МОЙ МАГНИТ

2026

59 РЕЦЕПТОВ МАЯ

БЫСТРЫЕ БЛЮДА С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

НЕЖНЫЕ И СВЕЖИЕ: ЧЕМ ХОРОШИ МОЛОДЫЕ СЫРЫ

КРАСОЧНАЯ КУХНЯ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ

ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ ЗАКУСКИ, ГОРЯЧЕЕ И ДЕСЕРТЫ



8 ПРАВИЛ СОЧНОГО ШАШЛЫКА

Открываем жаркий сезон

2080001051858

#ВОЗЬМИТЕ_ШОКОЛАДКУ

магнит

ВЫИГРЫВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПРИЗЫ

С 01.04.2026 ПО 26.05.2026

M+



ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
ЯРКОЕ АВТО*







АКТИВИРУЙТЕ
участие в акции
в приложении Магнит



ПОКУПАЙТЕ
Alpen Gold от 1 шт.
с картой Магнит Плюс
из мобильного приложения

ВЫИГРЫВАЙТЕ
бонусы Магнит и другие
еженедельные призы

Общий срок проведения акции, включая выдачу призов с 01.04.2026 по 16.06.2026. Срок совершения покупок продукции под товарным знаком «Alpen Gold» от 1 шт. с обязательным предъявлением карты Магнит Плюс из мобильного приложения** с 01.04.2026 по 26.05.2026. Акция проводится в магазинах торговой сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, расположенных на территории Российской Федерации, а также в мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы и товары могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. Имеются иные ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.
*Автомобиль
**Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+)

Doshirak

СЕКРЕТ ВКУСА В БУЛЬОНЕ







ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ И ЧЕРРИ

30 мин + 2 ч **4 порции**

4 средних филе куриной грудки
120 г мини-моцареллы
2 шарика бурраты
20 помидоров черри

Для маринада:
2–3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. жидкого меда
4–6 зубчиков чеснока
3–4 веточки тимьяна
2 ст. л. оливкового масла
свежемолотый черный перец

Для соуса песто:
100–120 мл оливкового масла
100 г зелени (петрушка, укроп, базилик и кинза)
1 зубчик чеснока
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. кедровых орехов
30–40 г тертого пармезана
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
чиабатта

1 Для маринада смешайте соевый соус, мед, пропущенный через пресс чеснок, листики тимьяна и оливковое масло. Поперчите.
2 Нарежьте куриное филе кубиками 3 × 3 см. Положите в соевый маринад. Перемешайте. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 ч.
3 Для соуса песто положите в чашу блендера зелень, чеснок, кедровые орехи, пармезан, влейте лимонный сок и оливковое масло. Взбейте, посолите и поперчите по вкусу. Дайте настояться.
4 Замочите деревянные шпажки в холодной воде на 1 ч. Нанижите на шпажки куриное филе попеременно с помидорами черри.
5 Обжаривайте шашлычки на решетке на углях или на сковороде-гриль 10 мин, переворачивая каждые 2–3 мин.
6 Шарики бурраты разрежьте пополам. Выложите на тарелки срезом вверх. Положите рядом шашлычки и мини-моцареллу. Полейте соусом песто.
7 Подавайте с подсушенными на гриле ломтиками чиабатты.

На 100 г: белки 18,22 г (22,78% суточной нормы) • жиры 16,17 г (17,97%) • углеводы 2,44 г (1,45%) • ккал 228,42 (12,69%) • натрий 420,13 мг (28,97%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 5,20 г (26,00%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

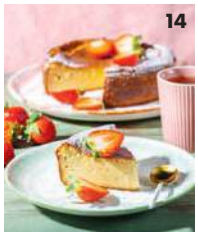
НАСТОЙКА

ТАЛКА

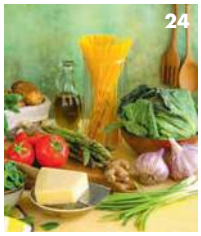
ЯРКИЙ ВКУС
Северных Ягод



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Так и манит
Если при слове «манка» вы представляете кашу, скорее открывайте наши рецепты. Мы вас убедим, что из этой крупы можно приготовить и другие блюда для завтрака, которые будут есть с удовольствием.



Весенний ансамбль
Молодые овощи и зелень способны добавить свежее звучание любым блюдам. Готовим за 30 минут яркий весенний суп, пасту, пиццу и стир-фрай.



Больше чем пирог
Мало кто решается приготовить дома ачму – многослойный сырный пирог. Но стоит прочитать советы шефа Лаши Кенчадзе, как сразу появляется уверенность, что все получится!



Шашлык – шедевр!
Каким бы мастером шашлыка вы себя ни считали, наверняка хотели бы сделать его еще вкуснее. Рассказали, как довести мясо на шампурах до совершенства.



Дорогие друзья!

И снова май! С громовыми раскатами, птичьим гомоном, шумом проснувшихся рек. С венками из одуванчиков, терпким ароматом черемухи и кружевом прозрачных берез. Ясный, радостный месяц, который приносит тепло, вдохновение и предвкушение долгих счастливых дней.

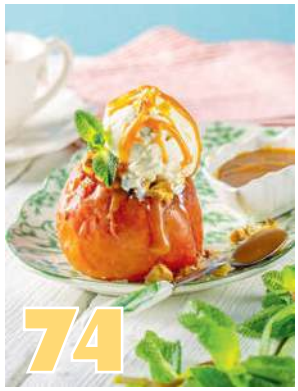
Май вдохновил нас на создание прекрасных весенних рецептов: с одной стороны, легких и нежных, с другой – ярких и полных огня. Первые овощи и витаминная зелень, которые уже появились в магазинах, привнесут свежие ноты в супы и салаты, выпечку и горячее. А наши идеи для гриля позволят открыть во всех смыслах жаркий сезон! Мы предлагаем готовить на углях деликатную спаржу и сладкую кукурузу, ароматный бекон и брутальный стейк. Попробуйте закоптить молодой сыр, включить в гриль-меню макароны и даже пончикам и бисквиту добавить нотки дымка. Подробный урок в рубрике «Кулинарная школа» мы посвятили секретам сочного шашлыка, а заседание «Мясного клуба» – правилам его маринования. Впрочем, эти знания вам не понадобятся, если вы придете в «Магнит» на Фестиваль гриля: наши технологи и повара подготовили аппетитные полуфабрикаты из мяса и птицы (остается только пожарить!) и ждут на огонек всех, кто любит спокойные вечера у мангала.

Май – это гармония, удивительный баланс между весенней свежестью и теплом, кипучей энергией и расслабленностью. Это месяц, когда легко и приятно жить. Радуйтесь каждому дню, а мы будем вашим верным проводником на пути к лету!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере







Спаржа – идеальный диетический продукт: в ней много ценных веществ и мало калорий. Запекаем, жарим, бланшируем, едим в свежем виде и получаем максимум пользы и удовольствия.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

10 Вместе с фондом «Дари еду» помогаем тем, кому нелегко.

ЕДИМ С УМОМ

12 В стремлении к стройности многие обращаются к модным диетам. Диетолог Александра Разаренова прокомментировала новые подходы к похудению.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

14 Манящие блюда из манки: пудинг, блинчики и пирог сделают утром добрым.

ВКУС СЕЗОНА

18 Овощ, которого ждали: на наших полках появилась нежная спаржа, а на страницах журнала – советы, как ее приготовить.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

20 Раскрываем кулинарный потенциал героев мая: молодого картофеля, томатов, шпината и мяты.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

22 Изящные, хрустящие, витаминные: лучшие весенние салаты.

БЫСТРО И ПРОСТО

24 Блюда с первыми овощами: яркий обед за 30 минут.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

30 В мае всюду гриль, и даже макароны у нас с ароматом дымка.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

32 Мир молодых: рассольные, творожные, сливочные сыры. В чем разница?

ШЕФ НАУЧИТ

36 Ачма – королева хачапури или родственница лазаньи? Все о грузинском пироге рассказал Лаша Кенчадзе.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

40 5 вкусных супов, которые можно сделать заранее.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

42 Ароматный рассыпчатый плов: 7 шагов к успеху.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

44 Идеальный шашлык – это целая наука. Ответили на главные вопросы.

МЯСНОЙ КЛУБ

52 Мини-гид по маринадам: какой выбрать, чтобы мясо на углях получилось по-настоящему сочным.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

55 Чем дополнить шашлык? Яркие соусы на любой вкус.

НАША КУХНЯ

58 К выезду на природу готовы! Приглашаем в наши магазины на Фестиваль полуфабрикатов для гриля.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

60 С вас – мангал, с нас – простые идеи, что на нем пожарить.

62 Холодный хит теплого сезона: окрошка с колбасой и ветчиной.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

64 С зажигательными рецептами из Латинской Америки вечер будет жарким!

НА СЛАДКОЕ

74 Гриль-меню – это не только закуски и горячее. Пусть и десерты пылают жаром!

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

78 С рисовыми шариками, сыром, лавандой... Какое мороженое в тренде?

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

80 Печатаем эмоции: секреты производства нашего мармелада 3D.

НАПИТКИ

82 Освежающий домашний лимонад – отличная пара к ароматному шашлыку. Попробуйте разные вкусы.

84 Главное о квасе: что вы знаете о самом «русском» напитке?

88 Характер тропический, знойный: коктейли на основе рома.

90 Пиво низового брожения: каким бывает лагер?

92 Мичелада – пивной микс родом из Мексики.



БАЛАНС НАЙДЕН

Оливковое масло Monini Il Poggiolo* получено методом первого холодного отжима. Его отличают фруктовый аромат, сбалансированный вкус и слегка терпкое послевкусие. Масло Il Poggiolo прекрасно подойдет для соусов и салатов, дополнит блюда из пасты, мяса и овощей.

* «Холм».



ПОРА ПЕРЕКУСИТЬ

Колбаски REELS «Индилайт» – мясные снеки из индейки с деликатным копчением. Сочные, с насыщенным мясным вкусом, они прекрасно подойдут для быстрого перекуса, а также для уютных вечеров с друзьями.



ВДВОЙНЕ ВКУСНО

Бекон «Дабл Смок» бренда «Дымов» – это ломтики отборной свинины двойного копчения. Их аппетитный аромат, нежная текстура и насыщенный вкус покорят даже гурманов! Удобная нарезка создана для быстрых и вкусных блюд. Прекрасное решение для завтрака и пасты.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ФРУКТОВОЕ ИЗОБИЛИЕ

Среди ярких новинок соков и нектаров «Магнит» вы обязательно найдете любимый вкус. «Бодрящий микс» – это яркое сочетание апельсина, мандарина и манго. «Ягодный фреш» – освежающий вкус яблока, земляники, клюквы и рябины. А «Тропический дуэт» – сладкий баланс вкуса плодов ананаса и банана. Новинки представлены в большой упаковке: порадуйте всю семью!

СОЧНЫЕ НОВИНКИ





НАСТОЯЩАЯ ГАРМОНИЯ

Сервелат Delikaiser «Ореховый» станет изюминкой вашей мясной тарелки. Подчеркнет вкус утренних тостов, станет сытным компонентом салата или самостоятельной закуской. Нарежьте его тонкими ломтиками, чтобы лучше оценить гармонию мясного вкуса и орехового послевкусия.

НЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ветчина «Индилайт» придется по вкусу тем, кто любит нежные ветчины с деликатным ароматом специй. Она богата белком и почти не содержит жира, прекрасно сочетается с мягким творожным сыром, яйцами, томатами и зеленью. Любимые блюда будут с ней особенно аппетитными!



АРОМАТЫ АРМЕНИИ

Красное сухое вино Old Armenia Areni представляет традиции армянского виноделия. Выразительный аромат и сочный вкус с оттенками спелых ягод дополняют пряные ноты гвоздики и перца. Вино отлично подчеркнет блюда из мяса на гриле, птицы и мягких сыров.



ЛЕГЕНДЫ ГРУЗИИ

Красное полусладкое вино Shilda «Киндзмараули» из знаменитого винограда саперави переносит в теплую Грузию. Его многослойный аромат соткан из оттенков темных ягод, чернослива и пряностей. Мягкий округлый вкус украшен бархатистостью танинов. Прекрасная пара к десертам, пикантным блюдам и мягким сырам.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ







-25%
на первый заказ
в приложении Магнит
промокод
ДОСТАВКА25
Доставка от 15 минут
СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ ПО 31.12.2026 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИЙ МАГНИТ ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25», НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 2000 РУБ. УКАЗАНО МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДОСТАВКИ. ФАКТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЗАВИСИТ ОТ ВРЕМЕНИ И ОБЪЁМА ЗАКАЗА, ОТ ГЕОГРАФИИ ДОСТАВКИ. АО «ТАНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.


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

МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ
проекты, которые дарят людям возможности

дари еду

Скромное пожертвование или продуктовый набор, отправленный в благотворительный фонд, может позволить кому-то преодолеть повседневные трудности.





Вместе к теплу и заботе

Отзывчивость и внимание к ближнему – бесценные качества. Мы стремимся воспитывать их в себе и своих детях, однако не всегда задумываемся о том, что помогать можно не только друзьям и соседям, но и совершенно незнакомым людям. А ведь порой именно для них наше участие оказывается особенно важным. Уже несколько лет мы сотрудничаем с фондом «Дари еду», который занимается адресной помощью нуждающимся, и стараемся, чтобы как можно больше подопечных чувствовали тепло и заботу.

НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ «ДАРИ ЕДУ», ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ. ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРАМИ МЫ ПОМОГАЕМ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ ЛЮДЯМ СО ВСЕЙ РОССИИ И ВДОХНОВЛЯЕМ ДРУГИХ Пприсоединиться к нам.

BLAGO.MAGNIT.RU

Помощь, которой всегда рады

Фонд «Дари еду» много лет поддерживает людей, оказавшихся в трудных обстоятельствах. Его создатели выбрали простой и понятный формат помощи: передавать наборы продуктов и товаров первой необходимости тем, кто вынужден экономить на самых обычных вещах. Системный благотворительный сбор продуктов призван сделать жизнь малоимущих немного легче. В наборы входят базовые продукты длительного срока хранения: крупы, макароны, растительное масло, мука, консервы, сахар, чай, шоколад. Их получают родители-одиночки, многодетные семьи, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями – все, кто оказался в кризисной ситуации. Продовольственные наборы позволяют подопечным некоторое время не думать о продуктах и тратить сэкономленные деньги на оплату счетов, лекарства или одежду.

Фонд начал работу в 2016 году, и за это время помощь получили более 549 тысяч семей и одиноких людей в 170 городах России. В 2024 году к проекту присоединилась компания «Магнит». Мы отправляем в фонд продукты для формирования наборов и предоставляем сертификаты на покупки в магазинах, а кроме того, помогаем собирать средства на конкретные цели: кому-то необходимо заменить старую проводку в доме, кто-то мечтает о новой бытовой технике, а кто-то копит деньги на инвалидную коляску. Истории подопечных фонда – яркое доказательство того, что людям, попавшим в беду, важна любая поддержка.

Главное – протянуть руку

Тамара Андреевна, пенсионерка из Красноярска, столкнулась с тяжелой утратой – смертью единственной дочери. Ее восьмилетний внук Саша стал сиротой: отец ушел из жизни еще раньше. Опереться Тамаре Андреевне было не на кого, ведь мужа она тоже похоронила, но впадать в уныние было недопустимо: нужно было заботиться о Саше, иначе мальчик мог попасть в приют.

Бабушка и внук оказались в крайне стесненных обстоятельствах. Тамара Андреевна подрабатывала поваром, но пенсии и скромного заработка не хватало на то, чтобы обеспечить полноценный уход за растущим ребенком. Они жили в старом частном доме с протекающей крышей, Саша спал на продавленном диване. О крупных покупках и ремонте не было даже речи. Для школьных занятий был нужен компьютер, но о нем мальчик мог только мечтать.

Фонд «Дари еду» организовал сбор средств для Тамары Андреевны и Саши. Благодаря помощи неравнодушных людей удалось заменить в доме крышу, обеспечить бабушку с внуком запасом дров, купить новый диван, заказать для Саши одежду и обувь и подарить ему ноутбук.

Тамара Андреевна с Сашей пережили огромное горе, но с ним легче справиться, если кто-то протягивает руку. Когда мы объединяем усилия, рук помощи становится больше.



ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ ОТ ТАМАРЫ АНДРЕЕВНЫ

❄

1 ч **4–6 порций**

200 г муки
500 мл молока
100 мл питьевой воды
2 яйца
1 ст. л. сахара
50–80 мл растительного масла
½ ч. л. соли

Для мясной начинки:
300–400 г вареного филе курицы, говядины или свинины
1 крупная луковица
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

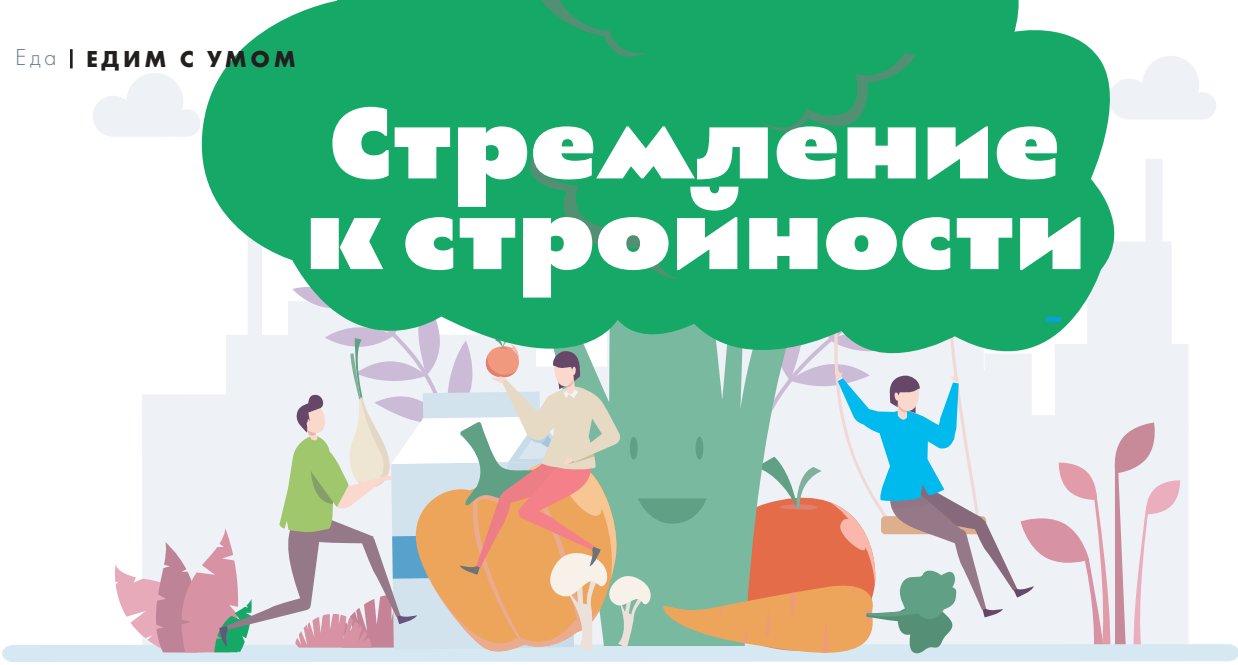
Для яблочной начинки:
3–4 яблока
1–2 ст. л. сахара
½ ч. л. молотой корицы

1 Взбейте яйца с сахаром. Добавьте молоко и воду, снова взбейте. Просейте муку с солью. Перемешайте, чтобы не было комочков. В конце добавьте растительное масло.
2 Разогрейте сковороду на огне чуть выше среднего. Испеките блинчики до румяного цвета с двух сторон, слегка смазывая сковороду растительным маслом.
3 Пропустите мясо через мясорубку. Мелко нарежьте лук. Пассеруйте на растительном масле до золотистого цвета. Смешайте лук с фаршем, посолите и поперчите.
4 Яблоки очистите и натрите на крупной терке. Потомите в сотейнике с сахаром и корицей до мягкости.
5 Нафаршируйте блинчики приготовленными начинками. Обжарьте на слегка смазанной маслом сковороде.

Для мясной начинки на 100 г: белки 7,17 г (8,96% суточной нормы) • жиры 10,85 г (12,06%) • углеводы 17,43 г (10,38%) • ккал 212,52 (11,81%) • натрий 122,58 мг (8,45%) • общий сахар 4,55 г (9,10%) • НЖК 2,10 г (10,50%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)

Для яблочной начинки на 100 г: белки 4,10 г (5,13% суточной нормы) • жиры 7,25 г (8,06%) • углеводы 25,15 г (14,97%) • ккал 182,23 (10,12%) • натрий 122,50 мг (8,45%) • общий сахар 11,41 г (22,82%) • НЖК 1,72 г (8,60%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)

Стремление к стройности



В последнее время стройное подтянутое тело стало показателем статуса, атрибутом успешности и признаком заботы о своем здоровье. Новые подходы к снижению веса появляются каждый год, если не чаще. Но всегда ли их можно считать правильным выбором? Вместе с экспертом разбираемся в трендовых диетах для похудения.



Александра Разаренова,
врач-диетолог,
гастроэнтеролог, терапевт

Мнение

Кетовегетарианство

Кетодиету практикуют достаточно давно, и у нее есть много вариаций. Кетовегетарианство – одна из последних.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. Любая кетодиета предполагает значительное ограничение в рационе углеводов – до 20–50 г в день. Из-за этого обмен веществ перестраивается на получение энергии из жиров (такое состояние называется «кетоз»), и вес снижается. В кетовегетарианстве из рациона нужно также убрать мясо.

НА ПРАКТИКЕ. Основа кетовегетарианского меню – яйца, молочные продукты, семечки, орехи, авокадо, растительные масла, тофу. Разрешены зелень и некрахмалистые овощи: капуста, перец, огурцы, кабачки, сельдерей, помидоры. Можно есть ягоды, а вот фрукты употребляют в минимальном количестве. Крупы, хлеб, картофель и другие углеводные блюда под запретом.

Комментарий диетолога:

«Кетогенная модель действительно иногда помогает снизить вес, уменьшить аппетит и улучшить чувствительность к инсулину. Но вегетарианская версия часто приводит к перекосу в сторону жиров при ограниченном выборе источников белка. На такой диете высок риск дефицита клетчатки, витаминов группы B, магния.

Кетовегетарианство может подойти для краткосрочного использования при ожирении или выраженной инсулинорезистентности, но оно требует контроля анализов. Людям с заболеваниями печени, нарушениями липидного профиля и склонностью к расстройствам пищевого поведения такой подход не рекомендован. Даже если у вас нет подобных проблем, хорошо подумайте, прежде чем переходить на кетовегетарианство. Это сложная модель питания, придерживаться ее проблематично. Рацион часто становится однообразным».

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



КАРНИВОР-ДИЕТА СКОРЕЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ФОРМАТ ПИТАНИЯ, ЧЕМ ДОКАЗАННАЯ ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ.

Карнивор-диета

В прошлом году эта диета стала настоящим хитом соцсетей, но ее принципы были сформулированы на семь лет раньше, когда вышла книга американского спортсмена, врача и блогера Шона Бейкера, описавшего свой опыт перехода на рацион «хищника». Carnivor в переводе с английского и значит «плотоядный, хищник», тот, кто питается в основном мясом.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. В карнивор-диету включена только пища животного происхождения. Поклонники системы питания убеждены, что это помогает снизить вес, улучшить состояние кожи, нормализовать пищеварение, контролировать давление.

НА ПРАКТИКЕ. Основа меню карнивор – все виды мяса, птицы, рыбы, морепродуктов и субпродуктов. При их приготовлении допустимо использовать специи и масло животного происхождения: сливочное, топленое, рыбий жир. Яйца разрешены в ограниченном количестве. Молочные продукты – предмет дискуссии. Строгая вариация диеты их исключает, более мягкий подход подразумевает ферментированные молочные продукты.

Комментарий диетолога:

«Пока нет крупных долгосрочных исследований, подтверждающих безопасность карнивор-диеты. Да, у кого-то снижается вес и уменьшается вздутие живота, но это не равно оздоровлению. При этом недостатки диеты очевидны. Это и отсутствие пищевых волокон, которые необходимы для пищеварения, и негативное влияние на микробиоту кишечника, и риск повышения «плохого» холестерина в крови. Такой экстремально ограничительный рацион противопоказан при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, заболеваниях почек, дислипидемии».

Интервальное голодание

Эту систему питания не назовешь новой, но в последнее десятилетие она стабильно входит в список трендовых. Ее поклонники видят цель не только в похудении (хотя вес, как правило, снижается), но и в оздоровлении организма.

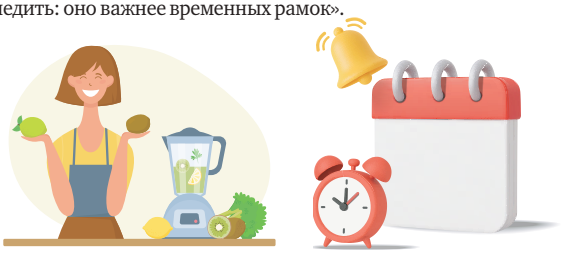


ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. Сутки делятся на периоды, когда можно и когда нельзя принимать пищу, последние длятся заметно дольше. Не получая питательных веществ, организм запускает процесс аутофагии: клетки начинают уничтожать ненужные или поврежденные компоненты в самих себе, как бы очищаясь от «мусора». Это позволяет замедлить старение, снизить риск ряда заболеваний, а также похудеть.

НА ПРАКТИКЕ. Существует много схем интервального голодания. Одна из популярных – 16/8: 8 часов можно есть, 16 – воздерживаться от пищи. Например, если вы завтракаете в 7:00, то в последний раз нужно поесть в 15:00. Более продвинутая схема – 18/6, когда на еду отведено 6 часов. Радикальный вариант допускает 1 прием пищи в день. Рацион при этом не обговаривается – важно не что есть, а когда.

Комментарий диетолога:

«Эффект интервального голодания связан прежде всего со снижением калорийности. Плюсы системы – простота, возможное улучшение чувствительности к инсулину. Минусы – риск переедания в то время, когда есть разрешено, усиление тревожности у людей с расстройствами пищевого поведения. Из-за длительных перерывов в приеме пищи возможно обострение заболеваний ЖКТ. В целом интервальное голодание – рабочий инструмент, если вам комфортно есть реже. Но оно не универсально. В любом случае за качеством рациона нужно следить: оно важнее временных рамок».



Персонализированное питание

Этот подход может быть направлен на похудение, оздоровление, спортивные результаты. Суть в том, чтобы подобрать рацион для конкретного человека.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ. Во многих странах есть свод универсальных рекомендаций по питанию. Но все мы разные, и зачастую организм одного человека реагирует на продукт не так, как организм другого. Персонализированное питание стремится сделать меню максимально индивидуальным.

НА ПРАКТИКЕ. Классический вариант персонализированного питания – рацион, составленный профессиональным диетологом. Часто под флагом персонализированного питания выступают компании, доставляющие наборы еды на каждый день. Подобные диеты предлагают и некоторые программы с использованием искусственного интеллекта.

Комментарий диетолога:

«Идея персонализации питания логична, но важно понимать разницу между настоящей персонализацией и маркетингом. Индивидуальный подход – это не диеты «по группе крови» или готовые рационы, а анализ образа жизни, здоровья, лабораторных показателей и подбор меню на основе этих данных. Такую работу ведет специалист.

С другой стороны, персонализированное питание – это адаптация общих рекомендаций под конкретного человека. Для похудения хорошо зарекомендовали себя такие подходы, как умеренный дефицит калорий, средиземноморская диета, рацион с достаточным количеством клетчатки. На их основе и строится персонализированный рацион».

Так и манит

Манная каша – классика завтрака, но мало у кого она ассоциируется с чем-то изысканным и желанным. Однако из манки можно приготовить множество других блюд: вкусных, изящных и питательных. Одним словом, идеально подходящих для того, чтобы начать день в хорошем настроении. Наши рецепты с манной крупой помогут сделать майское утро особенно прекрасным.



МАННЫЕ БЛИНЧИКИ С ОВОЩАМИ

30 мин **6 порций**

240 г манной крупы
20 г рисовой муки
½ ч. л. соды
200 мл молока
100 г натурального йогурта
1 маленькая морковь
половина сладкого перца
2–3 веточки кинзы
1,5 ст. л. лимонного сока
½ ч. л. молотой зиры
щепотка кайенского перца
растительное масло
для жарки
соль, свежемолотый черный перец

1 Натрите морковь на терке. Нарежьте сладкий перец маленькими кубиками. Измельчите кинзу.
2 В миске смешайте манку, рисовую муку, соль, зиру и кайенский перец.
3 Добавьте к сухим ингредиентам молоко и йогурт. Перемешайте так, чтобы не было комочков.
4 Погасите соду в лимонном соке, добавьте в тесто.
5 Положите в тесто овощи и кинзу, перемешайте лопаткой.
6 Разогрейте в сковороде небольшое количество растительного масла на огне чуть ниже среднего. Вылейте около ½ стакана теста. Жарьте до золотистого цвета с двух сторон около 7–8 мин. Таким же образом пожарьте остальные блинчики.

На 100 г: белки 6,38 г (7,98% суточной нормы) • жиры 3,62 г (4,02%) • углеводы 30,46 г (18,13%) • ккал 181,54 (10,09%) • натрий 114,75 мг (7,91%) • общий сахар 1,93 г (3,86%) • НЖК 0,84 г (4,20%) • пищевые волокна 1,65 г (5,50%)



ШОКОЛАДНЫЙ МАННЫЙ ПУДИНГ

25 мин **2–3 порции**

40 г манной крупы
450 мл молока
40–50 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. какао
щепотка соли

Для подачи:
рубленые орехи, клубника

1 Налейте в кастрюлю молоко. Добавьте сахар, ванильный сахар, какао и щепотку соли. Перемешайте. Доведите до кипения.
2 Тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпьте манку. Варите 3–5 мин. Снимите с огня. Накройте кастрюлю крышкой и оставьте на 10 мин.
3 Разложите пудинг по креманкам. Посыпьте орешками и подавайте, украсив ягодами.

На 100 г: белки 4,36 г (5,45% суточной нормы) • жиры 3,28 г (3,64%) • углеводы 11,78 г (7,01%) • ккал 91,03 (5,06%) • натрий 62,06 мг (4,28%) • общий сахар 5,12 г (10,24%) • НЖК 1,82 г (9,10%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)

МАННИК С РИКОТТОЙ

55 мин **6–8 порций**

165 г манной крупы
600 мл молока
350 г рикотты
60 г сливочного масла
4 яйца
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
тертая цедра 1 лимона
¼ ч. л. корицы

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите пергаментом форму для выпечки диаметром 24 см. Налейте молоко в кастрюлю, доведите до кипения. При непрерывном помешивании всыпьте в молоко манку. Варите 2–3 мин.
2 Снимите манную кашу с огня. Добавьте сливочное масло, сахар и ванильный сахар. Перемешайте, переложите в миску.
3 По одному добавьте яйца, взбивая на низкой скорости миксера. Добавьте рикотту, лимонную цедру и корицу, перемешайте.
4 Выложите тесто в форму. Выпекайте манник 35 мин. Подавайте теплым или охлажденным.

На 100 г: белки 5,51 г (6,89% суточной нормы) • жиры 6,75 г (7,50%) • углеводы 20,39 г (12,14%) • ккал 163,40 (9,08%) • натрий 47,96 мг (3,31%) • общий сахар 12,81 г (25,62%) • НЖК 3,74 г (18,70%) • пищевые волокна 0,37 г (1,23%)



Чашка горячего чая на завтрак подарит бодрость на весь день. Ahmad Tea Classic Black Tea — это купаж классического черного чая из Кении и Ассама, который порадует обволакивающим ароматом и приятным терпким послевкусием.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЭКСТРА СЕМЕЙНЫЙ

МАДАГАСКАРИКИ

Соберите свою зоокоманду!

СКИДКА 50%



Совершите покупку
от **1200 рублей**, купите игрушку
или товар-участник

Получите зоокарту
со **скидкой 50%** на игрушку

Сканируйте **QR-код** на зоокарте

Активируйте участие
в **розыгрыше призов**
в приложении Магнит



Акция «Мадагаскарики» в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра»: с 00:00:00 20.05.2026 по 23:59:59 21.07.2026 (по МСК) покупайте с картой Магнит Плюс и за каждые 1200 руб. в чеке (после вычета скидок, бонусов, стоимости определенных товаров), товар-участник или акционный товар получайте зоокарту, сканируйте QR-код на ней и участвуйте в розыгрыше призов. **Общий срок акции: с 20.05.2026 по 21.10.2026 (включая срок вручения призов).** Информация об организаторе акции, правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения – на сайте https://magnit.ru/madagaskariki. Количество призов и акционных товаров ограничено. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).

МИРАТОРГ

СДЕЛАНО В РОССИИ!

СДЕЛАНО ИЗ МЯСА!



ОПА

вкус весеннего настроения



Ах, молодость!

Спаржа – из тех сезонных плодов, которых мы ждем с нетерпением. Круглый год она доступна в замороженном виде, и только в конце весны появляются молодые свежие стебельки. Нежные, утонченные, они радуют деликатным вкусом и открывают перед нами новые кулинарные горизонты.

МНОГО ПОЛЬЗЫ

Название спаржа получила благодаря высокому содержанию аспарагина – вещества, которое участвует в работе нервной и иммунной систем, детоксикации организма, снижает усталость и помогает восстановиться после нагрузок.

КАК ПОДГОТОВИТЬ

У стеблей спаржи нужно удалить жесткие кончики, обычно их просто отламывают. Также стоит очистить стебель от кожицы, не доходя до верхушки примерно 5–7 см: чем моложе спаржа, тем меньше нужно очищать. Используйте для этого овощечистку и не усердствуйте: снять нужно только самый верхний слой.



ИДЕИ ДЛЯ БЛЮД

Одно из преимуществ молодой спаржи в том, что она не требует сложных манипуляций. Ее нежный сливочный вкус лучше всего раскрывается в самых простых блюдах и сразу делает их изысканными.

На завтрак приготовьте яйца пашот со спаржей или сэндвич с авокадо, спаржей и омлетом. Спаржа и яйца – вечный союз.

На обед нет ничего лучше крем-супа из спаржи и свежего хрустящего салата со спаржей и прошутто или лососем.

На ужин молодая спаржа станет идеальным гарниром к запеченной рыбе, птице и стейку, украсит тарелку пасты или ризотто.

В любое время молодая спаржа – идеальная закуска. Она гармонирует с беконом, сыровяленой ветчиной, сырами, травами и соусами: домашним майонезом, сливочным, сырным, горчичным.



СПАРЖА НА ГРИЛЕ С ГОЛЛАНДСКИМ СОУСОМ БАРБЕКЮ

25 мин **4 порции**

600 г спаржи
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
110 г сливочного масла
4 яичных желтка
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. тростникового сахара
½ ч. л. копченой паприки
¼ ч. л. сушеного чеснока
¼ ч. л. сушеного лука
1 щепотка кайенского перца

Спаржу важно не переварить. Она вкусна, пока сохраняет упругость. Молодые побеги можно есть сырыми, особенно хороши подмаринованные в лимонном соке с солью, перцем и ореховым маслом.

3 СПОСОБА ПРИГОТОВИТЬ СПАРЖУ

1
ПОЖАРИТЬ
На сковороде или гриле до легкой румяной корочки, предварительно подмаринован в оливковом масле.

2
ЗАПЕЧЬ
На противне с оливковым маслом или завернув в фольгу вместе с травами и чесноком, также сбрызнув маслом.

3
БЛАНШИРОВАТЬ
В кипящей подсоленной воде. Затем переложить в воду со льдом на 1 минуту, чтобы сохранить цвет и упругость.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



КРЕМ-СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ СПАРЖИ И ЧЕСНОКА

25 мин **4 порции**

800 г спаржи
10 зубчиков чеснока
750 мл овощного бульона
250 мл сливок жирностью 20%
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец
гренки для подачи

1 Растопите сливочное масло. Смешайте в жаропрочной миске желтки с лимонным соком. Поставьте на водяную баню. Начните взбивать венчиком. Не переставая взбивать, тонкой струйкой влейте растопленное масло.
2 Взбивайте до получения гладкого соуса. Добавьте сахар, паприку, кайенский перец, сушеный чеснок и лук. Перемешайте и посолите. Сохраняйте соус теплым.
3 Разогрейте гриль. Отломите у спаржи жесткие кончики. Смажьте стебли оливковым маслом. Посолите и поперчите. Положите на решетку. Закройте крышкой или фольгой. Готовьте 2 мин, переверните и жарьте еще 2 мин.
4 Подавайте спаржу, полив соусом.

На 100 г: белки 4,24 г (5,30% суточной нормы) • жиры 17,86 г (19,84%) • углеводы 5,33 г (3,17%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%) • ккал 190,95 (10,16%) • НЖК 10,25 г (51,25%) • натрий 213,43 мг (14,72%) • общий сахар 2,69 г (5,38%)



1 Разогрейте духовку до 220 °С. Отломите жесткие кончики у спаржи. Раздавите зубчики чеснока.
2 Выложите спаржу и чеснок в один слой на противень, выстеленный пергаментом. Посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом.
3 Запекайте 10–12 мин, один раз перемешав в процессе приготовления.
4 Переложите запеченную спаржу с чесноком в кастрюлю. Добавьте бульон, сливки и лимонный сок. Взбейте погружным блендером до однородности.
5 Поставьте кастрюлю на плиту. Прогрейте, помешивая, не доводя до кипения.
6 Разлейте суп по тарелкам и подавайте с гренками.

На 100 г: белки 1,81 г (2,26% суточной нормы) • жиры 3,17 г (3,52%) • углеводы 3,65 г (2,17%) • пищевые волокна 1,10 г (3,67%) • ккал 47,13 (2,62%) • НЖК 1,67 г (8,35%) • натрий 153,94 мг (10,62%) • общий сахар 1,84 г (3,68%)

КРОСТИНИ СО СПАРЖЕЙ, ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ОРЕХАМИ

20 мин
4 порции

8 ломтиков пшеничного багета
300 г спаржи
120 г сыра с голубой плесенью
50 г грецких орехов
2 ст. л. оливкового масла
соль

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Положите ломтики багета на противень. Сбрызните оливковым маслом. Запекайте 4–5 мин, до румяной корочки.
2 Отломите жесткие кончики у спаржи. Бланшируйте стебли в кипящей подсоленной воде 2 мин. Откиньте на дуршлаг.
3 Раскрошите голубой сыр. Порубите орехи.
4 На багет положите спаржу. Посыпьте сыром и орехами. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 9,65 г (12,06% суточной нормы) • жиры 15,09 г (16,77%) • углеводы 21,28 г (12,67%) • пищевые волокна 2,09 г (6,97%) • ккал 253,15 (14,06%) • НЖК 4,57 г (22,85%) • натрий 531,27 мг (36,64%) • общий сахар 2,55 г (5,10%)

Великолепная четверка

Сезонные овощи и зелень – украшение нашего стола. В мае приходит время молодого картофеля, сладких красных томатов, сочного шпината, ароматной мяты. Рассказываем интересные факты об этих продуктах и раскрываем их кулинарный потенциал.



КРАСНЫЕ ТОМАТЫ

Именно такие чаще всего мы видим в магазинах. Однако первые томаты, завезенные из Америки, были желтого цвета. Итальянцы называли их pomo d'oro — «золотое яблоко», отсюда и название «помидор». И желтые, и красные томаты богаты витаминами и минералами, но только в красных содержится мощный антиоксидант ликопин – важный элемент для профилактики многих заболеваний.



ШПИНАТ

Долгое время считалось, что шпинат – самый богатый источник железа среди пищевых продуктов. Миф давно развеян, и все же этот овощ действительно обладает суперсилой: порция шпината покрывает дневную норму витамина K, а антиоксидантов в нем столько, что об окислительном стрессе можно не думать.

При тепловой обработке антиоксидантные свойства шпината снижаются, но зато повышается биодоступность железа, так что по-своему полезен и свежий, и вареный шпинат. Лучше всего его быстро бланшировать или готовить на пару.



МЯТА

Мята – это сама прохлада. Ее главный компонент – ментол. Он стимулирует холодовые рецепторы во рту, создавая ощущение свежести. Не зря мяту используют не только для бодрящих лимонадов и чая: эфирное масло часто добавляют в кремы, лосьоны и зубные пасты для охлаждающего эффекта.

ИЗ-ЗА ТОНКОЙ КОЖУРЫ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ ХРАНИТСЯ НЕ ТАК ХОРОШО, КАК ОБЫЧНЫЙ, И БЫСТРО ТЕРЯЕТ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА. ЛУЧШЕ СЪЕДАТЬ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ ПОСЛЕ ПОКУПКИ.



МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

Молодым считается картофель, выкопанный до того, как он полностью созреет, а его кожура огрубеет. В таком картофеле больше влаги и меньше крахмала, он менее калориен и богат калием, необходимым для здоровья сердца. А есть его можно и нужно вместе с кожурой, так как в ней тоже много ценных питательных веществ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



САЛАТ «ПАНЦАНЕЛЛА»

От домашнего кетчупа до шакшуки, от холодного гаспачо до горячих закусок... Кулинарные возможности томатов неисчерпаемы! И даже свежих салатов можно придумать столько, что хватит на весь сезон.



МЯТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ

Мята и шоколад – пара, которая полюбилась многим. Это сочетание хорошо себя показывает и в домашней выпечке: пряниках, печенье, чизкейках, кексах. Освежающий мятный вкус придает им легкость и элегантность.

Из-за низкого содержания крахмала молодой картофель не годится для пюре. А вот сваренный в мундире или запеченный просто прекрасен! Используйте для теплых салатов, гарниров, запеканок.



САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ ПО-ИСПАНСКИ

Шпинат – один из немногих листовых овощей, которые одинаково вкусны и в свежем, и обработанном виде. У шпината довольно нейтральный вкус, он прекрасно маскируется в смузи, омлетах, салатах, супах, пирогах.



ПИРОГ СО ШПИНАТОМ ПО-ГРЕЧЕСКИ

Мая привет

С приходом тепла всем нам хочется чего-то изящного, хрустящего, легкого и витаминного. Идеальным решением станет салат со свежей зеленью и первыми овощами, представляющий всю палитру майских вкусов и ароматов. Перед вами именно такие рецепты.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ВЕСЕННИЙ САЛАТ С ХРУСТЯЩИМ НУТОМ

4 порции

400 г консервированного нута смешайте с ½ ч. л. копченой паприки, ½ ч. л. соли и 2 ст. л. оливкового масла. Выложите в один слой на противень, выстеленный пергаментом, и запекайте 40 мин в разогретой до 200 °С духовке. Для заправки смешайте 170 г греческого йогурта, 1 ст. л. яблочного уксуса и 2 ст. л. рубленого укропа, посолите и поперчите. Выложите на сервировочное блюдо 200 г салатных листьев, нарезанные ломтиками 3 огурца и авокадо. Полейте йогуртовой заправкой, посыпьте хрустящим нутом и подавайте.

На 100 г: белки 3,68 г (4,60% суточной нормы) • жиры 4,32 г (4,80%) • углеводы 8,61 г (5,13%) • пищевые волокна 2,37 г (7,90%) • ккал 84,37 (4,69%) • НЖК 0,52 г (2,60%) • натрий 167,76 мг (11,57%) • общий сахар 0,47 г (0,94%)

САЛАТ С ЖАРЕНЫМ КОЗЬИМ СЫРОМ

4 порции

В миску положите 120 г руколы, 4–5 нарезанных кружками редисок и 200 г оливок каламата. Полейте заправкой из 2 ст. л. оливкового масла, тертой цедры и сока маленького лимона. Посолите и поперчите. Козий сыр нарежьте кружками толщиной 2,5–3 см. Смешайте 2 ст. л. хлебных крошек и 2 ст. л. мелко нарубленных фисташек, запанируйте в этой смеси сыр. Обжарьте сыр на антипригарной сковороде по 45–60 сек с каждой стороны. Разложите салат по тарелкам. Выложите сверху жареный сыр и подавайте.

На 100 г: белки 6,10 г (7,63% суточной нормы) • жиры 14,64 г (16,27%) • углеводы 9,92 г (5,90%) • пищевые волокна 2,12 г (7,07%) • ккал 222,99 (12,39%) • НЖК 4,31 г (21,55%) • натрий 445,03 мг (30,69%) • общий сахар 1,77 г (3,54%)

САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

4 порции

Отварите 200 г зеленой чечевицы, согласно инструкции на упаковке. Нарежьте 100 г бекона тонкой соломкой и обжарьте до хруста. Бланшируйте 200 г зеленой фасоли. 2–3 томата нарежьте ломтиками. Выложите в миску. Отдельно смешайте измельченную луковицу шалота, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. листиков тимьяна, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. дижонской горчицы и 3 ст. л. оливкового масла. Полученной заправкой полейте салат. Посолите, поперчите и перемешайте. На сервировочном блюде разложите 100 г салатных листьев и выложите салат.

На 100 г: белки 6,84 г (8,55% суточной нормы) • жиры 5,70 г (6,33%) • углеводы 15,08 г (8,98%) • пищевые волокна 2,01 г (6,70%) • ккал 135,76 (7,54%) • НЖК 0,81 г (4,05%) • натрий 183,36 мг (12,65%) • общий сахар 0,63 г (1,26%)

РИСОВЫЙ САЛАТ С ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

4–6 порций

Приготовьте 100 г риса басмати или жасмин, согласно инструкции на упаковке. Отварите вкрутую 3 яйца, очистите и разрежьте пополам. Бланшируйте 150 г зеленого горошка. Нарежьте 2 огурца кружками. Мелко порубите 3 пера зеленого лука, 2 веточки мяты и 2 веточки кинзы. Выложите в миску. Полейте заправкой из 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока и ¼ ч. л. кайенского перца. Посолите, поперчите и перемешайте. Выложите салат на сервировочное блюдо. Подавайте с маринованным шалотом.

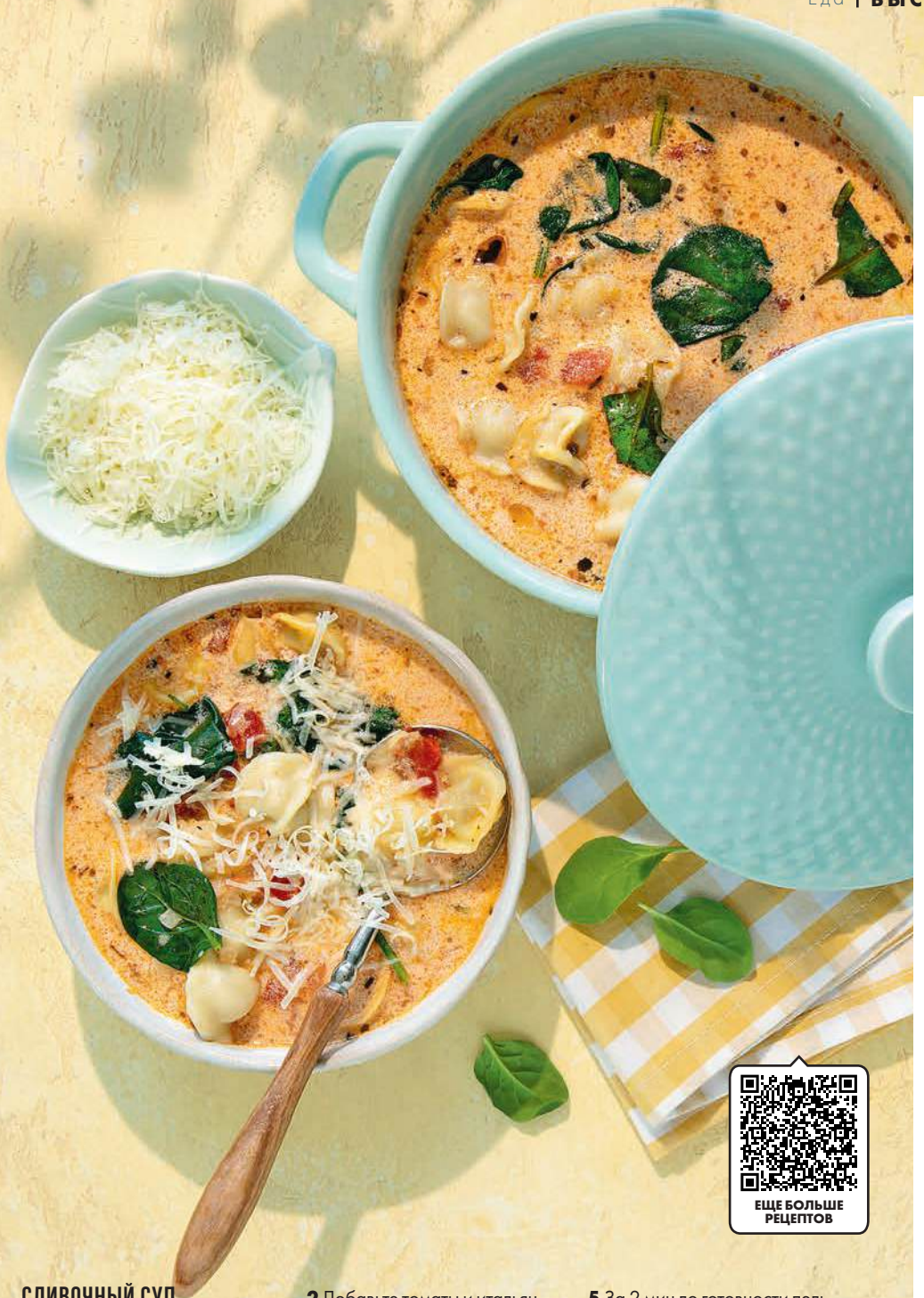
На 100 г: белки 3,77 г (4,71% суточной нормы) • жиры 4,74 г (5,27%) • углеводы 11,51 г (6,85%) • пищевые волокна 1,64 г (5,47%) • ккал 108,59 (6,03%) • НЖК 0,92 г (4,60%) • натрий 317,76 мг (21,91%) • общий сахар 2,62 г (5,24%)



Весенний ансамбль

Первые овощи и зелень способны добавить свежие ноты любым блюдам. Даже пельменный суп и сытная паста карбонара приобретают с ними весеннее звучание. Приходите к нам за нежной спаржей, сочной молодой капустой, ароматными травами, и у вас на столе всегда будет яркий вкусный обед!

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



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

СЛИВОЧНЫЙ СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ

25 мин **4 порции**

1 Мелко порубите лук и чеснок. Разогрейте в кастрюле 1 ст. л. оливкового масла. Пассеруйте лук и чеснок до прозрачности, помешивая, около 5 мин.

2 Добавьте томаты и итальянские травы. Тушите, помешивая, пару минут.

3 Влейте 800 мл кипятка или бульона. Дайте снова закипеть, посолите и поперчите по вкусу.

4 Добавьте в суп пельмени. Варите, согласно инструкции на упаковке.

5 За 2 мин до готовности пельменей добавьте сливки и шпинат.

6 Разлейте суп по тарелкам. Подавайте, посыпав пармезаном.

На 100 г: белки 4,10 г (5,13% суточной нормы) • жиры 5,51 г (6,12%) • углеводы 8,51 г (5,07%) • ккал 99,70 (5,54%) • натрий 267,56 мг (18,45%) • общий сахар 1,08 г (2,16%) • НЖК 1,98 г (9,90%) • пищевые волокна 0,82 г (2,73%)



400 г пельменей



1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г шпината



200 мл сливок жирностью 20%, сливочное масло, 30 г тертого пармезана



200 г рубленых томатов



1 ч. л. сушеных итальянских трав



350 г спагетти



150 г бекона



50 г тертого пармезана



4 яичных желтка



400 г спаржи, 3 зубчика чеснока, 200 г зеленого горошка, 3–4 пера зеленого лука

ПАСТА КАРБОНАРА ПО-ВЕСЕННЕМУ

30 мин **6 порций**

1 Приготовьте спагетти, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, сохраните около стакана отвара.

2 Нарежьте бекон маленькими кубиками. Обжарьте на сухой сковороде, помешивая, до золотистой корочки. Переложите шумовкой на бумажные полотенца.

3 Отломите жесткие кончики у спаржи. Нарежьте стебли кусочками длиной 4–5 см. Поджарьте в вытопившимся из бекона жире около 4 мин. Добавьте измельченный чеснок и тонко нашинкованный зеленый лук. Готовьте 1 мин.

4 Добавьте в сковороду горошек и 50 мл отвара из-под спагетти. Томите, помешивая, 3 мин.

5 Взболтайте желтки с тертым пармезаном.

6 Положите в сковороду спагетти и жареный бекон. Добавьте еще 50 мл отвара. Перемешайте.

7 Переложите пасту в глубокую миску. Добавьте желтки с пармезаном. Хорошо перемешайте. Если соус получился густым, добавьте еще немного отвара.

8 Разложите пасту по тарелкам. Подавайте, посыпав крупно молотым черным перцем.

На 100 г: белки 7,85 г (9,81% суточной нормы) • жиры 6,92 г (7,69%) • углеводы 20,97 г (12,48%) • ккал 178,10 (9,89%) • натрий 327,32 мг (22,57%) • общий сахар 1,97 г (3,94%) • НЖК 2,57 г (12,85%) • пищевые волокна 1,93 г (6,43%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы, они не разваривают и прекрасно подходят для классических блюд из пасты. Хороши в качестве гарнира, с любым соусом и тертым сыром.



ПИЦЦА С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ И БУРРАТОЙ

20 мин **2 порции**

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Нарежьте картофель тончайшими полупрозрачными кружками. Натрите чеддер на крупной терке.

2 Положите основу для пиццы на противень. Смажьте соусом песто, посыпьте чеддером. Разложите кружки картофеля. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте смесью кунжута, мака и сушеного чеснока.

3 Запекайте 10 мин. Выложите на пиццу шарик бурраты и подавайте.

На 100 г: белки 11,17 г (13,96% суточной нормы) • жиры 14,67 г (16,30%) • углеводы 28,33 г (16,86%) • ккал 289,49 (16,08%) • натрий 223,21 мг (15,39%) • общий сахар 0,56 г (1,12%) • НЖК 5,75 г (28,75%) • пищевые волокна 1,90 г (6,33%)



1 основа для римской пиццы (парбейк)



1–2 штуки молодого картофеля



2 ст. л. соуса песто



40 г сыра чеддера, 1 шарик сыра буррата



1 ч. л. черного и белого кунжута, ½ ч. л. мака, ¼ ч. л. сушеного чеснока

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Основа для римской пиццы Di Manchini частично выпечена и заморожена. Добавьте к ней начинку, отправьте на несколько минут в духовку и наслаждайтесь воздушной пиццей с хрустящей корочкой — такой же вкусной, как в итальянском ресторане.



400 г мясного фарша

1 кочан молодой капусты

1 сладкий перец, 1 морковь, 3 пера зеленого лука, 2 см корня имбиря



1 ч. л. сушеного чеснока, ½–1 ч. л. кайенского перца, 1 ч. л. тростникового сахара



3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. семян кунжута

СТИР-ФРАЙ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С ФАРШЕМ

30 мин **4 порции**

1 Нашинкуйте капусту. Сладкий перец и морковь нарежьте тонкой длинной соломкой. Зеленый лук нарежьте колечками. Имбирь натрите на мелкой терке.

2 В глубокой сковороде или воке разогрейте 1 ст. л. растительного масла. Добавьте фарш и имбирь. Готовьте, помешивая, 5 мин, разбивая лопаткой мясные комочки. Приправьте сушеным чесноком, кайенским перцем и сахаром.

3 Добавьте к фаршу овощи, обжаривайте еще 5 мин.

4 Добавьте соевый соус и яблочный уксус. Готовьте, помешивая, еще 1 мин.

5 Разложите по тарелкам и подавайте, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 8,78 г (10,98% суточной нормы) • жиры 7,04 г (7,82%) • углеводы 6,27 г (3,73%) • ккал 117,93 (6,55%) • натрий 164,56 мг (11,35%) • общий сахар 1,78 г (3,56%) • НЖК 2,07 г (10,35%) • пищевые волокна 3,13 г (10,43%)



Свиной фарш «Великолукский мясокомбинат» – универсальный продукт для самых разных поводов. Изготовленный из отборного мяса, сочный и вкусный, он отлично подходит для рецептов азиатской кухни, традиционных русских и европейских блюд.


BIG BON
WOK
ОСТРАЯ ГОВЯДИНА В СОУСЕ ПО-КИТАЙСКИ
Лапша быстрого приготовления
ПЕРЕВЕРНИ
ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
О ВКУСЕ

Всюду гриль

И даже в блюда из пасты предлагаем добавить аромат дымка. Сочный лосось, запеченный на гриле, просто прекрасно сочетается с макаронами и свежими овощами и придает ужину отчетливое летнее звучание.



САЛАТ ИЗ ПАСТЫ С ЛОСОСЕМ НА ГРИЛЕ

30 мин **4 порции**

300 г филе лосося на коже
½ ч. л. копченой паприки
¼ ч. л. сушеного чеснока
щепотка душистого перца
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для салата:
150 г коротких макарон
2 огурца
150 г помидоров черри
100 г зеленого горошка

Для заправки:
100 г греческого йогурта
50 г брынзы
2 веточки укропа
1 зубчик чеснока
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла

1 Отварите макароны, согласно инструкции на упаковке. Бланшируйте горошек в кипящей подсоленной воде 1–2 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой.
2 Для заправки взбейте в блендере все ингредиенты. Уберите в холодильник до подачи.
3 Разогрейте гриль. Рыбу натрите смесью копченой паприки, сушеного чеснока и душистого перца. Посолите и поперчите. Смажьте растительным маслом.
4 Выложите лосося на решетку гриля кожей вверх. Закройте крышку (или накройте фольгой) и готовьте 3 мин. Переверните лопаткой и жарьте еще 5 мин.
5 Огурцы нарежьте кружками. Черри разрежьте пополам. Выложите овощи в салатник.
6 Добавьте макароны и зеленый горошек. Полейте заправкой, перемешайте.
7 Разберите лосося на кусочки и добавьте в салат. При желании посыпьте микрозеленью.

На 100 г: белки 8,13 г (10,16% суточной нормы) • жиры 6,24 г (6,93%) • углеводы 11,56 г (6,88%) • ккал 135,30 (7,52%) • натрий 287,99 мг (19,86%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 1,40 г (7,00%) • пищевые волокна 0,97 г (3,23%)

ТОЛЬКО В МАГНИТ

Для салатов традиционно используют короткие макароны. Прекрасно подойдут фузилли («спирали») Gusto di Roma. Благодаря своей закрученной форме они отлично удерживают заправку, горошек и кусочки других овощей.

Doshirak

СЕКРЕТ ВКУСА В БУЛЬОНЕ



Никакой выдержки!

Что общего у соленой брынзы, нежной моцареллы и сливочного маскарпоне? Ответ простой: все это молодые сыры. Их объединяют маленький срок созревания, отсутствие выдержки, мягкость вкуса и способность «дружить» с разнообразными продуктами – от мяса до сладких ягод и фруктов. Рассказываем, кто есть кто в этой свежей компании.



СРЕДИ МОЛОДЫХ, ИЛИ СВЕЖИХ, СЫРОВ ВЫДЕЛЯЮТСЯ РАССОЛЬНЫЕ, ТВОРОЖНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ. У КАЖДОГО ВИДА СВОИ ОСОБЕННОСТИ И ОТТЕНКИ ВКУСА.

Рассольные сыры

Название этой группы сыров говорит нам о способе их приготовления: они созревают и хранятся в солевом растворе. Рассольные сыры часто отличает более соленый и пикантный вкус по сравнению с другими молодыми сырами. На многих известных сырах из этой категории, таких как фета, моцарелла, брынза, чечил, сулугуни, написано, что они сычужные. Это означает, что при их приготовлении был использован натуральный фермент,



который помогает отделить творожную массу от сыворотки. А вот адыгейский сыр в этой группе стоит особняком: он готовится без использования ферментов.

БРЫНЗА И ФЕТА. Эти сыры могут подменять друг друга в блюдах, и многие уверены, что брынза и фета – названия одного и того же сыра. Однако это не так. У феты греческое происхождение. Традиционно ее готовили из овечьего молока – сейчас все чаще используют коровье. Получившийся после ферментации молока сырный сгусток выдерживают в рассоле до шести месяцев. В результате мы получаем сыр с мягкой текстурой, умеренной соленостью и нежным молочным ароматом, без которого совершенно невозможно представить греческий салат и греческую кухню в целом.

Родиной брынзы считают Восточную Европу. Для ее приготовления молоко ферментируют, прессуют и помещают в концентрированный солевой раствор на срок до 60 дней. На полках магазинов вам может попасться несколько видов брынзы. Различия между ними небольшие, например, у сербской более гладкая текстура, а болгарская более соленая. Хорошая брынза продается в рассоле и имеет выраженный островатый вкус. Пикантный вкус делает брынзу идеальной начинкой для запеченного перца, баклажанов, разнообразных пирогов и кишей.

ЕСЛИ БРЫНЗА КАЖЕТСЯ ИЗЛИШНЕ СОЛЕНОЙ, ПОМЕСТИТЕ ЕЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ НА ВРЕМЯ ОТ 15 МИНУТ ДО НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ, И ЛИШНЯЯ СОЛЬ УЙДЕТ. МЯГКИЙ СЫР ЛУЧШЕ НЕ ВЫМАЧИВАТЬ ДОЛГО, ЧТОБЫ ОН НЕ РАЗВАЛИЛСЯ.

ХАЛУМИ. Еще один древний рассольный сыр появился на Кипре. В отличие от нежной феты он обладает большей плотностью, высокой температурой плавления и создан для жарки на мангале или сковороде. Несмотря на свою «брутальность», этот сыр прекрасно сочетается не только с овощами, но и с фруктами и кисло-сладкими ягодными соусами.

СУЛУГУНИ по праву считается национальной гордостью Грузии. Говорят даже, что название этого сыра произошло от грузинского слова «сули», то есть «душа». Технология приготовления сулугуни делится на два этапа: заквашенное молоко выдерживают в рассоле, а затем подвергают тепловой обработке, чтобы сырная масса стала мягкой и вязкой. Далее ее тянут, формируют шар или сплющивают в диск. Таким образом достигается правильная слоистость, благодаря которой этот сыр восхитительно плавится в хачапури.

«ЧЕЧИЛ» в переводе с армянского означает «запутанный». В его названии скрывается намек на внешний вид сыра: он может быть в виде клубка, лапши или аккуратной косички. Чтобы достичь такого результата, придумали особый рецепт: подкисшее обезжиренное молоко заквашивают и подогревают до получения хлопьев. Далее из них вытягивают сырные нити, которые замачивают в рассоле от одного до трех месяцев. Так достигаются особая волокнистая структура и пикантный вкус. Часть сыра оставляют свежим, а другую отправляют на копчение натуральным древесным дымом. Чечил украсит любую сырную тарелку, но и его кулинарные способности не стоит недооценивать: сыр хорошо плавится, сохраняя слоистость и добавляя блюдам сырную сливочность или дымный аромат.

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР – хороший повод для знакомства с щедрой адыгейской кухней. При его приготовлении молоко доводят до 95 °С, постепенно добавляя к нему молочную сыворотку. Свернувшееся молоко собирают в специальные формы с ребристой поверхностью, благодаря которым на сыре отпечатывается характерный узор. Затем сырные головы засыпают сухой солью и оставляют на сутки. Адыгейский сыр не требует созревания, его едят молодым с хлебом и зеленью, в овощных салатах, добавляют в пироги. Ему свойственны нежная творожная текстура и кисломолочный вкус с легким оттенком топленого молока.

МОЦАРЕЛЛА, пожалуй, самый известный и универсальный итальянский рассольный сыр. Нежные белые сырные шарики обладают почти нейтральным вкусом и тонким молочным ароматом, что позволяет ей вступать в самые интересные гастрономические отношения – от томатов и песто до клубники с базиликом. Ну и главное: какая же пицца без моцареллы! Для нее сейчас выпускают специальную моцареллу, более плотную и эластичную, с пониженным содержанием влаги, чтобы при выпечке тесто не размокало, а корочка была поджаристая.



БОГАТЫЕ РОДСТВЕННИКИ

У моцареллы есть близкие итальянские родственницы, которые в последнее время стали символом изысканной кухни: страчателла и буррата.

- Основа страчателлы – моцарелла, разобранная на нити, и густые сливки. Получается необыкновенная нежность, которая идеально сочетается с овощами, пастой, зеленью.
- Буррата – это съедобный мешочек из плотной, слегка тянущейся оболочки из моцареллы и сливочной начинки из страчателлы. Буррату стоит вынуть за 20 минут до подачи, так ее вкус раскроется ярче. Он создана быть центром блюда, будь то брускетты или салат.

РЕЦЕПТ СТРАЧАТЕЛЛЫ

СТРАЧАТЕЛЛУ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ САМИМ. ДОМАШНИЙ СЫР БУДЕТ ТАКИМ ЖЕ ВКУСНЫМ, КАК ПОКУПНОЙ.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Творожный сыр

Его придумали в XIX веке по ту сторону Атлантического океана. Мягкий сыр с нежным сливочным вкусом, приятной кислинкой и текстурой однородного воздушного творога, который легко намазывать на хлеб, быстро обрел популярность по всему миру – от Америки до России. Умеренная жирность и соленость позволяют ему стать вкусной альтернативой жирным сырам и соусам для тех, кто придерживается правильного и диетического питания.



ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ К УТРЕННЕМУ ТОСТУ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ НАМАЗОК ИЗ ТВОРОЖНОГО СЫРА: С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ И ЧЕСНОКОМ, С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И БАЗИЛИКОМ, С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЧИКАМИ. НЕТ ВРЕМЕНИ? В НАШИХ МАГАЗИНАХ МОЖНО КУПИТЬ ГОТОВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СЫРЫ С РАЗНООБРАЗНЫМИ ВКУСОВЫМИ СОЧЕТАНИЯМИ.

РИКОТТА – сыр сывороточный, то есть приготовленный из сыворотки и небольшого количества зерна, поэтому она нежная, рассыпчатая и нежирная: идеальный ингредиент для легких салатов, горячих блюд и выпечки. Ее вкус играет на полутонах: чуть-чуть соли, слегка сладковатая, молочная. Рикотту часто сравнивают с творогом, и вы попробуйте приготовить с ней сырники. Они получатся более нежными и сливочными, без творожной кислинки.

Сливочный сыр

При его производстве к молоку добавляют сливки, благодаря чему он становится более густым и кремовым. Еще один ингредиент сливочного сыра – натуральный стабилизатор, который делает его структуру гладкой и однородной, поэтому сливочный сыр незаменим в чизкейках, кремах для торта или роллах с сырной основой.

МАСКАРПОНЕ, по сути, является квинтэссенцией сливочного сыра, потому что получается путем створаживания густых сливок без добавления молока. Он напоминает очень густую сметану без кислинки, с естественной сладостью и высокой жирностью. Маскарпоне способен вывести любой крем или соус на новый уровень.

ПРАВИЛО ХРАНЕНИЯ СЫРА ПРОСТОЕ: ЧЕМ ОН МОЛОЖЕ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ЕГО НУЖНО СЪЕСТЬ. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ УВЕЛИЧИТЬ СРОК ГОДНОСТИ МОЛОДЫХ СЫРОВ ДО НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ, НО ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ ОНИ НЕ ДОЛЖНЫ ПРОВЕСТИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДОЛЬШЕ 3–5 ДНЕЙ.





МАРИНОВАННЫЙ СУЛУГУНИ

5 мин + 12 ч **6–8 порций**

400 г сулугуни
1 острый перец
2 зубчика чеснока
2 веточки тимьяна
1 веточка розмарина
½ ч. л. сушеного базилика
½ ч. л. сушеного орегано
150 мл оливкового масла
соль

1 Нарежьте острый перец тонкими колечками. Раздавите зубчики чеснока. Оборвите листики с веточек тимьяна и розмарина. Положите в миску.

2 Добавьте сушеные травы, большую щепотку соли и оливковое масло. Перемешайте.

3 Сулугуни нарежьте кубиками со стороной 2 см. Положите в ароматное масло, перемешайте.

4 Переложите сыр с масляным маринадом в банку. Уберите в холодильник на 12 ч.

На 100 г: белки 54,21 г 67,76% суточной нормы) • жиры 136,56 г (151,73%) • углеводы 8,90 г (5,30%) • ккал 148,25 (82,40%) • натрий 1408,14 мг (97,11%) • общий сахар 0,50 г (1,00%) • НЖК 46,44 мг (232,20%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)

КОПЧЕНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ СЫР

15 мин **4 порции**

500 г творожного сыра
30 мл светлого пива
2 веточки кинзы
3 острых зеленых перца
1 ч. л. тростникового сахара
1 ч. л. горчичного порошка
1 ч. л. копченой паприки
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. сушеного лука
½ ч. л. кайенского перца
1 ст. л. оливкового масла
соль

Для подачи:
крекеры, соленые крендельки, тосты

1 Замочите щепу для копчения. Разогрейте гриль до 110 °С в режиме непрямого жара. Творожный сыр положите в одноразовую алюминиевую форму, слегка смазанную маслом. В маленькой пиале смешайте сахар, горчичный порошок, паприку, сушеные чеснок и лук, кайенский перец и немного соли.
2 Смешайте пиво и оливковое масло. С помощью кулинарной кисти смажьте творожный сыр со всех сторон. Отложите ½ ст. л. пряной смеси, оставшейся посыпьте сыр.
3 Острые зеленые перцы разрежьте пополам. Удалите семена и перегородки. Положите в миску. Посыпьте пряной смесью и заправьте оставшимся пивом с маслом. Хорошо перемешайте.
4 Острым ножом сделайте на сыре неглубокие крестообразные надрезы. Выложите вокруг острый перец.
5 Установите форму с сыром на решетку гриля в зону непрямого жара. На угли поместите влажную щепу. Закройте крышку гриля. Коптите 2,5 ч, каждый час добавляя щепу.
6 Подавайте сыр с перцем, посыпав кинзой, с крекерами, крендельками, тостами.

На 100 г: белки 6,23 г (7,79% суточной нормы) • жиры 35,01 г (38,90%) • углеводы 8,04 г (4,79%) • ккал 365,75 (20,32%) • натрий 306,83 мг (21,16%) • общий сахар 4,99 г (9,98%) • НЖК 19,41 г (97,05%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)



Красное грузинское вино Dardimandi «Ахашени» отличается насыщенным вкусом с балансом фруктовой сладости и кислотности, приятной ягодной терпкостью, бархатистой текстурой и продолжительным послевкусием с нюансами пряностей. Станет прекрасным дополнением к сырам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Больше чем пирог

Ачма – многоэтажное строение из тонкого теста с сырной начинкой. Мы привыкли видеть это блюдо в ресторанах, а сами за трудоемкую выпечку браться боимся. И зря! Рецепт ачмы несложный. Чтобы все точно получилось, мы обратились к шефу Лаше Кенчадзе. Он с детства знаком с хитростями приготовления сырного пирога и с радостью ими поделился.

РЕЦЕПТ НА СТР. 38



Лаша Кенчадзе,
шеф-повар ресторана
«Оджахури», Москва

Мнение

Королева хачапури

Грузинская ачма считается одним из видов хачапури, что в принципе верно: «хача» – это «сыр», «пури» – «хлеб», а ачма – это и есть пирог с сыром. Но от всех прочих хачапури она сильно отличается и внешне, и внутренне, и размерами.

На вид ачма больше похожа на итальянскую лазанью. Это сравнение помогает представить, как ачма выглядит, но во вкусе у них мало общего: лазанья бывает мясной и овощной, а ачма – только сырной. В Грузии говорят, что от хорошей ачмы «сыр должен склеивать губы, а масло – течь по рукам». О том, сколько вместе с квадратом ачмы съедено калорий, лучше не думать.

Противень на праздник

На пару порций ачму не готовят: слишком хлопотно, не стоит и затевать. Раньше гигантские противни ачмы сооружали по большим праздникам: на свадьбу, юбилей, дни рождения. Это не только вкусно, но и выгодно: сыр в Грузии есть в каждом доме. Добавляешь к сыру слои теста – и вот уже одним противнем можно накормить человек двадцать, ведь празднуют в Грузии всей улицей.

В старину по умению готовить амчу выбирали невесту. А сейчас даже в Грузии домашняя ачма встречается все реже: ее покупают в лавочках и пекарнях, уже готовую и нарезанную.



Грузинские хозяйки для раскатывания теста пользуются только скалкой, но, если у вас есть машинка для пасты, можно подготовить тесто с ее помощью.

Правильное тесто

Тесто для ачмы по составу и консистенции напоминает итальянскую яичную пасту. Готовится оно без дрожжей, на яйцах и растительном масле. Если у вас нет опыта и вы пока не чувствуете тесто руками, вас могут подстерегать две опасности: тесто легко забить мукой, и тогда ачма получится грубой, или, наоборот, муки недоложить – и пласты невозможно будет тонко раскатать или они будут рваться при варке. Чтобы этого не случилось, когда добавите где-то три четверти положенного количества муки, нужно тесто замесить, а потом постепенно присыпать его мукой и вымешивать. Как только тесто перестанет прилипать к рукам – все, оно съело муки столько, сколько нужно. Пора дать ему пару часов отдохнуть.

Дальше задача тесто тонко раскатать. Даже если у вас внушительная форма для выпечки, не нужно делать слишком большие листы: вам их с непривычки будет сложно погрузить в кастрюлю с кипятком, а потом вынуть и расправить. Небольшие листы всегда можно уложить внахлест – в готовой ачме этого никто не заметит.

Нижний слой теста должен быть сырым и слегка выходить на борта формы. Это своего рода страховка, чтобы сыр не вытек и не пристал ко дну. Дно с той же целью нужно густо смазать маслом.

Остальные листы теста обязательно слегка подвариваются, иначе они внутри ачмы не успеют пропечься. Здесь требуется особая сноровка: по одному листы нужно опустить в кипяток, затем извлечь и переложить в ледяную воду, чтобы прекратить варку. Вода должна всегда оставаться очень холодной: горячее тесто ее быстро нагревает. Периодически воду нужно менять или добавлять в миску лед.

Удобнее всего перекладывать тесто щипцами для пасты или большой шумовкой. Часто грузинские хозяйки вылавливают листы ачмы той же деревянной ложкой с длинной ручкой, которой летом мешают на плите варенье.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Сыр в масле

Тесто – основа ачмы, но финальный вкус зависит от качества сливочного масла и сыра. Классическая начинка для ачмы – сыр двух видов: имеретинский и сулугуни. Первый тает, второй плавится. Оба сыра рассольные, поэтому хорошо гармонируют с пресным тестом. Ачма с такой начинкой долго не черствеет, а если ее разогреть, то получается такой же вкусной, как только что из печки. Но за пределами Грузии имеретинский сыр хорошего качества найти сложно, в роли сливочной составляющей может выступить, например, адыгейский сыр (только берите жирный, от 40%) или даже моцарелла, а вместо сулугуни можно взять чанах. Если выбирать между плохим имеретинским сыром и хорошей моцареллой, то я выберу моцареллу, хотя это и совсем не по-грузински.

Что касается масла, то оно должно быть вкусным, сладким и жирным, лучше всего 80% и выше. Растапливать масло нужно очень аккуратно, не в микроволновке, а на плите, на самом тихом огне, ни в коем случае не допуская кипения, иначе оно начнет распадаться на молочные хлопья и сыворотку и станет ни к чему не пригодным.

Конструкция ачмы

В отличие от лазаньи ачму всегда делают высокой, до 10 сантиметров. Тесто в форме на расправляют, а, наоборот, специально собирают гармошкой, ровно выкладывают только нижний и верхний пласты. И каждый лист обязательно щедро смазывается маслом и присыпается сыром. Ачма красиво выглядит в разрезе: как будто тесто накручено кудряшками, а пустоты внутри пирога позволяют сырам хорошенько расплавиться, поэтому хорошая ачма аппетитно хлюпает сыром, когда откусываешь кусочек.

Правила подачи

Ачму не принято да и невкусно есть холодной. Весь ее смысл в том, чтобы и сыр, и масло млели внутри горячего теста. И важно помнить, что ачма – это не десерт, а скорее закуска или даже полноценное блюдо. Ее не подают к чаю или кофе. В Грузии любят есть горячую ачму с холодным мацони – попробуйте, это очень вкусно: жирный пирог и свежий вкус прохладного мацони уравновешивают друг друга.

Если вдруг у вас остались куски пирога с вечера, его можно разогреть. Но только, пожалуйста, не в микроволновке: там ачма получится вялой и вареной. Лучше всего убрать ачму на ночь в холодильник, потом выложить на хорошенько смазанный сливочным маслом противень, так, чтобы кусочки были на расстоянии один от другого, и подрумянить в духовке при 200 °С. У ачмы появится золотистая корочка, которая ей вообще-то не присуща, но многим такая поджаристая «вчерашняя» ачма нравится даже больше.



АЧМА С ДВУМЯ ВИДАМИ СЫРА

❄

2 ч + 2 ч **6–8 порций**

450–500 г муки
100 мл питьевой воды
2 яйца
30 мл растительного масла
10 г сахара
5 г соли

Для начинки:
750 г сулугуни
250 г имеретинского или адыгейского сыра
100 г сливочного масла

Для подачи:
мацони

1 Смешайте в миске сахар, соль, воду и яйца. Начните замешивать тесто, частями добавляя муку. В конце влейте растительное масло.
2 Вымешивайте до получения крутого, не липнущего к рукам теста.
3 Скатайте тесто в шар, положите в миску. Накройте и оставьте на 2 ч.
4 Разделите тесто на девять равных частей, две из которых соедините друг с другом. Раскатайте каждую в пласт толщиной 1,5 мм (восьмой пласт должен получиться большим).
5 Выложите раскатанные пласты теста стопкой, пересыпая мукой. Накройте полотенцем.
6 Для начинки натрите сыры на терке. Растопите сливочное масло.
7 В кастрюле доведите до кипения большое количество подсоленной воды. Рядом поставьте большую миску с ледяной водой. Разогрейте духовку до 180 °С.
8 Прямоугольную форму размером 25 × 35 см слегка смажьте маслом. Выстелите пергаментом. Выложите на дно большой пласт теста так, чтобы края слегка свешивались. Смажьте растопленным сливочным маслом.
9 Следующий пласт опустите на 1–2 мин в кипяток, переложите в ледяную воду. Выложите тесто в форму, смажьте маслом, посыпьте сыром.
10 Повторите с оставшимся тестом, маслом и сыром. Верхним должен быть пласт теста. Накройте ачму свободными краями нижнего пласта. Смажьте сливочным маслом.
11 Разрежьте ачму на порционные квадраты. Полейте оставшимся маслом.
12 Запекайте 30–40 мин. Дайте постоять в форме 10 мин. Подавайте с холодным мацони.

На 100 г: белки 15,07 г (18,84% суточной нормы) • жиры 18,15 г (20,17%) • углеводы 24,12 г (14,36%) • ккал 323,01 (17,95%) • натрий 341,14 мг (23,53%) • общий сахар 3,78 г (7,56%) • НЖК 10,16 г (50,80%) • пищевые волокна 0,70 г (2,33%)














Просто суп

Мы не представляем обед без супа. Но на приготовление полноценного первого блюда часто не хватает времени: в будни нужно работать, в выходные хочется отдыхать. Чтобы не отказываться от полезной традиции и при этом не тратить много сил, воспользуйтесь нашими рецептами. Предлагаем пять простых вкусных супов, которые можно сделать заранее, а перед подачей довести до готовности.





1

Крем-суп из сельдерея

ЗАРАНЕЕ

Пассеруйте на оливковом масле лук и чеснок. Добавьте нарезанный маленькими кубиками картофель и стебли сельдерея, обжарьте в течение 5 мин. Приправьте кайенским перцем. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Опустите замороженную смесь в кипящий овощной бульон. Варите до готовности. Добавьте рубленые укроп и петрушку. Измельчите блендером в пюре. Приправьте солью и перцем. Добавьте сливки жирностью 20%, прогрейте, не доводя до кипения.





2

Пицца-суп с грибами

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте сладкий перец маленькими кубиками. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте ломтики пеперони. Посыпьте сушеным базиликом и орегано. Перемешайте. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Потушите на оливковом масле рубленые томаты. Влейте кипяток и добавьте замороженную смесь. Варите на слабом огне 10 мин. На подсушенные ломтики багета положите тертую моцареллу. Запекайте 3–4 мин в разогретой до 220 °С духовке. Подавайте суп, положив сверху ломтик багета с сыром.

Суп с фрикадельками и молодой капустой

ЗАРАНЕЕ

Сформируйте маленькие фрикадельки из куриного фарша с добавлением натертого лука и чеснока. Нашинкуйте морковь тонкой длинной соломкой. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

В кипящий бульон опустите фрикадельки и морковь. Варите 10 мин. Добавьте нашинкованную молодую капусту и консервированную белую фасоль. Приправьте по вкусу. Варите 5 мин.



3



4

Мисо-рамен

ЗАРАНЕЕ

Нарежьте лук маленькими кубиками. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Имбирь натрите на мелкой терке. Пассеруйте на растительном масле. Снимите с плиты, добавьте нарезанные пластинками вешенки, бобы эдамаме, кукурузу, мисо и арахисовую пасту. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Добавьте замороженную смесь в кипящий овощной бульон, варите 5 мин. Добавьте лапшу быстрого приготовления, варите 2–3 мин. Посолите по вкусу. Подавайте, посыпав зеленым луком и кунжутом.

Сливочный суп с овощами и гречкой

ЗАРАНЕЕ

У спаржи отломите жесткие кончики, нарежьте стебли кусочками по 3 см. Нарежьте маленькими кубиками лук и морковь, пассеруйте на оливковом масле. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и спаржу, готовьте 2 мин. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

В кипящий куриный бульон насыпьте гречку, варите 10 мин. Добавьте замороженную смесь, доведите до кипения и готовьте еще 5 мин. Приправьте. Влейте сливки жирностью 20%, добавьте шпинат. Прогрейте, не доводя до кипения.



5

Плов – всему голова

На Востоке умение готовить вкусный плов совершенствуется поколениями. Но научиться превращать рис, овощи и мясо в ароматное блюдо возможно, даже если вы живете не в Самарканде или Баку. Нужно лишь правильно выбрать ингредиенты, усвоить последовательность действий и запастись терпением. Тогда и плов получится рисинка к рисинке.

1 Для плова подходит только рис с низким содержанием крахмала, прозрачный и крепкий. Таких сортов довольно много. Чтобы облегчить нам задачу, многие производители так и пишут на упаковке: «рис для плова». Его следует тщательно промыть несколько раз, до чистой воды, тогда он точно не будет слипаться. Решительно не годится тайский длинный сорт, жасминовый, а также пропаренный рис. Если берете обычный краснодарский, замочите его в горячей подсоленной воде на полчаса.

2 Плов ассоциируется с бараниной, но есть отличные рецепты с говядиной и курицей. Лучше всего использовать сразу и постное мясо (вырезка), и мясо с жирком (лопатка, ребрышки). Сначала в кипящее масло опускают жирные части, чтобы придать блюду мясной вкус, а потом уже постное. Нарезайте его кусочками не менее 3 см – так оно точно получится сочным.

3 Плов начинается с раскаленного в казане жира. Это может быть любое рафинированное масло.

Вкус плова зависит от взвешенного сочетания риса и всего остального, так называемого зирвака (это мясо, лук, морковь, пряности). Соотношение для новичков – 1:1. В зирваке мяса должно быть столько же, сколько моркови и лука. Со временем вы подстроите пропорции под себя.



По канону добавляется еще и вытопленный курдюк, но можно просто смешать подсолнечное масло с парой ложек кунжутного, для аромата.

4 Зирвак от и до готовится в раскаленном казане. Он не подгорит: мясо и овощи будут жариться в большом количестве масла, как во фритюре. А вот если дать маслу остыть, овощи тут же пристанут ко дну.

5 Минимальный набор для зирвака – морковь, лук и чеснок. Можно добавить свежий острый перчик. Морковь не трут на терке, а нарезают крупной соломкой, чтобы она сохранила свой вкус. Лук, напротив, режут довольно мелко. Чеснок кладут или головками, или неочищенными дольками. Его дух должен присутствовать, но не заглушать остальные ингредиенты.

6 Рис нужно добавить в казан, только когда мясо станет мягким, разровнять его и залить водой так, чтобы она на два пальца покрыла крупу. Дальше вступает в силу правило «трех нельзя»: нельзя рис перемешивать, нельзя плотно накрывать казан

5 ЛУЧШИХ ДОБАВОК ДЛЯ ПЛОВА

- ЗИРА – ГЛАВНАЯ СПЕЦИЯ ДЛЯ ПЛОВА. РАСТИРАЙТЕ ЗЕРНЫШКИ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ДОБАВЛЕНИЕМ В БЛЮДО. МАСТЕРА ДЕЛАЮТ ЭТО ПАЛЬЦАМИ.
- КОРИАНДР – ДЛЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА СЕМЕНА ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОБЖАРИВАЮТ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ И КИДАЮТ В КИПЯЩЕЕ МАСЛО, КОГДА МЯСО ПОЧТИ ГОТОВО.
- БАРБАРИС – ПРИЯТНАЯ КИСЛИНКА УРАВНОВЕШИВАЕТ ЖИРНОСТЬ ЗИРВАКА. В ПЛОВ КЛАДУТ СУШЕНЫЕ ЯГОДЫ, ЗАМОЧЕННЫЕ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ.
- СУХОФРУКТЫ – ИЗЮМ, КУРАГА, ИНЖИР – ЭФФЕКТНО ДОПОЛНЯЮТ ЛЮБОЕ МЯСО И ДАЖЕ СПОСОБНЫ ЕГО ЗАМЕНИТЬ.
- НУТ ПРИСУТСТВУЕТ В РЕЦЕПТЕ ФЕРГАНСКОГО ПЛОВА, НО ИМ И ДРУГОЙ ПЛОВ НЕ ИСПОРТИШЬ. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМОЧИТЕ НУТ В ВОДЕ НА 4 ЧАСА.

ЕСЛИ МЯСА В ПЛОВЕ МНОГО, НЕ КЛАДИТЕ В КАЗАН СРАЗУ ВСЁ – ОНО БУДЕТ НЕ ОБЖАРИВАТЬСЯ, А ТУШИТЬСЯ. ЛУЧШЕ ПОДРУМЯНИВАТЬ МЯСО ПОРЦИЯМИ.

В АЗИИ К ПЛОВУ ТРАДИЦИОННО ПОДАЮТ АЧИК-ЧУЧУК – САЛАТ ИЗ СПЕЛЫХ СОЧНЫХ ПОМИДОРОВ, ТОНКО НАРЕЗАННЫХ ВМЕСТЕ С КРАСНЫМ ЛУКОМ. ОН МАСКИРУЕТ ЖИРНОСТЬ И ОСВЕЖАЕТ БЛЮДО.

крышкой и нельзя пытаться форсировать процесс, увеличивая огонь. Пусть жар будет минимальным, пока рис полностью не впитает воду.

7 Когда вода закипит, плов можно прикрыть крышкой, подложив под нее полотенце. Знатоки говорят, что пар от воды не должен скапливаться на крышке и потом попадать на крупу: там, где упадут капли, рис получится комковатым. Полотенце соберет конденсат.

ЕСЛИ ПЛОВ ЗАПЕКАЕТСЯ В ЛАВАШЕ, ТО ОН СОБИРАЕТСЯ ПО-ДРУГОМУ: СНАЧАЛА НА ЛАВАШ ВЫКЛАДЫВАЮТ ПОЛУОТВАРЕННЫЙ РИС, ЗАТЕМ – ЗИРВАК И ЗАПАКОВЫВАЮТ. ЛАВАШ СЛУЖИТ И «ПОЛОТЕНЦЕМ», СОБИРАЮЩИМ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ, И ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Достаточно ли в плове воды, легко проверить, проколов толщу риса длинным ножом в нескольких местах. Если рис еще сыроват, а вода в дырочках уже не булькает, значит, вы ее с самого начала добавили слишком мало, отметьте это на будущее. Пока же плов нужно спасать: аккуратно, не поливая рис вокруг, влейте в отверстия немного кипятка, а затем оставьте рис доходить на тихом огне до готовности.

Если же рис разварился в кашу, можно применить метод полотенца: накрываете казан полотенцем (без крышки) и прогреваете плов на тихом огне. Или прогрейте плов на сковороде с небольшим количеством масла, чтобы выпарилась влага.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ШАХ-ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

1 ч 30 мин **6 порций**

400 г филе куриных бедер
400 г риса для плова
100 г сливочного масла
2 листа тонкого лаваша
2 луковицы
1 морковь
100 г кураги
50 г изюма
4–5 зубчиков чеснока
½ ч. л. куркумы
1 ч. л. зиры
½ ч. л. барбариса
2 ст. л. растительного масла
соль

1 Насыпьте рис в сито и хорошо промойте проточной водой. Выложите в кастрюлю. Добавьте целые очищенные зубчики чеснока, куркуму, зиру и барбарис. Посолите и хорошо перемешайте. Влейте 800 мл воды. Доведите до кипения и уменьшите нагрев до минимума. Готовьте под крышкой 20–25 мин. Чеснок удалите.

2 Пока рис готовится, залейте курагу и изюм горячей водой на 10 мин. Воду слейте. Нарежьте курагу кубиками. Курицу нарежьте небольшими кусочками.

3 Нарежьте лук кубиками, морковь – соломкой. Разогрейте в казане растительное масло. Обжарьте лук 2–3 мин. Добавьте курицу. Жарьте, помешивая, 5 мин, до появления румяной корочки. Добавьте морковь и сухофрукты. Готовьте 5 мин.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Лаваш нарежьте широкими лентами. Сливочное масло растопите.

5 Смешайте рис с курицей и половиной растопленного масла. Казан или глубокую жаропрочную форму слегка смажьте сливочным маслом. Выстелите форму полосками лаваша крест-накрест, так, чтобы края свисали. Смажьте лаваш маслом. Выложите на лаваш рис с курицей. Разровняйте. Накройте свисающими краями лаваша и смажьте сливочным маслом сверху.

6 Запекайте плов 30–40 мин. Лаваш должен хорошо подрумяниться.

7 Аккуратно переверните плов на блюдо и подавайте.

На 100 г: белки 7,77 г (9,71% суточной нормы) • жиры 7,68 г (8,53%) • углеводы 23,53 г (14,01%) • ккал 201,28 (11,18%) • натрий 356,92 мг (24,62%) • общий сахар 5,12 г (10,24%) • НЖК 3,17 г (15,85%) • пищевые волокна 1,90 г (6,33%)



Шашлык – шедевр!

О, это прекрасное слово «шашлык»! Сразу как будто чувствуешь запах дымка и жареного мяса, слышишь перезвон посуды, трещание огня и веселые голоса друзей. И настроение немедленно улучшается. Давайте обсудим, как готовить мясо на углях, чтобы результат превзошел ожидания, и ответим на главные вопросы.

1 Какое мясо использовать?

На вкус и цвет, как известно, товарищей нет. Было бы неразумно настаивать на преимуществах свинины перед бараниной в разговоре с тем, кто не ест свинину. Просто нужно понимать, что у каждого вида мяса в шашлычном формате есть свои плюсы и минусы.

Вот, например, говядина. Ее не зря готовят на огне чаще всего в виде стейков, а не кубиков мяса, нанизанных на шампур. Дело в том, что мягкий и сочный, хорошо жующийся говяжий шашлык можно пожарить без предварительных танцев с бубнами только из премиальных частей туши. А это, во-первых, недешево; во-вторых, такую говядину легко пересушить. Стейк – более крупный кусок, его легче контролировать. Та же история с постными частями птицы: филе грудки курицы лучше жарить целиком, а индейки – в виде стейков.

Бóльшая часть отрубов баранины или свинины, а также бедра, ножки и крылья птицы – это довольно жирное мясо. Его сложнее пересушить и можно как раз нарезать мельче, чтобы жир мог прогреваться и поджариваться со всех сторон.







2 Как выбрать отруб?

Выбирая нужную часть туши для шашлыка, прежде всего решите, хотите вы постное мясо или пожирнее. Работать с мясом с жирком проще: постепенно плавясь, жир обволакивает мясо, обеспечивая ему сочность и не давая пересохнуть. Кроме того, именно поджаренный жир, а не мякоть дает шашлыку максимально яркий «мясной» вкус и аромат.

Что же делать, если вам не нравится вкус жира или вы не признаете его из диетических соображений? Есть два варианта. Первый – выбирать те отрубы, где жир идет только по краю и его легко срезать. Срезать нужно после приготовления, а не до, чтобы жир успел сыграть свою защитную и ароматическую роль. У свинины такие отрубы – карбонад и часть окорока, у баранины – корейка и ребра, у говядины – стриплойн, у птицы – бедро с кожей.

Второй вариант – брать мякоть вообще без жира и перед жаркой замачивать в соленаде (это микс рассола и маринада). Рецепт базового соленада для любого мяса прост: по 30 г нейодированной соли и сахара на 1 л воды комнатной температуры. Вы можете добавить в этот раствор любые специи или измельченные пряные овощи по своему вкусу. Подержите нарезанное мясо в соленаде хотя бы час, это существенно улучшит текстуру и вкус шашлыка. Только не забудьте тщательно обсушить его перед жаркой и сбрызнуть растительным маслом для более ровной и красивой корочки.

ДАЖЕ ПОДГОТОВЛЕННОЕ В СОЛЕНАДЕ ПОСТНОЕ МЯСО ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЖАРКИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕРМОМЕТР И СНИМАЙТЕ МЯСО С ОГНЯ ЗА ПАРУ ГРАДУСОВ ДО ЖЕЛАЕМОЙ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ.





1



2



3



3 Как нарезать и нанизывать мясо на шампур?

Используйте большой острый нож с удобной рукояткой и массивную деревянную доску (слегка смочите ее водой, чтобы мясной сок меньше впитывался). Сначала срежьте все пленки, жилы, сухожилия **(1)**. Ножницы помогут удалить мелкие пленки и жилы.

МЯСО НА КОСТОЧКЕ (ребра, грудинка, почечная часть) нарезайте ломтями толщиной с косточку (+ половина расстояния между костями, если изначально мясо одним куском). У вас получатся практически стейки **(2)**, их можно жарить не только на решетке, но и на шампурах. Просто для каждого куска потребуется два шампура: один нужно продеть вдоль кости, а второй – параллельно первому с другой стороны куска **(3)**.

НА ДВУХ ШАМПУРАХ ГОРАЗДО УДОБНЕЕ ЖАРИТЬ, ЧЕМ НА ОДНОМ: НИЧЕГО НЕ ПРОКРУЧИВАЕТСЯ.

МЯКОТЬ С ЖИРОМ лучше нарезать так, чтобы жир был на каждом кусочке. Нанизывая мясо на шампур, старайтесь спрятать жирную поверхность между кусками – тогда жир будет меньше капать на угли и гореть.



ПОСТНОЕ МЯСО режьте строго поперек волокон – это ключевой прием, чтобы оно было мягким и легко жевалось. Нарезайте мясо прямоугольными кусочками одинакового размера для равномерной прожарки:

- постная говядина или телятина: 4 × 6 × 4 см.
- свинина (вырезка): 4–5 см в толщину, 5–6 см в длину.
- индейка, курица: 3,5 × 3,5 × 5 см.

Кусочки прямоугольной формы удобно нанизывать на шампуры вдоль: они равномерно прожариваются и не свисают.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО СЛИШКОМ МЕЛКИЕ КУСОЧКИ БЫСТРО ПЕРЕСУШАТСЯ, А СЛИШКОМ КРУПНЫЕ МОГУТ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШО ПРОЖАРИТЬСЯ ВНУТРИ.

4 Когда солить?

Споры на эту тему почему-то никак не утихают. Хотя стоит вам однажды попробовать шашлык, мясо для которого было посолено за сутки до приготовления, и спорить больше не будет смысла. Оно настолько вкуснее и мягче посоленного незадолго до приготовления или тем более после снятия с шампура!

Нарежьте мясо, щедро посолите крупной солью, перемешайте, выложите на застеленный пергаментом поднос в один слой, накройте вторым слоем пергамента или пищевой пленкой. И оставьте в холодильнике на срок от 6 до 48 часов. За пару часов до приготовления выньте, чтобы мясо согрелось до комнатной температуры.



ЕСЛИ ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ МАРИНОВАТЬ МЯСО, СНАЧАЛА ПОСОЛИТЕ ЕГО И ДАЙТЕ ПОЛЕЖАТЬ ПАРУ ЧАСОВ, А ПОТОМ МАРИНУЙТЕ.



5 Можно ли использовать для шашлыка замороженное мясо?

Разумеется, можно! Вопрос нужно ставить по-другому: как правильно размораживать мясо для шашлыка? Ответ: долго и бережно, то есть в холодильнике на самой холодной полке. Кладете вынутое из упаковки мясо в дуршлаг, дуршлаг ставите в миску, накрываете всю конструкцию пленкой, отправляете в холодильник и оставляете на время от 12 до 48 часов, в зависимости от размера куска.



6 Как работать с углями?

Для шашлыков лучше всего использовать древесные угли из твердых пород дерева без коры: дуб, граб, береза, фруктовые деревья (яблоня, вишня). Они дают равномерный жар без копоти и запаха смолы. Дождитесь, когда угли прогорят и покроются светло-серым пеплом. Простой тест: если вы держите ладонь над мангалом на расстоянии 10 см и терпите жар около четырех секунд, это идеальная температура для классического шашлыка. Языков пламени и красных участков быть не должно.

- Для жирной свинины и баранины шампуры располагают на расстоянии 10–15 см от поверхности углей.
- Для курицы или индейки – 15–20 см, так как они готовятся быстрее.

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖАРКИ СВИНИНЫ – 15–20 МИНУТ; БАРАНИНЫ И ЖИРНОЙ ПТИЦЫ – 20–25 МИНУТ; ПОСТНОЙ ГОВЯДИНЫ, ИНДЕЙКИ И КУРИЦЫ – 10–15 МИНУТ. ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ ШАМПУРЫ КАЖДЫЕ 1–2 МИНУТЫ, ЧТОБЫ МЯСО ПРОЖАРИВАЛОСЬ РАВНОМЕРНО.



- Для постной говядины – 10–15 см, и нужен жар посильнее, чтобы быстрее добиться корочки, не пересушив куски.

Если вы видите, что мясо начало подгорать, снимите шампуры с мангала и выложите ненадолго на поднос или блюдо. Кочергой сдвиньте угли в одну половину мангала. Выложите шампуры с мясом на оставшуюся половину – таким образом шашлык будет продолжать готовиться, но в стороне от прямого жара. Не забывайте поворачивать шампуры и перекладывать справа налево и потом обратно.

7 Как определить готовность?

У каждого вида мяса существует своя надежная внутренняя температура, при которой продукт считается безопасным. Некоторые предполагают разную степень прожарки. Купите термометр для мяса – он стоит недорого и очень облегчает жизнь.

У курицы, индейки, кролика и свинины прожарка бывает одна – полная. Внутренняя температура – 70 °С. У утиной грудки и баранины, кроме полной прожарки (68–70 °С), есть средняя (medium) – примерно 60 °С. А у говядины их много. Любое мясо нужно снять с огня за 1–2 градуса до готовности: отдыхая на блюде под листом фольги, оно само себя доготовит.

СТЕПЕНИ ПРОЖАРКИ ГОВЯДИНЫ

полусырое мясо (rare): 50–53 °С

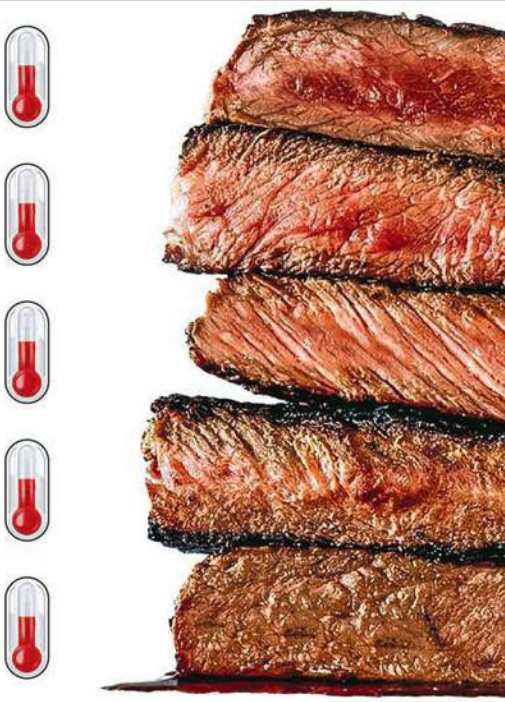
с кровью (medium rare): 54–57 °С

средняя прожарка (medium): 57–62 °С

выше средней (medium well): 62–65 °С

полная прожарка (well done): 68–70 °С

Хорошую говядину так не готовят – считается, что мясо будет испорчено.



ЕСЛИ НЕТ ТЕРМОМЕТРА, МОЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА ВНЕШНИЙ ВИД, ПРОКОЛОТЬ МЯСО ИЛИ ПОТРОГАТЬ ЕГО ПАЛЬЦЕМ.

1. Визуальные признаки: мясо со всех сторон покрыто уверенной румяной корочкой; поверхность блестит от вытекшего жира; на срезе мякоть сочная, без красного сока.
2. Тактильный тест: надавите пальцем на кусок. Полусырое мясо будет мягким, как основание большого пальца, когда рука расслаблена. Мясо средней прожарки – упругое, как подушечка большого пальца; полной прожарки — плотное, как центр ладони.
3. Прокол: проткните кусок тонким ножом или шампуром – у готового мяса сок прозрачный, без розового оттенка.







8 Что делать с оставшимся шашлыком?

РАЗОГРЕВАЕМ. Разогреть оставшийся со вчерашнего дня шашлык можно несколькими способами. Главное – не перегревать, чтобы не высушить мясо.

На сковороде: разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне с ложкой масла или 1–2 ст. л. воды. Выложите шашлык, накройте крышкой и подогревайте 3–5 минут, переворачивая. Добавьте лук или немного бульона для пара – это вернет влагу.

В духовке: разогрейте духовку до 140–150 °С. Положите шашлык на противень, застеленный пергаментной бумагой, добавьте ложку воды или маринада. Заверните пергамент, как конфету, и прогревайте мясо 7–10 минут. Идеально для больших порций.

В микроволновке: используйте режим разогрева (не максимум мощности, а 40–50%) с небольшим количеством воды в стоящем рядом с мясом контейнере. Готовьте 1,5–2 минуты с перерывами, перемешивая. Подходит только для срочных случаев: мясо может стать резиновым.

На углях или гриле: снова подготовьте угли (пусть сильно прогорят), выложите мясо на решетку, накрыв фольгой. Подогревайте 5–7 минут, сбрызнув маринадом. Вкус будет как у свежего шашлыка.

ИСПОЛЬЗУЕМ ДЛЯ ДРУГИХ БЛЮД. Можно тонко нарезать шашлык и приготовить с ним несколько отличных блюд.





ГУЛЯШ. Нарежьте много лука, чеснок и сладкий перец, потомите с салом или топленым маслом 15 минут, всыпьте щедрую порцию паприки, влейте томатный соус и доведите до кипения. Добавьте мясо и еще немного прогрейте.

БЫСТРЫЕ ЩИ. Тонко нарежьте пару луковиц и морковок, обжарьте в кастрюле с толстым дном в растительном масле 2–3 минуты. Добавьте мясо, влейте холодную воду, доведите до кипения, посолите и варите 5 минут. Добавьте мелко нарезанный картофель, варите 7–8 минут. Положите нашинкованную капусту, варите 7 минут. Всыпьте мелко рубленную петрушку с чесноком, приправьте перцем, выключите огонь и дайте настояться под крышкой 10 минут.

БЕФСТРОГАНОВ. Нарежьте тонко лук и шампиньоны, поджарьте в смеси сливочного и растительного масла до легкого золотистого цвета, посыпьте мукой, еще немного поджарьте и влейте сливки. Проварите, помешивая, до загустения. Добавьте мясо, снова немного прогрейте, вмешайте пару ложек сметаны, приправьте солью, перцем и подавайте.

ПИЦЦА. Разогрейте духовку до 220 °С, раскатайте дрожжевое тесто, смажьте центр томатным соусом или соусом барбекю, оставив свободными 1,5 см края. Распределите мясо, добавьте тонкие колечки красного лука и каперсы. Сверху посыпьте тертой моцареллой с капелькой пармезана. Запекайте примерно 7 минут.


ИНЕЙ
ОТЛИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ИНЕЙ
1995
30 ЛЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ!
ИНЕЙ 30 ЛЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ!
ФОРМУЛА ВКУСНОЙ КОЛБАСЫ
колбаса варёно-копчёная
ЛИТОВСКАЯ
ДЛЯ МЯСНОЙ ТАРЕЛКИ
ветчина варёная
ШИНКА
ПОРЦИЯ МЯСНОГО УДОВОЛЬСТВИЯ


НАГГЕТСЫ
КУРУШКИ
с сочной курочкой
только в сети
МАГНИТ
НАГГЕТСЫ
КУРУШКИ
с ветчиной и сыром
ПОЛНОСТЬЮ ГОТОВЫЙ ПРОДУКТ
ТОЛЬКО РАЗОГРЕТЬ


ЭКОМИЛК
ДЛЯ ВКУСНЫХ ПЕРЕКУСОВ
ЭКОМИЛК
Fetiка
СЫР ГРЕЧЕСКИЙ
традиционный
ЭКОМИЛК
ТВОРОЖНЫЙ СЫР
СЛИВОЧНЫЙ
ДЛЯ КУЛИНАРНЫХ ШЕДЕВРОВ

ШАШЛЫК ПО-КУБАНСКИ

30 мин + 24 ч

8 порций

2 кг свиной шейки
2 кг лука
½ ч. л. молотого душистого перца
1 ч. л. молотого кориандра
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте свинину кусочками со стороной 4–5 см. Лук нарежьте полукольцами.
2 Треть лука положите в стеклянную миску, посыпьте специями и солью. Перемешайте.
3 Добавьте мясо. Очень хорошо разомните с луком.
4 Оставшийся лук выложите сверху.
5 Накройте мясо перевернутой тарелкой, установите гнет. Уберите в холодильник на 24 ч.
6 Раскалите угли до среднего жара. Удалите с кусочков мяса излишки маринада, нанижите на шампуры.
7 Жарьте шашлык, переворачивая, 18–20 мин. Подавайте с овощами и зеленью.

На 100 г: белки 25,96 г (32,45% суточной нормы) • жиры 2,67 г (2,97%) • углеводы 11,01 г (6,55%) • ккал 175,14 (9,73%) • натрий 401,40 мг (27,68%) • общий сахар 4,98 г (9,96%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • пищевые волокна 2,01 г (6,70%)



Классическая пара к шашлыку – красное сухое вино из винограда саперави, например грузинское «Кахури Мукузани». Оно запоминается густым красным цветом, сложным гармоничным букетом с тонами вишни, кофе и шоколада, мягкими нюансами дуба и мощными танинами.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЛЕЗГИНКА

КОНЬЯК ВЫДЕРЖАННЫЙ «КВ» МАРОЧНЫЙ

6
-ЛЕТ-



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Мясо под маринадом

Какое бы вкусное мясо для шашлыка и гриля мы ни выбрали, нам все равно хочется его улучшить. Традиционно для этого используют маринад. Сложно спорить с тем, что маринование придает мясу дополнительный аромат и может сделать его мягче. Но важно, чтобы маринад гармонировал с главным продуктом и не забивал его вкус. Все о маринадах рассказывает наш эксперт.





Марианна Орлинкова,
кулинарный журналист, шеф и эксперт по всем, что касается еды

Мнение

Все маринады можно разделить на четыре большие группы, каждая из которых определяется базовой составляющей. У этих четырех типов маринадов немного разные задачи, хотя есть и универсальные солдаты.

Сухой маринад

Этот вид самый универсальный. Он основывается на смеси соли (и иногда сахара) с сухими специями, молотыми или цельными. Сухой маринад подходит любому типу жирного или постного мяса или птицы, а также рыбе. Для его приготовления вы тщательно смешиваете все ингредиенты и обваливаете в смеси подготовленные куски мяса.

Сухому маринаду требуется время, чтобы аромат специй проник чуть глубже тонкого внешнего слоя. Так что маринуйте мясо таким образом сильно заранее – минимум за 12, а лучше за 24 часа до приготовления.

ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ



Говядина: соль + смесь перцев + паприка + сухие итальянские травы

Свинина: соль + сахар + душистый перец + тимьян + чесночный порошок





Баранина: соль + коричневый сахар + зира + свежемолотый черный перец + сумах

Птица: соль + луковый порошок + чесночный порошок + копченая паприка







Масляный маринад

Масляный маринад идеально подходит для постного мяса, делая его сочным, мягким и ароматным. Масло обволакивает волокна, удерживая влагу при жарке, и помогает ароматам проникнуть внутрь куска. Для маринада смешайте растительное или растопленное сливочное масло (также можно использовать майонез) с измельченными пряными овощами и травами, добавьте специи. Обмажьте мясо этой смесью и слегка вотрите ее. Накройте и оставьте до 2 часов при комнатной температуре или до 48 часов в холодильнике.

ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ



Постная говядина: масло + тертый имбирь + тертый чеснок + соевый соус



Постная свинина: масло + дижонская горчица + тертый чеснок + свежемолотый черный перец



Постная баранина: масло + соус наршараб + сухая мята



Постная птица: майонез + цедра лимона + рубленая петрушка + белый перец

КЕФИР ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ БОЛЕЕ ЖИРНОГО МЯСА, А ДЛЯ ПОСТНОГО ПОДХОДЯТ ЙОГУРТ, МАЦОНИ И ДАЖЕ РЯЖЕНКА.

Для маринада используют и готовые соусы. Скажем, для крылышек удачная пара – сладкий чили, для свинины – наршараб, для говяжьих стейков – барбекю. Мариновать нужно минимум 6 часов в холодном месте.



Соус наршараб «КИНТО» готовится из спелых сочных гранатов и отличается насыщенным кисло-сладким вкусом. Он отлично подходит для маринадов, заправки салатов и горячих блюд из мяса и рыбы.

Кисломолочный маринад

Кисломолочный маринад – кефир, йогурт или мацони – идеален для жесткого мяса и птицы. Он неагрессивно размягчает мясо благодаря молочной кислоте и полезным бактериям. Они медленно разрушают волокна, не пересушивая продукт, как уксус, и сохраняют его сочность. Белки слегка сворачиваются, мясо пропитывается вкусом маринада, а молочнокислые бактерии подавляют размножение вредных микробов, так что мясо можно оставить в таком маринаде в холодильнике до 24 часов.

ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ



Жесткая говядина: йогурт + соус барбекю + тертый имбирь

Жесткая свинина: кефир + цедра лайма + смесь перцев + рубленые чеснок и свежий чили





Жесткая баранина: мацони + хмели-сунели + рубленый тархун и/или мята



Жесткая птица: кефир + чеснок + порошок или паста карри + рубленая кинза





Кислый маринад

Такой маринад когда-то считался чуть ли не единственно возможным: уксус, соль-перец плюс еще лук. Но не только уксус, любая кислота (лимонный/лаймовый сок, сухое вино, кислые соки) действует на мясо слишком агрессивно: кислота быстро стягивает белки, из-за чего мясо становится сухим и жестким, а не мягким и сочным. При высокой концентрации и длительном воздействии кислота как бы готовит поверхность мяса, лишая ее вкуса и нарушая текстуру. Такой маринад имеет право на существование и может быть хорош для жирного мяса, но не оставляйте его дольше чем на полчаса.



МАРИНАДЫ И СОЛЬ

Маринад с яркими пряностями и приправами позволяет уменьшить количество соли. Но небольшое ее количество все же рекомендуем использовать: соль делает вкус мяса более выраженным. Лучше всего посолить мясо за 30–60 минут до погружения в маринад.

СИЛЬНУЮ КИСЛОТУ В МАРИНАДЕ ЛУЧШЕ БАЛАНСИРОВАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ В СООТНОШЕНИИ ПРИМЕРНО 1:1.

ЛУЧШИЕ СОЧЕТАНИЯ



Жирная говядина: лимонный сок + абхазская аджика + оливковое масло



Жирная свинина: яблочный уксус + яблочный сок + горчица с зернами + тертый имбирь + растительное масло



Жирная баранина: гранатовый сок + корица + душистый перец



Жирная птица: белое вино + сок и цедра мандарина + розмарин



АРОМАТ МАРИНАДА БУДЕТ ЯРЧЕ, ЕСЛИ ВЫ ПРИГОТОВИТЕ ЕГО ИЗ ЦЕЛЬНЫХ СПЕЦИЙ. СЛЕГКА ОБЖАРЬТЕ ИХ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ, ОСТУДИТЕ И ЗАТЕМ СМЕЛИТЕ В СТУПКЕ, БЛЕНДЕРЕ ИЛИ КОФЕМОЛКЕ.



К РЫБЕ

СМЕТАННЫЙ С ТАРХУНОМ

сливочное масло + куриный бульон + чеснок + тархун

уварите, добавьте сметана + горчица + сок лимона + соль + черный перец

К ГОВЯДИНЕ

КРАСНЫЙ ЧИМИЧУРРИ

запеченный красный сладкий перец + лук-шалот + чеснок + петрушка + кинза + винный уксус + копченая паприка + зира + хлопья чили + оливковое масло + соль + черный перец

взбейте в блендере

Друзья навек

Шашлык без соуса – как песня без музыки. Насыщенные приправы способны преобразить даже неудачно приготовленное мясо, что уж говорить об ароматных сочных кусочках – их союз с соусами просто великолепен. Попробуйте вот эти яркие варианты: они «подружатся» с самыми разными видами шашлыка.

К СВИНИНЕ

К КУРИЦЕ

К КРЕВЕТКАМ, СВИНИНЕ

К ГОВЯДИНЕ

ТОМАТНО-АНАНАСОВЫЙ

кетчуп + ананасовый сок + чеснок + имбирь + тростниковый сахар + яблочный уксус

уварите до густоты

АРАХИСОВЫЙ СОУС

кокосовое молоко + арахисовая паста + соевый соус + рыбный соус + хлопья чили + сахар

потомите 10 мин и добавьте сок лайма

«КОПЧЕНЫЙ» МАЙОНЕЗ

майонез + кетчуп + огуречный маринад + горчица + сок лайма + сушеный чеснок + копченая паприка + кайенский перец

«МАСЛО КОВБОЯ»

сливочное масло + чеснок + петрушка + зеленый лук + сок и цедра лимона + дижонская горчица + вустерский соус + паприка + сушеный тимьян + сушеный лук + хлопья чили + соль + черный перец

ТОЛЬКО В МАГНИТ

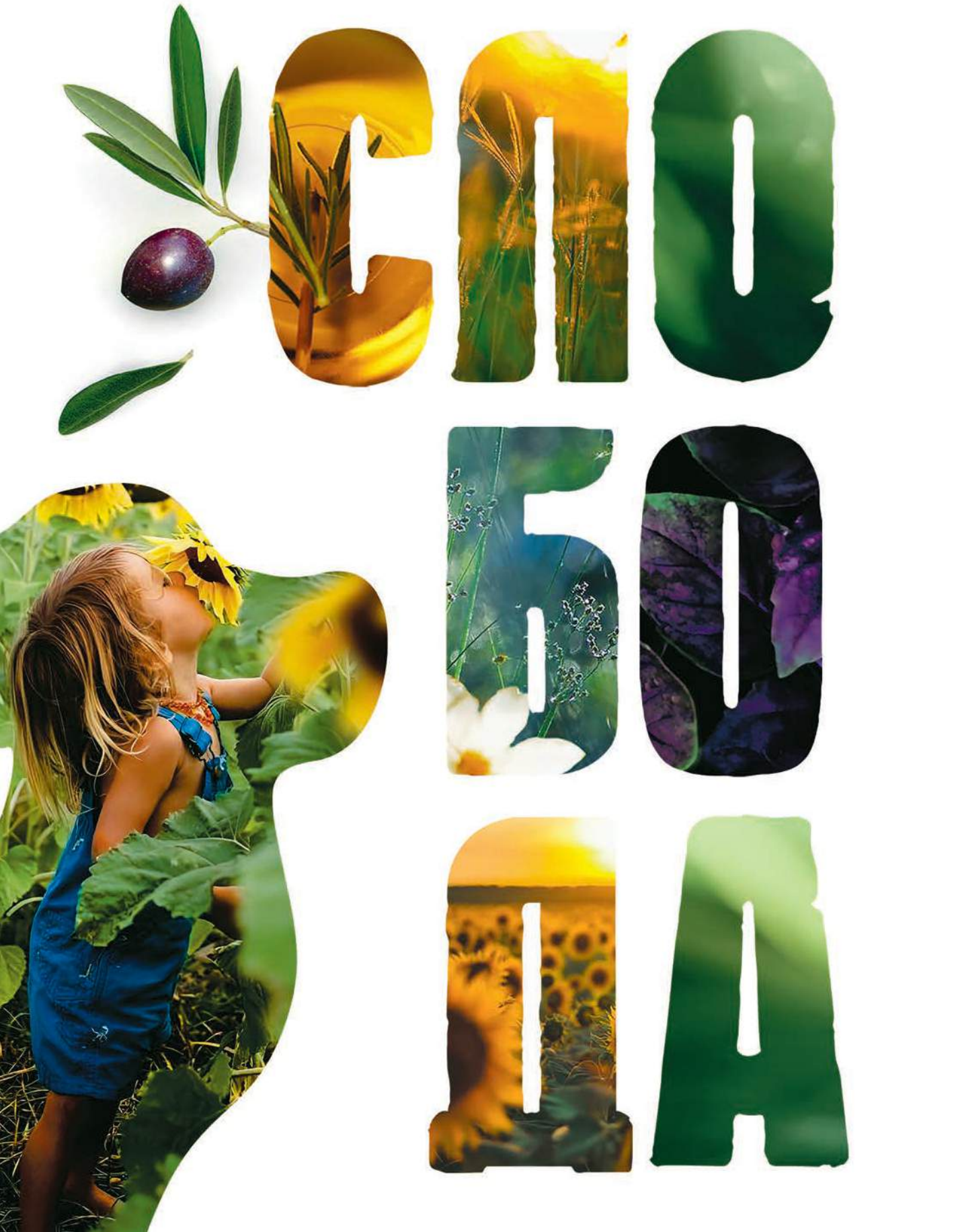


Что в шашлыке главное? Качественное мясо и ароматный, сбалансированный маринад. Именно это вы найдете в упаковке шашлыка из свинины «М Свежесть». Он уже замаринован, нужно лишь нанизать кусочки на шампуры, пожарить и наслаждаться.

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Соевый соус Bao Son придает блюдам насыщенность и особые сладковато-соленые ноты, помогает в полной мере раскрыть вкус мяса на гриле. Прекрасно подходит для азиатских рецептов.


СЛОБОДА

ценим то,
что дает нам
природа

Живая еда







Ждем на огонек

Весь май в магазинах нашей сети будет проходить Фестиваль полуфабрикатов для гриля. Запасайтесь углем, начищайте мангалы и шампуры, а меню доверьте технологам и поварам «М Кухни». Мы подготовили отличные предложения для тех, кто городской плите предпочитает открытый огонь и первые теплые дни проводит на природе!

ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ГРИЛЯ



КЛАССИЧЕСКИЙ ШАШЛЫК

В АССОРТИМЕНТЕ «М КУХНИ» ЕСТЬ ПОЛУФАБРИКАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС: ДЛЯ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ КЛАССИКИ – ТРАДИЦИОННЫЕ ШАШЛЫКИ ИЗ СВИНИНЫ, ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МЯСОЕДОВ – СТЕЙКИ, ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ ПРОСТЫХ УДОВОЛЬСТВИЙ – КРЫЛЫШКИ И КУПАТЫ.

1



2



«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.

Готовим: шашлык из свинины в маринаде «Алабама» **(2)**; на углях 15–20 мин, переворачивая каждые 2–3 мин, или в духовке при 200 °С 30–35 мин. ● Шашлык из свинины в маринаде «Французский сад» **(1)**; на углях 15–20 мин, переворачивая каждые 2–3 мин, или в духовке в режиме «конвекция» при 190 °С около 35 мин, также переворачивая.
Подаем: с лепешкой с сыром и греческим салатом.

● Маринад «Алабама» придает мясу яркий сладковато-пряный вкус. Маринад «Французский сад» с травами наполняет блюдо ароматами Прованса.

Готовим для вас Кухня



СОЧНАЯ КУРОЧКА



Готовим: голень куриную в маринаде «Алабама»; на углях 20–25 мин, часто переворачивая, или в духовке при 200 °С 15 мин, переворачиваем и готовим еще 20–25 мин. ● Крылышки куриные в маринаде «Мед-барбекю»; на решетке на углях 15–20 мин, часто переворачивая, или в духовке при 200 °С 25–30 мин. ● Шашлык из куриного филе в майонезе **(3)**; на углях около 15 мин, часто переворачивая, или в духовке при 190 °С в режиме «конвекция» 25 мин.
Подаем: с багетом, зеленью и легким салатом из овощей.

● Куриные ножки и крылышки легко готовятся и всегда получаются сочными: кожа защищает мясо от пересыхания.
● Благодаря майонезу шашлык из нежирного куриного филе остается нежным.

НЕ ПОВЕЗЛО С ПОГОДОЙ? НЕ ПРОБЛЕМА! НАШИ ПОЛУФРАБРИКАТЫ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И В ДУХОВКЕ.



СЫТНО И АРОМАТНО



Готовим: стейк из свиной шеи в маринаде «Грецкий орех»; на решетке на углях около 12–15 мин, часто переворачивая, или в духовке при 200 °С 20–25 мин. ● Купаты «Пикничок»; на углях на решетке 5–7 мин, переворачиваем и жарим еще 4–6 мин, в духовке при 200 °С 20–25 мин, перевернув 1–2 раза.
Подаем: с чиабаттой и овощами гриль.

● В свиной шее много жировых прослоек, стейк из нее мягкий и сочный, но лучше следить за внутренней температурой куска, чтобы точно не пересушить. Используйте термометр для мяса.
● Купаты – идеальный выбор, когда хочется чего-то быстрого.





Горячая пора

Ароматные колбаски и сосиски на гриле непременно станут звездами пикника, дружеской вечеринки или семейного обеда. Добавьте к ним овощи, пикантные соусы и хрустящий хлеб, и вы получите сытные закуски, которые никого не оставят равнодушным. Бекон, сардельки, ветчина для горячих экспериментов тоже приветствуются.

1 САЛАТ С САРДЕЛЬКАМИ НА ГРИЛЕ

Поджарьте на гриле сардельки по 2–3 мин с каждой стороны. В салатник выложите салатный микс. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук, маринованные огурцы и перцы. Разложите ломтики помидоров и сардельки. Полейте заправкой из шалота, белого винного уксуса, меда, дижонской горчицы, мака и оливкового масла.

2 БЕКОН НА ГРИЛЕ ПО-АЗИАТСКИ

Замаринуйте на 30 мин ломтики бекона в смеси меда, соевого соуса и соуса шрирача, сока лайма, измельченного чеснока и кунжутного масла. Нанижите бекон гармошкой на шпажки. Жарьте, часто переворачивая, до румяного цвета и хруста, около 6–7 мин. Подавайте, посыпав кунжутом и кинзой.



3 БРУСКЕТТА С ДЖЕМОМ ИЗ БЕКОНА

На противне для гриля поджарьте нарезанный кубиками бекон, переложите на тарелку. В том же противне пассеруйте лук и чеснок. Добавьте яблочный уксус, тростниковый сахар, кленовый сироп, кофе эспрессо, паприку и кайенский перец. Уменьшите нагрев до минимума. Готовьте, помешивая, до загустения. Добавьте бекон, перемешайте. Поджарьте багет до румяной корочки с двух сторон. Положите сверху по ломтику камамбера и большую ложку джема из бекона.



4

ХОТ-ДОГ «ЦЕЗАРЬ»

Поджарьте на сковороде на оливковом масле раскрошенный пшеничный хлеб до золотистого цвета. Обжарьте на гриле сосиски по 2–3 мин с каждой стороны. На лист салата романо положите сосиску. Полейте соусом «Цезарь», посыпьте жаренными крошками и тертым пармезаном.





5

СЭНДВИЧ С СЫРОМ И ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ НА ГРИЛЕ

На ломтики тостового хлеба выложите по ломтику сыра чеддера, вяленые томаты и шпинат, колбасу и еще один ломтик чеддера. Накройте оставшимся хлебом, сожмите. Поджарьте сэндвичи до румяной корочки, по 3 мин с каждой стороны, прижимая лопаткой.

Салями «Венская» торговой марки «Дубки» сочетает в себе отборное мясо, мелкий шпик и особый букет специй. Одинаково хороша для изысканных закусок и перекусов на свежем воздухе. Может храниться на теплой полке.

СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Классические сардельки торговой марки «Дубки» – воплощение традиционного вкуса и качества. Нежная текстура, насыщенный аромат и сочность в каждом кусочке!



Пиколини Slim со вкусом хамона – изысканные ароматные колбаски в удобном формате. Просто созданы для того, чтобы взять их на пикник или устроить яркий перекус посреди рабочего дня.



Свинина «Кутафино» – это нежное сочное мясо с ярким вкусом, который достигается благодаря особому маринаду и букету специй. Рельефный рисунок среза выгодно отличает ломтики свинины на тарелке.



Докторская ГОСТ бренда «Рублевский» – верный выбор для сытных сэндвичей, бутербродов и салатов. Изготовлена из отборной свинины и говядины. Нежный классический вкус и сбалансированный состав порадуют всю семью.

Свежие вариации



АКТУАЛЬНО

3–5 МИНУТ ЗАНИМАЕТ В СРЕДНЕМ НАРЕЗКА ИНГРЕДИЕНТОВ ДЛЯ 2 ПОРЦИЙ ОКРОШКИ С КОЛБАСОЙ. ЕСЛИ ОТВАРИТЬ ЗАРАНЕЕ ЯЙЦА И КАРТОФЕЛЬ, ТО ОБЕД ДЛЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬИ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗА 10–15 МИНУТ.

Окрошка – настоящее воплощение жарких дней, простое освежающее блюдо, которое с удовольствием ест вся семья. Оно быстро готовится и никогда не надоедает, ведь основу и мясные компоненты можно все время варьировать.

Когда-то окрошка была простым крестьянским обедом, который можно было быстро, не отвлекаясь от летних работ, приготовить из свежих овощей, заправленных квасом. Сытность ему придавали вареные яйца, а в лучшие дни – остатки мяса или рыбы. Название блюда произошло от слова «крошить», что отражает главный способ приготовления: все ингредиенты мелко нарезаются.

Изначально в составе окрошки, конечно, не было колбасы. Но со временем рецепт претерпел изменения и подстроился под ритм и вкусы эпохи. И сегодня мы не представляем главного летнего супа без колбасной составляющей, ведь это сытно, быстро и доступно. А различные виды колбасы позволяют экспериментировать и находить свой вкус.

Важно, чтобы колбаса в окрошке не была слишком жирной, иначе блюдо может утратить свою свежесть. Классикой считается вареная докторская. Ее нежный вкус прекрасно сочетается с другими ингредиентами. Похожая молочная – тоже популярный вариант.

Варено-копченая колбаса добавит пикантности и аромата, но лучше сочетать ее с более нейтральной вареной. Сервелат придаст окрошке глубокий мясной вкус и насыщенность. А вот сырокопченые колбасы стоит оставить для других закусок. Но если все-таки хочется внести яркие дымные ноты, нарезайте колбасу очень тонкой соломкой.



ОКРОШКА С МЯСНЫМ АССОРТИ НА КЕФИРЕ С МИНЕРАЛКОЙ



Докторская ГОСТ «Великолукский мясокомбинат» — классика вареных колбас: нежный, аппетитный мясной деликатес из свинины, говядины и отборного молока. Добавляйте ее к любой основе для окрошки, и у вас всегда будет вкусное летнее блюдо.

ОКРОШКА С ВЕТЧИНОЙ НА КВАСЕ

20 мин **4 порции**

250 г ветчины
3 вареных яйца
3 вареные картофелины
3 огурца
5–6 редисок
1 большой пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)
1 лимон
1,2 л кваса
1 ст. л. горчицы
соль, свежемолотый черный перец

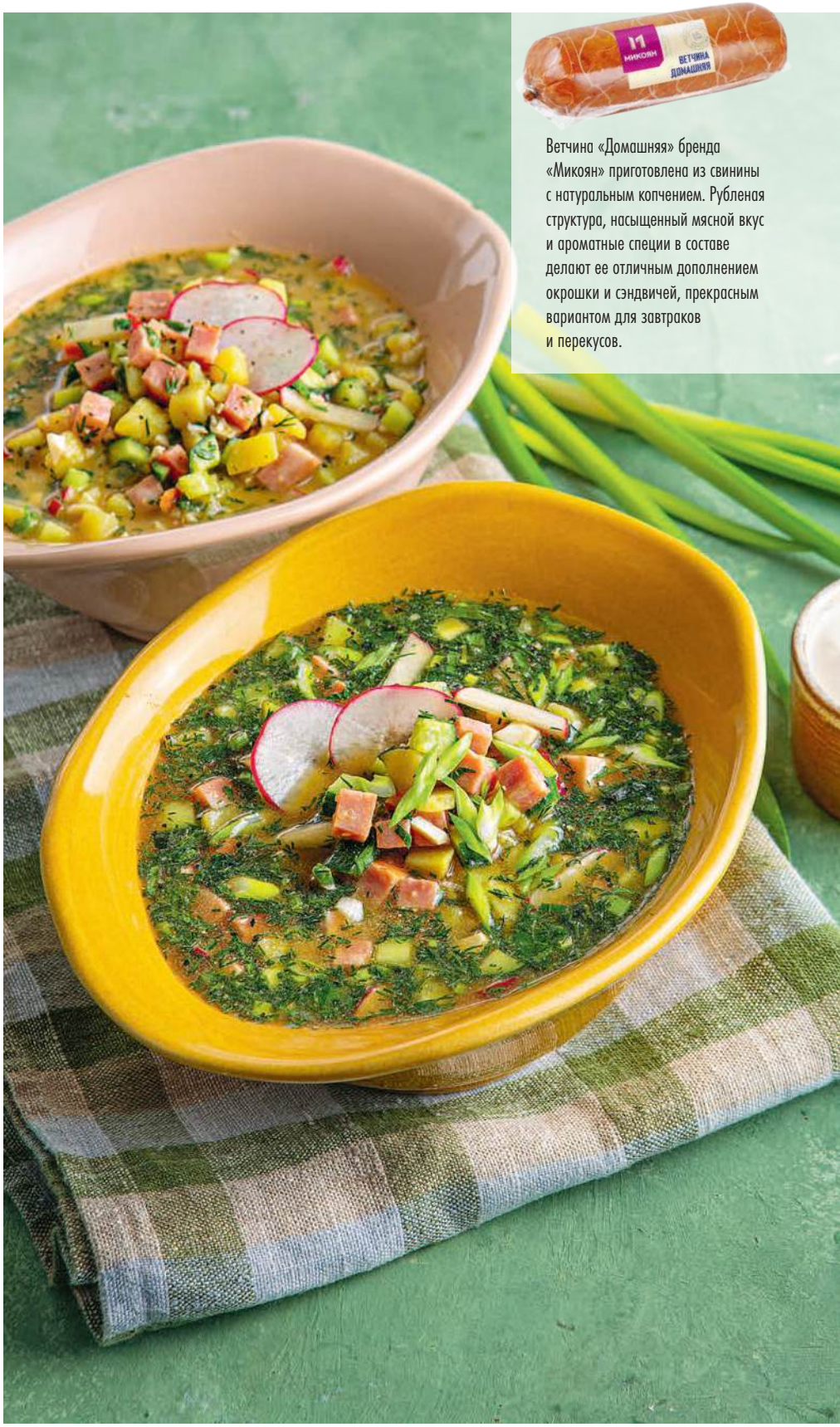
Для подачи:
сметана

1 Ветчину, яичные белки, картофель и огурцы нарежьте маленькими кубиками.
2 Редис нарежьте тонкой соломкой или кружками. Зелень мелко порубите. Выложите в супницу или кастрюлю.
3 В мисочке разотрите вилкой яичные желтки, горчицу, сок лимона и немного кваса. Добавьте в супницу. Перемешайте.
4 Влейте охлажденный квас. Посолите и поперчите по вкусу. Хорошо перемешайте.
5 Разлейте окрошку по тарелкам и подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 3,25 г (4,06% суточной нормы) • жиры 0,97 г (1,08%) • углеводы 5,58 г (3,32%) • ккал 44,02 (2,45%) • натрий 404,09 мг (27,87%) • общий сахар 2,23 г (4,46%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 1,07 г (3,57%)



Сервелат «Кремлевский» бренда «Микоян» — классическая копченая колбаса с богатым вкусом и плотной текстурой. Привнесет в окрошку насыщенную мясную нотку и любой рецепт сделает настоящим летним хитом.



Ветчина «Домашняя» бренда «Микоян» приготовлена из свинины с натуральным копчением. Рубленая структура, насыщенный мясной вкус и ароматные специи в составе делают ее отличным дополнением окрошки и сэндвичей, прекрасным вариантом для завтраков и перекусов.



Блюда, полные огня

Латинская Америка – это захватывающие пейзажи, многогранная культура, богатое историческое прошлое и бурное настоящее. Кухня этого огромного региона – отражение темперамента его жителей: яркая, страстная, жгучая, полная красок и вкусов. Меню, составленное из латиноамериканских блюд, отлично подходит для открытия жаркого сезона.

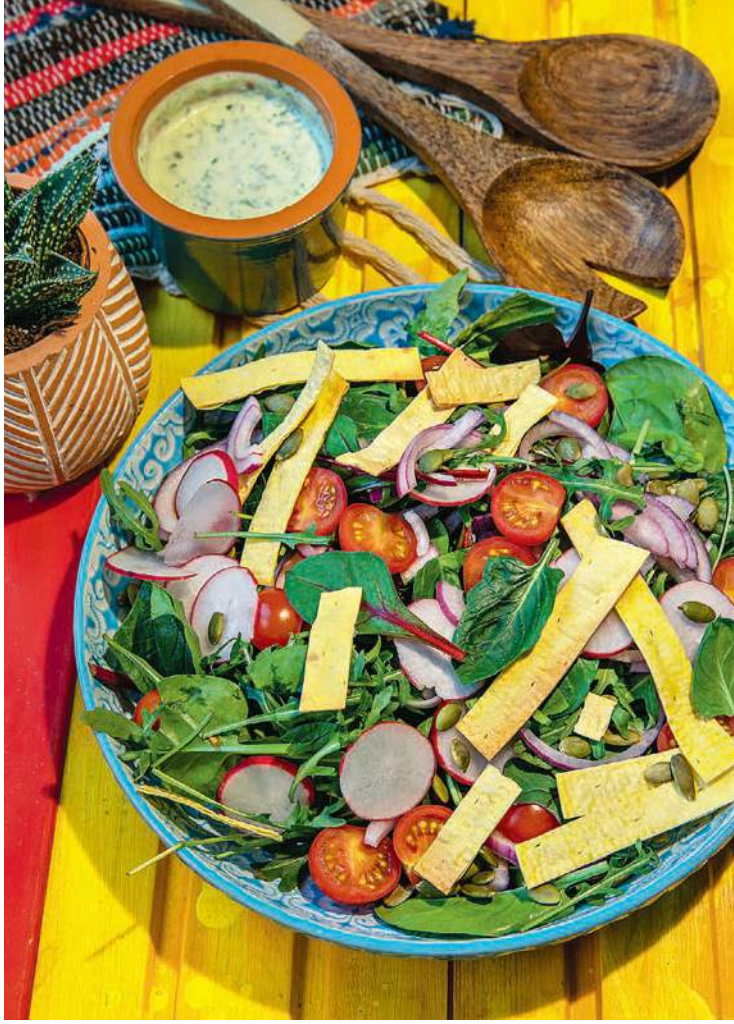
Латиноамериканская кухня – это уникальный сплав древних индейских обычаев, европейских вкусов и африканского влияния. В ней слились традиции разных народов, рас и цивилизаций.

Латинская Америка – родина многих продуктов, без которых европейцы вообще непонятно как жили. Благодаря открытию новых земель мы научились есть помидоры, перец и кабачки, попробовали тыкву, кукурузу и фасоль, познакомились с подсолнечником и арахисом, узнали, что такое ваниль и какао, полюбили авокадо и ананас. Наконец, получили картофель – наш второй хлеб.

Латиноамериканские соусы добавили в наше меню яркости и огня, показали, как обыденное можно превратить в незабываемое. Они сочетают свежесть трав, остроту перцев, сладость томатов, кислинку фруктов и насыщенность специй. Сальса, моле, чимичурри – только услышав их названия, хочется танцевать.

Благодаря умению латиноамериканцев обращаться с мясом мы поняли, что вкусная говядина может быть не только тушенной в соусе, но и жаренной на углях – сочной, с румяной корочкой, пышущей жаром. В аргентинском асадо – особом способе приготовления мяса на углях – столько же страсти, сколько в аргентинском танго. А в мексиканском карне асада – мясе, жаренном более тонкими кусочками и подаваемом с тортильями и гуакамоле, столько же красок, сколько на мексиканском флаге. Сложный соус из чили, шоколада, арахиса и пряностей возводит на небывалую кулинарную высоту обычную курицу. А пряный соус на основе пива делает вкусной и ароматной даже самую дешевую рыбу.

Латинская Америка – понятие не географическое, а культурное. Не упустите возможности прикоснуться к ее самобытным традициям!



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ КИНЗЫ

20 мин **4 порции**

150 г салатного микса
100 г томатов черри
4 редиски
1 маленькая красная луковица
1 ст. л. тыквенных семечек
1 кукурузная лепешка
оливковое масло

Для заправки:
1 пучок кинзы
120 г греческого йогурта
2 ст. л. оливкового масла
1,5 ст. л. сока лайма
1 ч. л. жидкого меда
½ ч. л. сушеного чеснока
½ ч. л. сушеного лука
соль

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Слегка смажьте тортилью оливковым маслом с каждой стороны. Ножом для пиццы нарежьте полосками 5 × 1 см. Выложите на противень, выстеленный пергаментом. Слегка посолите и запекайте 10–12 мин, до хруста.
2 Для заправки взбейте в блендере все ингредиенты. Посолите по вкусу.
3 Томаты черри разрежьте на половинки. Редис нарежьте тонкими кружками, красный лук – тонкими полукольцами. Выложите овощи в салатник. Добавьте салатный микс.
4 Полейте заправкой из кинзы, перемешайте. Подавайте, посыпав тыквенными семечками и хрустящей лепешкой.

На 100 г: белки 3,38 г (4,23% суточной нормы) • жиры 5,08 г (5,64%) • углеводы 7,90 г (4,70%) • ккал 88,77 (4,93%) • натрий 218,65 мг (15,08%) • общий сахар 3,37 г (6,74%) • НЖК 0,70 г (3,50%) • пищевые волокна 1,53 г (5,10%)

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ НА ГРИЛЕ С ФЕТОЙ

15 мин **4 порции**

4 початка кукурузы в вакуумной упаковке
сок и тертая цедра 1 лайма
1 зубчик чеснока
1 острый зеленый перец
3–4 пера зеленого лука
1 пучок кинзы
50 г сыра фета
2 ст. л. майонеза
¼ ч. л. копченой паприки
оливковое масло
соль

1 Разогрейте гриль. Смажьте кукурузу оливковым маслом. Поджарьте по 2–3 мин с каждой стороны.
2 В миске смешайте сок и цедру лайма, пропущенный через пресс зубчик чеснока, майонез и копченую паприку.
3 Нарежьте острый перец и зеленый лук колечками. Мелко порубите кинзу.
4 Острым ножом срежьте в миску с заправкой зерна кукурузы. Добавьте перец и зелень. Перемешайте.
5 Переложите в салатник. Посыпьте раскрошенной фетой и подавайте.

На 100 г: белки 0,86 г (1,08% суточной нормы) • жиры 13,73 г (15,26%) • углеводы 1,77 г (1,05%) • ккал 22,38 (1,24%) • натрий 178,94 мг (12,34%) • общий сахар 0,44 г (0,88%) • НЖК 12,91 г (64,55%) • пищевые волокна 0,40 г (1,33%)



В качестве аперитива, а также в паре с овощами, салатами, морепродуктами хорошо покажет себя белое сухое вино Old Armenia Kangun Voskehat. Его отличают приятный аромат с тонами экзотических фруктов и свежий, живой вкус.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПИРОЖКИ ЭМПАНАДЫ

❄

1 ч 30 мин **10 штук**

350 г муки
110 г сливочного масла
1 яйцо
ледяная вода
½ ч. л. соли

Для начинки:
350 г говяжьего фарша
1 крупная картофелина
1 маленькая луковица
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
1 морковь
70 г зеленого горошка
100–120 мл говяжьего бульона
1 яйцо
1 ч. л. молотой зиры
½ ч. л. молотой корицы
½ ч. л. кайенского перца
соль, свежемолотый черный перец

1 В чаше кухонного комбайна с насадкой «нож» измельчите в крошку муку, соль и нарезанное кубиками холодное сливочное масло. Добавьте яйцо и ледяную воду, вливая по 1 ст. л., до получения эластичного теста. Сформуйте из теста шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.
2 Нарежьте картофель кубиками со стороной 5 мм. Бланшируйте в кипящей подсоленной воде 3–4 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь.
3 Мелко нарежьте лук, сельдерей и чеснок. Нашинкуйте морковь тонкой соломкой.
4 Разогрейте антипригарную сковороду. Поджарьте говяжий фарш, лук, сельдерей и морковь, помешивая, 10 мин, разбивая мясные комочки лопаткой.
5 Добавьте в сковороду чеснок, бланшированный картофель, зеленый горошек, бульон, зиру, корицу и кайенский перец. Посолите и поперчите по вкусу. Тушите, пока почти вся жидкость не впитается. Снимите с огня.
6 Разогрейте духовку до 190 °С. Тесто разделите на 10 частей. Раскатайте каждую в круглый пласт диаметром около 16–18 см. В центр положите начинку. Смажьте края взбитым яйцом, тщательно защипните косичкой.
7 Положите пирожки на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Выпекайте 30–35 мин. Дайте постоять 5 мин. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 9,61 г (12,01% суточной нормы) • жиры 10,84 г (12,04%) • углеводы 25,27 г (15,04%) • ккал 236,44 (13,14%) • натрий 148,71 мг (10,26%) • общий сахар 0,97 г (1,94%) • НЖК 5,57 г (27,85%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)

ХРУСТЯЩИЕ ТАКО С ИНДЕЙКОЙ И КРЕМОМ ИЗ АВОКАДО

1 ч **12 порций**

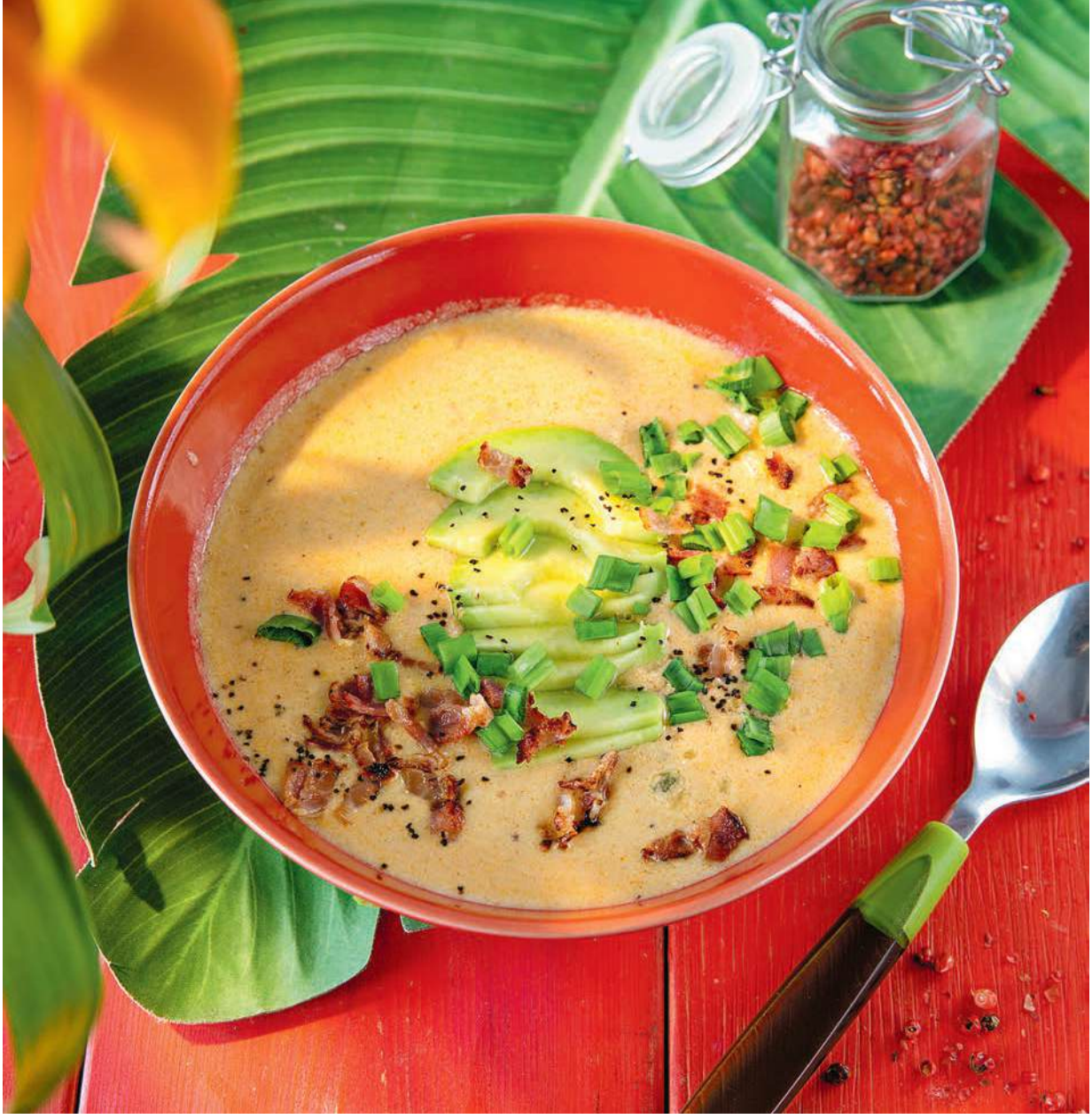
12 лепешек тортилья диаметром 15 см
700 г филе грудки индейки
150 г соуса сальса
60 г сметаны
80 г моцареллы
80 г сыра чеддер
70 г салата айсберг
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. сушеного чеснока
½ ч. л. молотой зиры
1 ч. л. паприки

Для крема:
120 г сметаны
1 авокадо
1 острый зеленый перец
3–4 веточки кинзы
сок 2 лаймов
соль

1 Филе грудки индейки нарежьте пластинами. Выложите в сотейник. Добавьте соус сальса, орегано, чеснок, зиру и паприку. Если соус слишком густой, добавьте немного кипятка. Тушите под крышкой на огне ниже среднего 25 мин.
2 Разберите филе двумя вилками на волокна. Смешайте со сметаной.
3 Моцареллу и чеддер натрите на крупной терке. Нашинкуйте салат айсберг.
4 Разогрейте духовку до 220 °С. На противень, выстеленный пергаментом, положите тортильи. В центр каждой положите начинку из индейки. Посыпьте моцареллой и чеддером. Сверните пополам, слегка прижмите.
5 Запекайте 10 мин. Аккуратно переверните, запекайте еще 10 мин, включив в последние 2 мин функцию гриля.
6 Для крема положите в чашу блендера сметану, мякоть авокадо, острый зеленый перец без семян и перегородок, кинзу и сок лаймов. Взбейте до однородности. Посолите.
7 Внутрь тако положите салат айсберг. Подавайте горячими с кремом из авокадо.

На 100 г: белки 14,74 г (18,43% суточной нормы) • жиры 7,36 г (8,18%) • углеводы 14,77 г (8,79%) • ккал 180,54 (10,03%) • натрий 232,03 мг (16,00%) • общий сахар 2,00 г (4,00%) • НЖК 2,65 г (13,25%) • пищевые волокна 2,08 г (6,93%)





ОСТРЫЙ СЫРНО-КУКУРУЗНЫЙ СУП

50 мин **6 порций**

600 г кукурузы
2 крупные картофелины
1 луковица
4 зубчика чеснока
1–2 острых зеленых перца
4–5 веточек кинзы
6 ломтиков бекона
800 мл куриного бульона
400 мл молока
100 г творожного сыра
200 г сыра чеддер
2 ч. л. семян зиры
1 ч. л. копченой паприки
½ ч. л. кайенского перца
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
зеленый лук, авокадо

1 Лук и чеснок мелко нарежьте. Картофель нарежьте кубиками. Острый перец очистите от семян и перегородок, мелко порубите.
2 В кастрюле поджарьте до хруста бекон. Переложите его на бумажные полотенца. Нарежьте мелкой соломкой.
3 В той же кастрюле на жире от бекона пассеруйте, помешивая, лук около 5 мин. Добавьте чеснок, зиру, копченую паприку и кайенский перец. Обжаривайте на слабом огне еще 5 мин.
4 Добавьте картофель, кукурузу и бульон. Доведите до кипения. Варите на слабом огне до готовности картофеля, около 10 мин.
5 Половину супа перелейте в высокий мерный стакан и взбейте погружным блендером в пюре. Верните обратно в кастрюлю. Добавьте острый перец, молоко, творожный сыр и тертый чеддер.
6 Варите, помешивая, 10 мин. Приправьте по вкусу солью и перцем.
7 Разлейте суп по тарелкам. Подавайте, украсив ломтиками авокадо и посыпав хрустящим беконом и зеленым луком.

На 100 г: белки 4,41 г (5,51% суточной нормы) • жиры 5,27 г (5,86%) • углеводы 9,02 г (5,37%) • ккал 97,36 (5,41%) • натрий 204,43 мг (14,10%) • общий сахар 2,60 г (5,20%) • НЖК 2,71 г (13,55%) • пищевые волокна 0,68 г (2,27%)

АСАДО

25 мин + 2 ч **3–4 порции**

700 г говяжьего стейка из пашины (например, фланк-стейк)
3 лайма
4 зубчика чеснока
5 веточек кинзы
1 ч. л. молотой зиры
½ ч. л. кайенского перца
60 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец
соус чимичурри (рецепт – на стр. 55)

1 Выжмите в миску сок из лаймов. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, рубленую кинзу, зиру, кайенский перец и оливковое масло. Посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.
2 Выложите стейк в контейнер, полейте маринадом, хорошо распределяя его по всей поверхности стейка. Закройте и уберите в холодильник на 2 ч.
3 Разогрейте гриль. Удалите со стейка излишки маринада. Поджарьте стейк на средне-высоком жаре по 5–7 мин с каждой стороны. Дайте отдохнуть 5 мин.
4 Острым ножом нарежьте стейк тонкими ломтиками поперек волокон и подавайте с соусом чимичурри.

На 100 г: белки 23,11 г (28,89% суточной нормы) • жиры 11,59 г (12,88%) • углеводы 1,00 г (0,60%) • ккал 199,01 (11,06%) • натрий 493,53 мг (34,04%) • общий сахар 0,02 г (0,04%) • НЖК 3,64 г (18,20%) • пищевые волокна 0,33 г (1,10%)



К стейку на гриле можно подать красное полусладкое вино Chonguri «Хванчкара». Его щедрый, гармоничный аромат и округлый, сбалансированный вкус прекрасно сочетаются с насыщенными нотами мяса с дымком.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МОЛЕ ИЗ КУРИЦЫ

1 ч 30 мин **4–6 порций**

1,3 кг филе куриных бедер

Для соуса:
1 л куриного бульона
6 сушеных перцев чили
150 г чернослива
1 крупная луковица
6 зубчиков чеснока
60 г арахисовой пасты
50 г темного шоколада
2 ч. л. порошка чили
2 ч. л. семян зиры
2 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. молотой корицы
½ ч. л. тертого мускатного ореха
½ ч. л. гвоздики
½ ч. л. молотого перца чипотле
4 ст. л. оливкового масла
соль

Для подачи:
кинза, кунжут

1 Приготовьте соус моле. Ножницами разрежьте сухие перцы, удалите семена. Помешивая, поджарьте на сухой сковороде на среднем огне 3–4 мин. Переложите в кастрюлю, влейте бульон. Доведите до кипения, варите на слабом огне под крышкой 10 мин.
2 Добавьте в кастрюлю чернослив и варите еще 10 мин. Снимите с огня. Дайте остыть.
3 В сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Поджарьте измельченные лук и чеснок, помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте все специи и жарьте еще 1 мин.
4 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите пряную луковую смесь, чернослив и перцы из бульона. Взбейте до однородности. Добавьте 1–2 половника бульона, снова взбейте. Должен получиться гладкий соус.



5 Перелейте соус в сотейник, нагрейте. Добавьте арахисовую пасту и разломанный на кусочки шоколад. Готовьте на слабом огне, помешивая, до однородности. Посолите по вкусу.
6 Разогрейте духовку до 190 °С. Филе куриных бедер посолите. Обжарьте в сковороде на оставшемся оливковом масле до румяной корочки со всех сторон. Переложите в жаропрочную форму.
7 Добавьте соус моле и 120 мл бульона из-под перцев чили. Хорошо перемешайте. Накройте крышкой и запекайте 20–25 мин. Подавайте, посыпав кинзой и кунжутом.

На 100 г: белки 10,24 г (12,80% суточной нормы) • жиры 9,60 г (10,67%) • углеводы 6,71 г (3,99%) • ккал 151,90 (8,44%) • натрий 156,03 мг (10,76%) • общий сахар 3,50 г (7,00%) • НЖК 1,99 г (9,95%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)

ЖАРЕНАЯ РЫБА ПО-БРАЗИЛЬСКИ

30 мин **4 порции**

700 г филе белой морской рыбы
250 мл светлого пива
100 г томатов черри
1 маленькая луковица
3 зубчика чеснока
1 острый зеленый перец
50 мл сока лайма
2 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого перца чипотле
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ст. л. растительного масла
соль, черный перец

1 Смешайте зиру, чипотле, сушеный чеснок и соль. Нарежьте рыбу большими порционными кусками и натрите пряной смесью.
2 Разогрейте в сковороде растительное масло на огне чуть выше среднего. Поджарьте рыбу по 2–3 мин с каждой стороны, аккуратно перевернув лопаткой. Переложите на тарелку.
3 Нарежьте лук тонкими полукольцами, чеснок измельчите.
4 В той же сковороде обжарьте томаты черри, помешивая, пока они не лопнут. Добавьте лук и чеснок, жарьте еще 2–3 мин.
5 Влейте в сковороду пиво. Доведите до кипения и выпарите наполовину. Нарежьте острый перец маленькими кусочками. Добавьте в соус вместе с соком лайма. Посолите и поперчите. Тушите 5 мин.
6 Верните в сковороду рыбу, снимите с огня и подавайте к столу.

На 100 г: белки 13,38 г (16,73% суточной нормы) • жиры 2,16 г (2,40%) • углеводы 3,22 г (1,92%) • ккал 93,34 (5,19%) • натрий 177,81 мг (12,26%) • общий сахар 0,57 г (1,14%) • НЖК 0,33 г (1,65%) • пищевые волокна 0,59 г (1,97%)

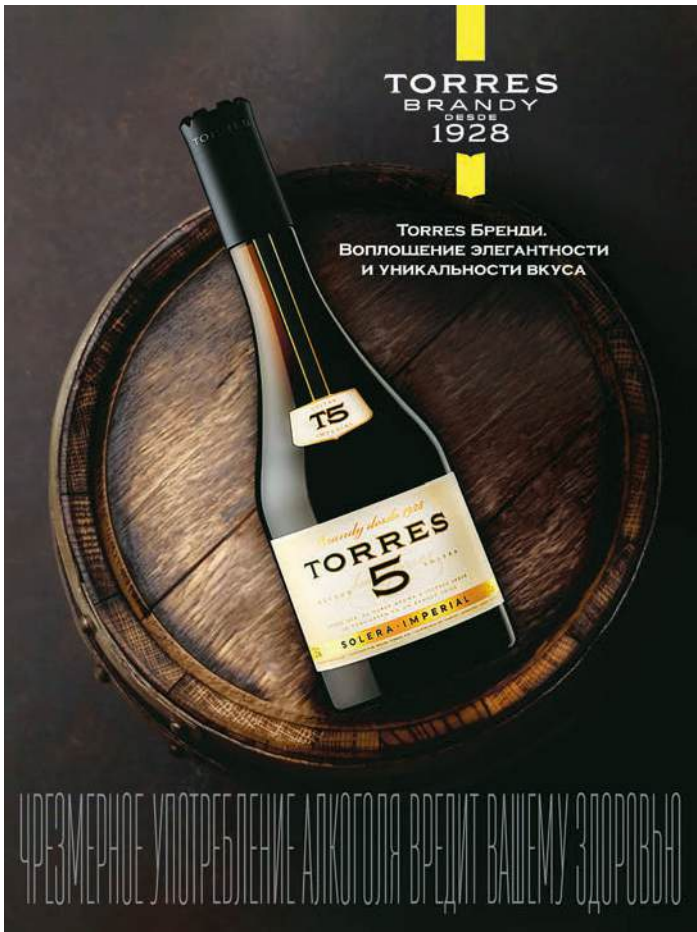


Отличную пару рыбным блюдам составит белое полусладкое вино «Алазанская долина». У него яркий, выраженный аромат с фруктовыми нотами и хорошо сбалансированный вкус. Также подойдет к легким салатам и фруктам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

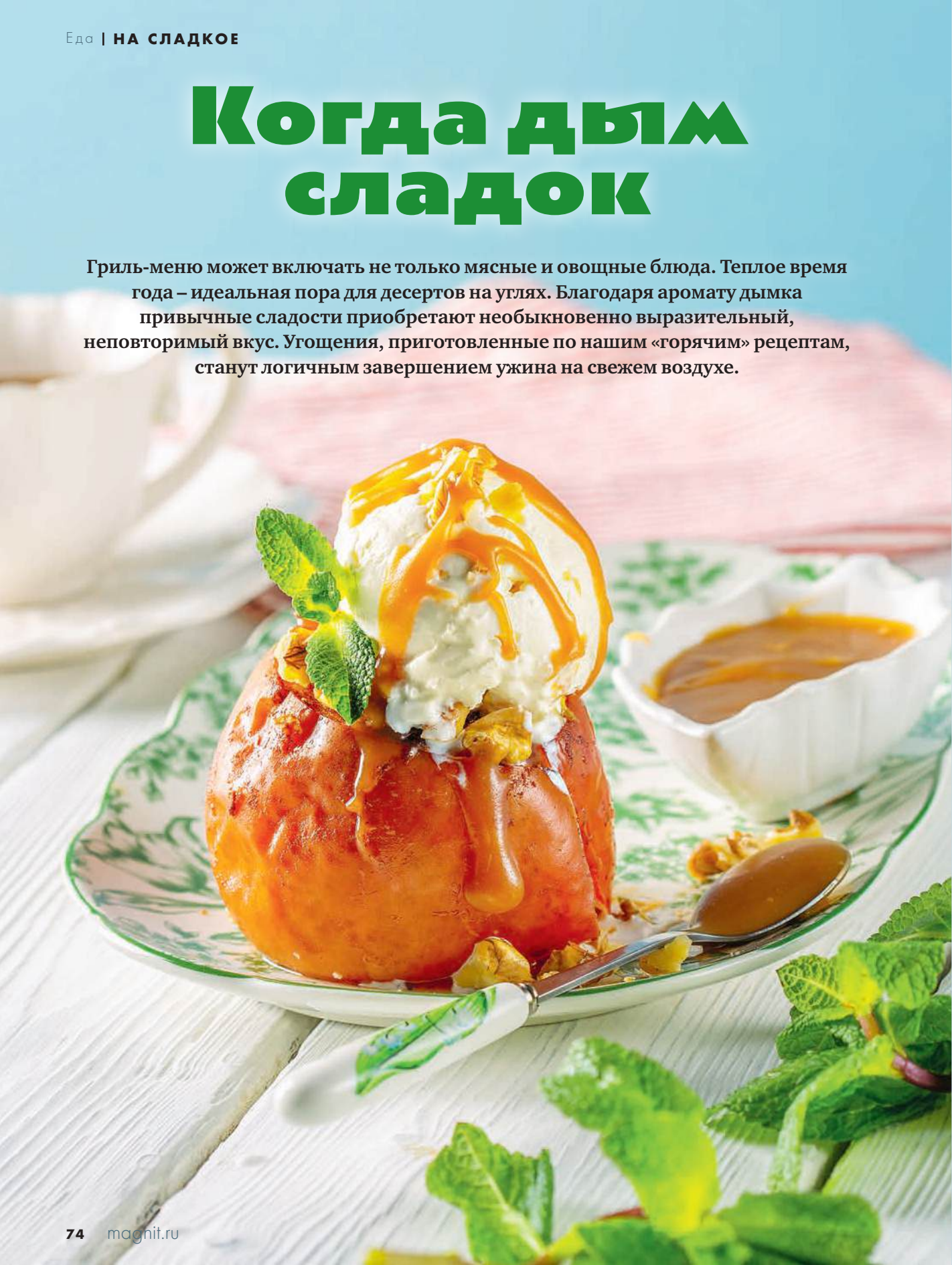

СЕВЕРНАЯ
ГАВАНЬ
МОРСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ
МАГНИТ
СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ МИНТАЙ
СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ СЕЛЬДЬ
СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ ИКРА


LIGARE
Spritz
LIGARE
Spritz
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


TORRES
BRANDY
DESDE
1928
Torres Бренди.
Воплощение элегантности
и уникальности вкуса
T5
TORRES
5
SOLERA · IMPERIAL
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Когда дым сладок

Гриль-меню может включать не только мясные и овощные блюда. Теплое время года – идеальная пора для десертов на углях. Благодаря аромату дымка привычные сладости приобретают необыкновенно выразительный, неповторимый вкус. Угощения, приготовленные по нашим «горячим» рецептам, станут логичным завершением ужина на свежем воздухе.



ЯБЛОКИ НА ГРИЛЕ С МОРОЖЕНЫМ И КАРАМЕЛЬЮ

30–40 мин **10–12 штук**

4 яблока
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. корицы
1 щепотка кардамона
120 мл карамели
50 г грецких орехов

Для подачи:
ванильное мороженое, карамель

1 Растопите сливочное масло. Добавьте сахар, корицу и кардамон.
2 У яблок срежьте верхушку. Столовой ложкой или ножом удалите часть мякоти вместе с семенами.
3 Каждое яблоко положите на квадратный лист фольги. С помощью кулинарной кисти смажьте пряным маслом снаружи и внутри. В центр положите 2–3 ст. л. карамели и рубленые грецкие орехи.
4 Разогрейте гриль. Положите яблоки на решетку в зону непрямого огня. Накройте крышкой и запекайте 20–25 мин.
5 Аккуратно разверните фольгу. Положите яблоки на десертные тарелки и подавайте с шариком мороженого, полив карамелью.

На 100 г: белки 1,42 г (1,78% суточной нормы) • жиры 10,46 г (11,62%) • углеводы 27,86 г (16,58%) • ккал 197,15 (10,95%) • натрий 73,89 мг (5,10%) • общий сахар 24,49 г (48,98%) • НЖК 3,69 г (18,45%) • пищевые волокна 2,58 г (8,60%)



БИСКВИТ С КЛУБНИКОЙ И МАРШМЕЛЛОУ НА ГРИЛЕ

40 мин **6 порций**

12 штук маршмеллоу
200 г клубники
1 ст. л. сахара

Для бисквита:
250 г муки
110 г сливочного масла
150–180 мл молока
1,5 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли

Для подачи:
мороженое

1 В чаше кухонного комбайна с насадкой «нож» измельчите в крошку муку, разрыхлитель, соль и сливочное масло. Частями добавьте молоко, чтобы получилось мягкое тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 2 см и вырежьте кружки диаметром 5 см. Нанижите на деревянные шпажки по 2 кружка.
2 Удалите плодоножки у клубники. Крупные ягоды разрежьте на половинки. Обваляйте клубнику в сахаре. Нанижите на шпажки попеременно с маршмеллоу.
3 Разогрейте гриль до среднего жара. Положите шпажки с бисквитами на решетку. Жарьте по 2 мин с каждой стороны, накрыв крышкой. Переложите шпажки с бисквитами на зону непрямого огня. Накройте крышкой и готовьте еще 8 мин.
4 Увеличьте нагрев гриля до сильного. Поджарьте шпажки с клубникой и маршмеллоу по 1 мин с каждой стороны.
5 На десертные тарелки выложите бисквиты и клубнику с маршмеллоу. Добавьте мороженое и подавайте.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 12,46 г (13,84%) • углеводы 36,88 г (21,95%) • ккал 275,78 (15,32%) • натрий 165,11 мг (11,39%) • общий сахар 9,91 г (19,82%) • НЖК 7,39 г (36,95%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)



Прекрасную пару десертам составит молотый кофе Daily Mokka Poetti – насыщенный бленд арабики и робусты. Приготовьте его в гейзерной кофеварке, чашке, машине-автомате или френч-прессе, добавьте молоко – и он раскроет свою богатую палитру вкуса.

ПОНЧИКИ НА ГРИЛЕ С КОФЕЙНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

❄

1 ч + 9 ч **6–8 порций**

550 г муки
270 мл молока
140 г сливочного масла
2 яйца
50 г сахара
10 г сухих дрожжей
¼ ч. л. соли
растительное масло для фритюра

Для глазури:
50 мл питьевой воды
2 ст. л. кокосового молока
2 ст. л. эспрессо
100 г сахарной пудры

1 Подогрейте молоко, растворите в нем 1 ст. л. сахара и сухие дрожжи. Накройте пищевой пленкой или полотенцем и оставьте на 10 мин. Растопите сливочное масло. Взбейте яйца с оставшимся сахаром.
2 Просейте муку с солью. Добавьте подошедшую дрожжевую смесь, взбитые яйца и масло. Замешивайте тесто в течение 10 мин. Скатайте в шар, положите в миску. Накройте пленкой и уберите в холодильник на 8 ч.
3 Холодное тесто раскатайте в пласт толщиной 6–7 мм. Двумя круглыми формочками вырежьте пончики диаметром около 7,5 см с отверстием 2,5 см. Разложите пончики на доске. Накройте полотенцем и дайте подняться около 1 ч.
4 Для глазури в глубокой тарелке смешайте до однородности воду, кокосовое молоко, эспрессо и сахарную пудру.
5 Разогрейте в глубокой сковороде или сотейнике достаточное количество растительного масла на среднем огне. Жарьте пончики по несколько штук за раз по 2–3 мин с каждой стороны. Перекладывайте шумовкой на бумажные полотенца. И еще горячие пончики окуните в кофейную глазурь.
6 Разогрейте гриль до среднего жара. Слегка смажьте пончики растительным маслом. Обжарьте по 30–60 сек с каждой стороны под крышкой.

На 100 г: белки 6,49 г (8,11% суточной нормы) • жиры 10,58 г (11,76%) • углеводы 44,34 г (26,39%) • ккал 295,29 (16,41%) • натрий 65,21 мг (4,50%) • общий сахар 12,11 г (24,22%) • НЖК 5,95 г (29,75%) • пищевые волокна 0,20 г (0,67%)

1870

АБРАУ·ДЮРСО

РУССКИЙ ВИННЫЙ ДОМ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ ЦЕННОСТЬ ВРЕМЕНИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МАГНИТ СЕМЕЙНЫЙ ЭКСТРА

ДАЧА И ВСЁ В ПРИДАЧУ

Покупайте и выигрывайте!



1 ПОКУПАЙТЕ

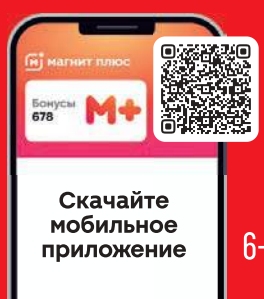
на сумму от **700 рублей** с картой Магнит Плюс

2 ВЫИГРЫВАЙТЕ

дачу*
или другие ценные призы

3 ИГРАЙТЕ

в мобильном приложении
и получайте дополнительные призы



Скачайте мобильное приложение

В период с 22.04.2026 по 19.05.2026:
- Активируйте участие и совершайте покупки в магазинах «Магнит у Дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра» с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) на сумму 700₽ либо покупайте товары-участники на любую сумму и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 22.04.2026 по 30.08.2026.
- Играйте в игру в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+), выполняйте задания и получайте моментальные призы.

Есть ограничения. Правила акции на сайте magnit.ru/udacha. Организатор вправе изменить условия, досрочно прекратить акцию. Призы могут отличаться от изображенных в рекламе.
*Вариант использования приза. Главный приз 10 миллионов рублей.

6+

Холодные течения

Сегодня всем хочется быть в тренде: идти в ногу со временем, следовать модным тенденциям и находить в них то, что близко. В мире мороженого тоже есть свои тренды: холодный десерт меняется вместе со вкусами и желаниями потребителей. Рассказываем о самых актуальных.



1 Вкусовые миксы

Современной молодежи мало одного или пары привычных вкусов, стремительно меняющийся мир требует новых сочетаний. Поэтому сейчас развивается тренд на мультивкусовое мороженое. Особенно популярны холодные десерты в форматах «сладкое + острое» и «сладкое + соленое». Все хотят попробовать мороженое, приправленное корицей и кардамоном, перцем чили и кетчупом. Сочетание пломбира с соленой карамелью уже стало классикой нашего времени. Кстати, его вы найдете в линейке нашего бренда Premiere of Taste, обязательно попробуйте. Из самых последних трендов – мороженое с нотками трав и цветов: лаванды, гибискуса, ромашки, розмарина, шалфея.

2 Гастрономическое мороженое

Мороженое давно стало обязательным пунктом в меню ресторанов, причем не только в качестве десерта, но и элемента горячих блюд, придающего дополнительные тактильные и вкусовые нюансы. Шеф-повара любят его за обволакивающую текстуру, которая делает вкус блюда более мягким. А благодаря тому, что мороженое постепенно тает, меняются и ощущения от еды: каждый новый кусочек воспринимается по-другому. Современные технологии позволяют сделать мороженое с любым вкусом, и мы можем наслаждаться креветками с томатным мороженым, тартаром с мороженым из горчицы, холодцом с мороженым из хрена.

ПОКУПАТЕЛИ МАГАЗИНОВ УЖЕ МОГЛИ ПОПРОБОВАТЬ МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ СЫРА. НЕ БУДЕМ УДИВЛЯТЬСЯ, ЕСЛИ СКОРО НА ПОЛКАХ ПОЯВИТСЯ МОРОЖЕНОЕ СО ВКУСОМ ИКРЫ ИЛИ БОРЩА.

3 Правильное питание + экология

Наше общество постепенно становится более осознанным, и многие начинают обращать внимание на состав продуктов и упаковку. Покупают мороженое в биоразлагаемых стаканчиках и формочках, без растительных жиров, искусственных красителей и консервантов. Уже не проблема найти мороженое без лактозы. Из популярных запросов – продукт на растительной основе: овсяном, миндальном, кокосовом, рисовом молоке. Отдельный разговор о функциональном мороженом, в которое добавляют витамины, волокна клетчатки, лактобактерии. Получается микс удовольствия и пользы.

4 Форма и содержание

Популярный формат последних месяцев – мороженое, в составе которого есть разнообразные шарики и гранулы. Это могут быть моти-шарики с фруктовой начинкой или шоколадные мини-драже, ядрышки с пралине, кукурузные или рисовые шарики, шарики тапиоки. От такого десерта в особом восторге подростки и дети. Взрослая аудитория любит мороженое с добавлением всевозможных крошек и фракций, как крупных, так и мелких: шоколада, печенья, хрустящих посыпок. Производители пробуют смешивать в одной упаковке разные текстуры, добавляя к мороженому фруктовые и карамельные соусы, шоколадную и бисквитную крошку, кусочки орехов и сухофруктов. Получается десерт с вау-эффектом.

5 Влияние соцсетей

Ну и конечно, важное значение имеет внешний вид мороженого. Яркие цвета, необычная форма, красивая подача – мороженое должно быть таким, чтобы ему хотелось поставить «лайк». Дубайский шоколад и его вариации, в том числе мороженое, стали мировым трендом благодаря вирусным видео в соцсетях. Эстафету подхватывает так называемое катарское мороженое: мини-шоколадки в виде ягод и фруктов, внутри которых находится мороженое с соответствующим вкусом (в малине – малиновое, в клубнике – клубничное). В Азии делают похожие угощения в натуральную величину фруктов: манго, груш, персиков. Выглядят они очень реалистично, ролики с ними в соцсетях моментально набирают тысячи просмотров. Эксперты прогнозируют развитие этого тренда и уверяют, что в ближайшем будущем нас ждут как сезонные линейки мороженого в виде тыквочек, сердечек, елочек, так и лимитированные серии с персонажами мультфильмов или компьютерных игр.



НЕСМОТРЯ НА НОВЫЕ ВЕЯНИЯ, КЛАССИКА ПО-ПРЕЖНЕМУ ВОСТРЕБОВАНА. ЛЮБОВЬ К НЕЙ ДАЖЕ ВЫДЕЛЯЮТ В ОТДЕЛЬНЫЙ ТРЕНД, НАЗЫВАЯ ТЕПЛЫМИ ОБЪЯТИЯМИ НОСТАЛЬГИИ. ВАНИЛЬНЫЙ СТАКАНЧИК, ЭСКИМО, ШОКОЛАДНЫЙ БРИКЕТ... ДЛЯ КОГО-ТО ЭТО ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСТВЕ, ДЛЯ КОГО-ТО – ПРОСТО ИДЕАЛЬНЫЕ ПОНЯТНЫЕ ВКУСЫ.





Мармеладная пауза

Жевательный мармелад – сладость, которая создана поднимать настроение. В меру сладкий, приятно пружинящий во рту, он делает день веселее и радостнее. Жевательный мармелад нашего бренда Juuums – это множество вкусов для детей и взрослых. Недавно в ассортименте появились новинки – мармелад 3D, и его точно стоит попробовать.

Что-то новенькое

Жевательный мармелад Juuums 3D – это радость, которую можно взять с собой. Причем яркие впечатления оставляют не только насыщенный вкус и аромат, но и удивительно четкие формы каждой мармеладки.

Juuums 3D со вкусом кактуса и клубники сделан в виде маленьких кактусов в четырех разных формах, которые выглядят так реалистично, что сначала хочется просто рассмотреть их, а уже потом – попробовать.

100 С ЛИШНИМ ЛЕТ НАЗАД ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ МАРМЕЛАДНЫЕ МИШКИ И СРАЗУ ЗАВОЕВАЛИ МИР БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОЙ ТЕКСТУРЕ И ФОРМЕ. СЕГОДНЯ ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ МАРМЕЛАД ПОКОРЯЕТ НАШИ СЕРДЦА НОВЫМИ ТОЧНЫМИ 3D-ФИГУРКАМИ.

Сладость клубники и легкая кислинка кактуса создают сбалансированный дуэт, освежающий и сочный. В мармеладе нет сахарной обсыпки, а значит, никакой приторности, да и руки остаются чистыми, без липких кристалликов на пальцах. Только яркий вкус и привлекательная форма. Упругая, но податливая жевательная текстура добавляет удовольствия: мягко и без ощущения «резины».

Juuums 3D со вкусом манго – еще одна звезда сладкой галактики. Снаружи плотная оболочка, а внутри ароматная фруктовая начинка. Вкус тропического плода удалось передать максимально объемно, ведь в мармелад добавлен натуральный сок манго. Ну и конечно, реалистичная форма манго, в которой выполнены фигурки, делает мармелад еще более притягательным. Настоящее маленькое путешествие на тропические острова!





3D-МАРМЕЛАД ТАК И ПРОСИТСЯ В КАДР, КОТОРЫЙ МОЖНО ВЫЛОЖИТЬ НА СТРАНИЧКЕ СОЦСЕТИ: КРОШЕЧНЫЕ КАКТУСЫ И МАНГО ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗОВУТ ЖЕЛАНИЕ ПОСТАВИТЬ «ЛАЙК».

Как печатают эмоции

Процесс производства жевательного мармелада Juuums 3D – наша отдельная гордость. Его выпускают на современном оборудовании, установленном на фабрике «Кондитер Кубани» в конце 2025 года. Эта уникальная линия позволяет создавать мармелад с объемными формами и точной детализацией.

Раньше сладости такого уровня привозили из-за границы, поэтому могли возникать проблемы с транспортировкой и сложности в тестировании. Сейчас, при производстве в России, все по-другому: у нас происходит разработка новых вкусов и форм, проводятся дегустации и тесты, улучшаются рецептуры. Местное производство влияет и на скорость экспериментов: отвечать на запросы потребителей и создавать необычные цвета, вкусы, формы получается намного быстрее.

3D-мармелад смело можно назвать воплощенной технологией будущего. В производстве учтена каждая деталь, есть возможность варьировать двух- и трехцветные комбинации, добавлять различные начинки, витамины и натуральные соки.

Даже упаковка заслуживает отдельного внимания: практичный формат дой-пак выглядит стильно, защищает продукт и легко открывается. Пакетик удобно взять с собой на прогулку, положить в дорожную сумку или детский рюкзак.

Мармеладные 3D-фигурки – как мини-праздник. Оригинальный вкус, реалистичные формы и современный дизайн соединились, чтобы сделать моменты радости еще более запоминающимися. Недаром сотрудники «Кондитера Кубани», с большой любовью относящиеся к своему делу, говорят: «Мы не просто делаем мармелад – мы печатаем эмоции».



Мармелада много не бывает!

Мармелад Juuums – это не только фигурки 3D. В ассортименте бренда есть разноцветные мармеладные полоски со вкусом лимона и ананаса, мармелад бабл-гам и мармеладные клубничные спагетти с добавлением яблочного сока. Любителей воздушного зефира порадуют маршмеллоу с ароматом ванили, пломбира и вишни, а ценителей всего необычного – жевательные конфеты со вкусом вишни – колы или арбузного мохито – по-летнему сочно и освежающе.

Натурально вкусно

Домашний лимонад – простой, но очень эффектный компаньон для сочных румяных шашлыков. Его освежающая кислинка и легкая сладость балансируют насыщенный аромат мяса и овощей, запеченных на углях. Приготовили натуральные лимонады с яркими впечатляющими вкусами.



ОГУРЕЦ-ИМБИРЬ

огурец + лайм + лемонграсс + корень имбиря + мята

взбейте в блендере, долейте минеральной водой с газом



КЛУБНИКА-БАЗИЛИК

базилик + лимонный сок

взбейте в блендере, долейте минеральной водой с газом



ХАЛАПЕНЬО-ЛАЙМ-КИНЗА

перец халапеньо + кинза + сахар + питьевая вода

сварите сироп, добавьте лаймовый сок и тоник



ЩАВЕЛЬ

щавель + мята + сахар

взбейте в блендере, долейте минеральной водой с газом

Минеральная природная лечебно-столовая вода «Кристальный родник Minerale» произведена в строгом соответствии с ГОСТом, что гарантирует ее качество и чистоту. Хороша сама по себе и в составе освежающих напитков.

ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА

Квас на пятерку

Квас по праву считается самым «русским» напитком. Кажется, мы знаем о нем всё. Давайте проверим, кто вы в квасной науке – любитель или профессионал и сможете ли сдать экзамен по истории и географии «жидкого хлеба». Отвечайте на вопросы вместе с нами и ставьте себе 1 балл за правильный ответ.

1 Когда изобрели квас?

Точного ответа на этот вопрос нет. Археологи сходятся во мнении, что подобный напиток готовили еще древние египтяне. Зато благодаря «Повести временных лет» нам известно, что в 989 году на празднике в честь крещения Руси всех угощали медом и квасом. С годами квас прочно вошел в русский быт, его подавали на пирах, он всегда был на крестьянском столе. В XVIII–XIX веках начали появляться письменные рецепты кваса и его стали делить на хлебный, фруктовый и ягодный. В советские годы, когда на улицах красовались желтые бочки с разливным напитком, он превратился в настоящий символ лета. Знаете, что день рождения русского кваса отмечается 17 июня? Вам 1 балл.





2 Как делают квас?

Если вы вспомнили слово «ферментация», можете сразу добавить себе балл, так как вы абсолютно правы. Квас получается в результате этого процесса. Технология приготовления состоит из нескольких этапов. Первый – подготовка сусла из ржаного или пшеничного хлеба, муки или ячменного солода. В сусло вводят закваску, которая запускает процесс брожения, смешивают с медом, сахарным сиропом, изюмом или другими ингредиентами, в зависимости от рецепта, и оставляют дозревать на несколько дней. Ферментируемые продукты лучше усваиваются организмом, у них изменяется вкус и увеличивается срок хранения.

3 Одинаков ли квас во всех регионах?

В Центральной России исторически готовили классический ржаной квас, из хлеба или ржаного солода. На Севере был популярен квас на основе местных ягод: клюквы, брусники, морошки. А в южных регионах делали квас из фруктовых соков. Ответили правильно? 1 балл.

4 Чем полезен квас?

Слышали, что во время трудного перехода через Альпы солдаты суворовской армии восстанавливали квасом свои силы? Вам плюс балл. А еще квас подавали раненым в лазаретах. И действительно, содержащиеся в нем витамины группы B поднимают дух и помогают бороться с усталостью, витамин E способствует заживлению ран и делает кожу более эластичной, витамин C повышает иммунитет. Как продукт ферментации, квас хорошо усваивается, улучшает работу кишечника и даже снижает воспалительные процессы в организме. И, главное, прекрасно утоляет жажду!

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО КВАС ПОЯВИЛСЯ КАК СПОСОБ СОХРАНИТЬ ОСТАТКИ ЗЕРНА: ИХ СТАЛИ ПРЕВРАЩАТЬ В ПИТАТЕЛЬНЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК.

5 Сколько видов кваса существует?

Если вы знаете, что в царской России было около 500 сортов кваса, то балл ваш! С падением империи канули в Лету и многие рецепты кваса. Сейчас традиции возрождаются. Производители предлагают квас с интересными вкусами. Стоит попробовать заварной квас с теплыми хлебными нотами, фруктово-ягодные варианты, с добавлением натуральных соков, травяные с мятой или базиликом. А для любителей окрошки есть специальные окрошечные, острые – с хреном или имбирем.

НАТУРАЛЬНЫЙ КВАС – ЭТО ВСЕГДА РЕЗУЛЬТАТ БРОЖЕНИЯ.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Если вы набрали 5 баллов, можете смело считать себя доктором квасных наук. Если 4, то вы знаток; 3 – любитель. У вас меньше баллов? Ничего страшного, это лишний повод пойти в магазин за квасом и сделать пару глотков для хорошего настроения.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ПАПА МОЖЕТ





МЯСА МНОГО БЫВАЕТ

ОСТАНКИНО

МЯСНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ




КУПАВА
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
ЛЕСНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
ПРИРОДНАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ВОДКА
КУПАВА
МЯГКАЯ
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
КУПАВА
ЛИМОННАЯ
Настойка
сладкая
НАСТОЙКА СЛАДКАЯ
ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


GRAF
LEDOFF
ВОДКА
GRAF
LEDOFF
ВИШНЯ
DESSERT
20% vol. | НАСТОЙКА СЛАДКАЯ | 500 ml
GRAF
LEDOFF
ГРАНАТ
DESSERT
19% vol. | НАСТОЙКА СЛАДКАЯ | 500 ml
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Легенда Карибов

Ром – крепкий напиток, пропитанный солью океана, ароматом тропиков и историей борьбы за влияние на Карибах. Символ дальних стран, сегодня он основательно устроился в барных картах по всему миру.

История рома берет свое начало на плантациях Карибских островов. В конце XVI – начале XVII века основной сельскохозяйственной культурой здесь был сахарный тростник. Получаемый из него сахар отправляли в Европу, а чтобы компенсировать потери при перевозке (сахар хорошо впитывал влагу и плоховато доезжал до берегов Старого Света), из тростника придумали делать еще и крепкий напиток. Поначалу это был грубый дистиллят, но со временем технологии усовершенствовались, ром приобрел узнаваемый характер и стал составлять конкуренцию виски и бренди.

Ром получают путем сбраживания и перегонки сока сахарного тростника или мелассы – побочного продукта производства сахара. Из сока делают редкий крафтовый ром, из мелассы – бóльшую часть рома, который можно увидеть в магазинах по всему миру. Дистиллят могут выдерживать в дубовых бочках, чтобы обогатить его вкус, а могут сразу бутилировать.

Молодой, невыдержанный или выдержанный непродолжительное время ром – светлый. У него чистый аромат с нотами тростника. Янтарный оттенок напитка говорит о том, что он провел в бочке от двух до пяти лет, темный – более пяти. Выдержанный ром отличает карамельный вкус с оттенками специй. У темных разновидностей легко распознать тона шоколада и кофе. Существует и ром, который дополнительно ароматизируют пряностями.

Ром – основа знаменитого квартета тропических коктейлей: «Дайкири», «Куба либре», «Мохито» и «Пина колада». Для их приготовления хорошо подходит светлый вариант. И в миксах, и сам по себе достойно звучит янтарный. А темный часто пробуют соло, со льдом, – так лучше всего раскрывается его вкус.



ДЖУНГЛИ

5 мин **4 порции**

150 мл темного рома
50 мл кампари
350 мл ананасового сока
2 лайма
лед

Для подачи:
мята

1 Выжмите сок из лаймов. В шейкер насыпьте горсть льда, добавьте ром, кампари, ананасовый и лаймовый соки.
2 Взболтайте. Разлейте по бокалам. Подавайте, украсив мятой.

На 100 г: белки 0,31 г (0,39% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 10,80 г (6,43%) • ккал 101,38 (5,63%) • натрий 1,66 мг (0,11%) • общий сахар 7,67 г (15,34%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)

ИСКРИСТАЯ КЛУБНИКА

10 мин **4 порции**

170 мл светлого рома
200 г клубники
2 лайма
1 ст. л. сахара
150 мл тоника
лед

Для подачи:
мята

1 Взбейте в блендере клубнику с сахаром и соком лаймов.
2 Наполните стаканы колотым льдом. Разлейте клубнично-лаймовое пюре.
3 На пюре налейте ром и долейте тоником. Не перемешивайте. Украсьте мятой.

На 100 г: белки 0,33 г (0,41% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 8,35 г (4,97%) • ккал 89,64 (4,98%) • натрий 3,38 мг (0,23%) • общий сахар 5,65 г (11,30%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,56 г (1,87%)



УРАГАН

10 мин **4 порции**

110 мл темного рома
110 мл светлого рома
60 мл апельсинового сока
30 мл сока лайма
2 ст. л. сахарного сиропа
2 ст. л. сиропа гренадин
100 г мякоти маракуйи
лед

Для подачи:
апельсин

1 Измельчите мякоть маракуйи в блендере в пюре. Перелейте в шейкер.
2 Добавьте горсть льда, темный и светлый ром, апельсиновый сок, сок лайма, сахарный сироп и гренадин. Взболтайте.
3 Разлейте по бокалам, наполненным льдом. Подавайте, украсив ломтиком апельсина.

На 100 г: белки 0,54 г (0,68 суточной нормы) • жиры 0,19 г (0,21%) • углеводы 14,63 г (8,71%) • ккал 161,78 (8,99%) • натрий 8,39 мг (0,58%) • общий сахар 10,06 г (20,12%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 2,13 г (7,10%)

РОМ-КОЛА «ВИШЕНКА»

5 мин **4 порции**

220 мл темного рома
250 мл вишневого сока
450 мл колы
лед

Для подачи:
вишня или черешня

1 Наполните стаканы льдом. Разлейте ром.
2 На ром налейте вишневый сок и колу. Украсьте ягодами.

На 100 г: белки 0,11 г (0,14% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,17%) • углеводы 8,15 г (4,85%) • ккал 86,73 (4,82%) • натрий 3,19 мг (0,22%) • общий сахар 7,48 г (14,96%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

КОКОСОВЫЙ МОХИТО

10 мин **4 порции**

170 мл светлого рома
60 мл кокосового рома
220 мл кокосовых сливок
200 мл тоника
4 лайма
4 веточки мяты
2–3 ч. л. сахара
лед

Для подачи:
цедра 2 лаймов
3 ст. л. сахара
щепотка соли

1 Смешайте цедру лайма, сахар и соль. Края стаканов протрите ломтиком лайма и обмакните в лаймовый сахар. Наполните льдом.
2 Нарежьте лаймы на четвертинки, выложите в шейкер. Добавьте листики мяты и сахар. Слегка разомните пестиком.
3 Всыпьте в шейкер горсть льда. Влейте кокосовый и светлый ром. Энергично взбалтывайте в течение 30 сек.
4 Добавьте кокосовые сливки, взбалтывайте еще 30 сек. Процедите в подготовленные стаканы.
5 Долейте тоником и подавайте, посыпав оставшимся лаймовым сахаром.

На 100 г: белки 0,45 г (0,56% суточной нормы) • жиры 3,66 г (4,07%) • углеводы 16,46 г (9,80%) • ккал 148,65 (8,26%) • натрий 11,21 мг (0,77%) • общий сахар 13,66 г (27,32%) • НЖК 3,44 г (17,20%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)

Лагер – именно то пиво, самое обычное и распространенное, которое мы представляем, когда слышим название напитка. Однако будет ошибкой думать, что это синоним светлого некрепкого пива. Вовсе нет: у лагера есть разные стили, и дело не в цвете и содержании алкоголя, а в способе производства.



Рожденное в подземелье

МЕДЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС БРОЖЕНИЯ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИТЬСЯ ЧИСТОГО, ГЛАДКОГО ВКУСА ПИВА С ЧЕТКИМИ НЮАНСАМИ ХМЕЛЯ И СОЛОДА.

Бродит в подвале

В основе производства пива лежит процесс брожения. Сахара, которые содержатся в солодовом сусле, дрожжи превращают в спирт и углекислый газ. Но тип дрожжей, а также температура брожения различаются. В одних случаях используются дрожжи, которые работают при высоких температурах (15–24 °С) и собираются на поверхности пивной пены, в других – дрожжи, оседающие на дне емкости и активные при более низких температурах (7–13 °С). В результате пиво бывает верхового брожения (эль) и низового – это и есть лагер.

Считается, что лагер появился в Средние века в немецких монастырях. Монахи варили «жидкий хлеб» – дешевое сытное питье из простых ингредиентов: воды, солода и хмеля. Зимы были суровыми, запасы пива долго хранились в холодных погребах и пещерах, что помогало дрожжам оседать на дно. Пиво, которое пили через пару недель после начала процесса брожения, было простеньким и называлось кабацким, а напиток с более гармоничным вкусом, который доображивал несколько месяцев, стали называть Lagerbier – «пиво из подвала» (lager – «хранилище», bier – «пиво»). Чем больше времени проводило пиво в подземельях, тем лучше получалось и, кроме того, дольше сохраняло свои качества, хорошо переносило транспортировку. Неудивительно, что со временем лагер стал популярен во многих странах Европы.

Светлые и темные, крепкие и не очень

Выделяют несколько основных стилей лагера. У каждого из них есть свои особенности.

ТЕМНЫЙ ЛАГЕР. Первое время практически все сорта лагера были темными из-за поджаривавшегося при сушке солода. Сегодня классикой считается темное мюнхенское пиво. Оно может быть фильтрованным и нефильтрованным, цветом от красноватого до темно-коричневого. Этот лагер самый ароматный, он пахнет хлебом и немного карамелью, а на вкус сладковатый, с нотками ореха и шоколада, солодовым послевкусием и хмелевой горчинкой.

Разновидность темного лагера – черное пиво. Для его приготовления солод хорошо обжаривают, и напиток приобретает яркий солодовый вкус. Некоторые баварские пивовары коптят зерна солода, а для нейтрализации горечи добавляют в сусло пшеницу. У копченого пива интересный кисло-сладкий вкус с «дымком». В Америке добавляют в темный лагер кукурузу или рис, за счет чего пиво получается более сладким.

СВЕТЛЫЙ ЛАГЕР. То самое привычное пиво золотистого цвета, которое взяли за основу многие мировые бренды. Обычно некрепкое, с балансом между солодовой сладостью и легкой хмелевой горчинкой.

ПИЛЗНЕР. А это предмет национальной гордости чехов. Они, кстати, в отличие

от всего остального мира не считают пилзнер лагером, а выделяют в особый сорт. Секрет его – в мягкой воде из источника в районе города Пльзень и душистом местном хмеле. Яркий хмелевой вкус, преобладающий над солодом, – визитная карточка пилзнера.

БОК. Не все лагеры слабоалкогольные. Для ценителей более высоких градусов выпускают бок крепостью до 8%. Это лагер с ароматом обжаренного солода и полным, богатым вкусом. У него есть и светлые, и темные разновидности. Светлые боки отличает солодовый профиль с легкими фруктовыми нотками и сладковатым послевкусием. Темные глубокого коричневого или даже черного цвета обладают ярким ароматом с оттенками шоколада, кофе или карамели. Еще крепче двойной бок (доппельбок), насыщенный и сладкий.

КАК ПОДАВАТЬ

- Светлый лагер и пилзнер рекомендуют пить хорошо охлажденными, так они раскрывают свой вкус. Темный тоже охлаждают, но не сильно. А бок лучше всего просто налить в холодный бокал.
- Из закусок к светлым лагерам подходят мидии, креветки, салаты из морепродуктов, паста с томатами и колбаски. Темные сорта составляют гармоничные союзы с сытными мясными блюдами: запеченным свиным окороком, рулькой, котлетами. К лагерам бок отличной парой будут зрелые сыры, рыба на гриле, стейки и отбивные, а также шоколадные десерты.

АЙСБОК, ИЛИ ЛЕДЯНОЕ ПИВО, – ЕЩЕ ОДИН КРЕПКИЙ ТЕМНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР. ЕГО ПОЛУЧАЮТ МЕТОДОМ ВЫМОРАЖИВАНИЯ: ВЫЗРЕВШИЙ ЛАГЕР РЕЗКО ОХЛАЖДАЮТ ДО МИНУСОВОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И УДАЛЯЮТ ВОДУ, ПРЕВРАТИВШУЮСЯ В КРИСТАЛЛЫ. РЕЗУЛЬТАТ – МЯГКИЙ НАПИТОК С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ АЛКОГОЛЯ.



Мясные чипсы «Pigсоны» прекрасно подойдут в качестве закуски, станут удобным перекусом, который легко взять в дорогу или на пикник. Поклонники снеков обязательно оценят их насыщенный вкус. Большое количество белка и низкое содержание углеводов порадуют тех, кто следит за своим питанием.



Пить по-мексикански

Нет, речь не о текиле или мескале, а о популярном коктейле «Мичелада», который готовят на основе пива. У этого мексиканского микса множество разновидностей, и у каждого варианта свои особенности. Рассказываем в подробностях.

Откуда взялось название этого коктейля, наверняка не известно. Самая правдоподобная версия, что это сокращение от испанского mi chela helada – «мое ледяное пиво». Точной рецептуры тоже нет, в разных районах Мексики да и в разных семьях его готовят по-своему. Чаще всего пиво смешивают с соком лайма, томатным соком, острыми и пряными соусами. Есть более компактный рецепт: пиво плюс сок лайма и соль – такой вариант называют «Челада». Жители Мехико предпочитают добавлять к пиву «кламато» – микс томатного сока, устричного соуса, сока лайма и перца. А кромку бокала украшают смесью из соли, хлопьев чили и порошка лайма. Некоторые подмешивают к пиву пюре из тропических фруктов или тамаринда. Поклонники «Мичелады» из других стран берут вместо лайма лимон, томатный сок миксуют с апельсиновым и ананасовым, а соусы используют самые разные: вустерский, соевый, барбекю.

По традиции пиво для «Мичелады» должно быть светлым и некрепким. Темные сорта с ярким вкусом сделают коктейль излишне горьким. Но есть экспериментаторы, которые готовят «Мичеладу» на основе темного пива и даже с добавлением хрена.

В МЕКСИКЕ «МИЧЕЛАДУ» ИНОГДА ПОДАЮТ В «РАЗОБРАННОМ» ВИДЕ: ОТДЕЛЬНО ПРИНОСЯТ СМЕСЬ ТОМАТНОГО СОКА И ПРЯНОСТЕЙ, ОТДЕЛЬНО ЛАЙМ И БУТЫЛКУ ПИВА. И КАЖДЫЙ СМЕШИВАЕТ КОКТЕЙЛЬ В НУЖНЫХ ЕМУ ПРОПОРЦИЯХ.

Удобнее всего пить этот коктейль из высоких бокалов. Лед добавляют по желанию, но пиво обязательно должно быть хорошо охлажденным, иначе напиток будет сильно пениться. Для аутентичности можно украсить готовый коктейль долькой лайма. В Сети есть рецепт «Мичелада-бомбы», когда в пиво бросают шарик, слепленный из разных пряностей, сухофруктов, лимонной кислоты и соды, и в бокале начинается мощное пеноизвержение.

«Мичеладу» можно пить просто так, а можно в компании закусок. Разумеется, лучшей парой коктейлю будут мексиканские блюда: фахитас, буррито, кесадилья, чили кон карне, тако. Гармонично смотрится с коктейлем стейк, подмаринованный в смеси пива, томатного сока и лайма. Есть даже рецепт одноименного тако «Мичелада», когда в тортилью кладут кусочки поджаренного стейка и соус из смеси рубленых томатов, белого лука и чили.

ОДИН ИЗ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ «МИЧЕЛАДЫ»

Смажьте края бокала долькой лайма и опустите его в тарелку со смесью соли и перца чили, чтобы получился соляной ободок. Положите в бокал пару кусочков льда, выдавите сок 1 лайма, добавьте 25 мл томатного сока, несколько капель жгучего перечного соуса, немного вустерского и 1 ч. л. соевого или устричного. Перемешайте. Тонкой струйкой влейте 330 мл хорошо охлажденного светлого пива. Еще раз перемешайте.



Перечный соус Costa Caliente Original – это острая классика. Универсальная жгучая приправа из перчиков табаско, которая усилит пикантность ваших коктейлей и блюд.







ЯНТАРНАЯ БОЧКА

Традиционное разливное пиво, сваренное с душой

Запомнится теплым янтарным цветом, ярким ароматом хмеля и приятной горчинкой. Особая крафт-упаковка защитит пиво от ультрафиолета и поможет сохранить его мягкий вкус. От классического светлого до насыщенного крепкого – четыре особых сорта для майских вечеров.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





МАГНИТНЫЕ ДНИ

Нет ничего лучше игр на свежем воздухе! Приходите в наши магазины с 6 мая по 2 июня, во время проведения акции «Дети – цветы жизни»*. Вы сможете купить по выгодным ценам оригинальные генераторы мыльных пузырей и водные бластеры из коллекции WOWPLAY, а также пополнить детский летний гардероб. Наши новинки доставят радость маленьким и взрослым!







ГУРМЭ®

РЕЦЕПТЫ,
ВДОХНОВЛЁННЫЕ ПРИРОДОЙ

Коты — настоящие гурманы от природы с чувствительным обонянием и избирательным вкусом. Чтобы удовлетворить утонченные предпочтения питомца, побалуйте его коллекцией блюд ГУРМЭ® «Натуральные рецепты».

«Натуральные рецепты» — это вдохновлённые природой шедевры с отборными и качественными ингредиентами. Мясо, птица или рыба с овощами приготовлены на пару и оптимально дополняют друг друга по вкусу и пользе.

Покупайте ГУРМЭ® Натуральные рецепты в сети Магнит, побалуйте своего пушистого гурмана!

ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС ЙОГУРТОВ

1 – 31 мая 2026 г.



1. Покупайте детские йогурты
2. Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
3. Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.05.2026 по 31.05.2026 покупайте в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра» с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) детские йогурты, выделенные на полке специальным баннером, и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции (с учётом всех промопериодов и сроков вручения призов): с 01.01.2026 по 18.01.2027. Количество товаров ограничено. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте https://magnit.ru/anons/zapas. Акция может быть прекращена досрочно.

ВЫБИРАЙТЕ КЕШБЭК ПО-НОВОМУ

каждый месяц в приложении Магнит



Скачайте приложение Магнит

Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Приведено примерное изображение части интерфейса. Есть ограничения. Условия программы лояльности действуют с 01.04.2026. Порядок начисления и использования бонусов, правила программы лояльности Магнит Плюс – на magnit.ru/terms. АО Тандер в праве изменить условия программы лояльности

Индексы

НАСТУПАЕТ ПРАЗДНИК ЛЕТА! ПРЕДЛАГАЕМ ВСТРЕТИТЬ ЕГО КРАСИВЫМИ И ВКУСНЫМИ БЛЮДАМИ: ПРИГОТОВИТЬ САЛАТЫ С ЧЕРЕШНЕЙ И АБРИКОСАМИ, НАПЕЧЬ ЗАЛИВНЫХ ПИРОГОВ, ПОПРОБОВАТЬ НЕОБЫЧНУЮ ОКРОШКУ И ГАСПАЧО, ПОЖАРИТЬ НА УГЛЯХ КЕБАБ, СДЕЛАТЬ ЛЕГКИЙ ТОРТ С ВИШНЕЙ И ДОМАШНЕЕ ЭСКИМО. НЕ ПРОПУСТИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР: В НЕМ БУДЕТ МНОГО ЛЕТНИХ ИДЕЙ!

СКОРО

ЗАВТРАКИ

16 Манник с рикоттой

15 Манные блинчики с овощами

15 Шоколадный манный пудинг

11 Фаршированные блинчики

ЗАКУСКИ

35 Копченый творожный сыр

19 Кростини со спаржей, голубым сыром и орехами

34 Маринованный сулугуни

18 Спаржа на гриле с голландским соусом барбекю

68 Хрустящие тако с индейкой и кремом из авокадо



СОУСЫ

55 Арахисовый соус

55 «Копченый» майонез

55 Соус красный чимичурри

55 Соус «Масло ковбоя»

55 Соус сметанный с тархуном

55 Соус томатно-ананасовый

СУПЫ

19 Крем-суп из запеченной спаржи и чеснока

40 Крем-суп из сельдерея

41 Мисо-рамен



62 Окрошка с мясным ассорти на кефире с минералкой

63 Окрошка с ветчиной на квасе

69 Острый сырно-кукурузный суп

40 Пицца-суп с грибами

41 Сливочный суп с овощами и гречкой

25 Сливочный суп с пельменями

41 Суп с фрикадельками и молодой капустой

САЛАТЫ

23 Весенний салат с хрустящим нутом

65 Овощной салат с заправкой из кинзы

23 Рисовый салат с весенней зеленью

21 Салат «Панцанелла»

66 Салат из кукурузы на гриле с фетой

21 Салат из молодого картофеля по-испански

30 Салат из пасты с лососем на гриле

23 Салат с жареным козьим сыром

23 Салат с чечевицей и зеленью

ГОРЯЧЕЕ

70 Асадо

38 Ачма с двумя видами сыра

72 Жареная рыба по-бразильски

71 Моле из курицы

26 Паста карбонара по-весеннему

27 Пицца с молодым картофелем и бурратой

28 Стир-фрай из молодой капусты с фаршем

43 Шах-плов с курицей

50 Шашлык по-кубански

02 Шашлычки из курицы и черри

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

75 Бисквит с клубникой и маршмеллоу на гриле

21 Мятное печенье с шоколадной крошкой

21 Пирог со шпинатом по-гречески

67 Пирожки «Эмпанады»

76 Пончики на гриле с кофейной глазурью

75 Яблоки на гриле с мороженым и карамелью

НАПИТКИ

88 Коктейль «Джунгли»

88 Коктейль «Искристая клубника»

89 Коктейль «Ураган»

89 Коктейль «Ром-кола «Вишенка»

89 Коктейль «Кокосовый мохито»

82 Лимонад «Огурец-имбирь»

82 Лимонад «Клубника-базилик»

82 Лимонад «Халапеньо-лайм-кинза»

82 Лимонад «Щавель»

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

Период совершения покупок[6]:
06.05.2026-02.06.2026

магнит

whiskas

Мурррр, как вкусно!



1. АКТИВИРУЙТЕ

участие
в приложении
Магнит[1]

2. ПОКУПАЙТЕ

продукцию Whiskas и участников акции[2] с картой Магнит Плюс из приложения

3. ВЫИГРЫВАЙТЕ

купон на скидку 20%[3] и участвуйте в розыгрыше призов

Гарантированный приз

- 20%
на влажные корма Whiskas

Еженедельные призы[5]



ГЛАВНЫЙ ПРИЗ[4] 20 шт.

Сертификат
100 000₽
на покупку техники



Запас корма Whiskas

[2] Участники акции

[1]Мобильное приложение «Магнит, акции и доставка» (6+)(далее - Мобильное приложение).
[3]Гарантированный приз получат первые 150 000 участников Акции.
[4]Главный приз - Адвент-календарь с запасом рационов Whiskas, электронный сертификат на покупку техники номиналом 100 000 рублей.
[5]Один из вариантов использования еженедельного приза №4 и №5.
[6]Общий срок проведения акции с 06.05.2026 по 02.07.2026. Период совершения покупок акционных товаров с 06.05.2026 по 02.06.2026. Акция проводится в магазинах М.Косметик, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит у дома и в мобильном приложении (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. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в Мобильном приложении.



Акция в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра». **С 10:00:00 15.04.2026 по 23:59:59 21.07.2026 (по мск)** совершайте покупки или заказывайте товары через сервис доставки с картой Магнит Плюс и за каждые 1200 руб. или покупку товаров-участников либо акционных товаров на любую сумму получайте скретч-карту и выигрывайте призы. **Учитываются только покупки (заказы) из форматов** «Магнит Семейный», «Магнит Экстра». **Общий срок акции: с 15.04.2026 по 21.10.2026.** Информация об организаторе, полные правила – на сайте https://magnit.ru/chemodan. Есть ограничения. Организатор вправе изменить, досрочно прекратить акцию.
АО «Тандер», ОГРН: 1022301598549, 350002, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.
*Главный приз: скидочный сертификат в размере 100 000 рублей на покупку путешествия.