочку и вялят или коптят на буковой щепе. Сыровяленые колбасы отличаются особой технологией изготовления. Они проходят процесс посола, а затем созревания в специальных камерах. Текстура чоризо получается неоднородная, будто сотканная из кусочков – это позволяет сохранить интенсивный мясной вкус с пикантными акцентами.

Чоризо нарезают тонкими ломтиками. Обязательно попробуйте приготовить с ней тапас – популярные в Испании мини-закуски. Например, на обжаренный в тостере кусочек ржаного хлеба положите кружочки чоризо, а сверху – ложку апельсинового джема или дольку хурмы. Гармоничной парой для остро-пряной колбасы станут сыры и мягкие фрукты: инжир, груша.

Особенно полно вкус чоризо раскрывается в горячих блюдах. Жир подтапливается, а специи начинают звучать интенсивнее. Добавьте чоризо в овощное рагу или ризотто – получите дымно-пряную глубину. Быстро обжарьте на сковороде – у вас готова основа для вкусной яичницы или омлета. Чоризо любит эксперименты и придает привычным блюдам новые краски.



ЧАУДЕР С КРЕВЕТКАМИ И ЧОРИЗО

ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ С ЧОРИЗО

1 В Мексике тоже любят чоризо и готовят с ней тако, например, с чоризо, авокадо, яйцами и помидорами.

2 Чоризо придаст согревающую остроту любому супу. Хороший осенний вариант – густой суп с фасолью и чоризо.

3 Испанская колбаса, конечно же, уместна в главном испанском блюде – паэлье. Здесь она сочетается даже с морепродуктами!



РИС ПО-ИСПАНСКИ С ЧОРИЗО И НУТОМ

45 мин **6 порций**

300 г круглозерного риса
300 г чоризо
400 г консервированного нута
2 луковицы
1 красный сладкий перец
6 зубчиков чеснока
70 г изюма
60 мл сухого белого вина
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. паприки
¼ ч. л. корицы
соль

1 Лук и чеснок измельчите, сладкий перец нарежьте кубиками.
2 Нарежьте чоризо ломтиками толщиной 5–6 мм. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте чоризо до румяной корочки с двух сторон, переложите шумовкой на бумажные полотенца.
3 В вытопившемся жире на среднем огне обжаривайте, помешивая, лук, чеснок и перец, 7–9 мин, добавьте томатную пасту и паприку, готовьте еще пару минут.
4 Влейте в сковороде вино, доведите до кипения. Влейте 750 мл кипящей воды или бульона, добавьте нут, изюм, корицу, чоризо и посолите.
5 Добавьте в сковороду рис, дайте закипеть, уменьшите нагрев до минимума, накройте крышкой и готовьте 20–25 мин. Если рис не готов, добавьте немного воды или бульона и томите еще 5–10 мин.

На 100 г: белки 6,74 г (8,43% суточной нормы) • жиры 7,67 г (8,52%) • углеводы 22,55 г (13,42%) • ккал 188,43 (10,47%) • натрий 353,46 мг (24,38%) • общий сахар 3,99 г (7,98%) • НЖК 2,47 г (12,35%) • пищевые волокна 2,38 г (7,93%)

СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ

На наших полках вы найдете разнообразный ассортимент колбас, и он постоянно пополняется аппетитными новинками.



Колбаса «Балыковая» «Мираторг» изготавливается из отборного мяса с собственных ферм в сочетании с ароматными специями. Ее вкус никого не оставит равнодушным!



Отличный перекус для тех, кто любит понежнее, – колбаски KABANOS Chicken со свининой и курицей. Удобно брать на работу, в школу, поход, хорошо есть самому и делиться с друзьями. Почти 2 метра яркого вкуса в одной упаковке!





ИСПАНСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Испания ближе, чем кажется! Чоризо торговой марки «Останкино» – изысканный мясной деликатес с пикантным ярким вкусом. Изготовлена из отборной свинины с добавлением ароматных специй. Прекрасно подходит для праздничной мясной тарелки и повседневных блюд.

Яркость во всем

Осень – это буйство красок. Предлагаем добавить к ним яркие ароматы и вкусы и получить идеальное осеннее меню: радующее глаз, пробуждающее аппетит и поднимающее настроение.







Вкусная еда – один из проверенных способов справиться с осенней хандрой. Главное – не поглощать бездумно все подряд, а составить сбалансированное меню из полезных блюд, которые способны улучшить эмоциональное состояние. Наше – именно такое. В нем есть все, что нужно для бодрости духа и тела: сезонные овощи, заряжающие витаминами; орехи, богатые жирными кислотами, магнием и селеном, необходимыми для нервной системы; жирная рыба, источник кислот омега-3, которые влияют на выработку серотонина – гормона счастья; целая россыпь пряностей, одним своим ароматом способных украсить серые дни, разбудить вкусовые рецепторы и настроить на позитив. А еще наше меню очень красивое. Блюда в пылающей желто-оранжевой гамме просто обязаны поднимать настроение! И не забывайте, что получить всплеск положительных эмоций позволяет еда в компании близких людей и хороших друзей. Кладите в корзину необходимые продукты, звоните любимым и прогоняйте осеннюю депрессию вместе!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

САЛАТ ИЗ ОСЕННИХ ОВОЩЕЙ С БЕКОНОМ

40 мин **4–6 порций**

150 г бекона
4 яйца
60 г голубого сыра
пучок салата романо
400 г брюссельской капусты
2 моркови
2 ст. л. вяленой клюквы
половина луковицы шалота
5 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. меда
1,5–2 ст. л. бальзамического уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Поджарьте бекон до хруста на сухой сковороде, переложите на бумажные полотенца, охладите и нарежьте небольшими кусочками. Отварите вкрутую яйца.

2 Брюссельскую капусту разрежьте пополам, нарежьте морковь кружками толщиной 5–6 мм. Выложите овощи на противень, сбрызните 2 ст. л. оливкового масла, посолите, поперчите и перемешайте. Запекайте 18–20 мин.

3 Шалот нарежьте маленькими кубиками, положите в банку, добавьте 3 ст. л. оливкового масла, мед, бальзамический уксус, щепотку соли и перца, закройте крышкой и энергично взболтайте.

4 Нарвите листья романо. Яйца разрежьте на четвертинки.

5 На блюдо выложите романо, а на него полосками раскрошенный голубой сыр, бекон, яйца, вяленую клюкву, брюссельскую капусту и морковь.

6 Полейте приготовленной заправкой и подавайте.

На 100 г: белки 6,15 г (7,69% суточной нормы) • жиры 14,98 г (16,64%) • углеводы 8,63 г (5,14%) • ккал 190,08 (10,56%) • натрий 280,88 мг (19,37%) • общий сахар 3,78 г (7,56%) • НЖК 3,88 г (19,40%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)

ЖАРЕНЫЙ САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

45 мин **4–6 порций**

900 г цветной капусты
1 лимон
2 луковицы шалота
1 зубчик чеснока
1 длинный огурец
150 г шпината
1 пучок петрушки
2–3 веточки мяты
1 ст. л. красного винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец

Для карамели:
2 ст. л. семян подсолнечника
2 ст. л. кунжута
2–3 ч. л. меда
щепотка соли

1 Разогрейте духовку до 100 °С. Цветную капусту разберите на соцветия, шалот нарежьте кольцами, лимон разрежьте вдоль пополам.
2 Противень выстелите пергаментом, положите цветную капусту и шалот, сбрызните оливковым маслом, посыпьте копченой паприкой, посолите и поперчите, перемешайте. Положите на противень половинки лимона срезом вверх. Запекайте около 30 мин.
3 В сотейнике на слабом огне проварите, помешивая силиконовой лопаткой, кунжут, семечки, мед и соль 5 мин. Вылейте на доску, застеленную пергаментом, разровняйте тонким слоем и остудите.
4 Достаньте мякоть из запеченного лимона, положите в миску, добавьте пропущенный через пресс зубчик чеснока, винный уксус, кунжутное масло, посолите и хорошо перемешайте.
5 Порубите петрушку, мяту и шпинат, положите в салатник или на сервировочное блюдо.



Огурец нарежьте маленькими кубиками, добавьте к зелени.
6 Выложите в салатник запеченную цветную капусту с шалотом, добавьте лимонную заправку, перемешайте.
7 Разломайте карамель, посыпьте салат и подавайте.

На 100 г: белки 2,67 г (3,34% суточной нормы) • жиры 7,29 г (8,10%) • углеводы 9,26 г (5,51%) • ккал 104,58 (5,81%) • натрий 169,60 мг (11,70%) • общий сахар 5,18 г (10,36%) • НЖК 1,04 г (5,20%) • пищевые волокна 2,30 г (7,67%)



Нерафинированное кунжутное масло «Ароматы жизни» — это натуральное масло без консервантов и ароматизаторов с нежным ароматом кунжута. Оно придает изысканные ореховые ноты закускам, салатам, соусам и горячим блюдам.



ФАХИТАС С БАТАТОМ

30 мин **4 порции**

8 маленьких лепешек-тортилий
450 г батата
2 сладких перца
1 луковица
1 зубчик чеснока
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. копченой паприки
1–2 щепотки кайенского перца

Для соуса:
220 г греческого йогурта
1 лайм
2 ст. л. оливкового масла
соль

1 Разогрейте духовку до 210 °С. Пропустите через пресс чеснок, добавьте оливковое масло, кайенский перец, зиру и паприку, посолите.

2 Батат очистите, разрежьте вдоль на половинки и нарежьте поперек ломтиками толщиной 7–8 мм, выложите в миску. Заправьте 2 ч. л. пряного масла, перемешайте, переложите в один слой на противень, выстеленный пергаментом.
3 Нарежьте сладкий перец тонкой соломкой, а лук – полукольцами, положите в ту же миску, заправьте оставшимся пряным маслом.
4 Запекайте батат 10 мин, сдвиньте в одну сторону противня, а на освободившееся место положите сладкий перец с луком, готовьте 10 мин.
5 Снимите цедру с лайма, выжмите сок, добавьте йогурт, посолите и перемешайте.
6 На тортильи положите немного йогуртового соуса и овощи и подавайте.

На 100 г: белки 3,17 г (3,96% суточной нормы) • жиры 6,42 г (7,13%) • углеводы 24,35 г (14,49%) • ккал 166,34 (9,24%) • натрий 184,62 мг (12,73%) • общий сахар 2,54 г (5,08%) • НЖК 0,98 г (4,90%) • пищевые волокна 2,37 г (7,90%)





ТАРТ С БРОККОЛИ И ОРЕХАМИ

40 мин **5–6 порций**

500 г слоеного бездрожжевого теста
300 г брокколи
250 г рикотты
120 г творожного сыра
2 ст. л. тертого пармезана
3–4 веточки петрушки
30 г грецких орехов
2 ст. л. меда
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. На листе пергамента раскатайте слоеное тесто в прямоугольник 25 х 35 см, перенесите на противень. Маленьким ножом наметьте бортики шириной 1 см, не прорезая тесто насквозь. Часто наколите середину коржа вилкой и выпекайте 10–12 мин. С помощью плоской лопатки прижмите центральную часть коржа.
2 Пока корж выпекается, бланшируйте соцветия брокколи 1 мин в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой, дайте стечь.
3 Мелко порубите петрушку, положите в миску, добавьте творожный сыр, рикотту и пармезан, поперчите и посолите по вкусу, перемешайте.
4 Выложите сырную начинку на слоеное тесто, сверху разложите брокколи, запекайте 10–12 мин.
5 Посыпьте тарт рублеными грецкими орехами, полейте жидким медом и подавайте.

На 100 г: белки 8,95 г (11,19% суточной нормы) • жиры 26,74 г (29,71%) • углеводы 27,80 г (16,55%) • ккал 381,80 (21,21%) • натрий 341,05 мг (23,52%) • общий сахар 5,05 г (10,10%) • НЖК 9,10 г (45,50%) • пищевые волокна 1,64 г (5,47%)



ОСТРАЯ ТЫКВА С БРЫНЗОЙ И МИНДАЛЕМ

1 ч 20 мин **4–6 порций**

1 тыква баттернат (1,5 кг)
100 г брынзы
50 г зерен граната
25 г миндальных лепестков
3 веточки мяты
2–3 ст. л. аджики
1,5 ст. л. оливкового масла

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Очистите тыкву, разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Надрежьте каждую половинку поперек через 2–3 мм, не прорезая насквозь.
2 Положите тыкву на противень, выстеленный фольгой или пергаментом. Аджику смешайте с оливковым маслом, смажьте тыкву и запекайте до мягкости около 1–1 ч 15 мин. Если тыква начнет подгорать, накройте ее листом фольги.
3 Слегка подрумяньте миндальные лепестки на сухой сковороде. Готовую тыкву переложите на сервировочное блюдо.
4 Посыпьте тыкву листиками мяты, зернами граната, миндальными лепестками, раскрошенной брынзой и подавайте.

На 100 г: белки 2,44 г (3,05% суточной нормы) • жиры 4,38 г (4,87%) • углеводы 7,87 г (4,68%) • ккал 74,83 (4,16%) • натрий 1,24 мг (0,09%) • общий сахар 3,27 г (6,54%) • НЖК 0,30 г (1,50%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)



КАРРИ С ГОВЯДИНОЙ И БАНАНОМ ПО-ЯПОНСКИ

1 ч 40 мин **6 порций**

800 г говядины
3–4 картофелины
2 луковицы
2 морковки
1 банан
30 г корня имбиря
20 г чеснока
1 л овощного бульона
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. растительного масла
2–3 ст. л. порошка карри
1 лавровый лист
1 звездочка бадьяна
2 ч. л. какао
соль
рис для подачи

1 Нарежьте говядину кубиками со стороной 3 см. Одну морковь натрите на крупной терке, имбирь – на мелкой. Чеснок и лук мелко нарежьте.
2 В глубокой жаровне с толстым дном разогрейте растительное масло, обжарьте говядину на сильном огне с двух сторон до румяной корочки. Переложите мясо на тарелку.
3 В жаровню положите чеснок и имбирь, готовьте 1 мин. Добавьте лук, уменьшите огонь и жарьте, помешивая, 6–7 мин.
4 Добавьте морковь, готовьте еще 3–4 мин, всыпьте порошок карри и, помешивая, обжаривайте 1 мин.
5 Влейте в жаровню бульон и положите банан, доведите до кипения. Аккуратно погружным блендером измельчите соус до однородности.
6 Нарежьте оставшуюся морковь кружками, картофель – крупными кубиками. Добавьте в соус вместе с обжаренной говядиной, какао, соевым соусом, томатной пастой, лавровым листом и анисом.
7 Тушите на слабом огне 1 ч, время от времени помешивая.



Удалите лавровый лист и бадьян, посолите по вкусу.
8 Подавайте карри с рисом.

На 100 г: белки 8,44 г (10,55% суточной нормы) • жиры 10,82 г (12,02%) • углеводы 10,16 г (6,05%) • ккал 171,08 (9,50%) • натрий 428,61 мг (29,56%) • общий сахар 3,12 г (6,24%) • НЖК 3,87 г (19,35%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Подайте к карри рис «Восточный» «Агро-Альянс». Благодаря особой обработке зерна он получается рассыпчатым и создает в тарелке баланс вкусов. Прекрасно подходит к блюдам в азиатском стиле.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КОЛБАСКАМИ

❄

1 ч 30 мин **8 порций**

1,3–1,5 кг филе грудки индейки
10 длинных ломтиков бекона
200 г колбасы чоризо
200 г колбасок для жарки
3 ломтика тостового хлеба
1 луковица
50 г вяленой клюквы
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Срежьте корки с хлеба, мякоть нарежьте кусочками, положите в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож», добавьте крупно нарезанный лук, вяленую клюкву, сушеный тимьян, щепотку соли и перца, измельчите в крошку.
2 В сковороде разогрейте смесь сливочного и оливкового масел, обжарьте измельченную хлебную смесь 3–4 мин, до золотистой корочки, переложите в миску.
3 Чоризо нарежьте очень маленькими кубиками. Снимите оболочку с колбасок.
4 Колбасную начинку и чоризо положите в миску к обжаренной смеси, хорошо перемешайте.
5 Индейку нарежьте плоскими ломтями, положите между листами пищевой пленки и аккуратно отбейте кухонным молотком до одинаковой толщины 8–10 мм. Разогрейте духовку до 200 °С.
6 Выстелите доску пищевой пленкой, положите ломтики бекона слегка внахлест в форме прямоугольника. На бекон положите индейку. На центр индейки выложите подготовленную начинку из колбасного фарша с чоризо.
7 Сверните рулет, перевяжите шпагатом, положите швом вниз в жаропрочную форму. Накройте рулет фольгой и запекайте 40 мин.
8 Удалите фольгу и готовьте рулет еще 20–25 мин. Достаньте форму из духовки, дайте постоять 10 мин. Затем снимите кулинарную нить и ножом нарежьте порционными ломтиками.
9 Подавайте рулет с картофелем.

На 100 г: белки 24,34 г (30,43% суточной нормы) • жиры 15,36 г (17,07%) • углеводы 6,80 г (4,05%) • ккал 263,24 (14,62%) • натрий 628,12 мг (43,32%) • общий сахар 0,65 г (1,30%) • НЖК 5,06 г (25,30%) • пищевые волокна 0,49 г (1,63%)



Холодец «Деревенский» «М» порадует любителей традиционных русских блюд. Приготовлен на наваристом бульоне, с добавлением отборной свинины. Пропитан ароматом чеснока и душистого перца.



РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЬНОЙ КОРОЧКОЙ

1 ч **6 порций**

800 г филе белой и красной рыбы
900 г картофеля
1 луковица
100 г шпината
500 мл молока
половина лимона
3 ст. л. муки
2 ст. л. сливочного масла
4 веточки укропа
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте картофель кубиками и отварите до готовности в подсоленной воде, 15–20 мин. Слейте отвар, слегка разомните картошку толкушкой, добавьте оливковое масло, посолите и поперчите.
2 В то же время мелко нарежьте лук, пассеруйте в глубокой сковороде до золотистого цвета на сливочном масле, посыпьте мукой, готовьте, помешивая, 1 мин.
3 В сковороду тонкой струйкой влейте горячее молоко, непрерывно помешивая, чтобы не было комочков.
4 На слабом огне, помешивая, доведите соус до кипения и уваривайте до загустения. Добавьте сок и цедру половины лимона, измельченный укроп, соль и перец.
5 Филе белой и красной рыбы нарежьте кубиками, положите в соус и тушите 4–5 мин. Добавьте шпинат, готовьте, помешивая, еще 1 мин.
6 Выложите рыбную начинку в жаропрочную форму, сверху распределите картофель. Запекайте 30 мин в духовке при 200 °С. Подавайте запеканку горячей.

На 100 г: белки 9,32 г (11,65% суточной нормы) • жиры 6,85 г (7,61%) • углеводы 11,13 г (6,63%) • ккал 141,71 (7,87%) • натрий 332,40 мг (22,92%) • общий сахар 1,72 г (3,44%) • НЖК 2,15 г (10,75%) • пищевые волокна 1,23 г (4,10%)

ЛОЖКАРЕВЪ

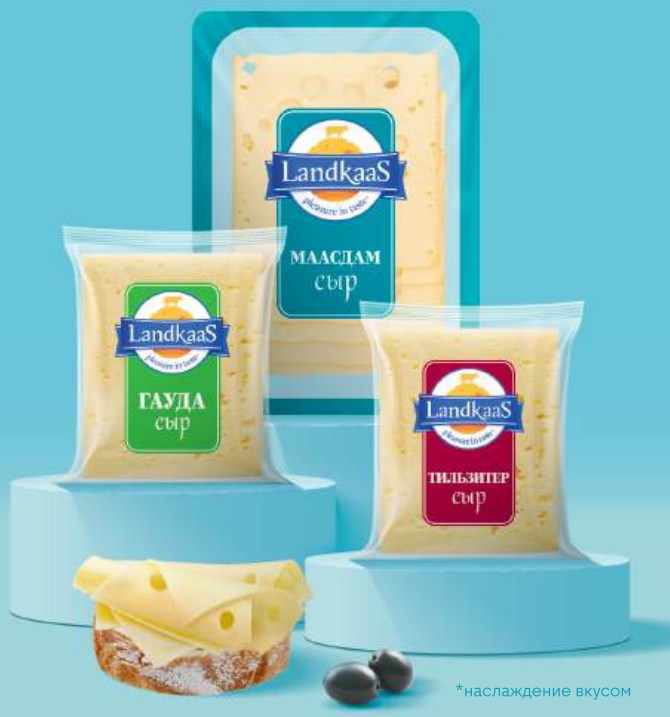
ПРИГОТОВИЛ С ДУШОЙ!



КЛАССИКА ВКУСА

Коллекция традиционных сыров

LandkaaS
pleasure in taste



*наслаждение вкусом



GALLERY

За покупку водки Gallery Modern* 0,5 л от 1 штуки, совершенную в период с 08.10.2025 по 12.11.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим **кешбэк бонусами в размере 20%** на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

*«Современный».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Удивительно мягкая настойка «Домашняя вишневая» с ярко выраженным вкусом и ароматом вишни.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Янтарные реки

Карамель не нуждается в представлении: ее вкус всем знаком с детства. Сегодня ее добавляют в торты, пирожные и печенье, поливают вафли и мороженое, запекают с ней яблоки и орехи… Вот несколько сладких идей.



Придайте десерту вкусовой акцент, добавив сухие соцветия лаванды. Положите ½ ч. л. в молоко со сливками до нагревания и процедите в желтковую смесь.

КРЕМ-КАРАМЕЛЬ

45 мин + 6–8 ч **4 порции**

200 мл молока
200 мл сливок жирностью 33%
160 г сахара
3 яйца
цедра 1 апельсина
1 ч. л. ванильного сахара
сливочное масло

1 В сотейник с толстым дном насыпьте 100 г сахара и на огне чуть ниже среднего, не размешивая, растопите до янтарного цвета.
2 Снимите сотейник с плиты и аккуратно влейте 20 мл кипящей воды при энергичном помешивании. Если сахар не растворился, верните сотейник на огонь и проварите, помешивая, до получения однородного карамельного сиропа.
3 Разлейте карамельный сироп по 4 порционным жаропрочным формочкам или рамекинам. Разогрейте духовку до 160–170 °С.
4 В ковшик налейте молоко и сливки, добавьте ванильный сахар и тертую апельсиновую цедру, прогрейте, не доводя до кипения.
5 Пока молоко со сливками нагреваются, в миске разотрите яйца комнатной температуры с оставшимся сахаром (60 г).
6 Тонкой струйкой влейте горячие сливки с молоком в яичную массу при непрерывном помешивании. Процедите полученный крем через сито. Следите, чтобы в нем не было пузырьков воздуха.
7 Слегка смажьте стенки формочек с карамелью сливочным маслом и наполните приготовленным кремом. Поставьте формочки на глубокий противень, налейте в него кипяток так, чтобы он доходил до середины формочек. Или установите рядом с формочками емкость с кипятком.
8 Готовьте 20–25 мин. Крем по бокам должен схватиться, а в серединке немного дрожать. Остудите до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 6–8 ч.
9 Аккуратно переверните формочки на десертные тарелки и подавайте.

На 100 г: белки 4,25 г (5,31% суточной нормы) • жиры 15,21 г (16,90%) • углеводы 29,31 г (17,45%) • ккал 267,91 (14,88%) • натрий 41,32 мг (2,85%) • общий сахар 26,53 г (53,06%) • НЖК 2,16 г (10,80%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)



МОРОЖЕНОЕ С ДОМАШНЕЙ КАРАМЕЛЬЮ

20 мин + 1 ч **4 порции**

300 г ванильного мороженого
4 вафельных рожка

Для карамели:
100 г мелкого сахара
90 мл сливок жирностью 33%
20 г сливочного масла
2 щепотки соли (по желанию)

1 В сотейник с толстым дном насыпьте сахар, на огне чуть ниже среднего растопите его до янтарного цвета. Не перемешивайте, лишь слегка потряхивайте сотейник.
2 Пока сахар растаплывается, нагрейте почти до кипения сливки со сливочным маслом.
3 Снимите сотейник с сахаром с огня и тонкой струйкой, энергично помешивая, влейте сливки с маслом.
4 Верните сотейник на плиту, увеличьте нагрев до среднего, готовьте 1 мин, до получения однородной карамели.
5 Процедите карамель через сито, по желанию добавьте соль, остудите до комнатной температуры.
6 Выложите в вафельные рожки или креманки мороженое, полейте карамелью и подавайте.

На 100 г: белки 3,18 г (3,98% суточной нормы) • жиры 16,46 г (18,29%) • углеводы 38,67 г (23,02%) • ккал 310,64 (17,26%) • натрий 190,88 мг (13,16%) • общий сахар 33,50 г (67,00%) • НЖК 9,87 г (49,35%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%)



БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ С КАРАМЕЛЬЮ

1 ч + 2 ч **4–6 порций**

2 банана
250 мл сливок жирностью 33%
150 г карамели
100 г песочного печенья
20 г сахарной пудры

Для крема:
700 мл молока
2 яйца
100 г сливочного масла
120 г сахара
30 г кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильного сахара

1 В миске разотрите яйца с половиной сахара и крахмалом.
2 В сотейнике прогрейте, не доводя до кипения, молоко со второй половиной сахара и ванильным сахаром.
3 При непрерывном помешивании влейте горячее молоко в яйца, перемешайте и перелейте смесь обратно в сотейник.
4 Уваривайте, помешивая до загустения на огне чуть ниже среднего. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, перемешайте и процедите через сито в миску, накройте пищевой пленкой, плотно прижимая к поверхности крема. Уберите в холодильник на 2 ч.
5 Измельчите печенье в крошку. Нарежьте бананы кружками.
6 Взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой на максимальной скорости до получения воздушного стойкого крема.
7 На дно порционных стаканчиков насыпьте крошку печенья и выложите слоями половину заварного крема и взбитых сливок, бананы и карамель.
8 Повторите слои заварного крема и сливок, украсьте десерт бананами и карамелью.

На 100 г: белки 2,93 г (3,66% суточной нормы) • жиры 9,72 г (10,80%) • углеводы 28,17 г (16,77%) • ккал 295,41 (16,41%) • натрий 52,84 мг (3,64%) • общий сахар 13,94 г (27,88%) • НЖК 5,27 г (26,35%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)



Черный чай Ahmad Tea Earl Grey — главный герой чаепития с оригинальными десертами. В его вкусе — цитрусовые ноты бергамота и насыщенность цейлонских сортов.



Побалуйте близких

- ✓ легко готовить
- ✓ подходит для школьных завтраков
- ✓ по-домашнему вкусно



Милая крошка

Крамбл-куки, то есть печенье с хрустящей крошкой, – настоящий тренд этого года. Каких только начинок для него не придумывают: с фисташковым кремом, соленой карамелью, малиновой глазурью!.. Предлагаем попробовать простой домашний вариант с ароматными яблоками.



ЯБЛОЧНЫЕ КРАМБЛ-КУКИ

❄

1 ч **10 штук**

1 яблоко
205 г муки
140 г сливочного масла
90 г тростникового сахара
1 яичный желток
20 г миндаля
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. корицы
соль

1 Отложите для приготовления крамбла 25 г муки, 40 г тростникового сахара и 40 г сливочного масла. Оставшуюся муку просейте с щепоткой соли и разрыхлителем в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож», добавьте тростниковый и ванильный сахар, нарезанное кубиками холодное масло и измельчите в крошку.
2 Добавьте желток и замесите мягкое тесто. Скатайте его в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 мин.
3 Разогрейте духовку до 175 °С. Яблоко нарежьте маленькими кубиками.
4 Приготовьте крамбл: разотрите в крупную крошку мягкое сливочное масло с сахаром, мукой, корицей и щепоткой соли, смешайте с рубленым миндалем.
5 Разделите тесто на 10 частей, скатайте каждую в шарик и выложите на противень, застеленный пергаментом. Прижмите шарики дном стакана, чтобы печенье стало более плоским, а внутри получилось углубление. Положите внутрь яблоки.
6 Посыпьте печенье крамблом, слегка прижмите и выпекайте до готовности, 16–18 мин. Остудите на решетке.

На 100 г: белки 5,73 г (7,16% суточной нормы) • жиры 24,47 г (27,19%) • углеводы 50,38 г (29,99%) • ккал 443,15 (24,62%) • натрий 149,33 мг (10,30%) • общий сахар 3,22 г (6,44%) • НЖК 13,92 г (69,60%) • пищевые волокна 2,32 г (7,73%)

печёмся о традициях

ЧУДЕСНЫЙ КРАЙ

«Чудесный Край» — традиционные рецепты, внимание к деталям и любовь к своему делу!



НОВИНКА

Jumi!

яркие эмоции в каждой упаковке



воздушное маршмеллоу с нежной ванилью и вкусом кремового пломбира, тающее как летнее облачко

Опыты с фруктами

Фрукты – податливый ингредиент: с ними одинаково легко готовить закуски и салаты, напитки и десерты. То, что нужно для первых кулинарных экспериментов! Предложите детям эти простые рецепты, и полезных осенних фруктов в семейном меню станет больше.





ЭТОТ РЕЦЕПТ – НАСТОЯЩИЙ КОНСТРУКТОР: ЯБЛОКИ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА ГРУШИ, БЕКОН – НА ВЕТЧИНУ, А ВМЕСТО ЧЕДДЕРА ВЗЯТЬ СЫР С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ.

СЭНДВИЧ ГРИЛЬ С ЯБЛОКОМ И БЕКОНОМ

25 мин **2 порции**

4 ломтика пшеничного хлеба
1 небольшое яблоко
4 полоски бекона
2 ломтика моцареллы
2 ломтика чеддера
сливочное масло
¼ ч. л. сушеного тимьяна
соль

1 Поджарьте ломтики бекона на сухой сковороде до румяной корочки. Нарежьте яблоко тонкими ломтиками.
2 Разотрите 2 ст. л. сливочного масла с сушеным тимьяном и щепоткой соли, намажьте хлеб с одной стороны.
3 Соберите сэндвичи: на смазанную маслом сторону хлеба положите моцареллу, ломтики бекона, яблоко, чеддер и накройте другим ломтиком хлеба маслом внутрь, слегка сожмите.
4 Поджаривайте сэндвичи на смазанной маслом сковороде-гриль до румяной корочки с двух сторон на среднем огне.

На 100 г: белки 10,26 г (16,29% суточной нормы) • жиры 19,01 г (27,16%) • углеводы 19,90 г (6,52%) • ккал 290,79 (13,85%) • натрий 495,94 мг (70,85%) • общий сахар 5,58 г (18,60%) • НЖК 9,93 г (43,17%) • пищевые волокна 3,88 г (19,40%)



Сырокопченый бекон «Мираторг» изготавливается из отборной свиной грудинки с добавлением ароматных специй. Его тонкие ломтики станут прекрасной основой сэндвичей и других блюд.







ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

45 мин **6 порций**

6 крупных яблок
330 г творожного сыра
1 крупное яйцо
100 г сахара
60 г песочного печенья
3 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. ванильного сахара
⅔ ч. л. молотой корицы
1 щепотка мускатного ореха
карамельный соус для подачи

1 Разогрейте духовку до 175 °С. В миске смешайте до однородности творожный сыр комнатной температуры, яйцо, обычный и ванильный сахар, половину корицы.
2 Вырежьте сердцевину яблок со стороны плодоножки, оставив стенки толщиной 1,5–2 см. Измельчите печенье в крошку. Растопите сливочное масло.
3 Смешайте половину сливочного масла с оставшейся корицей и мускатным орехом, смажьте яблоки изнутри. Печенье смешайте со второй половиной растопленного сливочного масла.
4 Яблоки положите в жаропрочную форму, насыпьте внутрь по 1 ч. л. крошки из печенья, наполните начинкой из творожного сыра так, чтобы она не доходила до верха на 1,5 см.
5 Запекайте яблоки 30–35 мин, дайте остыть до комнатной температуры. Подавайте, украсив оставшейся крошкой и карамельным соусом.

На 100 г: белки 2,51 г (3,98% суточной нормы) • жиры 13,60 г (19,43%) • углеводы 23,85 г (7,82%) • ккал 253,16 (12,06%) • натрий 115,55 мг (16,51%) • общий сахар 16,69 г (55,63%) • НЖК 7,36 г (32,00%) • пищевые волокна 1,82 г (9,10%)





ДЛЯ ДЕСЕРТОВ ВЫБИРАЙТЕ САМОЕ СПЕЛОЕ И СОЧНОЕ МАНГО. БОЛЕЕ ПЛОТНЫЕ ПЛОДЫ ПОДОЙДУТ ДЛЯ САЛАТОВ.



ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С МАНГО

30 мин + 2 ч **4 порции**

100 г темного шоколада
200 г сливок жирностью 33%
300 г мякоти манго
2–3 ч. л. сахара
7 г желатина
шоколад и манго для декора

1 Насыпьте желатин в маленькую пиалку, влейте 35 мл холодной воды, оставьте для набухания.
2 Манго нарежьте небольшими кубиками, 150 г измельчите погружным блендером в однородное пюре, перелейте в сотейник, добавьте сахар и доведите до кипения.
3 Снимите сотейник с огня, добавьте 30 г набухшего желатина (у вас должно остаться еще 12 г), перемешивайте до полного растворения. Добавьте кубики манго, размешайте и разложите по 4 стаканам, уберите в холодильник на 1 ч.
4 Мелко раскрошите шоколад, положите его в высокий мерный стакан. 50 мл сливок с оставшимся набухшим желатином доведите почти до кипения, вылейте на шоколад, оставьте на полминуты и взбейте погружным блендером до однородности. Остудите до слегка теплого состояния.
5 Взбейте оставшиеся сливки до мягких пиков, аккуратно силиконовой лопаткой подмешайте к шоколадной смеси. Вылейте мусс на манговый слой и уберите в холодильник еще на 1 ч.
6 Подавайте десерт, украсив шоколадом и кубиками свежего манго.

На 100 г: белки 3,17 г (5,03% суточной нормы) • жиры 16,25 г (23,21%) • углеводы 21,84 г (7,16%) • ккал 242,92 (11,57%) • натрий 15,73 мг (2,25%) • общий сахар 12,28 г (40,93%) • НЖК 9,72 г (42,26%) • пищевые волокна 2,42 г (12,10%)



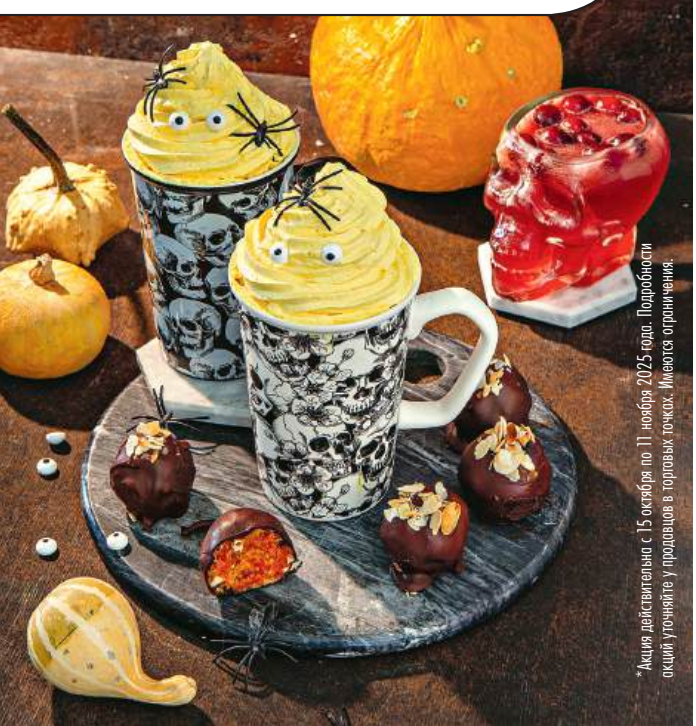
ТОЛЬКО В МАГНИТ

Для мусса удобно использовать замороженное манго Premiere of Taste. Оно уже очищено и нарезано кубиками, при этом сохраняет вкус и пользу спелых фруктов.



МАГНИТНЫЕ ДНИ

С 15 октября по 11 ноября* у нас открыта «Лавка ужасов»! Здесь вы можете купить аксессуары для тематической вечеринки: очки и украшения для волос, кружки с черепами, стаканы в виде черепа и пр.



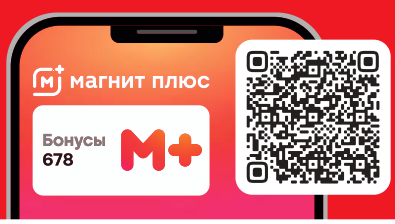
*Акция действительна с 15 октября по 11 ноября 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.

МАГНИТ



ЗВЕРЯТЫШИ ЗОВУТ

СОБИРАЙ И ИГРАЙ



ПОЛУЧАЙ
игрушки-конструкторы за покупки от **600 рублей*** с картой Магнит Плюс

ИГРАЙ
в приложении Магнит и **выигрывай классные призы**

*От 600 руб. в чеке — в зависимости от формата магазина «Магнит». Дополнительные саше — за покупку товаров-участников с картой Магнит Плюс, независимо от суммы чека. Срок совершения покупок, выдачи саше и участия в игре: с 27.08.2025 по 07.10.2025 (по мск). Общий срок акции: с 27.08.2025 по 20.01.2026 (включая срок вручения призов в игре). С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, количестве акционных товаров и призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте magnit.ru/zveryatishy. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Есть ограничения. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить другие её условия. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (бесплатно по РФ).

Минутное дело

С 1 по 31 октября в наших магазинах проходит Фестиваль полуфабрикатов собственного производства. Во время его проведения вы можете принять участие в дегустациях и попробовать что-то новое, а главное, почерпнуть массу идей, как с помощью мясных полуфабрикатов от «М Кухни» за считаные минуты приготовить полноценный ужин и порадовать близких чем-то вкусным!

6 ИДЕЙ ДЛЯ БЫСТРОГО УЖИНА



СОЧНЫЕ НОТЫ

Готовим: биточки с сыром. Обжариваем по 1–2 минуты с каждой стороны на сливочном масле, доводим до готовности в духовке при 180 °С в течение 20 минут.
Варианты подачи: с зеленой фасолью в соевом соусе; с нежным пюре из цветной капусты и зеленого горошка; с пастой «Аррабьята».

Биточки – это небольшие круглые котлеты из рубленого мяса. К фаршу из свинины, помимо пряностей, мы добавляем сыр, и биточки получаются особенно сочными.



ЛЮБИМАЯ КЛАССИКА

Готовим: перец, фаршированный мясом. Запекаем 35–40 минут при 180 °С.
Варианты подачи: с диким рисом и гуакамоле; с кускусом и йогуртовым соусом; с греческим салатом.

Фаршированные перцы любят во всем мире. На Востоке их начиняют мясом с большим количеством пряностей, в средиземноморских странах используют фету и травы, на Кавказе – орехи. У наших перцев классическая начинка – фарш «Домашний» и рис.



ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Готовим: колбаски куриные «Молочные». Жарим 4–5 минут, переворачивая, до румяной корочки, а затем томим под крышкой 10 минут.
Варианты подачи: в лаваше с овощным салатом; с картофельными дольками и соусом ранч.

Нежные колбаски – беспроигрышный вариант для всей семьи. При желании поджарьте их на сковороде-гриль или решетке барбекю – аромат дымка сделает ужин еще более аппетитным!

Готовим для вас М Кухня

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



СЛИВОЧНЫЕ ОТТЕНКИ

Готовим: котлетки куриные «Сливочные». Обжариваем на среднем огне по 5–6 минут с каждой стороны.
Варианты подачи: с овощным пилавом и томатным соусом; с гречотто и салатом из запеченной свеклы.

Куриные котлеты не зря одно из самых любимых блюд на нашем столе. Они сочные, нежные и сочетаются с разными гарнирами – от салатов с сыром и овощей до круп и макарон. Особый вкус нашим котлетам придает моцарелла в составе.



ЛЕГКОСТЬ ВО ВСЕМ

Готовим: куриный рулет с начинкой. Запекаем в духовке 25–30 минут при 180 °С.
Варианты подачи: с рисом и зеленым салатом; с овощами на пару.

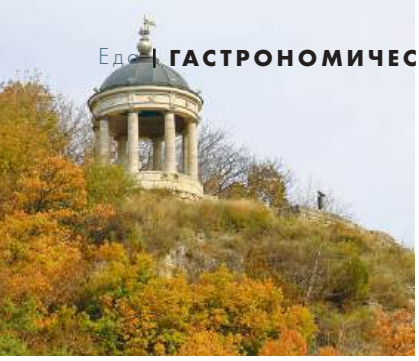
Для тех, кто придерживается принципов правильного питания, хорошим решением станет запеченный куриный рулет с тыквой, рисом и изюмом. Дополненный отварным рисом, свежими и паровыми овощами, он отлично впишется в здоровое меню.



СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

Готовим: стейк из свиной шеи в маринаде «Грецкий орех». Жарим на мангале или сковороде-гриль по 5–7 минут с каждой стороны.
Варианты подачи: с овощами гриль и соусом сацебели; с салатом из брокколи с лимонной заправкой; с шампиньонами и перечным соусом.

Стейк – настоящая мужская еда. Сочное, ароматное мясо с дымком всегда ценили те, кто любит основательно поесть. Стейк очень важно не пересушить, выбирайте время приготовления в зависимости от толщины куска.







У подножия Машука

Пятигорск – настоящее место силы, где многие ищут спокойствия и вдохновения. Строгий Машук, панорамы Эльбруса, поющая на ветру Эолова арфа и первый памятник Лермонтову, чьим духом пронизан город. Осень – лучшее время, чтобы познакомиться с его легендами, ощутить атмосферу лермонтовской эпохи и попробовать пирожки, которыми угощали поэта.



Пятигорск – бальнеологический курорт. Его минеральные источники издавна привлекают желающих поправить здоровье.

Пятигорск – самый крупный город Кавказских Минеральных Вод. Он впитал традиции всего многонационального региона, гармонично вписав в них русские блюда, привезенные сюда пару веков назад казаками и столичным высшим обществом. С одной стороны, пирожки, вареники и борщ, с другой – угощения, характерные для Кавказа: домашний сыр, шашлыки, лепешки, обилие пряностей и трав.

Хычины – непременный атрибут кухонь Северного Кавказа. Их готовят по особым случаям и в будни. У разных народов свои рецепты, одних начинок можно насчитать до 40. Хычины, которые любят в Пятигорске, раскатывают тонко, теста в них мало, а начинки много, и едят их быстро, пока не остыли.

Еще одно знаковое блюдо кавказской кухни – харчо. Здесь тоже могут быть варианты. Не ошибетесь, если приготовите харчо с орехами и соусом ткемали: они любому супу придадут кавказский колорит.

Ну а что же Лермонтов? Говорят, поэт был неразборчив в еде и мог съесть даже пирожки с опилками, которыми его как-то и накормили. Вряд ли Михаил Юрьевич предполагал, что та шутка позволит родиться новому специалитету, тем не менее в Пятигорске можно попробовать «те самые» закусочные пирожки. И даже «опилки» в них имеются – посыпка из отрубей. Пирожки как пирожки, но лермонтовская история определенно делает их вкуснее.

ХАРЧО С ОРЕХАМИ И ТКЕМАЛИ

2 ч 30 мин **6 порций**

600 г говядины на кости
100 г круглозерного риса
150 г грецких орехов
300 г рубленых томатов
3 луковицы
4–5 зубчиков чеснока
50 г кинзы
50 г петрушки
1 маленький острый перец
4 ст. л. соуса ткемали
1 ч. л. паприки
1 ч. л. хмели-сунели
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Говядину положите в кастрюлю, залейте 2,5–3 л воды, доведите до кипения. Снимите пену, положите 1 очищенную луковицу, половину веточек кинзы, связанных кулинарной нитью, уменьшите огонь до минимума и варите около 2 ч.
2 Рис насыпьте в сито, промойте и замочите холодной водой на 15 мин. Оставшийся лук мелко нарежьте, грецкие орехи с чесноком разотрите в ступке до пастообразной консистенции.
3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, пассеруйте лук до прозрачности. Добавьте

Если вы делаете харчо на несколько дней, рис лучше отварить отдельно и добавить в уже готовый суп.

рубленые томаты, паприку и хмели-сунели, потушите пару минут.

4 Добавьте в сковороду соус ткемали и пасту из грецких орехов с чесноком, готовьте, помешивая, на слабом огне 10 мин.

5 Откиньте рис на сито, дайте ему стечь. Острый перец разрежьте вдоль, удалите семена и мелко нарежьте мякоть.

6 Бульон процедите, вареные лук и кинзу выбросьте. Мясо снимите с костей, нарежьте, верните в бульон и доведите до кипения.

7 Положите в кастрюлю пряную томатную заправку с орехами, рис и острый перец, посолите и поперчите по вкусу. Варите на слабом огне под крышкой 15 мин.

8 Снимите кастрюлю с плиты, дайте харчо настояться еще 10 мин. Разлейте по тарелкам и подавайте, посыпав петрушкой и кинзой.

На 100 г: белки 5,88 г (7,35% суточной нормы) • жиры 4,85 г (5,39%) • углеводы 6,65 г (3,96%) • ккал 90,69 (5,04%) • натрий 152,98 мг (10,55%) • общий сахар 1,00 г (2,00%) • НЖК 0,80 г (4,00%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Удобный вариант для супов и гарниров — круглозерный рис в пакетиках «Увелка». Он легко варится, получается нежным и рассыпчатым, при этом сохраняет вкус и питательные свойства рисовых зерен.



ПИРОЖКИ С «ОПИЛКАМИ»

❄

2 ч 20 мин **4–6 порций**

200–220 г муки
120 мл кефира
3 ст. л. растительного масла
1 яичный желток
1 ст. л. молока
20–30 г отрубей
10 г свежих дрожжей
½ ст. л. сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:
250 г куриной печени
1 маленькая луковица
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нагрейте кефир до теплого, но не горячего состояния, растворите в нем сахар, раскрошите дрожжи, хорошо перемешайте и оставьте на 15 мин.
2 В подошедшую опару просейте муку с солью, в течение 5 мин вымешивайте тесто, добавьте 3 ст. л. растительного масла и вымешивайте его еще 5 мин. Скатайте тесто в шар, положите в миску, накройте пищевой пленкой или полотенцем и оставьте в теплом месте на 1 ч.
3 Пока тесто подходит, приготовьте начинку: мелко нарежьте лук, пассеруйте до золотистого цвета в смеси сливочного и растительного масел. Добавьте куриную печенку и обжаривайте, помешивая, на огне чуть выше среднего 5 мин. Слегка остудите и пропустите через мясорубку, посолите и поперчите по вкусу.
4 Разделите подошедшее тесто на кусочки по 30 г, скатайте в шарики и оставьте на 15 мин, накрыв полотенцем. Затем раскатайте в круглые лепешки, положите начинку из печени и защипните края.
5 Положите пирожки на противень, выстеленный пергаментом, оставьте на 10–15 мин. Разогрейте духовку до 180 °С.
6 Взболтайте желток с молоком, смажьте пирожки, посыпьте отрубями и выпекайте 15–18 мин.

На 100 г: белки 11,11 г (13,89% суточной нормы) • жиры 15,91 г (17,68%) • углеводы 26,86 г (15,99%) • ккал 291,01 (16,17%) • натрий 322,89 мг (22,27%) • общий сахар 2,93 г (5,86%) • НЖК 4,02 г (20,10%) • пищевые волокна 2,73 г (9,10%)

ХЫЧИНЫ С СЫРОМ И КАРТОФЕЛЕМ

1 ч **6–8 штук**

350–400 г муки
180–200 мл кефира
100 г сливочного масла
¼ ч. л. соды
соль

Для начинки:
250 г рассольного сыра
2 картофелины

1 Картофель нарежьте кубиками, отварите до готовности, слейте отвар, разомните в пюре, добавьте натертый на крупной терке сыр (если сыр не очень соленый, посолите по вкусу).

2 Просейте горкой муку с содой, сделайте в середине углубление. Частями вливая кефир, замесите мягкое и эластичное тесто. Заверните его в пленку, оставьте на 20 мин.

3 Разделите тесто на 6–8 частей и скатайте в шарики. Раскатайте их в лепешку диаметром 15 см. На середину положите начинку, тщательно защипните над ней края, сплющите ладонями так, чтобы начинка внутри равномерно распределилась.

4 На слегка присыпанной мукой поверхности раскатывайте хычины от середины к краям до получения тонких лепешек толщиной 3–5 мм.

5 Разогрейте широкую сковороду, жарьте хычины по 1 мин с каждой стороны, до появления коричневых подпалин. Перекладывайте на блюдо, обильно смазывая сливочным маслом.

На 100 г: белки 8,43 г (10,54% суточной нормы) • жиры 13,64 г (15,16%) • углеводы 35,38 г (21,06%) • ккал 299,48 (16,64%) • натрий 267,71 мг (18,46%) • общий сахар 2,04 г (4,08%) • НЖК 8,79 г (43,95%) • пищевые волокна 1,64 г (5,47%)

Секреты вкуса



Чтобы насладиться чашкой ароматного кофе, недостаточно купить хорошие зерна. Кофе важно правильно заварить, и это целая наука, в которой нужно учитывать множество нюансов. Один из них – степень помола. Именно в ней кроется секрет идеального напитка.

Толстый и тонкий

Когда мы завариваем кофе, вода проходит через измельченные частички кофейных зерен, извлекая из них вкусовые вещества. Этот процесс называется экстракцией, и именно он определяет, насколько вкусным и ароматным будет готовый напиток. Чтобы экстракция прошла правильно, важно не ошибиться с помолом. Иначе кофе может получиться горьким или водянистым.

Чем тоньше помол, тем быстрее проходит экстракция и тем более крепким получается кофе. И наоборот, при крупном помоле измельченные кофейные частицы медленнее отдают свой вкус и аромат, напиток выходит мягче. Однако при выборе степени помола нужно ориентироваться не только на свои предпочтения, но прежде всего на то, каким способом вы будете варить кофе. Наши мини-гид поможет приготовить бодрящий напиток по всем правилам.

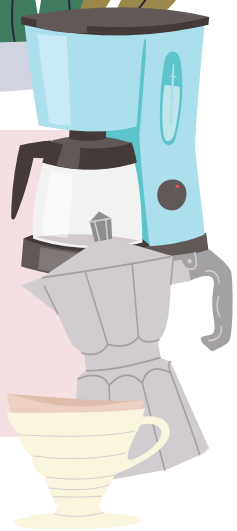
ЕСЛИ ВЫ ПОКУПАЕТЕ МОЛОТЫЙ КОФЕ, ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА СТЕПЕНЬ ПОМОЛА, УКАЗАННУЮ НА УПАКОВКЕ.



Сверхтонкий помол. Это порошок с фракцией не более 0,1 мм. По виду он напоминает сахарную пудру или муку. Позволяет получить крепкий насыщенный напиток, но при слишком длительном заваривании может привести к переэкстракции, появятся горькие нотки.
Для чего: рекомендуют для турки. В ней нет фильтров, кофе мелкого помола легко заваривается, дает максимум вкуса и аромата, а также придает напитку характерную густоту.



Тонкий помол. Частички 0,2–0,4 мм, как мелкая соль. Экстракция происходит активно, заваривать такой кофе слишком долго нельзя.
Для чего: подходит для эспрессо-машины. Вода под давлением быстро извлекает из тонко смолотых зерен масла и аромат. Эту степень помола можно выбрать и для рожковой кофеварки: мелкие частицы хорошо прессуются и не забивают отверстие рожка.



Средний помол. 0,5–0,7 мм, по текстуре напоминает мелкий сахар. Обеспечивает баланс между скоростью экстракции и вкусом, дает гармоничный напиток с ярким ароматом.
Для чего: идеален для капельной кофеварки. Она подразумевает долгое время экстракции. Вода проходит через кофейную гущу в течение нескольких минут. Если использовать слишком тонкий помол, напиток будет горьким, к тому же мелкие частички могут забить фильтр. Средний помол выбирают и для гейзерных и рожковых кофеварок, для заваривания в чашке.



Крупный помол. Частички от 0,8 до 1 мм, напоминают морскую соль. При такой степени измельчения экстракция проходит медленно, вода постепенно насыщается ароматами и маслами из зерен, соответственно, кофе крупного помола требует длительного времени заваривания. Если смолоть кофе слишком грубо, напиток получится безвкусным.
Для чего: если пользуетесь френч-прессом, это ваш выбор. Крупные частицы не проскальзывают через фильтр и не попадают в чашку, а главное, обеспечивают правильную экстракцию.

ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОМОЛ БЫЛ ОДНОРОДНЫМ. ЕСЛИ МЕЖДУ САМЫМИ МЕЛКИМИ И САМЫМИ КРУПНЫМИ ЧАСТИЦАМИ БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА, ЗАВАРИВАТЬСЯ ОНИ БУДУТ НЕРАВНОМЕРНО.



Натуральный кофе в зернах Inspirato – особый подарок для ценителей благородного напитка. Специально подобранный бленд арабики и робусты из лучших кофейных регионов позволяет добиться гармонии вкуса и аромата в каждой чашке.


nemoloko®
Большое разнообразие вкусов!
nemoloko
ОВСЯНОЕ КЛАССИЧЕСКОЕ
3.2%
nemoloko
ОВСЯНОЕ ШОКОЛАДНОЕ
nemoloko
ОВСЯНОЕ КЛАССИЧЕСКОЕ ЛАЙТ
1.5%
nemoloko
ОВСЯНОЕ ВАНИЛЬНОЕ


Выигрывайте
ГОДОВОЙ ЗАПАС
натурального кофе
1 – 31 октября 2025 г.
магнит плюс
Бонусы
678
M+
1 Покупайте молотый или зерновой кофе
2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
3 Участвуйте в розыгрыше призов
С 01.10.2025 по 31.10.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения товар категории «Кофе натуральный», выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2025 по 18.01.2026. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте https://magnit.ru/offer/zapas


КОЛЛЕКЦИЯ ВКУСОВ
MONARCH SELECTION
ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ ПЛАНЕТЫ
Asian Selection
приготовлен из зёрен,
бережно собранных
в экзотических уголках
Юго-Восточной Азии
MONARCH
ASIAN SELECTION
ИЗЫСКАННЫЙ
И АУТЕНТИЧНЫЙ
SELECTION - регионы произрастания кофе.

Энергия фруктов

Главные компоненты энергетиков отвечают за их тонизирующие свойства. Но к бодрящим составляющим теперь все чаще присоединяются вкусовые добавки, которые призваны сделать напиток ярким и запоминающимся. Найдите во всем разнообразии свой вкус!



Любите ягоды?

ЦЕНИТЕ АРОМАТ ЛЕСНЫХ

Ваш выбор – вкус «дикие ягоды».

ПРЕДПОЧИТАЕТЕ СОЧНЫЕ САДОВЫЕ

Попробуйте напиток со вкусом ежевики и малины.

Нравится свежесть цитрусов?





Обратите внимание на двойной вкус «клубника – грейпфрут», в котором гармонично переплетаются сладость клубники и горчинка грейпфрута.

Не пропустите напитки с бодрящим лаймом.

Вам – сочный апельсин.

Обожаете экзотику?



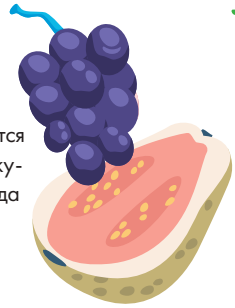




ПО ВКУСУ КИСЛИНКА И ТЕРПКОСТЬ

Приятно удивит сочетание киви и карамболы.

Вам понравится напиток со вкусом винограда и гуавы.



ВСЕГДА ВЫБИРАЕТЕ САМЫЕ СЛАДКИЕ ФРУКТЫ

Специально для вас – напитки со вкусом манго.

В составе большинства энергетиков можно найти кофеин, таурин и витамины группы B. Они помогают бороться с сонливостью, способствуют концентрации внимания и активности нервной системы. Однако не забывайте, что даже в комплексе эти вещества не заменят полноценный отдых и сон.



Откройте для себя энергетический напиток Black Wolf wild berry. Яркий вкус диких ягод с балансом сладости и свежести подарит бодрость и заряд сил, чтобы оставаться на высоте в любой ситуации.



BURN «Апельсиновый микс» – яркий, насыщенный, дерзкий. Это больше чем напиток – это настрой побеждать, зажигать и двигаться вперед. BURN «Апельсиновый микс» – искра в каждом глотке!

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТОНИЗИРУЮЩИХ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ) НАПИТКОВ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

DR.DIESEL

ЛАГЕР С ЯГОДНЫМИ И ЦИТРУСОВЫМИ НОТАМИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

TORTUGA



За покупку рома Tortuga Dark* 0,7 л от 1 штуки начислим **кешбэк бонусами в размере 28%** на карту «Магнит Плюс», за покупку рома Tortuga Blanco** 0,7 л от 1 штуки начислим кешбэк бонусами в размере 30% на карту «Магнит Плюс». Акция проводится с 08.10.2025 по 12.11.2025 в магазинах сети «Магнит». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

*«Темный». **«Белый».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

АКТИВИРУЕТ ГОЛОВУ И ЗАРЯЖАЕТ ТЕЛО



С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕНЬШЕНЯ

18+





НЕФИЛЬТРОВАННОЕ ПИВО FRAU DANKE БЫЛО ОТМЕЧЕНО ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА «ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА» В 2022 ГОДУ.

Пивная палитра

Пиво – напиток с богатой историей, которая началась несколько тысяч лет назад. Сколько его сортов и видов появилось с тех пор, невозможно сосчитать. Современная пивная палитра обширна, и отдельное место в ней занимает пиво Frau Danke. Оно сочетает в себе традиции и новые подходы, отличается балансом классического вкуса и пряного хмелевого аромата, поэтому ценится потребителями и профессионалами.

Пиво Frau Danke быстро завоевало расположение наших покупателей, которым важно соотношение качества и доступной цены. Производится напиток в России по рецептам в баварском стиле. В его основе – артезианская вода, хмель в гранулах, отечественный солод и особые пивные дрожжи. Все этапы производства – от отбора и очистки зерна до проращивания и сушки солода – проводятся под особым контролем.

В наших магазинах вы можете найти несколько видов пива Frau Danke: классическое светлое фильтрованное, нефильтрованное и крепкое. У каждого свои особенности, которые позволяют без труда подобрать напиток по своему вкусу.

На светлой стороне

Светлое фильтрованное пиво Frau Danke можно узнать по золотистому цвету и легкой горчинке в послевкусии. Во вкусе преобладают злаковые и хлебные ноты. Аромат чистый, с травянистыми и солодовыми акцентами. В фильтрованном пиве нет дрожжевого осадка, оно полностью прозрачное. Крепость у него классическая – 4,5%.

Светлое фильтрованное пиво – один из самых популярных сортов. Именно оно вспоминается в первую очередь, когда мы говорим о пенном напитке. Все дело в традиционном вкусе и универсальности: светлое пиво сочетается со множеством блюд, не перебивает и не заглушает их, а может и вовсе обходиться без пары. Объем напитка можно выбрать, также руководствуясь своими потребностями: этот сорт Frau Danke представлен как в жестяной банке 0,45 л, так и в пластиковой упаковке 1,2 л.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Классические союзы – светлое пиво и острые насыщенные блюда. Сочетайте пиво Frau Danke с хрустящей жареной курицей, шашлыком, стейком из индейки или сочной шаурмой. В качестве сопровождения оно подойдет и для пикантных рисовых или овощных блюд восточной кухни с пряностями: карри, кайенским перцем,

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





кардамоном. Хороший вариант подачи – к мясной тарелке, где собраны различные копчености, или сырам – от молодых до зрелых и с необычными добавками: пажитником, грецким орехом, вялеными томатами, песто. Горчинка пива отлично перекликается как с ароматом бекона, грудинки или пеперони, так и с сырными нотами.

Подойдут к фильтрованному Frau Danke и любимая всеми пицца, хот-доги, сэндвичи и, конечно, чипсы. Хочется чего-то легкого? Тогда пару кружке пенного составят овощные салаты с оливковым маслом или морепродукты: креветки, кальмары, мидии.

Крепость и выдержка

Крепкое фильтрованное пиво Frau Danke Strong отличается глубиной вкуса и большим градусом – 8%. Как и традиционное, оно производится путем сбраживания сусла. Спирт вопреки распространенному заблуждению в него не добавляют. Дополнительная крепость появляется благодаря особым приемам, которые приводят к длительному процессу созревания.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Frau Danke Strong нуждается в гастрономическом сопровождении: подайте его с мясом на гриле, жареными колбасками, соленой рыбой или… шоколадными десертами. Да, все так: крепкое пиво и какао-ноты рождают интересный дуэт. Брауни, шоколадный флан, торт «Прага» и глоток крепкого пива станут вашим личным открытием.

Без фильтров

Нефильтрованное пиво Frau Danke отличается от фильтрованного тем, что в его составе остаются продукты брожения. Оно не бывает прозрачным и сохраняет насыщенный, объемный аромат. Такой вид пива часто называют живым. В нем соединяются хлебные и карамельные тона, оно кажется плотным и тягучим. Шапка пены у него, как правило, более пышная и стойкая, чем у фильтрованного.

ВКУС ПИВА МОЖНО КОРРЕКТИРОВАТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОИХ ЛИЧНЫХ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ПРИСТРАСТИЙ. НАПРИМЕР, ДОБАВИТЬ КИСЛИНКУ, ОПУСТИВ ЛОМТИК ЛАЙМА В БОКАЛ С НЕФИЛЬТРОВАННЫМ, ИЛИ УСИЛИТЬ ПРОХЛАДУ ФИЛЬТРОВАННОГО С ПОМОЩЬЮ ЛИСТИКОВ МЯТЫ.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Нефильтрованное пиво Frau Danke любит контрасты: попробуйте его с копченой рыбой, острыми колбасками, а также с квашеной капустой, солеными огурцами, кимчи – любые ферментированные продукты раскроют его яркий характер. Конечно же, подойдут и традиционные закуски: соленые орешки, жареные гренки, вяленое мясо.

Если вы хотите сопроводить нефильтрованное пиво солидным горячим блюдом, обратите внимание на свинину в кисло-сладком соусе или курицу в медовой глазури. Тандем получится оригинальный. А еще этот сорт часто ставят в пару к роллам и суши, и они действительно хорошо выступают вместе, подчеркивая вкусы друг друга.



В МИРЕ ПИВА FRAU DANKE НЕТ ЖЕСТКИХ ПРАВИЛ СОЧЕТАНИЯ: МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШИХ ВКУСОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ БЕСКОНЕЧНО ЧЕРЕДОВАТЬ КОМБИНАЦИИ И ОТКРЫВАТЬ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Формула успеха

От чего зависят вкус и аромат вина? С одной стороны, от сорта винограда, а с другой – от места, где виноград вырос: почвы, рельефа, климата, погоды в год урожая и прочих условий, совокупность которых принято называть терруаром.



Однозначного ответа на вопрос, что такое терруар, нет. Если говорить просто, терруар – сочетание всех факторов, которые влияют на виноградную лозу и будущий характер вина. Прежде всего это природная экосистема виноградника: количество осадков и солнечных дней, туманы и заморозки, горные породы и песчаники, морские бризы и длительная засуха. Эти особенности, повторяющиеся из года в год в определенном месте, и есть признак терруарности.

Вина – визитные карточки

Климатические и природные особенности разных стран позволяют делать вина с собственным характером. Вот несколько наглядных примеров.

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ славится своими совиньонами. Самый большой винодельческий регион страны, Мальборо, расположен на вершине Южного острова. Морской климат, жаркие дни и прохладные ночи, отсутствие осадков и невероятное количество солнечных часов создают идеальные условия для выразительных вин с взрывным ароматом, тонкой травянистостью и пикантной кислотностью.

Яркий образец – совиньон блан **Tora Bay Marlborough** (1) с тонкой текстурой и мощной кислотностью.

АРГЕНТИНА знаменита мальбеком из провинции Мендоса. Этот регион расположен в предгорьях и на высокогорных равнинах Анд. Виноградники разбиты на меловых почвах, обдуваемых прохладными ветрами и согреваемых ярким солнцем. В результате именно здесь рождаются мощные красные вина.

Попробуйте мальбек **Big Game** (2) – органическое вино с мощным фруктовым ароматом и сбалансированным вкусом.

ГЕРМАНИЯ – страна рислингов. Особенно хороши вина из Рейнхессена, что на южном берегу Рейна. Климат здесь довольно мягкий, редко бывают морозы: холмы и леса защищают область. Поэтому рислинги получаются с ярким фруктовым букетом и балансом сладости, кислотности и минеральности.

Знакомство с немецкими рислингами можно начать с **Das Ist Riesling** (3), полусухого вина с ароматами акации и фруктов в сочетании с легкой кислинкой.

ЮАР отличают уникальное расположение между двумя океанами и разнообразие почв – от древнего гранита и известняка до богатой железом глины и песчаника. Это и придает самобытность напиткам.

Сравните розовое **Crocodile River** (4) из сортов пинотаж и сира с нотами черных ягод и нежным вкусом и белое сухое **O2CEAN Breeze** (5) из пино гриджио – нетипичного для ЮАР сорта, который сочетает здесь легкость итальянских вин с фруктовой насыщенностью и пряными нюансами.

От Крыма до Самары

Российские винодельческие регионы и зоны тоже сильно различаются, а значит, и у отечественных вин разный характер.

В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ, в Долине Дона, получаются прекрасные минеральные вина. Секрет – в почвах, которые представлены южными черноземами с обедненным плодородным слоем. Материнская порода – ракушечное плато – и дает эту самую деликатную минеральность.

Хороший пример – белое «**ВЕДЕРНИКОВЪ Донское Сибирьковый**» (6). Аромат у него очень интенсивный, комплексный, во вкусе вино полнотелое, с минеральными тонами и легкой грейпфрутовой горчинкой.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Климат в Долине Дона для виноградарства непростой: летом очень жарко, зимы суровы, вегетационный период лозы короткий. В августе разница дневных и ночных температур доходит до 15–20 °С. Поэтому виноградники здесь укрывают. Дело это трудоемкое и дорогостоящее, встретить его можно лишь в нескольких регионах мира. Зато в экстремальных условиях получаются интересные вина.

Попробуйте красное вино **«ВЕДЕРНИКОВЪ Донское Голубок»** (7) из сортов голубок и каберне совиньон. У него яркий слаженный аромат и чистый, приглушенный вкус.

В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ условия для виноделия более мягкие. Сочетание морского и континентального климата, продолжительная осень, позволяющая винограду достигать оптимальной зрелости, разнообразие почв – от черноземов до глины, песка, известняков и ракушечника. Не случайно на Кубани расположено множество винодельческих хозяйств.

На Таманском полуострове «каштановые черноземы» (смесь суглинка и супеси) в окружении Черного и Азовского морей хороши для насыщенных полнотелых шардоне и пино нуаров. На знойных песчанниках Анапы неплохо получаются мощные рислинги, а на открытых ветрам мергеловых сланцах Новороссийска – мягкие сбалансированные каберне совиньоны. Геленджик, напротив, прикрыт высоким Маркотхским хребтом. Здесь мало влаги и нередки суховеи. Местный специалитет – красные вина с ежевично-вишневой органолептикой и зрелыми танинами.

ОФИЦИАЛЬНО В РОССИИ 7 РЕГИОНОВ ВИНОДЕЛИЯ: КУБАНЬ, ДОЛИНА ДОНА, СТАВРОПОЛЬЕ, КРЫМ И СЕВАСТОПОЛЬ, ДАГЕСТАН, ДОЛИНА ТЕРЕКА, НИЖНЯЯ ВОЛГА.

КРЫМСКИЙ ПОЛУОСТРОВ – настоящая коллекция природных зон и терруаров. Горы и степи, пустыни и субтропики – местная природа обеспечивает исключительное разнообразие крымского виноделия. Здесь есть и классические крепленые вина, и новые тихие из местных сортов. А еще игристое и розе. Последних тут так много, что Крым даже называют русским Провансом.



Самые северные виноградники в России – на Нижней Волге и в Самаре. Виноградарство укрывное, сложное, много ручного труда. Зато ягоды не перезревают, медленно доходят до нужной кондиции и вино получается сбалансированным, особенно белое. Есть и интересные розовые вина из автохтонного сорта «мариновский». У розе из этого сорта яркий вкус красного грейпфрута.

ДАГЕСТАН – еще одна точка притяжения виноделов, особенно район Дербента. Окрестные горы и близость Каспийского моря смягчают континентальный климат. Среднегодовая температура – 13,5 °С – идеальна для выращивания винограда. Осень долгая и теплая, что позволяет добиваться безупречной зрелости винограда. Почвы преимущественно песчаные и супесчаные, они хорошо дренируются и прогреваются. Все это в итоге дает гармоничные вина, в том числе игристые.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

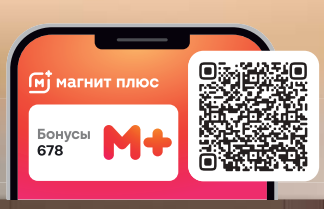
МАГНИТ | ROYAL KÜCHEN

Готовьте со вкусом

Соберите коллекцию посуды и техники для теплых моментов



Покупайте с картой Магнит Плюс



Собирайте Магнитики и обменивайте на скидку*

до 72%

В рамках акции «Готовьте со вкусом» в период с 03.09.2025 по 31.12.2025 за покупки с картой Магнит Плюс получите 1 цифровой Магнитик за каждые 300 руб. в чеке в «Магнит у дома», 2 цифровых Магнитика за каждые 600 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик». Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.
*Скидка на акционные товары до 72% действует до 31.12.2025 включительно 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 вы можете ознакомиться на сайтах magnit.ru и magnit.ru/anons/magnitik или по телефону горячей линии 8 (800) 200-90-02. Организатор вправе досрочно прекратить проведение акции. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Интерфейс приложения приведен для примера.

Скидка 25%

на первый заказ
в приложении Магнит

Промокод ДОСТАВКА25



Бесплатная доставка

СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ С 01.09.2023 ПО 31.12.2025 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+) ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25» В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ СЕРВИСА. СКИДКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В КОРЗИНЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 4000 РУБ. И НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА УСЛУГИ СБОРКИ И ДОСТАВКИ ЗАКАЗА. ПРОМОКОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ В ФОРМАТАХ «ГИПЕРМАРКЕТ» И «МАГНИТ АПТЕКА». БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2024 ПО 31.12.2025 ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ МИНИМАЛЬНОЙ СУММЫ ИЗ МАГАЗИНА «МАГНИТ» В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+), ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ФОРМАТА «МАГНИТ АПТЕКА». АО «ТАНДЕР» ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ СРОКИ И ИНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИЙ. ПОДРОБНОСТИ НА DOSTAVKA.MAGNIT.RU. АО «ТАНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.



ULTIMATUM
BLENDED SCOTCH WHISKY*



За покупку виски Ultimatum* 0,7 л от 1 штуки, совершенную в период с 08.10.2025 по 12.11.2025 с использованием карты «Магнит Плюс», в магазинах сети «Магнит», начислим **кешбэк бонусами в размере 30%** на карту «Магнит Плюс». Количество товаров ограничено. Предложение может действовать не во всех магазинах. Подробности акции и наличие товара уточняйте в торговых точках. 1 бонус = 1 рубль. Есть ограничения. Правила начисления и списания бонусов – в программе лояльности «Магнит Плюс» на magnit.ru/terms.

*Купажированный шотландский виски.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Синьора с блестящей карьерой

Это про граппу – крепкий напиток из виноградного жмыха, который еще полвека назад пренебрежительно называли итальянским самогоном для бедняков, а теперь он считается национальным специалитетом и одним из символов страны. Рассказываем, в чем секрет нынешней популярности граппы.



Как рождается граппа

От прочих виноградных дистиллятов граппа отличается тем, что ее делают из побочных продуктов виноделия: виноградной кожицы, остатков мякоти, гребней и семечек. Процесс производства выглядит так: жмых отделяют от гребней, затем, добавив сахар и воду, ферментируют его в стальных чанах. Далее перегоняют в аламбике с помощью пара, очищая от вредных примесей, разбавляют до нужной крепости и разливают в бутылки или выдерживают в бочках.

На вкус и цвет

Классифицируют граппу по сорту винограда, выдержке, аромату. Так, джоване – это молодая граппа, без выдержки. Она прозрачная и довольно резкая, но очень ароматная. Аффината – граппа, которую выдерживают в деревянных бочках от шести месяцев до года, что придает ей сбалансированный вкус. Инвекьята – мягкий напиток золотистого оттенка с выдержкой не менее года. Ризерва – граппа, которая проводит в бочках от полутора лет, приобретая янтарный цвет и более сложный букет.

Ароматика – граппа из ароматных сортов винограда: мальвазии, муската и пр. Есть еще отдельная категория ароматизированной граппы, в которую добавляют растительные компоненты: эфирные масла, травы, мед, настой ягод.

Дело в жмыхе

Изначально у граппы был резкий вкус. Чтобы смягчить его, граппу настаивали на травах. Со временем технология перегонки улучшилась, качество напитка выросло. Но настоящая революция произошла в начале 1970-х благодаря семье виноделов Нонино, которые создали новую, более мягкую и ароматную граппу. Одна из инновационных идей касалась исходного сырья – виноградного жмыха, к которому прежде относились как к мусору. Нонино же призвали местных фермеров поставлять им качественный продукт – свежие, не окисленные кислородом выжимки из отдельных сортов винограда. Сырье сразу герметизировали, чтобы максимально сохранить органолептические свойства продукта, из которого впоследствии рождался ароматный дистиллят. Вкус граппы стал благородным, и к напитку пришла мировая слава.



С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

- В Италии к граппе часто подают канапе с оливками. Она хорошо подходит к пасте, ризотто, мясным блюдам. Рюмочка граппы со спелым виноградом – традиционное завершение ужина.
- Граппу используют для маринадов и десертов. Ее добавляют в выпечку, замачивают в ней фрукты и потом поливают их сиропом.
- А еще итальянцы уважают союз граппы и чашки кофе. Можно даже просто добавить чуточку граппы в чашку от выпитого эспрессо, покрутить, чтобы она впитала пенку со стенок, и выпить. Необычное послевкусие.

С РОСТОМ ПОПУЛЯРНОСТИ ГРАППЫ ВОЗНИКЛА НЕОБХОДИМОСТЬ В ЗАЩИТЕ ЕЕ ПОДЛИННОСТИ, И В 1997 ГОДУ В ИТАЛИИ БЫЛ ПРИНЯТ ЗАКОН, СОГЛАСНО КОТОРОМУ ГРАППОЙ МОЖЕТ НАЗЫВАТЬСЯ ТОЛЬКО ДИСТИЛЛЯТ, ПРОИЗВЕДЕННЫЙ НА ТЕРРИТОРИИ СТРАНЫ ИЗ МЕСТНОГО ЖМЫХА.

АКЦИЯ





ВЕЗЁМ ПОДАРКИ!

подробности по QR коду

1. **КУПИТЕ** любую продукцию «Купава» объёмом от 0,5л в магазинах сети «Магнит» в период с 14.07.2025 по 31.12.2025 г., в остальных магазинах с 01.08.2025 по 31.12.2025 г.;
2. **ЗАГРУЗИТЕ ЧЕК** с покупкой в Телеграм Купава чат-бот;
3. **ПОЛУЧИТЕ КЭШБЭК** в размере 50 руб. на мобильный телефон.

Срок действия акции в магазинах торговой сети «Магнит» с 14.07.2025 по 31.12.2025, в иных торговых объектах, за исключением магазинов торговой сети Магнит, – с 01.08.2025 по 31.12.2025. Подробности по адресу @cupava_bot.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

PERFECT FIT

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПИТОМЦА



2 победителя

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

1 000 000₽

на отдых с питомцем

В ПЕРИОД С 01.10.2025 ПО 25.11.2025

ЭКСКЛЮЗИВНО В МАГНИТ

1 АКТИВИРУЙТЕ
участие в мобильном приложении Магнит*

2 ПОКУПАЙТЕ
PERFECT FIT™ с картой Магнит Плюс из приложения

3 ПОЛУЧАЙТЕ
50 бонусов** и возможность выиграть ценные призы



ЗАБОТЬТЕСЬ О ВИРТУАЛЬНОМ ПИТОМЦЕ – играйте в игру (18+), получайте электронный купон*** и участвуйте в розыгрыше специальных призов

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПИТОМЦА с профессиональными рационами Perfect Fit™ и своевременной консультации у ветеринара

* Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (далее Мобильное приложение). **1 бонус=1 рубль. Обладателями Гарантированного приза (50 бонусов) становятся первые 100 000 (сто тысяч) участников. *** Электронный купон дает право на покупку 1 шт. акционной продукции Perfect Fit™ за 1 (один) рубль. С 01.10.2025 г. по 25.11.2025 г. активируй участие в Мобильном приложении и покупай акционную продукцию Perfect Fit™ (в одном чеке) с использованием карты из Мобильного приложения, в магазинах «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», а также в разделе «Доставка» Мобильного приложения. Общий срок акции: с 01.10.2025 г. по 31.01.2026 г. Продукция «Perfect Fit™» с надписями «не для продажи», а также «продукт предназначен для бесплатного распространения» на упаковке в Акции не участвует. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров и призов. Призы и акционные товары могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов ограничено. Имеются иные ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена в Мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН: 1022301598549, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.

МАГНИТНЫЕ ДНИ

Для тех, кто поддерживает пивные традиции, в наших магазинах проводится акция «Октоберфест». С 17 сентября по 14 октября* вы сможете купить все для подачи пива и закусок: традиционные кружки, круглые и прямоугольные сервировочные блюда и другое.

*Акция действительна с 17 сентября по 14 октября 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.

PURINA ONE®
ЗДОРОВЫЙ ПИТОМЕЦ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

КОРМИТЕ ПРАВИЛЬНО!

ТЕПЕРЬ В МАГНИТ!



НОВЫЙ ДИЗАЙН
УПАКОВКИ ВЛАЖНОГО КОРМА

Индексы

СКОРО

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО НОЯБРЬ — ХМУРЫЙ ПРОМОЗГЛЫЙ МЕСЯЦ, НЕПРЕМЕННО ОТКРОЙТЕ НАШ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР. В НЕМ БУДЕТ МНОГО ИДЕЙ, СОГРЕВАЮЩИХ ДУШУ И ТЕЛО. МЫ РАСКРОЕМ СЕКРЕТЫ ЗОЛОТИСТЫХ ДРАНИКОВ И АРОМАТНОГО БОРЩА. ИСПЕЧЕМ ВКУСНУЮ ДОМАШНЮЮ САМСУ, СОСТАВИМ МЕНЮ ИЗ ПРЯНЫХ БЛЮД И ПРИГОТОВИМ ЯБЛОЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ, А ТАКЖЕ ПОДЕЛИМСЯ «ГОРЯЧИМИ» РЕЦЕПТАМИ, ПРИВЕЗЕННЫМИ ИЗ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ. С НАМИ ОСЕНЬ ВСЕГДА ТЕПЛАЯ!

ЗАВТРАКИ

19 Гречневая каша с черносливом и орехами

19 Запеченная манная каша с грушей

20 Пшенная каша с тыквой и грибами

ЗАКУСКИ

51 Квашеная капуста

69 Острая тыква с брынзой и миндалем

16 Острая цветная капуста по-корейски

80 Сэндвич гриль с яблоком и беконом

22 Сэндвич с наггетсами

27 Тыквенный хумус

67 Фахитас с бататом



СУПЫ

46 Суп гороховый с копченостями

86 Харчо с орехами и ткемали

62 Чаудер с креветками и чоризо



СОУСЫ

42 Кисло-сладкий соус

42 Острый сметанный соус с перцем

42 Спайси-майонез

42 Сметанный соус с лимоном и укропом

42 Соус с копченой паприкой

42 Чесночный соус

САЛАТЫ

66 Жареный салат из цветной капусты

17 Салат с креветками и хурмой

65 Салат из осенних овощей с беконом

ГОРЯЧЕЕ

41 Азиатские голубцы с индейкой и креветками

56 Запеченный шницель из индейки

70 Карри с говядиной и бананом по-японски

30 Курица с тыквенным соусом и пастой

48 Манты с тыквой и говядиной

58 Паста с томатами и тунцом

63 Рис по-испански с чоризо и нутом

71 Рулет из индейки с колбасками

72 Рыбная запеканка с картофельной корочкой

55 Свиной шницель

28 Тыквенное рагу с мини-пельменями

29 Тыквенная запеканка с фаршем

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

76 Банановый десерт с карамелью

81 Запеченные яблоки, фаршированные творожным сыром

75 Крем-карамель

75 Мороженое с домашней карамелью

88 Пирожки с «опилками»

68 Тарт с брокколи и орехами

15 Тыквенные чуррос

89 Хычины с сыром и картофелем

82 Шоколадный мусс с манго

78 Яблочные крамбл-куки

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

МАГНИТ

КАРНАВАЛ БОНУСОВ

В день рождения Магнита!



Приходите в магазины Магнит

1 **ПОКУПАЙТЕ**
от **500 ₽** или товары, участвующие в акции

2 **ИГРАЙТЕ**
в приложении Магнит

3 **ВЫИГРЫВАЙТЕ**
до **100 000** бонусов

1 бонус = 1 рубль

Максимум выгоды в приложении

08.10.2025 – 04.11.2025

С 10:00:00 8 октября 2025 г. по 23:59:59 4 ноября 2025 г. (мск) играйте в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+), получайте моментальный приз, а также совершайте покупки с картой Магнит Плюс из приложения в «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Аптека», «Магнит Семейный», «Магнит Опт», «Магнит Экстра» и за каждые 500 руб. в чеке либо за покупку товаров-участников получайте дополнительные попытки в игре (до 4 в день) и участвуйте в розыгрыше моментальных ценных призов. Общий срок акции: с 08.10.2025 по 31.12.2025 (включая срок вручения призов). Количество призов ограничено. Информация об организаторе акции, правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения: на сайте magnit.ru/birthday. Есть ограничения. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить другие ее условия. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).

№1* МУКА В РОССИИ



Уют и тепло с Makfa

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