

МОЙ МАГНИТ 2026

2026



58
РЕЦЕПТОВ
ИЮНЯ

СОЛНЕЧНЫЙ СЕЗОН:
ПЕРСИКИ И АБРИКОСЫ
В РАЗНЫХ БЛЮДАХ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

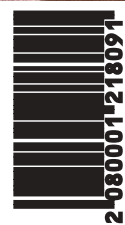
ЗАЛИВНЫЕ ПИРОГИ
НА ЗАКУСКУ
И ДЕСЕРТ

САМОЕ ВКУСНОЕ
ДОМАШНЕЕ
ЭСКИМО



8
ПРАВИЛ
СОЧНОГО
КЕБАБА

Праздник
лета



2-080001-218091



Отпуск будет Экстра

**СКИДКА
40%**

М СЕМЕЙНЫЙ **М** ЭКСТРА



**Скидки на стильные чемоданы
и шанс выиграть главный приз**

100 000 РУБЛЕЙ НА ПУТЕШЕСТВИЕ*

М магнит плюс

Бонусы
678 **M+**



**Больше скидок
с приложением
«Магнит: акции
и доставка» (6+)**

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.



РАМЕН

ЛАПША ДЛЯ ВАРКИ



РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



ГАЛЕТА С ПОМИДОРАМИ



⌚ 45 мин + 30 мин

👤 4-6 порций

2-3 помидора
120 г рикотты
1 желток
1 ст. л. смеси семян (кунжут, семена льна, семена чиа)
1 ст. л. оливкового масла
морская соль

Для теста:

250 г муки
140 г сливочного масла

50-60 г греческого йогурта
1 яйцо
щепотка соли

Для подачи:

кинза, микрозелень

1 В кухонном комбайне с насадкой «нож» измельчите в крошку муку и нарезанное кубиками холодное сливочное масло. Добавьте греческий йогурт, яйцо и соль. Быстро замесите мягкое тесто.
2 Скатайте тесто в шар. Заверните в пищевую пленку

и уберите в холодильник на 30 мин.

3 Нарезьте помидоры кружками толщиной 4-5 мм.

4 Разогрейте духовку до 180-200 °С. На бумаге для выпечки раскатайте тесто в круглый пласт толщиной 4-5 мм.

5 Смажьте тесто рикоттой, отступив от краев 5-6 см. На рикотте разложите кружки помидоров, посыпьте их морской солью. Заверните края теста на помидоры.

6 Смажьте тесто желтком и посыпьте смесью семян. Выпекайте в духовке 25-30 мин.

7 Готовую галету сбрызните оливковым маслом. Подавайте, украсив кинзой и микрозеленью.

На 100 г: белки 7,23 г (9,04% суточной нормы) • жиры 21,05 г (23,39%) • углеводы 26,87 г (15,99%) • ккал 323,89 (17,99%) • натрий 322,20 мг (22,22%) • общий сахар 1,47 г (2,94%) • НЖК 11,28 г (56,40%) • пищевые волокна 1,77 г (5,90%)

ИНВЕСТИРУЙ
В «ЗЕЛЕНОЕ»
БУДУЩЕ*



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

**GREEN
RIBBON**

* 1 рубль с каждого приобретенного товара категории «замороженных продуктов» торговой марки «Green Ribbon» в любом магазине «Магнит» на всей территории РФ будет отправлен на восстановление лесного фонда России в рамках проекта «Посади Лес». Подробнее на <https://posadiles.ru/>
Период акции 01.10.2025 г. – 30.09.2026 г.



14

Хлопя без хлопот

Овсяные, пшеничные, гречневые хлопья – отличная база для вкусных утренних блюд, простых и питательных. Начните день с пользы и удовольствия.



26

Летние хиты

Каждому сезону – свой суп. Сейчас наступает время холодных, освежающих, а теплые приобретают летние черты. Собрали рецепты быстрых простых супов для июня.



40

Пицца счастья

Приготовить пиццу дома и осознать, что она не хуже ресторанной, – это ли не счастье! Наш проводник на пути к нему – опытный пиццайоло Ильдар Бедретдинов.



76

Время нежности

Муссовый торт, легкий и нежный, идеальный для летнего чаепития... Если вы давно хотели его приготовить, но не знали как, то у нас есть четкие инструкции.



Дорогие друзья!

Есть ли более долгожданный, более радостный месяц, чем июнь? Мы так мечтали снова вдохнуть аромат земляники, прогуляться по ромашковым полям, услышать крики носящихся в небе стрижей. Проснуться на рассвете, стряхнуть с шиповника капли росы и понять, что все впереди: теплые встречи, беззаботные разговоры, ясные ночи и длинные дни. Мы так хотели, чтобы весенняя суета сменилась безмятежностью лета, и оно наступило, свободное и прекрасное.

Каждый день лета – настоящий праздник, наполненный легкостью и светом. Предлагаем отметить его аппетитными блюдами, впитавшими краски и вкусы июня. На наших полках сейчас особенно много сезонных фруктов, ягод и овощей: из сочной черешни можно приготовить салаты и брауни, из сладких помидоров – галеты и гаспачо, из бархатистых абрикосов и персиков – пикантные закуски и нежные пироги. Если праздник лета вы не представляете без плета на траве и аромата дымка, обратите внимание на наши идеи для гриля и пикника. Мы подробно рассказываем, как жарить сочную курицу и кебабы на углях, делимся рецептами закусок и горячего «с огоньком». Впрочем, на пикник можно отправиться и без мангала, если в вашей корзинке будут готовые блюда «М Кухни». Приходите в магазины на фестиваль перекусов – наши технологи и повара знают секреты отдыха на природе! А если очень хочется что-то приготовить самим, попробуйте особые летние сладости: меренговый рулет, воздушный и изысканный, изысканный муссовый торт или настоящее домашнее эскимо. Ведь не бывает праздника без десерта!

Июнь – это символ начала. Начала всего, о чем мы мечтали долгой зимой. Сейчас мечты, как никогда, достижимы. Следуйте за ними, а мы будем вам помогать!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 10** Вместе с фондом «Дари еду» возвращаем людям надежду.

ЕДИМ С УМОМ

- 12** Как питаться тем, кто ведет активный образ жизни? Спросили диетолога Марию Герасимову.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 14** Хлопья – прекрасный вариант для завтрака, особенно если приготовить из них новые блюда.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 18** Сэндвич в азиатском стиле – перекус, который всегда к стати.

ВКУС СЕЗОНА

- 20** Абрикосы – символ лета. Готовим их разными способами и настраиваемся на теплую волну.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

- 22** Черешня, персик, хрустящие огурцы и розовые томаты наполнят блюда ароматами летнего дня.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 24** Заливные пироги хороши своей простотой и универсальностью. Печем на даче, берем на пикник.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 26** Летние супы за 30 минут: освежающие холодные, легкие горячие.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 31** Макароны с соусом из четырех сыров – насыщенное блюдо без усилий.



КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 32** Изящное, хрустящее, воздушное и легкое. Рассказываем все, что знаем о безе.

ШЕФ НАУЧИТ

- 40** Пицца из домашней духовки будет такой же вкусной, как из дровяной печи, если следовать советам шефа.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

- 44** 5 суперзавтраков для детей, которые можно сделать заранее.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 46** Любите ли вы люля? Мы не только любим, но и умеем готовить. Делимся секретами их сочности.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 48** Необычные закуски с колбасой и ветчиной на радость детям и мамам.

- 52** Что такое теплая полка и чем хороши продукты, которые на ней хранят?

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 54** Хот-дог – всемирная любовь. Яркие рецепты из разных стран.



МЯСНОЙ КЛУБ

- 56** Курица на гриле – это аппетитно. Наш эксперт рассказал, как сделать ее ароматной и нежной.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 58** Вся палитра растительных масел: чем они различаются и для чего используются.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 62** Встречаем лето изящными блюдами, впитавшими июньские ароматы.

НА СЛАДКОЕ

- 72** Вкусное домашнее эскимо: холодное решение для жарких дней.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 76** Шоколадно-малиновый муссовый торт: идеальный баланс насыщенности шоколада и кислинки ягод.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 78** Подростки любят азиатские блюда? Пусть сами их и приготовят.



20

Абрикосы можно сравнить с летним солнцем, такие они яркие, теплые, бархатистые. Этот фрукт украсит многие блюда, но особенно хорош в пирогах и салатах.

НАША КУХНЯ

- 82** Фестиваль перекусов от «М Кухни» – праздник для любителей поесть и отдохнуть. Вас ждет много вкусных блюд, которые можно взять на пикник, прогулку и дачу.

НАПИТКИ

- 84** День кваса: «жидкий хлеб» на завтрак, обед и ужин.
- 86** Винные пары к легким летним блюдам.
- 88** Пиво в пакете: разливное пенное на вынос.
- 90** С мексиканским характером: коктейли с текилой.
- 92** «Мохито» – микс с цитрусово-пряным ароматом.



КЛУБНИЧНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Green Milk «Клубника» – это аромат и вкус спелых ягод в союзе с нежной соевой основой. Напиток легко взбивается в пышную пенку, превращая обычный кофе в десерт и открывая безграничный простор для коктейлей. А завтрак с Green Milk и гранолой становится изысканным удовольствием. Энергия и позитив с первой капли!



СЛАДКИЕ МГНОВЕНИЯ

Хрустящие трубочки с любимым вкусом вареной сгущенки – десерт, к которому хочется возвращаться. Удобно взять с собой или разделить с близкими.



ВСПОМИНАЕМ С НЕЖНОСТЬЮ

Помните тот самый вкус из детства? Бархатистый, с легкой горчинкой какао? Пирожное-картошка «36 копеек» – это бережно сохраненная классика, дополненная бельгийским шоколадом. Каждый кусочек тает во рту, оставляя нежное сливочное послевкусие.



С мини-пельменями «Скрепыши» каждый обед станет маленьким праздником. Родители оценят состав и традиционную рецептуру, детям понравится сочная мясная начинка. И самое интересное: в каждой пачке малышей ждет сюрприз. Предложите им собрать всю команду ярких героев!

ОЩУТИТЕ СВЕЖЕСТЬ
НЕОБЫЧНЫХ ТРОПИЧЕСКИХ
ВКУСОВ

Jums!



ПОПРОБУЙТЕ ОБА ВКУСА
И ВЫБЕРИТЕ СВОЙ
ЛЮБИМЫЙ!

 PREMIERE
of TASTE

КАЧЕСТВО
БЕЗ ГРАНИЦ



ТОЛЬКО В СЕТИ

 МАГНИТ

СЛАДОСТЬ ЯГОД

Сочный вишневый сидр Double Tree впечатлит насыщенным ароматом и гармоничным вкусом с мягкой сладостью и легкой терпкостью. Выразительный, яркий напиток с приятным ягодным послевкусием.



АРОМАТ ФРУКТОВ

Полусухой яблочный сидр Double Tree удивит чистым ароматом яблок и сбалансированным вкусом с деликатной кислинкой. Отличный выбор для тех, кто любит фруктовую свежесть без лишней сладости.



ВКУС ЛЕТА

Premiere of Taste – лучшие продукты со всего света на вашем столе. Компот из клубники – чистая радость лета в каждом глотке! Для него мы используем только отборные, спелые ягоды, бережно сохраняя их аромат и вкус.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ СЕЗОН

Сладкая настойка Finsky Ice Black Cherry отличается глубоким рубиновым цветом и ярким ароматом.

Бархатистый вкус спелой черешни с мягкой кислинкой в послевкусии достигается добавлением в купаж натурального сока.



«КРЕПКИЙ» ЧАЙ

В основе новой линейки спиртных напитков Finsky Ice Hard Tea – знакомые вкусы холодного чая, только «крепче» – 10%. Чайные ноты дополнены цитрусовой кислинкой лимона и ягодной сладостью клубники. В напитках нет ничего лишнего: они приготовлены без газа, искусственных ароматизаторов и красителей.

ИГРА ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

My Rules* – это не просто тонизирующий напиток, это вызов рутине и чужим ожиданиям. Никаких скучных стандартов: перед вами дерзкий микс вкуса и свободы, чтобы можно было играть по своим правилам. Каждый глоток взрывает привычные рамки, заряжая энергией ягод и фруктов.

* «Мои правила».

ИЗ ПРЕКРАСНОГО САДА

Встречайте летнюю коллекцию напитков Le Jardin des Fruits – фруктовые сидры «Абрикос» и «Спелая слива». Они открывают яркое сочетание сочной сладости, насыщенного вкуса и свежего аромата.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Водка

Архангельская

Северная выдержка



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Скромное пожертвование или продуктовый набор, отправленный в благотворительный фонд, возможно, позволит кому-то хоть ненадолго забыть беды и преодолеть повседневные трудности.



Сила добрых дел

В современной жизни, полной суеты, легко пройти мимо тех, кому нужна забота. Многие даже не задумываются, сколько вокруг людей, попавших в тяжелую ситуацию. Но мы верим в силу добрых дел и в то, что оказать помощь легче, чем кажется. Вместе с партнерами, фондом «Дари еду», мы поддерживаем нуждающихся по всей России и вдохновляем других присоединиться к нам.



НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ «ДАРИ ЕДУ», ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» — ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ.

BLAGO.MAGNIT.RU

Помочь просто

Фонд «Дари еду» уже 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. 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 восстановить дом после пожара, кто-то копит деньги на дрова для отопления, а кто-то мечтает о том, чтобы сделать ремонт. Истории подопечных фонда – доказательство того, что людям, которых постигло несчастье, важна любая поддержка.

С надеждой на новую жизнь

Три года назад в семье Натальи Дмитриевны, пенсионерки из Красноярска, случилась беда: умерла ее дочь, и у пожилой женщины осталось трое несовершеннолетних внуков. Кроме того, на плечи Натальи Дмитриевны лег непосильный груз – полмиллиона долга по коммунальным платежам, который образовался из-за общей прописки в квартире. Старшему внуку, Артему, сейчас уже 20 лет, он окончил колледж и работает автомехаником, но его зарплаты, социальных пособий и пенсии бабушки не хватает на то, чтобы выплатить огромную сумму, обеспечить братьев необходимым и решить бытовые проблемы. А последних накопилось немало: квартира, где живет Наталья Дмитриевна с внуками, находится в плачевном состоянии. Облупились стены, протерся линолеум, пришла в негодность электропроводка. Сломалась стиральная машина, старый кинескопный телевизор работает с перебоями. Но у семьи нет сбережений и возможности накопить даже скромную сумму на ремонт и покупки.

Фонд «Дари еду» организовал сбор средств для Натальи Дмитриевны и Артема. Откликнулось много неравнодушных людей, и теперь благодаря их помощи квартиру можно сделать комфортной и безопасной: отремонтировать проводку и розетки, заменить пол, поклеить обои, установить натяжной потолок и купить новую технику. Но уютный дом – это не только место, где приятно проводить время после рабочего или учебного дня. Вместе с голыми стенами и сломанными вещами уходят тяжелые воспоминания, а значит, появляется надежда на новую, более счастливую жизнь. И в наших с вами силах ее воплотить.



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ ОТ НАТАЛЬИ ДМИТРИЕВНЫ



🕒 20 мин 🍴 2-3 порции

2 тушки кальмара
2 яйца
200 г маринованных грибов
2 огурца
2 ст. л. майонеза
соль

- 1 Отварите вкрутую яйца. Отварите кальмаров в кипящей воде в течение 1–2 мин.
- 2 Нарежьте кальмаров и огурцы соломкой, яйца – кубиками. При желании нарежьте грибы. Выложите в салатник.
- 3 Заправьте салат майонезом. Посолите по вкусу.

На 100 г: белки 8,67 г (10,84% суточной нормы) • жиры 4,74 г (5,27%) • углеводы 3,36 г (2,00%) • ккал 91,39 (5,08%) • натрий 253,30 мг (17,47%) • общий сахар 0,87 г (1,74%) • НЖК 0,97 г (4,85%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%)



Двигаемся в верном направлении



Мария Герасимова,
врач-диетолог

Мнение

Лето дарит нам хорошую погоду, а вместе с ней велопогулки и катание на роликах, походы и купание в реке или озере.

Как адаптировать питание под увеличившуюся активность, чтобы поддержать уровень энергии и не навредить здоровью и фигуре? Поговорили об этом с экспертом.

Расход и приход

Один из главных законов здорового питания гласит: количество энергии, которое человек получает из пищи, должно соответствовать ее расходу. Или быть чуть меньше, если вы стремитесь снизить вес. Летом на фоне увеличившейся активности расход калорий растет, и кажется, что его обязательно нужно восполнять. Однако тут есть один нюанс: у большинства людей он повышается не так уж сильно.

Безусловно, если вы решили пробежать полумарафон и для этого тренируетесь по несколько часов в день, рацион требует значительного пересмотра и лучше провести его в индивидуальном порядке с диетологом или спортивным

врачом. Но когда речь идет о размеренной велопробулке или недолгом плавании, сложные расчеты не нужны. Это не сверхнагрузка, а абсолютно нормальная активность, к которой организм хорошо адаптируется. Он сигнализирует о необходимости пополнить энергетические запасы с помощью голода. Ориентируйтесь на него.

СТАРАЙТЕСЬ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВОВРЕМЯ ПОЛУЧАТЬ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И КАЛОРИИ, А С ДРУГОЙ — МИНИМИЗИРОВАТЬ ИМПУЛЬСИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ.

Поддерживайте баланс

Важно сделать рацион сбалансированным. Летом жарко и часто нет аппетита, но организму по-прежнему нужны белок, клетчатка и сложные углеводы. Простой способ получить все необходимое – выстраивать основные приемы пищи по принципу гарвардской тарелки.

- Займите половину тарелки овощами и фруктами.
- Четверть отведите на нежирную белковую пищу: мясо, рыбу, морепродукты, яйца, творог, греческий йогурт, бобовые, тофу.
- Четверть оставьте для сложных углеводов: круп, картофеля, макарон, хлеба (оптимально, чтобы примерно половина всего объема приходилась на цельнозерновые продукты).

Эта схема универсальна для любого сезона. Летом, если вы активно двигаетесь, можно просто увеличить объем съеденного, не меняя общей пропорции.



ЕСЛИ ВЫ РАНЬШЕ НЕ ПИТАЛИСЬ ПО ПРИНЦИПУ ГАРВАРДСКОЙ ТАРЕЛКИ, ЛЕТО — САМОЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ. ЭТО ПОРА ВКУСНЫХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЗЕЛЕНИ — ВКЛЮЧИТЬ ИХ В МЕНЮ И СБАЛАНСИРОВАТЬ РАЦИОН СЕЙЧАС ЗАМЕТНО ПРОЩЕ, ЧЕМ ЗИМОЙ.

Пейте воду

Если значимо корректировать меню на фоне летней активности обычно не требуется, то за питьевым режимом обязательно нужно следить, особенно когда на улице очень жарко или вы двигаетесь больше, чем обычно. Это важная часть профилактики обезвоживания и теплового удара.

Чистая питьевая вода всегда должна быть в доступе – берите бутылочку с собой и пейте по жажде. В особо жаркие дни и при непривычной

физической нагрузке можно использовать спортивные напитки изотоники. Они помогают восстановить баланс не только жидкости, но и минеральных солей, которые мы теряем с потом. Но читайте состав, чтобы изотоники не стали источником большого количества добавленного сахара.

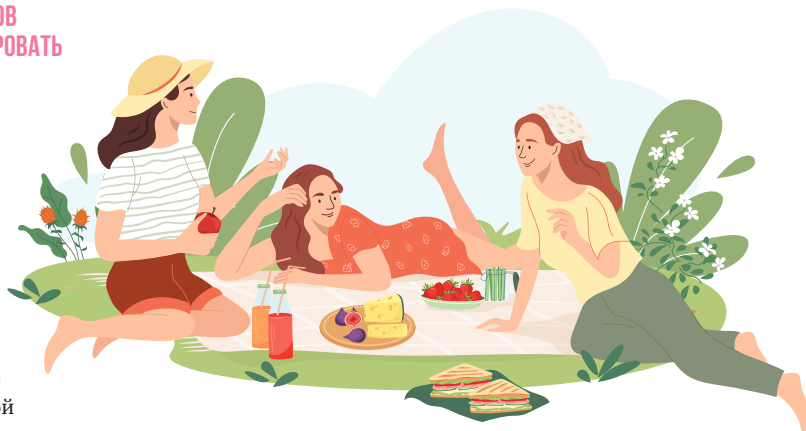


ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ: СОКОВ, ГАЗИРОВКИ, А ТАКЖЕ МОРОЖЕНОГО, КОТОРОГО ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ В ЖАРУ. В НИХ МНОГО ДОБАВЛЕННОГО САХАРА И КАЛОРИЙ, ЛУЧШЕ ОТДАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОБЫЧНОЙ ВОДЕ.

Что взять с собой на перекус

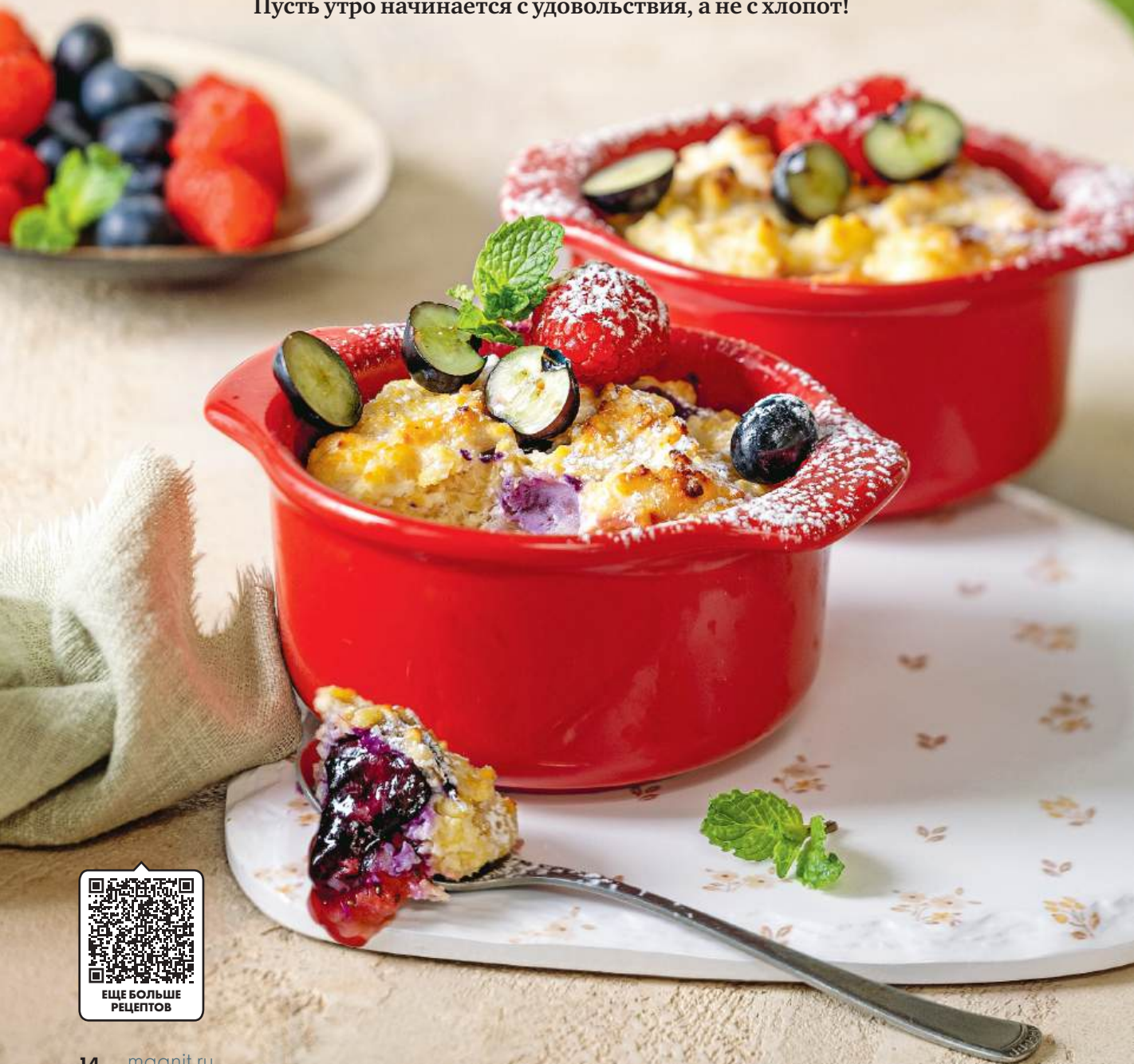
Велопробулку не всегда получается запланировать так, чтобы вернуться к обеду, и даже короткий поход или выезд на пляж требует организации перекуса. Составить его также удобно по принципу тарелки – получится сытно и сбалансированно. Вариант зависит от длительности поездки или прогулки, а также от наличия или отсутствия термопакета или термосумки.

- Простое решение: зерновой или протеиновый батончик плюс фрукты или овощи (желательно целиком – так они лучше хранятся в жару). Для большей сытости можно дополнить перекус несолеными орехами, несладкими крекерами или хлебцами.
- Если есть возможность взять с собой термосумку, перекус может быть более плотным и разнообразным. Приготовьте сэндвичи или бутерброды, лучше на цельнозерновом хлебе или хлебе с отрубями. На хлеб можно положить запеченную куриную грудку или буженину, сыр или вареное яйцо. Хороший вариант – охлажденные сырники или запеканка, питьевой йогурт. Добавьте к этому овощи или фрукты, и вы получите хорошо сбалансированный перекус, который позволит поддержать уровень энергии.



Хлопья без хлопот

Хлопья на завтрак – это классика: быстро, вкусно, питательно, заряд энергии на весь день. И речь не только о кукурузных, залитых молоком. Хлопья бывают разные: овсяные, пшеничные, гречневые... И рецепты с ними тоже разнообразны. Экспериментируйте со вкусами, пробуйте новые блюда. Пусть утро начинается с удовольствия, а не с хлопот!



ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА



🕒 30 мин 🍴 4 порции

100 г пшениных хлопьев
500 г творога
50 мл молока
2 яйца
3 ст. л. сахара
200 г ягодного микса

- 1 Разогрейте духовку до 165 °С. Творог протрите через сито или взбейте погружным блендером.
- 2 Добавьте к творогу молоко, яйца и сахар. Перемешайте до однородности.
- 3 Добавьте пшениные хлопья, снова перемешайте.
- 4 Если ягоды крупные, разрежьте их на половинки или четвертинки. Добавьте в творожную массу, аккуратно перемешайте лопаткой.
- 5 Разложите подготовленную смесь по жаропрочным порционным формочкам, слегка смазанным маслом.
- 6 Запекайте 25–30 мин, до румяной корочки.

На 100 г: белки 10,18 г (12,73% суточной нормы) • жиры 4,70 г (5,22%) • углеводы 20,19 г (12,02%) • ккал 165,32 (9,18%) • натрий 276,37 мг (19,06%) • общий сахар 7,72 г (15,44%) • НЖК 2,21 г (11,05%) • пищевые волокна 1,01 г (3,37%)

М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ



Овсяные хлопья «Экстра» — выбор тех, кто ценит время и заботится о своем питании. Благодаря тончайшей нарезке они варятся всего 3–5 минут и при этом сохраняют витамины группы В и клетчатку.



БЛИНЧИКИ ИЗ ГРЕЧНЕВЫХ ХЛОПЬЕВ



🕒 35 мин 🍴 2–4 порции

80 г гречневых хлопьев
1 ст. л. муки
250–300 мл молока
1 крупное яйцо
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли

Для подачи:

сметана

- 1 Залейте гречневые хлопья горячим молоком и оставьте на 15–20 мин.
- 2 Добавьте яйцо и соль. Перемешайте до однородности.
- 3 Добавьте муку, вымешивая венчиком тесто так, чтобы не было комочков.

В конце добавьте растительное масло.

- 4 На огне чуть ниже среднего разогрейте сковороду с антипригарным покрытием. Испеките блинчики, аккуратно переворачивая лопаткой.
- 5 Подавайте горячими со сметаной.

На 100 г: белки 5,64 г (7,05% суточной нормы) • жиры 9,79 г (10,88%) • углеводы 17,05 г (10,15%) • ккал 174,40 (9,69%) • натрий 298,45 мг (20,58%) • общий сахар 3,07 г (6,14%) • НЖК 2,46 г (12,30%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)



Питьевой йогурт с клубникой Lucky Days — это легкое начало дня! Сочетает нежную молочную текстуру с ярким вкусом спелых ягод и заряжает энергией. Подходит для тех, кто ведет активный образ жизни.

СМУЗИ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ



⌚ 5 мин 👤 2-3 порции

250 г клубники
1 банан
2 персика
40 г овсяных хлопьев
250 мл йогурта

1 Заранее нарежьте ломтиками клубнику, банан и персики. Уберите в морозильник.

2 Положите замороженные фрукты в чашу блендера. Добавьте овсяные хлопья и йогурт.

3 Взбейте до нежной кремовой консистенции. Разлейте по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 2,02 г (2,53% суточной нормы) • жиры 0,93 г (1,03%) • углеводы 15,05 г (8,96%) • ккал 75,40 (4,19%) • натрий 13,63 мг (0,94%) • общий сахар 6,17 г (12,34%) • НЖК 0,13 г (0,65%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



И снова Азия

Сытный сэндвич в азиатском стиле станет не только удобным перекусом, который можно взять с собой, но и прекрасным быстрым обедом. Нежная куриная грудка в сладковатом соусе, хрустящие овощи и едва схватившаяся глазунья прекрасно дополняют друг друга и создают идеальный баланс вкусов и текстур.



2 ЛЕПЕШКИ-ТОРТИЛЬИ

1 ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ

1 ОГУРЕЦ

1 ПОМИДОР

4 СТ. Л. СОУСА ТЕРИЯКИ

2 ЯЙЦА

1 ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

РОЛЛ С КУРИЦЕЙ-ТЕРИЯКИ И ЯЙЦОМ



30 мин 2 порции

- 1 Разрежьте филе куриной грудки вдоль пополам. Накройте филе пищевой пленкой и слегка отбейте кухонным молотком.
- 2 Положите курицу в миску, добавьте 2 ст. л. соуса терияки, хорошо перемешайте. Оставьте на 10–15 мин.
- 3 Нарезьте помидор и огурец тонкими кружками. Нашинкуйте пекинскую капусту.
- 4 Разогрейте ½ ст. л. растительного масла в сковороде на среднем огне. Обжарьте куриную грудку до румяной корочки, по 2–3 мин с каждой стороны. Накройте сковороду крышкой, потомите филе до готовности, 4–6 мин.
- 5 В то же время поджарьте 2 глазуньи на оставшемся растительном масле. Посолите и поперчите.
- 6 На лепешки положите пекинскую капусту, кружки помидора и огурца. На овощи выложите яичницу и куриное филе. Полейте оставшимся соусом терияки. Сверните лепешки рулетом.
- 7 Слегка обжарьте подготовленные роллы на сковороде-гриль и подавайте.

На 100 г: белки 7,73 г (9,66% суточной нормы) • жиры 6,45 г (7,17%) • углеводы 8,62 г (5,13%) • калл 123,46 (6,86%) • натрий 407,53 мг (28,11%) • общий сахар 1,65 г (3,30%) • НЖК 1,36 г (6,80%) • пищевые волокна 0,73 г (2,43%)

СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



Классический соевый соус Bao Son со сладко-солеными нотками и легким ароматом ферментированных бобов придает блюдам насыщенность и помогает раскрыть вкус птицы, мяса и рыбы. Создан для азиатских рецептов.



Для горячих сэндвичей и закусок хорошо использовать моцареллу Premiere of Taste. Она приятно тянется, отлично плавится, легко режется и измельчается на терке. Сливочный вкус сыра сочетается со многими ингредиентами.

Коллекция традиционных сыров



*наслаждение вкусом

Выбирайте свой клуб

в приложении «Магнит: акции и доставка»

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



Загрузите в App Store

Загрузите в Google Play

Загрузите в AppGallery



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

СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ

МОРСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ



МАГНИТ

Абрикосовый код

Абрикосы – настоящий символ лета. Сладкие, нежные и бархатистые, они способны преобразить любые блюда, добавив им яркости, теплых медовых нот и глубины вкуса. Раскрываем их свойства и пробуем по-разному приготовить.

МНОГО ПОЛЬЗЫ

Флавоноиды, которые помогают укреплять сосуды и снижать воспаления; витамины С и Е, отвечающие за молодость и иммунитет; калий, необходимый для сердца; клетчатка, незаменимая для обмена веществ, – это неполный список того, чем богат абрикос.

КАК ВЫБРАТЬ И СОХРАНИТЬ

- Совет «выбирайте фрукты насыщенного яркого цвета» в данном случае не работает. Мелкие гладкие абрикосы будут сладкими, даже если у них зеленоватый бочок. «Шалах» обычно кремовый, его самые светлые плоды не разочаруют. Румянец – это хорошо, но и желто-оранжевые абрикосы однородного цвета порадуют медовой мягкостью.
- Не спешите убирать купленные абрикосы в холодильник. Лучше оставить их при температуре +15...+20 °С, иначе они могут потерять часть своего аромата. Только самые спелые стоит держать в холоде, положив в контейнер.

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

Абрикосы прекрасно сочетаются со многими ингредиентами. Удачные компаньоны:

Орехи: миндаль и абрикосы – вечный союз. Попробуйте также сочетание с фундуком, макадамией и семенами чиа.

Сыры: смело ставьте абрикосы в пару с молодыми сырами и сладковатым маасдамом.

Крупы: абрикосы прекрасно проявляют себя в кашах, гарнирах и запеканках из риса, пшена, булгура и геркулеса.

Мясо и птица: абрикос способен оттенить жирную свинину, подчеркнуть сладковатую утку, дополнить нежную индейку.

Травы и специи: абрикосам идут теплые пряности: корица, гвоздика, ваниль, бадьян, кардамон, а также травы со свежим ароматом: мята, базилик, розмарин.



КУРИНЫЙ САЛАТ С АБРИКОСАМИ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ



10 мин 4 порции

400 г вареного или запеченного филе куриной грудки
6 абрикосов

1 стебель сельдерея

3–4 веточки мяты

80 г голубого сыра

3 ст. л. оливкового масла

½–1 ч. л. жидкого меда

соль, свежемолотый перец

1 Куриное филе нарежьте тонкой соломкой, положите в салатник.

2 Абрикосы нарежьте ломтиками. Сельдерея нашинкуйте. Оборвите листики у мяты. Добавьте к курице.

3 Смешайте оливковое масло с медом и солью и заправьте салат.

4 Подавайте, посыпав раскрошенным голубым сыром и черным перцем.

На 100 г: белки 15,01 г (18,76% суточной нормы) • жиры 9,87 г (19,74%) • углеводы 4,46 г (2,65%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%) • ккал 167,29 (9,29%) • НЖК 3,10 г (15,50%) • натрий 193,25 мг (13,33%) • общий сахар 3,27 г (6,54%)

1

ДОБАВИТЬ СВЕЖИМИ В САЛАТ

Абрикосы вносят летний акцент в легкие зеленые, сытные мясные, сладкие фруктовые.

2

ПОТОМИТЬ С ПРЯНОСТЯМИ

Это будет отличная основа для дипа к кукурузным чипсам, для соусов к тако, птице, свиным отбивным.

3 СПОСОБА ПРИГОТОВИТЬ АБРИКОСЫ

3

ЗАПЕЧЬ

Вам обязательно понравится абрикос, и запеченный соло с капелькой меда, и входящий в состав пирогов, запеканок и крамблов.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



АБРИКОСОВАЯ САЛЬСА С МЯТОЙ



⌚ 25 мин 👤 8–10 порций

700 г абрикосов
3 зубчика чеснока
1 перец халапеньо
1 красная луковица
4 веточки мяты
4 веточки кинзы
120 мл свежевыжатого апельсинового сока
100 мл белого винного уксуса
соль

1 Абрикосы нарежьте кусочками по 1 см. Измельчите

чеснок, халапеньо и лук. Порубите листики мяты и кинзу.
2 В кастрюле на среднем огне уварите апельсиновый сок 5–7 мин. Добавьте уксус и соль по вкусу. Перемешайте.
3 Добавьте в кастрюлю абрикосы, чеснок, халапеньо и лук. Уменьшите нагрев. Накройте крышкой и потомите 6–7 мин.
4 Снимите кастрюлю с огня. Остудите до комнатной температуры, добавьте мяту и кинзу.

На 100 г: белки 1,42 г (1,78% суточной нормы) • жиры 0,39 г (0,43%) • углеводы 11,70 г (6,96%) • пищевые волокна 1,88 г (6,27%) • ккал 66,45 (3,69%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • натрий 1,45 мг (0,10%) • общий сахар 9,32 г (18,64%)



АБРИКОСОВЫЙ КРАМБЛ



⌚ 35 мин 👤 4–6 порций

500 г абрикосов
100 г сахара
1 ст. л. кукурузного крахмала
½ ч. л. корицы

Для посыпки:

175 г муки
70 г овсяных хлопьев
160 г тростникового сахара
120 г сливочного масла
50 г миндальных лепестков

Для подачи:

ванильное мороженое

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Нарежьте абрико-

сы небольшими ломтиками. Положите в миску, добавьте сахар, крахмал и корицу. Перемешайте.

2 В другой миске смешайте растопленное сливочное масло, муку, овсяные хлопья и тростниковый сахар.

3 Слегка смажьте маслом форму для запекания диаметром 20–22 см. Выложите абрикосы, посыпьте овсяной смесью и миндальными лепестками.

4 Запекайте 30–35 мин. Дайте постоять 10–15 мин. Подавайте с шариком ванильного мороженого.

На 100 г: белки 4,57 г (5,71% суточной нормы) • жиры 13,02 г (14,47%) • углеводы 50,44 г (30,02%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%) • ккал 328,72 (18,26%) • НЖК 6,14 г (30,70%) • натрий 2,96 мг (0,20%) • общий сахар 30,00 г (60,00%)

Посланники солнца

Лето открывает нам целый мир ярких вкусов. Сладкие ягоды, сочные фрукты, освежающие овощи, созревшие под ласковым июньским солнцем и бережно доставленные в магазины, способны преобразить наши блюда и наполнить их ароматами теплого дня.



ЧЕРЕШНЯ

У черешни множество сортов – от розовых и желтых до почти черных. Ее цвет – индикатор пользы. Красные и темные ягоды содержат много антоцианов – мощных антиоксидантов, борющихся за нашу молодость и здоровье. А желтые являются источником бета-каротина и считаются гипоаллергенными.



ПЕРСИК

Слово «персиковый» часто используется для описания чего-то приятного: нежной кожи, красивого заката. И это неудивительно: фрукт хорош во всех отношениях. Его называют плодом красоты и здоровья, в том числе ментального: содержащиеся в персике вещества помогают снизить тревожность, улучшить сон и снять стресс.



ОГУРЦЫ

Огурцы – один из самых низкокалорийных плодов и отличное средство для утоления жажды и поддержания водного баланса в жаркие летние дни. Они на 95% состоят из воды и способны освежить как изнутри, так и снаружи. Не зря же кружки огурцов издавна используют для охлаждения и увлажнения кожи.



РОЗОВЫЕ ТОМАТЫ

«Розовые» – это целая палитра: их оттенок варьируется от светло-лососевого до малинового. Благодаря оптимальному сочетанию кислот и сахаров такие томаты слаще многих красных, а уникальный набор летучих соединений формирует их сложный приятный аромат. Наконец, тонкая кожица и сочная мясистая мякоть делают розовые помидоры фаворитом летних блюд.

Классическое салатное сочетание «огурцы + помидоры» не случайно. Сладость и насыщенность помидоров приятно контрастирует с легкостью и свежестью огурцов. Вместе они создают сбалансированный вкусовой профиль.



Попробуйте классический соевый соус Sen Soy, изысканно вкусный и притягательно ароматный. Универсален в использовании: подойдет для любых блюд и придаст им азиатские штрихи.



САЛАТ ИЗ РОЗОВЫХ ТОМАТОВ

Благодаря своему сладкому вкусу и привлекательному цвету розовые томаты идеальны для бутербродов, салатов, закусок. Главное – ешьте их свежими. Даже просто с солью и перцем они очень хороши.



ПЕРСИКИ ГРИЛЬ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

Нежная сладость персиков прекрасно сочетается с острыми и солеными ингредиентами. Персик – король пикантных соусов наподобие сальсы и чатни, звезда салатов с сырами и бальзамиком, изюминка закусок с прошутто и травами.

Огурцам легко найти применение, помимо салатов: летние супы – окрошка, гаспачо, таратор; смузи и лимонады; освежающий сорбет; быстрые соленья и маринады. Самые смелые могут сварить варенье из огурцов с мятой и имбирем.



МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ ПО-КОРЕЙСКИ

Черешня – это не только полезный десерт. Из нее делают соусы к мясу (особенно хорошо подавать их к свинине и утке), добавляют в салаты, используют для самого вкусного варенья и разнообразной выпечки.



БРАУНИ С ЧЕРЕШНЕЙ И КАРДАМОНОМ



ВМЕСТО ФИЛЕ
ЛОСОСЯ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
КОНСЕРВИРОВАННУЮ
ГОРБУШУ ИЛИ ТУНЦА.

Лейся, тесто!

Заливные пироги хороши в любое время года, но особенно часто их пекут летом. Жидкое тесто замешивается за пять минут, а значит, в хорошую погоду не нужно долго стоять у плиты. В начинку идет все что угодно – от консервов до ягод и фруктов. А вкусны такие пироги и теплыми, и холодными.

Отличная закуска для дачи и пикника!

Быстро, легко и удобно.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЛОСОСЕМ



6 порций

Разогрейте духовку до 180 °С. Нарезьте 400 г филе лосося тонкими ломтиками. Нарезьте полукольцами луковицу. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Пассеруйте лук, помешивая, до слегка золотистого цвета. Взбейте 2 яйца с 1 ч. л. сахара и щепоткой соли. Добавьте 150 г сметаны и 200 мл молока. Снова взбейте. Просейте в получившуюся смесь 150 г муки с ½ ч. л. соды. Перемешайте венчиком до однородности. Вылейте половину теста в смазанную маслом жаропрочную форму диаметром 22 см. Разложите на тесте ломтики лосося, посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом. На рыбу выложите 50 г тертого сыра и пассерованный лук. Залейте оставшимся тестом. Выпекайте пирог 35–40 мин, до золотистой корочки. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 12,52 г (15,65% суточной нормы) • жиры 8,63 г (9,59%) • углеводы 14,05 г (8,36%) • пищевые волокна 0,17 г (0,57%) • ккал 185,86 (10,33%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • натрий 288,86 мг (19,92%) • общий сахар 2,04 г (4,08%)

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КЛУБНИКОЙ



4–6 порций

Разогрейте духовку до 175 °С. Разрежьте 300 г клубники на половинки. Смажьте жаропрочную форму сливочным маслом и выложите клубнику. Взбейте 3 яйца с 70 г сахара и 1 ч. л. ванильного сахара до пышности. Добавьте 200 мл сливок жирностью 10% и снова взбейте. Просейте в эту смесь 120 г муки. Перемешайте венчиком, чтобы не было комочков. Вылейте тесто на клубнику. Выпекайте пирог 40 мин. Подавайте, посыпав сахарной пудрой.

На 100 г: белки 4,60 г (5,75% суточной нормы) • жиры 7,66 г (8,51%) • углеводы 24,05 г (14,32%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%) • ккал 180,41 (10,02%) • НЖК 3,71 г (18,55%) • натрий 41,69 мг (2,88%) • общий сахар 12,23 г (24,46%)

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ПЕЧЕНКОЙ И РИСОМ



6 порций

Разогрейте духовку до 180 °С. Пропустите через мясорубку 200 г отварной печени. Добавьте 100 г вареного риса. Посолите и поперчите по вкусу. Взбейте венчиком 2 яйца с 250 мл кефира и 1 ч. л. сахара. Добавьте 60 г растопленного сливочного масла. Перемешайте. Просейте 140 г муки с 1 ч. л. разрыхлителя и щепоткой соли и добавьте в яично-кефирную смесь. Перемешайте венчиком до однородности. Вылейте половину теста в жаропрочную форму диаметром 22 см, слегка смазанную маслом. Распределите начинку. Залейте оставшимся тестом. Выпекайте пирог 30–35 мин. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 10,58 г (13,23% суточной нормы) • жиры 8,28 г (9,20%) • углеводы 19,37 г (11,53%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%) • ккал 194,50 (10,81%) • НЖК 4,58 г (22,90%) • натрий 359,45 мг (24,79%) • общий сахар 2,57 г (5,14%)

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ И МИНДАЛЕМ



6 порций

400 г абрикосов разрежьте пополам, удалите косточки. 50 г миндаля слегка поджарьте на сухой сковороде и крупно порубите. Разогрейте духовку до 175 °С. Взбейте 3 яйца с 30 г сахара. Добавьте 50 г растопленного сливочного масла и 200 мл молока. Снова взбейте. Добавьте 100 г муки, перемешивая венчиком, чтобы не было комочков. Форму диаметром 22 см смажьте маслом, посыпьте 1 ст. л. сахара. Выложите абрикосы срезом вниз и залейте тестом, посыпьте миндалем. Выпекайте пирог 40 мин.

На 100 г: белки 5,48 г (6,85% суточной нормы) • жиры 9,29 г (10,32%) • углеводы 24,91 г (14,83%) • пищевые волокна 1,38 г (4,60%) • ккал 198,97 (11,05%) • НЖК 3,68 г (18,40%) • натрий 31,08 мг (2,14%) • общий сахар 15,15 г (30,30%)



Летние ХИТЫ

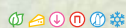
Холодные супы, такие как окрошка и гаспачо, освежают в жару, утоляют жажду и поддерживают водный баланс. Но и теплые сейчас не стоит сбрасывать со счетов: они тоже могут быть легкими и полезными.

Пробуйте разные, а мы предлагаем простые варианты, которые придутся кстати в любой летний день.

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.



ГАСПАЧО ИЗ ЖАРЕННЫХ ТОМАТОВ



30 мин + 1 ч

2-3 порции

1 Лук и сладкий перец крупно нарежьте.

2 Разогрейте уличный гриль или сковороду-гриль. Поджарьте целые помидоры, лук, перец и зубчики чесно-

ка до появления черных подпалин. Очистите перец и помидоры от кожицы.

Переложите в чашу кухонного процессора, охладите до комнатной температуры.

3 Отдельно подсушите в тостере или на сухой сковороде ломтик чиабатты.

4 Взбейте овощи в пюре. Добавьте нарезанную кусочками чиабатту, 2 ст. л.

оливкового масла, уксус и кедровые орехи. Снова взбейте. Посолите и поперчите. Уберите в холодильник на 1 ч.

5 Подавайте, при желании посыпав хлопьями перца чили.

На 100 г: белки 2,23 г (2,79% суточной нормы) • жиры 6,16 г (6,84%) • углеводы 10,05 г (5,98%) • ккал 99,71 (5,54%) • натрий 247,09 мг (17,04%) • общий сахар 0,78 г (1,56%) • НЖК 0,48 г (2,40%) • пищевые волокна 2,15 г (7,17%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



700 г помидоров



1 маленькая луковичка,
1 красный сладкий перец,
3 зубчика чеснока



40 г кедровых орехов



1 ст. л. красного винного уксуса



1 большой ломтик чиабатты



400 г фрикаделек



1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 стебель сельдерея



1 молодой кабачок, 50 г шпината



80–100 г вермишели



половина лимона, 3 веточки петрушки



Для самых вкусных супов выбирайте вермишель **Gusto di Roma** из муки твердых сортов пшеницы. Она не разваривается, сохраняет прозрачным бульон и дает приятную упругую текстуру.

ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

1 Мелко нарежьте лук, чеснок и сельдерей. Кабачок и морковь нарежьте ломтиками. Снимите с лимона цедру, выжмите сок.

2 В кастрюле разогрейте 1 ст. л. оливкового масла. Пассеруйте лук, чеснок, сельдерей и морковь, помешивая, 3–4 мин.

3 Влейте к овощам 1 л кипятка. В кипящий бульон опустите фрикадельки. Уменьшите нагрев. Варите 10 мин.

4 Добавьте кабачок, шпинат и вермишель. Варите суп пару минут. Приправьте соком и цедрой лимона. Посолите и поперчите.

5 Разлейте суп по тарелкам. Подавайте, посыпав петрушкой.

На 100 г: белки 3,29 г (4,11% суточной нормы) • жиры 5,35 г (9,94%) • углеводы 7,03 г (4,18%) • ккал 87,86 (4,88%) • натрий 327,90 мг (22,61%) • общий сахар 2,08 г (4,16%) • НЖК 1,69 г (8,45%) • пищевые волокна 1,02 г (3,40%)





ОКРОШКА НА ПИВЕ С КОПЧЕНЫМИ КОЛБАСКАМИ

⌚ 15 мин 🍴 4 порции

1 Нарежьте маленькими кубиками картофель, огурцы, колбаски и яйца.

2 Редис нарежьте тонкими кружками, мелко нашинкуйте зелень. Выложите ингредиенты в супницу.

3 Добавьте сметану, горчицу и хрен. Посолите, поперчите, перемешайте.

4 Влейте охлажденное пиво, перемешайте. Разлейте по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 3,68 г (4,60% суточной нормы) • жиры 6,88 г (7,64%) • углеводы 7,23 г (4,30%) • ккал 106,92 (5,94%) • натрий 354,76 мг (24,47%) • общий сахар 3,73 г (7,46%) • НЖК 2,69 г (13,45%) • пищевые волокна 0,40 г (1,33%)



**ТОЛЬКО
В МАГНИТ**

Любители острых приправ оценят горчицу «Магнит» с обжигающим вкусом. Натуральные специи придадут ей пикантность и насыщенный аромат. Удобная туба позволяет легко дозировать продукт.



2 вареные картофелины,
1–2 огурца, 4 редиски,
1 пучок зелени (зеленый
лук, укроп, петрушка)



300 г копченых колбасок



800 мл безалкогольного
пива



4 отварных яйца



200 г сметаны, 1 ст. л.
острой горчицы, 1 ст. л.
хрена



400 г дамплингов



1 морковь,
1 красный сладкий перец,
1 зеленый острый перец,
2 зубчика чеснока



4 веточки кинзы,
2–3 пера зеленого лука



1,2 л куриного бульона



1 ч. л. зиры,
1 ст. л. порошка карри,
½ ч. л. молотого имбиря,
1 ст. л. кунжутного масла



Гранулированный сушеный чеснок «Восточный гость» — это взрыв вкуса и аромата в каждой щепотке. Никакой чистки, резки и липких рук! Просто добавьте из банки в любое блюдо, чтобы придать ему пикантности и остроты.

ТАЙСКИЙ СУП С ДАМПЛИНГАМИ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

- 1 Нарежьте морковь и сладкий перец длинной тонкой соломкой. Острый перец нарежьте тонкими колечками. Чеснок мелко порубите.
- 2 В кастрюле разогрейте кунжутное масло. Пассеруйте чеснок, зиру, карри и имбирь, помешивая, около 1 мин.

- 3 Влейте бульон и доведите до кипения. Опустите дамплинги. Варите, согласно инструкции на упаковке. За 3 мин до готовности добавьте морковь и сладкий перец. Посолите по вкусу.
- 4 Разлейте суп по тарелкам. Подавайте, посыпав колечками острого перца, измельченной кинзой и зеленым луком.

На 100 г: белки 1,65 г (2,06% суточной нормы) • жиры 2,12 г (3,36%) • углеводы 7,46 г (4,44%) • калл 54,36 (3,02%) • натрий 315,66 мг (21,77%) • общий сахар 0,81 г (1,62%) • НЖК 0,37 г (1,85%) • пищевые волокна 0,64 г (2,13%)

Союз четырех

Макароны с соусом из четырех сыров – классическое блюдо Северной Италии. Его насыщенный вкус, одновременно островатый и нежный, создается без каких-либо усилий. Потомите сыр со сливками, смешайте с пастой и подавайте!



ПАСТА «ЧЕТЫРЕ СЫРА»



🕒 20 мин 🍴 4 порции

400 г короткой пасты (например, «бантики»)
240 мл сливок жирностью 10%
50 г сыра с голубой плесенью
50 г сыра грюйер
40 г тертого пармезана
80 г творожного сыра
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, до состояния альденте. Сохраните стакан отвара, откиньте пасту на дуршлаг.

2 В то же время раскрошите голубой сыр. Грюйер натрите на терке.

3 В глубокую сковороду налейте сливки и нагревайте на среднем огне. Добавьте грюйер, пармезан, голубой и творожный сыры.

4 Уменьшите нагрев до минимума, томите соус 5 мин.

5 Положите в сковороду «перья» и, помешивая, подливайте частями сохраненный отвар, пока вся паста не покроется соусом. Посолите и поперчите.

6 Разложите пасту по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 10,92 г (13,65% суточной нормы) • жиры 8,70 г (9,67%) • углеводы 35,86 г (21,35%) • ккал 267,97 (14,89%)
• натрий 399,93 мг (27,58%) • общий сахар 1,64 г (3,28%)
• НЖК 4,89 г (24,45%) • пищевые волокна 1,51 г (5,03%)

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



«Бантики» La Molisana сделаны из муки твердых сортов пшеницы. Они отлично держат форму при варке и сочетаются с разными соусами. Хороши в качестве гарнира, ингредиента салатов и запеканок.



В этом рецепте хорошо использовать творожный сыр «Вioletте» с зеленью. Воздушный, с нежным сливочным вкусом, он дополнит изысканные блюда или станет прекрасной легкой закуской в течение дня.

Воздушный поцелуй

Когда речь заходит о десертах, которые воплощают изящество и легкость, на ум сразу приходят безе и меренга. Вот только их приготовление многим кажется сложным процессом. Рассказать обо всех тонкостях попросили кондитера и автора кулинарных книг Алёну Спирину. С ее советами у вас получится идеальное безе, нежное и воздушное, и вы сразу поймете, почему с французского слово *baiser* переводится как «поцелуй».

Не всякая меренга – безе

Белки, взбитые с сахаром, – одна из базовых заготовок в кондитерском деле. Ее называют меренгой. Если меренгу отсадить порциями и высушить в духовке, так, чтобы она стала легкой и хрустящей, получится сладкое изделие – безе. Иногда в меренгу для безе добавляют кусочки шоколада, орехов или сухих ягод, но эти добавки не меняют сути: сохраняется воздушная, тающая во рту текстура.

Однако безе всего лишь частный случай применения меренги. Кондитеры используют сладкую белковую пену, когда нужно придать готовым изделиям легкую, нежную текстуру. Это муссы и суфле, торт «Павлова» и меренговый рулет, коржи с орехами для тортов наподобие «Полета» и «Эстерхази», красивая шапка на поверхности тарта и крем в слоеной трубочке, пирожные макароны и многие виды бисквитов.



Основной состав

В составе меренги два главных ингредиента: яичный белок и сахар. От их качества зависит, насколько воздушной получится пена и как быстро она образуется.

БЕЛОК. Белок свежих яиц (1–3 дня) упругий, плотный, его легко взбить в пышную стабильную пену. Но в реальной жизни чаще приходится взбивать белки яиц, которые хранились 1–2 недели. Белок у них более жидкий, пена образуется легче. Но она более хрупкая.

Иногда рекомендуют оставить белки при комнатной температуре на 12–24 часа, чтобы они «состарились» или «заквасились». Пышная легкая пена тогда образуется быстрее, но и ее хрупкость тоже повышается.

Если вы готовите меренгу для безе, «Павловой» или «шапки» на тарте, выбирайте свежие белки: стабильность пены важнее скорости взбивания.

Там, где нужна объемная легкая пена (в бисквитах, муссах, рулетах), свежесть белков менее критична.

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЯЙЦАМ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА – КАТЕГОРИИ 1С. ВЕС БЕЛКА 1 ЯЙЦА – ПРИМЕРНО 30 Г, ОБЪЕМ – 30 МЛ.

САХАР. Сахар в меренге отвечает не только за сладкий вкус. Он влияет на стабилизацию пены, удерживает влагу и позволяет изделиям сохранить структуру после выпечки. Вот почему доля сахара в меренге не может быть

меньше определенного количества и его нельзя заменить сиропами или другими подсластителями.

Лучший выбор – мелкий белый сахар: он хорошо растворяется в белках. Крупные кристаллы иногда растворяются не полностью, поэтому во время выпекания на меренге выступают капли сиропа, изделия остаются влажными и не держат форму.

САХАР С КРУПНЫМИ КРИСТАЛЛАМИ МОЖНО ИЗМЕЛЬЧИТЬ В ЧИСТОЙ СУХОЙ КОФЕМОЛКЕ. А ВОТ ЗАМЕНЯТЬ ЕГО ГОТОВОЙ САХАРНОЙ ПУДРОЙ НЕ СТОИТ: ОНА СЛИШКОМ БЫСТРО РАСТВОРЯЕТСЯ В БЕЛКАХ, ЕЩЕ ДО ФОРМИРОВАНИЯ ПЕНЫ. ТАКЖЕ В НЕЕ МОГУТ ДОБАВЛЯТЬ КРАХМАЛ, КОТОРЫЙ МЕШАЕТ ВЗБИВАНИЮ.

Коричневый сахар содержит патоку. Белки с ним взбиваются дольше, пена менее стабильна, изделия получаются более влажными и тягучими (патока удерживает воду). Зато у них появляется карамельный вкус и аромат.

Для классического безе, макарон и тортов возьмите белый сахар, а для

изделий, в которых уместна тягучая текстура («Павлова», рулет, нуга), можно использовать мелкий тростниковый. Или попробуйте смешать белый (70–80%) и коричневый (20–30%), возможно, вам понравится именно такой вариант.



Можно использовать пастеризованные белки, расфасованные в бутылки или тетрапаки. Меренга из них соответствует требованиям пищевой безопасности, идеальна для приготовления десертов без термической обработки. Однако пастеризация меняет свойства белков, они хуже взбиваются. Советуем прогреть их на водяной бане или в микроволновой печи до температуры 28–30 °С и только после этого взбивать.



РАЗДЕЛЯТЬ НА БЕЛОК И ЖЕЛТОК УДОБНЕЕ ОХЛАЖДЕННЫЕ ЯЙЦА. ПО МЕРЕ СОГРЕВАНИЯ ОБОЛОЧКА ЖЕЛТКА СТАНОВИТСЯ ХРУПКОЙ.

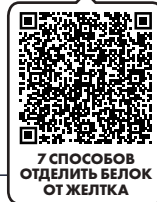


Как отделить белок от желтка

Желток содержит жир, даже небольшое количество которого может усложнить образование белковой пены. Вот почему при разделении яиц важно не повредить желток. Жир может оставаться и на стенках миски и венчике. Удалите его, протерев посуду и инструменты бумажным полотенцем, смоченным уксусом или спиртом. Или вымойте насухо бумажным полотенцем непосредственно перед взбиванием.

Чтобы растекийся желток не испортил уже подготовленные белки, разбивайте яйца по одному над отдельной чашкой. Разделите яйцо на белок и желток любым удобным способом.

Между белком и желтком вы увидите жгутик. Постарайтесь отделить его и отправить в миску с белками: эти нити способствуют стабилизации пены. Если желток попал в белок, перелите яйцо в другую емкость, вымойте и насухо вытрите «подстраховочную» чашку и начните сначала.



Соль и кислота

В меренгу иногда советуют добавлять соль и кислоту. В соли нет особой необходимости: она действительно слегка облегчает вспенивание, но уменьшает стабильность пены. А вот кислота – оправданный ингредиент. Несколько капель любого уксуса, лимонного сока (1/2–1 ч. л. на 100 г белка) либо винный камень (0,5–1 г на 100 г белка) как бы освежают белки. Пена получается мелкопористой, устойчивой, менее склонной к оседанию и выделению жидкости.

КИСЛОТУ ДОБАВЛЯЮТ В НАЧАЛЕ ВЗБИВАНИЯ, КОГДА УЖЕ ОБРАЗОВАЛИСЬ КРУПНЫЕ ПУЗЫРЬКИ, НО ДО ВВЕДЕНИЯ САХАРА.

Должны ли белки быть холодными?

Если вы попытаетесь взбить белки, которые только что достали из холодильника, и те, которые успели согреться до комнатной температуры, то увидите, что результат будет различаться.

Холодные белки взбиваются медленнее, сахар в них растворяется дольше. Пена получается с мелкими пузырьками, довольно стабильная. Это важно в изделиях с четкой формой, таких как бэзе или рельефное покрытие на тарталетке.

С белками комнатной температуры пена образуется быстро, объем – отличный, но стабильность чуть меньше, чем у холодных белков.

КОНДИТЕРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ВЗБИВАТЬ БЕЛКИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ: ИЗ НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ МЕРЕНГА С УНИВЕРСАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Что такое пики

Взбивание белков проходит четыре основные стадии, которые существенно влияют на текстуру готового изделия. Для описания устойчивости пены используют понятие «пик».

1 Легкая пена. В начале взбивания на поверхности белков появляются крупные пузыри, похожие на мыльную пену. Ни о каких пиках речи пока нет, но, когда все белки превратятся в пузыри, это сигнал к тому, что пора добавить

кислоту (если используете) и начинать постепенно вводить сахар. Если продолжить взбивать белки без сахара, они соберутся в комочки и станут непригодными для меренги.

2 Мягкие пики. Постепенно пена становится белой, пузыри – мелкими, масса начинает держать форму. Если на этой стадии резко поднять венчик вверх, пена на его кончике загнется и упадет. Меренгу взбивают до мягких





НАЧИНАЙТЕ ВЗБИВАТЬ БЕЛКИ БЕЗ САХАРА НА НИЗКОЙ ИЛИ СРЕДНЕЙ СКОРОСТИ И УВЕЛИЧИВАЙТЕ ЕЕ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ДОСТИЖЕНИЯ СТАДИИ СРЕДНИХ ПИКОВ. ЕСЛИ У ВАС РУЧНОЙ МИКСЕР, НАЧИНАЙТЕ НА МИНИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ.

пиков, когда важна легкость и эластичность изделия: это суфле, муссы, некоторые бисквиты. Мягкая пена легче вмешивается в тесто.

3 Средние пики. Пенная масса становится гуще, пик на венчике держится, но слегка наклонен, как клюв. Если провести венчиком по поверхности пены, останется бороздка. До средних пиков взбивают меренгу, которую планируют смешивать с большим количеством сухих ингредиентов, например, с орехами или с миндальной мукой.

4 Жесткие, или устойчивые, пики. Если продолжить взбивать меренгу, масса станет еще плотнее и белее,

появится глянцевый блеск. Пик на кончике венчика стоит вертикально, не сгибаясь: миску с меренгой можно даже перевернуть. Эта стадия нужна для безе, «Павловой», шапок для тартов, декора, то есть во всех случаях, когда меренга должна держать форму.

Если и дальше взбивать белки, ничего хорошего не произойдет: поверхность станет матовой, появятся сгустки белка и жидкость. Перевзбитая меренга плохо отсаживается, заготовки расплываются, изделия получаются грубыми. Можно попробовать спасти ситуацию, добавив свежий белок, но лучше вовремя остановиться.



Типы меренги

Белки подготовлены. Пора отмерить сахар и приступить к взбиванию. Но возникает вопрос: какая меренга нам нужна? От этого зависит и количество сахара, и необходимый инвентарь.

ФРАНЦУЗСКАЯ МЕРЕНГА – белки, взбитые с сахаром до желаемой плотности, самый простой, универсальный тип меренги. Рекомендуют использовать в изделиях с тепловой обработкой.

- На 100 г белков – 200 г сахара.
- Для безе, «Павловой», коржей из меренги без добавок.

Если взять меньше сахара (1:1), пена будет менее стабильной, но подойдет для рулетов или суфле.

ЕСЛИ ГОТОВИТЕ МУСС, КРЕМ, ХОЛОДНОЕ СУФЛЕ, ВЗБИВАЙТЕ ПАСТЕРИЗОВАННЫЕ БЕЛКИ ЛИБО ВОЗЬМИТЕ ИТАЛЬЯНСКУЮ ИЛИ ШВЕЙЦАРСКУЮ МЕРЕНГУ.

ИТАЛЬЯНСКАЯ МЕРЕНГА. Пышная, стабильная меренга, легкая и блестящая.



Для нее варят сахарный сироп и вводят его в белковую пену. Итальянскую меренгу не обязательно выпекать.

- На 100 г белков – 200–240 г сахара.
- Для муссов, украшения тартов и белых масляных кремов.

Для приготовления итальянской меренги понадобится термометр – электронный или специальный сахарный. Отделите $\frac{1}{5}$ часть сахара. Остальной сахар смешайте с небольшим количеством воды и доведите до кипения, не перемешивая. Когда сироп закипит, начинайте взбивать белки на низкой ско-

рости. Наблюдая за сиропом, увеличьте скорость взбивания до средней и добавьте зарезервированный сахар. К моменту, когда сироп уварится до 114–116 °С, белки должны формировать мягкие пики. Если белки достигают нужной степени готовности быстрее, чем сироп, уменьшите скорость работы миксера. Если сироп готовится быстрее белков, уменьшите огонь.

Аккуратно по стенке вливайте сироп в белковую пену, продолжая взбивать. Взбивайте до необходимой плотности. На несколько секунд включайте высокую скорость, чтобы меренга стабилизировалась и не опала в духовке.

ШВЕЙЦАРСКАЯ МЕРЕНГА – смесь белков и сахара, прогретая на паровой или водяной бане и взбитая в очень крепкую пену. Не такая объемная и легкая, как другие, потому что сахар добавляется в самом начале.

- На 100 г белков – 200–240 г сахара.
- Для рельефных украшений, которые можно не подвергать термической обработке.

Смешайте венчиком в жаропрочной миске белки, кислоту и сахар. Установите миску над кастрюлей с едва кипящей водой. Непрерывно перемешивая, прогрейте смесь до 75 °С. Снимите миску с паровой бани и начните взбивать мерен-



гу на средней скорости. Когда пена станет пышной, увеличьте скорость и взбивайте до нужной консистенции.

ШВЕЙЦАРСКУЮ МЕРЕНГУ МОЖНО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.

Как отсадить меренгу

Застелите противень бумагой для выпечки, тефлоновым или силиконовым коврик до того, как начнете взбивать меренгу. Если важен размер изделий, нанесите разметку карандашом с «изнанки» бумаги, учитывая расстояние между заготовками. Заблаговременно включите духовку.

Удобнее всего отсаживать меренгу из кондитерского мешка с насадкой. Для классических безе возьмите круглую диаметром 10–12 мм, для рельефных «палочек» и других декоративных форм – насадку «звезда». Порционные пирожные «Павлова» тоже можно отсадить из мешка: сначала по спирали дно нужного диаметра, затем – «стенки» по периметру. Симпатичные круглые безе можно выложить ложкой для мороженого.

Правильно взбитая меренга не растекается, но немного увеличивается в объеме. Маленькие безе (2–3 см) располагайте на расстоянии 1,5–2 см, средние (4–6 см) – 2–3 см, крупные – 3–5 см.

ЕСЛИ ВЫ ОТСАЖИВАЕТЕ МЕРЕНГУ ИЗ КОНДИТЕРСКОГО МЕШКА, ЛУЧШЕ СЛЕГКА НЕДОВЗБИТЬ ЕЕ, ЧЕМ ПЕРЕВЗБИТЬ: МЕРЕНГА, КОТОРАЯ БЫЛА «НА ГРАНИ», МОЖЕТ РАЗРУШИТЬСЯ.



Температура и время выпечки

Температурный режим выбирают исходя из того, каким должно быть готовое изделие. А время выпечки зависит от его толщины: чем толще, тем дольше.

- Классическое безе из французской меренги – белое, легкое, сухое внутри, без трещин на поверхности. Его не выпекают, а скорее высушивают при 70–100 °С в течение 2–4 часов, в зависимости от размера.
- «Павлова» отличается хрустящей корочкой и мягкой, слегка тягучей серединой, иногда с розовато-бежевым оттенком. Температура духовки – 120 °С, время – 1,5–2 часа.
- Корж для меренгового рулета должен быть гибким, не пересохшим внутри, но корочкой снаружи. Поэтому температура выше – 150–170 °С, время меньше – 15–25 минут в зависимости от толщины.

Проверяем готовность и охлаждаем

Простой способ проверить, готова ли меренга, – попробовать отделить ее от бумаги. Отходит легко – готово; нет – продолжаем выпекать. Но все же есть особенности для каждого вида изделий.

● Классическое бэзе готово, если оно легко отделяется от бумаги, твердое при нажатии, дно сухое, а при разломе крошится.

● «Павлова» должна стать хрупкой снаружи, но слегка пружинить при нажатии. Мелкие изделия можно достать из духовки сразу, крупные желательно оставить остывать в выключенной приоткрытой духовке, чтобы от резкого перепада температур не образовались трещины. И не спешите отделять бэзе от бумаги: сразу после выпечки они слишком хрупкие. Перетяните бумагу на решетку и дайте меренге полностью остыть. Остывшие бэзе как можно быстрее переложите в герметичный контейнер, чтобы они не отсырели, особенно если в помещении влажно.



● Меренга для рулета готова, когда поверхность стала матовой и не липнет к пальцу при нажатии. Доставайте из духовки сразу же, переворачивайте на присыпанный сахарной пудрой лист бумаги для выпечки и отделяйте бумагу, на которой она выпекалась. Можно прикрыть полотенцем или свернуть рулет вместе с бумагой, чтобы корж не потерял гибкость и привык к свернутому состоянию.



Что-то пошло не так...

МЕРЕНГА НЕ ВЗБИВАЕТСЯ:

- остались следы жира на стенках чаши или на венчике, попал желток;
- слишком холодные белки – запаситесь терпением, согреются и взобьются;
- рано добавили сахар. Поставьте на паровую баню и взбейте швейцарскую меренгу;
- несвежие белки;
- особенность работы ручного миксера.



МЕРЕНГА ОПАДАЕТ ПРИ ВЫПЕКАНИИ:

- недозвбитая пена. Взбивайте до жестких блестящих пиков;
- сахар не растворился. Разотрите взбитую массу пальцами и убедитесь, что не чувствуете крупинок сахара;
- слишком высокая температура. Соблюдайте температурный режим для выбранного изделия;
- перемешивали ингредиенты. Не спешите, перемешивайте аккуратно лопаткой снизу вверх.

МЕРЕНГА РАСТРЕСКИВАЕТСЯ:

- слишком высокая температура: поверхность быстро схватывается, оставшаяся внутри влага прорывается, ломая корочку;
- резкое охлаждение: структура не выдержала перепада температур;
- меренга была перевзбита, стала жесткой, неэластичной и не выдержала охлаждения;
- слишком быстрый нагрев (особенно крупных изделий): начинайте с более высокой температуры, затем снижайте.

МЕРЕНГА СЫРАЯ ВНУТРИ:

- недостаточно высушена в духовке. Продолжайте сушить при 80–100 °С;
- высокая влажность воздуха: сахар гигроскопичен, меренга впитывает влагу из воздуха. Как можно скорее убирайте меренгу в контейнер;
- крупный или коричневый или нерастворенный сахар удерживает влагу. Используйте мелкий сахар и убедитесь, что он полностью растворился.

**МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ
С ФИСТАШКАМИ И МАЛИНОЙ**

⌚ 1 ч 🍴 8 порций

200 г яичных белков
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
25 г кукурузного крахмала
100 г фисташек
200 г малины

Для крема:

200 г сыра маскарпоне
200 г сливок жирностью
33%
2 ст. л. сахарной пудры

Для подачи:

малина, мята

1 Разогрейте духовку до 150 °С. Выстелите противень бумагой для выпечки. В чистую сухую чашу миксера налейте белки. Начните взбивать на средней скорости.

2 При появлении на белках пены добавьте половину сахара. Увеличьте скорость миксера до максимальной.

3 Тонкой струйкой всыпайте оставшийся сахар и ванильный сахар. Взбивайте до получения устойчивых блестящих пиков. Через сито просейте на меренгу крахмал. Перемешайте миксером только до объединения.

4 Выложите меренгу на противень. Аккуратно разровняйте. Посыпьте рублеными фисташками.

5 Выпекайте корж 25–30 мин, до получения кремовой корочки. Если меренга начнет быстро темнеть, уменьшите нагрев на 10–20 °С.

6 Готовый корж накройте вторым листом пергамента и аккуратно переверните. Снимите верхний лист пергамента с меренги. Остудите на решетке.

7 Для крема холодный сыр маскарпоне на низкой скорости миксера перемешайте до однородности с сахарной пудрой. Влейте холодные сливки. Взбивайте на высоких оборотах до получения пышного крема.

8 Нанесите крем на остывший корж, оставив немного для украшения. Выложите ягоды малины. Аккуратно сверните рулет по узкой стороне. Острым ножом обрежьте края. Перенесите на сервировочное блюдо.

9 С помощью кондитерского мешка украсьте рулет оставшимся кремом. Выложите малину и листочки мяты и подавайте.

На 100 г: белки 4,91 г (6,14% суточной нормы) • жиры 16,58 г (18,42%) • углеводы 28,27 г (16,83%) • ккал 275,86 (15,33%)
• натрий 38,96 мг (2,69%) • общий сахар 21,66 г (43,32%) • НЖК 8,40 г (42,00%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)





-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 ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25», НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 2000 РУБ. УКАЗАНО МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДОСТАВКИ. ФАКТИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ ЗАВИСИТ ОТ ВРЕМЕНИ И ОБЪЕМА ЗАКАЗА, ОТ ГЕОГРАФИИ ДОСТАВКИ. АО «АНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.



Классика настоящего вкуса и аромата



ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ

Пицца счастья

Пицца внешне простое блюдо, но столько вокруг нее разводят реверансов: мол, не бывает настоящей пиццы без дровяной печи, за пределами высокой температуры и по-особому замешанного теста.

Но если приготовить ее дома, следуя советам опытного пиццайоло Ильдара Бедретдинова, то будет вам счастье: результат получится не хуже, чем в настоящей пиццерии!

РЕЦЕПТ
НА СТР. 42





Ильдар Бедретдинов, шеф-повар ресторанов «Пицца 22 см», Москва

Мнение

Римская или неаполитанская?

В Италии существует около 20 региональных разновидностей пиццы. Самые популярные – римская и неаполитанская. У римской лепешка ровная и слегка хрустящая. У неаполитанской – тонкая сердцевина и высокие бортики, а тесто слегка тянется, чтобы во время еды кусок можно было сложить. Как раз такую мы готовим в ресторане. Так вот, дома пицца будет ни той ни другой. Она будет домашней, итальянцы так ее и называют. Кстати, заказ пиццы на дом – это скорее американская традиция: итальянцы любят пиццу сразу из печи. Если ты решил собрать друзей и угостить их пиццей, то будь добр, меси тесто. Вот с теста и начнем.

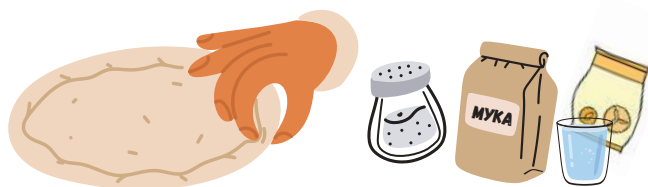
Мука: тоньше тонкой

Идеальный вариант – мелкая, как пудра, мука типа 00, что означает самый тонкий помол. В ней нет отрубей, низкое содержание золистых соединений и высокое – белка, что позволяет лучше развиваться глютenu и в итоге делает даже тонко раскатанное тесто эластичным и крепким. Такая лепешка не рамокнет под начинкой, для пиццы это главное.

Из обычной хлебопекарной муки сделать тесто для пиццы тоже можно, но у него будет привкус, как у батона. Если используете хлебопекарную муку, дайте тесту подольше расстояться.

Тесто: дело в холоде

Состав теста очень простой: мука, вода, соль и дрожжи. Желательно живые: они работают более качественно. И никакой соды, молока или масла. Пицца – это не пирог! Тесто для нее всегда



Тесто для неаполитанской пиццы готовится всего из четырех ингредиентов: муки, воды, соли и дрожжей. Кстати, именно Неаполь считается родиной всеми любимого блюда: здесь в XVII–XVIII веках появилась та пицца, которую мы знаем.

готовится методом холодной ферментации. Иными словами, расстаиваться оно должно в холодильнике. В пиццерии мы обычно выдерживаем тесто 48 часов, дома хватит суток. Ферментация, замедленная холодом, способствует формированию более прочных глютенных связей, тесто получается более послушным. Это не та квашня, которая должна лезть во все стороны. Холод гарантирует тесту прочность и при этом легкость, такое тесто быстро выпекается и не ложится камнем на дно желудка.

Соус: никакого кетчупа

Первым делом пиццу смазывают томатным соусом. Бывает пицца «белая», в которую идет белый соус на основе сливок и сыра, но это скорее исключение из правил. Некоторые гуркулинеры советуют готовить соус из томатной пасты или кетчупа, разбавив их водой или еще хуже сметаной. Никогда так не делайте, иначе вкус кетчупа или кислота томатной пасты забьет все остальные компоненты вашей пиццы. Да и зачем, если приличный соус для пиццы продается во многих магазинах. Итальянцы тоже часто делают пиццу с соусом из пачки.

Не нашли соус – возьмите банку хороших помидоров в собственном соку, измельчите (или можно использовать уже нарезанные кусочками), добавьте обжаренный чеснок, базилик, слегка выпарите – и готово. Большая ошибка взбивать томаты в блендере: вместо соуса вы можете получить лужу. Лучше или воспользоваться прессом для приготовления пюре, или натереть помидоры на крупной терке. Важно, чтобы мякоть чувствовалась и не превращалась в сок.

Моцарелла: самая нежная

Еще один совет, который часто встречается в домашних рецептах пиццы, – использовать твердую моцареллу вместо свежих шариков: мол, классическая растечется от жара. Ничего подобного! Не растечется, а просто аккуратно поплывет, добавляя пицце кремовость и сочность. А вот резиновая твердая так и останется резиновой. Вообще это проделки все тех же италоамериканцев, которым когда-то их родственники привозили с родины вот такую задубевшую моцареллу, другая бы просто не доехала в чемодане. Уверен, что большинство итальянцев о существовании специальной моцареллы для пиццы даже не догадываются.

Итак, шарики моцареллы небрежно рубятся на кусочки и выкладываются вторым слоем, на соус. Именно в таком порядке. Если перепутать, то под влажным соусом сыр будет не плавиться, а вариться, что нас категорически не устраивает.

Работаем руками

При формировании пиццы по неопытности можно совершить две ошибки. Во-первых, раскатывать тесто скалкой. Вытягивать круг нужно руками: скалка выталкивает пузырьки углекислого газа, делая тесто более грубым. Во-вторых, опасаясь, что при растягивании тесто порвется или прилипнет, бесконечно присыпать его мукой. Но в результате вы забудете тесто мукой до такой степени, что оно получится жестким.

Начинка: всё в свою очередь

Одни продукты попадают на пиццу вначале, другие – в конце, какие-то нужно готовить отдельно. Оливки, лук, сладкие перцы готовятся столько же, сколько лепешка: их надо выкладывать перед выпечкой. Зелень, свежие сыры аморфной консистенции (буррата, страчателла), а также вареная колбаса мортаделла кладутся, когда вы уже вынули пиццу. А вот с ветчиной, копченой колбасой или пармезаном поступают и так и так. Если нравится, чтобы ветчина была с дымком, то запекайте ее вместе с пиццей. Если, наоборот, хотите максимально сохранить вкус благородной пармы, то можете украсить ею пиццу перед подачей.

Выпечка: добавьте жару!

В ресторанах пиццу выпекают в дровяной печи, где температура достигает 480 °С. Попав в нее, пицца получает термический ожог, образуется корочка, но тесто не успевает высохнуть. В домашней духовке максимальная температура вдвое меньше. Поэтому лучше обзавестись специальным камнем, который принимает жар, повышает температуру, и при соприкосновении с ним пицца тоже неплохо схватывается. Если камня нет, можно использовать перевернутый противень, хорошо его разогрев. К нему пицца не прилипнет и ее будет просто снять.

А как есть?

Итальянцы нарезают пиццу, только поставив на стол. Едят руками, сложив кусочек лодочкой, чтобы не потерять начинку. Пользоваться вилкой и ножом никто не запрещает, особенно если на ней много начинки, но так принято поступать в дорожных ресторанах, а не в демократичных пиццериях. Корочки итальянцы иногда оставляют на тарелке, а вот не доесть кусок никак нельзя. Этим вы как бы говорите повару: «Ты мог бы и больше постараться!»

ПИЦЦА «ПРОШУТТО И РУКОЛА»

🕒 50 мин + 30 ч

👤 2 пиццы по 30 см

320–340 г муки
200 мл питьевой воды
5 г свежих дрожжей
5 мл оливкового масла
1 ч. л. соли

Для соуса:

200 г томатов в собственном соку
1 зубчик чеснока
½ ч. л. сахара
1 щепотка сушеного базилика
1 ст. л. оливкового масла

Для начинки:

200 г классической моцареллы
100 г ломтиков прошутто
25 г стружки пармезана
25 г руколы
соль, свежемолотый черный перец

1 Растворите дрожжи в очень холодной воде. Муку с щепоткой соли просейте горкой на рабочую поверхность. Сделайте в центре углубление и влейте растворенные дрожжи. Начните замешивать тесто круговыми движениями. Добавьте оливковое масло и оставшуюся соль.

2 Вымешивайте тесто 15 мин. Оно должно получиться упругим и слегка липким. Скатайте его в шар, положите в миску. Затяните пищевой пленкой и уберите в холодильник на сутки.

3 Тесто разделите пополам, скатайте в шары. Положите в миску, закройте пленкой и снова уберите в холодильник на 6 ч.

4 Для соуса натрите томаты на крупной терке, удалите кожицу. Разогрейте в сковороде оливковое масло, добавьте раздавленный чеснок и базилик. Обжаривайте, помешивая, 1 мин. Добавьте томаты и сахар. Посолите и тушите на слабом огне пару минут. Остудите соус, удалите чеснок.

5 Нагрейте духовку до максимальной температуры, включив режим «конвекция». На среднем уровне установите перевернутый противень. На присыпанной мучной рабочей поверхности растяните руками каждый шар из теста от центра к краям до диаметра 30 см, формируя лепешку с тонким центром и толстыми краями. Переложите заготовки на поднос или блюдо, с которого удобно будет перекладывать пиццу на противень.

6 Крупно нарежьте моцареллу. Смажьте пиццу томатным соусом, выложите сверху кусочки моцареллы.

7 Аккуратно переложите пиццу на раскаленный противень. Выпекайте 4–5 мин.

8 Разложите сверху ломтики прошутто и поставьте в духовку еще на 1–2 мин.

9 Достаньте пиццу, посыпьте руколой и сбрызните оливковым маслом. Посыпьте пармезаном и подавайте.

На 100 г: белки 10,87 г (13,59% суточной нормы) • жиры 7,38 г (8,20%) • углеводы 23,64 г (15,26%) • ккал 212,29 (11,79%)
• натрий 452,76 мг (31,22%) • общий сахар 1,17 г (2,34%) • НЖК 2,96 г (14,80%) • пищевые волокна 0,12 г (0,40%)

5 начинок для пиццы, которые хоть раз нужно попробовать:

- томатный соус + моцарелла + базилик = самая знаменитая в мире пицца, неаполитанская «Маргарита»
- баклажаны + сыр страчателла + чеснок + пармезан + томатный соус = пицца «Пармиджана»
- сыр буррата + вяленые томаты + пармезан + чеснок + томатный соус = пицца «Бурратина»
- острая салями + вяленые томаты + томатный соус + медово-горчичный соус + чили = пицца «Дьябола»
- ананас + острый перец + обжаренный бекон + томатный соус + розмарин = пицца «Бикини»





Задание на каникулы

Ура, каникулы! И можно спать, сколько хочется. Но у родителей новая проблема: что будет есть на завтрак ребенок, когда они уже на работе? Предлагаем такое решение: взрослые заранее делают заготовки и дают детям задание утром завершить процесс. Вот пять отличных блюд для будних дней.

Фаршированный багет

ЗАРАНЕЕ

Поджарьте кубики сладкого перца, зеленый лук и очищенные от оболочки колбаски для жарки. Взбейте яйца со сливками, добавьте тертую моцареллу и сушеный базилик, слегка посолите. Срежьте верхушку мини-багетов, удалите часть мякиша. Наполните «лодочки» колбасным фаршем и залейте яичной смесью. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Замороженные багеты выложите на противень. Посыпьте тертой моцареллой и запекайте при 180 °С 30–35 мин.

1



2

Сэндвич с омлетом

ЗАРАНЕЕ

Взбейте в блендере зерненный творог, яйца, тертый сыр чеддер и сушеный чеснок. Добавьте кубики сладкого перца, нашинкованный зеленый лук и шпинат. Вылейте в смазанную маслом форму. Запекайте 15–20 мин, до готовности. Нарезьте на квадратики и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Замороженный омлет поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, на 10 мин. В то же время поджарьте на сковороде бекон и булочки для гамбургеров. Соберите сэндвичи.

Ночная овсянка «Морковный кекс»

НАКАНУНЕ

В герметичном контейнере смешайте овсяные хлопья, молоко, йогурт, кленовый сироп и семена чиа. Добавьте апельсиновую цедру и кокосовую стружку, приправьте корицей и имбирем. Накройте крышкой и уберите на ночь в холодильник. Мелко натрите морковь, положите в другой контейнер и также уберите в холодильник.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Смешайте морковь с грецкими орехами и изюмом. Выложите в стаканы слоями половину овсянки, морковь с орехами и изюмом, оставшуюся овсянку. Посыпьте апельсиновой цедрой и орехами. Полейте карамелью.



3

Запеченные французские тосты с голубикой

НАКАНУНЕ

В жаропрочную форму выложите тостовый хлеб, нарезанный кубиками, и голубику. Взбейте растопленное сливочное масло, молоко, сливки, яйца, сахар, ванильный сахар, корицу и лимонную цедру. Вылейте в форму. Накройте пленкой и уберите в холодильник на ночь.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Разотрите мягкое сливочное масло с сахаром, мукой и солью в крошку. Посыпьте тосты и запекайте при 200 °С 30–40 мин.



4

Дрожжевые вафли

НАКАНУНЕ

Просейте в миску 300–320 г муки. Добавьте 1,5 ч. л. сухих дрожжей и ½ ч. л. соли. Влейте 500 мл подогретого молока и 110 г растопленного сливочного масла, помешивая венчиком. Добавьте 2 яйца, взбитых с 50 г сахара и 1 ч. л. ванильного сахара. Перемешайте до однородности. Накройте миску пищевой пленкой и уберите в холодильник на 8 ч.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Перемешайте тесто. Испеките вафли, слегка смазывая вафельницу маслом. Подавайте с ванильным мороженым и ягодами.



5

Любимые люля

Румяные кебабы, пожаренные на открытом огне, – один из символов восточной, балканской и кавказской кухни. От страны к стране их рецепты могут различаться, в широком смысле это просто блюдо из мяса на углях. Мы особенно любим люля-кебаб из рубленого мяса – ароматный, сочный и совсем не сложный в приготовлении.

1 Для люля-кебабов и балканских кебапи лучше использовать домашний фарш: покупной слишком измельчен, и в нем много жидкости. Мясо нужно порубить тяжелым тесаком или шефским ножом. Нарежьте его мелкими кусочками, соберите в горку и начните рубить. Удобно использовать сразу два ножа. Поворачивайте доску, чтобы лезвия проходили по мясу под разными углами.

2 Кебабы из рубленого мяса требуют жира. Его должно быть не меньше 15–18%, а лучше 20%. Вы можете использовать жир того же животного или смешивать вкусы, например, говядину с бараньим или утиным жиром, свиным салом.

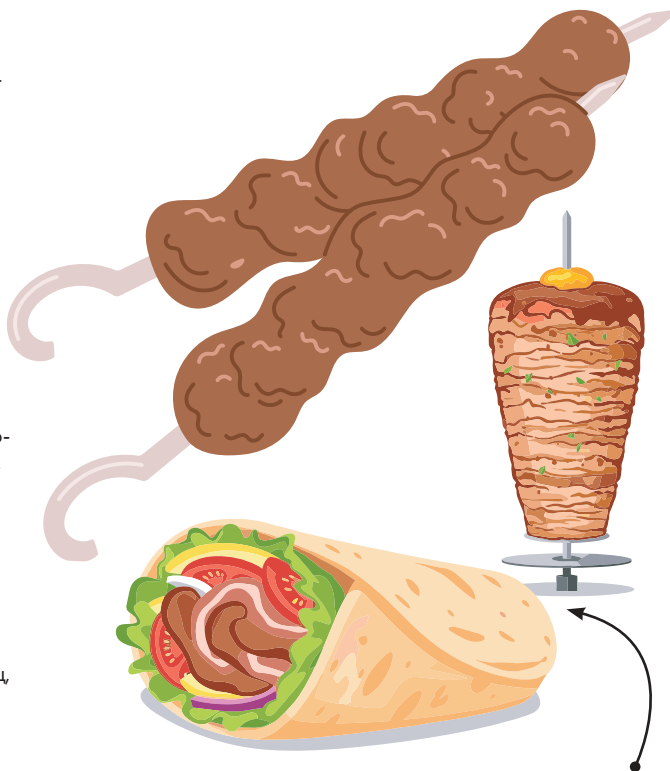
3 В традиционном люля-кебабе добавки минимальны: лук – 10–15% от массы мяса, соль – 1–1,5%, специи (зира, перец, кориандр) – 0,5–1%. Никаких яиц, хлеба или муки.

В Турции и на Ближнем Востоке под кебабом могут понимать как куски мяса на шампуре (шиш-кебаб), так и наструганное мясо с вертикального вертела, уложенное в лепешку (донер-кебаб). В Индии тандури-кебаб – шашлычки из кусочков мяса, запеченные в тандырной печи. На Балканах кебапи, они же чевапчичи, – это маленькие колбаски из фарша на гриле.

4 Смешайте рубленое мясо сначала с жиром и специями. Затем добавьте лук и при желании зелень. Лук для люля-кебаба мелко рубят острым ножом. Нельзя использовать блендер или мясорубку: лук дает сок, фарш становится жидким и разваливается. Нарезанный лук можно отжать руками, если он очень сочный. Зелень для люля рубите очень мелко.

5 Фарш нужно тщательно вымесить. Можно руками в перчатках (иначе на кожу будет налипать жир) или же в планетарном миксере с помощью насадки-лопатки.

6 Следующий обязательный шаг – отбить готовый фарш. Возьмите ком фарша в руку, поднимите на 40–50 см над рабочей поверхностью и с силой бросьте вниз. Соберите обратно в ком и снова бросьте. Повторите 15–20 раз. Поначалу фарш разлетается, но по мере отбивания становится все более плотным и однородным.



5 ДОМАШНИХ СОУСОВ К КЕБАБАМ

- 1 НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ + ЛИМОННАЯ ЦЕДРА И СОК + СВЕЖИЙ ЧЕСНОК + СВЕЖАЯ МЯТА;
- МАЙОНЕЗ + СОУС ЧИЛИ + СВЕЖИЙ ЧЕСНОК + СВЕЖИЙ ИМБИРЬ;
- КУНЖУТНАЯ ПАСТА ТХИНА + ЛИМОННЫЙ СОК + ЯБЛОЧНЫЙ СОК + СВЕЖИЙ ЧЕСНОК + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО;
- МЯГКИЙ ТВОРОГ + СЛИВКИ + ТАРХУН + ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК;
- СОЕВЫЙ СОУС + АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК + СВЕЖИЙ ЧИЛИ + СВЕЖИЙ ИМБИРЬ + СВЕЖИЙ ЧЕСНОК.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВЕРТЕЛ, ПРИГОТОВЬТЕ ДОНЕР-КЕБАБ. НАНИЖИТЕ НА ВЕРТЕЛ ТОНКИЕ ПЛАСТЫ МЯСА И ПОСТОЯННО ВРАЩАЙТЕ ЕГО НАД ЖАРКИМИ УГЛЯМИ. РАЗ В 3 МИНУТЫ СРЕЗАЙТЕ С ВЕРТЕЛА ЗАЖАРИВШИЕСЯ КРАЕШКИ, УСТАНОВИВ ЕГО НА ПРОТИВЕНЬ.

7 Отбитый фарш нужно поставить в холодильник минимум на 1 час.

8 Чтобы сформовать люля, смочите руки холодной соленой водой, охладите плоские шампury. Положите на шампур 150 г фарша, плотно прижмите ладонями с концов, формируя «замочки», чтобы не соскользнул. Разомните фарш пальцами вдоль шампура, выгоняя воздух: толщина должна быть 3–3,5 см, длина – 18–20 см. Поворачивайте шампур, чтобы люля получился без пустот. Сильнее прижмите центр и концы.

ПОПРОБУЙТЕ ПОДАТЬ КЕБАБЫ ПО-ПЕРСИДСКИ: ВЫЛОЖИТЕ НА ГОРЯЧИЙ РИС БАСМАТИ ГОТОВОЕ МЯСО И ЖАРЕННЫЕ ПОМИДОРЫ, ДОБАВЬТЕ ФИОЛЕТОВЫЙ БАЗИЛИК, СУМАХ И СВЕЖИЙ ЛУК. ЗАПИВАЙТЕ АЙРАНОМ ИЛИ ТАНОМ.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

- Главная проблема люля-кебабов в том, что они норовят упасть с шампура прямо в огонь. Если у вас такое случается, причин может быть три: в фарше мало жира, фарш не отбили или отбили недостаточно хорошо, фаршу не дали выстояться в холодильнике.
- Если фарш уже готов и нет времени его переделывать, такие кебабы все равно можно спасти. Сформируйте их не на шампуре, а просто в виде длинных колбасок, и жарьте, уложив в закрывающуюся решетку (предварительно хорошо прокалите ее и смажьте жиром).



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

КЕБАБ ИЗ ГОВЯДИНЫ



🕒 30 мин + 2 ч 🍴 6 порций

1,2 кг жирной говядины
2 луковицы
1 ч. л. сухой аджики
1 ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец

Для салата:

4 помидора
1–2 красные луковицы
1 щепотка сумаха
1 щепотка сахара
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Срежьте с говядины жилы и пленки. Нарезьте мясо небольшими кусочками. Уберите на 20 мин в морозиль-

ную камеру. Лук нарежьте кубиками.

2 Пропустите говядину и лук через мясорубку с крупной решеткой. Посолите, поперчите, приправьте сухой аджикой и копченой паприкой. Перемешайте.

3 Соберите фарш в комок. Положите на рабочую поверхность большую доску и бросайте на нее фарш в течение 1 мин.

4 Положите фарш в миску, накройте пищевой пленкой. Уберите в холодильник на 1–2 ч.

5 Разожгите в мангале уголь. Смажьте решетку растительным маслом. Смочите руки водой и возьмите 200 г фарша. Сформируйте узкую котлетку и прижмите к шампуре. Продолжая при-

жимать фарш, вытягивайте его вдоль шампура, формируя колбаску. Повторите с оставшимся фаршем.

6 Для салата крупно нарежьте помидоры. Лук нарежьте тонкими кольцами. Выложите в салатник. Посолите, поперчите, добавьте сахар и растительное масло. Посыпьте сумахом, перемешайте.

7 На расстоянии друг от друга выложите шампury с кебабами на решетку. Жарьте люля-кебабы в течение 10 мин, часто переворачивая, до румяной корочки. Подавайте с салатом.

На 100 г: белки 11,45 г (14,31% суточной нормы) • жиры 12,08 г (13,42%) • углеводы 3,93 г (2,34%) • ккал 168,21 (9,35%) • натрий 305,34 мг (21,06%) • общий сахар 2,06 г (4,12%) • НЖК 4,70 г (23,50%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)

1

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛОДОЧКИ С ЯЙЦОМ И БЕКОНОМ

Запеченный до готовности картофель разрежьте вдоль на половинки. Ложкой выньте мякоть, положите в миску. Добавьте сливки и сливочное масло. Разомните в однородное пюре. Посолите и поперчите. Выложите картофельные лодочки в жаропрочную форму. Наполните пюре со сливками. Сверху положите по ломтику обжаренного бекона. Аккуратно разбейте яйца, стараясь не повредить желток. Запекайте 15 мин в духовке, разогретой до 180 °С. Посыпьте зеленью и подавайте.



2

МИНИ-ПИЦЦЫ ИЗ ЦУККИНИ

Слегка запеките нарезанный кружками цукини. Смажьте соусом для пиццы, посыпьте тертой моцареллой, разложите тонкие ломтики копченых колбасок. Запекайте еще пару минут. Подавайте, посыпав листиками базилика.

Семейные радости

Дети всегда радуются, если им предлагают что-нибудь яркое, вкусное и интересное. А мамы счастливы, когда дети съедают все, что для них с любовью приготовили. Наши рецепты закусок с колбасой, ветчиной и беконом позволят всем доставить радость.



3

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ С САЛЯМИ

Натрите кабачки, отожмите. Смешайте с яйцом и мукой, добавьте немного молока, тертый пармезан и разрыхлитель. Слегка посолите. Перемешайте и оставьте на 1 ч при комнатной температуре. Добавьте в тесто кубики салями, хорошо перемешайте. Жарьте оладьи с двух сторон, слегка смазывая сковороду маслом.

4

«ПРЫГАЮЩИЕ БУЛОЧКИ» ПОПОВЕРЫ

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. В большом мерном стакане смешайте до однородности 2 крупных яйца с 240 мл молока. Просейте в яично-молочную смесь 140 г муки с 1 ч. л. соли. Перемешайте тесто венчиком, чтобы не было комочков. Налейте тесто в разогретую в духовке и смазанную растительным маслом металлическую форму для маффинов, заполняя ее на $\frac{2}{3}$. Посыпьте тесто 50 г ветчины, нарезанной кубиками, и 50 г тертого сыра грюйер. Не открывая дверцу духовки, выпекайте поповеры около 20 мин при максимальной температуре. Уменьшите нагрев до 180 °С и готовьте еще 20 мин.

5

СКОНЫ С ВАРЕННОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

Смешайте 250 г муки, 2½ ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. сушеного чеснока, ½ ч. л. соли и 100 г тертого сыра. В чаше кухонного комбайна с насадкой «нож» измельчите в крошку мучную смесь и 110 г холодного сливочного масла, нарезанного кубиками. Добавьте 1 яичный желток, 160 мл кефира и 100 г вареной колбасы, нарезанной кубиками. Быстро перемешайте. На присыпанной мукой поверхности выложите тесто пластом толщиной 1,5–2 см. Формочкой вырежьте круглые сконы. Уберите в морозильник на 15 мин. Переложите сконы на выстеленный бумагой для выпечки противень на расстоянии друг от друга. Смажьте взбитым белком. Выпекайте 20–25 мин в духовке, разогретой до 200 °С.



Докторская «МИРАТОРГ» приготовлена по ГОСТу из отборной свинины и мраморной говядины с добавлением молока, яиц и мускатного ореха. Оцените ее насыщенный мясной вкус, нежную текстуру и сбалансированный аромат!



Ветчина «Сливушка» с индейкой бренда «Вязанка» теперь в удобном формате тонкой нарезки. Сочетание полезного филе индейки и нежного сливочного вкуса прекрасно подойдет для быстрых вкусных блюд, которые оценит вся семья.





ВЕРНОСТЬ ТРАДИЦИЯМ

Колбаса «Кавказская Рахмат» бренда «Идель» – это нежная вареная колбаса, изготовленная в строгом соответствии со стандартами халяль. Надежный выбор тех, кто придерживается принципов здорового и традиционного питания.

НА РАДОСТЬ ДЕТЯМ

Колбаса «Скреплыши» с индейкой создана специально для детей. Сочная и нежная, с пониженным содержанием жира и без острых специй, она станет любимым завтраком и перекусом.



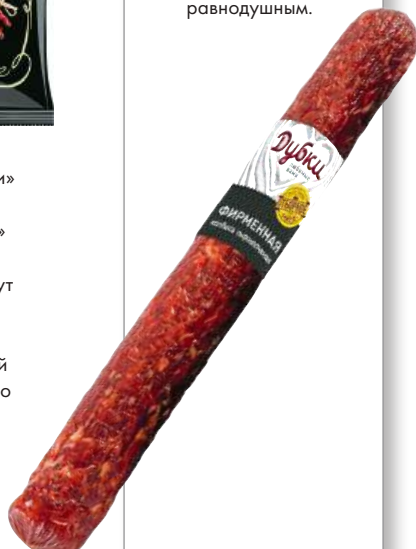
ОЩУТИТЕ ГАРМОНИЮ

Сырокопченая колбаса «Дым Дымыч» со вкусом груши и горгонзолы удивит изысканным и гармоничным сочетанием классических мясных нот с элегантными оттенками фруктов и благородного сыра. Лучше всего раскроет себя в составе мясной тарелки.



Сырокопченые колбаски «Пятнички» торговой марки «Русские колбасы» отлично подойдут для перекуса, внесут пикантные ноты в мясную тарелку. Благодаря удобной упаковке их хорошо брать в дорогу и на пикник.

Сырокопченая колбаса «Фирменная» бренда «Дубки» одинаково прекрасна для особых случаев и простых перекусов на природе. Сочетание отборного мяса и натуральных специй никого не оставит равнодушным.



Колбаса Eatmeat Premium «Испанская мраморная» – это сырокопченый деликатес с мраморным рисунком на срезе, цельными горошинами зеленого перца и пряным ароматом. Удобна для быстрых закусок и мясной тарелки.

Лопатка «Знаменские деликатесы» разнообразит ваше меню. Она приготовлена из свинины натурального копчения с добавлением ароматных специй, поэтому отличается сочной текстурой и насыщенным вкусом. Хороша для закусок и горячих бутербродов.





ВЗРЫВ ВКУСА

Встречайте трендовую новинку от бренда «Вязанка» – сосиски «Хайперсы Краш Бургер»! Первые сосиски со вкусом бургера непременно окажутся в центре внимания. Приготовьтесь влюбиться с первого укуса.



ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

Сосиски «Индилит Грандос» понравятся тем, кто ценит легкость и натуральность. Они изготовлены из нежного мяса индейки, поэтому отличаются деликатным вкусом и приятной текстурой. Отлично подходят для гриля – не забудьте взять на пикник!

ДУШЕВНЫЕ МОМЕНТЫ

Колбаса «Мясорубская» торговой марки «Стародворье» ценится за насыщенный мясной вкус с нотами пряностей, сочную текстуру и приятный аромат копчения. Идеальна для душевных ужинов дома, аппетитных перекусов и дружеских встреч.



Заметно потеплело



АКТУАЛЬНО

В пору летних поездок и пикников особенно актуальны продукты, которые не обязательно хранить в холодильнике. Среди колбас такие тоже есть, для них даже придумали особый термин – «продукция с теплой полки». Рассказываем, чем она хороша.

Наверняка вы не раз видели в магазине колбасу, которая лежит на стеллажах у кассы или на отдельном островке без охлаждения. Частые обитатели теплых краев – мясные снеки, чипсы, тонкие колбаски. Но есть здесь и основательные деликатесы: целая колбаса, такая как сервелат, салями, сальчичон, или вяленый бекон. Они тоже не боятся тепла, если произведены по особым технологиям. Собственно, рецептура и способ изготовления – главное, что отличает «теплолюбивую» колбасу от обычной.

Колбаса созревает в климат-камерах, высушивается, коптится. Для нее выбираются качественные продукты, и речь не только про мясо или специи, но и, например, про натуральную щепу, которая используется для копчения. Некоторые производители добавляют природный консервант и антиоксидант розмарин. Упаковка подбирается так, чтобы свести к минимуму проникновение кислорода. Иногда оболочку обрабатывают антибактериальными составами, разработанными специально для пищевого производства.

У колбасы с теплой полки довольно большой срок годности. Он зависит от конкретного продукта, но обычно не менее 30 дней. Причем колбаса остается свежей и сохраняет свои свойства при +20...+25 °С, холодильник ей не обязателен. Отметим только, что это относится к целой упаковке: вскрывать ее нужно непосредственно перед едой и далее соблюдать рекомендации по хранению.

ТЕПЛАЯ ПОЛКА — это удобно. НЕ НУЖНО ИСКАТЬ МЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЛЕГКО РЕШАЕТСЯ ВОПРОС ПЕРЕКУСА В ДОРОГЕ И НА РАБОТЕ, А ЕЩЕ ЭТО ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ РАЗНООБРАЗИТЬ МЕНЮ И ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ БЛИЗКИХ ЧТО-ТО НОВОЕ.



Сырокопченые колбаски «Пиколини слим» со вкусом хамона — это сочетание нежного куриного мяса и свинины с пряными нотками черного перца, чеснока и мускатного ореха. Мини-формат удобен для сытных перекусов.



СЭНДВИЧ
С КОЛБАСОЙ,
АРТИШОКАМИ
И ОЛИВКАМИ



СЫРНЫЙ ХЛЕБ С КОЛБАСОЙ



⌚ 45 мин 🍴 12 порций

800 г готового теста
для пиццы
220 г сырокопченой колбасы
250 г моцареллы
80 г тертого пармезана

Для подачи:

томатный соус

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Нарезьте тесто для пиццы кусочками длиной по 5 см. Выложите в миску.

2 Колбасу нарежьте маленькими кубиками. Моцареллу

натрите на крупной терке. Добавьте к тесту колбасу, моцареллу и пармезан. Аккуратно перемешайте руками.
3 Выложите получившуюся смесь в форму-кольцо для кекса. Равномерно распределите.
4 Выпекайте хлеб около 30 мин, до румяной корочки. Дайте постоять в форме 5 мин и аккуратно переверните на сервировочное блюдо. Подавайте теплым, с томатным соусом.

На 100 г: белки 13,90 г (17,38% суточной нормы) • жиры 15,30 г (17,00%) • углеводы 29,72 г (17,69%) • ккал 298,46 (16,58%) • натрий 507,58 мг (35,01%) • общий сахар 0,46 г (0,92%) • НЖК 5,55 г (27,75%) • пищевые волокна 4,21 г (14,03%)

СОБИРАЙ
КРУЖКИ!



Период регистрации кодов: 01.05.2026-30.09.2026. Сроки получения подарков: 01.05.2026-31.12.2026. Информация об организаторе, правилах проведения акции, порядке получения подарков, а также изображения кружек на сайте: zateckygus.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сэндвич-космополит

Хот-дог – настоящий символ культуры быстрой еды, сытный перекус, который выбирают дети и взрослые по всему миру. Доказательство тому – эти яркие рецепты из разных стран. Пробуйте и представляйте, что вы на улицах Сеула или Гвадалахары.



ХОТ-ДОГ «КИМЧИ»

сосиски
+
булочки для хот-догов
+
капуста кимчи
+
маринованный в кунжутном масле и рисовом уксусе огурец
+
майонез с пастой чили и лаймовым соком
+
черный кунжут



МЕКСИКАНСКИЙ ХОТ-ДОГ

сосиски
+
булочки для хот-догов
+
лук
+
помидоры
+
перец халапеньо
+
кинза
+
лаймовый майонез
+
кетчуп
+
горчица



ХОТ-ДОГ «КОВБОЙ»

сосиски
+
булочки для хот-догов
+
красный лук
+
хрустящий бекон
+
соус барбекю



ФРАНЦУЗСКИЙ ХОТ-ДОГ

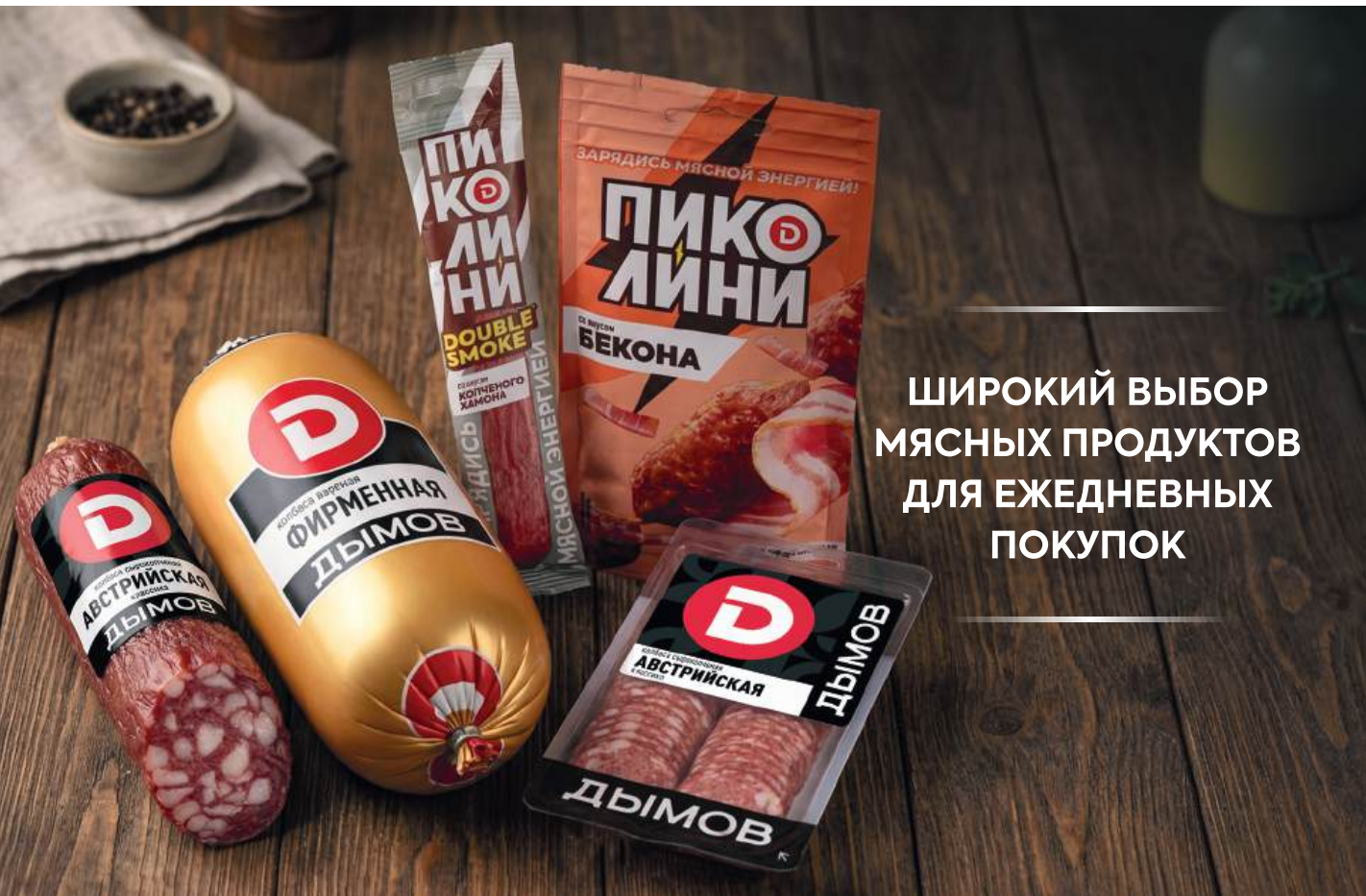
сосиски
+
булочки для хот-догов
+
томленый в белом вине с тимьяном лук
+
сыр грийер

Универсальный вариант для любых хот-догов – молочные сосиски «Великолукский мяскокомбинат». Мягкий вкус, бархатистая текстура и качество, подтвержденное ГОСТом, – залог того, что ваши блюда будут иметь успех!



Сливочные сосиски «Дубки» изготовлены из отборной свинины и говядины с добавлением натуральных сливок. Их любят за нежный вкус с легкими копчеными нотами, сочность и при этом плотную текстуру. То, что нужно для хот-догов!





ШИРОКИЙ ВЫБОР
МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ
ПОКУПОК

С БОЛЬШИМ ЖАРОМ

Курица на гриле – это очень аппетитно. А если готовить ее на природе, получается вкусно вдвойне. Дымок придает птице особый аромат, жар углей позволяет получить золотистую хрустящую корочку. Наш эксперт каждое лето жарит курицу на открытом огне и знает, как сделать ее сочной.



Алексей Афонин,
шеф-повар журнала
«Мой Магнит»

Мнение

Нужно ли мариновать курицу перед жаркой на гриле?

Короткий ответ: нет, не обязательно. Во время жарки на мангале или гриле маринад может капать на угли, дымить, пригорать на кусочках птицы, не давать коже зажариться до хруста. Чтобы придать куриному мясу дополнительный вкус, достаточно натереть его сухими приправами: моноили смесями специй, травами и, конечно, солью.

Или можно сделать соус-глазурь. Перед приготовлением на гриле используйте соль и сухую смесь специй. А в конце жарки обмажьте птицу соусом (острым, барбекю, соево-кунжутно-чесночным и пр.) и верните ее на непрямой жар на 2–3 минуты, чтобы глазурь покрыла птицу аппетитной корочкой.



Ароматные приправы для птицы на гриле



Сладкая паприка + копченая паприка + сухой чеснок + сухой тимьян + свежемолотый черный перец

Сухое орегано + сухой базилик + сухой молотый лук + свежемолотый белый перец



Молотый кардамон + среднеострая паприка + молотый душистый перец + свежемолотый черный перец

Молотая корица + сухой молотый имбирь + молотый кориандр + свежемолотая смесь перцев



Горчичный порошок + сухой молотый чеснок + сухой молотый лук + порошок карри

ТЕ ЖЕ СПЕЦИИ, ЧТО ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ДЛЯ СЫРОЙ ПТИЦЫ, ПРИГОДАТСЯ ДЛЯ СОУСА ПРИ ПОДАЧЕ. ВОЗЬМИТЕ 1 СТ. Л. СУХОЙ СМЕСИ, ВСЫПЬТЕ В КАСТРЮЛЬКУ С 3–4 СТ. Л. ХОРОШО НАГРЕТОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. ПЕРЕМЕШАЙТЕ, НЕМНОГО ОСТУДИТЕ, ДОБАВЬТЕ 200 Г ГУСТОГО ЙОГУРТА И ПРИ ЖЕЛАНИИ ЧУТЬ-ЧУТЬ ЧЕСНОКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ.



Как готовить на гриле целую курицу

Надежнее всего готовить на гриле тушку, разделанную как для цыпленка табака. Тогда она быстро и равномерно прожарится, будут обеспечены хрустящая корочка и нежное мясо (конечно, если птицу не передержать).

1 Используйте целую курицу весом 1,4–1,8 кг. Обсушите ее бумажными полотенцами внутри и снаружи, положите грудкой вниз на разделочную доску. Кухонными ножницами прорежьте вдоль одной стороны позвоночника от гузки к шее, затем повторите с другой стороны и удалите позвоночник. Переверните курицу, раскройте ее как книгу. Положите на тушку доску и сильно надавите на центр, чтобы расплющить ее.

2 Щедро приправьте курицу с обеих сторон солью и дайте полежать под пленкой 15 минут.

3 Промокните бумажными полотенцами, смажьте со всех сторон топленным или растительным маслом. Приправьте перцем и сухими специями. Можно положить под кожу плоские кусочки замороженного сливочного масла, раздавленные зубчики чеснока, травы или ломтики цитрусовых. Оставьте курицу при комнатной температуре еще на 20–30 минут.

4 Для мангала/котла барбекю на углях: выложите угли с одной стороны, оставив другую пустой для приготовления на отраженном жару. Это позволит подрумянить курицу, а затем довести ее до готовности при более низкой температуре.

5 Для газового гриля: включите горелки только с одной стороны, добиваясь температуры 175–200 °С на включенной стороне и более низкой – на выключенной (при закрытой крышке).

ОБЯЗАТЕЛЬНО КУПИТЕ ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА. СТОИТ НЕДОРОГО И ПОЗВОЛЯЕТ ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ БЛЮДА.



6 Смажьте решетку жиром. Обжарьте курицу грудкой вниз над горячей зоной гриля 4–6 минут, пока она не подрумянится и слегка не подкоптится. Затем переверните и переместите в зону непрямого жара. Готовьте, перевернув 1–2 раза (котел или гриль закройте крышкой), пока внутренняя температура не достигнет 60 °С в грудке и 65 °С в бедре. Она поднимется до безопасных 70 °С во время «отдыха». Общее время приготовления обычно составляет 40–60 минут, в зависимости от размера курицы и температуры.

7 Переложите курицу на разделочную доску, накройте фольгой, не укутывая, просто положите сверху лист фольги. Дайте ей «отдохнуть» 10–15 минут.



Крылышки на гриле

У крылышек лучше отрезать последнюю фалангу, кончик крыла. Он почти наверняка сгорит, а так можно получить отличный ингредиент для бульона. Для более равномерной прожарки крылышки лучше разрезать пополам, разрубив по суставу между второй и третьей фалангами.

Крылышки лучше всего готовить в решетке на среднем жару, часто переворачивая, а в конце подкинуть угляй для большего жара и быстро подрумянить, чтобы кожа стала хрустящей. Начните готовить крылышки в зоне непрямого жара, кожей вверх, расположив их на расстоянии 2–5 см друг от друга, чтобы воздух свободно циркулировал. Готовьте 15–20 минут, переворачивая каждые 5 минут.

Когда крылышки слегка подрумянятся и их внутренняя температура достигнет 65–67 °С, переложите их в зону прямого жара. Готовьте на прямом огне, переворачивая каждые 2–3 минуты, пока внутренняя температура не достигнет 70–74 °С, а кожа не станет хрустящей и аппетитно зажаренной.

ЛЮБОЕ МЯСО ДЛЯ ГРИЛЯ – КРЫЛЫШКИ, БЕДРЫШКИ, НОЖКИ – НУЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОСОЛИТЬ И ДАТЬ ЕМУ ПОЛЕЖАТЬ 20 МИНУТ, ЗАТЕМ ТЩАТЕЛЬНО ОБСУШИТЬ БУМАЖНЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ, СЛЕГКА СМАЗАТЬ МАСЛОМ, ПРИПРАВИТЬ СПЕЦИЯМИ И ОСТАВИТЬ ЕЩЕ НА ПОЛЧАСА.



Бедрышки и ножки на гриле

Выложите в зону непрямого жара кожей вверх и готовьте примерно 20–25 минут, переворачивая каждые 5–7 минут, пока кожа не подрумянится, а внутренняя температура не достигнет 66–69 °С. После этого бедрышки и ножки нужно переместить в зону прямого жара и обжаривать, часто переворачивая, 3–5 минут – кожа станет хрустящей, а внутренняя температура достигнет 70–74 °С.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО В КОНЦЕ КРЫЛЫШКАМ, НОЖКАМ И ПРОЧЕМУ, ТАК ЖЕ КАК И ЦЕЛОЙ КУРИЦЕ, НУЖНО ДАТЬ «ОТДОХНУТЬ» 10 МИНУТ. ТОГДА СОКИ РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯТСЯ, А КОЖА ОСТАНЕТСЯ ХРУСТЯЩЕЙ.



Жидкое ЗОЛОТО

Без растительного масла на кухне не обойтись, даже если в вашем арсенале современные сковородки с идеальным антипригарным покрытием. Масло придает новые оттенки салатам, используется как база для соусов и маринадов, делает эластичным тесто для уютной выпечки. Разбираемся в его вкусах и ароматах.

Дар природы и человека

К растительному маслу сейчас относятся без пиетета, но совсем иначе было в древности, на заре развития медицины и кулинарии. История масел, выжатых из семян и плодов растений, уходит корнями в тысячелетия до нашей эры. Например, древние египтяне закупали оливковое масло на Крите и использовали его не только в кулинарии, но и для религиозных ритуалов и лечения.

Со временем технологии отжима совершенствовались, не только оливковое, но и другие масла становились чище, прозрачнее, вкуснее. Где-то технологии и вовсе помогли родиться новому продукту. Так случилось с рапсовым маслом: примерно до середины XX века оно оставалось преимущественно техническим продуктом из-за высокого содержания эруковой кислоты. Решить проблему помогли селекционеры, которые вывели сорт рапса с безопасным для здоровья содержанием этого вещества.

А подсолнечное масло – наше изобретение. Русский крестьянин Даниил Бокарев в 1829 году открыл, что из семян подсолнечника можно получать масло, и основал первую маслобойню. С этого началась большая история подсолнечного масла в гастрономии.

Польза в каждой капле

Масло калорийно, поэтому важно контролировать его количество в рационе. И все же растительные масла – сама польза. Во-первых, в отличие от продуктов животного происхождения они содержат необходимые нам ненасыщенные жирные кислоты. Например, льняное – источник омега-3, более доступный, чем рыбий жир или лосось. Во-вторых, из растительных масел мы получаем антиоксиданты, а также витамины **A** и **E**. Это важно для работы сердца, здоровья сосудов, красоты кожи и волос, правильного метаболизма.

ЧЕМ РАФИНИРОВАННОЕ МАСЛО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НЕРАФИНИРОВАННОГО?

Разница в методе производства. Рафинированные масла максимально обработанные и очищенные. Они не могут похвастаться ярким вкусом, зато лучше хранятся и выдерживают высокие температуры. Нерафинированные более уязвимы, но сохраняют вкус и свойства исходного сырья, потому что проходят только механическую фильтрацию.

Выбираем самое вкусное

Это раньше мы знали только два вида растительного масла: ароматное подсолнечное для салатов и оно же без запаха для жарки – простое кулинарное правило, с которым не до экспериментов. Сейчас можно легко иметь на кухне до десяти разных видов, каждый для определенных рецептов. Вот самые популярные.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО – кулинарная база, классическое растительное масло для самых разных нужд. Бывает рафинированным и нерафинированным, в том числе высокоолеиновым. Рафинированное масло проходит несколько степеней очистки, после чего теряет выраженный запах и вкус, а также часть полезных веществ. Нерафинированное подвергается только механической очистке. Оно насыщеннее, ароматнее, а на вкус как семечки. Высокоолеиновое нерафинированное масло производят из определенных сортов подсолнечника, в семенах которых содержится до 90% олеиновой кислоты. Оно лучше хранится и более термостойкое. Точка дымления высокоолеинового подсолнечного масла – более 200 °С.

Как использовать: рафинированное и высокоолеиновое подсолнечное масло – в первую очередь для жарки и фритюра; нерафинированное – для деликатного запекания, салатов и заправок. Добавляйте нерафинированное в классический винегрет, выпечку с орехом, домашний майонез и песто из укропа.



ТОЧКА ДЫМЛЕНИЯ

У любого растительного масла есть точка дымления – температура, при которой оно начинает распадаться и выделять канцерогены. Проверять точку дымления нужно для того, чтобы знать, на каком масле безопасно жарить, выпекать и готовить во фритюре. Самая высокая точка дымления – у рафинированного масла авокадо, самая низкая – у нерафинированных льняного и подсолнечного.

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Гармония вкуса и аромата – главная особенность оливкового масла Monini Classico. Его производят методом первого холодного отжима, поэтому оно сохраняет ценные свойства оливок и отличается тонким свежим вкусом с легкими травяными нотками. Придаст изысканность овощным салатам, обогатит вкус блюд из рыбы, морепродуктов, пасты.



2



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО выжимают из плодов оливкового дерева. Различают несколько его видов по технологии производства. Самое ценное – оливковое масло холодного отжима extra virgin с низкой кислотностью. Его берут для холодных закусок и соусов, деликатного запекания овощей и рыбы. Рафинированное оливковое масло подходит для тушения и супов, а также для блюд, где не так важен вкус самого масла. Еще ниже на ступень ротасе – рафинированное оливковое масло из жмыха, оставшегося после первого отжима. Предназначено для блюд с высокой температурой обработки.

Как использовать: оливковое масло отлично подчеркивает вкус овощей и зелени, свежих и запеченных, а еще десертов. Добавляйте при консервации вяленых томатов, в греческий салат и мороженое.



ТОЛЬКО В МАГНИТ



Оливковое масло Premiere of Taste холодного отжима отличается мягким вкусом с легкой горчинкой. Прекрасный выбор для блюд из пасты, салатов и овощей.

3

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО одновременно травянистое и слегка ореховое. Ароматное и полезное, но не подходит для жарки и запекания. Чтобы выбрать лучшее, ищите на бутылке пометку «холодный отжим».

Как использовать: льняное масло лучше не нагревать. Оно станет отличной заправкой для салатов, гарниров из круп и холодных закусок. Добавляйте в творог, салат с киноа и цельнозерновую овсянку.





МАСЛО АВОКАДО редкое и дорогое, но вкусное и полезное. Мякоть авокадо содержит около 60% жиров, а сам плод почти синоним здорового образа жизни. Масло из него прекрасно встраивается в трендовые диеты.

Как использовать: лучше в качестве заправки. Жарить на масле авокадо тоже можно, но это непрактично. Добавляйте в запеченные баклажаны, фитнес-салаты, закуски с авокадо на гриле.



КУНЖУТНОЕ МАСЛО – одно из вкуснейших. Приготовленное из необработанных семян – светлое и мягкое. То, что потемнее, – из обжаренного кунжута, насыщенное и более ореховое на вкус.

Как использовать: в салатах, маринадах и соусах, а также для жарки, но не во фритюре. Без него не представить китайскую и ближневосточную кухню. Добавляйте в хумус, шанхайскую кунжутную лапшу и огуречный салат.



КОКОСОВОЕ МАСЛО отличается от других тем, что при комнатной температуре оно плотное и белое, похоже на крем. При нагревании становится жидким и прозрачным. Кокосовое масло придает блюдам особый тропический аромат. Особенно хорошо раскрывается в десертах.

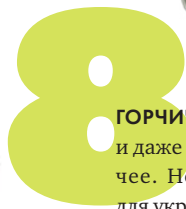
Как использовать: подходит для жарки, тушения и запекания овощей, приготовления горячих блюд из птицы и рыбы. Оно устойчиво к высоким температурам. Обязательный пункт покупок для поклонников азиатской кухни. Добавляйте в тыквенный суп, домашний урбеч и имбирное печенье.



МАСЛО ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК появилось как побочный продукт виноделия, но сумело найти свое место в гастрономии. Чаще его получают путем горячей экстракции. Во вкусе можно почувствовать легкую горчинку и ореховость.



Как использовать: для жарки и запекания, а также для десертов и сладких блюд, соусов к сырной тарелке. Добавляйте во фруктовые салаты, яблочный крамбл и рассыпчатую гречку с морковью.



ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО отличают характерные пряные и даже грибные ноты во вкусе, но оно совсем не жгучее. Нерафинированное часто пьют просто так для укрепления иммунитета.

Как использовать: у масла высокая точка дымления, поэтому использовать его можно и для жарки. Хорошо сочетается с овощными рагу, создает красивую аппетитную корочку у приготовленной на сковороде рыбы. Добавляйте в салат с козым сыром и грушей, запеченную с овощами треску, гарнир из булгура с восточными специями.





9

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО довольно нейтрально на вкус. Это универсальный продукт, который подходит даже для фритюра. Отжимают его из ценного и богатого жирами сырья – зародышей зерен кукурузы.

Как использовать: для легких салатов, которым нужно добавить питательную ценность; запекания овощей; жарки мяса и оладий на кукурузной муке. Добавляйте в банановый хлеб, песто из разнотравья и теплый салат с индейкой.



Кукурузное масло «Семейные секреты» сохраняет свои свойства при термической обработке. Оно позволит по-новому взглянуть на жарку во фритюре, добавить вкуса салатам и выпечке.



ТЫКВЕННОЕ МАСЛО добывают из семечек с помощью деликатного холодного отжима. Благодаря этому оно сохраняет вкус и пользу. Лучше всего раскрывается в холодных блюдах, от которых ждешь сложного вкуса.

Как использовать: для каш, супов и пестрых салатов вроде винегрета. Добавляйте в салат с печеной свеклой и фетой, в тыквенный суп с креветками и закуску с грибами и квашеной капустой.



ВСЁ В ОДНОМ

● Если вам нравятся сложные вкусы, используйте миксы масел. Например, для приготовления блюд хороши подсолнечное с добавлением оливкового (самый популярный вариант для жарки), или миндального, или авокадо. А для заправок всегда пригодятся масла с ароматом чеснока, трав и пряностей. Заправка с прованскими травами придаст салатам, закускам и горячему французский шарм. Микс с вялеными томатами или базиликом внесет итальянские ноты. Масло с экстрактом чеснока станет универсальным решением для средиземноморских и азиатских рецептов.



КАК СДЕЛАТЬ ОТЛИЧНУЮ ЗАПРАВКУ ДЛЯ САЛАТА

Секрет прост: вам нужно взять за основу любимое растительное масло и дополнить его вкус, добавив что-то кислое, острое или сладкое. А лучше – все вместе. Оливковое масло, соль и винный уксус – один из простых вариантов. Смешайте оливковое масло с жидким медом и перцем чили для блюд с азиатским характером. В салатах также хорошо работают сочетания с цитрусовыми и дижонской горчицей.

11

РЫЖИКОВОЕ МАСЛО выжимают из семян масличного растения – рыжика посевного, а к грибам рыжикам, как можно подумать, оно отношения не имеет. У нерафинированного узнаваемый вкус, который немного напоминает горчичное масло. Его используют для холодных блюд и салатов.

Как использовать: подходит для жарки и запекания и просто в качестве основы для заправок и маринадов. Добавляйте в зеленый салат с пармезаном, маринад для свинины с яблочным уксусом, обычную утреннюю кашу.



Праздник лета

Лето создает неповторимую палитру эмоций: каждый его день наполнен светом, теплом, легкостью и беззаботностью. Блюда, впитавшие солнечные краски и ароматы, способны поддержать атмосферу бесконечного праздника. Именно из таких и составлено наше меню. Они сделают летние ужины еще ярче и радостнее.



Лето – пора безграничных возможностей. Это время, когда кулинарное творчество доставляет особое удовольствие, а приготовленные блюда дарят не только вкус, но и вдохновение.

С наступлением лета в наших магазинах появляется особенно много сезонных овощей, сочных фруктов, сладких ягод, изумрудной зелени. Блюда, которые можно из них приготовить, поражают свежестью, легкостью и изысканностью. В них сочетаются разнообразные вкусы, переплетаются текстуры, соединяются ароматы. Сладкие ноты черешни и клубники оттеняют пикантность сыров и горчинку трав; нежные тона персика дополняют насыщенный вкус птицы и мяса. Хрустящие цуккини аккомпанируют кремовой фасоли, сочные томаты звучат в унисон с рассыпчатым тестом. Летние продукты сами по себе неподражаемо хороши, а в тарелке и вовсе превращаются в произведения искусства. Однако в теплую погоду не хочется часами стоять у плиты, поэтому лето – время салатов, которые собираются за несколько минут, брускетт и кростини, не требующих усилий, блюд на гриле, любимых за простоту, аромат теплого вечера и возможность пообщаться у открытого огня. Летнее меню дает ощущение полноты жизни. Изучайте рецепты, кладите в корзину все, что нужно для создания праздничного настроения, готовьте и наслаждайтесь!



Для сладких акцентов используйте горный мед «Иванова пасека». У него насыщенный вкус и тонкий аромат с цветочными нотками, который может варьироваться в зависимости от медоносных растений.



САЛАТ С ЧЕРЕШНЕЙ И СВЕКЛОЙ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

2 свеклы
150 г черешни
150 г руколы
75 г жареного фундука
40 г сыра фета
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
½ ч. л. жидкого меда
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Очистите свеклу и нарежьте ее полукружиями толщиной 0,5 см. Выложите на противень, выстеленный

пергаментом. Посолите, поперчите, полейте 1 ст. л. оливкового масла, перемешайте. Запекайте 10 мин. Переверните и готовьте еще 10 мин.
2 В маленькую банку налейте оставшееся оливковое масло, добавьте бальзамический уксус и мед. Посолите и поперчите. Закройте банку крышкой и энергично потрясите.
3 Удалите косточки из черешни. Выложите ягоды в салатник. Добавьте руколу, фундук и запеченную свеклу.
4 Полейте салат заправкой, перемешайте. Подавайте, посыпав раскрошенной фетой.

На 100 г: белки 4,26 г (5,33% суточной нормы) • жиры 15,64 г (17,38%) • углеводы 11,93 г (7,10%) • ккал 197,86 (10,99%) • натрий 247,90 мг (17,10%) • общий сахар 7,58 г (15,16%) • НЖК 2,42 г (12,10%) • пищевые волокна 3,28 г (10,93%)

САЛАТ ИЗ ЦУКИНИ И КАБАЧКОВ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ



🕒 10 мин 👤 4-6 порций

2 цукини
1 кабачок
400 г консервированной белой фасоли
1 ч. л. лимонной цедры
40 г тертого пармезана

Для заправки:

1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. пасты тахини
2 ч. л. каперсов
1 ч. л. маринада из-под каперсов
1,5 ч. л. дижонской горчицы
1 зубчик чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 В чашу блендера положите все ингредиенты для заправки и взбейте до получения однородного соуса.

2 С помощью овощечистки нарежьте кабачок и цукини тонкими лентами. Выложите в салатник. Добавьте свежую фасоль.

3 Полейте салат заправкой, перемешайте. Подавайте, посыпав лимонной цедрой и пармезаном.

На 100 г: белки 4,69 г (5,86% суточной нормы) • жиры 2,71 г (3,01%) • углеводы 10,74 г (6,39%) • калл 82,47 (4,58%) • натрий 443,14 мг (30,56%) • общий сахар 0,17 г (0,34%) • НЖК 0,75 г (3,75%) • пищевые волокна 2,54 г (8,47%)



Тертый пармезан Premiere of Taste — пикантный твердый сыр длительного созревания. Придаст насыщенный вкус салатам, блюдам из пасты, пицце и ризотто.



ОСТРЫЕ КРЕВЕТКИ БАРБЕКЮ



🕒 **25 мин + 4 ч** 🍴 **6 порций**

900 г очищенных королевских или тигровых креветок

1 острый перец
4–5 веточек кинзы
50 мл лимонного сока
70 мл апельсинового сока
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. кунжута

Для маринада:

4 зубчика чеснока

50 мл соевого соуса
3 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. лимонного сока
1–2 ст. л. пасты чили
1 ст. л. кунжутного масла

1 Пропустите через пресс чеснок, смешайте в контейнере все ингредиенты маринада. Положите в маринад креветки, перемешайте. Закройте крышкой и уберите в холодильник минимум на 4 ч.

2 В маленьком сотейнике растопите сливочное масло, до-

бавьте апельсиновый и лимонный сок. Томите до получения гладкого соуса. Снимите с огня, добавьте измельченную кинзу и нарезанный тонкими колечками острый перец.

3 Разогрейте гриль. Нанижите креветки на шпажки. Жарьте по 2 мин с каждой стороны.

4 Подавайте, полив цитрусовым маслом и посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 18,19 г (22,74% суточной нормы) • жиры 4,80 г (5,33%) • углеводы 8,00 г (4,76%) • калл 144,19 (8,01%) • натрий 440,51 мг (30,38%) • общий сахар 6,10 г (12,20%) • НЖК 1,77 г (8,85%) • пищевые волокна 0,38 г (1,27%)



Острый соус шрирача Sen Soy — фаворит азиатской кухни. Его насыщенный вкус с нотами чили и чеснока прекрасно дополнит маринады и соусы для блюд на гриле.



БРУСКЕТТА С ТОМЛЕННОЙ КЛУБНИКОЙ И ВЗБИТЫМ КОЗЬИМ СЫРОМ



🕒 20–25 мин 👤 8 порций

1 чиабатта
250 г козьего сыра
100 г творожного сыра
2 ст. л. жидкого меда
4 веточки тимьяна

Для томленной клубники:

800 г клубники
80 г жидкого меда
3 ст. л. бальзамического уксуса
2 ч. л. лимонного сока

1 Нарезьте клубнику ломтиками, выложите в кастрюлю. Добавьте лимонный сок.

На среднем огне доведите до кипения. Уваривайте 5 мин, разминая деревянной ложкой. Снимите с огня, добавьте мед и бальзамический уксус. Перемешайте и дайте остыть до комнатной температуры.

2 Выложите в чашу миксера 2 ст. л. жидкого меда, козий и творожный сыр. Взбейте до пышности.

3 Нарезьте чиабатту ломтиками, подсушите на сухой сковороде-гриль. Смажьте взбитым козьим сыром и выложите томленную клубнику. Посыпьте листиками тимьяна и подавайте.

На 100 г: белки 5,71 г (7,14% суточной нормы) • жиры 7,44 г (8,27%) • углеводы 25,21 г (15,01%) • ккал 186,77 (10,38%)
• натрий 209,30 мг (14,43%) • общий сахар 16,49 г (32,98%)
• НЖК 4,63 г (23,15%) • пищевые волокна 0,38 г (1,27%)



КРОСТИНИ ИЗ ОГУРЦА С ПРОШУТТО



🕒 5–10 мин 👤 8 порций

2 длинных огурца
12 ломтиков прошутто
6 ягод клубники
10 ягод ежевики
120 г густой сметаны
1 ст. л. миндальных лепестков
1 ч. л. мака

1 Разрежьте каждый огурец поперек на половинки, а затем нарежьте длинными лентами толщиной 5 мм. Клубнику нарежьте тонкими ломтиками.

2 Выложите огурцы на сервировочное блюдо. Сверху разложите прошутто и ягоды.

3 Из кондитерского мешка отсадите сметану. Подавайте, посыпав миндальными лепестками и маком.

На 100 г: белки 3,63 г (4,54% суточной нормы) • жиры 3,74 г (4,16%) • углеводы 3,48 г (2,07%) • ккал 61,33 (3,41%) • натрий 250,16 мг (17,25%) • общий сахар 1,84 г (3,68%)
НЖК 1,69 г (8,45%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)



Закуска, которая всегда кстати, — нежный хумус из нута с кедровыми орешками. Удобный вариант для сытного завтрака, полезного обеда или легкого ужина.

САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ



🕒 30 мин 👤 4–6 порций

450 г мелкого молодого картофеля
 350 г зеленой фасоли
 1 зубчик чеснока
 4–5 веточек петрушки
 50 г маслин каламата без косточек
 2 ст. л. лимонного сока
 1 ч. л. дижонской горчицы
 3 ст. л. оливкового масла
 соль, свежемолотый черный перец

- 1 Тщательно вымойте картофель, разрежьте пополам. Опустите в кипящую подсоленную воду. Варите почти до готовности, добавьте зеленую фасоль и варите еще 3–5 мин. Слейте отвар и переложите картофель и фасоль в миску с ледяной водой. Оставьте на несколько минут, затем откиньте на дуршлаг.
- 2 Пропустите через пресс чеснок, положите в мисочку. Добавьте лимонный сок, горчицу, оливковое масло, соль и перец. Взбейте венчиком.
- 3 Крупно нарежьте маслины, порубите петрушку. Выложите в салатник. Добавьте картофель и зеленую фасоль.
- 4 Полейте салат заправкой, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 1,74 г (2,18% суточной нормы) • жиры 5,20 г (5,78%) • углеводы 11,22 г (6,68%) • ккал 94,27 (5,24%) • натрий 295,73 мг (20,40%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) • НЖК 0,80 г (4,00%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)

Смелое решение для любого меню — пивной напиток Ecstaz. Это сочный микс банана, сливы и грейпфрута. Взрывной фруктовый треугольник. Вызывающе. Сладко. Хмельно.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



СЫРНЫЙ ПИРОГ С ТОМАТАМИ



⌚ 1 ч + 1 ч 👤 6 порций

Для теста:

170–180 г муки
110 г сливочного масла
½ ч. л. сахара
½ ч. л. соли
ледяная вода

Для начинки:

220 г сыра чеддер
130 г сыра гауда
2–3 помидора
5 зубчиков чеснока

4 веточки тимьяна
2 веточки базилика
2 ст. л. варенья из инжира
хлопья перца чили
соль, свежемолотый черный перец

1 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите муку, сахар и соль. Перемешайте. Добавьте нарезанное кубиками замороженное сливочное масло. Измельчите в крошку. По 1 ст. л. добавляйте ледяную воду до получения гладкого и однородного теста.

2 Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 ч. Раскатайте тесто в круглый пласт и выстелите круглую форму для выпечки диаметром 23 см. Часто наколите тесто вилкой. Уберите в холодильник.

3 Нарезьте помидоры кружками, посолите и оставьте на 15 мин. Промокните их бумажными полотенцами.

4 Разогрейте духовку до 200 °С. Пропустите через пресс чеснок, добавьте листи-

ки тимьяна и хлопья перца чили, перемешайте. Нарежьте сыры маленькими кубиками.
5 Смажьте основу для пирога вареньем из инжира и выложите слоями: половину сырных кубиков, половину чесночной смеси и половину кружков помидоров. Повторите слои.
6 Выпекайте пирог 40–45 мин. Подавайте теплым, посыпав листиками базилика.

На 100 г: белки 11,52 г (14,40% суточной нормы) • жиры 21,91 г (24,34%) • углеводы 20,72 г (12,33%) • ккал 322,72 (17,93%) • натрий 440,29 мг (30,36%) • общий сахар 2,70 г (5,40%) • НЖК 12,96 г (64,80%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)

КУРИЦА В ВИННОМ СОУСЕ С ПЕРСИКАМИ



🕒 25 мин 👤 4 порции

4 порционных филе куриной грудки
3 персика
150 мл белого сухого вина
220 г сыра буррата
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. жидкого меда
3 ст. л. соуса песто
1–2 веточки розмарина
4–5 веточек базилика
1 яйцо
2 ст. л. муки
соль, свежемолотый черный перец

1 Слегка отбейте куриное филе между двумя листами бумаги для выпечки, чтобы оно стало одинаковой толщины. В одной глубокой тарелке взбейте яйцо, в другой смешайте муку и мелко порубленный розмарин.

2 Курицу посолите и поперчите. Обмакните в яйцо и запанируйте в муке.

3 Разогрейте в сковороде сливочное и оливковое масло. Обжарьте куриное филе до румяной корочки с двух сторон.

4 Влейте вино и томите 5 мин. Разложите вокруг курицы персики, нарезанные ломтиками. Полейте медом и готовьте еще 1 мин.

5 Снимите сковороду с огня. Выложите на курицу с персиками разорванную буррату и соус песто. Дайте постоять 5 мин и подавайте, посыпав листиками базилика.

На 100 г: белки 13,60 г (17,00% суточной нормы) • жиры 11,42 г (12,69%) • углеводы 5,94 г (3,54%) • ккал 181,86 (10,10%) • натрий 393,28 мг (27,12%) • общий сахар 4,05 г (8,10%) • НЖК 4,64 г (23,20%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)





СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ ГРИЛЬ С ГЛАЗУРЬЮ ИЗ ВИСКИ



🕒 1 ч 15 мин + 4 ч

🍴 4 порции

1,5–1,8 кг свиных ребер
300 мл свежевыжатого апель-
синового сока
120 мл лимонного сока
60 мл сока лайма
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. хлопьев перца чили
1,5 ст. л. соли

Для глазури:

240 мл виски
100 г тростникового сахара
2 ст. л. сливочного масла
½ ч. л. хлопьев перца чили
соль, свежемолотый черный
перец

1 Для маринада в большом мерном стакане смешайте сок цитрусовых с 60 мл воды, тимьяном, хлопьями чили и солью.

2 Зачистите ребра от пленок, положите в плотный plástico-

вый пакет. Влейте маринад, хорошо встряхните. Уберите в холодильник на 4 ч.

3 Для глазури налейте в сотейник виски, добавьте тростниковый сахар, сливочное масло, соль, черный перец и хлопья чили. Прогрейте до растворения сахара.

4 Разогрейте гриль. Достаньте ребра из маринада, обсушите бумажными полотенцами. Выложите на решетку гриля, накройте крышкой и жарьте 20–25 мин на сла-

бом жаре (150–175 °С). Переверните и готовьте еще 10–15 мин.

5 Откройте крышку и смажьте ребра глазурью со всех сторон. Готовьте еще 20–25 мин, периодически переворачивая их и смазывая глазурью.

6 Нарезьте ребра порционно и подавайте.

На 100 г: белки 19,59 г (24,49% суточной нормы) • жиры 13,36 г (14,84%) • углеводы 9,10 г (5,42%) • ккал 272,13 (15,12%) • натрий 546,77 мг (37,71%) • общий сахар 7,81 г (15,62%) • НЖК 3,26 г (16,30%) • пищевые волокна 0,28 г (0,93%)



BARCELÓ

RON DOMINICANO

Barceló Dorado

Золотой ром, выдержанный
в бочке не менее 2 лет



Barceló Blanco

Белый ром, выдержанный
в бочке не менее 2 лет

СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ПЕЛЬМЕНИ
С СОУСОМ

ТОМ-ЯМ



НОВОЕ
ДЛЯ
ТЕБЯ

САМОЕ ВРЕМЯ РАЗОБРАТЬСЯ С ГОЛОДОМ



самое
время

салат

"Крaвовый"

самое
время

салат

"Куручка"
с орехом

самое
время

салат

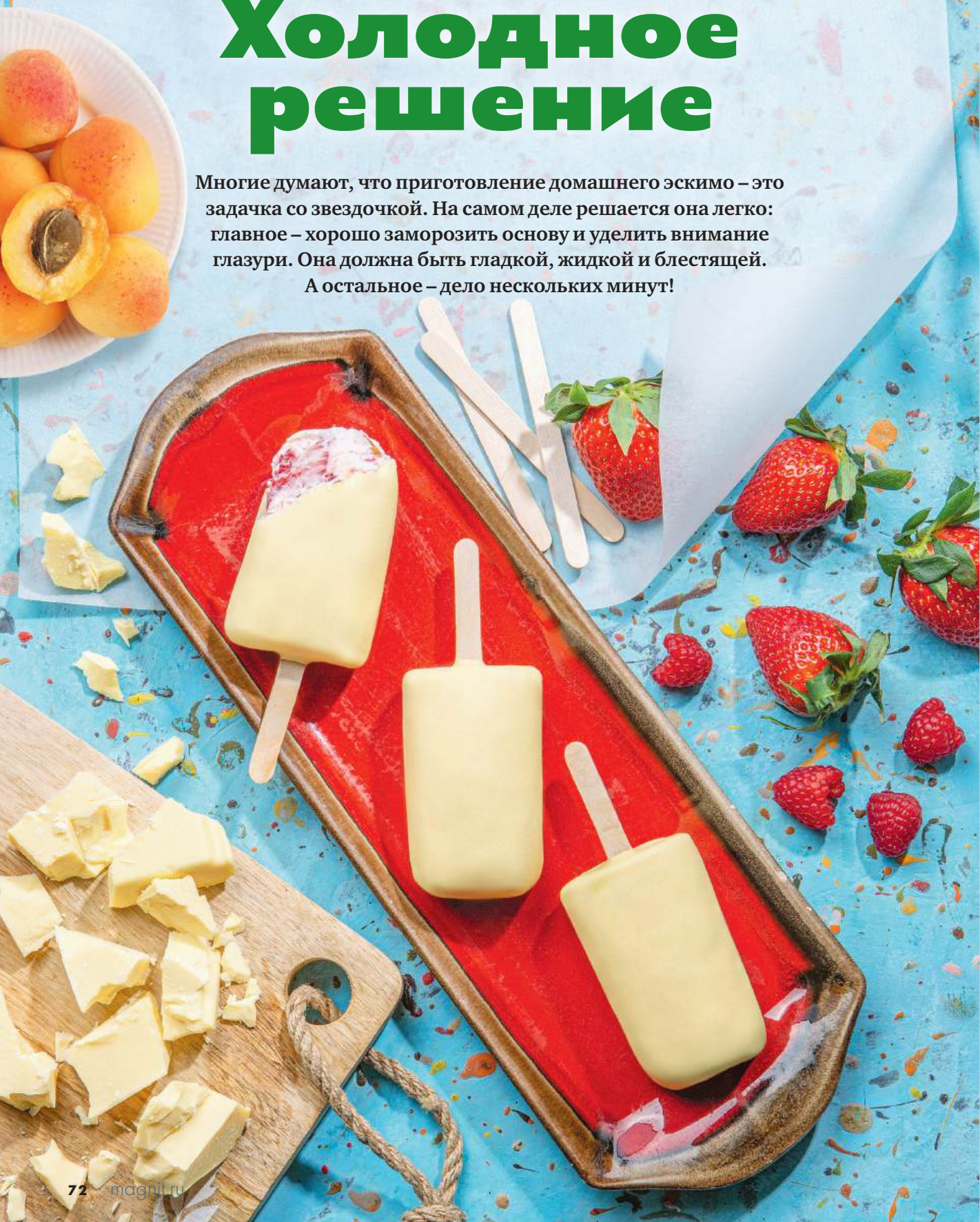
Сельдь
под шубой

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Холодное решение

Многие думают, что приготовление домашнего эскимо – это задача со звездочкой. На самом деле решается она легко: главное – хорошо заморозить основу и уделить внимание глазури. Она должна быть гладкой, жидкой и блестящей.

А остальное – дело нескольких минут!



КОКОСОВО-ФРУКТОВОЕ ЭСКИМО



🕒 25 мин + 6 ч 🍴 6 штук

240 мл кокосовых сливок
3 ч. л. жидкого меда
100–120 г ягод и фруктов
(клубника, малина, смородина, абрикосы)

Для глазури:

150 г белого шоколада
1,5 ч. л. кокосового масла
1,5 ст. л. растительного масла

1 Часть ягод отложите.

Остальные взбейте в блендере в пюре с 1 ч. л. меда.

2 Кокосовые сливки взбейте миксером с оставшимся медом до мягких пиков. Аккуратно подмешайте лопаткой ягодное пюре.

3 Добавьте в смесь целые ягоды и наполните формочки для эскимо. Вставьте палочки. Уберите в морозильник на 6 ч.

4 В узкий стакан положите наломанный маленькими кусочками шоколад. Добавьте кокосовое и растительное масло. Помешивая, растопите на водяной бане до получения блестящей глазури.

5 Быстро окунайте эскимо в глазурь и выкладывайте на доску, выстеленную пергаментом. Оставьте на 10 мин и подавайте.

На 100 г: белки 3,45 г (4,31% суточной нормы) • жиры 29,29 г (32,54%) • углеводы 25,53 г (15,20%) • ккал 362,58 (20,14%) • натрий 26,90 мг (1,86%) • общий сахар 22,02 г (44,04%) • НЖК 20,57 г (102,85%) • пищевые волокна 1,26 г (4,20%)



ЭСКИМО КРЕМ-БРЮЛЕ



🕒 20 мин + 6 ч 🍴 4 штуки

200 мл сливок жирностью 33%
2 ст. л. вареного сгущенного молока

Для глазури:

100 г молочного шоколада
1 ч. л. кокосового масла
1 ст. л. растительного масла
дробленый фундук

1 В высокий мерный стакан налейте холодные сливки,

добавьте вареное сгущенное молоко.

2 Перемешивайте на низкой скорости миксера до однородности.

3 Увеличьте обороты миксера и взбейте сливки до пышности.

4 Разложите смесь по формочкам для эскимо. Вставьте палочки. Уберите в морозильник на 6 ч.

5 В узкий стакан положите наломанный маленькими кусочками шоколад. Добавьте кокосовое и растительное

масло. Помешивая, растопите шоколад на водяной бане до получения блестящей глазури. Добавьте дробленый фундук.

6 Быстро окунайте эскимо в глазурь с орехами и выкладывайте на доску, выстеленную пергаментом. Оставьте на 10 мин и подавайте.

На 100 г: белки 6,82 г (8,53% суточной нормы) • жиры 32,62 г (36,24%) • углеводы 51,20 г (30,48%) • ккал 520,48 (28,92%) • натрий 81,84 мг (5,64%) • общий сахар 46,19 г (92,38%) • НЖК 16,79 г (83,95%) • пищевые волокна 2,14 г (7,13%)



ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Сливки жирностью 20% отличаются мягким вкусом и легким молочным ароматом. Они придадут нежность и насыщенность кофе, соусам, мороженому и десертам.



Кофейный напиток с нежным вкусом, который возвращает в детство. В каждой чашке — гармоничное сочетание насыщенного вкуса кофе и мягкой сладости.

ЭСКИМО «ДАЛГОНА»

🕒 20 мин + 6,5 ч 🍴 6 штук

240 мл сливок жирностью 33%
3 ст. л. сгущенного молока
2 ст. л. растворимого кофе
2 ст. л. сахара
2 ст. л. кипятка
щепотка соли

Для глазури:

150 г темного шоколада
1,5 ч. л. кокосового масла
1,5 ст. л. растительного масла

1 Взбейте холодные сливки со сгущенным молоком и солью в пышную массу. Отложите 3 ст. л. смеси, остальную распределите по формочкам для эскимо (не наполняйте их полностью!). Уберите в морозильник на 30 мин.

2 В высокий мерный стакан положите растворимый кофе и сахар, влейте кипятком.

Взбейте на высокой скорости миксера до устойчивой пены.

3 Лопаткой аккуратно смешайте кофейную пенку и отложенную сливочную смесь. Разложите смесь по формоч-

кам с эскимо. Вставьте палочки. Замораживайте 6 ч.

4 В узкий стакан положите наломанный маленькими кусочками шоколад. Добавьте кокосовое и растительное масло. Помешивая, растопите на водяной бане до получения блестящей глазури.

5 Быстро окунайте эскимо в глазурь и выкладывайте на доску, выстеленную пергаментом. Оставьте на 10 мин и подавайте.

На 100 г: белки 4,38 г (5,48% суточной нормы) • жиры 26,44 г (29,38%) • углеводы 51,71 г (30,78%) • ккал 458,14 (25,45%) • натрий 102,33 мг (7,06%) • общий сахар 42,65 г (85,30%) • НЖК 13,21 г (66,05%) • пищевые волокна 3,46 г (11,53%)



С.Пудовъ

ПРОСТО ДОБАВЬТЕ МОЛОКО!

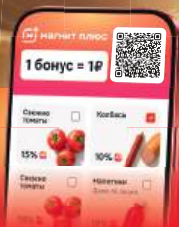


ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС МОРОЖЕНОГО

1 – 30 июня 2026 г.



- 1 Покупайте порционное мороженое*
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов



* Порционное мороженое – мороженое, расфасованное в мелкую упаковку.
С 01.06.2026 по 30.06.2026 покупайте в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра» с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) порционное мороженое и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции (с учетом 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>.

PREMIERE of TASTE

КАЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ



ТОЛЬКО В СЕТИ

МАГНИТ

Время нежности

Легкий муссовый торт сочетает воздушность и нежность, ягодную кислинку и сладкие нотки шоколада, изысканность и эффектный внешний вид. Именно этого мы ждем от десерта, который хочется подать к летнему чаепитию. Рецепт трудоемкий, но, если четко следовать шагам, его можно спокойно воплотить на домашней кухне. Впереди целое лето, хоть раз попробуйте!



ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ МУССОВЫЙ ТОРТ



⌚ 1 ч + 10 ч 🍴 6–8 порций

Для бисквита:

15 г темного шоколада
30 г сливочного масла
1 яйцо
40 г сахара
25 г муки
15 г миндальной муки
1 ч. л. какао
¼ ч. л. разрыхлителя

Для желатиновой массы:

15 г желатина
75 мл холодной воды

Для шоколадного мусса:

150 мл сливок жирностью 33%
70 г молочного шоколада

Для малинового мусса:

200 г малины
40 г сахара
1 ч. л. сока лимона
25 г яичного белка
100 г сливок жирностью 33%

Для мусса из белого шоколада:

70 г белого шоколада
150 мл сливок жирностью 33%

Для подачи:

черешня, малина, клубника, шоколадная стружка

1 Приготовьте желатиновую массу. Хорошо перемешайте желатин с холодной водой. Дайте набухнуть. Уберите в холодильник до использования.
2 Для бисквита разогрейте духовку до 175 °С. Растопите сливочное масло с темным шоколадом. Взбейте до пышности яйцо и сахар. Добавьте шоколадно-масляную массу. Перемешайте. Добавьте муку, просеянную с какао и разрыхлителем, и миндальную муку. Перемешайте только до объединения. На проти-

вень, выстеленный бумагой для выпечки, установите кольцо диаметром 20 см и выложите тесто. Выпекайте корж 12–15 мин. Дайте остыть на решетке.

3 Для шоколадного мусса доведите почти до кипения 75 мл сливок и 20 г желатиновой массы. Вылейте на мелко наломанный молочный шоколад. Дайте постоять 30–40 сек. Взбейте погружным блендером до однородности. Остудите до чуть теплого состояния. Оставшиеся сливки взбейте до мягких пиков и аккуратно лопаткой подмешайте к шоколадной смеси.

4 Кольцо 20 см затяните с одной стороны пищевой пленкой, борта желателно выстелить ацетатной лентой. Установите кольцо на доску пленкой вниз. На дно положите бисквит, на него – слой шоколадного мусса. Уберите в морозилку на 1 ч.

5 Малину взбейте в блендере и протрите через сито – должно получиться 120 г пюре без косточек. 80 г пюре и 40 г желатиновой массы доведите почти до кипения. Снимите с огня, добавьте 40 г оставшегося пюре. В маленьком сотейнике на слабом огне доведите до кипения сахар, лимонный сок и 1 ч. л. воды. Уваривайте до 115 °С 2–3 мин. Одновременно в высоком мерном стакане взбейте белок до устойчивых пиков. Не переставая взбивать, тонкой струйкой

влейте кипящий сахарный сироп. Взбивайте 2–3 мин, до пышности. Приготовленную меренгу лопаткой смешайте с малиновой массой до однородности. Взбейте сливки до мягких пиков. Аккуратно добавьте к малиновой смеси. Выложите малиновый мусс на шоколадный слой, разровняйте. Уберите заготовку на 1 ч в морозильник.

6 Для мусса из белого шоколада доведите почти до кипения половину сливок и 20 г желатиновой массы. Вылейте на мелко наломанный белый шоколад. Дайте постоять 30–40 сек. Взбейте погружным блендером до однородности. Остудите до чуть теплого состояния. Оставшиеся сливки взбейте до мягких пиков и аккуратно лопаткой подмешайте к шоколадной смеси. Вылейте на малиновый мусс. Уберите торт в холодильник на 4 ч.

7 Когда муссовый торт полностью заморозится, снимите пищевую пленку со дна. Установите торт на перевернутую миску и горячим феном прогрейте кольцо, чтобы аккуратно его снять. Перенесите торт на сервировочное блюдо и уберите в холодильник на 4–6 ч.

8 Подавайте торт, украсив свежими ягодами и шоколадной стружкой.

На 100 г: белки 5,13 г (6,41% суточной нормы) • жиры 22,18 г (24,64%) • углеводы 23,18 г (13,80%) • ккал 305,28 (16,96%) • натрий 46,53 мг (3,21%) • общий сахар 18,30 г (36,60%) • НЖК 13,14 г (65,70%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%)



Ahmad Tea Mango Magic – это благоухание тропиков в сочетании с черным чаем лучших сортов. Магия вкуса, которая вдохновляет. Попробуйте горячим или наслаждайтесь охлажденным.

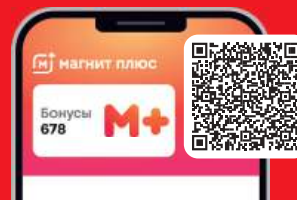


Совершите покупку от **1200 рублей**, купите игрушку или товар-участник

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 получаете зоокарту, сканируйте QR-код на ней и участвуете 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://maginit.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).

Каникулы с пользой

На каникулах дети должны отдыхать, а лучше всего – сочетать отдых с творчеством и приятным обучением. Например, можно научиться готовить свои любимые блюда: рамен, онигири и мункейки. Это будет во всех смыслах полезно!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРИДАТЬ КАРБОНАРЕ ЛЕТНИХ КРАСОК, ДОБАВЬТЕ ОВОЩИ: СПАРЖУ, ШПИНАТ, ЗЕЛЕНЬ ГРОШЕК.

РАМЕН-КАРБОНАРА



🕒 15 мин 👤 4 порции

300 г лапши быстрого приготовления

2 крупных яйца

80 г тертого пармезана

8 ломтиков бекона

3 зубчика чеснока

4 веточки базилика

1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Вилкой взбейте яйца с пармезаном.

2 Нарезьте бекон тонкой соломкой. Чеснок мелко порубите.

3 Приготовьте лапшу, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь. Заправьте оливковым маслом.

4 В глубокой сковороде поджарьте бекон до хруста. Добавьте чеснок. Пассеруйте, помешивая, 1 мин.

5 Положите в сковороду с беконом лапшу, перемешайте.

6 Снимите сковороду с огня. Сразу же влейте в лапшу яйца с пармезаном. Перемешайте.
7 Разложите лапшу по тарелкам и подавайте, посыпав листочками базилика.

На 100 г: белки 17,01 г (27,00% суточной нормы) • жиры 21,66 г (30,94%) • углеводы 37,76 г (12,38%) • ккал 414,55 (19,74%) • натрий 1564,80 мг (223,54%) • общий сахар 1,08 г (3,60%) • НЖК 7,90 г (34,35%) • пищевые волокна 3,31 г (16,55%)



ЖЕЛЕ-МУНКЕЙКИ



🕒 30 мин + 2 ч

👤 6–8 порций

480 мл кокосового молока
180 г мякоти манго
180 мл жидкого меда
5 ч. л. агар-агара

1 В блендере измельчите манго в пюре, перелейте

в ковшик. Добавьте 60 мл меда и 1 ч. л. агар-агара. При непрерывном помешивании доведите пюре до кипения и уваривайте 2 мин. Сохраняйте горячим.

2 В кастрюлю налейте кокосовое молоко, добавьте оставшиеся агар-агар и мед. Также, помешивая, доведите до кипения и уваривайте пару минут.

3 Наполните силиконовую форму с небольшими фигурными ячейками на треть кокосовой смесью. Уберите на 5 мин в холодильник.

4 На кокосовую основу в центр положите манговую начинку. Снова уберите в холодильник на 5 мин.

5 Долейте в формочки кокосовую смесь. Уберите в холодильник на 2 ч.

ЯРКАЯ НАЧИНКА
ДЛЯ МУНКЕЙКОВ
ПОЛУЧИТСЯ ИЗ ЯГОД:
МАЛИНЫ, СМОРОДИНЫ,
КЛУБНИКИ.

На 100 г: белки 0,48 г (0,76% суточной нормы) • жиры 1,27 г (1,81%) • углеводы 32,01 г (10,50%) • ккал 130,73 (6,23%)
• натрий 13,77 мг (1,97%) • общий сахар 30,28 г (100,93%)
• НЖК 1,21 г (5,26%) • пищевые волокна 0,52 г (2,60%)



ВМЕСТО ТУНЦА
ДЛЯ НАЧИНКИ МОЖНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛОСОСЯ
СЛАБОЙ СОЛИ, КРЕВЕТКИ
И ДАЖЕ ФИЛЕ КУРИНОЙ
ГРУДКИ.

ОНИГИРИ С ТУНЦОМ



⌚ 40 мин 👤 4 порции

200 г риса для суши
75 г семян кунжута
2 листа нори
1,5 ст. л. рисового уксуса
1,5 ст. л. сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:

250 г консервированного
в масле тунца
3 ст. л. майонеза
1 ст. л. соевого соуса
1,5 ст. л. соуса шрирача
(по желанию)

1 Тщательно промойте рис, откиньте на сито, дайте стечь. Выложите в кастрюлю, влейте 1,5 стакана холодной воды. Доведите до кипения. Уменьшите нагрев до мини-

мума, накройте крышкой. Варите около 20 мин.
2 Смешайте рисовый уксус с сахаром и солью. Влейте смесь в готовый рис. Перемешайте деревянными палочками.
3 Пока рис готовится, насыпьте в чашу блендера кунжут и 2–3 импульсами слегка его измельчите. Пересыпьте кунжут в широкую сковороду и подсушите,

его на слабом огне, помешивая, до золотистого цвета.
4 1 лист нори раскрошите на очень маленькие кусочки. Смешайте с поджаренным кунжутом, слегка посолите. Оставшийся лист нори нарежьте полосками 4 × 8 см.
5 Для начинки выложите в миску тунца, добавьте майонез, соевый соус и соус шрирача. Хорошо разомните вилкой.

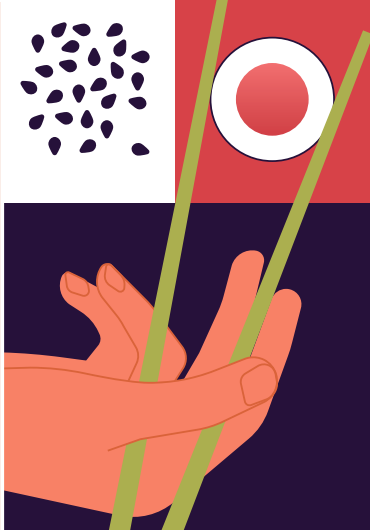
6 Влажными руками из теплого риса скатайте шарик. Сделайте углубление, положите внутрь начинку из тунца. Закройте рисом. Сформируйте треугольник.
7 Оберните онигири полоской нори и хорошо запанируйте в кунжутной смеси.

На 100 г: белки 10,04 г (15,94% суточной нормы) • жиры 10,47 г (14,96%) • углеводы 8,60 г (2,82%) • ккал 166,55 (7,93%) • натрий 324,15 мг (46,31%) • общий сахар 3,98 г (13,27%) • НЖК 1,61 г (7,00%) • пищевые волокна 1,20 г (6,00%)



СУШИ ДОМА — ЭТО ЛЕГКО!

Любите японские блюда, но не решаетесь готовить их дома? С продуктами Sen Soy легко воплотить знаковые рецепты! Рис с повышенным содержанием крахмала идеально подходит для суши и роллов: легко формируется и держит форму. Дополняют его водоросли нори – тонкие и хрустящие, с деликатным морским ароматом. А рисовый уксус придает суши ту самую неповторимую пикантность и сладковатый вкус. Японская кухня проще, чем кажется!



Вкусное событие

Приглашаем вас на Фестиваль перекусов – праздник для всех любителей вкусно поесть и хорошо отдохнуть. Место встречи: наши магазины. Время: весь июнь! К этому событию наши технологи и повара подготовили много отличных блюд, которые можно взять на пикник, прогулку и на дачу. Наслаждайтесь летними днями и не беспокойтесь о еде!



МОЛОДЕЖНЫЙ ПИКНИК

Покупаем: ● шаверма с курицей ● биг сэндвич с бужениной, биг сэндвич с ветчиной ● пицца «Пепперони», пицца с грибами.

Что еще берем с собой: лучшее дополнение к пицце, шаверме и сэндвичам – свежая зелень и овощи. Напитки выбирайте не очень сладкие: морс из терпких ягод, лимонад с имбирем, холодный чай.



ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ

Покупаем: ● комбо картофель фри с наггетсами ● чизбургер ● мини-пицца с ветчиной ● донат с шоколадной начинкой, донат с посыпкой «маршмеллоу».

Что еще берем с собой: дети много двигаются – возьмите с собой достаточно минеральной или питьевой воды без добавок. Она прекрасно утоляет жажду, восполняет водный баланс и сочетается как с закусками, так и со сладкой выпечкой. А еще дети любят квас – к бургерам и наггетсам то, что нужно!

ГОТОВИМ для вас

М КУХНЯ

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

ПРОСТЫЕ
РЕШЕНИЯ
ДЛЯ ПЕРЕКУСА



ПОЕЗДКА
НА ДАЧУ

Покупаем: ● чиабатта с мясом птицы ● френч-дог с сосиской из мяса говядины, френч-дог с сосиской из мяса птицы, френч-дог с сосиской из мяса свинины ● мафины с шоколадом.

Что еще берем с собой: к сэндвичам с птицей и хот-догам так и просится томатный сок с сельдереем, а к маффинам – ароматный мятный чай, ведь мята и шоколад – классическая пара.



ПИКНИК
С ПОДРУЖКАМИ

Покупаем: ● твистер с курицей ● салат «Боул с лососем», салат «Цезарь» ● круассан «Красный бархат».

Что еще берем с собой: подружки оценят домашний лимонад с огурцом и тимьяном или апельсиновый сок с розмарином. Они дадут свежесть и глубину вкуса. Первое сочетание прекрасно подходит к лососю, второе – к курице. А к сладкой выпечке приготовьте вишневый сок с фиолетовым базиликом – это будет незабываемый десерт!

Это наш день

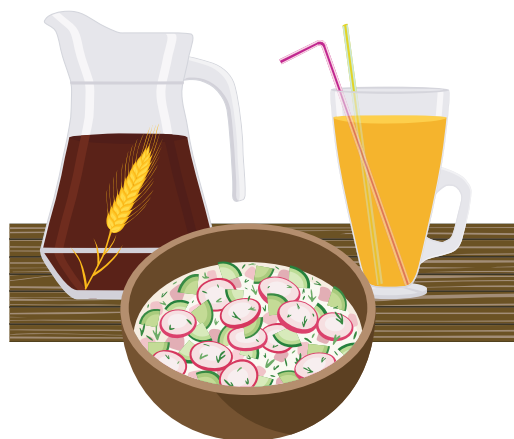
В летнем календаре есть душевный гастрономический праздник – 17 июня отмечается День русского кваса. Это прекрасный повод вспомнить о богатом кулинарном наследии России и поднять бокалы с напитком, ставшим символом нашей кухни.

День русского кваса – праздник неофициальный, но многими любимый. Он родился из фестивалей кваса и впервые прошел в 2009 году в Твери. Идея прижилась, и с каждым годом появляется все больше людей, готовых поддерживать национальные традиции и здоровый образ жизни.

Квас – это не просто напиток, это часть нашей истории, уходящая корнями в глубокую древность. Первые упоминания о нем датируются временами Киевской Руси. Квас готовили из ржаного хлеба, солода, ячменя, и он служил не только для утоления жажды, но и был источником витаминов и питательных веществ. Пили его и крестьяне, и князья.

День русского кваса придуман для того, чтобы вернуть популярность вкусному и полезному напитку и показать, насколько он многогранен. В праздник открываются ярмарки, проводятся мастер-классы и дегустации, во время которых можно попробовать самые разные сорта – от классического хлебного до освежающего мятного или островатого окрошечного. День кваса можно устроить и дома, превратив обычные будни в кулинарный праздник, где любимый напиток будет с вами на завтрак, обед и ужин.

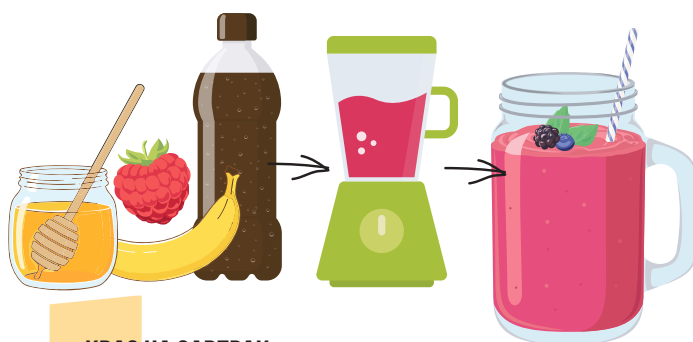
МЕНЮ С КВАСОМ – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ НЕ ТОЛЬКО НАСЛАДИТЬСЯ ЛЮБИМЫМ НАПИТКОМ, НО И ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЕ, НЕОЖИДАЕМЫЕ СОЧЕТАНИЯ.



2 КВАС НА ОБЕД

Освежитесь в жару пикантными блюдами с квасом – они порадуют приятной кислинкой.

- Блюдо номер один, конечно, окрошка. Попробуйте мясную на белом квасе, рыбную на квасе с хреном или грибную с солеными грибами на окрошечном.
- Альтернативные холодные супы – свекольник или летние щи на хлебном квасе, ботвинья с рыбой на белом.
- Идеальный напиток для середины дня – белый квас с огуречным, лимонным/лаймовым соком и ложечкой меда.



КВАС НА ЗАВТРАК

Начните день с заряда энергии и используйте квас для утренних блюд.

- Пожарьте ржаные блины. В качестве жидкой основы возьмите несладкий квас в смеси со сметаной.
- Взбодритесь смузи из ягодного кваса с малиной / черной смородиной, бананом и медом или из цитрусового кваса с яблоком и грейпфрутом.

3 КВАС НА УЖИН

Квас в горячих блюдах и десертах – почему бы нет?

- Овощи гриль с заправкой из кваса, уваренного с соусом терияки, медом и имбирем, – теплая закуска с актуальным азиатским акцентом.
- Запеченная свинина, маринованная в квасе с травами и чесноком, или карп, тушенный в темном квасе, – это уже чисто по-русски.
- Печеные пряные сливы с квасом, коврижка и даже мороженое на квасе – десерты, достойные того, чтобы завершить ими праздничный день.



Квас живого брожения «Русский колос» – тот самый традиционный вкус! Утоляет жажду в жаркую погоду, подходит для окрошки и отлично дополняет семейное меню.

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Легкий выбор

Три теплых летних месяца хороши тем, что аппетит наш дремлет и организм просит легких блюд наподобие зеленого салата, запеченных овощей и рыбы на гриле. Попробуем подобрать к ним правильные напитки.

Правила летних сочетаний

Выбор вина к летним блюдам в целом наука нехитрая, но нужно знать некоторые правила. Главный принцип: к простым блюдам – простые напитки. В жаркое время не нужны мощные танинные вина, долгие годы ждавшие своего часа в погребах.

Стоит также обращать внимание на то, много ли в еде соли, сахара, насколько она кислая. С солеными закусками сухие вина кажутся более мягкими и менее кислотными. К сладким десертам, напротив, имеет смысл подобрать напитки с хорошим содержанием сахара, а сухие вина с ними могут показаться резкими, кислыми и более спиртуозными. К блюдам, которые обильно сдабриваются лимонным соком или уксусом, нужно подавать вина с хорошей долей кислотности.

Идеальный выбор для летних обедов и ужинов – хорошо охлажденные белые, розовые и игристые вина.



Немного конкретики

● Классический вариант легкого перекуса летом – большая миска заправленного оливковым маслом зеленого салата в компании сезонных овощей: огурцов, помидоров, перцев, редиски. К такому угощению подойдет любое не слишком плотное белое вино. А вот если добавить в заправку лимонного сока, то придется остановить выбор на рислинге с высокой кислотностью. Кстати, этот сорт будет отличным вариантом и для салата, заправленного сметаной. Например, немецкий рислинг «Херкxхайм» с легким букетом, в котором угадываются интригующие тона зеленого яблока, нектарина, цитрусовых и ароматы цветущего фруктового сада. Во вкусе вина отчетливо чувствуется



обилие цитрусовых оттенков, дающих долгое послевкусие. Этот рислинг также составит прекрасную пару бланшированной спарже и молодым кабачкам с мягкими сырами и йогуртом.



● К овощам, приготовленным на гриле и сбрызнутым оливковым маслом с прованскими травами, настойчиво просится в компаньоны розовый полусухой пино нуар из Италии «Ши'з Олвейз Розе». Соблазнительный аромат клубники и диких роз, приятная, хорошо сбалансированная кислотность дают беспроблемный результат. Можно смело подавать это вино к цукини на гриле, перцам, баклажанам, томатам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

- К молодому картофелю, запеченному дольками в духовке или сваренному в мундире и заправленному сливочным маслом, неожиданно хорошо подойдет испанская кава «**Монтекасино**» – розовый брют, аромат которого раскрывается богатой гаммой фруктовых оттенков, особенно спелого яблока и цитрусовых фруктов, в сочетании с нежными цветочными нотками. Вкус вина хорошо сбалансированный, с фруктовыми нотами и чистым глубоким послевкусием.

Кава будет правильным выбором к холодным и горячим закускам из морепродуктов, к бутербродам с икрой, к копченой или слабосоленой рыбе. Идея для быстрого летнего ужина: поджарить до хрустящей корочки кусочки багета, намазать их сливочным крем-сыром, смешанным с каперсами и луком-шалотом, положить сверху кусочки форели малой соли и подать к ним бокал кавы.

Жирные и слишком острые блюда могут заглушить вкус летних вин.



- Аккомпанемент суши, сашими и блюдам азиатской кухни составит белое полусухое «**Ди Вайнмахер Мускателлер**» из Австрии. Его аромат наполнен нотами спелых тропических и цитрусовых фруктов с добавлением травянистых и цветочных оттенков, а во вкусе присутствуют ноты косточковых фруктов, меда и белых цветов. Плюс приятная кислотность и деликатное послевкусие. Это вино прекрасно подойдет и для aperitiva.



- А что едят летом из мяса? Отличный вариант – куриная грудка, запеченная со свежим тимьяном и розмарином. К этому блюду стоит взять бутылочку полусухого французского «**Комте де Резак**». Его тонкий аромат раскрывается оттенками косточковых и цитрусовых фруктов, нотками луговых трав и минералов. Легкий фруктовый вкус с хорошо сбалансированной кислотностью и минеральным послевкусием будет гармоничным дополнением и к салату из курицы с ананасом, и к сэндвичам с индейкой, айсбергом, маринованными корншопами и дижонской горчицей.



Зачастую нам хочется, чтобы напиток был таким же свежим и насыщенным, как в баре, но при этом его можно было взять с собой и спокойно открыть дома. В ответ на подобный запрос появился особый формат – разливное пиво в удобной упаковке, вкусовые качества которого максимально близки к только что разлитому из кега.



**Вкус, который
можно взять
с собой**

Пиво в пакете

Формат упакованного разливного пива получил название DTG: Diot-to-go / Draft in off-trade to go, в буквальном переводе – «разливное пиво, которое продается навынос в розничных сетях». Однако важная особенность DTG в том, что пиво разливается не в точке продаж, а сразу на производстве, где обеспечиваются стабильные условия и строгий контроль качества. Это позволяет гарантировать постоянство вкуса.

ПРОИЗВОДИТЕЛИ DTG ДЕЛАЮТ АКЦЕНТ НА СОЧЕТАНИИ ЗАВОДСКОГО КАЧЕСТВА И УДОБСТВА ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

После розлива ПЭТ-бутылка – легкая и прочная одноразовая упаковка из пищевого пластика – помещается в специальный крафтовый пакет. На первый взгляд это может показаться просто элементом дизайна, но на деле такая упаковка выполняет важную функцию: она защищает пиво от света и внешних воздействий, благодаря чему напиток дольше сохраняет свой аромат и вкус. По сравнению с обычной прозрачной бутылкой создаются более бережные условия хранения.

Здесь и сейчас

Главное, что отличает DTG от привычного пива в ПЭТ, – свежесть. У такого пива короткий срок годности, и это его особенность, а не недостаток. Напиток не рассчитан на долгую жизнь на полке, зато сохраняет более яркий вкус и насыщенный аромат, за которые ценят разливное пиво.

Отдельное внимание стоит уделить условиям хранения. DTG-пиво требует охлаждения, это важная часть его концепции. Без холодильника напиток теряет те вкусовые характеристики, ради которых формат и создавался. Его можно охарактеризовать как продукт «здесь и сейчас»: купить охлажденным и выпить в ближайшее время.

ПИВО DTG УДАЧНО СОЧЕТАЕТ УДОБСТВО ПРИВЫЧНОЙ БУТЫЛКИ И КАЧЕСТВО, БЛИЗКОЕ К РАЗЛИВНОМУ. ЭТО ФОРМАТ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ ИДТИ НА КОМПРОМИСС МЕЖДУ ВКУСОМ И КОМФОРТОМ.

bibigo
bibigo

Королевские Дамплинги
с говядиной и черным перцем

300 г

биби-гогого

Дамплинги королевские с говядиной и черным перцем «Bibigo» *биби-гогого

Производство мясных и овощных консервов
Суз

КАША ПЕЛЮКОВАЯ С ГОВЯДИНОЙ

СВИНИНА ТУШЕНАЯ ЭКСТРА

ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ ЭКСТРА

КАША ПЕЛЮКОВАЯ С ГОВЯДИНОЙ ЭКСТРА

ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО

Мясная история
МЯСОПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИЙ ЗАВОД ИНЕЙ

Шейка

Бальк

Сальчичон Тоскана

ДВСТРИЙСКИЙ БАЛЫКОВАЯ

Коллекция рецептов со всего мира!

Сердце агавы

Текила – символ мексиканской культуры, воплощение ее истории и традиций. Однако этот крепкий напиток ценится не только на своей родине: его подают в чистом виде и в составе коктейлей по всему миру.

Когда-то текилу называли водкой из кактуса, что в корне неверно. Во-первых, в отличие от водки текила – дистиллят, из общего у них только высокие градусы и прозрачность. Во-вторых, ее получают из сока голубой агавы, а точнее ее сердцевины, которая по виду напоминает ананас. Голубую агаву выращивают в определенных районах Мексики, и называться текилой могут только напитки, произведенные в этой стране.

Как и многие крепкие напитки, текила различается по степени выдержки. Молодая разливается в бутылки сразу после дистилляции или после короткой выдержки, у нее чистый вкус с яркими нотами агавы. По мере выдержки в дубовых бочках напиток приобретает более мягкий, но менее аутентичный вкус и цвет от золотистого до темного. Самую выдержанную текилу по насыщенности и глубине сравнивают с виски и коньяками.

Текила – универсальный ингредиент для создания разнообразных коктейлей. Ее особый, слегка травянистый вкус прекрасно сочетается с цитрусовыми, фруктовыми и пряными нотами. Нестареющая классика – «Текила санрайз» с апельсиновым соком и гренадином, «Маргарита» с апельсиновым ликером и соком лайма. Современные авторские рецепты могут включать более сложные комбинации: с клубникой, арбузом и манго; пряными травами; специями – от корицы до чили и имбиря; томатным соком и кокосовым молоком.

Хотя для знакомства с настоящим вкусом текилы лучше попробовать ее в чистом виде, с долькой лайма и щепоткой соли. Она станет подходящим сопровождением к ужину в мексиканском стиле, морепродуктам и блюдам на гриле.



АНАНАСОВЫЙ БРИЗ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

170 мл текилы
450 мл светлого пива
300 мл ананасового сока
2–3 ст. л. жидкого меда
лед

Для подачи:
ананас и лайм

1 В шейкер насыпьте горсть льда, добавьте текилу, ананасовый сок и мед. Энергично взболтайте.

2 Разлейте по стаканам, долейте пивом.

3 Подавайте, украсив ломтиками ананаса и лайма.

На 100 г: белки 0,22 г (0,28% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 8,54 г (5,08%) • ккал 80,24 (4,46%) • натрий 2,65 мг (0,18%) • общий сахар 7,03 г (14,06%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

АЙС МОХОРИТА



⌚ 5 мин 👤 4 порции

140 мл текилы
120 мл сока лайма
80 г замороженного манго
30 мл жидкого меда
30 г мяты
200 мл тоника
лед

Для подачи:
мята

1 В чашу блендера положите замороженное манго, добавьте текилу, лаймовый сок, мед и мяту. Взбейте до однородности.

2 Добавьте большую горсть льда и взбейте в пышную массу. Разлейте по стаканам.

3 Долейте в стаканы тоник и подавайте, украсив мятой.

На 100 г: белки 0,19 г (0,24% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 10,90 г (6,49%) • ккал 87,55 (4,86%) • натрий 4,44 мг (0,31%) • общий сахар 9,54 г (19,08%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,27 г (0,90%)

ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛЕГКИЕ ФРУКТОВЫЕ НОТКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЛУЮ ТЕКИЛУ. ДЛЯ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННОГО И НАСЫЩЕННОГО ВКУСА ВОЗЬМИТЕ ЗОЛОТУЮ.



КЛУБНИЧНЫЙ ЗАКАТ



⌚ 10 мин 👤 4 порции

220 мл текилы
120 мл апероля
80 мл апельсинового ликера
250 г клубники
2 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. сока лайма
350 мл тоника
лед

1 Тонкие ломтики клубники положите в шейкер. Добавьте горсть льда, текилу, апероль, ликер, лимонный и лаймовый сок. Энергично взболтайте.
2 Разлейте по стаканам. Долейте тоник и подавайте.

На 100 г: белки 0,17 г (0,21% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 12,86 г (7,65%) • ккал 136,72 (7,60%) • натрий 5,08 мг (0,35%) • общий сахар 11,87 г (23,74%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,01 г (0,03%)

ФРУКТОВЫЙ СМЭШ С БАЗИЛИКОМ



⌚ 10 мин + 1 ч 👤 4–6 порций

170 мл текилы
110 мл лимончелло
750 мл игристого розового вина
2 нектарина
70 г ежевики
60 г малины
60 мл лимонного сока

1 В кувшин положите ежевику и малину, добавьте лимонный сок и хорошо разомните.
2 Добавьте нарезанные тонкими ломтиками персики, текилу и лимончелло. Перемешайте, уберите в холодильник на 1 ч.
3 Влейте в кувшин игристое вино, перемешайте. Разлейте по бокалам и подавайте.

На 100 г: белки 0,37 г (0,46% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,08%) • углеводы 4,51 г (2,68%) • ккал 77,48 (4,30%) • натрий 5,83 мг (0,40%) • общий сахар 3,19 г (6,38%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,55 г (1,83%)

ОСТРАЯ КОКОСОВАЯ МАРГАРИТА



⌚ 15 мин + 1 ч 👤 4 порции

220 мл текилы
110 мл апельсинового ликера
240 мл кокосового молока
120 мл сока лайма
2 ст. л. сахара
2 перца халапеньо
4–5 веточек базилика
200–300 мл тоника
лед

Для подачи:
базилик, лайм

1 Перчики халапеньо поджарьте на сухой сковороде до черных подпалин. Разрежьте пополам, удалите семена. Положите в кувшин.
2 Добавьте к перцу текилу, ликер, сок лайма, сахар и базилик. Перемешайте и уберите в холодильник на 1 ч.

3 Выньте из кувшина халапеньо и базилик. Влейте кокосовое молоко, перемешайте.
4 Разлейте по стаканам со льдом, добавьте тоник. Подавайте, украсив базиликом и ломтиком лайма.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,44 г (0,49%) • углеводы 8,41 г (5,01%) • ккал 92,13 (5,12%) • натрий 6,83 мг (0,47%) • общий сахар 7,67 г (15,34%) • НЖК 0,42 г (2,10%) • пищевые волокна 0,04 г (0,13%)



Игристые вина «Сантеро» в дизайнерских бутылках — эксклюзивная строчка в домашней барной карте. Белый брют позволит по-новому подойти к приготовлению коктейлей. Безалкогольный «Персик» добавит свежести жарким вечерам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

С кубинских берегов

Про «Мохито» слышали, наверное, все. И неудивительно, ведь этот коктейль признается одним из самых популярных в мире. Вариаций у него множество, но классическую версию, родившуюся на далекой Кубе, нужно готовить строго по правилам.

История практически всех коктейлей на основе рома связана с борьбой за влияние в Карибском море. «Мохито» не исключение. Его прародителем считается суровая смесь кубинского неочищенного самогона, сока лайма и мяты, которой пират и мореплаватель Фрэнсис Дрейк якобы пытался приглушить вспышку дизентерии на своем корабле. Но ее вкус был далек от совершенства, поэтому популярность она не пользовалась. В середине XIX века вместо самогона в напиток стали добавлять ром и в кубинских барах к коктейлю начали относиться более благосклонно. А слава пришла к «Мохито» в XX веке, когда на Кубу потянулись американцы, не желающие мириться с принятым на родине сухим законом. Они искали в местных заведениях что-то, напоминающее популярный в США мятный джулеп (смесь бурбона, мяты и сахарного сиропа), поэтому и стали заказывать «Мохито». Чуть позже коктейль и вовсе стал культовым.

Сегодня существует много разновидностей «Мохито»: с клубникой и маракуйей, огурцами и острым перцем, джином вместо рома и вовсе без алкоголя. Но классика неизменна, и каждый уважающий себя бармен смешивает традиционный коктейль. Триада, создающая баланс вкуса: свежесть мяты, кислинка лайма и неприторная сладость тростникового сахара.

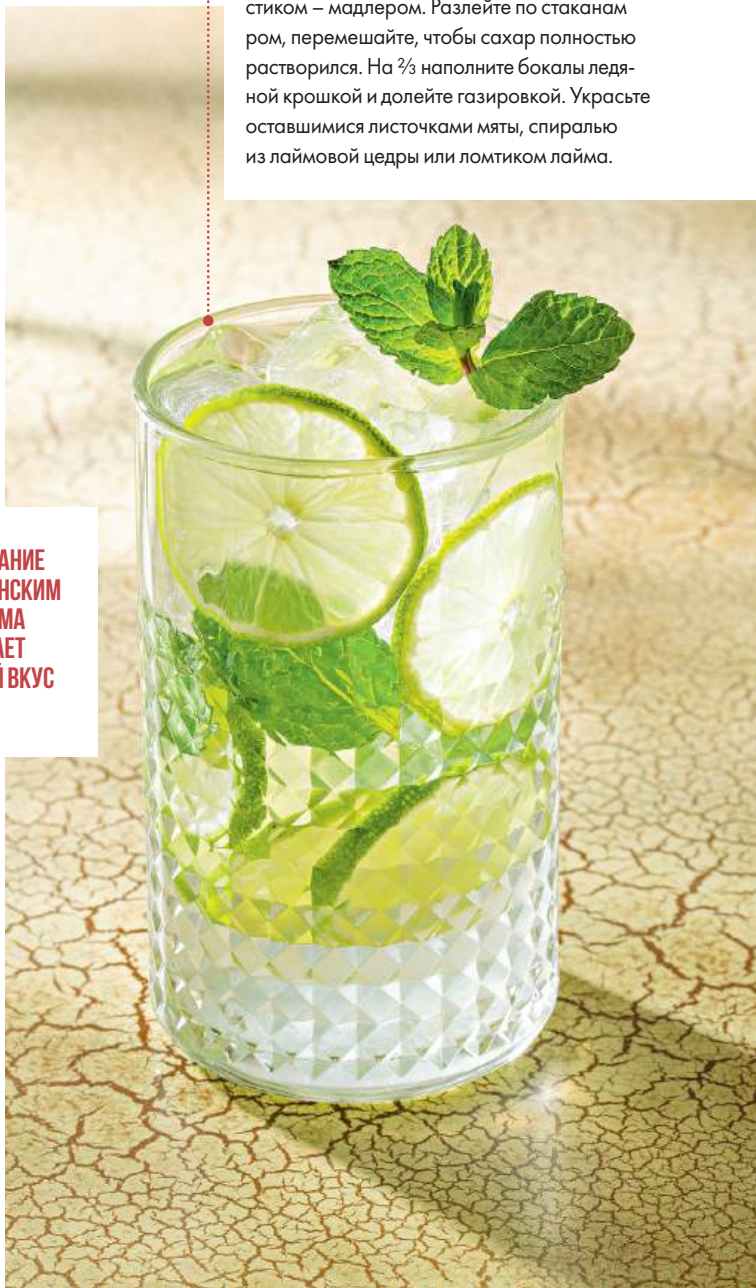
Ром должен быть непременно светлый – прозрачный и с нейтральным вкусом. Используется только лайм, никаких лимонов или апельсинов! Лайм обладает не просто кислинкой, а пикантностью, дающей максимальную свежесть. Мяту берут сладкую, а не перечную или лимонную, причем исключительно листочки: стебли могут горчить. Сахар нужен тростниковый, но не темно-коричневый, чтобы избежать мутности. Если не уверены, что сможете его полностью размешать, используйте сироп.

В «Мохито» добавляют нейтральную газированную воду, а не сладкие лимонады или тоник. Лед в кубиках берут, только если коктейль готовят в больших объемах. Для индивидуальной подачи лучше ледяная крошка. Чаще всего «Мохито» разливают в хайболы – высокие стаканы с толстым дном.

«МОХИТО» ПО ВСЕМ КАНОНАМ

Для приготовления 2 порций классического «Мохито» нужно взять 60 мл светлого рома, 200 мл газированной воды, 4 ч. л. сахара, 1 лайм, 8 веточек мяты и крошку льда. Выжмите сок лайма в бокалы. Добавьте листья мяты. Чтобы высвободить эфирные масла, их нужно либо размять в руках, либо растереть с сахаром в бокале специальным барным пестиком – мадлером. Разлейте по стаканам ром, перемешайте, чтобы сахар полностью растворился. На $\frac{2}{3}$ заполните бокалы ледяной крошкой и долейте газировкой. Украсьте оставшимися листочками мяты, спиралью из лаймовой цедры или ломтиком лайма.

ПО ОДНОЙ ИЗ ВЕРСИЙ, НАЗВАНИЕ КОКТЕЙЛЯ СВЯЗАНО С КУБИНСКИМ СОУСОМ МОХО ИЗ СОКА ЛАЙМА И ЗЕЛЕНИ, ЧТО ПОДЧЕРКИВАЕТ ЯРКИЙ ЦИТРУСОВО-ПРЯНЫЙ ВКУС НАПИТКА.





МАГНИТНЫЕ ДНИ



Миксология – это не просто смешивание коктейлей, а настоящее искусство, где важна каждая деталь. Постичь его помогут аксессуары, которые будут представлены в наших магазинах с 3 по 30 июня*. Шейкеры, разные виды бокалов, штопоры, пробки для бутылок с дозаторами, пакеты для льда, коктейльные ложки и вилки, специальный барный пестик, ведро для льда – все это позволит создать атмосферу профессионализма и подчеркнет ваше мастерство.

* Акция действительна с 3 июня по 30 июня 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



Sheba®



УДОВОЛЬСТВИЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО





Как обеспечить вашего озорника энергией для развлечений

Сухие корма FELIX® созданы для активных озорников.

FELIX® Двойная Вкуснятина® – это восхитительное сочетание двух текстур в одной упаковке: хрустящие гранулы смешаны с мягкими кусочками для создания невероятного вкуса, перед которым невозможно устоять!

Корм FELIX® Мясоное Объедение – это микс хрустящих гранул естественной формы с повышенным содержанием белка, созданный, чтобы побаловать Вашего кота всей полнотой мясного вкуса, которую он заслуживает.

Все сухие корма FELIX® содержат качественный белок, с оптимальным сочетанием сбалансированных минеральных веществ и витаминов, чтобы ваш пушистый озорник был полон энергии для веселых затей.



CRUNCHY Fuel

ЭТО В МОЁМ ХАРАКТЕРЕ!



Индексы

ЗАВТРАКИ

- ⌚ ❄️ 15 Блинчики из гречневых хлопьев
- 45 Дрожжевые вафли
- 45 Запеченные французские тосты с голубикой
- 🍳 ⌚ 🍷 45 Ночная овсянка «Морковный кекс»
- 🍳 ⌚ 🍷 16 Смюзи с овсяными хлопьями
- ⌚ 44 Сэндвич с омлетом
- ⌚ ❄️ 15 Творожно-пшениная запеканка
- 44 Фаршированный багет

ЗАКУСКИ

- 🍷 ⌚ 66 Брускетта с томленой клубникой и взбитым козьим сыром
- ⌚ 🍷 66 Кростини из огурца с прошутто



- 🍷 🍷 🍷 ⌚ 🍷 23 Маринованные огурцы по-корейски
- 🍷 54 Мексиканский хот-дог
- ⌚ 🍷 🍷 80 Онигири с тунцом
- ⌚ 🍷 18 Ролл с курицей-терияки и яйцом
- ❄️ 68 Сырный пирог с томатами
- ❄️ 53 Сырный хлеб с колбасой
- 52 Сэндвич с колбасой, артишоками и оливками
- 54 Французский хот-дог
- 🍷 54 Хот-дог «Кимчи»
- 🍷 54 Хот-дог «Ковбой»



СОУСЫ

- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 🍷 21 Абрикосовая сальса с мятой

СУПЫ

- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 🍷 27 Гаспачо из жареных томатов
- ⌚ ❄️ 28 Овощной суп с фрикадельками
- ⌚ 29 Окрошка на пиве с копчеными колбасками
- ⌚ 🍷 30 Тайский суп с дамплингами

САЛАТЫ

- ⌚ 🍷 20 Куриный салат с абрикосами и голубым сыром
- ⌚ 🍷 🍷 11 Салат с кальмарами
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 🍷 23 Салат из розовых томатов с орехами
- 🍷 ⌚ 🍷 63 Салат с черешней и свеклой
- 🍷 ⌚ 🍷 64 Салат из цуккини и кабачков с белой фасолью
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 🍷 67 Салат из молодого картофеля с зеленой фасолью

ГОРЯЧЕ

- ⌚ 🍷 ❄️ 47 Кебаб из говядины
- ⌚ ❄️ 69 Курица в винном соусе с персиками
- ⌚ 🍷 65 Острые креветки барбекю
- 🍷 ❄️ 31 Паста «Четыре сыра»
- 42 Пицца «Прошутто и рукола»
- ❄️ 78 Рамен-карбонара
- ❄️ 70 Свиные ребрышки гриль с глазурью из виски

СКОРО

ВСЕМ НАМ НРАВЯТСЯ ПИКНИКИ И ОБЩЕНИЕ У МАНГАЛА. А ПОТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ БУДЕТ МНОГО ВКУСНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ – ОТ ПРОСТЫХ ЗАКУСОК ДО ОСНОВАТЕЛЬНЫХ БУРГЕРОВ, ОТ КЛАССИЧЕСКОГО КИША И ПИКАНТНЫХ ПРОФИТОЛЕЙ ДО НЕОБЫЧНЫХ ШАШЛЫЧКОВ. ПИКНИК – ЭТО НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО, И МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ЕГО С ЛЕГКОСТЬЮ ПОСТИЧЬ!

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷 ❄️ 21 Абрикосовый крамбл
- ❄️ 23 Брауни с черешней и кардамоном
- ❄️ 02 Галета с помидорами
- 🍷 ⌚ 🍷 🍷 79 Желе-мункейки
- ⌚ ❄️ 25 Заливной пирог с лососем
- ⌚ ❄️ 25 Заливной пирог с печенкой и рисом
- ⌚ ❄️ 25 Заливной пирог с клубникой
- ⌚ ❄️ 25 Заливной пирог с абрикосами и миндалем
- 🍷 🍷 73 Кокосово-фруктовое эскимо
- 🍷 38 Меренговый рулет с фисташками и малиной
- 🍷 ⌚ 🍷 23 Персики гриль с голубым сыром
- ❄️ 76 Шоколадно-малиновый муссовый торт
- 🍷 ❄️ 73 Эскимо крем-брюле
- 🍷 74 Эскимо «далгона»

НАПИТКИ

- 🍷 ⌚ 🍷 90 Коктейль «Ананасовый бриз»
- 🍷 ⌚ 🍷 🍷 90 Коктейль «Айс Мохорита»
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 91 Коктейль «Клубничный закат»
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 92 Коктейль «Мохито»
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 91 Коктейль «Острая кокосовая Маргарита»
- 🍷 🍷 ⌚ 🍷 🍷 91 Коктейль «Фруктовый смэш с базиликом»

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

ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА



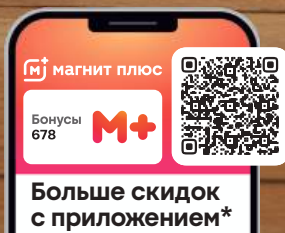
Созданы для вашей кухни



Выгода
до **50%**



Период акции
с 17 июня по 1 сентября 2026 г.



1

ПОКУПАЙТЕ

с картой Магнит Плюс
в Магнит Экстра и Магнит
Семейный или в мобильном
приложении «Магнит:
акции и доставка»



2

ПОЛУЧАЙТЕ

Магнитик
за каждые **300₽** в чеке
или за покупку
товаров-участников

3

ОБМЕНИВАЙТЕ

Магнитики
на скидку до **50%**
на акционные
товары

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Акция «Созданы для вашей кухни» проводится в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», в разделах «Доставка» и «Самовывоз» в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) с 17.06.2026 по 01.09.2026 (по МСК). При покупках с картой «Магнит Плюс» из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 300 руб. в чеке (за минусом товаров-исключений и оплаты бонусами). Цифровые магнитики также выдаются за покупку товаров-участников независимо от суммы в чеке. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, товарах-участниках, акционных товарах, сроках, месте и порядке их приобретения, условиях выдачи и использования цифровых Магнитиков можно ознакомиться на сайте <https://magnit.ru/bergner> или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02. Организатор вправе досрочно прекратить проведение акции. АО «Тандер», ОГРН: 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.