

МОЙ МАГНИТ 2026



59 РЕЦЕПТОВ
АПРЕЛЯ

КУЛИЧИ ИЗ РАЗНЫХ
РЕГИОНОВ И ДРУГИЕ
ПАСХАЛЬНЫЕ
ТРАДИЦИИ

СВЕЖИЕ АРОМАТЫ
БЛЮД С ПЕРВОЙ
ЗЕЛЕНЬЮ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

СПЕЦИИ И ЗДОРОВЬЕ:
МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА

10 ПРАВИЛ РИЗОТТО
ОТ ШЕФА МИРКО
ДЗАГО



Вкусы весны

2-080001-051841

ОЩУТИТЕ СВЕЖЕСТЬ
НЕОБЫЧНЫХ ТРОПИЧЕСКИХ
ВКУСОВ

Jump!

ПОПРОБУЙТЕ ОБА ВКУСА
И ВЫБЕРИТЕ СВОЙ
ЛЮБИМЫЙ!



CRUNCHY Fuel

ЭТО В МОЁМ
ХАРАКТЕРЕ!





#ВОЗЬМИТЕ_ШОКОЛАДКУ

M МАГНИТ

с 01.04.2026
по 26.05.2026

ВЫИГРЫВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ПРИЗЫ

M+



ГЛАВНЫЙ
ПРИЗ
ЯРКОЕ
АВТО*



АКТИВИРУЙТЕ

участие в акции
в приложении Магнит**



ПОКУПАЙТЕ

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

ВЫИГРЫВАЙТЕ

бонусы Магнит
и другие призы

Общий срок проведения акции, включая выдачу приза: с 01.04.2026 по 26.05.2026. Срок совершения покупок продукции под торговой маркой Alpen Gold от 1 шт. с обязательным предъявлением карты Магнит Плюс из мобильного приложения** с 01.04.2026 по 26.05.2026. Акция проводится в магазинах торговой сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экспресс, расположенных на территории Российской Федерации, а также в Мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы и товары могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и эквивалент товаров ограничено. Имеются иные ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их вручения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец АО «Магнит», ОГРН 1022501591549, г. Краснодар, ул. Ин. Певачевского, 185.

*АвтоРемонт.

**Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (5+)

РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПАСХАЛЬНЫЙ КЕКС



⌚ 2 ч 🍴 8 порций

400 г муки
150 г сливочного масла
4 яйца
100 мл молока
100 г сахара
10 г ванильного сахара
10 г разрыхлителя
1 апельсин
100 г белого шоколада
пасхальное шоколадное
драже и сахарная посыпка

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким. Снимите с апельсина цедру, выжмите сок.
2 Взбейте сливочное масло с обычным и ванильным сахаром и апельсиновой цедрой на высокой скорости миксера до пышности, 5–7 мин.
3 Не переставая взбивать, по одному добавляйте яйца. Добавьте молоко и апельсиновый сок, снова взбейте.

4 В яично-масляную смесь просейте муку с разрыхлителем. Перемешайте лопаткой до однородности.
5 Выложите тесто в смазанную маслом форму. Выпекайте около 1,5 ч, до сухой шпажки.
6 Дайте кексу постоять в форме 10 мин. Аккуратно переложите на решетку и дайте полностью остыть.
7 Разломайте шоколад и положите в жаропрочную форму. Помешивая, растопите его на водяной бане.

8 Полейте кекс шоколадом. Украсьте пасхальным драже и посыпкой.

На 100 г: белки 7,64 г (9,55% суточной нормы) • жиры 17,83 г (19,81%) • углеводы 51,84 г (30,86%) • ккал 397,58 (22,09%) • натрий 36,38 мг (2,51%) • общий сахар 20,62 г (41,24%) • НЖК 10,27 г (51,35%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)

ЭКММЛК

ДЛЯ ВКУСНОЙ ПАСХИ





Предлагаем тост!

Тосты на завтрак – прекрасный способ начать день вкусно и сытно. А главное, к ним можно бесконечно придумывать дополнения. Тост-чизкейк с клубникой вы наверняка еще не пробовали.



Творим из творога

Творог – простой и привычный продукт, но именно из него часто что-то не получается. Следуйте нашим советам, и у вас всегда будет вкусная пасха и выпечка.



Ризотто глазами итальянца

Ризотто с цуккини и мятным песто – это так по-весеннему! Легендарный московско-итальянский шеф Мирко Дзаго разложил по пунктам, как его приготовить.



Три в одном

Кулич-краффин – одно из самых интересных современных прочтений пасхальной выпечки. Делаем трендовые завитки.



Дорогие друзья!

Апрель как весенний калейдоскоп: в нем есть и яркие вспышки надежды, и нежная меланхолия, и прохладная утренняя дымка, и теплые ветра перемен. Лесные озера еще в серебре, свисают капли сосулек, но уже блестят на солнце сережки вербы, а на проталинах показался подснежник. После запоздалой ночной метели может пролиться весенний дождь, который не оставит от зимы и следа.

Один из ярких узоров апрельского калейдоскопа – праздник Пасхи, торжество любви и возрождения. Он объединяет даже тех, кто далек от христианских традиций. В этот день воздух кажется особенно свежим, небо – светлым, а семейные встречи – как никогда теплыми. Пасхальные угощения готовят с трепетом, ведь их можно попробовать только раз в год. Чтобы домашние хлопоты приносили вам удовольствие, мы собрали целую коллекцию рецептов, которые наполнят дом ароматом праздника. Попробуйте приготовить нежную муссовую пасху и творожный фондан, испечь куличи, любимые в разных областях России. Удивите гостей элегантным краффинем, поставьте на стол орешки в виде разноцветных яиц, сделайте вместе с детьми милые пасхальные украшения. И обязательно подайте простые, но яркие закуски, идеями которых мы делимся в рубриках «Мясные истории», «Сезонное предложение» и «Съедобный конструктор». Тех же, у кого в будничной суете совсем нет времени на долгие приготовления, в наших магазинах ждет пасхальная выпечка собственного производства. В этом году мы представляем новые вкусы, вы наверняка найдете среди них то, что нравится!

Но апрельские рецепты – это не только куличи. На страницах нашего журнала много свежих весенних идей, а на полках магазинов – первых овощей и молодой зелени. Готовьте легкие красивые блюда, наполняйте меню вкусами весны, набирайтесь новых кулинарных впечатлений! Апрель дает позабывать холода. И мы тоже постараемся подарить вам частичку тепла.

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере



60



70



18

Авокадо – богатый источник полезных жиров.

Оно заботится о здоровье сердца, красоте кожи и волос.

Мы с удовольствием включаем его в весеннее меню.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 08** Вместе с фондом «Дари еду» помогаем тем, кому нелегко.

ЕДИМ С УМОМ

- 10** Добавьте блюдам красок с помощью специй. А как это сделать с пользой для здоровья, рассказала нутрициолог Ася Макурина.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 12** Румяные тосты на завтрак – классика, у которой может быть множество вариаций.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 16** «Кубано» – американский сэндвич с кубинским характером.

ВКУС СЕЗОНА

- 18** Суперфуд, суперфрукт: об авокадо с любовью.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

- 20** Молодая капуста, первая клубника, редис и сладкий изюм – главные герои апрельских блюд.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

- 22** 5 утренних блюд, которые можно сделать заранее.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 24** Гречка – основа сбалансированного меню.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 30** Орехи – источник не только полезных веществ, но и кулинарных радостей.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 34** Урок творожного творчества: какой взять для пасхи, сырников, десертов.

ШЕФ НАУЧИТ

- 40** Готовить по-итальянски: секреты правильного ризотто.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 44** Нежные отбивные: 8 шагов к успеху.

МЯСНОЙ КЛУБ

- 46** Как запечь птицу, чтобы она получилась румяной и сочной. Советы эксперта.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 50** Рыбные консервы: вкусно, модно, празднично.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 54** Весенний идеал: макарон с мятным песто и рикоттой.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 56** 5 простых закусок для пасхального стола.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 58** Чем фаршировать яйца? Слагаемые аппетитной начинки.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 60** Время первых: блюда со свежей весенней зеленью и овощами.

НА СЛАДКОЕ

- 70** Пасха – это не только куличи. Представляем яркие десерты с пасхальными мотивами.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 74** Кулич + круассан + маффин = краффин: воздушный, элегантный, вкусный.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 76** Пасхальный хлеб из разных регионов: Кубани, Архангельска, Дальнего Востока.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 80** Украшения для куличей своими руками.

НАША КУХНЯ

- 84** Попробуйте куличи нашего собственного производства: в магазинах вас ждет праздничная выпечка на любой вкус.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- 86** Торт-мороженое с пасхальным декором подарит особые эмоции.

УЮТНЫЙ ДОМ

- 88** Весенняя коллекция посуды и аксессуаров: для создания светлой атмосферы.

НАПИТКИ

- 92** Функциональное пиво – новая категория в мире напитков.

- 96** Подбираем винные пары к сладкой выпечке и десертам.

- 98** Лесной дух: коктейли с биттерами, наполненные ароматом корней и трав.

- 100** Горечь и сладость «Негрони».



ДЛЯ ЯРКОГО ПРАЗДНИКА

В наших магазинах вы можете купить все, что нужно для подготовки к празднику Пасхи: бумажные формы для куличей с весенними сюжетами, стойкие красители для яиц разных цветов. С ними ваша пасхальная корзина будет особенно яркой!

МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ

Вареная колбаса «Сливушка» бренда «Вязанка» известна своим нежным вкусом, который достигается благодаря добавлению сливок ГОСТ. Теперь «Сливушка» представлена в удобном формате: она уже нарезана тонкими слайсами. Прекрасный вариант для перекуса или завтрака, когда нужно быстро и красиво сервировать стол.



ПАСХАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

С Dr.Bakers пасхальные угощения получатся особенно вкусными и красивыми. Быстродействующие дрожжи просто добавьте в муку – и ваши куличи будут нежными и воздушными. Карамельный ванилин придаст выпечке необыкновенный аромат. Белая сахарная глазурь сделает куличи еще более нарядными. А красочный фигурный декор-микс подарит весеннее настроение. Наконец, краситель для яиц порадует насыщенным цветом и поможет собрать самую эффектную пасхальную корзинку!



ЛЕГКО И ПОЛЕЗНО

Ветчина «Сливушка с индейкой» бренда «Вязанка» – легкий, богатый белком низкокалорийный продукт, сочетающий нежный вкус и пользу. А удобный формат нарезки позволит приготовить вкусные блюда для всей семьи еще проще и быстрее!



ЕСТЬ ВЕСЕЛО!

Мини-котлеты из индейки «Скрепши» изготовлены из ингредиентов высокого качества, они проходят строгий контроль и сертифицированы для питания детей. В каждой пачке вас ждут наклейки с новыми героями – Монстриксами. Соберите всю коллекцию!



ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС

Замороженные блюда бренда «М Кухня» – это ужин от шефа у вас дома. Мы всё приготовили, просто разогрейте в духовке! Попробуйте в магазинах «Магнит» и «Магнит Доставке».



С КОРЕЙСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Попробуйте знаменитую лапшу Samyang с говядиной – это прекрасный баланс насыщенного мясного бульона и пикантной остроты, которая бодрит, но не перебивает аппетитный вкус. Лапша отлично впитывает ароматный соус, а главное, быстро готовится: всего 4 минуты – и у вас в руках тарелка традиционного корейского супа, сытного и согревающего.



Чтобы помочь тем, кто оказался в сложных обстоятельствах, бывает достаточно купить продуктовый набор или сделать скромное пожертвование.

Добр тот, кто делает добро

В нашем мире, полном суеты и проблем, особенно важно быть отзывчивым и внимательным к ближнему. И это не так уж сложно: даже то, что кажется нам простым и незначительным, может стать для других неоценимой поддержкой. Уже несколько лет мы сотрудничаем с фондом «Дари еду», который занимается адресной помощью нуждающимся, и стараемся, чтобы как можно больше людей чувствовали тепло и заботу.



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

[BLAGO.MAGNIT.RU](https://blago.magnit.ru)

Еда – подарок, которому всегда рады

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

Фонд начал работу в 2016 году, и за это время помощь получили более 450 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 сертификаты на покупки в магазинах. А кроме того, помогаем собирать средства на конкретные цели: кому-то из подопечных фонда нужны деньги на утепление дома, кому-то не хватает на замену старой проводки, а кто-то копит на инвалидную коляску.

Возвращаем надежду

История Евдокии Георгиевны из Омска – один из примеров того, как людям, попавшим в беду, важна любая поддержка.

Пожар застал Евдокию Георгиевну спящей. В частном доме, где она жила после выхода на пенсию, замкнуло электропроводку. Вспыхнула веранда, огонь за считанные минуты перекинулся на входную дверь. К счастью, у Евдокии Георгиевны гостил внук Артем, он помог ей выбраться через окно. Но единственное жилье пенсионерки сгорело до каркаса.

Евдокия Георгиевна – заслуженный педагог, отличник народного образования и ветеран труда. Она 58 лет проработала в школе. На пенсию вышла лишь в 77 лет из-за проблем со здоровьем. После пожара Евдокия Георгиевна поселилась в вагончике на своем участке. Без отопления и бытовой техники жить оказалось тяжело. Без помощи было не обойтись.

Фонд «Дари еду» организовал сбор средств на восстановление дома Евдокии Георгиевны. Благодаря неравнодушным людям удалось собрать необходимую сумму. В доме смонтировали крышу и потолок, установили газовый котел, водонагреватель, входную и межкомнатные двери, отделали стены и пол, купили душевую кабину. А еще подарили стиральную машину, холодильник и микроволновую печь.

Евдокия Георгиевна снова дома. Она много лет честно трудилась, всю жизнь посвятила детям, своим и чужим, и заслужила возможность жить в тепле и комфорте, радоваться каждому дню и надеяться, что все будет хорошо.



СДОБНЫЕ ПЛЮШКИ ОТ ЕВДОКИИ ГЕОРГИЕВНЫ



⌚ 40 мин + 1 ч 30 мин

🍴 8–10 штук

450–500 г муки
250 мл молока
50 г сахара
20 г свежих дрожжей
2 яйца
60 мл растительного масла
½ ч. л. соли

Для посыпки:

4 ст. л. сахара
100 г изюма

Для смазывания:

1 желток
1 ст. л. молока

1 Подогрейте молоко, растворите в нем 1 ст. л. сахара и дрожжи. Оставьте в теплом месте на 15 мин.

2 Просейте муку. Добавьте подогретую опару, яйца, соль и оставшийся сахар. Начните замешивать тесто, частями подливая растительное масло. Вымешивайте тесто 10 мин.

3 Накройте тесто полотенцем и поставьте в теплое место для подъема на 1 ч.

Обомните и дайте еще раз подняться, 40–50 мин.

4 Разделите тесто на 8–10 частей, каждую раскатайте в тонкий овальный пласт. Посыпьте сахаром и изюмом. Сверните в рулет по короткой стороне, сложите пополам и защипните концы.

5 Получившиеся заготовки положите набок и разрежьте вдоль пополам, начиная со сгиба, не прорезая до края. Разверните плюшку, формируя сердечко.

6 Положите плюшки на противень с пергаментом. Накройте полотенцем и оставьте на 40 мин. Разогрейте духовку до 180 °С.

7 Смажьте плюшки желтком с молоком и выпекайте около 20 мин, до румяной корочки.

На 100 г: белки 7,73 г (9,66% суточной нормы) • жиры 9,18 г (10,20%) • углеводы 59,53 г (35,43%) • ккал 349,41 (19,41%) • натрий 147,76 мг (10,19%) • общий сахар 22,52 г (45,04%) • НЖК 1,98 г (9,90%) • пищевые волокна 1,79 г (5,97%)

Специальные агенты



Мы используем специи, чтобы сделать вкус блюд более ярким и выразительным. А как они влияют на здоровье? Есть ли какие-то ограничения и как специи сочетать, чтобы они приносили пользу? Поговорили об этом с экспертом.



Ася Макурина,
функциональный и клинический
нутрициолог

Мнение

Почти волшебные превращения

Представьте себе: вы готовите курицу. Добавьте к ней паприку и чеснок – получится блюдо в европейском стиле. Возьмите имбирь и кориандр – и вот у вас уже курица по-азиатски. А если использовать куркуму и черный перец, появятся индийские мотивы. Главная сила специй именно в этом: они позволяют легко менять вкус блюда, пища не приедается и радует разнообразием.

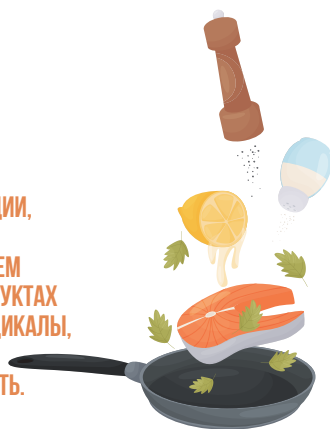
Блюда со специями воспринимаются как более насыщенные и сытные, даже если в них мало соли и жира. Это отличный способ придерживаться более здорового рациона без ощущения унылой диеты. Ценить специи стоит уже за один этот факт. Впрочем, и других доводов в их пользу немало.

Защита и баланс

Специи – это концентрированный источник веществ, с помощью которых растения защищают себя от бактерий, грибов, насекомых, окислительного стресса. Добавляя их в блюда, мы используем эту защиту себе на пользу.

Специи богаты полифенолами, эфирными маслами и другими веществами с высокой биологической активностью. Все они обладают антиоксидантными свойствами: замедляют повреждение клеток, поддерживают противовоспалительный баланс в организме. Обычно об антиоксидантах говорят в контексте овощей, фруктов и ягод. Так вот, сравнительные лабораторные тесты показывают, что антиоксидантная активность у таких специй, как гвоздика, корица, орегано, куркума, выше в десятки раз. Они, конечно, не заменят овощи и фрукты в рационе, но могут заметно усилить защиту организма, если регулярно добавлять их в блюда.

ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИИ, ЕСЛИ ВЫ ЧТО-ТО ЖАРИТЕ ИЛИ ЗАПЕКАЕТЕ. ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР В ПРОДУКТАХ ОБРАЗУЮТСЯ СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ, А АНТИОКСИДАНТЫ РАСТЕНИЙ ПОМОГАЮТ ИХ НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ.



ВЫИГРЫШНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Лучше добавлять в блюда понемногу разных специй, чем одну в больших количествах. Как их сочетать – дело вкуса, но есть проверенные комбинации.

● **Паприка + чеснок + черный перец.** База для овощей, мяса, соусов, усиливающая вкус без необходимости добавлять много соли.

● **Корица + гвоздика + мускатный орех.**

Прекрасный вариант для утреннего кофе – вкусно и помогает смягчить действие кофеина. Комбинация великолепно подходит и для выпечки. А благодаря противомикробной активности – еще и для длительного хранения блюд.

● **Тмин + кориандр + фенхель.** Традиционное сочетание для блюд, которые могут вызывать вздутие живота, например, для бобовых или капусты. Специи уменьшают негативный эффект.

Нельзя не сказать и об антимикробных свойствах специй и пряностей. Чеснок, имбирь, гвоздику не случайно с давних пор используют в народной медицине для профилактики простуд. Силу их действия, конечно, не сравнить с современными лекарствами, но это прекрасная часть рациона для поддержки организма, и это подтверждает уже не народный опыт, а наука. Так, гингерол из имбиря в исследованиях демонстрирует способность подавлять воспалительные сигнальные пути, а эвгенол из гвоздики обладает свойствами антисептика.

Огонь пищеварения

Специи стимулируют выработку слюны и желудочного сока, активизируют ферменты поджелудочной железы и выделение желчи. Пища быстрее переваривается, уменьшается тяжесть в животе, лучше усваиваются витамины, особенно жирорастворимые. Говоря образно, специи разжигают огонь пищеварения, поэтому их полезно добавлять в блюда, если снижен аппетит.

Такие специи, как тмин, фенхель, кориандр, уменьшают газообразование в кишечнике. И практически все специи благотворно действуют на его микробиоту, помогая подавлять рост патогенных бактерий и стимулируя рост дружественных нам микроорганизмов.



ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ!

В ряде случаев со специями нужно быть осторожными. При гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, частой изжоге, синдроме раздраженного кишечника жгучие специи наподобие чили могут усиливать боли и другие неприятные ощущения. В период обострения их рекомендуется исключить. Есть ограничения и при желчнокаменной болезни и заболеваниях печени. Решать этот вопрос нужно с врачом.

Здоровым людям специи не повредят, но их восприятие индивидуально. Если после еды появляются изжога, вздутие или аллергические проявления, значит, конкретные специи вам не подходят.

Можно ли специи детям?

В 1,5–2 года допустимы неострые специи в небольших количествах: укроп, петрушка, лавровый лист для аромата в супе, немного корицы в каше или запеканке.

С 3–4 лет можно постепенно пробовать кориандр, тмин, фенхель, сладкую паприку. Добавляйте по одной новой специи и наблюдайте за реакцией.

Начиная с 6–7 лет можно знакомить ребенка с острыми специями: черным перцем, имбирем, чили, но только при отсутствии проблем с желудочно-кишечным трактом и в небольшом объеме. На этом этапе важно, чтобы жгучие пряности не перекрывали основной вкус блюд, иначе ребенок будет плохо есть в саду или школе. Не стоит использовать острые специи для маскировки нелюбимых продуктов.

ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТЕ ЖЕ, ЧТО И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ: УМЕРЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД.

Куркума – это правда суперфуд?

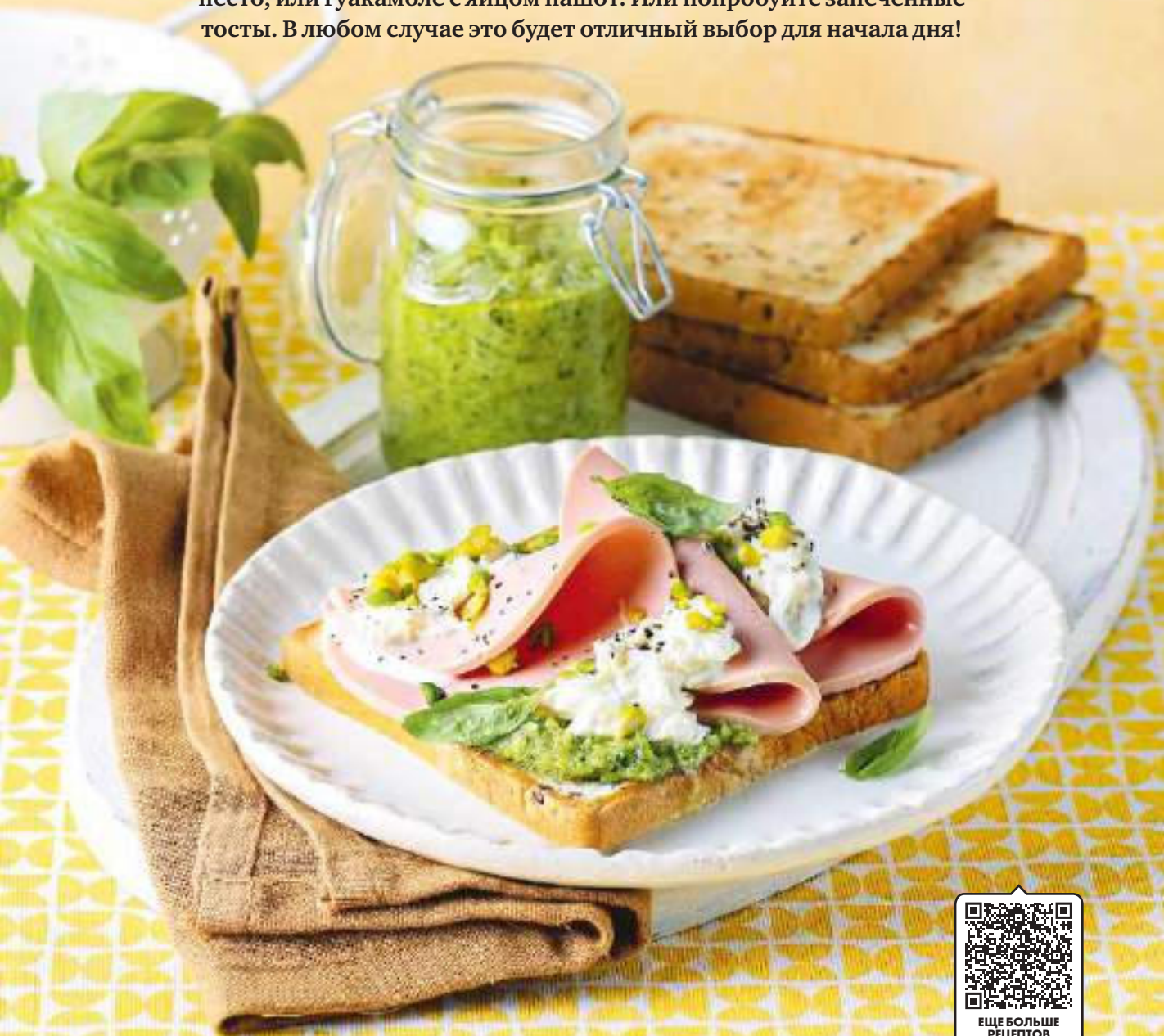
Сейчас эта специя на пике популярности, и не только как дополнение к блюдам. На куркуме готовят «золотое молоко», которое, по мнению его адептов, оздоравливает и омолаживает.

Доля истины в этом есть. В куркуме содержится мощный антиоксидант куркумин, который обладает противовоспалительными свойствами, усиливает защиту организма, поддерживает пищеварение и работу печени. Но есть и нюансы.

Куркумин плохо усваивается, и, чтобы его биодоступность выросла, его нужно сочетать с черным перцем и жирами. Поэтому куркума отлично вписывается, например, в плов, а «золотое молоко» готовят с перцем. К тому же для исследований брали дозы куркумина, которые превышают привычное кулинарное использование, поэтому рассчитывать на его лечебный эффект не стоит. Добавлять куркуму в еду и напитки полезно просто для общей поддержки организма.

Предлагаем тост!

Тосты на завтрак – классика, но рецепты вовсе не ограничиваются традиционными сочетаниями. Подрумяньте вкусный хлеб, выложите на него яичный салат, или фисташковое песто, или гуакамоле с яйцом пашот. Или попробуйте запеченные тосты. В любом случае это будет отличный выбор для начала дня!



ТОСТ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ, СТРАЧАТЕЛЛОЙ И ФИСТАШКАМИ

🕒 10 мин 👤 4 порции

4 ломтика хлеба для тостов
4–8 ломтиков вареной колбасы
сы
200 г сыра страчателла
2 ст. л. рубленых фисташек

Для фисташкового песто:

50 г очищенных фисташек
1 маленький пучок базилика
1 маленький зубчик чеснока
30 г тертого пармезана
1,5–2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Для соуса песто положите в чашу блендера фисташки, базилик, чеснок и пармезан. Измельчите. Влейте оливковое масло, взбейте до получения однородного соуса. Посолите и поперчите.

2 Подсушите хлеб для тостов на сухой сковороде до румяной корочки. Смажьте фисташковым песто.

3 Выложите на хлеб ломтики колбасы и страчателлу.

4 Посыпьте тосты рублеными фисташками и подавайте.

На 100 г: белки 17,27 г (21,59% суточной нормы) • жиры 24,63 г (27,37%) • углеводы 21,95 г (13,07%) • ккал 373,86 (20,77%) • натрий 467,34 мг (32,23%) • общий сахар 1,74 г (3,48%) • НЖК 4,18 г (20,90%) • пищевые волокна 2,35 г (7,83%)



Чай Ahmad Tea English Breakfast — знаменитый купаж с солодовыми нотами, который отличается особой насыщенностью и очаровывает богатым ароматом и вкусом.



ТОСТ-ЧИЗКЕЙК С КЛУБНИКОЙ



🕒 45 мин 👤 6–8 порций

10 ломтиков хлеба для тостов
250 г творожного сыра
5 яиц
180 мл молока
120 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
2 ст. л. лимонного сока
250 г клубники
сливочное масло

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Разотрите творожный сыр с 60 г сахара и ванильным сахаром. Добавьте 1 яйцо и лимонный сок, перемешайте до однородности.

2 Срежьте корочки с хлеба. В миске взбейте оставшиеся яйца, молоко и 3 ст. л. сахара.

3 Смажьте маслом жаропрочную форму размером 10 × 20 см. Обмажьте 6 ломтиков хлеба в яично-молочную смесь и выложите в форму в 3 слоя. Затем распределите сырную начинку.

4 Пропитайте оставшийся хлеб и выложите на начинку. Посыпьте оставшимся сахаром и запекайте 30 мин, до золотисто-коричневой корочки. Перед подачей дайте постоять 10 мин.

5 Нарезьте клубнику ломтиками, выложите на тост-чизкейк. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 7,54 г (9,43% суточной нормы) • жиры 9,01 г (10,01%) • углеводы 33,67 г (20,04%) • ккал 244,23 (13,57%) • натрий 298,62 мг (20,59%) • общий сахар 10,82 г (21,64%) • НЖК 4,42 г (22,10%) • пищевые волокна 1,9 г (6,33%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Воздушный творожный сыр Violette с нежным сливочным вкусом дополнит утренние тосты и станет прекрасной легкой закуской в течение дня.

РЖАНОЙ ТОСТ С ЯИЧНЫМ САЛАТОМ



🕒 20 мин 👤 4 порции

4 ломтика ржаного хлеба
4 яйца
100 г ломтиков бекона
1 ч. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока
1 стебель сельдерея
2 пера зеленого лука
2 веточки укропа
2 ст. л. майонеза
1 ч. л. дижонской горчицы
¼ ч. л. паприки
1 щепотка молотого кориандра
1 щепотка кайенского перца
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Отварите вкрутую яйца. Обдайте холодной водой, очистите. Крупно нарежьте.
- 2 Мелко нарежьте сельдерей, зеленый лук и укроп и выложите в миску. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, майонез и горчицу. Приправьте паприкой, кориандром и кайенским перцем.
- 3 Положите в миску к зелени яйца. Посолите, поперчите и аккуратно перемешайте.
- 4 По отдельности поджарьте на сухой сковороде бекон и ржаной хлеб до хрустящей корочки. Бекон мелко нарежьте.
- 5 На ржаные тосты выложите яичный салат. Посыпьте беконом и подавайте.

На 100 г: белки 6,42 г (8,03% суточной нормы) • жиры 8,51 г (9,46%) • углеводы 13,30 г (7,92%) • ккал 152,29 (8,46%) • натрий 823,45 мг (56,79%) • общий сахар 1,46 г (2,92%) • НЖК 1,85 г (2,25%) • пищевые волокна 3,36 г (11,20%)



На поджаренном тосте будет отлично смотреться сырокопченый бекон «Великолукский мяскокомбинат». Тонкие ломтики удобны для приготовления закусок и горячих блюд.

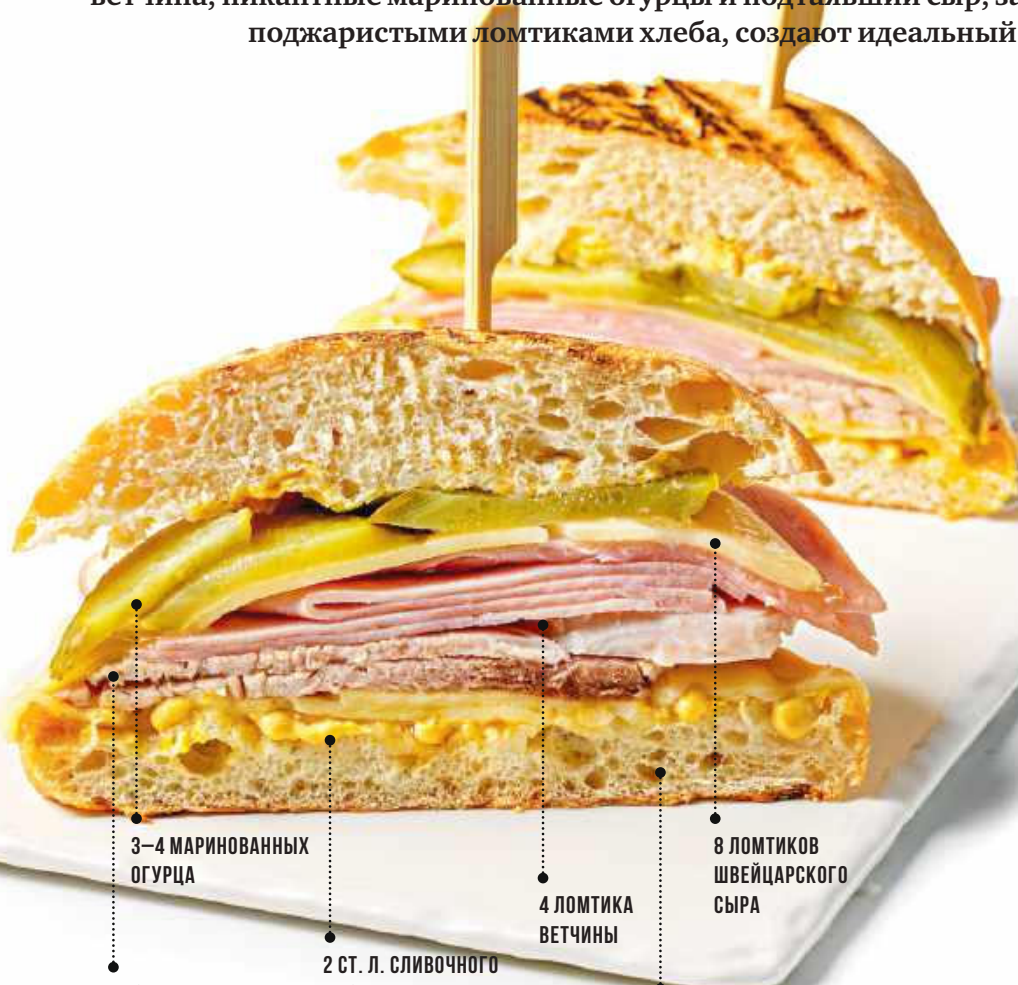
**ПАПА
МОЖЕТ**



**УКРОТИТ
ЗВЕРИНЫЙ
АППЕТИТ**

Кубинский лидер

Сэндвич «Кубано» – визитная карточка Флориды, а не Кубы, как можно подумать, но воплощает он кубинские традиции и вкусы. Сочная запеченная свинина, ароматная ветчина, пикантные маринованные огурцы и подтаявший сыр, заключенные между поджаристыми ломтиками хлеба, создают идеальный баланс!



СЭНДВИЧ «КУБАНО»

🕒 15 мин 🍴 4 порции

1 Разрежьте чиабатты вдоль пополам. Смажьте нижние части маслом и горчицей. Огурцы нарежьте кружками.
2 Положите на хлеб по ломтику сыра, ветчину, буженину, оставший сыр и маринованные огурцы. Накройте верхними половинками чиабатт, прижмите. Поджарьте сэндвичи на сковороде-гриль с двух сторон.

На 100 г: белки 5,31 г (6,64% суточной нормы) • жиры 11,5 г (12,78%) • углеводы 19,10 г (11,37%) • ккал 205,59 (12,03%)
 • натрий 412,62 мг (28,46%) • общий сахар 2,48 г (4,96%) • НЖК 2,76 г (13,80%) • пищевые волокна 1,88 г (6,27%)

3–4 МАРИНОВАННЫХ
ОГУРЦА

4 ЛОМТИКА
БУЖЕНИНЫ

2 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО
МАСЛА,
2 Ч. Л. ГОРЧИЦЫ

4 ЛОМТИКА
ВЕТЧИНЫ

8 ЛОМТИКОВ
ШВЕЙЦАРСКОГО
СЫРА

4 МИНИ-ЧИАБАТТЫ

СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ

Для аппетитных сэндвичей и закусок хороша буженина по-домашнему бренда «Егорьевская фабрика». Она производится из шпигованной свинины и радует плотной консистенцией и душистым ароматом.



Карбонад бренда Eat Meat станет прекрасным дополнением к сэндвичу. У него нежная текстура и сбалансированный вкус. Карбонад уже нарезан удобными ломтиками.



Сладко-сливочное масло «Магнит» изготавливается по ГОСТу и отличается высокой плотностью, насыщенным сливочным вкусом и ароматом. То, что нужно для бутербродов, выпечки и каш!



Deli kaiser

**DELIKAISER
НЕЖНАЯ С ФИЛЕ –
ДОСТОЙНЫЙ ВЫБОР
ДЛЯ ЛЮБОГО СТОЛА.**



Ода авокадо

Суперфуд, покоровший сторонников здорового питания. Суперфрукт, завоевавший кулинарный мир. Авокадо пришлось кстати в самых разных блюдах, и мы теперь не представляем без него своего меню. Если вы до сих пор не едите авокадо на завтрак, обед и ужин, скорее попробуйте что-нибудь с ним приготовить! И начните с наших рецептов.

КУЛИНАРНЫЕ ТОНКОСТИ

- Единственный вопрос, который может вызвать приготовление авокадо, – «Как удалить из него косточку?». Это просто: нужно прорезать неочищенный плод вдоль с обеих сторон, аккуратно покрутить и разделить половинки. Если косточка сидит плотно, надрежьте ее крест-накрест, вставьте в разрез кончик ножа и покрутите – косточка вынется.
- Теперь авокадо можно очистить и нарезать ломтиками. Спелую мякоть легко вынуть из кожуры ложкой: берите любую, если будете разминать в пюре; маленькую круглую – если планируете делать салат.

ВКУСНЕЕ ВСЕГО

Самый популярный сорт авокадо – хасс. У него коричневая или буро-зеленая кожура и очень вкусная маслянистая мякоть, которая легко отделяется от косточки.

КУДА ДОБАВИТЬ

У авокадо нежная маслянистая мякоть и нейтральный вкус с легкими сливочными нотками. Оно гармонично сочетается со множеством ингредиентов, сладких и острых.

Сырое авокадо – звезда закуску и соусов. Мексиканское гуакамоле лишь один из примеров. Ломтики авокадо украсят тосты, роллы, салаты, сделав их более питательными. Его маслянистая мякоть – прекрасная основа для смузи.

Авокадо в горячих блюдах не редкость. Его можно добавить перед подачей в супы, чтобы придать им шелковистость. Запеченные с яйцами половинки авокадо – простой полезный завтрак.

Авокадо в десертах – и такое возможно. Благодаря кремовой текстуре оно идеально для приготовления веганских муссов, пудингов и даже мороженого.



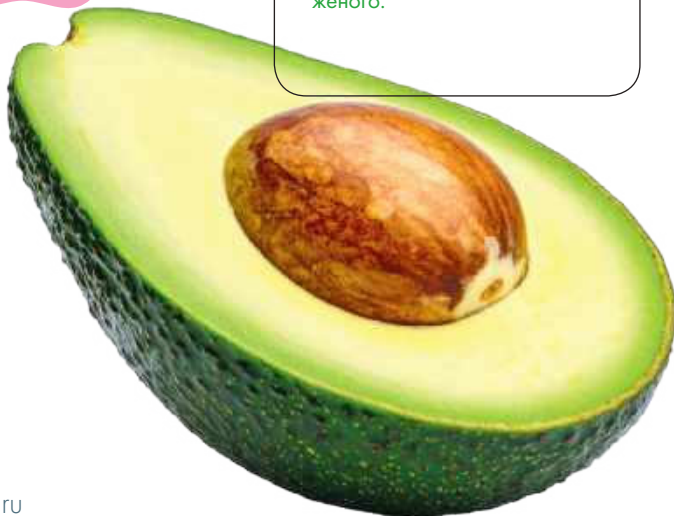
ХРУСТЯЩЕЕ АВОКАДО С ОСТРЫМ СОУСОМ

🕒 25 мин 🍴 4 порции

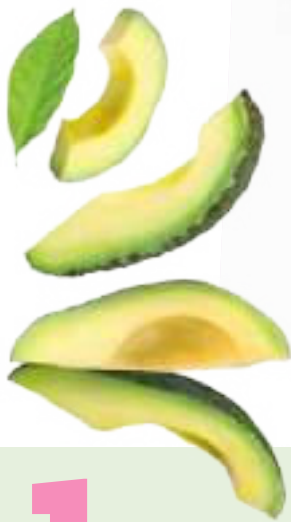
2 крупных авокадо
70 г панировочных сухарей
50 г муки
1 яйцо
сок половины лайма
1 ст. л. растительного масла
соль, черный перец

Для соуса:

100 г майонеза
70 г греческого йогурта
1 красный перец чили
3 веточки кинзы
¼ ч. л. сушеного укропа
¼ ч. л. молотой зиры
соль



3 СПОСОБА ПРИГОТОВИТЬ АВОКАДО



1

ЗАПЕЧЬ

При запекании авокадо становится особенно нежным и кремовым.

- 1 Для соуса взбейте в блендере майонез, йогурт, нарезанный чили и кинзу. Приправьте зирой и укропом, посолите. Уберите в холодильник до подачи.
- 2 Очистите авокадо и разрежьте вдоль на 6–8 частей. Сбрызните соком лайма, посолите и поперчите.
- 3 Запанируйте авокадо в муке, стряхните излишки. Обмакните во взбитом яйце и обваляйте в сухарях.
- 4 Выложите авокадо на противень, выстеленный пергаментом. Сбрызните растительным маслом.
- 5 Запекайте 15 мин при 200°C. Подавайте с острым соусом.

На 100г: белки 4,56 г (5,70% суточной нормы) • жиры 22,51 г (25,01%) • углеводы 17,82 г (10,61%) • пищевые волокна 4,68 г (15,60%) • ккал 284,31 (15,80%) • НЖК 3,67 г (18,35%) • натрий 426,36 мг (29,40%) • общий сахар 1,61 г (3,22%)



2

РАЗМОЛОТЬ В ПЮРЕ

Соусы, холодные супы и смузи с мякотью авокадо – поле для экспериментов.

ГУАКАМОЛЕ С КУКУРУЗОЙ



⌚ 15 мин 👤 4–6 порций

- 3 крупных авокадо
- початка кукурузы
- 1 маленький сладкий перец
- половина красной луковицы
- 5–6 веточек кинзы
- 3 ст. л. сока лайма
- ½ ч. л. молотой зиры
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, черный перец
- кукурузные чипсы для подачи

- 1 Разомните мякоть авокадо. Добавьте сок лайма.
- 2 Смажьте початки кукурузы растительным маслом и обжарьте на сковороде-гриль. Аккуратно срежьте зерна.
- 3 Мелко нарежьте сладкий перец и лук, порубите кинзу. Смешайте с авокадо и кукурузой. Приправьте зирой, посолите и поперчите.
- 4 Подавайте гуакамоле с кукурузными чипсами.

На 100г: белки 2,42 г (3,03% суточной нормы) • жиры 10,99 г (12,21%) • углеводы 12,36 г (7,36%) • пищевые волокна 5,00 г (16,67%) • ккал 144,24 (8,01%) • НЖК 1,62 г (8,10%) • натрий 203,66 мг (14,05%) • общий сахар 3,03 г (6,06%)

3

ДОБАВИТЬ В ТЕСТО

Авокадо способно заменить сливочное масло в выпечке.



КЕКС ИЗ АВОКАДО



⌚ 1 ч 👤 6–8 порций

60 г грецких орехов, плюс еще немного для подачи
75 г вяленой клюквы

Для сухой смеси:

280 г муки
1 ч. л. соды
½ ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. корицы
1 ст. л. апельсиновой цедры
¼ ч. л. соли

Для влажной смеси:

230 г мякоти авокадо
150 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
120 мл кефира
1 яйцо
1 ст. л. сока лайма

Для глазури:

120 г сахарной пудры
1,5 ст. л. апельсинового сока

- 1 Разогрейте духовку до 175 °С. В миске смешайте сухие ингредиенты.
- 2 Разомните авокадо вилкой в пюре. В другой миске взбейте яйцо, сахар и ванильный сахар. Добавьте авокадо, сок лайма и кефир, перемешайте.
- 3 Всыпьте сухую смесь к влажной и перемешайте только до объединения. Добавьте рубленые орехи и клюкву.
- 4 Выложите тесто в форму для кекса, выстеленную пергаментом. Выпекайте 45–50 мин.
- 5 Дайте кексу постоять в форме 10 мин, а затем остудите на решетке.
- 6 Смешайте сахарную пудру с апельсиновым соком, полейте кекс. Посыпьте грецкими орехами.

На 100г: белки 5,60 г (7,00% суточной нормы) • жиры 9,47 г (10,52%) • углеводы 59,92 г (35,67%) • пищевые волокна 3,48 г (11,60%) • ккал 337,33 (18,74%) • НЖК 1,42 г (7,10%) • натрий 90,04 мг (6,21%) • общий сахар 33,28 г (66,56%)

Апрельские тезисы

Конечно, апрель трудно назвать сезоном свежих фруктов и овощей. Но первые робкие предвестники летнего изобилия уже появились на наших полках. Спешим рассказать, чем они хороши и как получить от них максимум удовольствия.

Первые весенние плоды – это необходимый витаминный заряд, антиоксидантная защита, помощь в избавлении от накопившихся за зиму токсинов и поддержка водного баланса. Но в переходный период не стоит забывать и о надежных источниках питательных веществ – сухофруктах.



МОЛОДАЯ КАПУСТА

Молодая капуста отличается от зрелой нежной текстурой и свежим вкусом. Она содержит меньше грубых волокон и лучше усваивается, а еще очень быстро готовится – идеальный выбор для легких овощных блюд!



ПЕРВАЯ КЛУБНИКА

Это не просто ягода, это символ лета и радости. Клубника содержит необходимый для иммунитета витамин **C**, антиоксиданты, а кроме того, эндорфины – стимуляторы положительных эмоций. Неудивительно, что она так поднимает настроение!

ПЕРВЫЕ ОВОЩИ И ЯГОДЫ АССОЦИИРУЮТСЯ С СОЛНЦЕМ, ТЕПЛОМ И ПРОБУЖДЕНИЕМ ПРИРОДЫ, А ЗНАЧИТ, ПОЗИТИВНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА НАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН.



РЕДИС

Островатый вкус редиса обусловлен содержанием горчичных масел. У него съедобны и сочный плод, и молодая зелень – ее отличает пикантная горчинка, очень уместная в салатах. Редис содержит не только витамины и минералы, но и вещества, способствующие расщеплению жиров (худеющим на заметку!).



ИЗЮМ

Изюм – отличный источник энергии, питательный перекус и сладкая добавка к блюдам, позволяющая использовать меньше сахара. Если изюм правильно хранить (в сухом прохладном месте, в герметичной емкости), он не портится месяцами.

У изюма много разновидностей, он различается цветом, размером и вкусом, питательная ценность у сортов тоже разная. Так, в темном изюме больше антиоксидантов и пищевых волокон, в светлом – больше фруктозы, но при этом он менее калориен.



КАПУСТА В СЛИВ-
ВОЧНОМ СОУСЕ

Молодая капуста отлично раскрывает вкус в свежих салатах и овощных супах. Но стоит попробовать и горячие закуски: молодую капусту жарят на гриле, запекают, готовят на пару. Главное – не пережарить, чтобы она не потеряла сочность.



КЛУБНИКА С БУРРА-
ТОЙ В БАЛЬЗАМИКЕ

Первую клубнику лучше всего есть в свежем виде. Она также идеально подходит для десертов без тепловой обработки, смузи и салатов. В последних особенно хорошо сочетается с молодыми сырами и зеленью.

Насыщенный вкус изюма прекрасно дополняет твердые сыры, придает приятную сладость блюдам из риса, соусам к мясу, карри, рагу. Обычная овсянка преобразится, если добавить в нее горсть изюма. Что уж говорить о выпечке и десертах!

Редис – король салатов, и его бодрящий вкус сочетается не только с сочными овощами вроде огурцов или молодой капусты. Компанию редиске составят фасоль, пикантные сыры и фета, тунец, запеченная птица, орехи и семена.



МЮСЛИ-КУБИКИ
СИЗЮМОМ



САЛАТ ИЗ РЕДИСА
С ФАСОЛЬЮ

Спокойное утро

Бутерброд или быстрая каша на завтрак – неплохой вариант, но хочется хоть иногда накормить близких чем-то по-настоящему вкусным! И не вставать ради этого ни свет ни заря. Предлагаем пять отличных утренних блюд, которые можно сделать заранее, а утром спокойно довести до готовности.

Булочки с малиной и сырной глазурью

НАКАНУНЕ

Замесите тесто из 120 мл теплого кефира, 120 мл воды, 1 яйца, 550 г муки, 10 г сухих дрожжей, 50 г сахара, ½ ч. л. соли и 120 г мягкого сливочного масла. Раскатайте в тонкий прямоугольник. Смажьте смесью из малинового джема и малины. Сверните рулетом и нарежьте кусочками. Выложите в форму, накройте пленкой и уберите в холодильник.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Дайте булочкам подняться в теплом месте в течение 30 мин. Выпекайте в разогретой до 175 °С духовке 25–30 мин. Смажьте глазурью из творожного сыра, сахарной пудры, молока, лимонного сока и цедры.

1



Оладьи с ягодным соусом

ЗАРАНЕЕ

Приготовьте густое тесто из 300 г муки, 50 г сахара, 10 г разрыхлителя, ¼ ч. л. соли, 450 мл молока, 60 г растопленного сливочного масла и 1 яйца. Разлейте по силиконовым формочкам. Разложите сверху ягоды и шоколадные капли. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Приготовьте ягодный соус, проварив ягодную смесь с сахаром в течение пары минут. Взбейте погружным блендером. На огне чуть ниже среднего нагрейте сковороду с антипригарным покрытием. Слегка смажьте растительным маслом. Выложите замороженные заготовки оладий, накройте крышкой. Через 3–4 мин снимите крышку, переверните оладьи лопаткой и жарьте до румяной корочки.

2



Ленивые вареники с голубикой

ЗАРАНЕЕ

Замесите крутое тесто из протертого через сито творога с сахаром, ванильным сахаром, яйцом и мукой. Разделите на маленькие кусочки, положите в центр голубику. Защипните края, скатайте в шарики. Выложите на доску и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

В большой кастрюле доведите до кипения воду, добавив щепотку соли и немного растительного масла. Опустите по одному замороженные вареники. Аккуратно перемешайте. Варите 3 мин после всплытия. Подавайте со сметаной.



3

Сырники с вялеными томатами

ЗАРАНЕЕ

Замесите тесто из протертого через сито творога, рикотты, яйца и рисовой муки. Добавьте мелко нарезанные вяленые томаты и зелень. Влажными руками сформируйте круглые сырники. Запанируйте их в рисовой муке, стряхните излишки. Выложите на доску и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Разогрейте на среднем огне широкую сковороду, положите кусочек топленого масла и подрумяньте сырники с двух сторон. Уменьшите нагрев до минимума. Накройте сковороду крышкой и готовьте еще 8–10 мин.



4

Киш с картофельной корочкой

ЗАРАНЕЕ

Дно и бока формы выстелите тонкими кружками картофеля. Запекайте 20 мин в духовке при 190 °С. Обжарьте до хруста нарезанный соломкой бекон. Помидор, сладкий и острый перцы нарежьте кубиками. Обжарьте в той же сковороде на оливковом масле. Добавьте шпинат и готовьте еще 2 мин. Добавьте бекон, приправьте по вкусу. Выложите начинку на картофельную основу, равномерно распределите. Заморозьте. Вместо свежих овощей можно использовать готовую замороженную смесь.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. Вылейте смесь на начинку, посыпьте тертым сыром. Запекайте 40-45 мин при 190 °С.



Для кишей и запеканок используйте итальянскую смесь «Мираторг» — оригинальный микс брокколи, мини-кукурузы, спелых томатов и сладкого перца. Отборные овощи, доступные круглый год!



5

Гречишное поле

Гречка сама по себе очень полезна, а в сочетании с овощами, грибами, нежирным мясом, орехами и пряностями превращается в сбалансированный ужин. Что особенно приятно, эти питательные блюда не требуют кулинарных навыков и времени, а рецептов просто не счесть – настоящее поле для экспериментов!

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.





ГРЕЧАНИКИ С ФАРШЕМ



🕒 35 мин 👤 4 порции

1 Отварите гречку, согласно инструкции на упаковке. Выложите в миску.

2 Лук натрите на крупной терке, чеснок пропустите через пресс. Мелко порубите петрушку. Лук, чеснок и зелень добавьте к гречке.

3 Положите в миску к гречке мясной фарш и яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте.

4 Сформируйте круглые плоские котлеты (по желанию их можно запанировать в сухарях).

5 Разогрейте в сковороде 2–3 ст. л. растительного масла. Обжарьте гречаники с двух сторон до золотистой корочки. Уменьшите нагрев до минимума. Накройте крышкой и готовьте еще 10 мин.

На 100 г: белки 12,16 г (15,20% суточной нормы) • жиры 12,49 г (13,88%) • углеводы 17,94 г (10,68%) • ккал 226,1 (12,56%) • натрий 41,99 мг (2,90%) • общий сахар 0,48 г (0,96%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 2,51 г (8,37%)



Домашний фарш «М Свежесть» приготовлен из говядины и свинины. Сочный и нежный, со сбалансированным вкусом, он прекрасно подходит для котлет, запеканок, тефтелей и других аппетитных блюд.



200 г гречневой крупы



400 г мясного фарша



1 луковица, 2 зубчика чеснока



1 яйцо



4–5 веточек петрушки



250 г гречневой крупы



400 г филе индейки



1 луковица, 2 зубчика чеснока



1 ч. л. зиры, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. куркумы, ½ ч. л. молотой корицы, ¼ ч. л. хлопьев перца чили



500–600 мл куриного бульона



ПИЛАВ ИЗ ГРЕЧКИ С ИНДЕЙКОЙ



⌚ 30 мин 🍴 4 порции

1 Филе индейки нарежьте кубиками со стороной 2 см. Лук нарежьте полукольцами, мелко порубите чеснок. Бульон доведите до кипения.

2 В глубокой сковороде или сотейнике нагрейте 2 ст. л. оливкового масла. Пассеруйте лук до золотистого цвета.

Добавьте индейку и чеснок и обжарьте на сильном огне до румяной корочки. Добавьте специи, хорошо перемешайте.

3 Всыпьте в сковороду с индейкой гречку, обжаривайте, помешивая, 1 мин. Влейте кипящий бульон, посолите.

4 Уменьшите нагрев до минимума. Накройте сковороду крышкой и томите 15–20 мин.

На 100 г: белки 11,61 г (14,51% суточной нормы) • жиры 4,74 г (5,27%) • углеводы 18,65 г (11,10%) • ккал 156,74 (8,71%) • натрий 197,28 мг (13,61%) • общий сахар 0,59 г (1,18%) • НЖК 0,69 г (3,45%) • пищевые волокна 2,76 г (9,20%)



Гречневая крупа «Семейные секреты» — это отборные зерна, сохранившие всю силу природы. Она поможет превратить обычный домашний ужин в душевный ритуал и получить удовольствие от приготовления простых блюд.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ГРЕЧКИ СО СВЕКЛОЙ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

1 Отварите гречку в 500 мл подсоленной воды до готовности. Разогрейте духовку до 200 °С. Свеклу очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Разотрите в ступке розмарин и $\frac{1}{3}$ ч. л. крупной соли.

2 Свеклу положите в миску, приправьте розмариновой

солью, добавьте 1 ст. л. бальзамического уксуса и 1 ст. л. оливкового масла. Перемешайте. Выложите на противень, выстеленный пергаментом. Запекайте 25–30 мин.

3 Нарежьте шампиньоны тонкими ломтиками. Мелко нарежьте лук и чеснок. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. оливкового масла. Пассеруйте лук до мягкости. Добавьте чеснок, жарьте еще 1 мин.

4 Положите в сковороду шампиньоны. Обжаривайте 7–8 мин. Посолите, поперчите, добавьте шпинат и оставшийся бальзамический уксус. Готовьте, помешивая, 1–2 мин.

5 Смешайте гречку, запеченную свеклу и грибы. Разложите по тарелкам. Посыпьте рубленым фундуком и подавайте.

На 100 г: белки 4,17 г (5,21% суточной нормы) • жиры 7,09 г (7,88%) • углеводы 24,05 г (14,32%) • ккал 166,62 (9,26%) • натрий 106,75 мг (7,36%) • общий сахар 3,06 г (6,12%) • НЖК 0,98 г (4,90%) • пищевые волокна 4,24 г (14,13%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



250 г гречневой крупы



3 свеклы,
100 г шампиньонов



1 луковица, 3 зубчика
чеснока, 50 г шпината



20 г фундука



1,5 ст. л. бальзамического
уксуса, 1 ч. л. сушеного
розмарина



300 г гречневой крупы



400 мл кокосового молока,
2 ч. л. порошка карри,
1 ч. л. копченой паприки



1 луковица, 2 зубчика
чеснока, 3 см корня
имбиря, 50 г шпината



50 г орехов кешью



3 ст. л. соевого соуса,
½ ч. л. соуса шрирача



КОКОСОВОЕ КАРРИ С ГРЕЧКОЙ И КЕШЬЮ



🕒 30 мин 👤 4 порции

1 Мелко нарежьте лук и чеснок. Имбирь натрите на мелкой терке.

2 В глубокой сковороде разогрейте 1 ст. л. растительного масла. Пассеруйте, помешивая,

лук, чеснок и имбирь около 7 мин. Добавьте гречку и кешью. Обжаривайте еще пару минут.

3 Приправьте гречку порошком карри и копченой паприкой. Влейте кокосовое молоко, 200 мл кипятка, соевый соус и соус шрирача. Помешивая, доведите до кипения.

4 Уменьшите нагрев до минимума. Накройте сковороду крышкой, готовьте 12 мин.

5 Добавьте в сковороду шпинат, аккуратно перемешайте, и тушите еще 2–3 мин. Посолите и поперчите по вкусу.

На 100 г: белки 6,10 г (7,63% суточной нормы) • жиры 14,13 г (15,70%) • углеводы 27,93 г (16,63%) • ккал 246,56 (13,70%)
• натрий 486,03 мг (33,52%) • общий сахар 2,31 г (4,62%)
НЖК 9,06 г (45,30%) • пищевые волокна 4,82 г (16,07%)

Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Десять орешков для Золушки

В одной прекрасной старой сказке орешки заменили фею, помогли героине справиться с бедами и обрести счастье. В реальной жизни с помощью орехов найти принца сложнее, но они точно могут принести много пользы и кулинарных радостей. Разбираемся каких.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Этот сладковатый, с легкими древесными нотами во вкусе орех является настоящим универсальным солдатом. Он входит в состав разнообразных соусов, супов, салатов, основных блюд, выпечки и десертов. Вы удивитесь, как может преобразить отварную курицу соус из грецких орехов. Приготовьте его из бульона, смеси кавказских специй, лука, чеснока и измельченных грецких орехов, залейте им кусочки отварной или запеченной курицы и получите вкуснейшее грузинское сациви.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Штрудель: тесто фило, сливочное масло, яблоки, грецкие орехи, изюм, корица.
- Вальдорфский салат: сельдерей, салат романо, белый и розовый виноград, грецкие орехи, яблоки.
- Неклассическая мусака: говяжий фарш, картофель, красное вино, помидоры, сыр, грецкие орехи.



Грецкие орехи «Восточный гость» уже очищены и подготовлены к тому, чтобы стать ингредиентом ароматной выпечки, пряных соусов, полезных салатов или просто быстрым питательным перекусом.

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

Этот напиток можно приготовить из всех видов орехов. Нужно их перемолоть, добавить воду и настоять. Напиток сохранит в себе практически все, чем так богаты орехи, но легче усвоится организмом. Считается, что это здоровая альтернатива коровьему молоку для людей с лактозной недостаточностью и удобный вариант для тех, кто придерживается поста.



КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

Вкус этих орешков ни с чем не спутаешь благодаря характерным смолистым нотам, напоминающим нам о бескрайних лесах Сибири. Они нашли широкое применение и в средиземноморской кухне в составе соусов, салатов и пасты. Последуем примеру итальянцев и угостимся запеченной в духовке грушей, фаршированной голубым сыром, вяленой клюквой и кедровыми орешками. А если вы хотите сибирского здоровья, то пусть столовая ложка кедровых орешков в утренней каше (пшенной, с корицей или соленой овсяной с пармезаном) станет вашей полезной привычкой.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Салат: салатный микс, апельсин, креветки, кедровые орешки, заправка на основе апельсинового сока.
- Киш: песочное тесто, изюм, шпинат, зелень, яйца, сливки, кедровые орешки.

МИНДАЛЬ

Марципан, печенье макарон, миндальные пирожные... Пожалуй, миндаль – самый «кондитерский» из всех орехов. Молотый миндаль используют в качестве альтернативной муки. Пара капель миндальной эссенции поднимает выпечку на новую высоту. А можно приготовить и английский суп из миндаля, рецепт которого дошел до нас из Викторианской эпохи. Сварите для него бульон из говядины с гвоздикой и мускатным орехом, смешайте с густой пастой из миндаля и отварных яичных желтков, добавьте сливки и ощутите себя героями «Грозового перевала».

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Запеченная тыква: тыква мускатного сорта, брынза, аджика, миндальные лепестки, зерна граната, мята.
- Тушеное мясо по-алжирски: баранина или говядина, чернослив, томаты, корица, миндаль.



ФУНДУК

Этот орех – настоящий суперфуд, он легко поможет насытиться и восстановить силы. Попробуйте начать утро с модного боула из киноа с изюмом, зеленым яблоком, кленовым сиропом и фундуком – заряд энергии на весь день обеспечен. А когда будете готовить капучино или латте, смешайте с молочной пенкой пару измельченных орехов. Они добавят кофе сладость без сахара и ореховый оттенок.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- ПП-конфеты: курага, чернослив, фундук, апельсин, горький шоколад, кокосовая стружка.
- Салат: гречка, свекла, фета, грейпфрут, фундук, рукола, оливковое масло, мед.
- Рыба, запеченная под ореховой корочкой: лосось, фундук, миндаль, кунжут, кинза, оливковое масло.

ОЧИЩЕННЫЕ ИЛИ В СКОРЛУПЕ?

Скорлупа – это природный панцирь, который защищает ядра. Без нее орехи быстрее окисляются на воздухе и меньше хранятся. Поэтому очищенные орехи не стоит закупать в больших количествах. А если вы любите делать запасы, лучше отдать предпочтение орехам в скорлупе.

ПЕКАН

Благодаря мягкой сладости и карамельному аромату этот орех идеален в выпечке. Слойки с кленовым сиропом, тарты и кексы в его присутствии становятся еще прекраснее. Но он хорош и в закусках, с запеченным мясом, овощами. Приготовьте салат на итальянский манер. Для этого вам понадобятся клубника, моцарелла, базилик, мята и пекан. Для заправки – оливковое масло и бальзамик. Кстати, если пекан в скорлупе, лучше просто сжать орешки в ладони: тогда хрупкие ядра пекана не раскрошатся.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Апельсиновый кофе: кофейные зерна, пекан, апельсиновый экстракт.
- Жареная фасоль: стручковая фасоль, ветчина, вяленая вишня, пекан, чеснок.

ФИСТАШКИ

Эти удивительные орешки с нежным сливочным вкусом придают выпечке и мороженому потрясающий цвет весенней зелени. Однако они хороши не только в кондитерских изделиях. Фисташки прекрасно сочетаются с фруктами, овощами и мясом. Приготовьте куриный паштет по классическому рецепту, добавив к нему рубленые фисташки, подайте с ягодным соусом – получится великолепно.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Ризотто: рис арборио, мята, клубника, шоколад, фисташки, зеленое яблоко.
- Соус песто: зелень, фисташки, пармезан, лайм, чеснок, оливковое масло.

КЕШЬЮ

Что отличает кешью от других орехов, кроме необычной формы? Высокое содержание крахмала. Благодаря этому свойству кешью входит в состав многих популярных азиатских и индийских густых соусов. А еще на его основе часто готовят растительное молоко, приятно-кремовое и сладковато-ореховое, сливки и даже сыр.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Карри: курица, чеснок, имбирь, кешью, картофель, кориандр, зира, гвоздика, острый перец.
- Салат: кукуруза, горошек, кешью, морковь, оливковое масло.

СЫРЫЕ ИЛИ ОБЖАРЕННЫЕ?

Казалось бы, тут ответ очевиден, ведь при воздействии высоких температур часть полезных веществ разрушается. Однако при правильной обжарке на сухой сковороде без соли и сахара или на противне в духовке потери будут не настолько ощутимы, зато усваиваются обжаренные орехи легче, да и вкус у них раскрывается ярче.

МАКАДАМИЯ

Это настоящее сокровище для поддержания молодости благодаря содержанию полезных жиров. Но и настоящая калорийная бомба, так что с количеством лучше быть аккуратнее. Добавляем несколько раздробленных ядершек в кашу или гранолу на завтрак, сочетаем с фруктами и овощами в салатах.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Салат: киноа, копченая утиная грудка, сливы, базилик, кинза, макадамия.
- Домашние конфеты: темный шоколад, макадамия, сливки, сливочное масло.
- Крем-суп: морковь, лук, сливки, макадамия.

БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ

Этот орех из страны, где много диких обезьян, – нечастый гость на нашем столе. В продаже он обычно встречается в миксах. Его вкус напоминает свежий кокос или смесь кедровых орешков, фундука и макадамии. Сырой или обжаренный, он будет хорош в выпечке, десертах и даже в жарком. Приготовьте из бразильского ореха пасту и добавьте в смузи или подайте с утренним тостом к чаю.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Салат: руккола, малина, бальзамический соус, бразильский орех, оливковое масло, чиабатта.
- Батончики: овсяные хлопья, сушеные ягоды, бразильский орех, сахар, сливочное масло, мед.

30 Г – ЭТО:

- 16–20 ядер миндаля;
- примерно 5 ядер грецкого ореха;
- 40–50 фисташек без скорлупы;
- 15–20 ядер фундука;
- 20–40 ядер арахиса.

АРАХИС

Боб это или орех – с кулинарной точки зрения нам не важно (с ботанической – боб). Это один из базовых ингредиентов разнообразных рецептов со всего мира. Выпечке он придает ореховый вкус и структуру, измельченный и смешанный со специями становится идеальной панировкой для мяса и рыбы. А если вы хотите добавить азиатскую нотку куриным шашлычкам, подайте к ним соус на основе арахисовой пасты, кокосового молока и чили. Взрослые точно оценят.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

- Запеченный окорочок: свиной окорочок, имбирь, лайм, паприка, арахис.
- Битые огурцы: огурцы, арахис, рисовый уксус, чили, чеснок, кинза, кунжутное масло, соевый соус.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

- Перед употреблением некоторые виды орехов (миндаль, фундук, бразильский) можно замочить в холодной воде, чтобы нейтрализовать часть антинутриентов, в том числе фитиновую кислоту, и улучшить усвоение полезных веществ.
- Орехи стоит употреблять с осторожностью детям и людям, склонным к аллергическим реакциям.
- При всей пользе орехи – очень калорийный и жирный продукт. Их употребление в любом виде стоит ограничить 30 г в день (норма для макадамии и бразильского еще меньше – 20 г) и есть не чаще 4 раз в неделю.

Творим из творога

Нечасто встречаются продукты, заслуживающие определения «идеальные». Творог – один из них, поскольку находится в уникальной точке баланса между вкусом, питательной ценностью и широтой возможного применения. Он просто создан для кулинарного творчества, и мы с радостью раскрываем его секреты.





ЭТО НАСТОЛЬКО ПРИВЫЧНЫЙ ПОВСЕДНЕВНЫЙ ПРОДУКТ, ЧТО МЫ ПОРОЙ БЕРЕМ С ПОЛКИ ПАЧКУ ТВОРОГА, НЕ ЗАДУМЫВАЯ О ТОМ, СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ЕГО СВОЙСТВА КУЛИНАРНОЙ ЗАДАЧЕ, КОТОРУЮ МЫ ПЕРЕД СОБОЙ ПОСТАВИЛИ. МЕЖДУ ТЕМ ТВОРОГ РАЗЛИЧАЕТСЯ ПО ЖИРНОСТИ, ВЛАЖНОСТИ, ТЕКСТУРЕ И ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ. КАКОЙ ЖЕ ВЫБРАТЬ И ЧТО ИЗ НЕГО ПРИГОТОВИТЬ?

Что такое творог

Творог – кисломолочный продукт, который получают в результате сквашивания молока закваской с определенным набором лактобактерий, часто с добавлением ферментов.

Молочнокислые бактерии преобразуют молочный сахар (лактозу) в молочную кислоту, а она, в свою очередь, сворачивает белок молока в плотный сгусток. Сгусток прессуют, удаляя сыворотку, и получается творог.

Основной белок творога называется «казеин». Он составляет около 80% и отвечает за плотность и текстуру. Оставшиеся 20% белков придают мягкость. Белок в твороге медленно усваи-

вается организмом, надолго оставляя ощущение сытости.

С точки зрения кулинарной химии казеин – естественный стабилизатор и структурообразователь. Творог остается стабильным при нагревании, не расслаивается, как йогурт, и не плавится, как рикотта (вот почему из творога получают аккуратные толстенькие сырники, а из рикотты – расплывшиеся оладьи). Он медленно теряет влагу, постепенно уплотняется и остается вкусным в широком диапазоне температур.

Вкус творога довольно нейтрален: не доминирует, не конфликтует со вкусом и ароматом других продуктов,

не требует маскировки. И даже характерная кислинка не мешает ему одинаково хорошо сочетаться с солью и сахаром, с теплыми специями вроде корицы и пряными травами – от укропа до базилика.

У ТВОРОГА ЕСТЬ УНИКАЛЬНОЕ ДЛЯ БЕЛКОВОГО ПРОДУКТА СВОЙСТВО: ЕГО ТЕКСТУРУ ДОВОЛЬНО ЛЕГКО ИЗМЕНИТЬ, ОТЦЕДИВ ИЗБЫТОЧНУЮ СЫВОРОТКУ У ВЛАЖНОГО ТВОРОГА, ДОБАВИВ СЛИВКИ В СЛИШКОМ СУХОЙ, ПРОТЕРЕВ ЧЕРЕЗ СИТО И СДЕЛАВ ПЛАСТИЧНЫМ КРУПИТЧАТЫЙ. ПОЭТОМУ ТВОРОГ ОЧЕНЬ ПРОСТО ПОДСТРОИТЬ ПОД ЗАДУМАННОЕ БЛЮДО.

Свойства творога

Творог способен выполнять множество кулинарных задач: выступать как самостоятельное блюдо (со сметаной, вареньем, ягодами и фруктами, с изюмом или свежей зеленью); основа для запеканок, сырников, ленивых вареников; модификатор в тесте; носитель вкуса в кремах. Нужно только выбрать подходящий для конкретного блюда, ведь у него могут быть разные свойства.

ВЛАЖНОСТЬ

Сухой, хорошо отцеженный, но не зернистый творог отлично держит форму, не плавится. Влажный дает нежную, кремовую текстуру, но плохо держит форму, без ограничителей в виде стенок формы расплзается при нагревании.

ЖИРНОСТЬ

Жирность творога зависит от исходного сырья: цельного или обезжиренного молока, добавленных сливок. Массовая доля жира (то есть количество на 100 г продукта) колеблется от 0% для обезжиренного творога до 23%. Творог с пониженным содержанием жира и обезжиренный, как правило, суховат и требует либо дополнительного жира, либо связующей добавки (яйцо, желток, белок).

Универсальным можно считать творог жирностью 5–9%. Используйте его в любых блюдах, если в рецепте нет прямого указания. Творог жирностью выше 9% – кремовый, легко плавится, хорошо удерживает аромат и вкус добавленных ингредиентов.

Чем выше жирность, тем ниже содержания белка: в твороге жирностью до 4% будет 18% белка, а в жирном – 14%.

В НАСТОЯЩЕМ ТВОРОГЕ ПРИСУТСТВУЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МОЛОЧНЫЙ ЖИР. ЕСЛИ В СОСТАВЕ УКАЗАН РАСТИТЕЛЬНЫЙ, ТО ПЕРЕД ВАМИ ТВОРОЖНЫЙ ПРОДУКТ. ЕГО СВОЙСТВА ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СВОЙСТВ ТВОРОГА, ОСОБЕННО ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ.





ЗЕРНИСТОСТЬ. Мелкозернистый и пастообразный творог, в том числе мягкий из тубы, отлично подходит для десертов, запеканок, чизкейков и начинок ватрушек и пирогов. Творог с крупным зерном хорошо ведет себя в формованных изделиях: сырниках и ленивых варениках. Творог с сухими, рассыпающимися зернами желательно протереть через сито или взбить блендером, чтобы вернуть ему пластичность. Его можно использовать в составе теста.

КИСЛОТА. Свежий творог обладает нейтральным вкусом с едва выраженной характерной кисломолочной нотой и сохраняет текстуру при тепловой обработке. Если творог кислый, нужно добавлять сахар, стабилизировать его яйцом или крахмалом, нейтрализовать кислоту пищевой содой.



Каждому блюду – свой творог

ДЛЯ ЗАПЕКАНОК – сладких и несладких, чисто творожных или с макаронными изделиями и крупами – идеален творог жирностью 5–9%, хорошо отцеженный, но не пересушенный, по возможности однородный. При желании его можно протереть или взбить блендером.

При нагревании белки связываются, выталкивая влагу, и, если ее будет слишком много, получится «творожный суп». Несколько спасти ситуацию помогут крахмал (кукурузный работает деликатнее, но картофельный тоже подойдет), манка или пшеничная мука.

Достаточное количество жира смягчает коагуляцию, и запеканка получается нежной.



Влажный творог можно отцедить, поставив на 30–60 минут под легкий пресс. Или положить на поднос 2–3 бумажных полотенца (1), выложить на них творог слоем толщиной 1–1,5 см, накрыть 2–3 бумажными полотенцами и слегка прижать. Примерно через полчаса сыворотка впитается в бумагу и творог будет сухим, но не пересушенным.

В слишком кислый творог добавьте 10–20% сахара или немного сливок (2). Для несладких запеканок вмешайте в творог щепотку пищевой соды – она вступит в реакцию с кислотой и сделает вкус творога более нейтральным.

НЕ СТОИТ ВЗБИВАТЬ ТВОРОГ ДО ПЕНЫ: ОТ АКТИВНОГО МЕХАНИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НАЧНЕТСЯ КОАГУЛЯЦИЯ БЕЛКОВ И ЗАПЕКАНКА ПОЛУЧИТСЯ РЕЗИНОВОЙ.

ДЛЯ СЫРНИКОВ, овощных или крупяных котлеток с добавлением творога, творожных пончиков и лепешек лучшим выбором станет сухой, плотный (но без крупинки) творог жирностью 5–9%. Если в пачке есть остатки сыворотки, откиньте творог на сито или выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить ее. Если этого не сделать, сырники будут расплываться при обжаривании. Умеренная жирность необходима для образования корочки.

Для связки добавьте яйцо или желток и немного муки или манки (3). Желательно обойтись без блендера: творог станет слишком жидким, и с ним будет сложнее управляться.

Одна из причин, по которой творог расплывается при обжаривании, – большое количество сахара: он быстро вытягивает влагу и превращается в сироп, из-за чего тесто становится жидким. Перед обжариванием дайте тесту постоять 10 минут, чтобы мука впитала влагу.



В НАЧИНКЕ пирогов, пирожков, ватрушек, сочников или вареников творог должен держать форму, не рассыпаться и не течь. Для нежной текстуры его рекомендуется протереть или слегка взбить блендером, прежде чем добавлять остальные ингредиенты.

Для стабилизации структуры творога в открытых пирогах и ватрушках добав-

ляют яйцо и немного сахара – он сначала вытягивает влагу, а затем при запекании связывает ее, превращаясь в густой сироп. Также можно подсыпать чуть-чуть крахмала или муки.

Для вареников лучше всего использовать сухой, не кислый творог и минимальное количество сахара (или вообще обойтись без него).



ДЛЯ ЛЕНИВЫХ ВАРЕНИКОВ,

кnedликов, творожных шариков и других изделий, которые отваривают в кипящей воде, подходит только творог, обладающий собственной структурой. Сожмите небольшой комок творога в кулаке (1): если он держит форму – хорошо; размазывается – выберите другое блюдо, например запеканку.

Чтобы изделия при варке держали форму (2), не становились резиновыми и не выделяли сыворотку, выбирайте творог сухой на ощупь, мелко- или среднезернистый, с мягким молочным вкусом. Творожное зерно – это механический каркас, который не дает творогу развалиться в кипящей воде.

Кислый творог быстрее разрушается в кипятке, для его стабилизации понадобится больше муки, а она утяжеляет изделие, делает его грубее.

ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД,

таких как фаршированные овощи, творог умеренной жирности и плотности смешивают со стабилизаторами: яйцом, сыром или крупами (3). Творог в чистом виде уплывет. И это тот случай, когда хорошо подойдет творог крупинками: в смеси с другими ингредиентами его текстура будет не очень заметна, а сухость сыграет в пользу стабильности начинки.





В ВЫПЕЧКЕ И ДЕСЕРТАХ используют самый разный творог. Для чизкейков, кремов, муссов подойдет пастообразный жирностью выше 9%, с чистым молочным вкусом и минимальной кислотностью. Особенно важно, чтобы творог не был кислым, если планируется его сочетание с шоколадом или какао.

А вот для кексов и теста кислота протестительна, поскольку ее легко нейтрали-

зовать добавлением соды. Этот прием помогает не только сбалансировать вкус, но и дополнительно разрыхлить тесто благодаря реакции кислоты в твороге с щелочью соды.

ТВОРОГ В ВЫПЕЧКЕ — ЭТО ВЛАЖНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ, ОН УЧИТЫВАЕТСЯ КАК ЧАСТЬ ЖИДКОСТИ.

ТВОРОЖНАЯ ПАСХА — настоящий бенефис творога. Здесь он не просто ингредиент, а основа вкуса, текстуры и статуса блюда, поэтому требования к творогу самые строгие.

Пасха — десерт без тепловой стабилизации, значит, творог должен держать форму сам.

Идеальный творог для пасхи:

- сухой, но не пересушенный, при сжатии держит форму, не крошится, ладонь остается почти сухой;

- не крупитчатый, но и не пастообразный, зерно мелкое или среднее;
- жирность — не ниже 9%, а лучше 18%, поскольку жир дает пластичность, проводит вкус и обеспечивает стабильность при формовании;
- вкус — молочный, сливочный, с минимальной кислотностью. Кислота будет конфликтовать с ванилью и другими добавками, усилит ощущение сырости, ухудшит структуру пасхи.

Чтобы получить бархатистую творожную массу, творог для пасхи обязательно



протирают через сито, пропускают через мясорубку или взбивают блендером.

Творожное зерно разрушается, и готовая пасха не крошится при нарезании.

Если творог уже куплен

Чтобы применить его лучшим образом, проведите экспресс-диагностику.

- Сухой или влажный: выделяется ли сыворотка при нажатии? Комочек держит форму или расплывается?
- Оцените жирность, если творог хранится без упаковки: матовый и рассыпчатый — обезжиренный; пластичный — 5–9%; мажется и блестит — жирность больше 9%.
- Зерно: крупное, мелкое, почти крем? Вкус: нейтральный, молочный или явно кислит?
- Как ведет себя при нагревании? Положите небольшой кусочек на сухую сковородку и наблюдайте: держит форму? плывет? подрумянивается или выделяет влагу?



Сухой плотный, зернистый творог подойдет для сырников, ленивых вареников и компании, начинки. Неудачным использованием будет крем, чизкейк или запеканка без сливок или сметаны.

Влажный, мягкий, рыхлый творог идеален для запеканок, ватрушек, творожного теста или начинки с добавлением яйца. Влага дает нежность при запекании, а благодаря ограничителям в виде стенок формы или оболочки из теста не требуется, чтобы творог хорошо держал форму. А вот сырники из него делать не стоит.

Жирный, кремовый пластичный творог так и просится в чизкейк, крем или мусс, в нежную начинку для пирога или тесто для кекса. Жир сглаживает коагуляцию белков, придает тесту мягкость и сдобность. В горячих блюдах лучше не использовать, творог убежит.

Кислый творог добавляйте в сладкую выпечку и тесто, готовьте запеканки с сахаром. Сахар и термическая обработка убирают кислоту, а в тесте ее нейтрализует сода.

МУССОВАЯ ФИСТАШКОВАЯ ПАСХА



🕒 30 мин + 12 ч 🍴 1 штука

260 г творога жирностью 9%
200 г сыра маскарпоне
460 мл сливок жирностью 33%
160 мл сгущенного молока
80 г фисташковой пасты
13 г желатина
120 г вяленой вишни
30 г рубленых фисташек

Для фисташковой пасты:

100 г очищенных несоленых фисташек
1 ст. л. сахара
½ ч. л. растительного масла

Для подачи:

шоколадное драже в виде яиц
сахарная пасхальная посыпка

1 Заранее приготовьте фисташковую пасту. Залейте фисташки кипятком на 1 мин, откиньте на сито. Опустите в ледяную воду на пару минут. Очистите от тонкой темной кожицы и подсушите в духовке, разогретой до 100 °С, 10 мин. Положите подсушенные фисташки в чашу блендера. Очень тщательно измельчите, перемешивая лопаткой каждые 30 сек. Добавьте сахар и растительное масло. Взбейте в пасту.

2 Замочите желатин в 65 мл ледяной воды, перемешайте, дайте набухнуть. Вяленую вишню мелко нарежьте.

3 Протрите творог через сито, положите в миску. Добавьте маскарпоне, сливки, сгущенное молоко и фисташковую пасту. На высоких оборотах миксера взбейте до пышности.

4 Растопите набухший желатин на водяной бане. До-



бавьте к творожной массе, перемешайте до однородности. В конце добавьте вяленую вишню и рубленые фисташки.

5 Пасочницу плотно оберните снаружи несколькими слоями пищевой пленки.

Установите форму на доску широким основанием вверх. Прорежьте сверху в пленке

квадрат. При желании выстелите форму изнутри влажной марлей.

6 Наполните пасочницу фисташково-творожной смесью и перенесите вместе с доской в морозильник. Заморозивайте минимум 8 ч.

7 Удалите пищевую пленку, аккуратно снимите стенки формы. Поставьте пасху

на сервировочное блюдо. Уберите в холодильник для размораживания на 4 ч.
8 Украсьте пасху драже в виде яиц, сахарной посыпкой и подавайте.

На 100 г: белки 8,10 г (10,13% суточной нормы) • жиры 21,33 г (23,70%) • углеводы 18,21 г (10,84%) • ккал 287,73 (15,99%) • натрий 36,71 мг (2,53%) • общий сахар 15,31 г (30,62%) • НЖК 8,01 г (40,05%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)

Ризотто глазами итальянца

Ризотто неизменно входит в золотую коллекцию итальянской кухни. Секрет неотразимости прост: кремовая текстура риса, сытность и аппетитные добавки, с которыми можно экспериментировать до бесконечности. И чтобы добиться идеальной сливочности, не требуется квалификация повара. С рецептом ризотто легко справиться дома. Как? Прекрасный итальянский шеф Мирко Дзаго провел для нас исчерпывающий ликбез.





Мирко Дзаго,
шеф-повар ресторанов «Аист»
и Onest, Москва

Мнение

Совсем не каша

Когда 25 лет назад я приехал в Москву, ризотто готовили в трех, может, пяти ресторанах. Приходилось объяснять, что это такое. И вот как-то я слышу от официанта: «Ну, это рисовая каша, только с жестким рисом». Многие до сих пор думают, что так и есть, и ризотто избегают. Но считать ризотто недоваренной кашей просто потому, что оба эти блюда из риса, примерно как сравнить омлет с беже – и то и то из яиц.

Ризотто – совершенно отдельный жанр. Его базовый принцип – медленное приготовление риса в небольшом количестве бульона с постоянным помешиванием. В результате рис получается не жестким, а кремовым, и при этом с твердой сердцевинкой. Мы, итальянцы, называем такую степень готовности альденте, то есть «на зубок». Так проще всего понять, готово ли ризотто: раскусить пару рисовых зернышек. Если внутри, под кремовой оболочкой, обнаружится жесткий «стерженек», то вы все сделали правильно.

Рис – всему голова

Рис в ризотто главный. Красный, бурый, пропаренный не подойдут: они плохо выделяют крахмал, который и дает массе риса кремовость. Тонкий азиатский с длинными зернами тоже исключаем – он сломается при постоянном помешивании и слипнется комом. Когда будете выбирать рис для ризотто в магазине, обращайте внимание на сорта с круглыми, чуть продолговатыми зернышками. Арборио, карнароли, виалоне нано – эти итальянские сорта, можно сказать, и создавались под ризотто, они в этом блюде будут идеальны. Для бюджетного варианта подойдет краснодарский круглозерный рис: он достаточно крахмалистый и при этом крепкий, хотя с ним ризотто не будет классическим.

«Ризотто» в переводе с итальянского означает «маленький рис». Важно выбрать для блюда среднезерный крахмалистый сорт. Варят его не на воде, а на бульоне, который отвечает за насыщенность вкуса и аромата.



Начальная подготовка

В ризотто никогда не добавляют весь бульон сразу. Только постепенно, буквально по половнику, ожидая, когда предыдущая порция впитается. Очень важно, чтобы бульон не был холодным, иначе он будет понижать температуру риса, рис не выпустит крахмал и кремовым ризотто не получится. Поэтому первое, что вы должны сделать, – поставить на соседнюю конфорку кастрюльку с бульоном. Пусть все время тихо кипит на плите, пока вы занимаетесь рисом.

Вообще, прежде чем приступать к ризотто, желательно подготовить все ингредиенты. В процессе, когда одной рукой вы будете подливать бульон, а другой – мешать рис, у вас физически не будет возможности растереть в ступке специи или тушить овощи. Обо всем этом нужно продумать заранее и расположить продукты в удобной близости к плите.

Считаем порции

Готовить ризотто на одного бессмысленно: слишком мало риса, слишком сложно поймать нужную точку готовности. Скорее всего, вы будете гонять рис по сковороде, пока не испортите. Но если готовить на 15 человек, то нужно быть культуристом, чтобы хватило сил непрерывно мешать целую гору риса. Оптимальное количество – 3–6 порций, как раз на семью или компанию.

Расчитывайте по формуле на 1 порцию 50–100 г риса (зависит от того, сколько вы добавите остальных ингредиентов и планируете ли подавать ризотто на закуску или как основное блюдо). На каждые 100 г риса берите 500 мл бульона. Ризотто не готовят заранее, его не стоит разогревать или оставлять на потом, поэтому количество порций лучше определить как можно точнее.

Размер сковороды имеет значение

Многим кажется, что чем больше размер сковороды, тем проще будет мешать рис. Это не совсем так. Во-первых, большой диаметр не дает рису загустеть в кремовую массу, поскольку он распределяется по дну тонким слоем. Во-вторых, если дно большое, а конфорка маленькая, то сковорода прогревается неравномерно, и это тоже плохо: захватить сразу весь рис будет невозможно. Выбирайте посуду такого диаметра, чтобы рис лежал на дне слоем 3 см, и соответственно размеру горелки.

Всё по порядку

1 Любое ризотто готовится по простой схеме: сначала в разогретом масле обжаривается лук, пока он не станет мягким и прозрачным, но не зажаристым. По-итальянски эта основа ризотто называется софрито, по-русски – поджарка.

2 Дальше закладывается сухой рис, он должен прогреться буквально 30 секунд, чтобы зернышки стали прозрачными – тогда он готов отдать крахмал.

3 После идет вино: влили, размешали, подождали, пока вино не впитается в рис и не исчезнет запах алкоголя.

4 Затем наступает стадия бульона: вливаем половник – даем впитаться – вливаем снова. И не отвлекаемся, мешаем рис постоянно. Таким образом ризотто готовится 14 минут (если вы итальянец и рис привыкли жевать) или 18 минут (если любите рис чуть помягче, но все еще альденте, а не разваренный в кашу).

5 Сыр в ризотто нужно добавлять, только когда рис почти готов, иначе вместо гладкого риса вы получите комковатую массу. Готовую рыбу, спаржу, креветки тоже стоит смешивать с рисом без двух минут альденте.

Чем заменить вино

Многие думают, что без вина ризотто не бывает. Вино – важный ингредиент, оно как бы раскрывает рис после обжарки в масле, смывая с его поверхности жирную пленку. Но без него вполне можно обойтись. Да, знаток распознает отсутствие привычной кислинки, балансирующей вкус, но остальные ничего не заметят. Или можно взять какой-нибудь мягкий уксус: рисовый (если ризотто с морепродуктами) или из сидра. Только его нужно минимум в половину меньше, чем вина, ведь вкус уксуса интенсивнее.

Когда класть соль и перец

Частый вопрос: «Когда ризотто солить и перчить?» Тут важно не переборщить, особенно если в рецепте предполагается острый сыр или салат с горчиной, радикью или цикорий. Если бульон несоленый, рис в процессе приготовления можно подсолить.

На финальной стадии, когда вы будете хорошенько перемешивать ризотто лопаткой, чтобы ингредиенты стали единым целым, ризотто обязательно нужно попробовать и, если вам соли все-таки не хватает, досолить, снова быстро перемешать и нести на стол. А вот перец на этапе приготовления можно вообще исключить и приправить ризотто свежемолотым черным перцем уже в тарелке.

Огонь должен быть средним

Те, кто делает ризотто в первый раз, часто боятся пропустить момент, когда ризотто превратится в кашу, поэтому держат сковороду на малюсеньком огне. Так делать не нужно, иначе рис останется твердым и внутри, и снаружи, а вы измучитесь стоять у плиты. Ризотто от и до готовится на среднем огне или даже чуть выше. Огонь можно слегка убавить, только когда вы обжариваете лук, чтобы он не пригорел.

Главная ошибка новичков

Все, что я сказал выше, – это база, но нужно набить руку, чтобы понять, как вливать бульон, как мешать, почувствовать

РИЗОТТО С МОЛОДЫМИ КАБАЧКАМИ, МЯТНЫМ ПЕСТО И ГОЛУБЫМ СЫРОМ ОТ МИРКО ДЗАГО



🕒 35 мин 🍽️ 2-3 порции

200 г риса для ризотто, например арборио
500 мл говяжьего или куриного бульона
50 мл белого сухого вина
2 молодых кабачка
1 стебель лука-порей, только белая часть
1 луковичка
5 ст. л. оливкового масла
30 г сливочного масла
1 ст. л. свежемолотый черный перец

Для соуса:

150 мл молока
100 г сыра с голубой плесенью

Для песто:

1 пучок петрушки
1 пучок мяты
2 ст. л. кедровых орехов
½ ст. л. тертой цедры лимона

- 1 Доведите бульон до кипения и оставьте на слабом огне.
- 2 Для соуса раскрошите половину голубого сыра. Положите в миску, залейте горячим молоком и тщательно перемешайте.
- 3 Протрите соус через сито. Оставшийся сыр нарежьте маленькими кусочками.

4 Для песто разотрите в ступке нарезанные листья петрушки и мяты, цедру и орехи.

5 Кабачки нарежьте полукружьями, лук-порей – кольцами. Обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, 5 мин.

6 Мелко нарежьте лук. Разогрейте в тяжелой сковороде оливковое масло и пассеруйте лук до прозрачности. Добавьте рис, обжаривайте, помешивая, пару минут.

7 Влейте вино и выпаривайте в течение 2 мин. Влейте в сковороду половник бульона и дайте ему впитаться. Продолжайте по одному половнику вливать бульон, давая каждой порции полностью впитаться в рис и постоянно помешивая. Готовьте в целом 18–20 мин. Рис должен остаться альденте.

8 За 3–5 мин до готовности ризотто добавьте обжаренные кабачки и порей.

9 Снимите ризотто с огня, добавьте мятное песто, слегка посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.

10 Разложите ризотто по тарелкам. Полейте сырным соусом. Сверху выложите кусочки голубого сыра и сразу же подавайте.

На 100 г: белки 3,50 г (4,38% суточной нормы) • жиры 10,12 г (11,24%) • углеводы 10,86 г (6,46%) • ккал 147,27 (8,18%) • натрий 337,9 мг (23,30%) • общий сахар 2,64 г (5,28%) • НЖК 2,93 г (14,65%) • пищевые волокна 0,99 г (3,30%)

правильную консистенцию риса. И дойти до этой мудрости можно только одним путем – чаще готовить ризотто, а пока готовите, постоянно пробовать. Не пробовать ризотто – главная ошибка новичков.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО ВЧЕРАШНИМ РИЗОТТО

Как итальянец, я бы его выбросил. Но как москвич со стажем, предлагаю приготовить из вчерашнего ризотто запеканку. Выложите рис в жаропрочную форму. Если его осталось мало, можно что-нибудь добавить, например, курицу или помидоры. Перемешайте рис с яйцом, сверху натрите сыр – и в духовку. Только, пожалуйста, не называйте это «запеканкой из ризотто», иначе меня лишат итальянского гражданства.



Добавьте в ризотто изысканный голубой сыр Premiere of Taste с благородной плесенью. Он обладает мягкой, слегка крошащейся текстурой, характерным пикантным ароматом и деликатесным солоноватым вкусом.

Мясо для битья

Что вы себе представляете, когда слышите слово «отбивная»? Наверняка тонкий, но сочный кусок мяса с румяной корочкой и поджаристым жирком, а рядом – вареную картошечку, пюре или запеченные ломтики. Рассказываем, как приготовить вкусные отбивные из свинины.

1 Сам термин предполагает, что мясо отбивают специальным молотком, тяжелым пестиком, скалкой или просто рукой. Тогда мякоть становится нежнее. Свинина – мягкое мясо, так что отбивать ее следует не слишком усердно. С осторожностью используйте молоток с зубчиками: они хороши лишь для жирных частей.

2 Для отбивания берите куски толщиной минимум 2,5 см, а лучше 3–3,5 см. Выложите мясо на доску, накройте пищевой пленкой (лучше сложенной в 2–3 слоя) и отбейте примерно до 1,5 см.

3 Если после отбивания на мясе сохранились участки плотной соединительной ткани, возьмите небольшой нож с острым кончиком и наколите соединительную ткань в нескольких местах – так она лучше прожарится.



ЛУЧШИЕ СУХАРИ ДЛЯ ПАНИРОВКИ – САМОДЕЛЬНЫЕ, ИЗ ВКУСНОГО ХЛЕБА НА ЗАКВАСКЕ. ТАКЖЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ ВОЗДУШНЫЕ ЯПОНСКИЕ СУХАРИ ПАНКО.

Отбивную можно приготовить из любого мяса. В российской традиции она бывает и в панировке, и в кляре, и просто отбитый свиной стейк. В Европе отбивные обычно тонкие, в Америке это толстый кусок, часто обжаренный на сковороде, а затем политый соусом и доведенный до готовности в духовке. Японские отбивные тонкацу из свиной шеи обваливают в сухарях и жарят во фритюре.



5 ЛЕГКИХ ГАРНИРОВ К СВИНОЙ ОТБИВНОЙ

- **РУССКИЙ:** КОЛЕЧКИ ОГУРЦОВ И РЕДИСА С АРОМАТНЫМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ.
- **ЯПОНСКИЙ:** ТОНКО НАШИНКОВАННЫЕ КАПУСТА И БЕЛЫЙ ЛУК, ПРИПРАВЛЕННЫЕ СОЕВЫМ СОУСОМ И ТОНКО НАРЕЗАННОЙ ЗЕЛЕНЬЮ.
- **ИТАЛЬЯНСКИЙ:** СВЕЖАЯ РУКОЛА С ВЯЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ.
- **ФРАНЦУЗСКИЙ:** СМЕСЬ САЛАТНЫХ ЛИСТЬЕВ С ОРЕШКАМИ И ЗАПРАВКОЙ ВИНЕГРЕТ (ОЛИВКОВОЕ МАСЛО + УКСУС + ГОРЧИЦА).
- **ЧЕШСКИЙ:** ТУШЕНЫЙ ШПИНАТ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ.

4 Вкусную хорошую свинину необязательно мариновать. Достаточно заранее посолить мясо, поперчить и смазать жиром: топленным салом, растительным или сливочным маслом. На сковороду в этом случае масло наливать не нужно.

5 Если по краю куска свинины идет полоска жира, не отрезайте ее: жир позволит мясу лучше прожариться и остаться сочным. Сначала надрежьте его через каждые сантиметр-полтора. Нагрейте сковороду. Сложите все отбивные стопкой, прихватите щипцами и поставьте мясо на сковороду жиром вниз. Жарьте, придерживая мясо щипцами, 40–50 сек. Затем разложите отбивные на сковороде и жарьте как обычно.

6 Идеальные свиные отбивные получаются, если отбитое мясо посолить и поперчить со всех сторон, уложить на стоящую на тарелке решетку и отправить в холодильник на 6–12 ч, ничем не накрывая. Поверхность мяса подсохнет, что в результате даст прекрасную корочку.

ВО ВЗБИТОЕ ЯЙЦО ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ ДОБАВЬТЕ ЧУТОЧКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА – СМЕСЬ ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНОЙ.

7 Чтобы получить плотную хрустящую корочку на отбивных, нужно обвалять мясо сначала в муке (стряхнуть лишнюю), затем – во взбитом яйце (дать стечь лишнему) и потом в сухарях.

8 Отбивную в панировке нужно жарить либо во фритюре при 165–170 °С, либо в большом количестве масла, чтобы на мясе сразу образовалась защитная корочка и выделяющийся сок не сделал ее мокрой.

ЧТОБЫ НЕ ОШИБИТЬСЯ

Если кусок свинины равномерно пронизан жировыми вкраплениями, как, например, шея, его сложно пересушить. Но если у вас карбонад с жиром только по краю, кусок постной части окорока или лопатки, будьте очень внимательны. Отбивные жарятся довольно быстро. Постному куску толщиной 1–1,5 см достаточно провести на среднем огне 4–5 мин. Лучше всего перевернуть отбивную при жарке дважды, то есть жарить, перевернув, 3 раза по примерно по 1,5 мин. Внутреннюю температуру такого тонкого куска измерить не просто, но она должна не превышать 70–72 °С, если вы хотите, чтобы мясо осталось сочным.



НА КАКОЙ СКОВОРОДЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖАРИТЬ ОТБИВНЫЕ? НА САМОЙ ТЯЖЕЛОЙ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ. ТОЛСТОЕ ДНО НАКАПЛИВАЕТ ТЕПЛО, РАВНОМЕРНО ОТДАЕТ ЕГО КУСКАМ МЯСА, И ТАК ЖЕ РАВНОМЕРНО ОНИ И ПРОЖАРИВАЮТСЯ.



СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КАПЕРСАМИ

🌿
🕒 30 мин 👤 4 порции

4 свиных стейка
70 г муки
40 г сливочного масла
120 мл куриного бульона
50 мл белого сухого вина
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. каперсов
2 зубчика чеснока
2–3 веточки петрушки
1–2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

1 Положите стейки между двумя листами пищевой пленки и кухонным молотком отбейте до толщины 6–7 мм. Посолите и поперчите. Чеснок нарежьте тонкими кружочками.
2 В глубокую тарелку насыпьте муку. Запанируйте отбивные и стряхните излишки.
3 В широкой сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте свинину до румяной корочки, по 2–3 мин с каждой стороны. Переложите на тарелку, накройте фольгой.

4 Уменьшите нагрев. Добавьте в сковороду 1 ст. л. сливочного масла, обжарьте чеснок 30 сек. Влейте бульон, вино и лимонный сок. Выпаривайте около 5 мин.
5 Снимите сковороду с огня, добавьте оставшееся сливочное масло, каперсы и рубленую петрушку. Посолите и поперчите по вкусу.
6 Подавайте отбивные с рисом, полив соусом из сковороды.

На 100 г: белки 12,70 г (15,88% суточной нормы) • жиры 17,03 г (18,92%) • углеводы 8,18 г (4,87%) • ккал 242,47 (13,47%) • натрий 416,49 мг (28,72%) • общий сахар 0,27 г (0,54%) • НЖК 6,20 г (31,00%) • пищевые волокна 0,39 г (1,30%)

Птица – золото!

Правильно запеченная курица или индейка – румяная, с золотистой хрустящей кожей и нежным сочным мясом – невероятно аппетитна. Чем крупнее птица и чем она более постная, тем сложнее получить такой результат, но это совершенно реально. Наш эксперт рассказал, как добиться успеха.



Михаил Петров,
шеф-повар журнала
«Мой Магнит»

Мнение

Где запекать?

Запекать птицу можно по классике, в духовке, а можно взять одно из двух модных в наши дни приспособлений: аэрогриль или аэрофритюрницу. Первый работает по принципу конвекционного нагрева с использованием мощного вентилятора и верхнего ТЭНа, обеспечивая равномерную циркуляцию горячего воздуха в большой емкости. Второй применяет высокоскоростную турбулентную конвекцию в компактной корзине, имитируя жарку во фритюре с минимальным количеством масла или вовсе без него. Обычно аэрогриль – это довольно громоздкое устройство, куда легко помещается даже крупная индейка. В аэрофритюрнице, пусть и большой, места для целой тушки нет, зато там идеально запекаются куриные или индюшиные «запчасти».



Как приготовить?

Конечно, курица или индейка – не важно, целиком или кусочками – могут получиться вкусными и без всяких танцев с бубнами. Достаточно натереть птицу солью со всех сторон (тушку и изнутри тоже), смазать любым маслом (в том числе растопленным сливочным), дать полежать минимум полчаса (и до 2 часов) при комнатной температуре, накрыв листом пергамента. Но если у вас крупная нежирная птица (индейки часто бывают именно такими, да и некоторые куры тоже), то имеет смысл на несколько часов погрузить тушку в соленад.

СОЛЕНАД – это микс рассола и маринада. Положите в большую емкость птицу, налейте столько воды, чтобы она закрыла тушку на 4–5 см, и слейте воду, чтобы измерить, сколько ее получилось. На каждый литр добавьте в воду по 2 ст. л. соли и сахара. Плюс любые специи, раздавленные зубчики чеснока, тонкие ломтики имбиря, кусочки цитрусовых, пряные травы – все это по желанию.

Соль в соленаде растворяет белки птицы, связывая влагу внутри волокон. При запекании она не вытекает и мясо остается сочным. Сахар балансирует соленый вкус и помогает образованию румяной корочки.

Опустите птицу в соленад, прижмите тарелкой и оставьте на 2 часа при комнатной температуре или до 48 часов в холодильнике. Чем крупнее птица, тем дольше ее нужно держать в соленаде.

**ГРУДКЕ ИНДЕЙКИ
И КУРИЦЫ
СОЛЕНАД ТОЖЕ
НЕ ПОМЕШАЕТ,
ТОЛЬКО ВРЕМЯ
МОЖНО
СОКРАТИТЬ
ДО ЧАСА ИЛИ
ДАЖЕ ПОЛУЧАСА
ДЛЯ КУРИЦЫ.**



Как мариновать птицу?

Если речь идет о целой курице или индейке, маринад – пустая трата времени, даже если оставить в нем птицу на 12 часов. Того же результата можно добиться, просто смазывая птицу маринадом в процессе запекания. Другое дело – куски курицы или индейки, пусть и с кожей. Активные ингредиенты маринада будут проникать в мякоть, а некоторые и успешно размягчать ее. И речь идет не об агрессивной кислоте (уксус, сухое вино, лимонный сок), которая только преждевременно «приготовит» мясо, если оставить его в маринаде надолго.



ИДЕАЛЬНАЯ БАЗА МАРИНАДА для птицы – масло (растительное или сливочное), а также кисломолочные продукты: кефир, йогурт, нежирная сметана, простокваша, ряженка. К базе можно добавить любимые специи (зиру, душистый перец, паприку, кориандр), измельченные пряные овощи (чеснок, лук, имбирь), свежую или сушеную зелень, цедру цитрусовых, пряные пасты (карри, том-ям, аджику) и т. д.

При какой температуре запекать?

Неважно, запекаете вы целую тушку или кусочки, чем ниже температура, тем меньше возможность пересушить птицу. Но это особенно верно для крупных кур и индюшек. Запекайте их в духовке с конвекцией или аэрогриле при 150 °C или при 170 °C в духовке в режиме «верх-низ». Чтобы получить румяную корочку, на последние 10 минут увеличьте температуру на 20–25 °C. Что касается времени запекания, то здесь все зависит и от возраста птицы, и от размера тушки/кусков, и от того, на кости они или без.

**НАДЕЖНЕЕ
ВСЕГО ДЛЯ
ОПРЕДЕЛЕНИЯ
ГОТОВНОСТИ
ПРОВЕРЯТЬ
ВНУТРЕННЮЮ
ТЕМПЕРАТУРУ
МЯСА.**



Вопросы безопасности

Кулинарный термометр необходим не только для того, чтобы получить идеальную степень готовности мяса, но и из соображений здоровья. Точнее, это переплетение одного и другого. Без термометра вы не можете быть уверены, что птица достаточно хорошо прожарена, и, возможно, держите ее в духовке слишком долго или при слишком высокой температуре – и в результате пересушиваете.

Внутренняя температура запеченной птицы, которая по мировым стандартам считается безопасной, то есть когда погибли все патогены, – от 70 до 75 °C в глубине мякоти, чаще всего 73 °C.

- Измеряйте внутреннюю температуру в самой толстой части бедра/грудки, не касаясь кости.
- Для целой тушки ориентируйтесь на бедро и зону между бедром и корпусом, грудка обычно прогревается быстрее.
- Запеченной до 70 °C курице дайте «отдохнуть» под листом фольги от 5 минут (для кусочков) до 25 минут (для крупной тушки). За это время внутренняя температура поднимется до 73–74 °C.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 1** Целую птицу запекайте сначала грудкой вниз – так она останется более сочной. Переверните, когда она готова на две трети.
- 2** При запекании крылышек, бедрышек и ножек не кладите их слишком плотно друг к другу. Чтобы они именно запекались, а не варились в вытекающем соке, горячий воздух должен циркулировать между кусками.
- 3** За 10–15 минут до готовности можно обмазать целую птицу или кусочки смесью меда с соевым соусом и пряностями – тогда корочка получится красивой и очень вкусной.
- 4** Еще один вариант для смазывания – майонез с добавлением чеснока, но смазывайте очень тонким слоем.
- 5** Смазывание майонезом актуально для куриной грудки, которую при запекании желательнее защитить слоем жира от пересушивания.

FIRE & WOOD[®]



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

REENA®

ЛАПША
БЫСТРОГО
ПРИГОТОВЛЕНИЯ





ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



Ловите рыбку

Рыбные консервы сегодня превратились в настоящий тренд, сменив статус бюджетного продукта на позицию закуски для гурмана, удобной, питательной и стильной. Наши рецепты тоже совмещают эстетику и пользу. Готовьте по ним в будни и праздники. На пасхальном столе эти блюда будут очень хороши!



Тунец с фасолью и овощами «Владкон» — это удобный питательный перекус, легкий обед или ужин. Отличный выбор для тех, кто ценит качество и вкус, но не готов тратить много времени на приготовление блюд.



АЗИАТСКИЙ САЛАТ ИЗ ТУНЦА



4–6 порций

1 морковь нашинкуйте тонкой соломкой. 4–5 редисок нарежьте тонкими кружками. Мелко нарежьте 2 пера зеленого лука и 3–4 веточки кинзы. Выложите в миску. Добавьте 340 г консервированного филе тунца. Для заправки натрите на мелкой терке 1 зубчик чеснока и 2 см корня имбиря. Добавьте 3 ст. л. кунжутного масла, 2 ст. л. рисового уксуса и ½ ч. л. хлопьев перца чили. Полейте заправкой тунца с овощами, посолите, перемешайте. Сервировочное блюдо выставите салатными листьями, выложите салат из тунца. Посыпьте кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 11,66 г (14,58% суточной нормы) • жиры 8,65 г (9,61%) • углеводы 3,57 г (2,13%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%) • ккал 139,72 (7,76%) • НЖК 1,41 г (7,05%) • натрий 44,32 мг (3,06%) • общий сахар 1,25 г (2,50%)

ТАРТ С ТУНЦОМ И БОБАМИ ЭДАМАМЕ



4 порции

Слегка раскатайте 400 г слоеного теста, выложите на противень. Отступите 1 см от краев и проведите по периметру острым ножом, не прорезая тесто до конца. Центр теста часто наколите вилкой. Смешайте 125 г творожного сыра с 1 растертым зубчиком чеснока, 1 ст. л. измельченного укропа, тертой цедрой 1 лимона и 2 ч. л. лимонного сока и смажьте корж. Выпекайте 18–20 мин в разогретой до 220 °С духовке. На готовый тарт выложите 150 г бланшированных бобов эдамаме, заправленных лимонным соком, и 200 г консервированного тунца. Посыпьте черным перцем и укропом.

На 100 г: белки 11,41 г (14,26% суточной нормы) • жиры 26,05 г (28,94%) • углеводы 24,80 г (14,76%) • пищевые волокна 1,92 г (6,40%) • ккал 375,24 (20,85%) • НЖК 7,93 г (39,65%) • натрий 193,44 мг (13,34%) • общий сахар 1,34 г (2,68%)

ЧАУДЕР С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ГОРБУШЕЙ



4 порции

В кастрюле на смеси сливочного и оливкового масел обжарьте до хруста мелко нарезанные 4 ломтика бекона. Добавьте измельченные 2 зубчика чеснока и луковичку, пассеруйте 2–3 мин. Посыпьте 2 ст. л. муки, жарьте, помешивая, пару минут. Влейте 750 мл куриного бульона, не переставая помешивать. Доведите до кипения. Добавьте 2 крупно нарезанных картофеля, 250 г замороженной кукурузы, 240 г консервированной горбуши и 1 лавровый лист. Варите на слабом огне 15–20 мин, до мягкости картофеля. Влейте 450 мл сливок жирностью 10%. Приправьте суп ½ ч. л. копченой паприки, посолите и поперчите. Прогрейте 2–3 мин, не доводя до кипения.

На 100 г: белки 5,02 г (6,28% суточной нормы) • жиры 5,94 г (6,60%) • углеводы 8,68 г (5,17%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%) • ккал 105,26 (5,85%) • НЖК 2,63 г (13,15%) • натрий 191,26 мг (13,19%) • общий сахар 2,02 г (4,04%)

ПАШТЕТ ИЗ САЙРЫ С ХРЕНОМ



4 порции

В чашу блендера положите 250 г консервированной в масле сайры без кожи и костей. Добавьте 150 г творожного сыра, сок и тертую цедру 1 лимона, 3–4 веточки мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. сливочного хрена и 1 ст. л. каперсов. Взбейте до однородности. Поперчите. Подавайте с тостами или крекерами.

На 100 г: белки 12,44 г (15,55% суточной нормы) • жиры 15,60 г (17,33%) • углеводы 3,77 г (2,24%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%) • ккал 201,42 (11,19%) • НЖК 6,36 г (31,80%) • натрий 215,80 мг (14,88%) • общий сахар 1,30 г (2,60%)



Натуральный рубленый тунец «Вкусные консервы» — прекрасная основа для быстрых питательных салатов, закусок и блюд из пасты. Добавьте морскую нотку в меню!



ПОПРОБУЙТЕ ВСЕ ВКУСЫ КВИСТИ ОТ ДОШИРАК!



Горячая
штучка

ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!



СИБИРСКАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ

ПЕЛЬМЕНИ
С СОУСОМ

ТОМ-ЯМ

НОВОЕ
ДЛЯ
ТЕБЯ



PREMIERE
of TASTE

КАЧЕСТВО
БЕЗ ГРАНИЦ



только в сети

М магнит

Легкость необычайная

Какая она, идеальная весенняя паста? Легкая, свежая и незабываемо вкусная. Чарующая пряным ароматом трав, удивляющая нежностью воздушного сырного крема. Такая, как эта.



МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ

ПАСТА С ДОМАШНИМ ПЕСТО И ВЗБИТОЙ РИКОТТОЙ



⌚ 40 мин 🍴 4 порции

300 г макарон «Бантики»
150 г рикотты
25 г тертого пармезана
30 г мяты
20 г базилика
1 зубчик чеснока
2 ст. л. кедровых орехов
60 мл + 1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

кедровые орехи и тертый пармезан

1 Для песто в чашу блендера положите листья мяты и базилика. Добавьте пармезан, чеснок, кедровые орехи и 60 мл оливкового масла, измельчите. Посолите по вкусу.

2 Взбейте рикотту с 1 ст. л. оливкового масла в воздушный крем.

3 Приготовьте макароны, согласно инструкции на упаковке, до состояния альденте. От-

киньте на дуршлаг, сохранив около 200 мл отвара.

4 Верните макароны в кастрюлю, поставьте на слабый огонь. Добавьте песто и, помешивая, вливайте порциями отвар. Готовьте 1–2 мин.

5 Разложите пасту по тарелкам, сверху выложите взбитую рикотту. Подавайте, посыпав черным перцем, кедровыми орехами и пармезаном.

На 100 г: белки 7,35 г (9,19% суточной нормы) • жиры 13,32 г (14,80%) • углеводы 25,76 г (15,33%) • ккал 249,40 (13,86%)
• натрий 287,47 мг (19,83%) • общий сахар 0,85 г (1,70%) •
НЖК 3,25 г (16,25%) • пищевые волокна 1,69 г (5,63%)



«Бантики» La Molisana сделаны из твердых сортов пшеницы, поэтому они отлично держат форму при варке. Прекрасны в качестве гарнира, ингредиента салатов и запеканок.

Роллтон®

дарим тепло!



2

ВЕРРИН С САЛАТОМ ИЗ КАРБОНАДА

Нарежьте маленькими кубиками карбонад, свежий и маринованный огурец, красный сладкий перец и яйцо. Добавьте тонко нашинкованную пекинскую капусту. Заправьте салат смесью майонеза и кетчупа. Разложите по маленьким стаканчикам. Посыпьте розовым перцем.

1

РУЛЕТЫ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ЯИЧНЫМ САЛАТОМ

Разомните вилкой вареные яйца с брынзой. Добавьте нашинкованный зеленый лук и майонез. Нафаршируйте смесью ломтики ветчины. Скатайте рулетами и подавайте, посыпав черным перцем.

Пять праздничных идей

Пасха – время не только духовного обновления, но и изобилия на праздничном столе. Особенно много готовят разнообразных закусок. Простой, но элегантный способ порадовать себя и близких – использовать в качестве главного ингредиента колбасные и мясные деликатесы.

3

ХРУСТЯЩИЕ ТРУБОЧКИ С КОЛБАСОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

Рисовую бумагу окуните в теплую воду. Выложите на нее ломтики салами и тертую моцареллу. Сверните рулетами. Поджарьте во фритюре. Подавайте с томатным соусом.



В закусках неизменно хороша сырокопченая колбаса «Дубки Фирменная», созданная по особому рецепту технологов. Сочетание отборного мяса и тонких специй никого не оставит равнодушным.

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



Необычный формат, которого еще не было! Профессионально нарезанная, красиво уложенная на тарелку и надежно упакованная колбаса «Ремит» готова к подаче. На выездных мероприятиях можно сервировать стол, не вынимая ее из упаковки.

Среди традиционных закусок особо выделяется сало с чесноком и перцем «Знаменские деликатесы». Нежное и ароматное, с пряной нотой черного перца, оно просто тает во рту. Для истинных любителей продуктов из шпика!



4

ТАРТАЛЕТКИ С САЛАТОМ ИЗ ВЕТЧИНЫ

Обсушите корейскую морковь бумажным полотенцем. Добавьте нарезанную маленькими кубиками ветчину и творожный сыр и перемешайте. Наполните салатом тарталетки. Подавайте, украсив черными оливками.



5

ЗАКУСКА ИЗ СЫРОВАЯЛЕННОЙ КОЛБАСЫ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

Смажьте большие ломтики сырокопченой колбасы творожным сыром. Положите в центр тонкую солонку из стебля сельдерея. Скрепите края колбасы декоративной прищепкой. Украсьте закуску микрозеленью и подавайте.



Ассорти колбас «Ремит» – это дуэт изысканной «Испанской мраморной» с цельными зернами перца и классической мелкозернистой салами, которая славится тонким ароматом и выраженным мясным вкусом. Красивые тонкие ломтики украсят любую мясную тарелку!

Найди свою половинку

Фаршированные половинки яиц – красивая закуска, которая становится особенно актуальной в пасхальную неделю. Идеи для этого блюда неисчерпаемы: можно каждый день готовить что-то новое и ни разу не повториться. Вот несколько ярких вкусов.



1

желток сваренных
вкрутую яиц
+
жареный бекон +
сметана + тертый сыр +
зеленый лук



2

желток сваренных
вкрутую яиц
+
филе сельди + горчич-
ный соус +
зеленый лук



3

желток сваренных
вкрутую яиц
+
жареные шампиньо-
ны + жареный лук +
плавленный сыр



4

желток сваренных
вкрутую яиц
+
вареные кальмары +
майонез + зеленый
лук



Пикколини «Дижонская горчица» — это сырокопченые мясные снеки с насыщенным пряным вкусом. Горчичные зерна придают им легкую остроту, подчеркивая мясные ноты и добавляя приятное послевкусие. Всегда яркий перекус!



Традиционный полутвердый сыр Landkaas радует пикантным вкусом и насыщенным ароматом. Пластичный и плотный, он отлично плавится и прекрасно подходит для закусок, сэндвичей и горячих блюд.





КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ВКУС, ОТ КОТОРОГО ТЕПЛО НА ДУШЕ!



Первая свежесть

Весна приносит легкость во всем: природа сбрасывает зимние оковы, мы освобождаемся от тяжелых одежд, а наше меню – от сытных согревающих блюд. Приходит время первой зелени, молодых овощей, свежих ароматов и новых кулинарных впечатлений. Представляем рецепты для праздников и будней, наполненные вкусами весны.



Первые овощи и зелень – прекрасная основа для экспериментов со вкусами. Сейчас самое время попробовать что-то новое!

Весенние овощи – это не просто еда. Это настоящий праздник для уставшего от зимы организма, заряд витаминов и позитива. В апреле вы всегда найдете на наших полках сочный редис, хрустящую брокколи, свежий шпинат, нежную молодую капусту, сладковатый зеленый лук, ароматные травы... Они позволяют создавать на тарелке гармоничные комбинации, которые наполняют бодростью и энергией. Молодые овощи и первая зелень сочетаются со всем на свете: с мясом и птицей, с морепродуктами и сырами, с крупами и пастой. Они хороши в свежих салатах и легких соусах, неизменно прекрасны в закусках, великолепны в пирогах. С их помощью можно придать яркие весенние нотки супам и приготовить изысканные горячие блюда. Весна – это время, когда из простых продуктов легко создать что-то особенное. Пусть первые овощи будут для вас источником кулинарного вдохновения!



ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА



🕒 15 мин 👤 4 порции

1 большой пучок зеленого лука
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. рисового уксуса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. кайенского перца
1 ч. л. кунжута
лед

1 Нарежьте зеленый лук тончайшей длиной соломкой. Положите в лед на 10 мин. Откиньте на сито, дайте стечь. Переложите в салатник.
2 Смешайте соевый соус, кунжутное масло, рисовый уксус, сахар и кайенский перец.
3 Полейте лук заправкой, перемешайте. Посыпьте кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 2,67 г (3,34% суточной нормы) • жиры 20,64 г (22,93%) • углеводы 8,43 г (5,02%) • ккал 222,84 (12,38%)
• натрий 356,03 мг (24,55%) • общий сахар 4,91 г (9,82%) • НЖК 2,87 г (14,35%) • пищевые волокна 2,17 г (7,23%)



Откройте корейскую кухню с королевскими дамплингами Bibigo! Сочная свинина и свежие овощи в тонком тесте — это ресторанное удовольствие, которое можно позволить себе дома.



ВЕСЕННИЙ САЛАТ С КОЗЬИМ СЫРОМ



🕒 15 мин 🍴 4–6 порций

100 г козьего сыра
6 вареных яиц
300 г зеленой фасоли
1 авокадо
5–6 редисок
150 г салатного микса
3–4 веточки мяты
3–4 веточки базилика
30 г семян подсолнечника

Для заправки:

3–4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. жидкого меда
1 зубчик чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 Бланшируйте зеленую фасоль в кипящей подсоленной воде 5–6 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой. Дайте стечь.

2 Приготовьте заправку. В чашу блендера положите зубчик чеснока. Добавьте оливковое масло, лимонный сок, горчицу и мед. Взбейте до однородности, посолите и поперчите по вкусу.

3 Поджарьте семечки на сухой сковороде до золотистого цвета.

4 Яйца разрежьте на четвертинки. Авокадо нарежьте ломтиками, редис – тонкими кружками. Листики мяты и базилика мелко порубите. Выложите нарезанные ингредиенты в миску.

5 Добавьте салатный микс и зеленую фасоль. Полейте приготовленной заправкой и аккуратно перемешайте.

6 Подавайте, посыпав раскрошенным козьим сыром и семечками.

На 100 г: белки 6,86 г (8,58% суточной нормы) • жиры 13,34 г (14,82%) • углеводы 5,05 г (3,01%) • ккал 162,69 (9,04%) • натрий 255,32 мг (17,61%) • общий сахар 1,70 г (3,40%) • НЖК 3,73 г (18,65%) • пищевые волокна 2,22 г (7,40%)

**МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ**



Гармония вкуса и аромата — главное отличие оливкового масла Monini. Его тонкие свежие нотки прекрасно звучат в салатах и закусках. Подходит и для заправки горячих блюд.

ПИРОГ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ



🕒 1 ч 20 мин 🍽️ 6 порций

Для теста:

175 г муки
100 г сливочного масла
50 г тертого пармезана
1 яичный желток
2 ст. л. ледяной воды
¼ ч. л. соли

Для начинки:

1 большой пучок зеленого лука
200 г крабовых палочек
200 мл сливок жирностью 20%
100 г сметаны
3 яйца
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте холодное сливочное масло маленькими кубиками. Положите в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож». Добавьте пармезан, муку и соль. Измельчите в крошку. Добавьте желток и ледяную воду. Быстро замесите мягкое тесто. Заверните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

2 Обрежьте несколько перьев зеленого лука по размеру формы. Остальной лук тонко нашинкуйте. В широкой сковороде нагрейте оливковое масло, обжарьте целые перья зеленого лука до румяной корочки с двух сторон. Переложите на тарелку. В той же сковороде пассеруйте нашинкованный лук, помешивая, 3–4 мин.

3 Разогрейте духовку до 200 °С. Тонко раскатайте тесто и выстелите им дно и бока формы диаметром 20 см. Часто наколите тесто вилкой. Уберите форму в морозильник на 10 мин. Выпекайте песочную основу 20 мин.



4 Крабовые палочки нарежьте маленькими кусочками.

В миске взбейте сливки, сметану и яйца. Добавьте крабовые палочки и пассерованный лук. Посолите и поперчите, перемешайте.

5 Выложите начинку на испеченную основу. Сверху разложите обжаренные перья лука. Уменьшите нагрев духовки до 180 °С. Выпекайте пирог 25–30 мин. Подавайте охлажденным.

На 100 г: белки 8,72 г (10,90% суточной нормы) • жиры 21,06 г (23,40%) • углеводы 18,37 г (10,93%) • ккал 296,81 (16,49%) • натрий 483,43 мг (33,34%) • общий сахар 1,42 г (2,84%) • НЖК 11,28 г (56,40%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)

СПРИНГ-РОЛЛЫ С РОСТБИФМ И ОВОЩАМИ



🕒 20 мин 🍴 6 порций

12 листов рисовой бумаги
250 г готового ростбифа
150 г краснокочанной капусты
150 г белокочанной капусты
1 морковь
5–6 веточек кинзы
1 зубчик чеснока
70 г майонеза
1,5 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. зеленой пасты карри
2 ст. л. сока лайма
1 ст. л. рыбного соуса

1 Разотрите в ступке зубчик чеснока с тростниковым сахаром. Добавьте пасту карри, сок лайма, рыбный соус и 2–3 ст. л. холодной воды. Перемешайте до однородности. 1 ст. л. приготовленного соуса смешайте с майонезом. Оставшийся соус отложите до подачи. Мелко порубите кинзу. Добавьте половину в соус.

2 Ростбиф нарежьте тонкой соломкой. Морковь, красную и белокочанную капусту тонко нашинкуйте и положите в миску. Добавьте оставшуюся кинзу, перемешайте.

3 Налейте в миску теплую воду. По одному окунайте на несколько секунд листы рисовой бумаги. Смажьте тонким слоем карри-майонеза, выложите начинку. Сверните рулетом, подворачивая края.

4 Подавайте спринг-роллы с карри-соусом.

На 100 г: белки 6,29 г (7,86% суточной нормы) • жиры 2,71 г (3,01%) • углеводы 11,20 г (6,67%) • ккал 91,76 (5,10%) • натрий 263,14 мг (18,15%) • общий сахар 4,51 г (9,02%) • НЖК 0,64 г (3,20%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)



ЗЕЛЕНый СУП С МИНИ-ПЕЛЬМЕНЯМИ И ФАСОЛЬЮ



🕒 25 мин 👥 6–8 порций

2 л куриного бульона
400 г мини-пельменей
400 г консервированной белой фасоли
200 г шпината
2 стебля сельдерея
1 луковица
3 зубчика чеснока
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. итальянских трав
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Сельдерей нарежьте маленькими кубиками. Измельчите лук и чеснок.

2 В кастрюле разогрейте оливковое масло. Пассеруйте лук и чеснок 3–4 мин. Добавьте сельдерей, обжаривайте, помешивая, еще 5–6 мин.

3 Влейте бульон и доведите до кипения. Посолите, поперчите, приправьте итальянскими травами.

4 Опустите в бульон мини-пельмени. Варите 3–4 мин. Сцедите жидкость с фасоли, добавьте в суп вместе со шпинатом. Варите, помешивая, 1–2 мин. Снимите с огня. Добавьте лимонный сок, перемешайте.

5 Разлейте суп по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 2,49 г (3,11% суточной нормы) • жиры 2,24 г (2,49%) • углеводы 5,73 г (3,41%) • ккал 52,05 (2,89%) • натрий 340,35 мг (23,47%) • общий сахар 0,72 г (1,44%) • НЖК 0,19 г (0,95%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)





ВЕСЕННИЕ СПАГЕТТИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ



🕒 30 мин 🍴 4 порции

300 г спагетти
500 г филе куриной грудки
350 мл куриного бульона
200 мл сливок жирностью 20%
50 г тертого пармезана
100 г спаржи
100 г зеленого горошка
100 г шпината
2 зубчика чеснока

1 ч. л. тертой лимонной цедры
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите спагетти, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг.

2 Куриную грудку нарежьте ломтиками. Посолите и поперчите. Обжарьте в глубокой сковороде на оливковом масле до румяной корочки

с двух сторон. Переложите курицу в тарелку.

3 В ту же сковороду добавьте сливочное масло. Пассеруйте пропущенный через пресс чеснок 30 сек. Посыпьте мукой. Обжаривайте, помешивая, 1 мин. Не переставая помешивать, влейте бульон. Доведите до кипения.

4 Добавьте сливки, спаржу, зеленый горошек, лимонную цедру и обжаренную курицу. Тушите 5–7 мин.

5 Добавьте в соус пармезан и шпинат. Готовьте, помешивая, пару минут. Посолите и поперчите.

6 Снимите сковороду с плиты, добавьте спагетти. Хорошо перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 10,50 г (13,13% суточной нормы) • жиры 6,58 г (7,31%) • углеводы 14,75 г (8,78%) • ккал 156,45 (8,69%) • натрий 350,65 мг (24,18%) • общий сахар 0,91 г (1,82%) • НЖК 2,77 г (13,85%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

СВИНАЯ КОРЕЙКА С ЛИМОНОМ И ТРАВАМИ



🕒 1 ч 30 мин 👥 6–8 порций

1,5 кг бескостной свиной корейки

4 зубчика чеснока

4–5 веточек тимьяна

1 веточка розмарина

½ ч. л. перца чили в хлопьях

3–4 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

запеченные картофельные дольки, брокколи

1 Разогрейте духовку до 210 °С. Пропустите через пресс чеснок. Мелко порубите листики тимьяна и розмарина. Смешайте чеснок с травами, оливковым маслом и перцем чили.

2 Свиную корейку посолите и поперчите, натрите ароматным маслом. Положите на решетку, установленную на противень, жиром вверх.

3 Запекайте свинину 30 мин. Уменьшите нагрев до 180 °С и готовьте еще 40–50 мин. Переложите свинину на блюдо. Дайте отдохнуть 10–15 мин.

4 Нарезьте корейку ломтиками. Подавайте с картофельными дольками и брокколи.

На 100 г: белки 21,29 г (26,61% суточной нормы) • жиры 12,09 г (13,43%) • углеводы 1,61 г (0,96%) • ккал 200,73 (11,15%) • натрий 828,19 мг (57,12%) • общий сахар 0,09 г (0,18%) • НЖК 3,73 г (18,65%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)

Быстрый вариант вкусного горячего — свиные ребрышки «Марти», нежные и сочные, с дымной ноткой. Сочетание медленной варки и деликатного копчения делает их тающими во рту. Ребрышки готовы — разогрейте их и подавайте с овощами и соусом.



БЕЛАЯ РЫБА С ЗЕЛЕННОЙ САЛЬСОЙ



⌚ 30 мин + 1 ч 👤 4 порции

600 г филе белой морской рыбы (треска, минтай, тилапия)

- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. апельсинового сока
- 4 ст. л. сока лайма
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сушеного орегано
- соль, свежемолотый черный перец

Для сальсы:

- 2 зеленых сладких перца
- 1 острый зеленый перец
- 2 зубчика чеснока
- 5 веточек кинзы
- 2 ст. л. растительного масла

Для подачи:

пита, авокадо и веточки кинзы

1 Для маринада измельчите в блендере лук и чеснок, положите в миску. Добавьте апельсиновый сок и сок лайма, 2 ст. л. оливкового масла и орегано. Хорошо перемешайте.

2 Рыбное филе посолите и поперчите с двух сторон. Положите в маринад так, чтобы он полностью покрывал рыбу. Уберите в холодильник на 1 ч.

3 Для сальсы крупно нарежьте сладкий перец. У острого перца удалите сердцевину с семенами. В сковороде на сильном огне разогрейте растительное масло. Положите сладкий и острый перец и целые очищенные зубчики чеснока. Жарьте, помешивая, 5 мин.

Уменьшите нагрев до минимума. Накройте сковороду крышкой, тушите овощи 15 мин. Остудите. Переложите овощи в чашу блендера, добавьте кинзу и измельчите.

4 Достаньте рыбу из маринада, стряхните излишки. Разогрейте сковороду-гриль на среднем огне, смажьте



оставшимся оливковым маслом. Поджарьте рыбу до румяной корочки, по 3–5 мин с каждой стороны.

5 Подавайте рыбу с зеленой сальсой, pitой, авокадо, украсив кинзой.

На 100 г: белки 10,64 г (13,30% суточной нормы) • жиры 8,15 г (9,06%) • углеводы 3,48 г (2,07%) • калл 128,97 (7,17%) • натрий 274,87 мг (18,96%) • общий сахар 1,48 г (2,96%) • НЖК 1,26 г (6,30%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)



Треска «Северная гавань» — нежирная морская рыба, которая отличается плотной текстурой, а после приготовления становится нежной и сочной. Филе отлично подходит для запекания, жарки и тушения.

Роллтон®

дарим тепло!



Пасхальные мотивы

Пасха – это не только куличи. Весеннего настроения добавят десерты и выпечка с пасхальным декором. Украсьте их яйцами из марципана, сделайте шоколадное гнездо или приготовьте яркие сладости по нашим рецептам. Праздник обязательно будет светлым!



ТВОРОЖНАЯ ПАСХА «ФОНДАН»



🕒 1 ч + 8 ч 🍽️ 4 порции

500 г творога жирностью 9%

1 ст. л. сметаны

1 ст. л. сливочного масла

100 г сахара

100 г кураги

1 апельсин

Для подачи:

очищенный миндаль
апельсиновая цедра

1 Заранее замочите курагу в теплой воде, чтобы она стала мягкой. Измельчите в блендере в гладкое пюре.

2 Снимите цедру с апельсина, выжмите сок. В сотейник положите пюре из кураги, 1 ст. л. сахара, сливочное масло и 2 ст. л. апельсинового сока. Доведите до кипения и уварите на слабом огне в течение 3–4 мин, помешивая лопаткой. Дайте остыть.

3 Творог протрите через сито. Добавьте сметану, оставшийся сахар, 1–2 ст. л. апельсинового сока и цедру. Взбейте до однородности.

4 Выстелите пищевой пленкой формочки для маффинов. Выложите половину творожной массы. Сделайте в центре углубление, положите начинку из кураги. Распределите сверху оставшийся творог. Разровняйте.

5 Уберите в холодильник на 8 ч. Аккуратно переверните формочки. Снимите пленку. Украсьте пасхи миндалем и цедрой апельсина.

На 100 г: белки 10,76 г (13,45% суточной нормы) • жиры 7,20 г (8,00%) • углеводы 21,53 г (12,82%) • ккал 177,26 (9,85%) • натрий 24,83 мг (1,71%) • общий сахар 13,68 г (27,36%) • НЖК 2,90 г (14,50%) • пищевые волокна 1,08 г (3,60%)



РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОРЕШКИ



🕒 1 ч 🍽️ 10–12 порций

220 г муки

70 г сахарной пудры

1 яйцо

100 г сливочного масла

1 ст. л. сметаны

½ ч. л. лимонного сока

⅙ ч. л. соды

⅙ ч. л. соли

пищевые красители

Для крема:

350 г вареного сгущенного молока

100 г сливочного масла

80 г грецких орехов

1 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно

стало мягким. Взбейте с сахарной пудрой в пышный крем. Добавьте яйцо, снова взбейте.

2 Добавьте сметану и лимонный сок, перемешайте до однородности. Просейте муку с содой и солью в сметанно-масляную смесь. Быстро перемешайте до получения гладкого мягкого теста. Разделите его на несколько частей и добавьте в каждую пищевую краситель.

3 Тесто разделите на маленькие шарики и приготовьте половинки «орешков» в специальной форме, согласно инструкции к прибору. Остудите на решетке.

4 Для крема взбейте вареную сгущенку и мягкое сли-

вочное масло на высоких оборотах миксера.

5 Наполните половинки «орешков» кремом, добавив кусочек грецкого ореха. Соедините попарно. Дайте настояться 30 мин перед подачей.

На 100 г: белки 8,14 г (10,18% суточной нормы) • жиры 30,26 г (33,62%) • углеводы 52,51 г (31,26%) • ккал 507,79 (28,21%) • натрий 62,54 мг (4,31%) • общий сахар 8,48 г (16,96%) • НЖК 13,26 г (66,30%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)



Прекрасным выбором для семейного чаепития станет вафельная трубочка «Русский свиток», заполненная вареной сгущенкой. Это десерт со вкусом детства!



ПЕЧЕНЬЕ «ПАСХАЛЬНЫЕ ГНЕЗДА»

🕒 1 ч + 1 ч 🍽️ 10–12 порций

250 г муки
100 г сахарной пудры
40 г какао
½ ч. л. разрыхлителя
1 щепотка соли
150 г сливочного масла
1 яйцо

Для начинки:

75 г темного шоколада
75 мл сливок жирностью 33%
шоколадное драже в виде яиц

1 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким.

2 Просейте в миску муку с сахарной пудрой, какао, разрыхлителем и солью. Добавьте сливочное масло, разотрите в крошку. Добавьте яйцо и быстро замесите гладкое тесто.

3 Скатайте тесто в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 ч.

4 Тесто разделите на кусочки. Пропустите каждый через мелкую решетку мясорубки. Получившуюся соломку сверните в форме гнезда и выложите на противень, выстеленный пергаментом.

5 Выпекайте 15–20 мин при 180 °С. Аккуратно переложите на решетку и дайте полностью остыть.

6 Для начинки наломайте шоколад на небольшие кусочки, выложите в миску. Сливки доведите почти до кипения, вылейте на шоколад. Дайте постоять 1 мин, тщательно перемешайте. Охладите до комнатной температуры.

7 Наполните гнезда шоколадным кремом. Украсьте драже и подавайте.

На 100 г: белки 6,78 г (8,48% суточной нормы) • жиры 28,68 г (31,87%) • углеводы 57,51 г (34,23%) • ккал 513,10 (28,51%) • натрий 113,80 мг (87,20%) • общий сахар 25,14 г (50,28%) • НЖК 17,44 г (87,20%) • пищевые волокна 2,18 г (7,27%)

ЯСНО СОЛНЫШКО

Каждое утро в каждой семье

КАЖДОЕ УТРО В КАЖДОЙ СЕМЬЕ!



ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ

НЕСКАФЭ® ГОЛД ВДОХНОВЛЕННЫЙ АЗИЕЙ

ПРЕМИАЛЬНЫЙ РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ
С БОГАТЫМ АРОМАТОМ И МНОГОГРАННЫМ ВКУСОМ.

ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ ПО-НОВОМУ:
классическим способом, невероятно популярным в Азии,
— с ДОБАВЛЕНИЕМ СГУЩЕННОГО МОЛОКА,

чтобы получить
ещё более
насыщенный
и бархатистый
вкус,
отражающий
характер
азиатских
регионов.



СОЗДАВАЙТЕ ЦЕННЫЕ МОМЕНТЫ
ЭТОЙ ВЕСНОЙ ВМЕСТЕ

НЕСКАФЭ®

ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС КРУП МАКФА

1 – 30 апреля 2026 г.



**Больше скидок
с приложением**

- 1 Покупайте крупы
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.04.2026 по 30.04.2026 покупайте в «Магнит Семейный» и «Магнит» из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) крупы, выделенные и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции (с вручения призов): с 01.01.2026 по 18.01.2027. Количество товаров ограничено, правила её проведения, количестве призов, сроках, месте и по...

Три в одном

Ароматный, как традиционный кулич, воздушный, как круассан, пышный, как маффин... Краффин сочетает все лучшее, что есть в праздничной выпечке. Его секрет – в особой технике приготовления теста, которое раскатывают в тонкий слой, смазывают маслом, посыпают сухофруктами, а затем сворачивают. Каждый завиток – настоящее торжество элегантности и вкуса!



КУЛИЧ-КРАФФИН



⌚ 45 мин + 3 ч

👤 2 кулича по 11 см

350 г муки
100 мл молока
40 г сливочного масла
2 яйца
75 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
7 г сухих дрожжей
½ ч. л. соли

Для начинки и подачи:

60 г сливочного масла
100 г изюма
40 г вяленой клюквы
30 г вяленой вишни
3 ст. л. миндальных лепестков
30 мл рома
сахарная пудра

1 В банку положите изюм, клюкву и вяленую вишню. Влейте ром, встряхните и оставьте на 2 ч в теплом месте. Масло для начинки оставьте при комнатной температуре, чтобы оно стало мягким.

2 Подогрейте молоко до 36 °С. Добавьте 1 ст. л. сахара и сухие дрожжи. Перемешайте и оставьте на 15 мин.

3 Растопите 40 г сливочного масла.

4 Взбейте яйца с оставшимся сахаром и ванильным сахаром. Просейте в яйца муку с солью и добавьте подошедшую дрожжевую смесь.

Вымешивайте тесто в течение 10 мин (при необходимости добавьте еще немного муки), по частям добавляя растопленное масло. Скатайте тесто в шар, положите в миску. Накройте полотенцем или пищевой пленкой. Оставьте на 1 ч в теплом месте. Обомните тесто и оставьте еще на 30 мин для подъема.

5 Подошедшее тесто разделите пополам. Раскатайте каждую часть в прямоугольный пласт толщиной 7–9 мм. Смажьте маслом, посыпьте изюмом, клюквой, вишней и миндальными лепестками. Скатайте в рулет по длинной стороне. Каждый рулет острым ножом разрежьте вдоль на 2 части. Сверните половинки по спирали, разрезом наружу, укладывая витки друг на друга.

6 Выложите заготовки в формы. Накройте полотенцем и оставьте на 1 ч.

7 Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте краффины 10 мин. Снизьте нагрев духовки до 180 °С. Выпекайте еще 30–35 мин, проверьте готовность деревянной шпажкой. Если верхушки начнут темнеть, то накройте фольгой.

8 Дайте краффинам полностью остыть на решетке. Посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 8,24 г (10,30% суточной нормы) • жиры 14,37 г (15,97%) • углеводы 59,18 г (35,23%) • ккал 403,60 (22,42%)
• натрий 121,75 мг (8,40%) • общий сахар 17,61 г (35,22%)
• НЖК 6,99 г (34,95%) • пищевые волокна 1,82 г (6,07%)




ТОЛЬКО
В МАГНИТ

Золотистый изюм без косточек «Восточный гость» — традиционная добавка к выпечке. Его сладкий вкус с тонкой кислинкой прекрасно дополнит ароматные куличи.

ДЛЯ САМОЙ ВКУСНОЙ ВЫПЕЧКИ

Печь куличи еще приятнее с продуктами Haas.

● **Сахарная пудра Haas.** Белоснежная, тонкого помола, без комочков. Идеально подходит для приготовления теста и глазури.

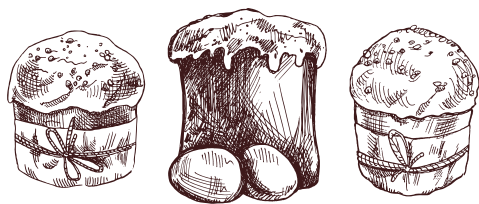
● **Ванилин Haas.** Придает выпечке насыщенный приятный аромат. Универсальный помощник на вашей кухне.





Они такие разные

Пасха – один из самых почитаемых праздников в России. А рецепты главного ее символа – кулича – так же разнообразны и самобытны, как регионы нашей необъятной страны. От южных равнин до северных морей, от дальневосточных берегов до Центральной России – везде пасхальному хлебу добавляется свой штрих.



Кубань – край плодородных земель и щедрого солнца, и эта щедрость отражается в кубанском куличе. Главное его отличие – богатая начинка. Для нее используют не только изюм, как во многих других областях, но и мак. Тесто южного кулича обычно очень сдобное и насыщенное, с большим количеством яиц, молока и сливочного масла. Он получается пышным, ароматным и невероятно вкусным.

Совсем не похож на кубанский кулич из сурового северного края – Архангельской области. Исторически здесь не выращивали пшеницу, традиционной зерновой культурой была рожь. Поэтому архангельский кулич часто выпекают из ржаной муки или ржаной с добавлением пшеничной. Это придает ему особый терпкий аромат и плотную текстуру. В начинку кладут клюкву и другие северные ягоды. Глазурь у такого кулича обычно простая, сахарная, она должна подчеркивать вкус ржаной муки и ягод.

На Дальнем Востоке переплетаются культуры и обычаи разных народов. Дальневосточный кулич отличается добавлением любимой русской сладости – меда и традиционной азиатской пряности – имбиря. Мед придает насыщенность и нежность, а имбирь – согревающий аромат и пикантность. Иногда в тесто кладут цедру апельсина или лимона. Глазурь может быть украшена не только посыпкой, но и цукатами, сушеными ягодами годжи или другими ингредиентами, отражающими разнообразие дальневосточной природы.

В сибирские куличи нередко добавляют кедровые орешки, ведь это один из кулинарных символов региона. В Поволжье могут использовать пряности и орехи, а в Центральной России чаще всего пекут классические куличи из пшеничной муки с изюмом и цукатами, с пышным воздушным тестом на опаре.

Не важно, из какого региона пришел рецепт кулича. Это в любом случае не просто еда, а символ обновления и надежды, который объединяет людей и передает тепло души.

КУБАНСКИЙ КУЛИЧ С МАКОМ



🕒 1 ч 20 мин + 2 ч

👤 1 кулич 13–14 см

250 г муки
60 г сахара
100 мл молока
50 г сливочного масла
2 яйца
15 г свежих дрожжей
½ ч. л. соли
50 г мака
30 г изюма
30 г грецких орехов
1 ч. л. цедры лимона
сахарная пудра

1 Залейте мак кипятком на 5 мин. Откиньте на сито, дайте стечь. Разотрите мак в ступке.

2 Подогрейте молоко, оно должно стать теплым, но не горячим. Растворите в нем 1 ст. л.

сахара и дрожжи. Оставьте на 15 мин.

3 Распустите сливочное масло. Взбейте яйца с оставшимся сахаром.

4 Просейте в миску муку с солью. Добавьте дрожжевую смесь, взбитые яйца, масло, мак и лимонную цедру. Вымешивайте тесто 10 мин. Накройте полотенцем и оставьте для подъема на 1–1,5 ч.

5 Обомните тесто, добавьте изюм и рубленые грецкие орехи. Скатайте из теста шар и положите в форму для кулича. Накройте и оставьте на 30 мин.

Разогрейте духовку до 180 °С. **6** Выпекайте кулич 35–45 мин, до сухой шпажки. Остудите на решетке.

7 Украйте кулич сахарной пудрой.

На 100 г: белки 9,82 г (12,28% суточной нормы) • жиры 16,47 г (18,30%) • углеводы 52,79 г (31,42%) • ккал 392,45 (21,80%)
• натрий 166,83 мг (11,51%) • общий сахар 16,73 г (33,46%)
• НЖК 5,95 г (29,75%) • пищевые волокна 3,57 г (11,90%)



РЖАНОЙ КУЛИЧ РУССКОГО СЕВЕРА



🕒 1 ч 20 мин + 2 ч

👤 1 кулич 13–14 см

150 г ржаной обдирной муки
50 г пшеничной муки
120 мл молока
1 яйцо
15 г свежих дрожжей
2 ст. л. сахара
¼ ч. л. соли
40 г вяленой клюквы
2 ст. л. растительного масла

Для оформления:
орехи и карамель

1 Подогрейте молоко. Растворите в нем 1 ст. л. сахара и дрожжи. Оставьте на 15 мин.
2 Ржаную и пшеничную муку просейте в миску. Добавьте дрожжевую смесь, яйцо, соль и оставшийся сахар. Вымешивайте 10 мин, постепенно добавляя растительное масло. Накройте тесто полотенцем и оставьте в теплом месте до увеличения объема в 2 раза.

3 Обомните тесто, подмешайте вяленую клюкву. Скатайте в шар и положите в форму для кулича. Накройте и оставьте еще на 30 мин.
4 Разогрейте духовку до 175–180 °С. Выпекайте кулич 35–45 мин, до сухой шпажки. Дайте полностью остыть на решетке. Украсьте кусочками карамели и орехами.

На 100 г: белки 7,14 г (8,93% суточной нормы) • жиры 12,54 г (13,93%) • углеводы 52,06 г (30,99%) • ккал 402,11 (22,34%) • натрий 110,24 мг (10,65%) • общий сахар 17,68 г (7,60%) • НЖК 0,42 г (35,36%) • пищевые волокна 5,38 г (17,93%)

М
ТОЛЬКО
В МАГНИТ



Фундук «Восточный гость» — это целые обжаренные ядра, золотистые и хрустящие, с глубоким ароматом и насыщенным вкусом. Добавят изысканности вашей выпечке.



ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ МЕДОВЫЙ КУЛИЧ С ИМБИРЕМ



⌚ 1 ч 20 мин + 2 ч

👤 1 кулич 13–14 см

Для засахаренного имбиря:

120 г корня имбиря
100 г сахара + для посыпки
100 мл питьевой воды
1 щепотка соли

Для кулича:

250 г муки
40 мл жидкого меда
85 мл молока
85 г сметаны
15 г сливочного масла
1 крупное яйцо
12 г свежих дрожжей
¼ ч. л. соли
¼ ч. л. молотого имбиря
30 г изюма
20 г засахаренного имбиря

Для оформления:

глазурь, засахаренный имбирь, клюква, цветы

1 Заранее приготовьте засахаренный имбирь. Очистите корень имбиря и нарежьте тонкими ломтиками. Выложите в ковшик, залейте водой. Варите 10 мин. Слейте жидкость. Влейте в ковшик 100 мл воды, добавьте сахар и соль. Варите на самом слабом огне 40–50 мин, периодически помешивая. Выложите имбирь на сито, дайте обсохнуть. Обваляйте ломтики в сахаре. Храните в герметичном контейнере.

2 Растворите в теплом молоке 1 ст. л. меда и раскрошенные дрожжи. Оставьте на 15 мин. Растопите сливочное масло.

3 Взбейте яйца и сметану с оставшимся медом. Муку с солью и молотым имбирем просейте в миску. Добавьте дрожжевую смесь, яично-сметанную смесь и сливочное масло. Вымешивайте тесто 10 мин. Накройте полотенцем

и оставьте в теплом месте на 1–1,5 ч.

4 Засахаренный имбирь нарежьте маленькими кубиками. Тесто обомните, подмешайте изюм и имбирные цукаты. Скатайте из теста шар, положите в форму. Накройте и дайте тесту подойти еще раз, 30 мин. Разогрейте духовку до 180 °С.

5 Выпекайте кулич 35–45 мин, до сухой шпажки. Остудите на решетке. Украсьте глазурью, клюквой, кусочками имбиря и съедобными цветами.

На 100 г: белки 12,35 г (15,44% суточной нормы) • жиры 7,11 г (7,90%) • углеводы 62,37 г (37,13%) • ккал 362,08 (20,12%) • натрий 280,06 мг (19,31%) • общий сахар 24,96 г (49,92%) • НЖК 3,68 г (18,40%) • пищевые волокна 1,64 г (5,47%)



Красивая работа

Даже самый румяный кулич превратится в символ праздника, только когда его украсят каким-либо пасхальным декором. Эта приятная работа обычно очень нравится детям. Смело поручайте им наносить глазурь, мастерить гнезда, венки, сладкие цветы и веточки вербы. Инструкции прилагаем.



БИСКВИТНЫЙ МОХ



🕒 10 мин 🍴 1 порция

1 яйцо
2 ч. л. сахара
30 мл жидкого меда
1 ст. л. муки с горкой
5 г разрыхлителя
зеленый пищевой краситель

- 1** Взбейте яйцо с сахаром и жидким медом.
- 2** Добавьте просеянную с разрыхлителем муку и зеленый пищевой краситель. Снова взбейте.
- 3** Разлейте тесто по одноразовым картонным стаканчикам, заполняя на $\frac{1}{3}$.
- 4** Поставьте в микроволновую печь на 1–1,5 мин при максимальной мощности.
- 5** Аккуратно переверните стаканчики вверх дном на решетку. Дайте остыть и разорвите на кусочки.

На 100 г: белки 9,42 г (14,95% суточной нормы) • жиры 6,18 г (8,83%) • углеводы 54,59 г (17,90%) • ккал 306,71 (14,61%)
• натрий 77,28 мг (11,04%) • общий сахар 34,68 г (115,60%)
• НЖК 1,85 г (8,04%) • пищевые волокна 0,71 г (3,55%)





ЦВЕТЫ ИЗ МАРШМЕЛЛОУ



🕒 10 мин 👤 12 штук

6 розовых мини-marshмеллоу
6 белых мини-marshмеллоу
6 зеленых мини-marshмеллоу
3 желтых мини-marshмеллоу
кукурузный крахмал

1 Слегка посыпьте руки кукурузным крахмалом, стряхните излишки. Маленькими ножницами сделайте на розовых и белых мини-marshмеллоу 4 поперечных надреза, не прорезая насквозь.

2 Соедините 2 конца каждого marshмеллоу, формируя цветок.

3 Зеленые marshмеллоу разрежьте на кружки. Придайте им форму листиков.

4 Приклейте листики к цветкам.

5 Желтые marshмеллоу нарежьте на маленькие кусочки. Оформите ими серединку цветков.

На 100 г: белки 1,53 г (2,43% суточной нормы) • жиры 0,17 г (0,24%) • углеводы 82,97 г (27,20%) • ккал 328,50 (15,64%) • натрий 68,17 мг (9,74%) • общий сахар 47,97 г (159,90%) • НЖК 0,05 г (0,22%) • пищевые волокна 0,27 г (1,35%)



ВЕРБА ИЗ СОЛОМКИ



🕒 10 мин 👤 6 штук

6 палочек хрустящей соломки
24–28 мини-marshмеллоу
2 ст. л. кокосовой стружки

1 Разрежьте каждый мини-marshмеллоу по диагонали на 2 части.

2 Приклейте половинки срезами к соломке, плотно прижимая.

3 Кокосовую стружку измельчите в кофемолке или блендере. Посыпьте «веточки».

На 100 г: белки 5,04 г (8,00% суточной нормы) • жиры 22,58 г (32,26%) • углеводы 60,89 г (19,96%) • ккал 443,87 (21,14%) • натрий 88,73 мг (12,68%) • общий сахар 33,15 г (110,50%) • НЖК 19,29 г (83,87%) • пищевые волокна 5,49 г (27,45%)





УКРАШЕНИЯ ПРОЩЕ
ВСЕГО КРЕПИТЬ
НА СВЕЖУЮ ГЛАЗУРЬ.
ЕСЛИ У ВАС КУЛИЧ
БЕЗ НЕЕ, НАНЕСИТЕ
КАПЕЛЬКИ ГЛАЗУРИ ПРЯМО
НА МЕРЕНГУ, ЦВЕТЫ
ИЛИ ВЕТОЧКИ.



ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕНОК ИЗ МЕРЕНГИ



⌚ 2 ч 🍪 12 штук

12 яичных белков
70 г сахара
70 г сахарной пудры
1 щепотка лимонной кислоты
желтый и розовый пищевые красители
черный пищевой фломастер

1 Разогрейте духовку до 80–90 °С. На обратной стороне пергамента маркером начертите круги диаметром 7–8 см. Положите пергамент на проти-

2 В сухую чашу миксера положите яичные белки и лимонную кислоту. Начните взбивать на средней скорости.

3 Когда на поверхности белков появится пенка, тонкой струйкой всыпьте сахар. Взбивайте на высокой скорости до получения устойчивой массы и полного растворения сахара.

4 Добавьте сахарную пудру и взбивайте еще 4–5 мин. Должна получиться плотная и блестящая масса.

5 Разделите меренгу на 3 части: 2 большие и 1 маленькую. Одну большую часть оставьте неокрашенной и положите в конди-

терский мешок со звездчатой насадкой. Вторую большую часть покрасьте в желтый цвет и положите в мешок с широкой круглой насадкой. Маленькую часть покрасьте в розовый цвет.

6 Попеременно отсаживайте по окружностям белые «звезды» и желтые «капли», нажимая на мешок дважды, формируя туловище и голову цыплят. У мешка с розовой меренгой срежьте маленький уголок и оформите цыплятам клювики.

7 Выпекайте 1,5 ч, до полного высыхания безе. Если в процессе приготовления



Верный помощник на кухне – силиконовая лопатка Wellfort. Гибкая, термостойкая, не царапает посуду, не впитывает запахи и легко моется.

меренги начнут темнеть, уменьшите температуру.
8 Дайте венкам полностью остыть. Черным пищевым фломастером нарисуйте цыплятам глазки.

На 100 г: белки 9,81 г (15,57% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,21%) • углеводы 35,62 г (11,68%) • ккал 182,60 (8,70%) • натрий 149,93 мг (21,42%) • общий сахар 35,22 г (117,40%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА

К Пасхе готовы

Подготовка к Пасхе – приятные хлопоты, но пасхальные угощения, особенно куличи, требуют огромного терпения, умения и времени. Не каждый решится делать их своими руками. В наших магазинах вы найдете куличи на любой вкус. Мы заранее проработали рецепты, чтобы на праздничном столе у вас была ароматная пасхальная выпечка!



- 1 Кулич «Творожный» лимонный
- 2 Кулич «Весенний»
- 3 Кулич с карамельной начинкой
- 4 Краффин

Представьте: ваш дом наполнен теплым ароматом сдобы, в пасхальную корзинку уложены красивые куличи, а вы не потратили на их приготовление ни минуты. Чтобы такое стало возможным, в преддверии Светлого воскресенья наши технологи разработали множество рецептов главного пасхального угощения, а пекари довели их до совершенства. В наших магазинах вы обязательно найдете выпечку, которая понравится. Те, кто предпочитает традиционные вкусы, оценят кулич «Весенний» и творожные куличи:

нежный классический, яркий с цукатами, насыщенный с шоколадными каплями, ароматный лимонный. Если любите пробовать новое, обратите внимание на куличи с начинкой: ванильно-сливочной, фисташковой, карамельной. Нежная кремовая начинка вводится в уже испеченный кулич и прекрасно дополняет сдобное тесто. А тем, кто следит за трендами, предлагаем краффин с маком и красивым слоистым срезом. Куличи готовят только раз в год. Не упустите возможность их попробовать!

* Количество товаров ограничено. В период проведения акции не гарантируется постоянное наличие полного ассортимента акционных товаров. АО «Магнит» вправе приостановить, досрочно прекратить акцию.



- 1 Кулич «Творожно-шоколадный»
- 2 Кулич «Творожный» с цуккатами
- 3 Кулич «Творожный» лимонный
- 4 Кулич с ванильно-сливочной начинкой
- 5 Кулич «Творожный»
- 6 Кулич с фисташковой начинкой



- 1 Кулич «Творожный» с цуккатами
- 2 Кулич «Творожно-шоколадный»

Если выбираете кулич в подарок, обратите внимание на набор из трех небольших куличей: творожного с цуккатами, творожно-шоколадного и творожного лимонного. Ассорти упаковано в праздничную коробку.



Элемент чуда

Торт-мороженое – это всегда праздник и особые эмоции. А если он дополнен разноцветной сахарной посыпкой и пасхальными элементами, то чудесное настроение, которое и должно быть в Светлую неделю, ни за что вас не покинет! Мороженое проще взять готовое, а бисквитные коржи лучше испечь самим.



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ ЦЕННОСТЬ ВРЕМЕНИ

«Шоколад – ваниль» – классическое сочетание. Для более яркого вкуса возьмите для начинки ягодное, фисташковое или лимонное мороженое.

ПАСХАЛЬНЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ



⌚ 1 ч 20 мин + 5 ч

🍴 10–12 порций

Для бисквита:

120 г муки
120 г миндальной муки
150 г сливочного масла
3 яйца
100 мл молока
100 г молочного шоколада
180 г тростникового сахара
50 г какао
1,5 ч. л. разрыхлителя

Для начинки:

500 г ванильного мороженого
50 г шоколадных капель

Для украшения:

200 мл сливок жирностью 33%
1,5 ст. л. сахарной пудры
шоколадное драже в виде яиц
пасхальная сахарная посыпка

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Положите небольшими кусочками шоколад и положите в жаропрочную миску. Добавьте молоко. Нагревайте на водяной бане, помешивая, до однородности. Дайте массе остыть.

2 В одной миске смешайте муку, какао, разрыхлитель

3 В другой миске взбейте размягченное сливочное масло с тростниковым сахаром до пышности. Не переставая взбивать, по одному добавляйте яйца.

4 В масляно-яичную массу добавьте шоколадное молоко. Перемешайте до однородности. Добавьте мучную смесь, перемешайте только до объединения.

5 Выложите тесто в разъемную форму диаметром 20 см, выстеленную пергаментом. Разровняйте. Выпекайте 50–60 мин, до сухой шпажки.

Дайте коржу постоять в форме 10 мин. Проведите острым ножом вдоль края. Аккуратно снимите борта и дайте бисквиту полностью остыть на решетке. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 4 ч.

6 Дайте ванильному мороженому размягчиться. Добавьте шоколадные капли, хорошо перемешайте лопаткой.

7 Бисквит разрежьте на 3 коржа, прослоите мороженым.

Уберите в морозильник на 1 ч.

8 Взбейте охлажденные сливки с сахарной пудрой. Нанесите крем на торт. Украсьте шоколадными мини-яйцами и пасхальной посыпкой.

На 100 г: белки 6,79 г (8,49% суточной нормы) • жиры 23,64 г (26,27%) • углеводы 35,14 г (20,92%) • ккал 376,78 (20,93%) • натрий 81,21 мг (5,60%) • общий сахар 25,04 г (50,08%) • НЖК 10,89 г (54,45%) • пищевые волокна 0,93 г (3,10%)



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Волшебство Пасхи

Создать весеннее настроение помогут не только ароматные куличи и вкусные угощения, но и элегантные аксессуары. Чтобы ваш праздник был особенно светлым и радостным, дополните его предметами из нашей новой пасхальной коллекции, которая доступна в магазинах с 11 марта по 14 апреля*.

Красиво сервированный стол способен передать то ощущение чуда, которое царит в этот день. Наша коллекция вдохновлена весенними мотивами и духом праздника. Поставьте на стол тарелки и чашки с очаровательными пасхальными кроликами, изображением распускающихся цветов, символическими крашеными яйцами и цыплятами. Это лучший фон для праздничных угощений. Сервировочные блюда на ножке идеально подойдут для подачи куличей, а стильные плетеные корзинки станут основой пасхальных композиций.



* Количество товаров ограничено. В период проведения акции не гарантируется постоянное наличие полного ассортимента акционных товаров. АО «Тандер» вправе приостановить, досрочно прекратить акцию.



ПРАЗДНИЧНЫЕ АКЦЕНТЫ В КУХОННЫЙ ИНТЕРЬЕР Внесут элементы декора и изящный текстиль: полотенца, прихватки и рукавицы с пасхальным рисунком. А стол в светлое воскресенье лучше всего накрыть тематической скатертью.



НАША КОЛЛЕКЦИЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПОСУДА для сервировки. Мы подобрали кухонные приспособления, который сделают подготовку к пасхе еще приятнее. Они сочетают практичность и праздничное настроение.



НАСТОЙКА
ТАЛКА

ЯРКИЙ ВКУС
*Северных
Ягод*



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

TÊTE* DE CHEVAL

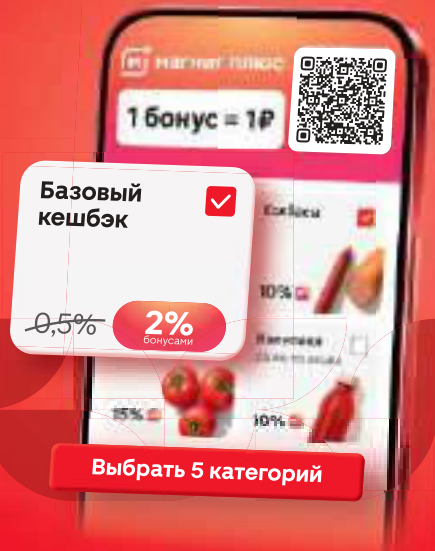


*Тет де Шеваль

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВЫБИРАЙТЕ КЕШБЭК ПО-НОВОМУ

каждый месяц в приложении Магнит



Выбрать 5 категорий

Скачайте приложение Магнит

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



Функциональный подход

Если вы слышите словосочетание «функциональное пиво» и представляете себе что-то непонятное на полке спортивного питания, позвольте вас удивить. Речь идет о совершенно новой категории в мире напитков, в которых глубина крафтового вкуса встречается с пользой.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ, ПОМИМО ТРАДИЦИОННОЙ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ, ОБЛАДАЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ И МОГУТ ОКАЗЫВАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.

Функциональное пиво – безалкогольное пиво, обогащенное нутриентами: витаминами, минералами, антиоксидантами, действие которых направлено на улучшение самочувствия. Это не БАД, а именно напиток: вкусный, сложный и решающий конкретные задачи – от восстановления после тренировки до поддержки когнитивных функций.

Технология, которой можно доверять

Главный вопрос: куда исчезает алкоголь? Современные лидеры направления используют не удаление спирта из готового продукта, а превентивный высокотехнологичный подход. В основе – специальный штамм дрожжей. При варке сушла образуется 16 типов сахаров, но эти дрожжи едят лишь один конкретный вид, что практически снижает выработку этанола (финальное содержание – не более 0,5%). Далее процесс мягко останавливается охлаждением. Результат – чистый, насыщенный вкус солода и хмеля без алкогольного груза.

Распределение функций

Безалкогольное пиво восполняет потери жидкости и минералов, содержит антиоксиданты. Производители функционального пива развивают этот потенциал и добавляют в рецептуру тщательно выверенные комплексы. Каждый сорт – напиток с миссией. Вот несколько ключевых категорий:

- **восстановление.** Задача – быстро восстановить водно-солевой баланс благодаря комплексу электролитов (магний, калий, цинк). То, что нужно после физических нагрузок;
- **энергия и иммунитет.** Легкие безалкогольные эли или смузи-эли с соками цитрусов и тропических фруктов, обогащенные витаминами группы **В** и **С**. Не сахарный взрыв, а витаминная поддержка для тонуса и защиты организма;
- **ментальный фокус.** Безалкогольное пиво с L-теанином и бисглицинатом магния. Этот тандем способствует снижению стресса, улучшению концентрации и качества сна;
- **детокс и антистресс.** Здесь можно увидеть комплексный подход. Так, растительные экстракты поддерживают естественные процессы детоксикации, а магний с **В₆** помогают нормализовать эмоциональный фон;
- **тонизирование.** Вместо резкого кофеинового удара – синергия экстракта зеленого кофе, таурина и L-теанина для бодрости и хорошего настроения;
- **антиоксидантная защита.** Безалкогольное пиво с коэнзимом Q10 – ключевым элементом для выработки энергии в клетках и мощным антиоксидантом, который способствует сохранению тонуса.

Функциональное пиво – это не про отказ от чего-то, а про выбор в пользу большего, возможность получить сложный вкусовой опыт, одновременно делая что-то полезное для организма.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



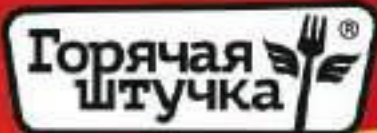
ПОКУПАЙТЕ
АКЦИОННУЮ ПРОДУКЦИЮ
KRONE BIERE*

РЕГИСТРИРУЙТЕ
ЧЕКИ НА PROMO.KRONEBIERE.RU

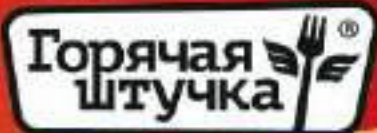
ПОЛУЧАЙТЕ
ГАРАНТИРОВАННЫЙ ПОДАРОК —
ДЕНЬГИ НА ТЕЛЕФОН!

*В акции участвует акционная продукция «Корона Бланш». Гарантированный подарок доступен при покупке от 1 упаковки акционной продукции «Корона Бланш» (цена за бутылку — 400 руб.) по 30.06.2020 включительно. Срок приобретения акционной продукции действует срок действия чеков с 01.07.2020 по 30.06.2021. Акция проводится в интернет-магазине «Меню» и/или в магазинах «ВкусВилл» и/или в магазинах «ВкусВилл» (Меню) и/или в магазинах «ВкусВилл» (ВкусВилл) (АО «ВкусВилл» ОГРН 502307898444, с адресом ул. Гусинский пр., 789). В рекламном материале гарантированность приобретения акционной продукции. Количество выданных чеков при окончании акции ограничено. Узнать условия акции и все подробности об акции можно на www.vkusvill.ru.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!**



**ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!**





КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БУГУЛЬМА

Натуральные растительные ингредиенты



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сладкие парочки

Подобрать вино к сладкой выпечке или десертам – задача не самая очевидная. К таким угощениям вроде бы логично подавать напитки с достаточным количеством сахара, но есть нюансы. О них и рассказываем.

Главные правила

Сначала запомним базовые принципы правильных сочетаний.

1 У вина и десерта должен быть примерно одинаковый уровень сладости. Иначе вкус напитка либо потеряется, либо будет казаться избыточно кислым.

2 Не забываем про кислотность вина. Она уравновесит сладость и жирность десертов, а кремовые текстуры сделает более интересными.

3 Учитываем гармонию вкусов и ароматов. Вина и выпечка с общими ароматическими и вкусовыми свойствами будут удачной парой. Например, к апельсиновому пирогу прекрасно подойдут полусухие вина с ярким цитрусовым букетом, а к круассанам с начинкой «манго – маракуйя» – сладкое вино с интенсивными тонами экзотических фруктов.

ВЫПЕЧКУ ЛУЧШЕ ПОДАВАТЬ ТЕПЛОЙ, А ВИНО – ХОРОШО ОХЛАЖДЕННЫМ. ТЕПЛО УСИЛИВАЕТ СЛАДОСТЬ ДЕСЕРТА, А ОХЛАЖДЕНИЕ ПОДЧЕРКИВАЕТ КИСЛОТНОСТЬ ВИНА. К ЛЕГКИМ ДЕСЕРТАМ ПОДБИРАЮТ БОЛЕЕ ЛЕГКИЕ ВИНА, К СЫТНЫМ – БОЛЕЕ ПЛОТНЫЕ.

4 Всегда хорошо работают локальные сочетания вин и выпечки. Так, итальянские паннетоне или хрустящие кантуччи будут особенно прекрасны в компании сладкого игристого **Gran Villa Moscato (1)** с легким фруктово-цветочным ароматом, мягким вкусом с оттенками экзотических фруктов и приятной сладостью.

5 Обращайте внимание на текстуру блюда. К десертам с кремами и муссами скорее подходят более округлые вина, а к выпечке с хрустящим тестом – вина с хорошей кислотностью.

Игристые комбинации

Есть несколько сочетаний с игристыми винами, ошибочно считающиеся классикой, например, ананасы с шампанским или клубника с брютотом. Ничего, кроме кислого привкуса во рту, от таких пар вы не получите. Но если взять сладкое игристое и клубнику со сливками (скажем, корзиночки, канноли с клубникой и кремом или сливочно-клубничный мильфей), то получится отлично.

Безупречный партнер таких десертов – **Il Mossiere Asti (2)**, сладкое игристое из Италии. Яркий, душистый букет вина изобилует нотами спелых фруктов и цветов, а приятный, гармоничный вкус обволакивает тонами спелого абрикоса и персика, сладость которых оттеняется освежающей кислотностью. А еще неожиданно хорошо это вино подходит к пончикам и куличам.

ДЛЯ КОМБИНАЦИИ «ВИНО + ДЕСЕРТ» НЕ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ВИНА С МОЩНЫМИ ТАНИНАМИ: ОНИ БУДУТ ГОРЧИТЬ.

Сладкое игристое вино, особенно из муската, прекрасно сочетается с выпечкой, внутри которой много яблок. Попробуйте подать то же **Gran Villa Moscato (1)** к яблочному штруделю, шарлотке, тарт-татену или цветаевскому пирогу.

К таким классическим десертам, как «Наполеон», торт «Павлова», ванильные эклеры, пирожные крем-брюле или панакота, подходящей парой будет **Beau de France (3)**, белое полусладкое игристое с ароматами тропических фруктов, персиков, личи и цветов. Это вино также можно подать соло, в качестве аперитива.



Все в розовом цвете

Розовые полусухие и полусладкие вина – красивый и правильный выбор для выпечки и десертов с ягодами. Так, к пирогу с малиной и миндалем просится бутылочка французского **Chatelain Desjacques Rose d'Anjou (4)**, полусладкого вина с тонким фруктовым ароматом и округлым вкусом с деликатными нотками красных ягод.

Желе или мусс из любых ягод гармонично дополнит португальское **Muralhas de Moncao (5)**, полусухое вино с ароматом фруктов и красных ягод и сбалансированным мягким фруктовым вкусом.

А вот к выпечке и десертам с творогом – творожному печеню, творожным куличам, сочникам, королевской ватрушке и чизкейкам – можно брать **Tora Bay Rose (6)**, розовое полусухое вино из Новой Зеландии, наполненное ароматами сладкой клубники и лесных ягод.



Лесные мотивы

Среди горьких ликеров и настоек особое место занимают травяные биттеры. Их многогранный вкус и глубокий лесной аромат, сотканный из корней и трав, ценят поклонники барной культуры по всему миру.

Биттеры – это алкогольные напитки, во вкусе которых присутствует характерная горечь. Слово bitter («биттер») так и переводится – «горький». Сложный, насыщенный горьковатый оттенок придают растительные компоненты: травы, семена, корни, шишки, ягоды, кора, цветы. Их настаивают на спиртовой основе, затем настойку фильтруют и разбавляют водой. Для смягчения горечи и создания сбалансированного аромата могут добавлять мед, сироп, карамель. Такой биттер будет относиться к числу ликеров. А если это настойка, она останется неподслащенной. Крепость биттеров может быть разной: от 5 до 50%. Есть и вариации без градусов – они становятся частым компонентом безалкогольных коктейлей.

Сердце любого биттера – растительные ингредиенты. В рецептуре напитка их может быть всего два или три, но иногда количество достигает нескольких десятков. Неповторимостью настойке способно придать что угодно – от традиционных полыни, можжевельника и дягиля до апельсиновой цедры, лаванды и коры хинного дерева. И конечно, такие комбинации всегда держатся в секрете.

Чаще всего биттеры используют в составе коктейлей. Насыщенный биттер делает вкус микса глубоким и выразительным, главное с ним – не переборщить. Можно добавить немного горькой настойки в другие крепкие напитки: водку, джин, виски или коньяк. Достаточно будет всего нескольких капель.

Однако биттеры – элемент не только барной культуры. Им можно найти применение и в кулинарии. Травяные ликеры и настойки добавляют в соусы, маринады, десерты – скажем, они придадут утонченные ноты шоколадному муссу или мороженому.

БИТТЕРЫ ХОРОШО ВЫСТУПАЮТ НЕ ТОЛЬКО В КОКТЕЙЛЯХ, НО И СОЛО: МОГУТ БЫТЬ И АПЕРИТИВОМ, И ФИНАЛЬНЫМ АККОРДОМ УЖИНА, ОСОБЕННО НАПИТКИ С НЕ СЛИШКОМ ВЫРАЖЕННЫМ ГОРЬКИМ ВКУСОМ.



ХЭНКИ-ПЭНКИ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

170 мл джина
170 мл сладкого вермута
1 ст. л. травяного биттера
лед

Для подачи:

чипсы из апельсина

- 1 В шейкер насыпьте горсть льда. Налейте джин, вермут и биттер.
- 2 Энергично взболтайте. Разлейте по бокалам.
- 3 Украсьте чипсами из апельсина и подавайте.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 12,53 г (7,46%) • ккал 103,37 (5,74%) • натрий 8,38 мг (0,58%) • общий сахар 12,36 г (24,72%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)

ШОТ «МИРАЖ»



⌚ 5 мин 👤 4 порции

60 мл мятного ликера
60 мл сливочного ликера
60 мл апельсинового ликера
60 мл травяного биттера

1 В стопки с помощью барной ложки аккуратно налейте слоями мятный, сливочный и апельсиновый ликеры и травяной биттер.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 12,46 г (7,42%) • ккал 105,69 (5,87%) • натрий 8,26 мг (0,57%) • общий сахар 11,08 г (22,16%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,43 г (1,43%)

БИТТЕРЫ СОЧЕТАЮТСЯ С КОФЕ И ЧАЕМ. ГОРЯЧИЙ НАПИТОК С НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ ГОРЬКОЙ НАСТОЙКИ ПОЛУЧАЕТСЯ ОСОБЕННЫМ.



КЛЕНОВЫЙ ЛИСТ



⌚ 5 мин 🍹 4 порции

220 мл ржаного виски
50 мл травяного биттера
2 ст. л. кленового сиропа
лед

Для подачи:

апельсиновая цедра

- 1 Насыпьте в шейкер горсть льда, добавьте виски, биттер и кленовый сироп.
- 2 Энергично взболтайте. Разлейте коктейль по рюмкам.
- 3 Украсьте апельсиновой цедрой.

На 100 г: белки 0,03 г (0,04% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 19,76 г (11,76%) • ккал 151,31 (8,41%) • натрий 16,94 мг (1,17%) • общий сахар 8,52 г (17,04%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)

ТРАВЯНОЙ СПРИТЦ



⌚ 5 мин 🍹 4 порции

150 мл травяного биттера
350 мл игристого вина
150 мл тоника
лед

Для подачи:

лимон

- 1 Наполните бокалы льдом. Налейте биттер, игристое вино и тоник.
- 2 Аккуратно перемешайте. Подавайте, украсив ломтиком лимона.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 3,45 г (2,05%) • ккал 46,80 (2,60%) • натрий 4,48 мг (0,31%) • общий сахар 1,30 г (2,60%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,10 г (0,33%)

ПЕРСИКОВЫЙ БУМ



⌚ 5 мин 🍹 4 порции

170 мл золотого рома
40 мл травяного биттера
200 мл персикового сока
25 мл гренадина
1 ст. л. лимонного сока
лед

Для подачи:

мята

- 1 Положите в шейкер горсть льда. Добавьте ром, биттер, персиковый сок, гренадин и лимонный сок.
- 2 Энергично взболтайте. Наполните стаканы льдом, разлейте коктейль.
- 3 Подавайте, украсив веточкой мяты.

На 100 г: белки 0,09 г (0,11% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 6,63 г (3,95%) • ккал 77,69 (4,32%) • натрий 3,51 мг (0,24%) • общий сахар 5,15 г (10,30%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,16 г (0,53%)



Tête de Cheval Vermouth — премиальный вермут, сочетающий изысканный аромат и тонкое, изящное послевкусие. Прекрасная основа для ваших коктейлей.

Горечь и сладость

Один из самых известных коктейлей в мире, который породил десятки вариаций, – «Негрони». Классический рецепт прост: три равные части джина, красного вермута и биттера. Но именно эта сбалансированная простота и сделала коктейль культовым.

Впервые «Негрони» приготовили в 1919 году во флорентийском кафе. По просьбе клиента, графа Камилло Негрони, бармен заменил содовую на джин в популярном коктейле «Американо», а заодно добавил к нему цедру апельсина. Более крепкая версия многим понравилась, и посетители стали просить смешать им коктейль по рецепту графа Негрони, или просто «Негрони». Сначала джин, вермут и биттер встряхивали в шейкере вместе со льдом, но со временем смешивать коктейль стали непосредственно в бокале. Выразительный вкусовой профиль напитка и прекрасный баланс горечи, сладости и цитрусовой свежести быстро сделали микс символом элегантности.

Сегодня «Негрони» ценят за простоту приготовления и универсальность. Он хорош сам по себе, как аперитив, но вполне подходит и в качестве партнера ко многим блюдам. Можно подать к нему мясные закуски: прошутто, сыровяленые и сырокопченые колбасы; выдержанные твердые сыры; оливки, артишоки и вяленые томаты; тартар и карпаччо; брускетты с печеным баклажаном, анчоусами; запеченные перцы со сливочным сыром. Да и некоторые горячие блюда будут уместны, например, утка с апельсинами или стейки.

«Негрони» – отличная основа для авторских интерпретаций. Меняя один из компонентов или способ подачи, вы можете легко создать коктейль с новым характером, но узнаваемым вкусом. Если взять вместо джина просекко, получится «Негрони Сбальятто», водку – будет «Негроски», текилу – «Тегрони». Существуют «Негрони Малато» с добавлением апельсинового сока, «Белый Негрони» с белым вермутом. В мире регулярно устраивают различные фестивали наподобие «100 оттенков «Негрони»» ствистами на классику, и с каждым годом коллекция коктейлей пополняется новыми интересными версиями.

КЛАССИЧЕСКИЙ «НЕГРОНИ»

подают в низком бокале «олд фэшен» или «рокс». Наполняют его крупными кубиками льда, вливают по 30 мл джина, красного сладкого вермута и апельсинового биттера. Аккуратно перемешивают ложкой 10–15 секунд, чтобы охладить и объединить компоненты. А затем украшают цедрой апельсина. При желании можно выжать пару капель масла из цедры на поверхность напитка.

ПРЕДШЕСТВЕННИК «НЕГРОНИ», КОКТЕЙЛЬ «АМЕРИКАНО», СОСТОЯЛ ИЗ СМЕСИ БИТТЕРА, ВЕРМУТА И ГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ. ЭТО БЫЛА РАСШИРЕННАЯ ВЕРСИЯ МИКСА «МИЛАНО-ТОРИНО» ИЗ РАВНЫХ ЧАСТЕЙ КАМПАРИ ИЗ МИЛАНА И АМАРО ИЗ ТУРИНА. ОБА ЭТИХ КОКТЕЙЛЯ СЧИТАЮТСЯ РОДОУЧАЛЬНИКАМИ «НЕГРОНИ».



TUNDRA®



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МАГНИТНЫЕ ДНИ

Весна – время обновления. Пора обновить кошачьи и собачьи миски, заменить наборы игрушек и пополнить арсенал средств по уходу за домашними любимцами. Приходите в наши магазины с 8 апреля по 5 мая и покупайте товары для животных по привлекательным ценам. Подарите радость питомцам и порадитесь сами!

* Акция действительна с 8 апреля по 5 мая 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



PURINA
ONE
ЗДОРОВЫЙ ПИТОМЕЦ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ СОБАКИ

Чтобы собака была здорова, нужно соблюдать несколько важных правил.

Посещайте ветеринара не реже одного раза в год. Обсудите со специалистом план вакцинации. Регулярный осмотр и прививки – это профилактика болезней.

Играйте с собакой и не забывайте о прогулках. Активный ритм жизни защитит питомца от стресса и укрепит его здоровье.

Кормите собаку правильно. Сбалансированное питание – основа здоровья. Подобрать рацион можно с кормом Purina ONE®, созданным экспертами в области питания домашних животных. Корм Purina ONE® содержит все необходимые питомцу питательные вещества, а также мякоть сахарной свеклы, которая помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника и иммунитет.

Обеспечьте своей собаке полноценное питание с кормом Purina ONE®!



PERFECT FIT™

М МАГНИТ

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В ЗДОРОВЬЕ ПИТОМЦА*



*БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В ЗДОРОВЬЕ ПИТОМЦА ПРИ КОРМЛЕНИИ РАЦИОНАМИ PERFECT FIT™ И СВОЕВРЕМЕННОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕТЕРИНАРНОГО ВРАЧА

сроки акции: 01.04.2026 - 28.04.2026

1 АКТИВИРУЙТЕ
участие в приложении Магнит*

2 ПОКУПАЙТЕ
продукцию Perfect Fit™ с картой
Магнит Плюс из приложения



3 ПОЛУЧАЙТЕ
50 бонусов Магнит и участвуйте
в розыгрыше призов

ГАРАНТИРОВАННЫЕ ПРИЗЫ



БОНУСЫ МАГНИТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ

ТЕМАТИЧЕСКИЕ БОКСЫ



ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

МЕГА БОКС



* Мобильное приложение «Магнит. акции и доставка» (6+) [далее - Мобильное приложение].

** Общий срок проведения акции с 01.04.2026 по 19.05.2026. Период совершения покупок акционных товаров с 01.04.2026 по 28.04.2026. Акция проводится в магазинах Магнит Косметик, М.Косметик, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит у дома на территории Российской Федерации и в мобильном приложении (раздел «Доставка»). Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Имеются иные ограничения. С полной информацией об организаторах акции, о полных правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в Мобильном приложении.

Индексы

ЗАВТРАКИ

- ❄️ 23 Ленивые вареники с голубикой
- 21 Мюсли-кубики с изюмом
- ❄️ 22 Оладьи с ягодным соусом
- 🌿 14 Ржаной тост с яичным салатом
- ❄️ 23 Сырники с вялеными томатами
- 16 Сэндвич «Кубано»
- 13 Тост с вареной колбасой, стрчателлой и фисташками
- ❄️ 13 Тост-чизкейк с клубникой

ЗАКУСКИ

- 🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 19 Гуакамоле с кукурузой
- 23 Киш с картофельной начинкой
- 🍷 ❄️ 51 Паштет из сайры с хреном
- 🍷 🍷 64 Спринг-роллы с ростбифом и овощами
- ❄️ 51 Тарт с горбушей и бобами эдамае



- 58 Фаршированные яйца
- 18 Хрустящее авокадо с острым соусом

СУПЫ

- 🍷 🍷 65 Зеленый суп с мини-пельменями и фасолью
- 🍷 51 Чаудер с консервированной горбушей



САЛАТЫ

- 🍷 🍷 🍷 51 Азиатский салат из тунца
- 🍷 🍷 62 Весенний салат с козьим сыром
- 🍷 🍷 🍷 21 Клубника с бурратой в бальзамике
- 🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 61 Острый салат из зеленого лука
- 🍷 🍷 🍷 21 Салат из редиса с фасолью
- 🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 27 Теплый салат из гречки со свеклой

ГОРЯЧЕЕ

- 🍷 🍷 🍷 ❄️ 68 Белая рыба с зеленой сальсой
- 🍷 ❄️ 66 Весенние спагетти с куриной грудкой
- 🍷 🍷 ❄️ 25 Гречаники с фаршем
- 🍷 🍷 ❄️ 21 Капуста в сливочно-чесночном соусе
- 🌿 🍷 🍷 🍷 ❄️ 28 Кокосовое карри с гречкой и кешью
- 🍷 ❄️ 54 Паста с домашним песто и взбитой рикоттой
- 🍷 🍷 ❄️ 26 Пилав из гречки с индейкой
- 🍷 ❄️ 42 Ризотто с молодыми кабачками, мятным песто и голубым сыром
- 🍷 🍷 ❄️ 67 Свиная корейка с лимоном и травами
- ❄️ 45 Свиные отбивные с каперсами

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- ❄️ 02 Апельсиновый пасхальный кекс

СКОРО

В МАЙСКОМ НОМЕРЕ ОТКРОЕМ ВО ВСЕХ СМЫСЛАХ ЖАРКИЙ СЕЗОН. БУДЕТ МНОГО ГОРЯЧИХ ИДЕЙ ДЛЯ ГРИЛЯ: МЫ РАСКРОЕМ СЕКРЕТЫ СОЧНОГО ШАШЛЫКА, ПОЖАРИМ НА РЕШЕТКЕ РЫБУ, КОЛБАСКИ, НАГЕТСЫ, ПРИГОТОВИМ НА МАНГАЛЕ ПЛОВ. ДАЖЕ ДЕСЕРТЫ БУДУТ С ОГОНЬКОМ! ЖАРКУЮ ТЕМУ ПОДДЕРЖИТ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЕ МЕНЮ С ЯРКИМИ БЛЮДАМИ, НАПОЛНЕННЫМИ КОЛОРИТОМ ДАЛЬНИХ СТРАН. АРОМАТЫ МАЯ, ПРЯНЫЕ, С ДЫМКОМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОБУДАТ АППЕТИТ!

- 🍷 80 Бисквитный мох
- ❄️ 22 Булочки с малиной и сырной глазурью
- 🍷 81 Верба из соломки
- ❄️ 79 Дальневосточный медовый кулич с имбирем
- ❄️ 19 Кекс из авокадо
- ❄️ 76 Кубанский кулич с маком
- ❄️ 74 Кулич-краффин
- ❄️ 39 Муссовая фисташковая паста
- 🍷 🍷 🍷 82 Пасхальный веночек из меренги
- ❄️ 87 Пасхальный торт-мороженое
- 72 Печенье «Пасхальные гнезда»
- ❄️ 63 Пирог с зеленым луком и крабовыми палочками
- ❄️ 71 Разноцветные орешки
- ❄️ 78 Ржаной кулич Русского Севера
- ❄️ 09 Сдобные плюшки
- 🍷 🍷 🍷 71 Творожная паста «Фондан»
- ❄️ 🍷 81 Цветы из маршмеллоу

НАПИТКИ

- 🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 99 Коктейль «Кленовый лист»
- 🌿 🍷 🍷 🍷 99 Коктейль «Персиковый бум»
- 🌿 🍷 🍷 🍷 99 Коктейль «Травяной спритц»
- 🌿 🍷 🍷 🍷 98 Коктейль «Хэнки-пэнки»
- 🌿 🍷 🍷 🍷 98 Коктейль «Шот «Мираж»

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

- 🌿 — веганский
- 🍷 — вегетарианский
- 🍷 — низкокалорийный
- 🍷 — без глютена
- 🍷 — постное блюдо
- 🍷 — без лактозы
- 🍷 — без алкоголя
- ❄️ — подходит для заморозки



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

Wellfort
Royal

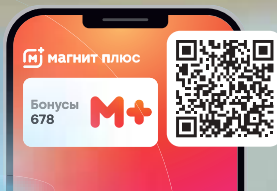


СЕМЕЙНЫЙ ЭКСТРА

СОЗДАНЫ ДЛЯ ТЁПЛЫХ ЧУВСТВ

КОЛЛЕКЦИЯ ТОВАРОВ
ДЛЯ УЮТА И КОМФОРТА

Покупайте
с картой
Магнит Плюс



Получайте
цифровые
Магнитики



Обменивайте
Магнитики
на скидки до

-50%

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



СКИДКА
40%



Скидки на стильные чемоданы
и шанс выиграть главный приз

**100 000 РУБЛЕЙ
НА ПУТЕШЕСТВИЕ***



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 получаете скретч-карту и выигрываете 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. АД «Тандер», ОГРН: 1022301598549, 350002, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185. *Главный приз: скидочный сертификат на сумму 100 000 рублей на покупку путешествия.

М МАГНИТ

МОНСТРИКЫ

Поймай настроение!



Получай

Брелоки за покупки
от 700 ₽* с картой
Магнит Плюс

Играй

В приложении Магнит
**и выигрывай
классные призы**

Собери всю коллекцию

с 11.03.2026 по 21.04.2026

Сроки совершения покупок, выдачи саше с брелоками и участия в игре: с 11.03.2026 по 21.04.2026 (по мск). Общий срок акции: с 11.03.2026 по 30.07.2026, включая срок вручения призов в игре. *Одно саше с брелоком за каждые 700 руб. в чеке на кассе в магазинах «Магнит у дома», «М.Косметик» и за каждые 900 руб. в чеке – на кассе в «Магнит Аптеке»; два саше с брелоком за каждые 1400 руб. в чеке на кассе в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима». Сумма чека рассчитывается после вычета скидок, бонусов, стоимости определенных товаров. Дополнительные саше можно получить за покупку товаров-участников с картой Магнит Плюс, независимо от суммы чека. Количество саше с брелоками и призов в игре ограничено. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве саше с брелоками и призов в игре, сроках, месте и порядке их получения, в т.ч. с информацией о товарах-участниках акции, об условиях выдачи саше за покупки в приложении можно ознакомиться на сайте magnit.ru/monstrixsy. Организатор вправе досрочно прекратить акцию (и) или изменить ее условия. Приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+), интерфейс представлен для примера. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (бесплатно по РФ).