МОЙ МАГНИТ

30 лет МАГНИТ

58 РЕЦЕПТОВ АПРЕЛЯ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

ГОТОВИМ ОНИГИРИ С ШЕФОМ ДМИТРИЕМ ГУДКОВЫМ

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ? МЫСЛИ ДИЕТОЛОГА

КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ ДАГЕСТАНА

ЗАПЕКАЕМ КУРИЦУ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

ЯРКИЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА БЕЗ МЯСА И ЯИЦ

ЛЕГКАЯ ВЕСЕННЯЯ ЕДА

2 010005 555038

LOVE
GENERATION



ВСТРЕЧАЙ,
НОВЫЙ БРЕНД КОСМЕТИКИ
LOVE GENERATION!

#ЛЮБОВЬИМАКИЯЖ



РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

МОРКОВНЫЙ ХУМУС

2 ч + 8 ч **1 порция**

стейк из цветной капусты (150 г)
100 г черной чечевицы
60 г редиса
20 г кедровых орехов
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. смеси специй: сушеный чеснок, кумин, кориандр, паприка
соль, свежемолотый черный перец

Для хумуса:
150 г сухого нута
80 г вареной моркови
30 г тахини
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

1 Для хумуса замочите нут в холодной воде на 8 ч. Промойте горох, положите в кастрюлю и залейте свежей холодной водой, доведите до кипения, варите до мягкости, 1,5 ч. Откиньте на дуршлаг, сохранив отвар, обдайте нут холодной водой, очистите горошины от кожицы.

2 Отложите примерно 50 г нута, оставшийся положите в стакан блендера, добавьте тахини, морковь, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец, влейте примерно 50 мл отвара и измельчите в гладкое пюре. Периодически останавливайте блендер, чтобы снять лопаткой с боков стакана нут.

3 Оставшийся нут смешайте со смесью специй и оливковым маслом. Обжарьте на сковороде 1–2 мин.

4 Отварите чечевицу в 1 л кипящей воды до готовности, 35–40 мин. Откиньте на сито и дайте стечь жидкости. Переложите чечевицу в миску, посолите и поперчите. Смешайте с 2 ст. л. оливкового масла.

5 Стейк из цветной капусты посолите и поперчите, смажьте оливковым маслом. Обжарьте на сковороде с двух сторон до золотистой корочки, уберите в разогретую до 180 °C духовку на 7–9 мин. Капуста должна оставаться слегка хрустящей.

6 Разогрейте сухую сковороду и обжарьте кедровые орехи до золотистого цвета.

7 Выложите на тарелку морковный хумус, на нем разместите чечевицу и стейк из цветной капусты. Добавьте тонко нарезанные кружочки редиса, кедровые орехи и нут в специях. Украсьте блюдо микрозеленью и сбрызните оливковым маслом.

На 100 г: белки 7,21 г (9,01% суточной нормы) • жиры 15,96 г (17,73%) • углеводы 17,91 г (10,66%) • ккал 237,16 (13,18%) • натрий 118,01 мг (8,14%) • общий сахар 2,42 г (4,84%) • НЖК 1,76 г (8,80%) • пищевые волокна 3,60 г (12,00%)

Для нашего рецепта вы можете использовать не только черную чечевицу. Попробуйте приготовить зеленую или коричневую.


ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
НЕГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ПРИРОДНАЯ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
ГАЗИРОВАННАЯ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
ЛЕГЕНДА ГОР
АРХЫЗ
Узнай больше на сайте arkhyzlife.ru

Апрель – скидок капель

Весна – время преображаться! Поспешите купить по выгодной цене средства для макияжа, которые помогут создать стильный весенний образ: тушь для ресниц и подводку для глаз, помаду и блеск для губ, тональную основу. Не забудьте про лак для ногтей, а также про средства для ухода за полостью рта, ведь ничто так не украшает человека, как белозубая улыбка! Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ COLGATE

2 года – 5 лет

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА «МАКСБЛЕСК» COLGATE

100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ BELORDESIGN

Bad Doll Revolution, Overeyes

КУПОН НА СКИДКУ

-60%



БЛЕСК ДЛЯ ГУБ BELORDESIGN SHINE BRIGH

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПОМАДА-КАРАНДАШ BELORDESIGN SATIN COLORS

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПОМАДА-СТИК INFLUENCE BEAUTY

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА INFLUENCE BEAUTY

матирующая, в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ VIVIENNE SABÓ

эффект естественной кожи, в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ПОДВОДКА ДЛЯ ГЛАЗ VIVIENNE SABÓ CHARBON

жидкая, 6 мл; водостойкая, 6 мл

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475437

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

1. Вырезать купоны.
2. Выбрать в торговом зале товары из нашего предложения.
3. Предъявить на кассе купон до оплаты товара.
4. Скидка по купону не суммируется с другими действующими предложениями.
5. Каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.
6. Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
7. При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробная информация в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475475

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.04.2024 г. по 30.04.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475468

МАГНИТ

Doshirak

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ВКУС ОТ КОТОРОГО ТЕПЛО НА ДУШЕ!





Жар-птица
Секреты запеченной курицы: как подготовить, чем приправить и начинить, как подобрать время и температуру.



Сэндвич по-японски
Шеф-повар Дмитрий Гудков – мастер по приготовлению онигири. Он делится своим опытом и напоминает, что не нужно путать это японское блюдо с суши и роллами.



Мастера на все руки
Многофункциональная косметика – один из главных трендов этой весны. Для того чтобы сделать великолепный макияж, достаточно всего пары средств.



Скоро праздник!
Испеките творожные куличи и украсьте их необычной глазурью: абрикосовой, фисташковой или сливочной.



Дорогие друзья!

Вот мы и добрались до апреля. Экватор весны, пик смены сезона и полное обновление природы и нас самих. Этого времени года ждут с нетерпением и возлагают на него свои мечты и надежды. В нем есть и предощущение праздника, и тоска по теплу и солнцу, и пробивающаяся во всем потребность в любви. Когда журчат ручьи, кричат грачи и тает лед, и сердце тает, невозможно не желать перемен к лучшему. И мы снова хотим поделиться с вами нашими лучшими рецептами и идеями, как сделать жизнь легче, комфортнее и веселее.

С приходом весны необходимо провести генеральную уборку дома, и на страницах журнала вы найдете множество полезных рекомендаций по этому вопросу. Но еще важнее обновить и очистить себя, и сделать это аккуратно и легко, не навредив и без того ослабленному иммунитету. Советы нашего эксперта – диетолога Натальи Кругловой помогут вам поддержать организм в межсезонье. А меню без мяса, яиц и молочных продуктов, которое мы предлагаем, позволит почувствовать настоящую легкость!

Как говорил основоположник русской театральной системы Константин Сергеевич Станиславский, «будем двигаться от внутреннего к внешнему». Жизненный успех во многом зависит от того, как мы выглядим. Если вы хотите всегда быть на высоте, не пропустите статьи, посвященные красоте: в них рассказывается о средствах для весеннего преображения. Сияйте, творите, любите, не бойтесь смелых решений! А мы назначаем вам следующую встречу на страницах майского номера!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





Банан – лучший перекус и прекрасная добавка к выпечке и салатам.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ
14 Истории и рецепты подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ
16 Как поддержать иммунитет весной? Рассказывает диетолог.

ЧТО ЗА ФРУКТ?
18 Банан: вкусный, полезный, доступный, универсальный.

ВКУС СЕЗОНА
22 Шампиньоны, редис и шпинат: для силы, здоровья и красоты.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО
24 Тонкий лаваш – прекрасная основа для завтрака. Делимся идеями, что из него приготовить.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
28 Наггетсы + пита + аппетитные добавки = отличный перекус.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ
30 Простые вкусные блюда из чечевицы на обед и ужин.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА
36 Пополняем запасы гречки и пшена и готовим из них плов и крупеник.

ЗАМЕНИ И ПОПРОБУЙ
38 Бывает ли майонез без яиц? Постная версия любимого соуса.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА
42 Как запечь курицу, чтобы она получилась сочной и румяной.

ШЕФ НАУЧИТ
48 Вместе с Дмитрием Гудковым делаем онигири – самое простое японское блюдо.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
52 Греческий, французский, азиатский? Какой соус подать к пельменям.

СУПЕРГЕРОЙ
54 Ну и нут! Чем хорош турецкий горох.

БЛЮДО МЕСЯЦА
56 «Примавера» – паста с первыми весенними овощами.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ
58 Докторская колбаса – для сэндвичей, роллов и оригинальной выпечки.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ
60 Правила индейки: грудка – для жарки, бедра – для запекания, голень и крылья – для холодца.

НАША КУХНЯ
62 Почему покупатели выбирают «М-Кухню».

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ
64 Изящные блюда для тех, кто решил отказаться от животных продуктов.

НА СЛАДКОЕ
72 Доступное удовольствие: десерты для тех, кто соблюдает ограничения в еде.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
76 Пончики с начинкой из мороженого – почему бы нет?

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА
78 Готовимся к Пасхе: подбираем рецепты куличей и глазури.

АРСЕНАЛ
80 Красивая посуда и аксессуары – залог праздничного настроения.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ
82 Блюда из сухофруктов для юных поваров.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА
88 Кулинарные традиции Дагестана.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА
92 Кто готовит для «М-Кухни»? Принципы работы фабрики ИТЛЕ Kitchen.

НАПИТКИ
94 История классических лимонадов.
96 Яркие фруктовые коктейли.
100 Какое пиво выбрать: бутылочное или разливное?
102 Пино-гриджио: особенное вино.

ОБРАЗ ЖИЗНИ
108 Какой дезодорант самый эффективный.
110 Как работают маски для волос.
1 12 Универсальная косметика: одно средство на все случаи.
114 Мыть посуду – приятная обязанность.
116 Генеральная уборка без усилий.
118 Что делать, чтобы окна сверкали.

САМЫЕ СЛИВКИ

Наггетсы «Сливушки» бренда «Вязанка» из куриного филе готовятся с добавлением натуральных сливок и кусочков сыра гауда, поэтому получаются особенно сочными и нежными, с неповторимым сырным вкусом. Хрустящие золотистые наггетсы «Сливушки» оценит вся семья!



ИСПАНСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Маслины без косточки торговой марки Federici – вкусный и полезный продукт из Испании, который украсит любое блюдо. Маслины можно использовать как холодную закуску, добавлять в салаты и супы, подавать в дополнение к мясу, рыбе, овощам.





НАВСТРЕЧУ ЗВЕЗДАМ

Оливковое масло Borges Extra Virgin в очередной раз завоевало золотую звезду премии «Товар года». Покупатели не зря более 20 лет делают свой выбор в пользу этого бренда: масло Borges изготавливают из отборных плодов методом первого холодного отжима, оно отличается насыщенным ароматом и безупречным вкусом.

ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

Овощной мусс с хрустящим хлебом – это отличный легкий перекус. Нежные муссы «Ресторация «Обломов» из красной фасоли и запеченной свеклы дополнят постное меню, а также станут прекрасной праздничной закуской. Украсьте их зеленью и подайте со свежими овощами.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ЯРКИЕ ЭМОЦИИ

Трубочки для молока «Царевны» со вкусом клубничного шейка – простой и быстрый способ получить оригинальный молочный коктейль. Сладкие гранулы в структуре соломинок постепенно тают и придают молоку приятные клубничные нотки. Достаточно поместить трубочку в стакан с теплым или холодным напитком и можно наслаждаться. Соломинки изготовлены из качественных ингредиентов, без искусственных красителей и ГМО. С их помощью легко наполнить яркими эмоциями самый обычный день!



РЕЦЕПТ НА СТР. 78

ПРАЗДНИЧНЫЕ ИДЕИ

С Dr. Bakers вы с легкостью приготовите к Пасхе вкусную и красивую выпечку. Быстродействующие дрожжи сделают куличи пышными и нежными. Они не требуют опары, просто добавьте дрожжи в муку, замесите тесто и подождите, пока оно подойдет. «Ванилин-интенсив» со специально подобранными ванильными и сливочными нотками подарит угощениям насыщенный аромат. А цветной ванильный сахар – желтый, зеленый и розовый – придаст десертам, кремам, безе и глазури яркие оттенки.



ВКУСНАЯ ВЫПЕЧКА – ЭТО ПРОСТО

Смеси для сдобной выпечки «С.Пудовъ» – сушеная клюква, ароматные цукаты и изюм – помогут сделать праздничными любые кексы и пироги. Они прекрасно дополнят традиционные пасхальные куличи и придадут особую нотку повседневным блюдам. А готовая смесь для ванильного кекса «С.Пудовъ» позволит легко и быстро приготовить вкусный домашний десерт. Не нужно искать рецепт, проверять его, подбирать ингредиенты. Достаточно следовать простым рекомендациям на упаковке, и без лишних усилий у вас получится ароматная сладкая выпечка, которой можно порадовать близких. Одна смесь – и так много приятных эмоций!



РЕЦЕПТ НА СТР. 76

КРАСНОЕ НА БЕЛОМ

Мороженое «Красный бархат» бренда «48 Копеек®» приготовлено по мотивам рецепта знаменитого торта. Оно порадует сочетанием нежного сливочного мороженого с уникальным наполнителем «Красный бархат» и аппетитными кусочками бисквита. Дополняют холодный десерт ароматный клубничный соус и крошка красного печенья.

Овощное меню

Даже большие любители кабачков часто не догадываются, что их можно добавлять в выпечку – не в оладьи, а в самые настоящие кексы или хлеб! Возьмите на вооружение наш быстрый простой рецепт и испеките к обеду кабачковый хлеб с миндалем – он прекрасно дополнит овощи и супы.





Рафинированное оливковое масло первого отжима «Магнит» сохраняет витамины и минералы, отличается мягким вкусом и отлично подходит для жарки и выпечки.



Жареный миндаль «Восточный гость» – это отборные ядра орехов, которые станут прекрасным питательным перекусом и дополнят кексы, хлеб и самые разные блюда.



Любое тесто будет воздушным и нежным с пшеничной хлебопекарной мукой «Магнит». Это 100%-ный натуральный продукт, полученный из отборных зерен.

КАБАЧКОВЫЙ ХЛЕБ

❄

1 ч 35 мин **6 порций**

3 стакана муки
половина молодого кабачка
0,5 стакана миндаля
3 яйца
125 мл растительного масла
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. разрыхлителя
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотой корицы

1 Яйца взбейте миксером в пышную светлую массу. Продолжая взбивать, добавьте сахар и растительное масло.
2 Кабачок очистите от кожуры, нарежьте очень маленькими кубиками. Добавьте в яичную смесь.
3 Муку просейте с солью, корицей и разрыхлителем. Всыпьте муку в яичную смесь и хорошо размешайте.
4 Миндаль крупно порубите и обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, 2 мин. Добавьте в тесто.
5 Разогрейте духовку до 175 °С. Прямоугольную форму для кекса застелите пергаментом. Выложите тесто, разровняйте поверхность. Накройте форму фольгой. Поставьте хлеб в духовку и выпекайте 1 ч 20 мин. Остудите, не вынимая из формы. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 8,89 г (11,11% суточной нормы) • жиры 18,43 г (20,48%) • углеводы 44,15 г (26,28%) • ккал 376,03 (20,89%) • натрий 141,41 мг (9,75%) • общий сахар 6,15 г (12,30%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 2,63 г (13,15%)

КЛАССИКА ЖАНРА

Салями «Финская» торговой марки «Дым Дымыч» – это классическая сырокопченая колбаса, изготовленная из сочной свинины, нежного куриного филе и мелкого шпика. Салями «Финскую» удобно брать в дорогу или на работу. Она отлично хранится при комнатной температуре и в тепле становится только вкуснее!





ЛЮБИМЫЙ ВКУС

Вареная колбаса «Докторская» от Великолукского мясокомбината приготовлена по традиционным рецептам в строгом соответствии с ГОСТом, поэтому порадует вкусом, к которому мы привыкли с детства. Она прекрасно впишется в любое меню: на завтрак дополнит яичницу и бутерброды, в обед – супы и салаты, на ужин – закуски и пиццу. А в сочетании с зеленью и овощами станет отличным сытным перекусом.



МОЩНАЯ ВСПЫШКА

Безалкогольные напитки FLASH UP – это микс энергии и вкуса. Они помогают не терять ритма, не поддаваться усталости и позволяют наслаждаться яркими бодрящими ароматами. FLASH UP со вкусом сладкого апельсина и натуральным соком понравится тем, кто любит пробовать новое и стремится воплощать в жизнь оригинальные идеи.



ЯРКИЙ ХАРАКТЕР

Бурбон Steersman – это напиток с уникальным вкусом и ароматом, приобретенным благодаря использованию дистиллятов, из отборных зерен кукурузы и с соблюдением традиционной американской технологии. Именно процессы брожения, соложения, перегонки и выдержки в дубовых бочках придают ему неповторимый характер.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

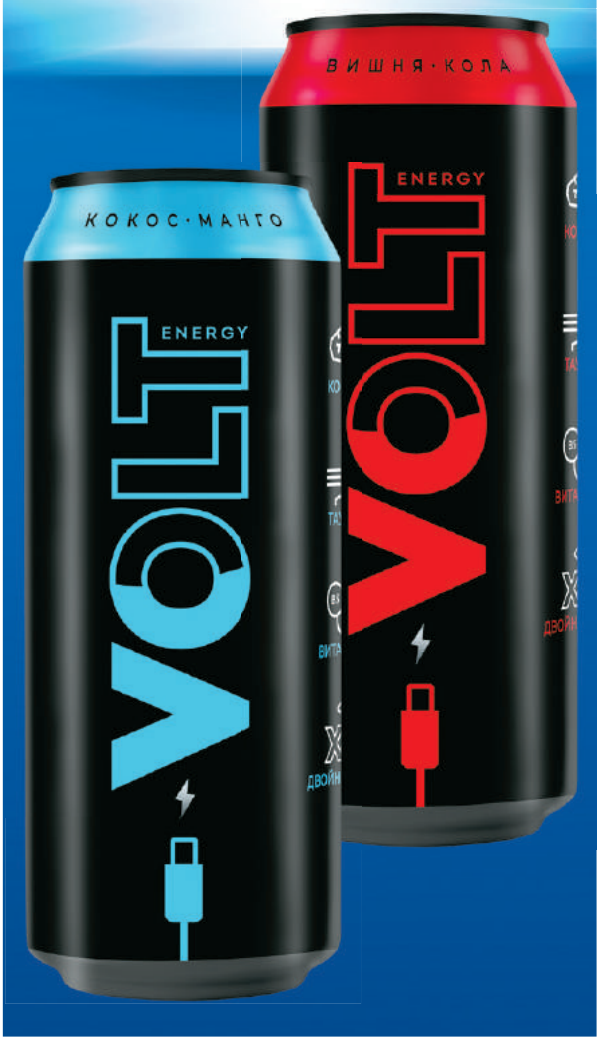
ПОРА ОСВЕЖИТЬСЯ!

В линейке газированных напитков Frustyle появились новые яркие вкусы: «ананас – кокос» и «клубника – драгонфрут». Они подарят приятную свежесть, зарядят бодростью и хорошим настроением и перенесут вас прямо в жаркие тропики! Не забудьте охладить перед подачей.



ЗАРЯДИ МОЗГ!

Энергетические напитки Volt Energy появились в 2023 году и уже вошли в топ брендов энергетиков на российском рынке. Неудивительно, что они покорили сердца покупателей: Volt Energy буквально заряжают энергией и придают силы для достижения новых целей.
Не упустите возможность оценить новинки этого года: Volt «Кокос – манго» и Volt «Вишня – кола».



Барни

pro. мам и пап

30 лет МАГНИТ ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!

ПОДРУЖИТЕСЬ С ГЕРОЯМИ КНИГ!

с 1 по 30 апреля 2024 г.



ВЫИГРЫВАЙТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ В СОЧИ*

1 ВСТУПИТЕ
в клуб «pro.мам и пап» в приложении "Магнит, акции и доставка 6+"

2 ПОКУПАЙТЕ
продукцию Барни, предъявив карту Магнит



3 УЧАСТВУЙТЕ
в розыгрыше главного приза, а также других подарков для знакомства с книжными героями



*сертификат на сумму 500.000 рублей
Общий срок проведения Акции: с 01.04.2024 по 31.05.2024. Срок покупок: с 01.04.2024 по 30.04.2024. 1 бонус = 1 рубль. В Акции принимает участие вся продукция под товарным знаком "Барни", кроме: Пирожное бисквитное с молочной начинкой «Медвежонок Барни», 30 г.; Пирожное бисквитное с шоколадной начинкой «Медвежонок Барни», 30 г. Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт». Только для розничных покупателей. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, участвующей в акции продукции, количестве призов и порядке их получения доступна в мобильном приложении «Магнит. акции и доставка» 6+. Есть ограничения. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. Реклама www.MAGNIT.ru

Семейное дело

О том, чтобы взять в семью ребенка, задумываются по разным причинам. Для кого-то это единственная возможность стать матерью или отцом, а кто-то просто очень любит детей и готов воспитывать не только своих кровных. Но тем, кто совершает этот шаг, нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом опытом и рассчитывать на помощь единомышленников и профессиональных психологов.



С фондом «Арифметика добра» мы сотрудничаем с 2022 года и за это время воплотили в жизнь немало проектов, направленных на поддержку приемных семей.

АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

В семье Егора и Марии Феденко из села Армизонского Тюменской области пятеро сыновей: Тимофей, Артемий, Роман, Вячеслав и Данил – настоящая 7я! О приемном ребенке Феденко задумывались еще в конфетно-букетный период отношений, но Егор поставил условие: сначала родить сына, а лучше двоих.

Сказано – сделано! Кровные сыновья Тимофей и Артемий родились с разницей в три года. Тимофею сейчас 14 лет, он увлеченный спортсмен: занимается лыжами, легкой атлетикой, участвует в «Движении первых», проходит начальную военную подготовку в школе и мечтает о карьере военного. А 11-летний Артемий собирается стать художником.

После появления сыновей Феденко мечтали о приемной дочке. Мечта сбылась, но немного не так: в семью пришли приемные сыновья Роман и Вячеслав, а спустя два года – Данил. Мальчики были тогда совсем маленькие, но родителям на все хватило сил и терпения: и на разъезды по врачам, и на занятия с детьми. Сегодня Роман, как и старший брат, активно занимается спортом. Слава отлично учится и увлекается программированием. А Данил с удовольствием ухаживает за животными, которых в доме немало.

Егор работает судебным приставом. Мария – домашний кондитер, радует десертами весь район. Они любят путешествовать всей семьей, это помогает вырваться из круга забот. Неважно, едут ли они к морю за тысячи километров, в горы Алтая или на озеро неподалеку, они всегда вместе. А еще Феденко обожают готовить: на костре на берегу, на мангале во дворе, дома на кухне. Еда у них всегда вкусная и сытная. Еще бы, в семье шестеро мужчин! Один из самых любимых рецептов – оджахури. С грузинского это слово переводится как «семейное» – очень подходящее блюдо для дружной семьи!

ОДЖАХУРИ

1 ч **4 порции**

800 г мякоти свинины
800 г картофеля
200 г помидоров черри
2 красные луковицы
3 зубчика чеснока
4 веточки кинзы
6 ст. л. растительного масла
2 ст. л. столового уксуса 9%
1 ч. л. смеси специй (паприка, сушеный чеснок, хмели-сунели, зира, сушеная петрушка)
соль, свежемолотый черный перец

1 Разрежьте очищенные картофелины крупными кусочками. В большой сковороде разогрейте 3 ст. л. растительного масла и обжарьте картофель на средне-сильном огне до хрустящей корочки, 10 мин. В конце приготовления посолите, аккуратно перемешайте и переложите в миску.
2 Обсушите свинину бумажными полотенцами и нарежьте кубиками со стороной 1,5–2 см. Долейте в сковороду оставшееся растительное масло и положите мясо. Посолите, приправьте черным перцем, перемешайте и обжарьте до золотистого цвета, 10 мин.
3 Нарежьте 1 луковицу половинками колец, измельчите чеснок. Добавьте овощи в сковороду с мясом, уменьшите нагрев до среднего и готовьте еще 5 мин. Верните картофель в сковороду, приправьте специями и влейте 100 мл горячей воды.
4 Накройте сковороду крышкой и убавьте огонь до слабого. Готовьте оджахури до мягкости мяса, еще 20 мин. При необходимости влейте в сковороду еще немного воды. Добавьте черри и готовьте еще 5 мин.



5 Оставшуюся луковицу нарежьте кольцами и положите в небольшую миску. Влейте уксус и оставьте лук мариноваться на 5–10 мин. Разложите оджахури в тарелки, посыпьте листочками кинзы, добавьте маринованный лук и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 10,46 г (13,08% суточной нормы) • жиры 6,74 г (7,49%) • углеводы 9,75 г (5,80%) • ккал 141,69 (7,87%) • натрий 350,96 мг (24,20%) • общий сахар 1,11 г (2,22%) • НЖК 1,11 г (5,55%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)

Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код



Усиливаем защиту



Наталья Круглова,
врач-диетолог, автор книг о питании и телеграм-канала «Мысли диетолога»

Мнение

Заболеть простудой можно в любое время года, и все же первая половина весны – период особый. Защитные силы организма истощаются, и без поддержки иммунитет может давать сбой. Как это предотвратить и на какие продукты обращать особое внимание, рассказывает наш эксперт.

ВИРУСАМ КОМФОРТНО, А ЧЕЛОВЕКУ – НЕТ

Погода сейчас нестабильна, а температура на улице не слишком комфортна для человека, но благоприятна для вирусов и бактерий. Снег уже почти растаял и перестал отражать даже то небольшое количество солнечных лучей, что нам доступно. Это создает условия для возникновения дефицита витамина D, который очень важен для иммунитета. Если человек к тому же не принимал его зимой дополнительно, нехватка может оказаться весьма значимой. Не редкость в это время и дефицит витамина C, который также усиливает иммунную защиту. Наконец, исследования показывают, что в межсезонье выше риск возникновения депрессии, сниженного настроения, а наше психологическое состояние заметно влияет на иммунитет.

Вот почему в первой половине весны иммунной системе нужна поддержка. Хорошая новость в том, что обеспечить ее не так уж сложно.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

СПИСОК НЕОБХОДИМОГО

Работа иммунной системы многогранна. Но сегодня врачам хорошо известно, какие вещества из пищи мы должны получать, чтобы сделать ее стабильной и активной.

ВИТАМИН C. Содержится преимущественно в овощах, фруктах, ягодах, листовой зелени. Важно, чтобы они регулярно присутствовали в рационе в количестве не менее 400 г в день. Причем не меньше половины этого объема – без термической обработки, поскольку витамин C неустойчив к действию высоких температур.

ВИТАМИН A. В растительных продуктах есть его предшественник – бета-каротин, который в организме переходит в активную форму. Особенно богаты им оранжевые и красные овощи и фрукты: морковь, тыква, батат, сладкий перец. Термическая обработка бета-каротину идет на пользу: из тушеной моркови он усваивается даже лучше, чем из свежей.

Из продуктов животного происхождения мы получаем сам витамин A. Им богаты рыба жирных сортов, йогурт, сыр, сливочное масло, говяжья печень, яйца.

ЦИНК. Его источники – печень и красное мясо, гречка и бобовые. Если они будут в рационе регулярно, то дефицита цинка можно не опасаться.

СЕЛЕН. Найти его можно в яйцах, бобовых, курице и индейке. Рекордсмен по содержанию – бразильский орех: буквально пары штучек достаточно для восполнения суточной нормы.

ЖЕЛЕЗО. Лучше всего оно усваивается из мяса и субпродуктов. Из растительных источников процент усвоения несколько ниже, но также можно выделить богатые железом продукты: гречневую крупу, шпинат, гранаты.

БЕЛОК. Поскольку структурно клетки иммунной системы – это белки, его должно быть достаточно, чтобы организму было из чего их строить. Мы получаем белок из мяса, рыбы, творога, яиц, бобовых.

АМИНОКИСЛОТА ГЛЮТАМИН. Ее источники – рыба, сыр и йогурт, грецкие орехи.

ПРОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ. Они содержат полезные микроорганизмы, необходимые для поддержания микробиоты кишечника, которая напрямую связана с иммунной защитой. Пробиотические продукты ферментированные. Традиционные для нас – кефир и натуральный йогурт (если он обогащен пробиотиками, то называется биойогуртом). А также ферментированные овощи: популярнее всего квашеная капуста, но и другие овощи можно готовить таким способом. Пойдут на пользу и менее привычные блюда, пришедшие в нашу культуру относительно недавно, – мисо и кимчи.

ВИТАМИН D. О нем я уже упоминала, и он действительно крайне важен для иммунитета. Получить его можно из молочных продуктов, рыбы, икры. Но его содержание в них недостаточно для обеспечения организма. Поэтому в холодное время года его необходимо принимать дополнительно. Если прием других витаминов лучше обсудить с врачом, то профилактические дозы витамина D нужны весной практически всем.

НЕ ИЩИТЕ ПАНАЦЕЮ

Для профилактики простуд могут послужить и другие продукты. Например, столь популярные в этом смысле лук, чеснок, имбирь действительно обладают бактерицидными свойствами. Но важно не зацикливаться на чем-то одном, не искать панацею. Для полноценной работы иммунной системы важен рацион в комплексе.

Включайте в свое питание все продуктовые группы: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, мясо, птицу и рыбу, молочные продукты и масла, орехи и семечки. И пусть продуктовый набор внутри каждой группы будет максимально разнообразным. Это повысит шансы получить все необходимые иммунитету нутриенты.

При этом весной желательно свести к минимуму потребление рафинированных продуктов, продуктов глубокой промышленной переработки и тех, в которых содержится много насыщенных жиров и сахара. Фастфуд, сладкие и соленые снеки, колбасные и кондитерские изделия не обеспечивают нас достаточным количеством витаминов и минералов и повышают риск развития дефицитных состояний. К тому же избыток такой пищи в меню снижает разнообразие и численность микробиоты кишечника, а это прямой путь к ослаблению иммунной защиты.



В МЕЖСЕЗОНЬЕ НЕ СТОИТ САДИТЬСЯ НА ЖЕСТКИЕ ДИЕТЫ. ПРИ ЭТОМ НЕМИНУЕМО ВОЗНИКАЕТ ДЕФИЦИТ НУТРИЕНТОВ, КОТОРЫЙ ВРЕДЕН ДЛЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ. ЗАЛОГ УСПЕХА – РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, РАЗДЕЛЕННОЕ НА ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА И ПАРУ ПЕРЕКУСОВ, БЕЗ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕРЫВОВ.

Бананомания

Банан – экзотический фрукт, который приезжает к нам из дальних краев. Но он настолько хорошо хранится и перевозится, что купить бананы можно круглый год. И они всегда будут одинаково вкусными и полезными.



С БОТАНИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БАНАН ВОВСЕ НЕ ФРУКТ. ЭТО ТРАВЯНИСТОЕ РАСТЕНИЕ С КОРНЕВОЙ СИСТЕМОЙ В ВИДЕ КЛУБНЯ ЛУКОВИЦЫ, КАК, НАПРИМЕР, У ГЕОРГИН.

КАК ВЫБИРАТЬ И ХРАНИТЬ

В магазинах бывают и зеленоватые, и желтые бананы. Разница в том, что желтые – более зрелые, они уже сладкие и вкусные, а зеленоватые сначала будут плотными, но за пару дней дойдут до идеальной спелости.

Купленные бананы лучше положить в темное прохладное место. Если не планируете хранить фрукты несколько дней, можете оставить их при комнатной температуре. Если обернуть плоды пленкой или закрыть в герметичном контейнере, это продлит срок годности. Спелые бананы можно нарезать кусочками и заморозить, а потом использовать для смузи. И мойте бананы только перед тем, как их есть, иначе почернеют.

БАНАН – ЛУЧШИЙ ПЕРЕКУС, ЗДОРОВЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ. ЕГО УДОБНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ В ШКОЛУ ИЛИ НА РАБОТУ, ЛЕГКО СЪЕСТЬ В ДОРОГЕ, ДАЖЕ ПРОСТО НА ХОДУ. ОН ВКУСНЫЙ, СЛАДКИЙ И ОТЛИЧНО НАСЫЩАЕТ.

КУЛИНАРНЫЕ ЗАМЕТКИ

- Бананы прекрасно сочетаются с крупами. Добавьте несколько кружков в свежесваренную овсянку – завтрак получится еще более вкусным и питательным.
- В оладьях бананы могут заменить яйцо: разомните спелую мякоть вилкой, смешайте с мукой и молоком, добавьте щепотку соли, корицу и сок лимона.
- Бананы жарят на сливочном масле, с тростниковым сахаром и корицей. Получается вкусно и, да, очень сладко. Специальные сорта для жарки можно приправлять не сахаром, а солью и подавать с острым соусом.
- Пироги, кексы, суфле – любая выпечка выигрывает после добавления бананов. Плюс за счет этого можно уменьшить количество сахара в рецепте.
- Популярный десерт банана-сплит можно приготовить не только с мороженым, но и с творогом. А если добавить еще и мюсли, получится сытный полезный завтрак.
- Раз уж заговорили о мороженом, то из йогурта и спелого банана получится замечательное холодное угощение.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Отказываться от бананов, потому что они слишком сладкие, – значит лишать себя множества витаминов и минералов, которые есть в их составе. Если каждый день съедать 1–2 плода, это принесет только пользу. Банан – один из лидеров среди фруктов по содержанию калия, без которого невозможно нормальное функционирование человеческого организма. Также он содержит кальций, магний, железо, витамины A и группы B, цинк, медь, марганец. Если в вашей фруктовой вазе всегда есть жизнерадостно-желтая связка, будьте уверены: этим вы помогаете своему пищеварению, сердечно-сосудистой, нервной и иммунной системам. Углеводы в бананах тоже полезны: благодаря им у нас появляются силы и поднимается настроение. Дождаться полноценного ужина после банановго перекуса будет проще.



САЛАТ С БАНАНАМИ, КОЗЬИМ СЫРОМ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

15 мин **4 порции**

100 г салатного микса (шпинат, корн, рукола)
2 больших спелых банана
1 не слишком сладкое манго
200 г мягкого козьего сыра
розовый перец

Для заправки:
4 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. горчицы с зернышками
1 ст. л. меда или сиропа
1 ст. л сока лимона
0,5 ч. л. куркумы
соль, свежемолотый черный перец

1 Для заправки выложите все ингредиенты в баночку с закрывающейся крышкой, приправьте солью и перцем, закройте крышку и энергично потрясите.
2 У манго удалите кожицу, срежьте мякоть с косточки, нарежьте удобными для еды кусочками. Очистите бананы, нарежьте кружочками.
3 Смешайте бананы, манго и салатный микс с половиной заправки, разложите по небольшим глубоким тарелочкам. Сверху выложите кусочки козьего сыра, полейте оставшейся заправкой, приправьте еще черным и розовым перцем и подавайте.

На 100 г: белки 4,57 г (5,71% суточной нормы) • жиры 11,10 г (12,33%) • углеводы 16,21 г (9,65%) • ккал 175,90 (9,77%) • натрий 171,26 мг (11,81%) • общий сахар 6,79 г (13,58%) • НЖК 3,76 г (18,80%) • пищевые волокна 1,51 г (5,03%)



Микс «Аликанте» **Белая Дача** – это смесь салатов с благородной горчинкой. Она состоит из хрустящего айсберга, сочного фриссе и терпкого радиччо. Салат полностью готов к употреблению: трижды вымыт, бережно обсушен и удобно нарезан. «Аликанте» станет идеальной основой для теплых и холодных салатов, составит пару креветкам, томатам и поджаренному хлебу.

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

1 ч 30 мин
10–12 порций

4 банана
300 г муки
150 мл растительного масла
3 яйца
100 г сахара
50 г фундука
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
0,5 ч. л. соли

1 Фундук порубите ножом в крупную крошку. Бананы очистите, положите в миску и разомните вилкой. Добавьте к банановому пюре яйца, ванильный сахар и растительное масло и перемешайте до однородности.
2 В большую миску просейте муку с разрыхлителем и солью, всыпьте сахар и перемешайте. Влейте банановую смесь и размешайте тесто. Отложите немного орехов, остальные добавьте в тесто.
3 Разогрейте духовку до 160 °С. Форму для выпечки смажьте маслом. Вылейте тесто в форму, разровняйте и посыпьте оставшимся фундуком. Выпекайте банановый хлеб 1 ч. Затем выньте из духовки и оставьте в форме на 30 мин. Переложите банановый хлеб на блюдо и остудите.

На 100 г: белки 6,49 г (8,11% суточной нормы) • жиры 20,28 г (22,53%) • углеводы 48,45 г (28,84%) • ккал 393,24 (21,85%) • натрий 141,72 мг (9,77%) • общий сахар 17,03 г (36,06%) • НЖК 2,95 г (14,75%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)

При выборе бананов для этого рецепта отдайте предпочтение переспелым с темными крапинками на кожуре.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ




ВЫПЕКАЙТЕ С ЛЮБОВЬЮ
ПЫШКА
ПЫШКА
72 %
МАРГАРИН ДЛЯ ВЫПЕЧКИ
№1*
* по мнению потребителей в исследовании ООО "Профи Исследования", РФ, 800 женщин, 2023 год


NUCKY THOMPSON
BLENDED SCOTCH WHISKY
NUCKY THOMPSON
BLENDED SCOTCH WHISKY
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


Back To Nature*
Семушка
ВРЕМЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
Семушка
*Ближе к природе

Свежие решения

Солнце светит все ярче, день становится длиннее, и мы стараемся готовить менее калорийные яркие блюда, чтобы с легкостью встретить теплый сезон. Богатые белком шампиньоны, сочный хрустящий редис и витаминный шпинат помогут достичь баланса в наших желаниях и рационе.

В середине весны особенно хочется витаминов. Мы готовы порадовать вас разными видами шампиньонов из наших собственных грибных комплексов, свежей редиской и нежным молодым шпинатом.



НЕ СТОИТ МЫТЬ ШАМПИНЬОНЫ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ: ОНИ ВПИТАЮТ ВОДУ И ПРИ ЖАРКЕ НАЧНУТ ЕЕ ОТДАВАТЬ. ПРОТРИТЕ ВЛАЖНОЙ САЛФЕТКОЙ ШЛЯПКУ, ОЧИСТИТЕ НОЖОМ НОЖКУ – И НА СКОВОРОДКУ.

Шампиньоны

Культурные грибы

Шампиньон – самый популярный гриб в мире. 98% шампиньонов выращивается в специальных комплексах, а значит, вероятность воздействия на грибницу неблагоприятных факторов сводится к нулю. Кроме привычных белых, среднего размера шампиньонов, у нас можно найти грибы в формате мини, на один укус, и королевские – крупные, с плотной мякотью и коричневой шляпкой. К тому же семейству относится портобелло – настоящий гигант грибного царства (до 15 см в диаметре!). На вкус он напоминает мясо, особенно в жареном виде. Срезают портобелло полностью раскрывшимися, этим они отличаются от обычных шампиньонов, для которых собранная в купол шляпка – показатель свежести.

Сплошная польза

Грибы отличает особый вид растительного белка, который содержит более двух десятков полезных аминокислот, в том числе незаменимых. При этом шампиньоны – низкокалорийный продукт (всего 30 ккал на 100 г), с минимальным количеством жира. Они обогащают рацион многими элементами: фосфора в шампиньонах не меньше, чем в рыбе, а комплект витаминов B примерно такой же, как у курицы. Кальций, цинк, железо, клетчатка тоже в наличии. Замечено, что культивируемые грибы по сравнению с лесными редко вызывают аллергию и легче усваиваются и дольше хранятся: среди шампиньонов не найдешь червивых. Они отобраны по степени зрелости и размеру, поэтому без потерь проведут в холодильнике несколько дней.

1



Сырые шампиньоны можно подать в виде карпаччо: тонко нарезать, веером выложить на тарелку, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, приправить черным перцем, посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

2



Попробуйте приготовить крем-суп из шампиньонов на кокосовом молоке. Добавьте в него ароматную мяту, сверху выложите отварные креветки – и будничное блюдо превратится в праздничное.

3



Мясистые шляпки портобелло можно использовать в бургерах взамен мясной котлеты. Обжарьте их с чесноком до золотистого цвета и приправьте соусом барбекю.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ОСТРЫЙ ВКУС РЕДИСА ПРОБУЖДАЕТ АППЕТИТ И СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, НО НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК ЕГО ЕСТЬ НЕ СТОИТ.

Редис

Острая тема

Сочный сладковато-островатый редис – самый желанный гость в весенних витаминных салатах. Ближайший родственник капусты, он на 93% состоит из воды, поэтому и калорийность этого овоща стремится к нулю: всего 16 ккал на 100 г. Но в сухом остатке содержатся витамины группы B и C, пектины, каротин, эфирные масла, минеральные соли в самых удачных пропорциях. Кроме того, плоды богаты клетчаткой. В старину кашицу из редиса интуитивно прикладывали к синякам и царапинам, а сегодня ученые доказали, что регулярное употребление редиса на самом деле ставит барьер микозам и воспалениям. Горчичное масло, которое придает редиске остроту, обладает антисептическими свойствами. Но одним редисом сыт не будешь, поэтому, чтобы рацион был сбалансированным, диетологи советуют сочетать свежий овощ с высокобелковыми продуктами и источниками полезных жирных кислот: сливочным сыром, красной рыбой, авокадо. А салаты с редисом заправлять сметаной или йогуртом. Кстати, у редиса съедобны не только корнеплоды, но и зелень, так что если попадется свежая, молодая, то смело добавляйте ее в окрошку или салат.



1

Маринованный редис – интересное дополнение к мясу. Залейте его кипящим рассолом, добавив перец-горошек, зонтики укропа, кориандр, сахар и уксус. Уже через сутки закуска будет готова.



2

Тост с редисом – полезный перекус. Смажьте ломтики поджаренного бородинского хлеба сливочным сыром, сверху выложите кружочки редиса, сбрызните ароматным подсолнечными маслом.

Шпинат

Мощные листья

Со шпинатом вышел конфуз: 100 лет назад было опубликовано исследование Нью-Йоркского университета, утверждавшее, что в шпинатных листьях содержится гигантская доза железа и, поедая его каждый день, можно не только поддерживать идеальный уровень гемоглобина, но и буквально обрести сверхсилу. Только через 20 лет данные были перепроверены и оказалось, что железа в шпинате не больше, чем в петрушке. Правда, выяснилось, что шпинат – один из рекордсменов по содержанию витаминов A и E, а также редкого витамина K, магния и йода. Репутация шпината как суперфуда была спасена. Хотя полюбить шпинат стоит не только за это: в пицце и пасте, в гарнирах и пирогах он прекрасно оттеняет вкус любых жирных продуктов.





СКОРО

Мини-шпинат торговой марки «Скоро» выращивает и поставляет в наши магазины **ООО «Прованс»**, один из крупных российских производителей свежих салатов, салатных смесей и овощей с площадками в Тюмени, Саратове и Ростове-на-Дону. «Прованс» получает продукцию без использования химикатов, гербицидов и пестицидов, поэтому она так нравится покупателям.



3

Смузи из свежего молодого шпината с бананом и зеленым яблоком станет отличным дополнением завтрака и зарядит полезными элементами и энергией.



4

С нежными молодыми листьями главное – не переусердствовать. Их достаточно положить в дуршлаг, пролить крутым кипятком, а затем откинуть на лед – яркая основа для супа или салата готова.

Дело тонкое

Тонкий пресный лаваш – идеальная основа быстрого завтрака. Он прекрасно сочетается со всеми продуктами, которые мы привыкли есть в начале дня: творогом и фруктами, сыром и ветчиной. А в компании с тофу и овощами лаваш станет гвоздем вегетарианской или постной утренней программы.



ЛАВАШ С ЯБЛОКОМ И ТВОРОГОМ

20 мин **4 порции**

2 тонких лаваша
2 яблока
180 г творога
50 г сливочного масла
30 г изюма
2 ст. л. сахара
сметана и сахарная пудра для подачи

1 Очистите яблоки и натрите на крупной терке. Тщательно вымойте изюм и обсушите бумажными полотенцами. Смешайте творог с сахаром, разотрите вилкой или пробейте погружным блендером. Соедините творог, яблоко и изюм и перемешайте.
2 Листы лаваша разрежьте на квадраты со стороной 20 см. На каждый квадрат выложите часть творожной начинки и сверните конвертом.
3 В большой сковороде растопите сливочное масло. Выложите конверты из лаваша с начинкой и жарьте на среднем огне до золотистого цвета, примерно по 2 мин с каждой стороны. Подавайте к столу со сметаной. По желанию перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 7,82 г (9,78% суточной нормы) • жиры 6,56 г (7,29%) • углеводы 31,25 г (18,60%) • ккал 213,03 (11,84%) • натрий 10,67 мг (0,74%) • общий сахар 11,13 г (22,26%) • НЖК 3,87 г (19,35%) • пищевые волокна 0,73 г (2,43%)





БУБЛИК ИЗ ТОНКОГО ЛАВАША

30 мин **4 порции**

1 лист тонкого лаваша
100 г салями
200 г ветчины
100 г моцареллы
50 г полутвердого сыра
1 сладкий перец
30 г сливочного масла

1 Разрежьте лаваш на прямоугольники размером 15 х 20 см. Слегка смажьте их с обеих сторон растопленным маслом и выложите в круглую форму внахлест так, чтобы половина каждого куска свисала с бортика. В центре оставьте свободное пространство, чтобы потом получилась форма бублика.
2 Тонко нарежьте ветчину и салями. Выложите на лаваш в один-два слоя.
3 Очистите сладкий перец от семян и перегородок и очень тонко нарежьте. Выложите перец на салями и ветчину. Если хотите острый бутерброд, можете добавить также нарезанного чили.
4 На перец выложите тонко нарезанную моцареллу.
5 Заверните на начинку свободные концы лаваша и подверните их, чтобы вся начинка была закрыта. Натрите сыр на терке и посыпьте бублик. Накройте форму фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 10–12 мин. Снимите фольгу и оставьте блюдо в духовке еще на 3–4 мин, чтобы сыр зазолотился. Подавайте бублик из лаваша горячим.

На 100 г: белки 14,56 г (18,20% суточной нормы) • жиры 15,38 г (17,09%) • углеводы 14,32 г (8,52%) • ккал 254,22 (14,12%) • натрий 619,77 мг (42,74%) • общий сахар 1,20 г (2,40%) • НЖК 7,90 г (39,50%) • пищевые волокна 0,82 г (2,73%)



Нерафинированное рыжиковое масло DIAL-EXPORT обладает пикантным ароматом и приятным островатым вкусом. Используется для заправки салатов, винегретов, блюд из овощей. Полезно для укрепления иммунитета.

При желании роллы можно обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом по 2–3 минуты с каждой стороны.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

РОЛЛ С ТОФУ И ОВОЩАМИ

25 мин **4 порции**

4 круглых порционных лаваша
120 г краснокочанной капусты
2 помидора
1 морковь
по 2 веточки петрушки, кинзы и укропа

Для жареного тофу:
350 г тофу
50 г панировочных сухарей
2 ст. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. соевого соуса
½ ч. л. сушеного чеснока
½ ч. л. копченой паприки
2–3 ст. л. растительного масла

Для соуса:
2 ст. л. рыжикового масла
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ч. л. меда
1 ст. л. яблочного уксуса
соль

1 Тонко нашинкуйте капусту. Натрите морковь на терке. Помидоры нарежьте дольками. Отделите от стеблей и мелко нарежьте листья петрушки, кинзы и укропа.
2 Приготовьте медово-горчичный соус. Соедините рыжиковое масло, дижонскую горчицу, мед и яблочный уксус, посолите и перемешайте.
3 Нарежьте тофу брусками размером 8 х 1 см. В небольшой миске смешайте соевый соус и крахмал, добавьте 1 ст. л. воды и перемешайте венчиком. В тарелку насыпьте панировочные сухари и смешайте с копченой паприкой и чесночным порошком.
4 Обмакните ломтики тофу в крахмальную смесь и обваляйте в панировочных сухарях. В большой сковороде разогрейте растительное масло и положите тофу. Обжарьте на средне-сильном огне до золотистого цвета, примерно по 1 мин с каждой стороны.
5 Положите лаваши на рабочую поверхность, разложите рядами капусту, морковь, помидоры, посыпьте зеленью и полейте соусом. Добавьте тофу. Заверните на начинку две противоположные стороны лаваша, затем сверните плотный ролл. Сразу подавайте.

На 100 г: белки 4,94 г (6,18% суточной нормы) • жиры 7,52 г (8,36%) • углеводы 19,69 г (11,72%) • ккал 163,96 (9,11%) • натрий 241,85 мг (16,68%) • общий сахар 2,60 г (5,20%) • НЖК 1,04 г (5,20%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)

ЯСНО СОЛНЫШКО

Каждое утро в каждой семье



ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ ЗЛАКОВ!

Наггетсы комбо

Наггетсы, одно из самых популярных блюд фастфуда, прочно обосновались и в домашнем меню. И это неудивительно: они могут стать быстрым вариантом детского обеда, удобным перекусом и сытным ужином. Главное – знать, с чем их сочетать. Наггетсы в пите – одна из наших любимых комбинаций!



1
пита + наггетсы + омлет + помидор + бекон

2
пита + наггетсы + сметана + сладкий перец + петрушка + соленый огурец

3
пита + наггетсы + авокадо + редис + рикотта

4
пита + наггетсы + огурец + сок лимона + йогурт + горчица

5
пита + наггетсы + кукуруза + кинза + перец чили + томатный соус

6
пита + наггетсы + творожный сыр + печеные овощи

7
пита + наггетсы + томаты черри + моцарелла + базилик



Бекон «Мясницкий ряд» приготовлен из отборной свинины с добавлением ароматных пряностей: имбиря, мускатного ореха, черного перца и кардамона. Отлично подойдет для сэндвичей и горячих закусок.



Томатный соус «Шашлычный» Geo Collection торговой марки «КИНТО» порадует насыщенным вкусом спелых помидоров и ароматом свежемолотых специй. Дополнит любое мясо и блюда из птицы.


Вязанка®
Сочность, хруст
и улыбки!
Вязанка
НАГГЕТСЫ
из печи
СЛИВУШКИ


Ibérica
Оливки
без
косточки
ОЛИВКИ БЕЗ КОСТОЧКИ
Product of Spain
SINCE 1991
Ibérica
CHARMING WORLD
Отборные оливки
из Испании


СТАРОДВОРЬЕ
СТАРОДВОРЬЕ
сосиски
СОЧИНКИ
с сыром
ПО-НАСТОЯЩЕМУ
ВКУСНО!


SB
СТЕБЕЛЬ
БАМБУКА
ЧИЛИ
ОСТРЫЙ
Соус
ЧИЛИ
SUPER
Соус
SB
СТЕБЕЛЬ
БАМБУКА
ОСОБО ВКУСНЫЕ
ПРОДУКТЫ
Огненная серия.
Обостряет ощущения

С чем чечевица?

Чечевица – многогранный продукт: из нее варят супы, делают салаты и гарниры, из чечевичной муки пекут хлеб, ее добавляют в печенье и даже конфеты. И конечно, с этим ингредиентом отлично получаются простые, сытные и вкусные блюда, которые могут стать полноценным обедом или ужином.

ПОМИМО 5 ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ НАШИХ БЛЮД, МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЦЕПТАХ ОЛИВКОВОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ДРУГИЕ СПЕЦИИ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.





200 г коричневой чечевицы

200 г зеленой фасоли

350 г консервированных кальмаров

4 яйца

3 ст. л. майонеза

САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КАЛЬМАРАМИ

45 мин + 2 ч **4 порции**

1 Замочите чечевицу на 2 ч, затем залейте свежей холодной водой, доведите до кипения и варите до мягкости, 30 мин.
2 Откиньте кальмары на дуршлаг, нарежьте удобными для еды кусочками и смешайте с майонезом и аджикой.
3 Фасоль отварите в кипящей подсоленной воде до мягкости, 5–7 мин.
4 Сварите яйца вкрутую, очистите и разрежьте на четвертинки. Измельчите петрушку.
5 Соедините чечевицу, фасоль и петрушку в большой миске и смешайте с соусом с кальмарами, при необходимости посолите и поперчите. Украсьте салат яйцами и подавайте.

На 100 г: белки 12,56 г (15,70% суточной нормы) • жиры 6,20 г (6,89%) • углеводы 12,63 г (7,52%) • ккал 156,75 (8,71%) • натрий 226,31 мг (15,61%) • общий сахар 0,86 г (1,72%) • НЖК 1,30 г (6,50%) • пищевые волокна 2,14 г (7,13%)





1 стакан зеленой чечевицы (тарелочной)



200 г сосисок



400 г томатов, консервированных в собственном соку



1 штука репчатого лука



1 черешок сельдерея

ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА С СОСИСКАМИ

40 мин **4 порции**

1 Лук, морковь и чеснок очистите. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, чеснок раздавите. Сельдерей нарежьте ломтиками, сосиски – кружками. Разогрейте в кастрюле 2–3 ст. л. оливкового масла. Обжарьте сосиски, 4 мин. Добавьте все овощи, перемешайте и готовьте еще 5 мин.

2 Томаты разомните вилкой и положите в кастрюлю вместе с соком. Доведите до кипения и готовьте 10 мин.

3 Добавьте в кастрюлю чечевицу и 1 л воды, доведите до кипения. Посолите, поперчите, уменьшите огонь и готовьте под крышкой 30 мин.

На 100 г: белки 3,8 г (4,75% суточной нормы) • жиры 4,99 г (5,54%) • углеводы 8,46 г (5,04%) • ккал 91,66 (5,09%) • натрий 154,48 мг (10,65%) • общий сахар 1,31 г (2,62%) • НЖК 1,15 г (5,75%) • пищевые волокна 1,75 г (5,83%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



РИСОВАЯ КАША С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И БЕКОНОМ

45 мин **4 порции**

1 Сварите рис в кипящей подсоленной воде до готовности. Очистите и измельчите лук-шалот и чеснок. Отложите 50 г бекона, остальной нарежьте кусочками по 1 см.
2 Залейте чечевицу 1,2 л воды, доведите до кипения. Добавьте нарезанный бекон, шалот и чеснок, варите на слабом огне 30 мин.
3 Приправьте чечевицу оливковым маслом, порошком карри, сушеным имбирем, солью и перцем. Варите еще 15 мин.
4 Вмешайте рис, снимите с огня, закройте крышкой и полотенцем, дайте настояться 10 мин. Поджарьте оставшийся бекон и выложите на кашу. Сбрызните блюдо оливковым маслом.

На 100 г: белки 6,74 г (8,43% суточной нормы) • жиры 7,43 г (8,26%) • углеводы 27,74 г (16,51%) • ккал 205,14 (11,40%) • натрий 222,82 мг (15,37%) • общий сахар 1,25 г (2,50%) • НЖК 2,03 г (10,15%) • пищевые волокна 2,48 г (8,27%)



Бекон «Любительский» от «Мираторга» — это тонкие ломтики постных частей грудинки или карбонада. Бекон отлично дополнит разные блюда, подойдет для создания кулинарных шедевров, а также станет прекрасной самостоятельной закуской.



Круглозерный рис «Увелка» — популярный универсальный вид риса, который подходит для приготовления самых разных блюд. Он богат сложными углеводами, поэтому прекрасно насыщает и позволяет длительное время не думать о еде.




300 г круглозерного риса


200 г мелкой желтой чечевицы


180 г бекона


4 луковицы шалота


2 зубчика чеснока

БЫСТРОЕ КАРРИ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

30 мин **4 порции**

1 Замочите чечевицу в холодной воде на 10 мин. Тем временем очистите луковицу и нарежьте очень мелкими кубиками.
2 Очистите имбирь, нарежьте вдоль тонкими пластинками. Затем нарежьте их вдоль полосками и, наконец, поперек – очень мелкими кубиками. Раздавите, очистите и порубите чеснок.
3 В сковороде с толстым дном разогрейте немного масла. Выложите в сковороду лук, имбирь и чеснок. Обжаривайте, часто перемешивая, до мягкости лука (огонь должен быть средне-сильным), примерно 3 мин.
4 Добавьте к овощной смеси порошок карри, перемешайте. Через 15 сек выложите томатное пюре; готовьте, помешивая, 1 мин. Слейте с чечевицы почти всю воду, выложите чечевицу вместе с остатками воды в сковороду. Доведите до кипения, готовьте 4–5 мин.
5 Влейте кокосовое молоко, посолите, тщательно перемешайте. Готовьте на сильном огне до мягкости чечевицы, примерно 7 мин. Посыпьте зеленью, подавайте с рисом.

На 100 г: белки 8,57 г (10,71% суточной нормы) • жиры 9,01 г (10,01%) • углеводы 22,36 г (13,31%) • ккал 196,54 (10,92%) • натрий 16,10 мг (34,00%) • общий сахар 1,84 г (3,68%) • НЖК 6,80 г (34,00%) • пищевые волокна 4,26 г (14,20%)



400 г рыжей чечевицы



1 банка (400 г) кокосового молока



1 ч. л. порошка карри



2–3 ст. л. томатного пюре



2–3 см свежего корня имбиря



Жареный рис Hetban Cookban с кимчи из дайкона и кусочками нежного куриного филе порадует всех ценителей корейской кухни. Легко готовится в микроволновке, станет прекрасным быстрым обедом.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ


Постно
может быть
Вкусно!
АГРО-АЛЬЯНС
экстра
ДЕМЕРАРА
ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР
demerara
900 г
когда хочется сладкого
РИС
ДЛИННОЗЕРНЫЙ
long grain rice
900 г
основа для блюда
для железного здоровья
КИНОА
ПИЩА ИНДЕЙЦЕВ
quinoa
Slim&Fit
450 г
ГРЕЧНЕВАЯ
КРУПА
buckwheat
900 г
просто очень полезно

Не кашей единой

Злаки – важный поставщик витаминов, минералов, растительной клетчатки и незаменимых аминокислот. По содержанию последних лидерами считаются гречка и пшено. Чем не повод пополнить свои запасы круп и приготовить из них что-нибудь вкусное! И это необязательно должна быть каша.





МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Пшено шлифованное MAKFA – это очищенные зерна очень полезного злака – проса, природного источника белка и витаминов группы В. Оно идеально для приготовления каш, запеканок и других блюд.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

РУССКИЙ КРУПЕНИК ИЗ ПШЕНА С ТВОРОГОМ

1 ч 10 мин **8 порций**

150 г пшена
4 средних яблока
350 г творога жирностью 9%
200 г сметаны
4 яйца
30 г сливочного масла
200 г сахара
соль
сливочное масло, манка или сухари для формы

1 Промойте пшено в холодной воде, положите в кастрюлю и залейте 300 мл кипящей воды. Посолите и варите на среднем огне до готовности, 20 мин. Снимите с огня и немного остудите.
2 Очистите яблоки и нарежьте средними кубиками. Растопите в сковороде сливочное масло, положите яблоки и 2–3 ст. л. сахара. Готовьте на среднем огне до мягкости.
3 Смешайте творог с оставшимся сахаром. Слегка взбейте яйца со сметаной, отлейте примерно 100 мл для смазывания запеканки.
4 В миске смешайте пшенную кашу, творог и яично-сметанную смесь, в конце добавьте яблоки и перемешайте.
5 Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте маслом форму для запекания и слегка присыпьте сухарями или манкой. Переложите массу для крупеника в форму и разровняйте поверхность. Залейте оставшейся яичной смесью. Поставьте форму в духовку и выпекайте 35 мин, до золотистого цвета.
6 Готовый крупеник выньте из духовки и дайте немного остыть. Подавайте теплым или полностью остывшим со сметаной или ягодным киселем.

На 100 г: белки 8,36 г (10,45% суточной нормы) • жиры 7,52 г (8,36%) • углеводы 27,61 г (16,43%) • ккал 210,91 (211,72%) • натрий 63,33 мг (4,37%) • общий сахар 17,59 г (35,18%) • НЖК 3,81 г (19,05%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)



Пшено и гречка – источник медленных углеводов. Они долго перевариваются, поэтому хорошо насыщают, обеспечивают длительное чувство сытости и позволяют сократить количество перекусов в течение дня.

ПЛОВ ИЗ ГРЕЧКИ

1 ч 20 мин **8 порций**

500 г гречневой крупы
500 г мякоти свинины
200 г лука
150 г моркови
3 головки чеснока
1 ч. л. семян зиры
20 г сушеных белых грибов
50 г топленого масла
50 мл растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Гречку переберите и промойте проточной водой. Пересыпьте в сухую сковороду и, помешивая, прокалите до появления приятного аромата.
2 Мякоть свинины вымойте и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой. Большую кастрюлю с толстыми стенками или казан поставьте на сильный огонь.
3 Влейте в емкость для плова на огне растительное масло и нагрейте его. Добавьте мясо и, помешивая, жарьте до корочки со всех сторон. Выложите свинину на тарелку и оставьте до использования.
4 В той же посуде обжарьте морковь, 5 мин. Добавьте лук и зиру. Помешивая, жарьте до золотисто-коричневого цвета. Сухие грибы измельчите в муку с помощью кофемолки. Добавьте к овощам мясо, посыпьте молотыми грибами и жарьте все вместе 3 мин.
5 Разровняйте мясо с овощами. Выложите гречку. Снова разровняйте. Влейте через шумовку 1,5 л воды. Посолите и поперчите. Доведите до кипения. Держите на среднем огне до тех пор, пока вода не уйдет с поверхности.
6 Чеснок очистите от верхней шелухи. Воткните в гречку. Закройте казан или кастрюлю крышкой и готовьте плов на минимальном огне 40 мин. Распределите по гречке топленое масло (по половине чайной ложки) и готовьте еще 7 мин. Перемешайте и подайте на стол.

На 100 г: белки 10,28 г (12,85% суточной нормы) • жиры 7,55 г (8,39%) • углеводы 24,44 г (14,55%) • ккал 199,32 (11,07%) • натрий 253,61 мг (17,49%) • общий сахар 0,92 г (1,84%) • НЖК 2,62 г (13,10%) • пищевые волокна 3,85 г (12,83%)



ВАРИТЕ ПРАВИЛЬНО

1 Крупы необходимо готовить именно так, как указано на упаковке. Если просто замочить их в воде на несколько часов, можно лишиться значительной части питательных веществ, организм их не усвоит.



2 Солить крупу лучше в начале приготовления. Если добавить соль в конце варки, зерна впитают ее неравномерно. Что делать, если пересолили? Сварите отдельно немного такой же крупы без соли и добавьте в блюдо.



3 Если хотите сделать крупу сладкой, вместо сахара можно использовать кленовый сироп, сироп из топинамбура, мед (с гречкой особенно хорошо сочетается темный). К пшену попробуйте добавить сгущенное молоко.

ДОБАВЬТЕ СПЕЦИЙ





МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Гречневая крупа «Увелка» – источник энергии и здоровья. Просто и быстро готовится. Идеально в качестве гарнира. Отличный выбор для всей семьи!

Соус номер один

Список наших гастрономических пристрастий сильно расширился за последние десятилетия. Но несмотря на все суши и поке, пиццы и бургеры, некоторые привычные продукты, кажется, прочно заняли в нем верхние позиции. И один из них – майонез. Давайте поговорим про самодельный, домашний – классический и постный.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

КЛАССИКА

- 280 мл растительного масла
- 2 желтка
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. молотого черного перца

785 ККАЛ



ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

- 250 мл растительного масла
- 6 ст. л. консервированной белой фасоли
- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли

636 ККАЛ

Какое масло использовать

К сожалению, майонез из полезных нерафинированных масел – оливкового, подсолнечного, светлого кунжутного и прочего – получается горьким. Так что выбирайте рафинированное масло без запаха: хоть оливковое, хоть рапсовое, все равно. Если хочется придать майонезу оливковый или подсолнечный вкус, можно добавить немного нерафинированного масла в самом конце приготовления.

Как обойтись без сырых яиц

Вообще-то яйца в современных магазинах проходят столько проверок, что не стоит бояться инфекций. Но если все-таки этот вопрос вас волнует, выход есть. Во-первых, можно использовать готовые пастеризованные яйца или желтки. Во-вторых, делать майонез на вареных желтках. Сварите 3 яйца вкрутую, не дольше 9 минут, отделите желтки, разомните с 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли и 1 ст. л. лимонного сока или натурального уксуса. В высоком узком стакане погружного блендера взбейте 170 мл растительного масла с 70 мл цельного молока – получится эмульсия. Продолжая взбивать, понемногу добавьте в нее желтковую смесь. Готово!

Постный (веганский) майонез

Во многих рецептах такого майонеза используются либо готовые бобовые, консервированные или вареные, либо так называемая аквафаба (вода от варки бобовых или жидкость из банки), либо и то и другое. Но есть и другие варианты.

Один из самых простых – майонез на соевом молоке. Смешайте в высоком узком стакане погружного блендера 200 мл нейтрального растительного масла, 100 мл соевого молока без сахара и ароматизаторов, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. горчицы и от 0,5 до 1 ч. л. соли. Погрузите в эту смесь блендер и взбивайте на высоких оборотах, пока не получите однородную густую эмульсию. Если хотите очень густой майонез, то, продолжая взбивать, добавьте еще немного масла.

Бывает также майонез из кешью, в нем масло не используется. Нужно замочить 50 г нежареных кешью в воде, нагретой до 45–50 °С, на пару часов. Потом воду слить, кешью переложить в комбайн или блендер, добавить 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли и 150 мл воды комнатной температуры и просто взбить это все в однородную гладкую массу.



ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ В БЛЕНДЕРЕ

15 мин **10 порций**

280 мл рафинированного растительного масла
2 желтка
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
½ ч. л. свежемолотого черного перца

1 Достаньте желтки из холодильника и оставьте их на 30 мин на рабочем столе. Так же поступите с растительным маслом, если вдруг вы храните его не при комнатной температуре.
2 Отмерьте необходимое количество лимонного сока, сахара, соли и перца для майонеза. Желтки положите в чашу или стакан блендера.
3 Добавьте сахар, соль, перец и лимонный сок. Включите блендер и смешивайте ингредиенты майонеза на низкой скорости. Через пару минут начинайте постепенно вливать растительное масло.
4 Когда добавите примерно половину масла, скорость взбивания увеличьте. Вливайте масло и далее. Работайте блендером до тех пор, пока в чаше или стакане не образуется масса однородной консистенции.
5 Попробуйте приготовленный майонез и, если потребуется, немного посолите и поперчите. Переложите майонез в чистую банку и уберите в холодильник (можно хранить не более 5 дней).

На 100 г: белки 1,96 г (2,45% суточной нормы) • жиры 86,78 г (96,42%) • углеводы 2,41 г (1,45%) • ккал 784,92 (43,61%) • натрий 586,03 мг (40,42%) • общий сахар 1,60 г (3,20%) • НЖК 12,69 г (63,45%) • пищевые волокна 0,16 г (9,53%)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Если вы хотите сделать майонез с добавками (чесночный, имбирный, с зеленью), их нужно предварительно измельчить и смешать с остальными ингредиентами на первом этапе.



Почти во всех рецептах майонеза есть сахар, но добавлять его совершенно не обязательно. Баланса вкуса можно добиться за счет уменьшения количества кислоты: уксуса, лимонного сока и горчицы. Кстати, лучшая горчица для классического майонеза – гладкая дижонская.



На основе классического майонеза можно приготовить разные острые соусы. Вмешайте в готовый майонез столовый хрен, горчицу, японскую пасту васаби, абхазскую или грузинскую аджику, корейскую пасту кочудян или любой соус чили.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

уксус на такое же количество лимонного сока.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ПОСТНЫЙ МАЙОНЕЗ

10 мин **10 порций**

250 мл растительного масла
6 ст. л. консервированной белой фасоли
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. яблочного уксуса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли

1 Консервированную фасоль выложите на дуршлаг и промойте. Дайте стечь жидкости и переложите в стакан погружного блендера.

2 Добавьте горчицу, уксус, соль и сахар. Влейте 100 мл растительного масла и взбейте ингредиенты до получения массы однородной консистенции.

3 Не прекращая взбивать, влейте в фасолевую массу оставшееся масло. У вас должна получиться густая заправка. Постный майонез может храниться в холодильнике в герметично закрытой банке 7–10 дней.

На 100 г: белки 0,40 г (0,50% суточной нормы) • жиры 70,69 г (78,54%) • углеводы 2,51 г (1,49%) • ккал 635,97 (35,33%) • натрий 757,56 мг (52,25%) • общий сахар 1,59 г (3,18%) • НЖК 9,75 г (48,75%) • пищевые волокна 0,55 г (1,83%)



Густой майонезный соус «Сэндвич горчичный» торговой марки «КИНТО» – это гармоничное сочетание насыщенного аромата и

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Вместо белой фасоли можно взять другие консервированные или отваренные бобовые: красную фасоль, чечевицу, нут, горох. Разница во вкусе минимальна, но белый цвет даст только белая фасоль.



Часть собственно бобов – от ⅓ до половины – можно заменить таким же количеством аквафабы.

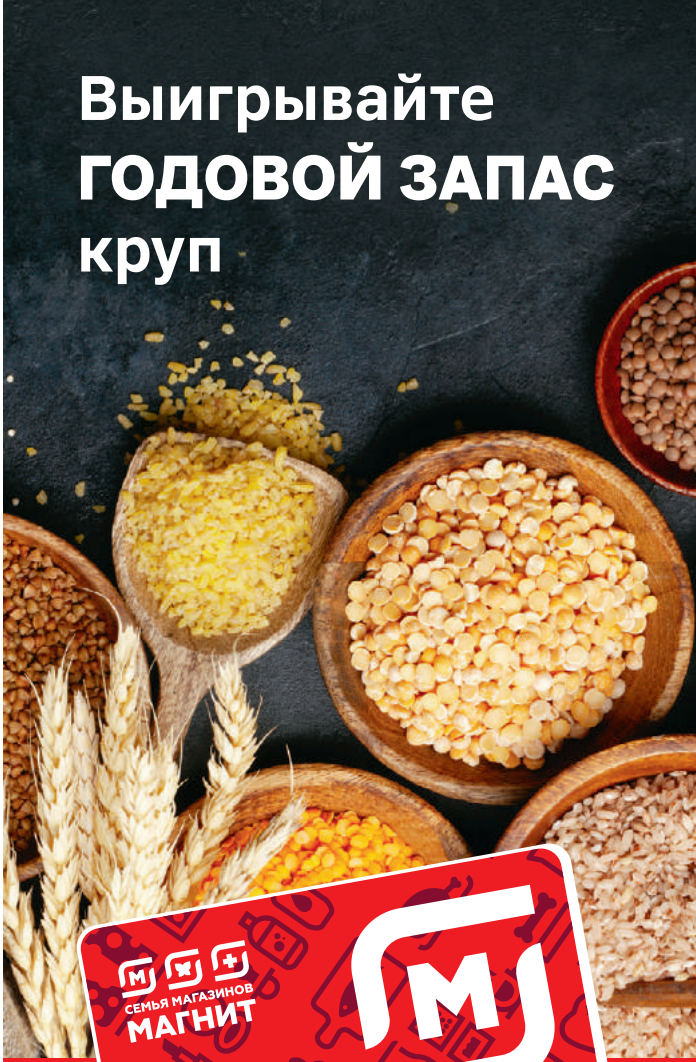


Постный майонез получится нежнее и вкуснее, если добавить 1–2 ст. л. мякоти запеченного или приготовленного в микроволновке яблока.





Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС круп





1. **Покупайте товары категории крупы**
2. **Применяйте карту МАГНИТ**
3. **Участвуйте в розыгрыше призов**

С 01.04.24 по 30.04.24 покупайте товары, выделенные на полке специальным баннером, с картой Магнит в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.24 по 28.12.24 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте magnit.ru/zapas

Жар-птица

Кажется, не нужно быть великим кулинаром, чтобы приготовить запеченную курицу: покупаешь тушку, приправляешь и ставишь в разогретую духовку. Только почему же претендентов на ножку часто оказывается больше, чем на грудку, а корочка получается не поджаристой и хрустящей, а бледной с подпалинами? Ответ прост: даже у такого несложного рецепта есть свои секреты. Если их знать, запеченная целиком курица из дежурного блюда превратится в кулинарный шедевр.



ЛЮБУЮ КУРИЦУ — ОТ ЦЫПЛЕНКА ВЕСОМ 450 Г ДО ВНУШИТЕЛЬНОЙ ПТИЦЫ В 2,7 КГ — МОЖНО ЗАПЕЧЬ В ДУХОВКЕ. КРУПНОЙ ТУШКИ ХВАТИТ НА ЦЕЛУЮ КОМПАНИЮ, НЕБОЛЬШОГО ЦЫПЛЕНКА — НА ЧЕТВЕРЫХ, А ЦЫПЛЕНОК-КОРНИШОН СТАНЕТ ИДЕАЛЬНЫМ УЖИНОМ ДЛЯ ОДНОГО ИЛИ ПОРЦИОННЫМ БЛЮДОМ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА. НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ СКАЖЕМ, ЧТО КОРНИШОН — ЭТО НЕ ПРОСТО МАЛЕНЬКИЙ ЦЫПЛЕНОК, А СПЕЦИАЛЬНО ВЫВЕДЕННАЯ ПОРОДА С УВЕЛИЧЕННЫМ РАЗМЕРОМ ГРУДКИ. ТАК ЧТО В НЕМ ДОСТАТОЧНО МНОГО МЯСА.

КАК ПОДГОТОВИТЬ

Охлажденную курицу в обычной упаковке (не вакуумной) желательно не оставлять в холодильнике в пакете, даже если вы не планируете ее готовить в тот же день. Возьмите контейнер подходящего размера, чтобы курица свободно в него поместилась. Отлично, если найдется пластиковая решетка, которую можно положить на дно. Если нет, замените ее несколькими скрещенными деревянными шпажками или палочками для еды **(1)**. Идея в том, чтобы курица не касалась дна контейнера и не намокала от соков, которые будут выделяться во время хранения.

Убедитесь, что в полости птицы не осталось субпродуктов. Ножницами или острым ножом при желании можно отрезать кончики крыльев, чтобы они не подгорали **(2)**. Отрежьте выступающую шею или оставшуюся от нее кожу **(3)**. Вырежьте железу на гузке (то место, из которого росли хвостовые перья) и удалите излишки жира вокруг хвоста. Мыть курицу не стоит: струя воды не удалит микробы и бактерии, если они есть; с ними гораздо успешнее справится температура в духовке.

Если к этому моменту вы еще не определились, какой вкус и аромат хотите придать запеченной курице, ограничьтесь солью среднего помола и черным молотым перцем. Тем, кто не готов положиться на свой глазомер, рекомендуем взять соль из расчета 1–1,2% от массы птицы. Чем дольше время в холодильнике, тем меньше соли.

Смешайте соль и перец в небольшой емкости и натрите птицу внутри и снаружи **(4)**. Положите в подготовленный контейнер, прикройте салфеткой









из нетканого материала, вафельным полотенцем или большим смятым куском бумаги для выпечки и уберите в холодильник, на нижнюю (холодную) полку. В таком виде курица может провести там до 72 часов. Если вы планируете запечь птицу в тот же день, оставьте ее при комнатной температуре на час. В этом случае сразу добавьте к соли и перцу другие специи и приправы по рецепту.



КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ВКУС

Редкая современная курица обладает вкусом, который не захотелось бы дополнить ароматными приправами. Отнеситесь к курице как к полотну, на котором вы пишете картину исходя из собственного вкуса, настроения, склонности к экспериментам или пищевых ограничений. Курица примет всё – от невинного тимьяна до тайского карри, от чеснока до индийской масалы. Важно не чем приправить курицу, а как.

1 МАРИНУЕМ

Чаще всего мы говорим о необходимости курицу замариновать. В случае с запеченной курицей под маринадом подразумевается сухая смесь специй и приправ, а не соленая ароматная жидкость, в которую погружается птица: из-за лишней влаги кожа может не получиться хрустящей и румяной. Хорошо бы добавить в пряную смесь немного растительного или растопленного сливочного масла, пюре из чеснока (пропущенного через пресс, натертого на мелкой терке, растертого в ступке) или имбиря **(1)**.





В ПОЛОСТЬ КУРИЦЫ МОЖНО ПОЛОЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧЕСНОК: ПОПРОБУЙТЕ РАЗРЕЗАННЫЙ НА 4–6 ЧАСТЕЙ ЛИМОН, АПЕЛЬСИН, ЯБЛОКО ИЛИ АЙВУ, ПУЧОК ПЕТРУШКИ ИЛИ ТИМЬЯНА, ВЕТОЧКИ РОЗМАРИНА ИЛИ ШАЛФЕЯ, СТРУЧОК ОСТРОГО ПЕРЦА ОТДЕЛЬНО ИЛИ В СИМПАТИЧНОЙ ВАМ КОМБИНАЦИИ.

Натрите ароматной смесью курицу внутри и снаружи так, чтобы образовался ровный слой маринада. Если приправа не очень острая, можно ее не жалеть; жгучей смеси лучше взять поменьше. Если вы замариновали курицу прямо перед тем, как отправить в духовку, запах будет очень ярким. Лучше это сделать за сутки, чтобы аромат проник не только в кожу, но и в мясо. Не забудьте за это время несколько раз перевернуть курицу, лежащую к контейнере в холодильнике.



Запекайте, не удаляя приправы, чтобы получить красивый темный цвет и вкусную хрустящую корочку. Если вы опасаетесь, что во время запекания чеснок подгорит и начнет горчить, используйте сушеный или положите зубчики чеснока (можно прямо неочищенные) в брюшную полость **(2)**. Чеснок отдаст свой аромат, станет мягким и сладким.

2 НАЧИНЯЕМ

Другой способ придать курице интересный вкус и аромат – распределить приправы между кожей и мясом. С ролью такой начинки прекрасно справляется размягченное сливочное масло, смешанное с измельченными свежими или сухими травами, цедрой лимона или апельсина, горчицей, чесноком или любой смесью специй – от хмели-сунели до каджунской **(1)**.

Просуньте пальцы под кожу у крыла, высвободите кожу на грудке и вокруг бедер и ножек **(2)**. Возьмите немного начинки и аккуратно положите под кожу. Сначала протолкните ее в ножки и бедра, а затем под кожу грудки. Разгладьте начинку руками, чтобы птица приобрела естественную форму **(3)**. Остатками начинки смажьте курицу снаружи и внутри.

Решительные кулинары могут пойти дальше и заменить масло фаршем из колбасы пепперони или чоризо.





Жирная начинка не только придает птице вкус и аромат, но и защищает нежное мясо грудки от жара духовки, позволяя ему оставаться сочным и нежным.



КОНЕЧНО, ЭТИ СПОСОБЫ ПРЕКРАСНО ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА. ЗАЛОЖИТЕ ПОД КОЖУ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СМЕШАННОЕ С ТИМЬЯНОМ И КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ, НАТРИТЕ КОЖУ СМЕСЬЮ СОЛИ, ПЕРЦА, ЩЕПОТКИ САХАРА И ЛОЖКИ СМЕСИ РАЗДАВЛЕННЫХ СЕМЯН ФЕНХЕЛЯ, СУХОГО ТИМЬЯНА, СЛАДКОЙ ПАПРИКИ И СУХОЙ ГОРЧИЦЫ, А В ПОЛОСТЬ ЗАЛОЖИТЕ ЛОМТИКИ АПЕЛЬСИНА, ЗУБЧИКИ ЧЕСНОКА И ВЕТОЧКИ ТИМЬЯНА. ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ, КАК БУДЕТ АРОМАТНО И ВКУСНО? ОСТАЕТСЯ ТОЛЬКО ЗАПЕЧЬ КУРИЦУ ТАК, ЧТОБЫ ВСЕ ЕЕ ЧАСТИ БЫЛИ МЯГКИМИ И СОЧНЫМИ.

ТЕМПЕРАТУРА СНАРУЖИ И ВНУТРИ

Основная проблема при запекании целой курицы – добиться, чтобы нежирное белое мясо грудки не пересохло к тому моменту, когда будет готово мясо на ножках. Для этого нужно защитить грудку от избыточного жара и подобрать температурный режим. Предварительное маринование тоже поможет: соль в маринаде сначала вытягивает соки из мяса, но потом они возвращаются и лучше сохраняются под воздействием температуры.

Курица готова, когда из самой толстой части ножек при прокалывании их вилкой или кончиком ножа вытекает прозрачный сок, а мясной термометр показывает 77–80 °С. Если вы любите, чтобы темное мясо отходило от костей и вам не важно, что грудка высохнет, жарьте курицу до тех пор, пока термометр, вставленный



в ножки, не покажет 82 °С. Но тогда уж лучше сразу запекать только ножки!

Базовая температура духовки – 200 °С. Птицу весом 1,8 кг готовят 55–65 минут. Цыпленку достаточно 40–45. Более крупную птицу запекайте 1 час на первые 1,8 кг веса и по 8 минут на каждые дополнительные 450 г. Переложите на блюдо и дайте постоять 10–15 минут. Тогда соки распределятся равномерно.

Необычный температурный режим для запекания целой курицы предложил британский шеф-повар Хестон Блюменталь. Сначала курица запекается в духовке при 90 °С, до тех пор пока температура мяса в самой толстой части бедра не достигнет 60 °С. Это занимает несколько часов. Затем птицу достают из духовки и оставляют на решетке, установленной над подносом, на 30–35 минут. К окончанию этого времени духовку разогревают до 230–240 °С. «Отдохнувшую» курицу запекают еще 10–15 минут, чтобы подрумянить кожу. Да, долго, но курица, приготовленная таким образом, необыкновенно вкусна!



ПОДГОТОВЛЕННОЙ ЦЕЛОЙ КУРИЦЕ МОЖНО СВЯЗАТЬ НОЖКИ КУЛИНАРНЫМ ШПАГАТОМ (ИЛИ ЛЮБОЙ ПРОЧНОЙ ХЛОПКОВОЙ БЕЧЕВКОЙ). «КОМПАКТНАЯ» КУРИЦА БУДЕТ ЗАПЕКАТЬСЯ БОЛЕЕ РАВНОМЕРНО.











КАК ПОЛОЖИТЬ

1 ГРУДКОЙ ВВЕРХ. Самый простой способ разместить курицу – положить ее грудкой вверх на противень с невысокими бортиками или в неглубокую форму для запекания и запекать до готовности. Хорошо бы подложить под нее решетку, чтобы курица не лежала в выделяющихся соках. Решетку могут заменить лук, морковь или их смесь, корнеплоды или ломтики апельсина – заодно и гарнир будет.

2 НА БОКУ. Если вы стремитесь к совершенству, поступите так: сначала положите курицу на решетку и жарьте ее с одного бока, затем – с другого и, наконец, доведите до готовности, положив грудкой вверх. Пока курица жарится с боков, темное мясо находится под жаром верха духовки, а чувствительная грудка повернута к более холодным стенкам. Темное мясо приготовится быстрее, чем грудка, что нам и нужно.

3 ВЕРТИКАЛЬНО. Возможно, в наследство от бабушки вам достался рецепт курицы «на бутылке», когда тушка насаживается на частично заполненную водой стеклянную бутылку с широким горлышком. Это отличный способ, и сейчас в продаже есть специальные приспособления для запекания курицы в вертикальном положении. Решением может стать и жестяная пивная банка. Откройте ее, вылейте примерно треть содержимого, положите в банку лавровый лист, тимьян или розмарин. Проделайте еще два отверстия. Насадите курицу на банку, поставьте на форму для запекания. Налейте на дно этой формы немного воды или положите овощи, чтобы капающие соки не дымили. Поставьте всю конструкцию как можно ближе ко дну духовки и запекайте до готовности. Жидкость будет испаряться, пропаривая птицу изнутри, а жар духовки окружит тушку практически равномерно со всех сторон. Курица прекрасно подрумянится.

4 ПОЧТИ ТАБАКА. Наконец, курицу можно распластать, вырезав позвоночник и надавив с усилием на грудную кость, как для приготовления цыпленка табака. Правда, тушка получится не совсем целой, но хребет не представляет особой ценности при разделке. Сварите из него, кончиков крыльев и ароматических овощей легкий бульон: он всегда пригодится. Зато подготовленная таким способом курица готовится быстрее, чем целая, и выдерживает более высокую температуру. Не удаляйте излишки жира, он успеет растопиться. Положите под тушку нарезанные овощи и/или кусочки черствого хлеба.

5 РУКАВ, ФОЛЬГА, ПАКЕТ ИЗ КРАФТОВОЙ БУМАГИ – хорошее решение. В этом случае запекание происходит в два этапа: сначала птица готовится в собственном соку, а в конце подрумянивается в горячем воздухе духовки. Все описанные выше рекомендации сохраняются.

ХРУСТЯЩАЯ РУМЯНАЯ КОРОЧКА

Кожа будет румяной, если следовать этим простым правилам. Если курица хранилась в холодильнике и не была натерта маринадом, промокните ее насухо бумажными полотенцами и смажьте растительным или растопленным сливочным маслом. Смазывать курицу майонезом **(1)** – распространенная, но не лучшая практика. Майонез – эмульсионный соус, не предназначенный для термической обработки. «Разберите» его на ингредиенты и используйте два из них: растительное масло и горчицу. Или замените майонез смесью сметаны и горчицы – за счет жира и молочного сахара кожа хорошо подрумянится, но влага может помешать ей стать хрустящей.

Наколите кожу острым тонким шампуром или длинной иглой **(2)**, жир будет лучше вытапливаться, а кожа – подсыхать.

Не удаляйте маринад с поверхности курицы, но убедитесь, что в нем нет крупных кусочков, которые могут подгореть **(3)**.

Используйте противень или форму для запекания с низкими бортиками. Соблюдайте выбранный температурный режим. Следите, чтобы в режиме «гриль» кожа не превратилась из румяной в подгоревшую.









Смазывать курицу при запекании выделяющимся соком необязательно, но, если очень хочется, начните делать это примерно за 15–20 минут до окончания приготовления. Примерно тогда же можно смазать тушку глазурью на основе какого-нибудь сладкого продукта (мед, патока, апельсиновый или абрикосовый джем), смешанного с водой, соком или соевым соусом. Можно добавить и сок, собравшийся на дне противня. Достаньте противень с птицей из духовки и щедро смажьте глазурью **(4)**. Чтобы не было дыма, влейте на дно противня немного воды. Верните в духовку и запекайте до готовности.

ЗАПЕКАЕМ РАЗНЫЕ ЧАСТИ

ОКОРОЧКА. Проще всего запечь куриные окорочка с кожей: в них достаточно жира, благодаря которому их практически невозможно пересушить. Единственная проблема в том, что под ними собирается жир, который вытапливается из кожи. Первое, что нужно сделать, – обрезать весь видимый жир и наколоть кожу 10–12 раз шпажкой **(5)**. Второе – положить окорочка на решетку, установленную внутри противня или формы для запекания. Это простое решение. Более сложное – разогреть в духовке пустой тяжелый противень или форму из чугуна или литого алюминия, выложить на него окорочка кожей вниз и оставить на 20–25 минут при температуре 230 °С, чтобы вытопился жир и кожа подрумянилась и подсушилась.





Затем быстро перевернуть и запекать кожей вверх еще 10–15 минут или до достижения температуры 80–82 °С.

ГОЛЕНИ – мясистые и сочные, особенно хороши, если запечь их в кисло-сладкой глазури. Приготовьте ее из меда, смешанного с яблочным уксусом или апельсиновым соком, растопленным сливочным маслом и соевым или вустерским соусом. Щедро смажьте голени глазурью, выложите в один слой в форму для запекания и поставьте в духовку, разогретую до 200–210 °С **(6)**. Запекайте примерно 20 минут, затем смажьте оставшейся глазурью и продолжайте запекать, при необходимости понизив температуру, до тех пор пока термометр не покажет 80–82 °С или мясо не начнет спадать с кости.





ГРУДКА. Куриную грудку на коже можно запекать в тяжелом противне, так же как окорочка, но только до температуры 71–72 °С. А для грудки без кожи подберите другой способ приготовления, например, обжаривание в панировке **(7)**, варку или поширование.

КРЫЛЫШКИ можно запечь точно так же, как голени, предварительно удалив крайнюю фалангу **(8).** Оставить крылышки целыми или разрезать по суставу на две части – решите сами.





ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ЯБЛОКОМ И ЛИМОНОМ

1 ч 30 мин **4 порции**

1 средняя курица весом 1,3–1,5 кг
2 крепких яблока
2 узбекских лимона
100 г сливочного масла
2 веточки розмарина
4 зубчика чеснока
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину. Выложите на застеленный пергаментом противень. Лимоны разрежьте на четвертинки и добавьте к яблокам. Полейте оливковым маслом, приправьте солью и перцем.

2 Нарежьте холодное сливочное масло тонкими пластинками и выложите на лист пергамента, лежащий на доске. Посыпьте масло солью и перцем, положите в морозильник на 10 мин.

3 Обсушите курицу бумажными полотенцами. Аккуратно отсоедините кожу на грудке и ножках. Вложите между мясом и кожей пластинки масла. Натрите курицу солью и перцем.

4 Розмарин и чеснок положите курице в брюшко. Сколите кожу на брюшке шпажкой, свяжите ножки, крылышки подверните под мышки.

5 Положите курицу на фрукты грудкой вниз. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 40 мин. Переверните и запекайте еще 20–30 мин. Подавайте с фруктами.

На 100 г: белки 19,00 г (23,75% суточной нормы) • жиры 9,11 г (10,12%) • углеводы 3,93 г (2,34%) • ккал 174,39 (9,69%) • натрий 431,99 мг (29,79%) • общий сахар 0,32 г (0,64%) • НЖК 4,10 г (20,50%) • пищевые волокна 0,43 г (1,43%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Итальянская овощная смесь «Мираторг» – это яркое, быстрое и вкусное блюдо, которое разнообразит ваш рацион. Добавьте к сладким хрустящим овощам любимый соус – и получится легкий полезный гарнир к любому мясу и птице.

Сэндвич по-японски

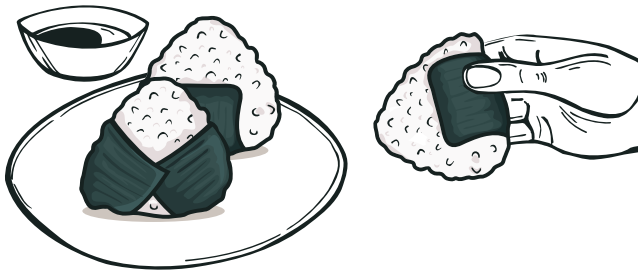
Никаких бамбуковых ковриков и экзотических ингредиентов, даже палочки вам не понадобятся! Онигири – едва ли не самое простое в приготовлении блюдо традиционной японской кухни. Сделать его дома – пара пустяков, особенно если прислушаться к советам профессионала. Шеф-повар Дмитрий Гудков знает об онигири все и часто готовит их не только на работе, но и в семейном кругу.





Дмитрий Гудков,
шеф-повар ресторана
«Рыба мечты», Москва

Мнение



Онигири обычно держат в одной руке: можно перекусывать, не отрываясь от работы.

Что такое онигири?

Онигири часто путают с роллами или суши. Но это скорее азиатский аналог сэндвича, только вместо хлеба – рис. Еще их можно сравнить с энергетическими батончиками: онигири – такой же перекус на ходу. Форма у них максимально удобная, чтобы есть руками: крупные, размером с детскую ладошку, сверточки из риса бывают треугольными, квадратными или похожими на колобки. В отличие от суши начинка в онигири находится внутри, она запаяна в оболочку из риса. И в начинку идет не сырая рыба, а предварительно подготовленные ингредиенты: соленая или консервированная рыба, отварная курица. Японцы часто берут онигири с собой на работу, кладут в школьные ланч-боксы, покупают в супермаркетах, а не едят, как суши или роллы, из-под ножа, так что начинка не должна слишком быстро портиться. Кстати, рисовые колобки любят не только японцы. Например, моя жена – кореянка, для нее онигири – привычный вариант быстрой еды, ведь рис дает мгновенный заряд энергии, и о голоде на ближайшие пару часов можно забыть.

Какой рис выбрать

Для онигири нужен круглозерный рис. В нем больше крахмала, он не ломается при сжатии, хорошо лепится и держит форму. Рис с длинными зернышками не подходит совсем: слишком рассыпчатый и хрупкий. В ресторане мы используем специальный рис для суши. Но для домашнего приготовления онигири вполне годится и более бюджетный кубанский или краснодарский, дома мы делаем онигири как раз из такого.

Как варить рис

Варить рис для онигири нужно по тем же канонам, что и для суши: сначала несколько раз промыть, чтобы дать выход крахмалу, а потом залить водой, довести до кипения и пропарить на тихом огне под крышкой, пока рис не впитает всю воду. Идеальная консистенция – рис не мокрый, зернышко к зернышку, но достаточно липкий, чтобы онигири не рассыпались в руках.

Есть и отличие: рис для онигири обычно делают абсолютно пресным. Ни соли, ни сахара, ни рисового уксуса, как при приготовлении суши, в него не добавляют. У японцев существует целая философия на этот счет: если в суши приправленный рис – главный ингредиент и нужно наслаждаться его тонким вкусом, то в онигири он всего лишь «упаковка» для начинки. Можно добавить в рис немного сахара и рисового уксуса, это придаст ему едва уловимый кисло-сладкий оттенок. Соль не нужна – вместо нее выступит соевый соус, с которым онигири обычно подают.

Из чего сделать начинку

Как и в сэндвичах, начинка в онигири может быть любой. Японцы любят добавлять в них экзотические, на наш взгляд, вещи вроде маринованных слив умешу или вареных водорослей комбу. В Европе и Америке состав онигири часто напоминает рецепты популярных роллов, например, «Филадельфии» со слабосоленым лососем, огурцом и сливочным сыром или «Калифорнии» с авокадо и крабом. Внутри могут оказаться и тонко нарезанный омлет, и консервированный тунец с майонезом, даже остатки салата с крабовыми палочками или оливье – все пойдет в дело. Единственное жесткое правило – онигири не делают сладкими и никогда не подают на десерт.

Как лепить

Онигири – простое в приготовлении блюдо, проще, чем суши и роллы. Не требуются ни специальный бамбуковый коврик, ни умение филигранно резать рыбу, ни другие особые навыки.

На один рисовый колобок вам понадобится шарик риса размером с мандарин: крупные онигири есть будет неудобно. Повара ловко лепят онигири руками, но если использовать пленку, то с лепкой справится даже ребенок, заодно разовьет мелкую моторику. Просто застилаете стол пленкой, выкладываете рис в форме лепешки, сверху – начинку и, собрав пленку в кулек, придаете онигири нужную форму, хорошенько утрамбовывая рис.

Традиционные онигири треугольной формы. Но бывают и круглые, в виде рисовых подушечек. Если вы готовите онигири с разными начинками, то лучше делать их разной формы, чтобы не путаться. Или смешать начинку с рисом – это тоже вполне легальный ход. Только тогда начинки нужно использовать поменьше, чтобы онигири не разваливались.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

СЪЕДОБНАЯ ОБЕРТКА

Обычно онигири оборачивают в листы нори, чтобы рис не прилипал к рукам. Иногда рисовый сэндвич запаковывают в нори целиком, как в конверт. Но чаще снизу приклеивают полоску из водорослей, чтобы за нее ухватиться пальцами. Можно обернуть онигири в рисовую бумагу для спринг-роллов, это красиво: снаружи будут полупрозрачные складки бумаги, через которые просвечивает рис. Попробуйте присыпать поверхность риса кунжутом, это не совсем по-японски, но в приготовлении онигири, как и сэндвичей, нет жестких законов.

Отличительная черта японской кухни – умение даже в таких простых блюдах, как онигири, наслаждаться малейшими нюансами текстуры и вкуса, например контрастом между нежным рисом и хрустящей съедобной оберткой. Чтобы водоросли или рисовая бумага не намокли от соприкосновения с рисом, лучше всего приготовить онигири и немедленно съесть. Если же хотите взять их с собой, то уложите в контейнер рисовые колобки и обертку по отдельности и заверните одно в другое, только когда настанет время перекуса.

КАК И С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

Поскольку традиционно рис для онигири варят пресным, то соевый соус в данном случае – аксиома. В нем можно растворить немного васаби и заесть рисовый шарик маринованным имбирем, все как с суши. Впрочем, можно подать онигири с любым подходящим к рису соусом: терияки, понзу и даже майонезом, в который не будет лишним замешать немного готового соуса кимчи для остроты. Онигири с тунцом отлично дополнит капелька рыбного соуса, а с креветками или крабовыми палочками – сладкий соус чили. Главное, чтобы вам самим сочетание вкусов понравилось. Онигири не какое-то ритуальное блюдо, а всего лишь японский сэндвич, тут фантазия повара важнее традиции.



7 ЛУЧШИХ НАЧИНОК ДЛЯ ОНИГИРИ ОТ ШЕФА

- Слабосоленый лосось + сливочный сыр + свежий огурец + авокадо
- Крабовые палочки + отварные креветки + сладкий соус чили + немного маринованного имбиря
- Копченый угорь + тонко нарезанный дайкон + авокадо + зеленый лук
- Зеленая фасоль + болгарский перец + томаты в собственном соку + капелька кунжутного масла
- Морковка по-корейски + свежий огурец + зеленый лук + тертый сыр
- Консервированный тунец + майонез (лучше японский) + маринованный красный лук + капелька рыбного соуса
- Икра тобико, щучья или минтая + омлет + майонез (лучше японский) + горошинка васаби + свежий огурец

Японцы делают онигири в виде животных, например кошек, и даже лепят из риса фигурки героев аниме с помощью специальных формочек.

ОНИГИРИ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО

1 ч **4 порции**

130 г риса для суши или круглозерного кубанского
30 мл рисового уксуса (по желанию)
10 г сахара (по желанию)
70 г малосольного лосося
50 г огурца
половина авокадо
30 г сливочного сыра
1 лист нори
смесь семян кунжута
соевый соус и сладкий чили для подачи

1 Положите рис в сито и 3–4 раза промойте проточной водой. Дайте воде хорошенько стечь и переложите рис в кастрюлю.
2 Залейте рис водой так, чтобы вода была выше риса на 3–4 см. Поставьте кастрюлю на средний огонь и доведите воду до кипения. Убавьте огонь до тихого, накройте кастрюлю крышкой и варите рис еще 18–20 мин. За это время рис должен дойти до идеальной консистенции: вода должна выпариться, а рис – получиться зернышко к зернышку, но при этом липким.
3 Если используете рисовый уксус и сахар, смешайте их, добавьте в рис и хорошенько перемешайте.
4 Дайте рису остыть (он должен стать чуть теплым, чтобы потом с ним было удобно работать).
5 Разделите рис на 4 части.
6 Расстелите на рабочей поверхности пищевую пленку, выложите на нее одну часть риса и сформируйте круглую лепешку так, чтобы вокруг риса оставалась свободная пленка.
7 Нарежьте авокадо, рыбу и огурец небольшими кубиками (примерно 5 мм). Добавьте сливочный сыр и перемешайте.
8 Выложите в центр рисовой лепешки четверть получившейся начинки.
9 Соберите свободные края пленки в узел так, чтобы начинка оказалась внутри и пленка ее плотно обхватила.
10 Руками придайте рису форму приплюснутого треугольника.
11 Разверните пленку, стараясь не повредить онигири. Подкорректируйте форму.
12 Все неровности загладьте руками (руки лучше смочить в воде, чтобы рис к ним не прилипал). Таким же образом приготовьте еще 3 онигири.
13 Лист нори нарежьте полосками толщиной 3 см, затем – поперек на кусочки 7–8 см.
14 Закрепите нори на каждом онигири, чтобы их удобно было брать руками. Если нори плохо прилипает к рису, то смочите палец в воде и проведите по полоске нори с одной стороны.
15 Можно обмакнуть онигири по бокам в кунжут.
16 Подавайте онигири с соевым соусом и сладким чили.

На 100 г: белки 5,31 г (6,64% суточной нормы) • жиры 6,03 г (6,70%) • углеводы 20,92 г (12,45%) • ккал 156,21 (8,68%) • натрий 158,45 мг (10,93%) • общий сахар 1,47 г (2,94%) • НЖК 1,68 г (8,40%) • пищевые волокна 2,23 г (7,43%)




















Круглозерный рис «Кубанский элитный» отличается высоким качеством шлифовки и калибровки зерен. В готовом виде этот рис сохраняет упругость зерен, а благодаря хорошей клейкости идеально подходит для суши, роллов и онигири. Традиционные каши, пудинги и запеканки тоже будут с ним хороши!



Дружная компания

Пельмени – традиционное русское блюдо. Но это не значит, что подавать их можно только со сметаной. В пельменную компанию отлично впишутся соусы в стиле самых разных национальных кухонь.





К АЗИАТСКОМУ СОУСУ ДОБАВЬТЕ ПРИ ПОДАЧЕ НАРЕЗАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК.



ФРАНЦУЗСКИЙ ГОРЧИЧНЫЙ

сливочное масло
+
горчица
+
лук
+
винный уксус
+
соль
+
сахар

ГРЕЧЕСКИЙ ДЗАДЗИКИ

йогурт
+
чеснок
+
огурец
+
лимонный сок
+
укроп, оливковое масло
+
соль
+
черный перец







ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСТУ

чеснок
+
оливковое масло
+
зелень
+
соль

АЗИАТСКИЙ СОУС

рыбный или устричный соус
+
соевый соус
+
кунжут
+
имбирь
+
сок лайма
+
вода

РУССКИЙ ГРИБНОЙ СО СМЕТАНОЙ

шампиньоны
+
лук
+
сметана
+
растительное масло
+
соль
+
черный перец



Пельмени «Отборные» торговой марки «Цезарь» порадуют богатой начинкой из сочного мяса высочайшего качества и нежным тонким тестом. Их можно сочетать с любым соусом — получится одинаково вкусно!



Пельмени «Сибирская коллекция» с сочной начинкой из фермерской индейки, дополненной луком и специями, сэкономят время и помогут без всяких усилий приготовить на обед или ужин аппетитное блюдо.

Горячая Штучка®

ПОПРОБУЙТЕ МЕГАСОЧНЫЕ БУЛЬМЕНИ!



Горячая Штучка®

ПОПРОБУЙТЕ ПИКАНТНЫЕ ХОТСТЕРЫ







Ну и нут!

Как часто вы едите бобовые? Почему-то это не такая уж популярная в нашей кухне группа продуктов. Больше скажем: недооцененная. Но, например, нут может с легкостью заменить гарнир и основное блюдо, если его правильно приготовить.

КАК СВАРИТЬ

Если вы купили сухой твердый нут, первым делом его нужно замочить минимум на 3–4 часа, а лучше на 6–12. За это время горох набухнет и станет чуть более мягким. Следующий шаг – слить воду (она может быть желтоватой, это нормально) и промыть. Затем можно варить в кастрюле на слабом огне в течение часа-полутора. Периодически проверяйте готовность нута и не забудьте снять пену, после того как вода закипит.

НУТ ОТНОСИТСЯ К ЗЕРНОБОБОВЫМ КУЛЬТУРАМ. ОТ ДРУГИХ БОБОВЫХ, НАПРИМЕР, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА ИЛИ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ, ЕГО ОТЛИЧАЕТ ТО, ЧТО ДЛЯ ЕДЫ ИСПОЛЬЗУЮТ СУХИЕ ПЛОДЫ, ПОДОБНО ЗЕРНУ.

ГОСТЬ С ВОСТОКА

Мировую кухню с нутом познакомил Ближний Восток. Именно там начали выращивать эту культуру еще за несколько тысячелетий до нашей эры. Затем растение попало на территорию Греции и Рима. «Илиада» – самый ранний письменный источник, в котором нут упомянут. А уже с XVII века его знали практически по всему миру. Кстати, в Европе культуру долгое время использовали в качестве заменителя кофе.

Другие названия нута – бараний и турецкий горох. В Турции он действительно очень популярен, а еще в Индии, Пакистане, Мексике, Израиле.

В России нут тоже выращивают. На полках магазинов его можно найти не только в сухом виде, но и в консервированном, то есть сразу готовым к использованию.

О ПОЛЬЗЕ

Нут – суперпродукт, который вполне может время от времени заменять мясо в рационе. Он богат белком и клетчаткой, что важно для хорошего пищеварения и выносливости в течение дня. Еще нут – источник железа, марганца, меди, цинка, фолиевой кислоты и витаминов группы B. Он может заменить животный белок, если вы придерживаетесь вегетарианской диеты или соблюдаете пост. От других бобовых нут выгодно отличает качество белка, в нем есть почти все незаменимые для организма аминокислоты. Нут поможет избежать железодефицитной анемии. Кстати, железо из этого продукта хорошо усваивается. Так что нут действительно стоит включать в рацион. Авторитетные организации рекомендуют делать это два-три раза в неделю.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

- Хумус – первое, что приходит в голову, когда встает вопрос, что приготовить из нута. Обязательно попробуйте: домашняя закуска на вкус совсем другая.
- Фалафель – еще одно замечательное ближневосточное блюдо, которое представляет собой шарики из нута, обжаренные во фритюре. Можно есть просто так или класть в питу с овощами.
- Нут отлично сочетается с овощами, особенно сладкими: перцем, помидорами. Отваренный и обжаренный на оливковом масле нут хорошо покажет себя в салатах. Также его маслянистый вкус гармоничен в паре с авокадо.
- Горячие блюда с нутом могут быть разными: тажин с бараниной или другим мясом, омлеты, острые и наваристые супы, плов. Нут можно запечь в духовке с овощами. А из сваренного до мягкости турецкого гороха сделать котлеты – для этого перемелите его в блендере, добавьте муки и специй.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



НУТОВЫЕ ШАРИКИ С СЫРОМ

2 ч 15 мин + 4 ч **4 порции**

450 г нута
200 г сыра чеддер
1 яйцо
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. тахини
1 ст. л. молотой зиры
¾ ч. л. копченой паприки
2 веточки кинзы
соль

1 Замочите нут на 4 ч, затем залейте чистой водой и отварите до готовности, 1 ч 15 мин. Откиньте на дуршлаг, отвар сохраните.
2 Половину нута положите в стакан блендера, добавьте тахини, лимонный сок и 100 мл отвара из-под нута, посолите и измельчите в пюре.
3 Оставшийся горох обсушите, сложите в миску, добавьте паприку, зиру и 1 ст. л. оливкового масла, посолите. Перемешайте горошины, чтобы все они были покрыты смесью специй, затем рассыпьте тонким слоем на застеленном пергаментом противне.
4 Запекайте нут при 200°С в течение 15 мин, перемешайте лопаткой и готовьте еще 15 мин. Горох должен стать хрустящим и покрыться золотистой корочкой. Переложите нут в чашу кухонного комбайна, немного остудите, измельчите в крупные крошки.
5 Натрите 100 г сыра на мелкой терке. Оставшийся сыр нарежьте кубиками со стороной 1 см. Отделите от стеблей и измельчите листья кинзы. В миске взболтайте яйцо.
6 Соедините пюре с тертым сыром, кинзой и яйцом, всыпьте крошки нута и перемешайте. Разложите столовой ложкой тесто на противень, застеленный бумагой для выпечки. Должно получиться 14–16 шариков.
7 В центр каждого шарика слегка вдавите кубик сыра. Мокрой ложкой поправьте форму шариков. Сбрызните оставшимся оливковым маслом и запекайте на среднем уровне духовки в течение 20 мин. Второй раз сбрызните оливковым маслом и продолжайте запекать нутовые шарики до золотистого цвета, еще 6–8 мин. Переложите на тарелку и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 11,66 г (14,58% суточной нормы) • жиры 16,63 г (18,48%) • углеводы 19,30 г (11,49%) • ккал 270,62 (15,03%) • натрий 399,55 мг (27,56%) • общий сахар 2,35 г (4,70%) • НЖК 5,53 г (27,65%) • пищевые волокна 4,85 г (16,17%)



Нут Bravolli! отличается приятным ореховым послевкусием. Он станет прекрасной основой для хумуса и фалафеля, его можно использовать для блюд из тушеного мяса, гарниров и закусок.



Холодец «Деревенский» «М» ценится за плотную консистенцию и насыщенно-мясной вкус. Он приготовлен из свинины, приправленной чесночком, и отлично сочетается с блюдами из бобовых и овощей. В ноябре 2023 года продукт стал победителем конкурса «100 лучших товаров России».

Весеннее настроение

Паста «Примавера» – воплощение легкости и изящества, неизменный выбор вегетарианцев и всех, кто с нетерпением ждет первых весенних овощей. В переводе с итальянского primavera означает «весна» – очень подходящее название для такого блюда!



НЕСМОТРЯ НА СВОЕ ИТАЛЬЯНСКОЕ ИМЯ, ЭТО БЛЮДО РОДОМ ВОВСЕ НЕ С АПЕННИНСКОГО ПОЛУОСТРОВА. ОНО БЫЛО ПРИДУМАНО В 70-Х ГОДАХ ПРОШЛОГО ВЕКА В ОДНОМ ИЗ РЕСТОРАНОВ НЬЮ-ЙОРКА ВЫХОДЦЕМ ИЗ ИТАЛИИ. ВЕРНЕЕ, ПРИДУМАНО БЫЛО НАЗВАНИЕ. ЧТО КАСАЕТСЯ РЕЦЕПТА, СКОРЕЕ ВСЕГО, ИМЕННО ТАК ИТАЛЬЯНЦЫ ВЕКАМИ ГОТОВИЛИ ПАСТУ С МОЛОДЫМИ ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ.

ПАСТА «ПРИМАВЕРА»

35 мин **4–6 порций**

500 г фетучини
1 небольшой цукини
150 г зеленой спаржи
150 г свежемороженного зеленого горошка
1 стебель лука-порея (только белая часть)
2 стебля сельдерея
1 средний пучок петрушки
1 маленький пучок укропа
2 зубчика чеснока
100 г тертого пармезана
½ стакана белого сухого вина
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Лук-порей разрежьте вдоль пополам, промойте и тонко нарежьте. В сотейнике с толстым дном на маленьком огне растопите сливочное масло. Всыпьте измельченный чеснок и лук-порей и готовьте, помешивая, до мягкости, 7–10 мин.
2 Нарежьте сельдерей тонкими ломтиками, а цукини – мелкими кубиками. Обжарьте в другом сотейнике на среднем огне в 2 ст. л. оливкового масла до мягкости, 5–7 мин.
3 Зеленый горошек выложите в миску и залейте кипятком на 5 мин, затем откиньте на дуршлаг.
4 У стеблей спаржи ножом для чистки овощей очистите нижнюю треть (если она все равно остается твердой, то ее нужно отрезать и выбросить), сами стебли нарежьте кусочками длиной 2 см. Опустите их в кипящую воду, варите на среднем огне 1–2 мин, откиньте на дуршлаг.
5 В сотейник с луком-пореем добавьте сельдерей с цукини, горошек и спаржу. Влейте вино, всыпьте измельченную зелень, добавьте соль и перец, тушите еще 1–2 мин.
6 Параллельно с приготовлением овощей поставьте на огонь большую кастрюлю с водой, доведите до кипения и посолите. Отварите пасту согласно инструкции на упаковке и смешайте с овощами и оставшимся оливковым маслом. Разложите по тарелкам и посыпьте пармезаном и черным перцем.

На 100 г: белки 6,17 г (7,71% суточной нормы) • жиры 6,70 г (7,44%) • углеводы 21,00 г (12,50%) • ккал 172,06 (9,56%) • натрий 264,42 мг (18,24%) • общий сахар 1,46 г (2,92%) • НЖК 2,36 г (11,80%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)



Тальятелле MAKFA из твердой пшеницы отличает особая форма в виде «гнезд»: их удобно готовить порционно, по 2–3 штуки на человека. Тальятелле можно отварить как обычные макароны, а можно запечь в духовке, заполнив каждое «гнездышко» начинкой.







КРУПНО НАТРИТЕ ИЛИ НАРЕЖЬТЕ ЛОМТИКАМИ СЫР, ВЫЛОЖИТЕ ЕГО НА ЗАСТЕЛЕННЫЙ ПЕРГАМЕНТОМ ПРОТИВЕНЬ В ВИДЕ ПРЯМОУГОЛЬНИКОВ И ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 180 °С 5–7 МИНУТ, ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА. ВЫЛОЖИТЕ СВЕРХУ ТОНКИЕ КРУЖКИ ДОКТОРСКОЙ КОЛБАСЫ, ПЕППЕРОНИ И ПОМИДОРА, ДОБАВЬТЕ КОЛЕЧКИ ЛУКА И ЛИСТЬЯ САЛАТА. ПРИПРАВЬТЕ ГОРЧИЦЕЙ И МАЙОНЕЗОМ. ПОКА СЫРНАЯ ОСНОВА ТЕПЛАЯ И ПЛАСТИЧНАЯ, БЫСТРО СВЕРНИТЕ РУЛЕТ, НАРЕЖЬТЕ И СРАЗУ ЖЕ ПОДАВАЙТЕ.

Настоящая легенда

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Из всех вареных колбас докторская, безусловно, самая любимая. Когда-то она была показателем благополучия: ее подавали к праздничному столу, добавляли в солянку и оливье, бутерброды с докторской встречались не только в школьных столовых, но и в партийных буфетах. Она и правда заслуживает того, чтобы есть ее почаще!

СЛЕГКА ВЗБЕЙТЕ 6 ЯИЦ, ПОСОЛИТЕ, ДОБАВЬТЕ КУНЖУТНОЕ МАСЛО, НАРЕЗАННУЮ ДОКТОРСКУЮ КОЛБАСУ, ВАРЕНУЮ МОРКОВЬ И ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК. ХОРОШО РАЗОГРЕЙТЕ СКОВОРОДУ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ И НАЛЕЙТЕ ТОНКИЙ СЛОЙ ЯИЧНОЙ СМЕСИ. ЖАРЬТЕ 30 СЕК, СВЕРНИТЕ ОМЛЕТ РУЛЕТОМ И СДВИНЬТЕ К КРАЮ. ДОЛЕЙТЕ НЕМНОГО ЯИЧНОЙ МАССЫ И ЖАРЬТЕ ЕЩЕ 30 СЕК. СВЕРНИТЕ И ПОВТОРИТЕ С ОСТАВШИМИСЯ ЯЙЦАМИ.



Сальчичон — король сырокопченых колбас. Сальчичон «Черкизово» производят на заводе-роботе в подмосковной Кашире. Это натуральный продукт из мяса с собственных ферм, приправленного яркими специями. Станет прекрасной основой сэндвичей и закусок.



Для аппетитных сэндвичей, бутербродов, оригинальных роллов и булочек с начинкой рекомендуем дуэт колбас в нарезке «Мясная история»: нежную вареную «Сливочную» и сочный зернистый «Сервелат». Колбасы приготовлены по традиционным технологиям из отборного мяса с добавлением ароматных специй, не содержат сои, ГМО и глютена.



Колбаса «Испанская мраморная» от «РЕМИТа» — это изысканный деликатес с мраморным срезом, цельными зернами перца и ароматными пряностями в составе. У нее настоящий испанский характер! Колбаса нарезана тонкими ломтиками, которые украсят любую мясную тарелку и отлично подойдут для приготовления сырного сэндвича.

БУЛОЧКИ-ТЮЛЬПАНЫ С КОЛБАСОЙ

❄

1 ч 15 мин **6 порций**

350–400 г муки
150 мл молока
2 яйца
50 г сливочного масла
50 г растительного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
1 ч. л. сухих дрожжей
400 г вареной колбасы

1 Для опары растворите сахар и соль в теплом молоке, добавьте 3 ст. л. муки и дрожжи и перемешайте. Оставьте на 20 мин.
2 Растопите сливочное масло и остудите. В миске смешайте растопленное сливочное и растительное масло, 1 яйцо, опару и муку. Замесите мягкое тесто.
3 Колбасу нарежьте тонкими кружками.
4 Раскатайте тесто в пласт толщиной примерно 0,5 см. При помощи формочки или стакана вырежьте круги диаметром 8–10 см (желательно, чтобы диаметр кружков теста был на 3–4 мм больше диаметра колбасы).
5 Положите перед собой кружок теста, на него выложите кусочек колбасы. Накройте еще одним кругом из теста, снова положите ломтик колбасы и последним выложите кружок теста. Аккуратно прижмите края заготовки.
6 На заготовке сделайте надрезы, не доходя до края, поочередно с одной и другой стороны. Всего 5 надрезов.
7 Придайте заготовке форму тюльпана. Крайние лепестки подогните под следующие, центральный уложите сверху.
8 Выложите булочки на противень, застеленный бумагой для выпечки, прикройте полотенцем и оставьте на 20 мин.
9 Оставшееся яйцо смешайте с 1 ст. л. воды и смажьте булочки. Выпекайте булочки в разогретой до 180 °С духовке до золотистого цвета, 20–25 мин.

На 100 г: белки 12,68 г (15,85% суточной нормы) • жиры 23,69 г (26,32%) • углеводы 32,89 г (19,58%) • ккал 396,75 (22,04%) • натрий 559,69 мг (38,60%) • общий сахар 3,27 г (6,54%) • НЖК 8,36 г (41,80%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)







Индейка – птица внушительных размеров, и частям тушки требуются разные способы приготовления. Давайте посмотрим, чем именно они различаются и что лучше всего выходит из грудки, бедра, голени, крыльев и субпродуктов.

Крупный игрок



Грудка

Грудку индейки особенно любят те, кто на диете, ведь в ней всего 115–120 ккал на 100 граммов. Филе грудки содержит много селена и фосфора, витамины A, E, C, B3. Если птица крупная, то грудка будет разделена на большое и малое филе и они будут продаваться по отдельности.

Малое филе – это как бы внутренняя часть грудки, самый нежный кусочек из всей тушки. Оно готовится мгновенно, его хорошо жарить как стейки. Очень важно не пересушить! Филе легко впитывает специи и соусы: 15–20 минут хватит для маринования, скажем, в смеси растертого чеснока, зелени и растительного масла. Готовому мясу дайте «отдохнуть» на тарелке, прикрыв листом фольги, но не укутывая, 3–5 минут.

Большое филе – тоже мягкое мясо. Его можно нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 2,5–3 см для быстрой жарки на сковороде или брусочками 2 х 1, 5 х 5–6 см для строганова или жюльена. Жариться такие кусочки должны минимальное время, с двух сторон по 30 секунд, и потом тушиться в соусе не дольше 3 минут. Филе прекрасно сочетается с жирными соусами: сливочным, бешамелью, сырным. Еще его хорошо запекать в духовке – в рукаве с ароматными овощами.

ИЗ ИНДЕЙКИ ДЕЛАЮТ ВКУСНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ: КУПАТЫ, КОТЛЕТЫ, ФРИКАДЕЛЬКИ, КОЛБАСКИ ДЛЯ ЖАРКИ И ПРОЧЕЕ. ОНИ БЫСТРО ГОТОВЯТСЯ И ВСЕГДА ПОЛУЧАЮТСЯ СОЧНЫМИ И НЕЖНЫМИ.

Бедро

Мясо бедра – это уже красное (темное) мясо индейки. В нем много миоглобина, а значит, много витамина B12, железа, фосфора, цинка, креатина, липоевой кислоты и даже витамина D. Это рабочие мышцы, они делают мясо более насыщенным на вкус, а также более долгим в приготовлении. Из бедра получаются великолепные тушеные блюда вроде гуляша и тажина. Филе лучше нарезать средними или крупными кусками, подрумянить на сильном огне, после чего тушить в густом соусе.

Целое бедро на кости, особенно с кожей, – идеальный продукт для медленного запекания при 130–150 °С. При наличии кожи его можно не накрывать, только время от времени поливать выделяющимся соком. А если кожи нет, понадобятся рукав для запекания с дырочками или фольга, но целиком упаковывать не нужно, только накрыть сверху.





Голень

Максимально насыщенное миоглобином и незаменимыми аминокислотами мясо самой рабочей мышцы. Можно варить для супа или просто для еды, быстрее всего это делается в мультиварке, а еще быстрее – в скороварке. Из голени получается вкусное мясо для холодца (чтобы бульон застыл без желатина, потребуются крылья). Ее также запекают при низкой температуре, как и бедро, но на нижнюю полку духовки лучше поставить емкость с горячей водой, иначе получится суховато.



Печень и сердечки

Печень индейки богата витамином A и железом. После болезни с ее помощью можно довольно эффективно повысить гемоглобин. А в сердечках много легкоусвояемого белка.

Быстро обжаренную печенку можно использовать для печеночного паштета, а если добавить в него сваренные до полной мягкости сердечки и побольше томленного в сливочном масле лука, печеночный вкус не будет таким ярким. Жареную или запеченную индюшиную печенку добавляют в салаты или вмешивают блендером в винный соус для стейков. А сердечки можно отварить до полуготовности и потом запечь в густом томатно-сливочном соусе в итальянском стиле.

ДЛЯ БУЛЬОНА ТАКЖЕ ПОДХОДИТ ШЕЯ ИНДЕЙКИ. МЯСА В НЕЙ ДОВОЛЬНО МНОГО. ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ ПОЛТОРА ЧАСА ВАРКИ ЕГО МОЖНО АККУРАТНО СНЯТЬ С КОСТИ, ОНО УЖЕ БУДЕТ ХОРОШО ОТДЕЛЯТЬСЯ. А ПОЗВОНКИ ВЕРНУТЬ ОБРАТНО В БУЛЬОН НА 1,5–2 ЧАСА.

КАК ХРАНИТЬ ИНДЕЙКУ

ОХЛАЖДЕННОЕ МЯСО: при температуре 0… +4 °С – 6 суток.
ЗАМОРОЖЕННОЕ МЯСО: при температуре –8 °С – 30 суток; при –12 °С – 8 месяцев; при –18 °С – 12 месяцев; при –24 °С – 14 месяцев.





Крылья

Индюшиные крылья чаще всего продаются не целиком. Первая фаланга с острым кончиком («кисть») может продаваться как отдельный продукт или как один из ингредиентов супового набора. Именно для бульона эта фаланга подходит лучше всего, в ней большую часть веса занимают косточки и кожа. Мяса там почти нет, а бульон получается очень наваристый, особенно если готовить его с пряными овощами часа четыре. При этом он в 1,5 раза менее жирный, чем куриный! Если хотите сделать бульон еще более наваристым и получить суп с мясом, за полтора часа до готовности добавьте голень.

Вторая фаланга, или локтевая часть, чаще всего продается вместе с третьей – плечом. Если сама по себе, тогда в суп ее. А вот плечо идеально для барбекю. Кожа во время жарки защищает мясо от пересыхания и становится хрустящей. Смажьте плечо ароматной приправой (аджикой, песто, устричным соусом) и дайте помариноваться часок. Стряхните маринад, пожарьте мясо и подайте с той же приправой, смешанной с йогуртом или майонезом.



Колбаски Премиум «Пава-Пава», приготовленные из диетического мяса с минимальным количеством жира, — настоящая находка для завтрака, обеда или ужина. Колбаски не содержат Е-добавок, искусственных красителей и ароматизаторов.



Филе грудки «Пава-Пава» – нежнейшее мясо с минимальным содержанием жира. Оно богато полезными веществами, легко усваивается и не вызывает аллергии. Идеально для детского питания и для тех, кто следит за своим здоровьем!

Выбор есть

Весна – лучшее время для физического и духовного обновления. Конечно, каждый решает сам, поститься или продолжать жить без каких-либо ограничений. Но в любом случае сейчас хочется больше времени проводить на свежем воздухе, наслаждаться природой и прогулками с семьей, а не тратить силы на то, чтобы всех накормить. «М-Кухня» готова позаботиться о вашем меню и предложить завтраки, обеды и ужины на любой вкус. Мы поинтересовались у покупателей, почему они нам доверяют и что собираются попробовать в апреле.





ЕВА, ВРАЧ

«УТРО СОЗДАЕТ ТВОЙ ДЕНЬ»

«Мы с мужем и детьми часто устраиваем постные недели, нам кажется, это очень полезно и дает организму возможность отдохнуть. И детей к этому приучаем. Сыну 14 лет, а вот дочке только 9, и мы стараемся сделать их питание разнообразным, несмотря на ограничения. Для нас очень важны завтраки. Мы специально встаем чуть раньше, чтобы посидеть вместе за столом, прежде чем расстаться до вечера. Когда ты не можешь приготовить яичницу или молочную кашу, приходится что-то придумывать. Здесь и приходит на помощь «М-Кухня». Это же просто прекрасно: начать день с вареников с картофелем и жареным луком или выпить чай с постным пирогом с яблочной начинкой!»

М Кухня

Готовим для вас





ИГОРЬ, МЕНЕДЖЕР

«ОБЕД — КЛЮЧ К УСПЕШНОМУ РАБОЧЕМУ ДНЮ»

«Для меня обеденный перерыв – это святое. Знаю, что французы на этот час даже телефоны отключают. Я всегда планирую заранее, в какое место пойду. Но во время поста (а я держу пост) на бизнес-ланчах довольно ограниченное предложение. «М-Кухню» мне посоветовали коллеги, и там я действительно без труда нахожу вкусную постную еду. Мои последние фавориты – булгур по-восточному с овощами и постный пирожок с картофелем и грибами. А если хочется сладкого, беру печеный яблочный пирожок. И прекрасно обедаю на нашей офисной кухне».

СЕМЬЯ БЕЛОГОРЦЕВЫХ: ОЛЬГА И БОРИС, ПЕДАГОГИ, ДОЧЬ АННА, РОДИТЕЛИ ОЛЬГИ ФЕЛИКС И ВЕРА, ПЕНСИОНЕРЫ

«УЖИН — ЕДИНСТВО ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ»

Рассказывает Ольга: «У нас большая дружная семья, но вкусы совершенно разные. В апреле задача угодить всем усложняется: мы с мужем и дочерью едим все, а родители переходят на постное меню. Как-то на день рождения Ани мы покупали угощения в «М-Кухне», праздник прошел на ура, поэтому мы снова отправились туда в поисках готового решения. И не ошиблись: это отличный выход, когда хочется питаться разнообразно, но нет возможности всю неделю готовить разные блюда. Я обожаю рыбу и сегодня выбрала для себя запеченную дораду. Муж с дочерью попросили чахохбили из курицы. А родителям я взяла рис по-азиатски с овощами и вегетарианскую пиццу».

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

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

Легкость необыкновенная

Середина весны – прекрасное время для того, чтобы от сытных согревающих блюд, которые мы ели последние полгода, перейти к легким и изящным. Может быть, вы соблюдаете пост, или решили следовать современным тенденциям и есть поменьше животных продуктов, или начали готовиться к пляжному сезону. Наше меню в любом случае будет вам в помощь!





ШПИНАТНЫЙ СУП С ГРИБАМИ

45 мин **6 порций**

1,2 л овощного бульона
400–600 г свежемороженых лесных грибов
500 г свежего или свежемороженного шпината
2 луковицы
3–4 зубчика чеснока
1 большой пучок петрушки
100 мл белого сухого вина
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец
чиабатта для подачи

1 Грибы разморозьте заранее. Ножки нарежьте кружочками, шляпки – ломтиками.
2 Крупные листья шпината нарежьте соломкой, мелкие оставьте как есть. Мелко порубите петрушку. Лук и чеснок измельчите.
3 В кастрюле с толстым дном нагрейте масло, положите лук, обжаривайте 5 мин. Добавьте грибы и чеснок, жарьте 3 мин.
4 Влейте вино и дайте ему выпариться на ¾. Влейте бульон или воду, доведите до кипения, посолите. Положите шпинат и ⅔ петрушки, варите на небольшом огне 5 мин.
5 Всыпьте оставшуюся петрушку, влейте немного оливкового масла, поперчите, выключите огонь и закройте кастрюлю крышкой. Дайте супу настояться 5 мин и подавайте с чиабаттой.

На 100 г: белки 1,47 г (1,84% суточной нормы) • жиры 1,07 г (1,19%) • углеводы 3,65 г (2,17%) • ккал 29,24 (1,62%) • натрий 213,47 мг (14,72%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) • НЖК 0,15 г (0,75%) • пищевые волокна 0,88 г (2,93%)

САЛАТ С ДИКИМ РИСОМ И АВОКАДО

15 мин **4 порции**

200 г отваренного дикого риса
200 г отваренной красной фасоли
1 крупное спелое авокадо
6–7 редисок
большая горсть шпината
небольшой пучок зеленого лука
сок 1 небольшого лимона
3–4 ст. л. оливкового масла
щепотка хлопьев чили
соль
микрозелень для подачи

1 Разрежьте пополам авокадо, удалите косточку, мякоть выньте ложкой и крупно нарежьте. Посолите и сбрызните лимонным соком.
2 Авокадо смешайте в миске с диким рисом, зеленым луком, шпинатом, разрезанными пополам редисками и красной фасолью.
3 Для заправки смешайте оливковое масло, лимонный сок, хлопья чили, соль. Перемешайте с подготовленными ингредиентами, украсьте микрозеленью и подавайте.

На 100 г: белки 1,68 г (2,10% суточной нормы) • жиры 9,43 г (10,48%) • углеводы 11,01 г (6,55%) • ккал 130,05 (7,23%) • натрий 226,33 мг (15,61%) • общий сахар 0,98 г (1,96%) • НЖК 1,34 г (6,70%) • пищевые волокна 2,69 г (8,97%)

МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

дикий рис на коричневый или басмати.



Красная фасоль «6 соток» прекрасно впишется в любое блюдо. По-настоящему вкусная, спелая, зернышко к зернышку — отборный продукт прямиком с полей!





Нерафинированное кунжутное масло «Ароматы жизни» – источник незаменимых жирных кислот омега-6 и омега-9, антиоксидантов и витаминов. Идеально для приготовления салатов и блюд из морепродуктов.



Кинза «Магнит Свежесть» подарит блюдам яркий пряный аромат и в любой сезон будет снабжать витаминами и антиоксидантами.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ, ЗИРОЙ И КУНЖУТОМ

25 мин **4 порции**

500 г капусты
3–4 средних огурца
2–3 зубчика чеснока
маленький пучок кинзы или петрушки
3 ст. л. семян кунжута
1 ч. л. семян зиры
темное кунжутное масло
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Тонко нашинкуйте капусту, разрежьте пополам получившуюся соломку. Посолите.

2 Мелко порубите чеснок. Нарежьте огурцы тонкой соломкой, добавьте к капусте вместе с чесноком, аккуратно перемешайте.

3 Нарежьте стебли зелени (листья не понадобятся) кружочками 1 мм, также добавьте к капусте.

4 Налейте в маленькую кастрюлю 2 ст. л. растительного масла, положите семена зиры и на небольшом огне прогревайте, пока семена не начнут подпрыгивать, примерно 3 мин. Полейте кипящим маслом капусту и перемешайте.

5 Обжарьте кунжут на сухой сковороде, 2 мин, остудите. Заправьте салат кунжутным маслом и перцем, посыпьте кунжутом, подавайте через 5 мин.

На 100 г: белки 2,61 г (3,26% суточной нормы) • жиры 9,05 г (10,06%) • углеводы 5,05 г (3,01%) • ккал 104,47 (5,80%) • натрий 11,76 мг (0,81%) • общий сахар 0,87 г (1,74%) • НЖК 1,26 г (6,30%) • пищевые волокна 2,71 г (9,03%)



Сезонные овощи и фрукты в наши магазины поставляет **MAROKAND FRUIT GARDENS** – молодая, быстро развивающаяся компания из Узбекистана. Весной нам привозят капусту, морковь, разные виды редиса, лук. А летом и осенью будем ждать спелых фруктов и бахчевых. Наличие складских помещений в разных областях республики, где выращиваются плоды, и собственного автопарка позволяет компании осуществлять бесперебойные поставки самой свежей продукции.



К треске на луковой подушке идеальным гарниром станут картофельные зразы.

ТРЕСКА В ДУХОВКЕ НА ЛУКОВОЙ ПОДУШКЕ

1 ч **4 порции**

600–700 г филе трески или 1 кг стейков трески
1,5 кг лука
100 г оливкового масла
1 ч. л. сладкой молотой паприки, можно копченой
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 220 °С (лучше с конвекцией). Застелите глубокий противень бумагой для выпечки. Приправьте рыбу солью и перцем со всех сторон, оставьте на 15 мин.

2 Очистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Выложите на подготовленный противень, посолите, поперчите, полейте оливковым маслом, перемешайте и распределите ровным слоем.

3 Поставьте противень с луком в верхнюю часть духовки, запекайте, пока лук не станет золотистым, 15–20 мин.

4 Выньте противень из духовки, посыпьте лук паприкой, перемешайте. Сделайте углубления для кусков рыбы и слегка закопайте их в лук.

5 Верните противень в духовку и сразу уменьшите температуру до 170 °С. Запекайте 12–20 мин, в зависимости от толщины кусков рыбы.

На 100 г: белки 6,08 г (7,60% суточной нормы) • жиры 5,43 г (6,03%) • углеводы 7,51 г (4,47%) • ккал 101,55 (5,64%) • натрий 247,5 мг (17,07%) • общий сахар 3,42 г (6,84%) • НЖК 0,78 г (3,90%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Оливковое масло Monini Il Poggiolo получено методом первого холодного отжима, поэтому сохранило все полезные вещества. Его сбалансированный фруктовый вкус подходит для многих блюд: салатов, соусов, горячего.

СПАГЕТТИ С МОРСКИМ КОКТЕЙЛЕМ В ГУСТОМ ТОМАТНОМ СОУСЕ

35 мин **4 порции**



400–500 г спагетти
500 г замороженного морского коктейля
800 г помидоров в собственном соку
1 большая морковь
2 большие луковицы
4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. муки
1 ст. л. молотой сладкой паприки
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень для подачи

1 Заранее разморозьте морской коктейль, выложив его в дуршлаг, стоящий в миске. Накройте пленкой и поставьте в холодильник. Он разморозится примерно за полдня.
2 Раздавите, очистите и мелко порубите чеснок. Очистите и очень мелко нарежьте лук и морковь.
3 В глубоком сотейнике с толстым дном нагрейте на среднем огне растительное масло. Положите лук, морковь и чеснок, немного посолите и обжаривайте, часто помешивая, 10 мин. Посыпьте мукой и обжаривайте еще 2 мин, помешивая. Посыпьте паприкой, перемешайте.
4 Сразу же влейте сок от помидоров в сотейник. В банку с помидорами опустите погружной блендер, превратите помидоры в пюре, добавьте пюре в сотейник. Влейте 100 мл воды, посолите, поперчите, готовьте на среднем огне 10 мин, часто помешивая.
5 На соседней конфорке одновременно сварите спагетти в большом количестве бурно кипящей подсоленной воды. Варите согласно инструкции на упаковке, не доварив 1 мин.
6 Выложите в сотейник морепродукты, перемешайте. Через 1 мин добавьте спагетти, перемешайте. Готовьте еще 1 мин. Выложите пасту с соусом в глубокие тарелки, украсьте микрозеленью и сразу же подавайте.

На 100 г: белки 6,05 г (7,56% суточной нормы) • жиры 2,27 г (2,52%) • углеводы 19,34 г (11,51%) • ккал 122,10 (6,78%) • натрий 287,71 мг (19,84%) • общий сахар 2,25 г (4,50%) • НЖК 0,36 г (1,80%) • пищевые волокна 1,77 г (5,90%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Спагетти Federici из кукурузы и риса не содержат глютена и являются ценным источником витаминов и минералов. Прекрасно сохраняют форму при варке и сочетаются с любыми соусами и наполнителями.



ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

1 ч **6 порций**

6 крупных картофелин
1 банка любимой консервированной овощной закуски (маринованный перец, баклажаны или овощная смесь)
1 ломтик белого хлеба
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
2–3 веточки петрушки
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Форму для запекания застелите фольгой, смажьте оливковым маслом. Картофель вымойте щеткой, наколите вилкой и положите в форму. Закройте фольгой, плотно соединив края. Запекайте картофель 40 мин, до мягкости.

2 Пока картофель запекается, срежьте корку с хлеба, мякиш измельчите в блендере в крупные крошки. Чеснок и листья петрушки мелко нарежьте.

3 В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте хлебные крошки до золотистого цвета. Снимите с огня и вмешайте чеснок и петрушку.

4 У запеченного картофеля срежьте верхнюю часть, ложкой выньте картофельную мякоть из середины, разомните ее вилкой и смешайте с овощной закуской. При необходимости приправьте солью и перцем.

5 Начините смесью лодочку из картофеля, посыпьте ароматной хлебной крошкой. Верните картофель в форму для запекания и поставьте в духовку на 10 мин. Подавайте в горячем или холодном виде.

На 100 г: белки 2,41 г (3,01% суточной нормы) • жиры 3,07 г (3,41%) • углеводы 20,21 г (12,03%) • ккал 116,03 (6,45%) • натрий 544,39 мг (37,54%) • общий сахар 1,40 г (2,80%) • НЖК 0,44 г (2,20%) • пищевые волокна 2,55 г (8,50%)



Кабачковая икра «6 соток» – идеальная закуска и гарнир. Легкая, полезная и вкусная, как в детстве, она прекрасно дополнит постные блюда. Ее можно подать с картофелем, лепешками и даже с тарталетками.

РОЛЛЫ С ЯБЛОКАМИ, МОРКОВЬЮ И ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

30 мин **4 порции**

12 листов рисовой бумаги
2 разноцветных яблока
1 средняя морковка
сок и цедра 1 лимона
2 пряника без начинки
1 маленький пучок мяты
1 ч. л. сахарной пудры
шоколадный соус для подачи

1 Нарежьте яблоки тонкой соломкой, сбрызните лимонным соком, посыпьте цедрой. Оборвите листочки мяты со стеблей. Стебли не понадобятся.
2 Морковь очистите, натрите на крупной терке и посыпьте сахарной пудрой, аккуратно смешайте с яблоками и мятой.
3 Раскрошите пряники – пусть крошки будут довольно крупными.
4 Окуните рисовую бумагу в теплую воду, положите на рабочую поверхность. Выложите на ближний к вам край рядком яблоки с морковью и мятой. Посыпьте пряниками, сверните в плотный ролл, подгибая открытые края. Так же сделайте остальные роллы. Сразу же подавайте с шоколадным соусом.

На 100 г: белки 1,62 г (2,03% суточной нормы) • жиры 1,86 г (2,07%) • углеводы 30,68 г (18,26%) • ккал 142,42 (7,91%) • натрий 48,91 мг (3,37%) • общий сахар 3,56 г (7,12%) • НЖК 0,45 г (2,25%) • пищевые волокна 1,27 г (4,23%)



Вместо шоколадного соуса к роллам можно подать соус из пробитых блендером ягод или кисель.

Десерты для всех

Тот, кто соблюдает ограничения в еде, часто вынужден отказываться от сладкого, ведь обычно десерты содержат те или иные «запрещенные» продукты. Наши рецепты подойдут всем: и поклонникам растительной пищи, и постящимся, и тем, кому противопоказан глютен.



КЛУБНИЧНЫЙ КЕКС БЕЗ ГЛЮТЕНА

1 ч 10 мин **6–8 порций**

250 г замороженной клубники
250 г миндальной муки
150 г сахара
110 г картофельного крахмала
15 г разрыхлителя
10 г ванильного сахара
щепотка соли
сахарная пудра, клубника и мята для украшения

1 Заранее разморозьте клубнику на нижней полке холодильника. Разогрейте духовку до 170 °С. Форму для кекса диаметром 20 см застелите бумагой для выпечки.
2 Откиньте клубнику на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Ягоды измельчите блендером в пюре. Добавьте к клубнике обычный и ванильный сахар, миндальную муку, крахмал, разрыхлитель и щепотку соли и перемешайте миксером. Должно получиться густое тесто, которое медленно стекает с лопаток миксера. Если тесто будет слишком жидким, добавьте по 1 ст. л. крахмала и миндальной муки.
3 Переложите тесто в подготовленную форму, разровняйте верх лопаткой или ложкой. Накройте форму фольгой и поместите на средний уровень духовки. Через 20 мин снимите фольгу и продолжайте выпекать кекс еще 20 мин. Проверьте готовность деревянной шпажкой, при необходимости пеките кекс еще 5–7 мин.
4 Выньте кекс из духовки и оставьте в форме на 10 мин. Переложите на решетку и полностью остудите. Перед подачей посыпьте кекс сахарной пудрой, украсьте клубникой и листочками мяты.

На 100 г: белки 10,38 г (12,98% суточной нормы) • жиры 19,30 г (21,44%) • углеводы 44,81 г (26,67%) • ккал 385,55 (21,42%) • натрий 63,70 мг (4,39%) • общий сахар 29,91 г (59,82%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 1,72 г (5,73%)



ПУДИНГ ИЗ РИСА НА РАСТИТЕЛЬНОМ МОЛОКЕ

1 ч **4–6 порций**

1 стакан риса арборио
500–700 мл растительного молока
80 г коричневого сахара
2–3 ст. л. белого сахара
1 ст. л. ванильного сахара
щепотка морской соли

Для соуса:
400 г замороженной вишни
125 г коричневого сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
щепотка молотой корицы

1 Для соуса насыпьте замороженную вишню в дуршлаг, установленный над кастрюлей. Разморозьте ягоды полностью, сохраняя весь вытекающий сок.
2 Долейте в кастрюлю с вишневым соком 1 стакан холодной воды, добавьте сахар, доведите до кипения и варите 5 мин.
3 Добавьте вишню и корицу. Смешайте кукурузный крахмал с 1 ст. л. холодной воды и влейте в вишневый сироп. Тщательно перемешивайте, чтобы не образовывались комочки. Пусть смесь закипит и немного загустеет. Снимите с огня и остудите.
4 Для пудинга вскипятите в кастрюле 1 стакан воды с солью, всыпьте рис, варите на среднем огне, пока жидкость полностью не впитается.
5 Добавьте коричневый и ванильный сахар. Влейте 500 мл овсяного молока, доведите до кипения. Варите, время от времени помешивая, пока рис не станет очень мягким, а вся жидкость не впитается, 35 мин. При необходимости долейте еще молоко.
6 Разогрейте гриль в духовке до максимума. Разложите пудинг по жаропрочным формочкам, посыпьте белым сахаром и запеките под грилем до карамельной корочки. Подавайте с вишневым соусом.

На 100 г: белки 2,46 г (3,08% суточной нормы) • жиры 1,15 г (1,28%) • углеводы 31,30 г (18,63%) • ккал 145,27 (8,07%) • натрий 55,14 мг (3,80%) • общий сахар 18,42 г (36,84%) • НЖК 0,12 г (0,60%) • пищевые волокна 1,01 г (3,37%)



Овсяное Nemoloko — 100%-но растительный продукт, не содержит сахара, легко усваивается. Его можно использовать для приготовления десертов, каш, крем-супа, блинов, добавлять в кофе или чай и просто пить в свое удовольствие.



Демерара — один из самых известных видов коричневого сахара. Его отличают ярко выраженный карамельный аромат и вкус. Сахар демерара — незаменимый ингредиент десертов, печенья и тортов.

ТОФУ-ТИРАМИСУ

1 ч + 1–2 ч **4 порции**

200 г тофу
75 г безглютеновой муки
60 мл растительного молока
50 г молотого миндаля
6 ст. л. меда
3 ст. л. кокосового масла
1 ч. л. молотого кофе
½ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соли

Для украшения:
2 ст. л. какао-порошка
коктейльная вишня
шоколадная стружка

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Квадратную форму размером 16 х 16 см застелите бумагой для выпечки. Растопите и остудите кокосовое масло. Залейте молотый кофе 100 мл кипятка и оставьте остывать, затем процедите через частое ситечко.
2 В большой миске соедините безглютеновую муку, молотый миндаль, разрыхлитель и соль и перемешайте венчиком. Добавьте растительное молоко, кокосовое масло и половину меда и перемешайте миксером.
3 Перелейте тесто в форму и выпекайте на среднем уровне духовки 15 мин. Выньте форму и оставьте в ней корж на 15 мин. Затем переложите на решетку и полностью остудите.
4 Тщательно отожмите жидкость из бруска тофу и обсушите бумажными полотенцами. Положите тофу в миску и раскрошите. Добавьте оставшийся мед и взбейте миксером до однородности.
5 Остывший корж переложите на доску. Кулинарным кольцом вырежьте 4 круга. Каждый круг разрежьте вдоль пополам – у вас получится 8 заготовок.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ
коктейльную вишню на любые ягоды или фрукты.

6 Поставьте 4 кулинарных кольца на поднос и положите в каждое по 1 кружку теста. Сбрызните кофе, добавьте 2–3 ч. л. крема из тофу, накройте вторым кружком теста и снова смажьте кремом. Снимите кольцо, посыпьте тирамису какао и украсьте вишней. Уберите тирамису в холодильник и оставьте на 1–2 ч до подачи.

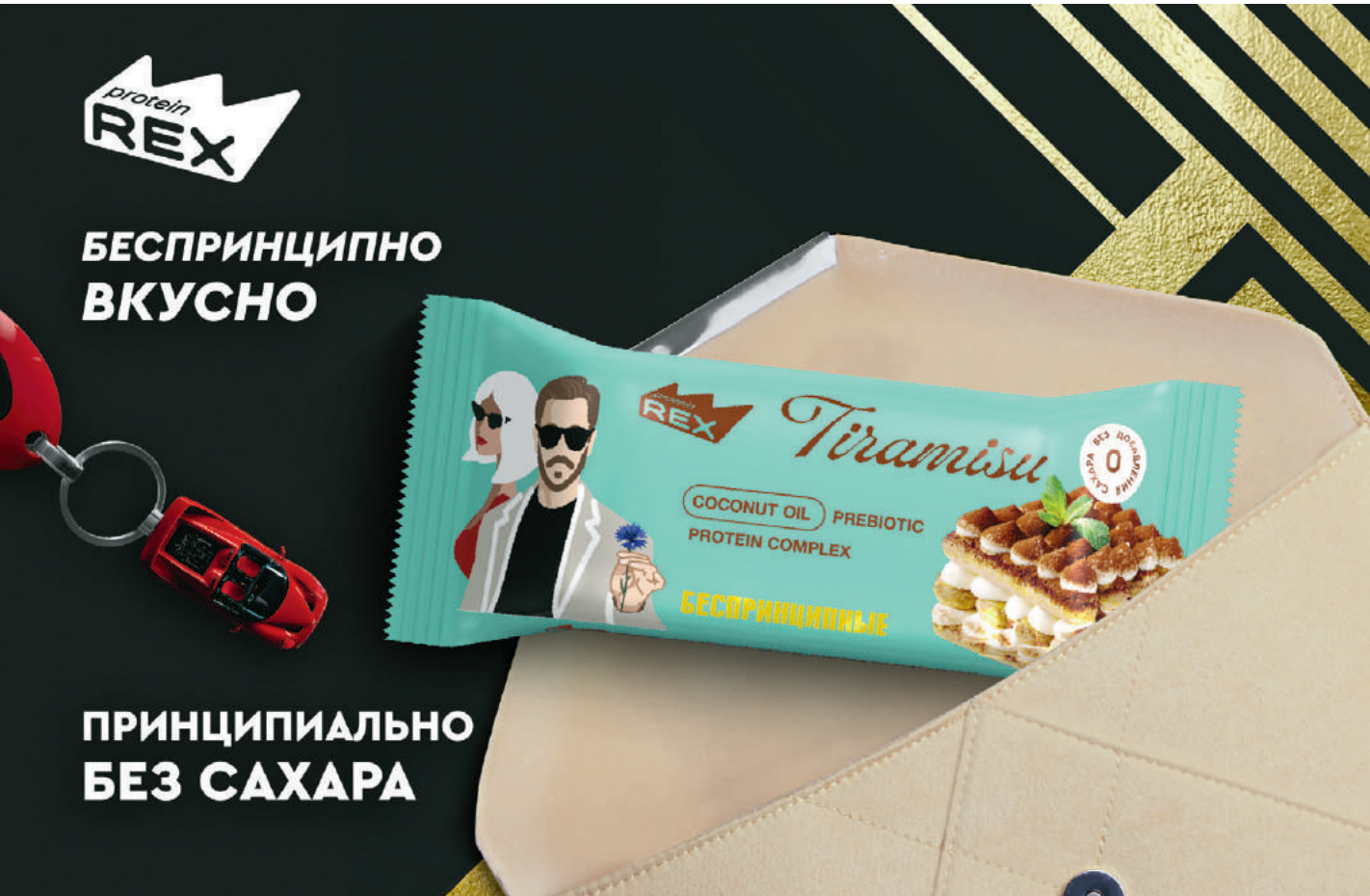
На 100 г: белки 5,93 г (7,41% суточной нормы) • жиры 16,68 г (18,53%) • углеводы 37,02 г (22,04%) • ккал 318,67 (17,70%) • натрий 155,04 мг (10,69%) • общий сахар 22,39 г (44,78%) • НЖК 9,93 г (49,65%) • пищевые волокна 2,07 г (6,90%)

Если у вас нет кулинарных колец, соберите тирамису в бокалах или креманках.



Чебупай #Сладкопай «Брауни» от «Горячей штучки» порадует насыщенным шоколадным вкусом с легкой горчинкой натуральных какао-бобов и прекрасно дополнит любое чаепитие.


МАЙСКИЙ
Выбирайте
Майский
для самых тёплых
моментов
МАЙСКИЙ
СЕРДЦЕ
ЦЕЙЛОНА
ЦЕЙЛОНСКИЙ ЧЁРНЫЙ ЧАЙ
МАЙСКИЙ
КОРОНА
МАЙСКИЙ
СЕРДЦЕ
ЦЕЙЛОНА
МАЙСКИЙ
ОТБОРНЫЙ


protein
REX
БЕСПРИНЦИПНО
ВКУСНО
REX
Tiramisu
COCONUT OIL
PREBIOTIC
PROTEIN COMPLEX
БЕСПРИНЦИПНЫЕ
ПРИНЦИПИАЛЬНО
БЕЗ САХАРА

Холодное сердце

Вы знаете, какие пончики самые вкусные? Те, внутри которых прячется начинка из мороженого! Такой союз может быть непривычным, но воздушное сладкое тесто действительно прекрасно сочетается с насыщенным сливочным вкусом пломбира.



Пока шоколад не застыл, присыпьте пончики кокосовой стружкой или декоративной посыпкой.

По возможности для этого рецепта выбирайте пончики без начинки. Можно использовать даже вчерашние изделия после замораживания, это никак не повлияет на вкус готового десерта.

ПОНЧИКИ С МОРОЖЕНЫМ

❄

20 мин + 45 мин

2–4 порции

4 готовых пончика
200 г пломбира
90 г молочного шоколада
1–2 ст. л. кокосового или сливочного масла

1 За 15 мин до начала приготовления выложите мороженое на рабочую поверхность, чтобы оно немного размягчилось. Разрежьте пончики вдоль пополам. На нижних половинках пончиков разложите мороженое и накройте верхними половинками. Уберите пончики в морозильную камеру на 30 мин.
2 Наломайте шоколад, растопите в микроволновой печи или на водяной бане. Добавьте масло и размешайте до однородности.
3 Выньте пончики и обмакните в шоколадную массу с одной стороны. До подачи к столу держите в морозильной камере.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 21,57 г (23,97%) • углеводы 40,46 г (24,08%) • ккал 373,32 (20,74%) • натрий 257,97 мг (17,79%) • общий сахар 24,43 г (48,86%) • НЖК 11,19 г (55,95%) • пищевые волокна 1,32 г (4,40%)





Хочется чего-то особенного? Подарите себе изысканное удовольствие с новым эскимо «Магнат Эйфория». Бархатное сливочное мороженое с маскарпоне и соусом из голубики в молочном шоколаде с хрустящей вафельной крошкой. Ищите новинку в магазинах «Магнит».


Открой новый вкус
Московская кофейня на паяхъ
Кофе натуральный сублимированный
Галапагос
изысканный
насыщенный
особенный


KRAL®
KRAL
POME GRANATE
КОРОЛЕВСКИЙ ВЫБОР


Скрепыши
СКРЕПЫШАРИМ ЗА НЕОНОВЫЙ СТИЛЬ
Герои в новой локации — Неосити
Скрепыши
ПЕЧЕНЬЕ
сахарное
200г
Скрепыши
КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ
со вкусом банана

Скоро праздник!

В этом году поздняя Пасха: отмечать будем в мае. Но подумать о ней лучше уже сейчас: изучить рецепты куличей, подобрать варианты украшений, чтобы накануне светлого праздника спокойно готовить традиционные блюда.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ТВОРОЖНЫЕ КУЛИЧИ

❄

3 ч **10 порций**

600 г муки
500 г творога жирностью 9%
120 мл молока + еще немного для смазывания
100 г сливочного масла
4 яйца
2 желтка
250 г сахара
30 г прессованных дрожжей
2 ч. л. ванильного сахара
200 мл коньяка
100 г вяленой вишни или клюквы
⅓ ч. л. соли
сливочное масло и мука для форм

1 Вишню/клюкву залейте коньяком и оставьте на 20–30 мин. Откиньте на сито и обсушите. Творог протрите через сито или взбейте блендером до гладкости.
2 В большой миске разотрите дрожжи с 2 ст. л. муки и 1 ст. л. сахара до однородности. Смешайте с теплым молоком (37 °C) и оставьте в теплом месте примерно на 15 мин.
3 Яйца и желтки взбейте с оставшимся сахаром. Смешайте с размягченным маслом, ванильным сахаром и творогом. Посолите.
4 К получившейся массе добавьте дрожжевую смесь и частями, вымешивая, всыпайте оставшуюся просеянную муку. Добавьте вишню/клюкву, перемешайте для равномерного распределения. Оставьте в теплом месте на 45 мин.
5 Дно 3 форм для куличей смажьте сливочным маслом и присыпьте мукой. Тесто разделите на 3 части и разложите по формам, заполняя их на ¾ объема. Накройте формы полотенцем и уберите в теплое место на 45–60 мин.

6 Смажьте верх кулича молоком. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 10 мин. Уменьшите огонь до 180 °С. Накройте куличи фольгой и пеките до полной готовности, 40–45 мин. Достаньте из духовки, переставьте формы на решетку и полностью остудите. Полейте куличи глазурью по вкусу и украсьте.

На 100 г: белки 11,38 г (14,23% суточной нормы) • жиры 8,34 г (9,27%) • углеводы 45,00 г (26,79%) • ккал 325,73 (18,10%) • натрий 98,49 мг (6,79%) • общий сахар 18,63 г (37,26%) • НЖК 4,40 г (22,00%) • пищевые волокна 1,34 г (4,47%)



Мука МАКФА «Экстра» подходит для любой выпечки, в том числе для куличей. Тонкий помол сделает их воздушными, мякиш будет нежным, а корочка — румяной.



Цедра апельсина «С.Пудовъ» придаст тонкий цитрусовый вкус маффинам, оладьям, пирогам и сделает праздничной любую выпечку. Подходит для коктейлей и горячих напитков.



Шоколадные капли «С.Пудовъ» не боятся температуры, не плавятся и не теряют форму при выпечке. Идеально подходят для пасхальных куличей, кексов, печенья и булочек.



5 необычных глазурей для кулича

Из сливочного сыра

1 В большую миску положите 40 г сливочного масла и 60 г сливочного сыра, добавьте 140 г сахарной пудры и перемешайте миксером. Влейте 1 ч. л. ванильного экстракта и всыпьте еще 140 г сахарной пудры, снова перемешайте массу. Добавьте еще 140 г сахарной пудры, влейте 2 ст. л. молока и взбивайте глазурь еще 2 мин.

Абрикосовая

2 Мелко нарежьте 100 г ярко-оранжевой кураги и положите в кастрюлю. Влейте 400 мл холодной воды и добавьте щепотку куркумы. Доведите на среднем огне до кипения и варите курагу в течение 15 мин. Снимите с огня и измельчите погружным блендером до однородности. Верните кастрюлю на огонь, установите минимальный нагрев и продолжайте готовить, пока жидкость почти полностью не выкипит, примерно 15 мин. Остудите массу. Всыпьте в пюре из кураги 150 г сахарной пудры, влейте 1 ч. л. лимонного сока и добавьте несколько капель миндального ароматизатора или ароматизатора «Амаретто». Тщательно перемешайте массу миксером или лопаткой.

Шоколадно-ореховая

3 Измельчите блендером 200 г фундука. Произвольно наломайте 150 г темного шоколада, сложите в миску и растопите на водяной бане. В 3 приема влейте в растопленный шоколад 50 мл рафинированного растительного масла. После каждого добавления масла тщательно перемешивайте шоколадную смесь. Добавьте в шоколад измельченные орехи и перемешайте глазурь лопаткой.



Фисташковая

4 200 г шпината положите в кастрюлю, влейте 200 мл кипятка и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения и готовьте 30 сек. Откиньте шпинат на сито и отожмите лопаткой, жидкость сохраните. Протрите шпинат через сито или пробейте погружным блендером до однородности. Выжмите сок из четверти лимона, мелкой теркой снимите цедру. Соедините 100 г очищенных фисташек, лимонную цедру и щепотку морской соли и растолките в ступке в мелкие крошки или измельчите блендером в импульсном режиме. Добавьте 200 г сахарной пудры и шпинатную массу, влейте лимонный сок и тщательно перемешайте лопаткой или миксером. Если глазурь будет слишком густой, разбавьте ее 1–2 ст. л. сохраненной от варки шпината жидкостью.



Лимонная

5 Выжмите 45–50 мл лимонного сока. Всыпьте в миску 140 г сахарной пудры. Добавьте к сахарной пудре 1 ст. л. лимонного сока и тщательно перемешайте лопаткой. Продолжайте вливать маленькие порции лимонного сока и тщательно перемешивать массу, пока не образуется пластичная и мягкая глазурь. Если вы добавили слишком много сока и глазурь получилась жидкой, всыпьте еще 1–2 ст. л. сахарной пудры и снова перемешайте. Используйте глазурь сразу: она быстро твердеет.



Создаем атмосферу

Праздник – это не еда, а настроение: светлое, солнечное, радостное. Умение поддерживать его – настоящий дар. В наших магазинах вы найдете много приятных вещей, которые помогут настроиться на весну и сделать Пасху не только вкусной, но и красивой.



1 Пасхальный декор – венок с цыпленком
2 Бумажные формы для выпечки, 16 х 5,5 х 5,5 см, 5 штук в упаковке
3 Подставка под яйцо, фарфор, 4,8 х 6,5 см
4 Прихватки кухонные
5 Набор кондитерских лопаток, 3 штуки
6 Форма для запекания жаропрочная, 24 х 6 см
7 Набор силиконовых форм для кексов, 6 штук
8 Форма силиконовая для пасхального кулича, D=10 см
9 Форма для печенья
10 Пасхальный декор на подвесе
11 Форма для пирога «Пасхальный кролик», силикон, 20 х 30 см
12 Форма для выпечки с а/п покрытием, D=14 см
13 Форма для кексов «Пасхальные кролики», силикон
14 Пасхальный венок в ассортименте
15 Подвесное украшение «Феечка»
16 Салатник розовый, стекло
17 Корзинка декоративная
18 Пасхальный декор «Заяц», фарфор
19 Полотенце кухонное
20 Фигурка декоративная «Зайчик»
21 Блюдо «Яйцо розовое», стекло, 16,5 х 21,5 см
22 Ветка декоративная
23 Конфетница «Заяц», фарфор, 11 см
24 Набор соль-перец на подставке
25 Кружка, фарфор, 340 мл
26 Салатник, фарфор, 14 см, 20 см
27 Салфетка сервировочная



Для праздничной сервировки выбирайте яркие весенние тона: солнечный желтый, небесно-голубой, а также розовый, говорящий о любви, и зеленый, напоминающий о возрождении.



Один из главных символов Пасхи – крашеные яйца. Яйцо означает новую жизнь. Когда-то его даже считали моделью нашей планеты: скорлупа – это земля, белок – вода, желток – огонь. На праздничном столе могут быть не только крашеные куриные яйца, но и шоколадные, и расписные декоративные, и маленькие разноцветные, вплетенные в тематические венки и ветки. В форме яиц можно даже испечь печенье! Не забудьте про кролика. Этот пасхальный символ пришел к нам из европейской культуры и сразу завоевал наши сердца: салфетки, посуда, скатерти и кухонные полотенца с его изображением смотрятся особенно трогательно и мило. Попробуйте приготовить в виде кролика праздничные кексы и пирог. Они составят душевную компанию нашей традиционной пасхальной выпечке – куличу.

Сухой паек

Сухофрукты – настоящее спасение в период межсезонья, когда нам не хватает витаминов и других ценных веществ. Их можно есть в чистом виде, на перекус, и добавлять в разные блюда – от горячего до десертов. Дети особенно оценят те, которые приготовят сами.



ЧТОБЫ ГАРНИР ПОЛУЧИЛСЯ БОЛЕЕ СЫТНЫМ, ДОБАВЬТЕ В ФОРМУ НАРЕЗАННЫЙ ДОЛЬКАМИ БАТАТ, ОН БУДЕТ ГОТОВ ОДНОВРЕМЕННО С ИНДЕЙКОЙ.







ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ КУРИНОЕ ФИЛЕ, А ТАКЖЕ КОТЛЕТЫ ИЛИ ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ.



ЗАПЕЧЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ ИНДЕЙКА

1 ч **4 порции**

2 небольших филе грудки индейки
3 моркови
1 сладкий красный перец
1 крупная белая луковица
200 г сухофруктов (инжир, курага, чернослив)
5 веточек тимьяна
350 мл куриного бульона
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

Для клюквенного соуса:
200 г клюквы
100 г сахара
соль, свежемолотый черный перец

1 Очистите морковь и нарежьте кружками толщиной 1 см. Очистите от семян сладкий перец, разрежьте вдоль на 8 частей. Очистите луковицу и разрежьте на 4 или на 8 частей.

2 Для соуса смешайте клюкву и сахар, добавьте 100 мл воды. Доведите до кипения и варите под крышкой 10 мин. Взбейте соус блендером, аккуратно процедите через сито, посолите и поперчите. При желании уварите еще, чтобы соус стал погуще.

3 Посолите и поперчите филе грудки индейки, обжарьте со всех сторон на оливковом масле до румяной корочки.

4 Переложите обжаренную индейку в жаропрочную форму для запекания. Выложите к ней подготовленные овощи, добавьте сухофрукты и тимьян, влейте куриный бульон. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке до готовности индейки, примерно 30 мин. Готовую индейку нарежьте ломтиками. Подавайте блюдо с клюквенным соусом.

На 100 г: белки 6,22 г (9,87% суточной нормы) • жиры 2,47 г (3,53%) • углеводы 15,7 г (5,15%) • ккал 105,28 (5,01%) • натрий 332,89 мг (47,56%) • общий сахар 11,87 г (39,57%) • НЖК 0,35 г (1,52%) • пищевые волокна 2,13 г (10,65%)



Светлана Кондратьева

педиатр, диетолог, нутрициолог, член Союза профессиональной поддержки материнства

Мнение

Сухофрукты – прекрасный источник пищевых волокон, которых в рационе детей часто не хватает. Они благоприятно влияют на работу ЖКТ, а еще в них много витаминов и минералов. Все сухофрукты богаты калием, больше всего его в кураге, финиках, сушеных бананах. Из последних мы также получаем витамин B_6 и магний, из сушеных груш – витамины группы B. Это создает условия для слаженной работы нервной системы.

Сухофрукты – удобный и качественный перекус, который можно дать ребенку в школу. Если скомбинировать их с орехами, получится хороший баланс белков, жиров и углеводов. Можно также заменить сухофруктами конфеты, они ведь тоже сладкие. Конечно, это потребует определенных усилий со стороны родителей, но оно того стоит: сухофрукты заметно полезнее.

Впрочем, при выборе сухофруктов стоит быть внимательными, потому что в некоторые из них добавляют сахар. Чаще всего его можно увидеть в сушеных ананасах, манго, финиках. В рационе многих детей и без этого много сладкого. Так что лучше выбирать сухофрукты без сахара.

Еще один важный момент: для красивого внешнего вида и увеличения срока хранения сухофрукты могут обрабатываться диоксидом серы. Это потенциальный аллерген, поэтому лучше предпочесть невзрачные необработанные плоды.

Большинству дошкольников и школьников будет достаточно 20 граммов сухофруктов в день, и не ежедневно, а 3–4 раза в неделю. После их употребления следите, чтобы ребенок хорошо прочищал межзубные промежутки, потому что кусочки сухофруктов могут застревать в зубах, создавая условия для развития кариеса.









СЛАДКИЙ ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ

❄

1 ч 20 мин **6–8 порций**

400 г любого черствого белого хлеба или булочек
4 яйца
500 мл сливок жирностью 20–30%
600 мл молока
50 г сливочного масла
50–150 г сахара или меда
100 г любых сухофруктов
молотая корица
ягоды для подачи

1 Мелко нарежьте сухофрукты. Нарежьте хлеб ломтями толщиной 1,5–2 см. Подсушите в духовке или тостере до состояния почти сухарей.
2 Смешайте яйца со сливками и 500 мл молока, добавив сахар или мед по вкусу. Смажьте маслом довольно щедро форму для запекания. Обмакивайте каждый кусок хлеба в яично-сливочную смесь и выкладывайте в подготовленную форму слегка внахлест, закладывая сухофрукты между кусками.
3 Когда все куски будут уложены, залейте в форму яичную смесь, если она осталась. И добавьте еще молока, если в форме совсем нет жидкости. Оставьте, накрыв пленкой, на 30 мин – хлеб должен впитать в себя жидкость. Проверяйте время от времени, не требуется ли еще молоко.
4 Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте форму в нижнюю треть духовки. Запекайте до румяной корочки на хлебе, примерно 25 мин. Подавайте пудинг горячим, посыпав корицей и украсив ягодами.

На 100 г: белки 5,70 г (9,05% суточной нормы) • жиры 14,24 г (20,34%) • углеводы 21,89 г (7,18%) • ккал 235,12 (11,20%) • натрий 168,84 мг (24,12%) • общий сахар 8,16 г (27,20%) • НЖК 8,26 г (35,91%) • пищевые волокна 1,04 г (5,20%)







МЫ ПРИВЫКЛИ СЧИТАТЬ КОМПОТ НАПИТКОМ, НО ВСЕ ЖЕ ИЗНАЧАЛЬНО ЭТО ДЕСЕРТ ИЗ ОТВАРЕННЫХ ФРУКТОВ.



КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

30 мин **10 порций**

130 г чернослива без косточек
130 г кураги
130 г сушеных груш
130 г сушеных яблок
80 г изюма
80 г сушеной клюквы
1 лимон
100 г коричневого сахара
3 бутона гвоздики
3 горошины душистого перца
2 лавровых листа

1 Чернослив, курагу, груши, яблоки, изюм и клюкву тщательно промойте под струей теплой проточной воды по отдельности, а затем откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

2 В широкую и глубокую кастрюлю влейте 2 л питьевой воды и добавьте сахар, перемешайте. Поставьте на плиту и на среднем огне доведите до кипения. Сахар должен раствориться.

3 Уменьшите огонь до минимального и варите компот под крышкой в течение еще 15 мин. Когда жидкость немного загустеет, можно добавлять оставшиеся ингредиенты.

4 Гвоздику, душистый перец и лавровый лист переложите в ступку и слегка растолките. Лимон вымойте горячей водой. Мелкой теркой снимите с него цедру.

5 Толченные в ступке специи, лавровый лист и цедру лимона выложите в компот и перемешайте. Варите напиток еще 5 мин. Затем снимите с огня. При необходимости добавьте еще сахар.

6 Жидкости в компоте должно быть немного, сухофрукты должны хорошо пропитаться пряностями. Компот разлейте по креманкам, добавьте сухофрукты и подавайте горячим.

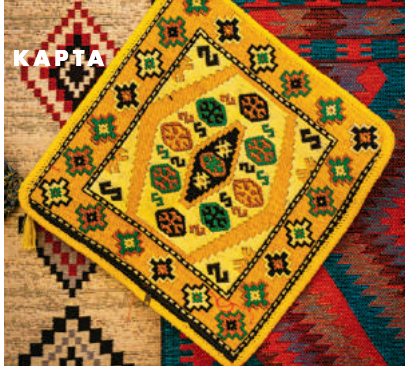
На 100 г: белки 0,72 г (1,14% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,16%) • углеводы 27,74 г (9,10%) • ккал 109,06 (5,19%) • натрий 2,11 мг (0,30%) • общий сахар 11,77 г (39,23%) • НЖК 0,01 г (0,04%) • пищевые волокна 1,86 г (9,30%)


Alpen Gold
ОТКРОЙТЕ
РАЗНООБРАЗИЕ
ВКУСОВ!
Alpen Gold
Alpen Gold



Показаны ингредиенты продуктов из линейки шоколада Alpen Gold: шоколад молочный "фундук и изюм", "клубнично-йогуртовая начинка", "черничо-йогуртовая начинка".







Просто вкусно!

Самая южная республика России, Дагестан, привлекает все больше туристов. Каспийское побережье и Сулакский каньон, Самурский лес и пустыня Бархан Сарыкум, древние города и колоритные аулы – сюда едут за природными красотами, историческими достопримечательностями и знаменитым кавказским гостеприимством. Отдельного упоминания стоит дагестанская кухня, простая и понятная.



В Дагестане проживает много народов: аварцы, агулы, даргинцы, кумыки, лакцы, лезгины и другие, и национальная кухня впитала в себя разные местные традиции. Здесь есть и уникальные рецепты, и универсальные блюда, которые у соседей практически не различаются.

Нежную кашу из кураги любят, наверное, в каждом сельском доме. Сладостей у горцев было не так много, и абрикосовая каша заменяла десерт, причем питательный и полезный: помимо кураги, в него добавляют урбеч – тягучую пасту из перемолотых семян.

Почти все народы Дагестана готовят хинкал. Это кулинарный символ региона. Важно не путать его с грузинскими хинкали: хинкал не большие «пельмени», а сваренные в мясном бульоне кусочки пшеничного теста. Составляющие обычно подаются по отдельности: мясо, тесто, бульон. Вариации на тему хинкала могут быть разные: так, у аварцев он замешивается на кефире.

Овощных салатов в дагестанской кухне немного: горцы всегда любили блюда посытнее. Что издавна готовили, например, лакцы, так это далгу. Переминали руками дикую зелень, добавляли зеленый лук и яйца, заправляли сметаной. Очень просто. Но в этой простоте и есть главный секрет.

Еда в Дагестане домашняя, без изысков, не слишком пряная и не очень острая. Она придется по вкусу большинству путешественников.

КАША ИЗ КУРАГИ

35 мин **4 порции**

400 г кураги
150 г сахара
150 г муки

Для подачи:
130 г льняного урбеча
90 г цветочного меда
70 мл оливкового масла
70 мл подсолнечного масла
2 ст. л. смеси семечек

1 Для заправки соедините урбеч, мед и оба вида масла и смешайте до однородности (мед можно чуть-чуть подогреть).
2 Курагу замочите в теплой воде, через 10 мин промойте, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения, варите 10 мин.
3 Взбейте курагу вместе с отваром блендером в пюре, пропустите через сито. Добавьте муку и сахар, тщательно перемешайте.
4 Доведите получившуюся массу до кипения на сильном огне, постоянно помешивая. Затем убавьте огонь, варите, помешивая, 5 мин. Снимите с огня и перемешивайте еще 1 мин.
5 Разложите кашу из кураги по тарелкам, в каждую выложите по ложке заправки. Украсьте курагой и семечками.

На 100 г: белки 3,88 г (4,85% суточной нормы) • жиры 11,98 г (13,31%) • углеводы 35,11 г (20,90%) • ккал 253,94 (14,11%) • натрий 2,96 мг (0,20%) • общий сахар 24,78 г (49,56%) • НЖК 1,21 г (6,05%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%)



Оставшуюся заправку храните в банке с крышкой в холодильнике. Добавляйте в любую кашу или как намазку для тостов.



АВАРСКИЙ ХИНКАЛ

3 ч **6 порций**

600 г говядины
1 лавровый лист
1 ч. л. смеси перца-горошка
соль, свежемолотый черный перец
растительное масло

Для теста:
500 г муки
350 г кефира
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. соли

1 Смешайте муку с солью и содой, залейте кефиром, замесите однородное эластичное тесто. Накройте пленкой, оставьте в теплом месте на 30 мин. Затем снова вымесите и оставьте еще на 40 мин.
2 Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм, нарежьте на ромбы со стороной 4 см. На противень постелите пергамент, уложите ромбы, оставьте для расстойки на 1–2 ч (тесто должно покрыться корочкой).
3 У мяса удалите лишний жир, положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды. Доведите до кипения, посолите, снимите пену, добавьте специи, варите без крышки на слабом огне до мягкости мяса, 2 ч. Процедите бульон, мясо нарежьте кусочками, удобными для еды.
4 В подсоленную кипящую воду опустите заготовки из теста, перемешайте, накройте крышкой, доведите до кипения, варите 3 мин. Крышку не открывайте! Готовые хинкалы быстро выньте из кипятка и каждый посередине проткните зубочисткой, смажьте растительным маслом.
5 Выложите в тарелки хинкал и мясо, поперчите и подавайте с горячим бульоном.

На 100 г: белки 8,19 г (10,24% суточной нормы) • жиры 2,23 г (2,48%) • углеводы 15,79 г (9,40%) • ккал 118,2 (6,57%) • натрий 379,72 мг (26,19%) • общий сахар 0,61 г (1,22%) • НЖК 0,96 г (4,80%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

ДАЛГУ

25 мин **4 порции**

150 г шпината
4–5 веточек мяты
4–5 веточек кинзы
50 г зеленого лука
5 яиц
4–5 ст. л. сметаны жирностью 20%
соль, свежемолотый черный перец

1 Залейте яйца холодной водой, доведите до кипения и варите на среднем огне 7 мин. Остудите в холодной воде и очистите от скорлупы.
2 Отделите от стеблей листья кинзы и мяты. Удалите жесткие стебли шпината. Мелко нарежьте всю зелень и сложите в миску.
3 Два яйца разрежьте на четвертинки. Оставшиеся яйца разделите на желтки и белки. Белки нарежьте мелкими кубиками. Желтки разомните вилкой, смешайте со сметаной и белками, посолите и приправьте перцем.
4 Получившуюся заправку выложите в миску с зеленью и аккуратно перемешайте. Выложите салат на блюдо, украсьте четвертинками яиц, поперчите и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 7,74 г (9,68% суточной нормы) • жиры 8,76 г (9,73%) • углеводы 2,78 г (1,65%) • ккал 119,95 (6,66%) • натрий 395,36 мг (27,27%) • общий сахар 0,93 г (1,86%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 0,93 г (3,10%)



В такой салат можно добавить любую молодую зелень: щавель, сныть, ботву редиса, свеклы или моркови, капустную рассаду.



КОМПАНИЯ ITLE ПРОШЛА ДОЛГИЙ ПУТЬ ОТ МЯСНОЙ ЛАВКИ ДО ПЕРВОГО В РОССИИ СТЕЙК-ХАУСА ПО СТАНДАРТУ ХАЛЯЛЬ. А В 2022 ГОДУ В КАЗАНИ БЫЛ ПОСТРОЕН ЗАВОД ITLE KITCHEN И ЗАПУЩЕНО ПРОИЗВОДСТВО ГОТОВОЙ ЕДЫ.

Осознанный путь

Здоровые блюда из натуральных продуктов – выбор тех, кто выступает за осознанную культуру потребления и не готов идти на компромиссы. Именно такую продукцию – качественную, надежную, удобную – поставляет в наши магазины фабрика ITLE Kitchen под брендом «М-Кухня».



Сегодня все больше людей выступают за полезное питание и ответственно относятся к своему рациону. Вредные для организма добавки, усилители вкуса, красители больше не в моде. Но современный ритм жизни часто не оставляет времени на домашние кулинарные эксперименты, а выбирая готовую еду, мы не можем полностью контролировать состав нашего меню. Фабрика ITLE Kitchen знает решение этой проблемы. Она предлагает халяльные блюда, которым можно доверять: безопасные, честные, натуральные. Вы найдете их под брендом «М-Кухня».

Знак качества

ITLE Kitchen – часть халяльной экосистемы ITLE, в которую также входят несколько семейных ресторанов, демократичное бистро, современная халяль-кулинария. Все проекты придерживаются принципа «Халяль 360°», сформированного на основе честности, справедливости и халяльных ценностей.

Мусульмане называют халяль продуктами духовного происхождения, а сторонники правильного питания и продвинутые кулинары считают их своеобразной гарантией качества. Для халяльных продуктов установлен ряд особых требований, которые следует неукоснительно соблюдать, и практически все они связаны с безопасностью для здоровья человека.

Для ITLE Kitchen принцип «Халяль 360°» – это образ жизни и модель ведения бизнеса, которая позволяет работать с единомышленниками, ответственно относящимися к своему делу, и предлагать потребителям свежую полезную еду. Для продукции выбирается только проверенное халяльное сырье, произведенное без применения ГМО, гормонов, антибиотиков и стимуляторов роста. В составе блюд не бывает некачественных ингредиентов – они проходят многоступен-

М Кухня



ХАЛЯЛЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВОПРОС РЕЛИГИИ. ХАЛЯЛЬ ПОДХОДИТ ВСЕМ, КОМУ ВАЖНО, ЧТО ОН ЕСТ И ЧТО ЕДЯТ ЕГО РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

чатую проверку отдела качества. Наконец, для упаковки используется маркированная для переработки тара.

ITLE Kitchen на 100% гарантирует качество продукции. Фабрика сертифицирована по стандарту халяль, а также по международным стандартам пищевой безопасности. На предприятии проводится постоянная дезинфекция оборудования и помещений, проверяется здоровье сотрудников. Со своей стороны мы обязательно контролируем продукцию, которая попадает на наши полки: проводим лабораторные тесты, следим за соблюдением рецептур и условий хранения.

Домашние рецепты и современные технологии

ITLE Kitchen, пожалуй, единственное в России пищевое предприятие полного цикла, работающее по стандарту халяль. Оно не имеет аналогов ни по качеству, ни по масштабам. Это 3,5 тысячи квадратных метров производственных площадей, где выпускается около 40 тысяч единиц продукции в сутки.

Завод оснащен самым современным немецким и итальянским оборудованием. Все вспомогательные процессы, такие как чистка овощей и упаковка, максимально автоматизированы, чтобы квалифицированные повара могли сосредоточиться на приготовлении вкусных блюд.

Еду, которую готовят для нас на фабрике ITLE Kitchen, удобно купить по дороге на работу или домой, взять с собой в путешествие или на пикник. Выбрать всегда есть из чего: в ассортименте бренда «М-Кухня» можно найти как быстрый перекус, так и полноценный завтрак, обед и ужин. Это блинчики с начинкой на любой вкус, сырники, сэндвичи и сэндвич-роллы, бургеры, салаты, первое и второе. Среди них будут и классические домашние блюда, как, например, овощной винегрет, аппетитный борщ с говядиной или нежное мясо по-французски с печеным картофелем, и предложения для тех, кому нравятся модные рецепты, скажем, салат цезарь с курицей.



ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ «М-КУХНЮ» ОТ ITLE KITCHEN

1 ЭТО БЫСТРО. Умение беречь время – показатель осознанного подхода к жизни. Лучше купить готовые блюда и уделить внимание своей семье, чем весь вечер простоять у плиты.

2 ЭТО НЕДОРОГО. Компания ITLE работает напрямую с фермерами и готовит на автоматизированном производстве, поэтому блюда «М-Кухни» предлагаются по доступной цене.

3 ЭТО БЕЗОПАСНО. Все продукты закупаются у проверенных поставщиков. Вы можете быть уверены, что приобретаете еду без ГМО и вредных добавок. Кроме того, мы тщательно проверяем продукцию, прежде чем допустить ее на наши полки.

4 ТОЛЬКО СВЕЖЕЕ. Фабрика работает круглосуточно, чтобы в наших магазинах всегда была свежая еда. Специальная упаковка в газомодифицированной среде позволяет продлить срок годности продуктов, не используя консерванты.

5 ЭТО ПО-ДОМАШНЕМУ ВКУСНО. Знакомые с детства блюда готовятся по особым рецептам, которые помогают без особых усилий следовать принципам правильного питания.



В СОСТАВЕ КЛАССИЧЕСКИХ СОВЕТСКИХ ЛИМОНАДОВ БЫЛИ ЛИШЬ НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ. КРАСИТЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ТОЛЬКО В «ТАРХУНЕ».

Лимонадная история

Ну кто же в детстве не любил сладкую газировку? Изумрудный «Тархун», так хорошо освежающий в жаркий день, бодрящий «Байкал», ароматный «Дюшес»… Сегодня, несмотря на разнообразие прохладительных напитков, классические лимонады по-прежнему занимают свое место в сердцах любителей «пузырьков». Вспомним, как они появились.

«Тархун»

Зеленый пряный «Тархун» – одна из самых необычных газировок. Рецепт появился еще в конце XIX века: Митрофан Лагидзе, предприниматель из Грузии, который создал целую палитру авторских безалкогольных напитков, придумал смешать воду, сахар, экстракт тархуна и лимонную кислоту. Воды Лагидзе пользовались в СССР большой любовью, правда, «Тархун» долгое время был доступен только узким кругам, в частности советской партийной элите, и лишь в 1981 году вышел в массы.

«Ситро»

Об этом цитрусовом напитке со звонким названием французского происхождения в прошлом столетии слагали стихи. Говорят, что настоящее «Ситро» продавалось только в буфете Большого театра и многие устремлялись туда не ради балета. «Ситро» было единственным лимонадом, разрешенным для детского питания, а все благодаря лимону, апельсину и мандарину. Для газировки настаивали цедру цитрусовых, сироп смешивали с газированной водой и завершали букет ванилином.

«Дюшес»

Завоевывать сердца советских граждан «Дюшес» начал с 1930-х годов. Секрет успеха был прост: вкус классического лимонада разнообразили сиропом на основе груши сорта «дюшес» – южного фрукта с нежной, сладкой, чуть вяжущей мякотью.

«Колокольчик»

Еще одна цитрусовая шипучка, но более деликатная и в отличие от воды «Ситро» прозрачная. У «Колокольчика» были легкая кислинка во вкусе и приятный лимонный аромат, которые получались после добавления настоя лимонной цедры. Первое время газировку выпускали небольшими партиями, и только с 1980-х годов ее можно было свободно купить в магазинах.

«Саяны»

Лимонный сок, сахар, газированная вода и секретный ингредиент – экстракт левзеи. Именно он давал напитку горьковатый привкус и сосновый аромат. А еще легкий тонизирующий эффект, из-за чего пить «Саяны» было еще приятнее. Говорят, автор напитка, молодой специалист, хотел назвать воду в честь девушки, которую любил, но руководство его чувств не разделило.

«Байкал»

Этот напиток создавался как ответ импортным пепси и кока-коле, но в чем-то их даже превзошел. Благодаря сочетанию трав у «Байкала» получился не только искомый насыщенный коричневый цвет, но и многогранный натуральный вкус. Чтобы добиться этого, советским технологам пришлось потрудиться. Идеальная комбинация получилась при смешении экстрактов зверобоя, элеутерококка, корня солодки, листа лавра, эвкалипта, цедры лимона и сосновых почек.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


FRESH
BAR
COLA*
ОСВЕЖИ
ЭМОЦИИ
*кола
COLA
ORIGINAL
FRESH
BAR


Barinoff
Barinoff
Barinoff
Barinoff

Фруктовый фейерверк

Редкий коктейль обходится без сочных ягод и фруктов, ведь они отлично сочетаются и с газированными напитками наподобие тоников или энергетиков, и с соками, и с алкогольной составляющей. Берем фруктовую корзину и отправляемся в домашний бар!



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КОПЧЕНОЕ МАНГО

5 мин **1 порция**

120 мл энергетика со вкусом манго
80 мл сока манго
40 мл свежевыжатого сока грейпфрута
лед

Для украшения:
2 ломтика грейпфрута
соль
копченая паприка

1 Смешайте соль и копченую паприку и насыпьте смесь в блюдце. Смажьте края стакана ломтиком грейпфрута и обмакните в острую смесь, чтобы на стакане образовался ободок.
2 Наполните шейкер льдом. Влейте сок манго и сок грейпфрута и встряхивайте 30 сек. Через ситечко перелейте в стакан. Долейте охлажденным манговым энергетиком и украсьте ломтиком грейпфрута.

На 100 г: белки 0,21 г (0,26% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 11,35 г (6,76%) • ккал 45,44 (2,52%) • натрий 14,88 мг (1,03%) • общий сахар 11,07 г (22,14%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)



Лёд «Магнит» из очищенной питьевой воды подойдет для любых коктейлей. Небольшие кубики удобно добавлять в бокал. Они медленно тают и позволяют напитку дольше оставаться прохладным.

БОДРЫЕ ЦИТРУСОВЫЕ

3 мин **1 порция**

120 мл энергетика
60 мл апельсинового сока
60 мл имбирного лимонада
20 мл лимонного сока
лед

Для украшения:
кружки лимона
веточка розмарина

1 Наполните стакан «хайбол» льдом. Влейте апельсиновый и лимонный соки, долейте имбирным лимонадом и энергетиком и перемешайте длинной ложкой.
2 Добавьте в стакан кружки лимона и украсьте веточкой розмарина.

На 100 г: белки 0,21 г (0,26% суточной нормы) • жиры 0,20 г (0,22%) • углеводы 17,71 г (10,54%) • ккал 69,27 (3,85%) • натрий 6,47 мг (0,45%) • общий сахар 15,94 г (31,88%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,12 г (0,40%)

МЯТНЫЙ ПРЯНИК

3 мин **1 порция**

50 мл джина
60 мл имбирного эля
20 мл сиропа «Имбирный пряник»
20 мл лимонного сока
6–8 листьев мяты
колотый лед

1 В высоком бокале разомните мяту с сиропом.
2 Наполните бокал колотым льдом, влейте джин и лимонный сок.
3 Перемешайте содержимое барной ложкой, влейте до краев бокала имбирный эль.

На 100 г: белки 0,23 г (0,29% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 8,59 г (5,11%) • ккал 107,51 (5,97%) • натрий 3,45 мг (0,24%) • общий сахар 6,30 г (12,60%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,13 г (0,43%)

КОКТЕЙЛЬ С КИВИ

10 мин **1 порция**

25 мл водки или джина
50 мл ананасового сока
50 г яблочного сока
1 киви
колотый лед

1 Киви очистите от кожуры, нарежьте и измельчите в блендере в пюре.
2 В шейкере соедините водку, горсть колотого льда, ананасовый и яблочный соки. Хорошо встряхните.
3 Положите в широкий бокал пюре из киви и влейте подготовленный коктейль. Аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 0,55 г (0,69% суточной нормы) • жиры 0,16 г (0,18%) • углеводы 15,95 г (9,49%) • ккал 91,25 (5,07%) • натрий 2,16 мг (0,15%) • общий сахар 14,20 г (28,40%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)

ЯГОДНЫЙ БУМ

5 мин **1 порция**

120 мл ягодного энергетика
5 ягод ежевики
2,5 см корня имбиря
сок половины лимона
минеральная вода
лед
ежевика для украшения

1 Очистите корень имбиря, нарежьте тонкими ломтиками и сложите в стакан. Добавьте 5 ягод ежевики и разомните коктейльной ложкой.
2 Влейте в стакан лимонный сок и энергетик, добавьте 3–4 кубика льда и перемешайте. Долейте до верха минеральной водой. Нанижите ежевику на шпажку и украсьте бокал.

На 100 г: белки 0,38 г (0,48% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 3,90 г (2,32%) • ккал 18,41 (1,02%) • натрий 13,63 мг (0,94%) • общий сахар 2,68 г (5,36%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,62 г (2,07%)

КРАСНЫЙ С ПЕРЦЕМ

20 мин + 48 ч **1 порция**

50 мл джина
100 мл тоника
30 мл шраба
лед

Для шраба:
2 стакана вишни
250 мл яблочного уксуса
3 ст. л. меда
1 ст. л. черного перца-горошка

1 Заранее приготовьте шраб. В сотейнике смешайте вишню, мед, уксус и перец и нагрейте на слабом огне, помешивая, чтобы получился фруктовый сироп. Остудите смесь и процедите. Перелейте в стеклянную банку, плотно закупорьте и оставьте на 2 дня в холодильнике.
2 Для коктейля влейте в стакан, наполненный кубиками льда, джин, добавьте шраб. Долейте в стакан тоник до краев и размешайте барной ложкой.

На 100 г: белки 0,07 г (0,09% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 7,11 г (4,23%) • ккал 94,81 (5,27%) • натрий 6,90 мг (0,48%) • общий сахар 6,27 г (12,54%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,14 г (0,47%)



BAIKAL430 — это чистая природная вода из озера Байкал, которую добывают с глубины 430 метров. Растворенный в Байкале кислород и сверхлегкая минерализация придают воде удивительно свежий вкус.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



BARRISTER GIN*

FROSTY BERRIES**

КОКТЕЙЛЬ BARRI BERRY***

10 мин **1 порция**

50 мл джина «Барристер» «Морозные ягоды»
20 мл малинового ликера
15 мл сока лимона
15 мл содовой
ягоды и мята для украшения
лед

Наполните бокал «хайбол» льдом. Смешайте джин, ликер, лимонный сок и содовую и вылейте в бокал. Украсьте коктейль мятой и ягодами.

На 100 г: белки 7,53 г (9,41% суточной нормы) • жиры 30,27 г (33,63%) • углеводы 19,12 г (11,38%) • ккал 379,69 (21,09%) • натрий 235,93 мг (16,27%) • общий сахар 3,69 г (7,38%) • НЖК 25,87 г (129,35%) • пищевые волокна 8,72 г (29,07%)

*Джин. **«Морозные ягоды». ***«Ягода Барри».





ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


СТРАНА
Хрустальных
РУЧЬЕВ
ТАЛКА
ВОДКА
ТАЛКА
СЕВЕРНОЕ
Сияние
СПИРТ АЛЬФА
НАСТОЙ ГОЛУБИКИ
НА ТАЛОЙ ВОДЕ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
РУССКИЙ
СТАНДАРТ
ВОДКА
ORIGINAL
St. Petersburg

Лейся, пиво!



Пиво – один из самых популярных алкогольных напитков в мире. Несмотря на разнообразие сортов и брендов, его можно условно поделить на две основные категории: разливное и заводское. У каждого вида свои уникальные характеристики, которые определяют его аромат и вкус.

Разливное пиво производится непосредственно на месте потребления или небольших пивоварнях. Обычно под ним подразумевается «живое» пиво, его не предполагается длительно перевозить и долго хранить. На качество это влияет положительно. Разливное пиво часто подается в специальных бокалах или кружках, чтобы можно было в полной мере оценить его вкус и аромат.

Заводское пиво выпускается на больших промышленных предприятиях и потом распределяется по торговым точкам. Оно проходит более длительный процесс производства и пастеризуется, чтобы долгое время сохранять свежесть.

Припасть к крану

История разливного напитка связана с появлением особого оборудования – пивного крана. Родоначальником разливного пива считается немецкий пивовар Франц Шван. В XVI веке он соорудил первую версию пивного крана, который позволял разливать пиво прямо из бочки. А спустя 200 лет английский инженер Джозеф Брама, известный прежде всего как изобретатель гидравлического пресса, придумал пивной насос с ручным приводом, благодаря которому можно было подавать напиток из емкости, находящейся в погребе.

Со временем разливное пивоварение стало организованным и коммерческим. Появились гильдии пивоваров, которые контролировали качество и стандарты производства. При этом каждый регион имел свои особенности и секреты изготовления пенного напитка и местные пивоварни предлагали свое уникальное разливное пиво.

Власть – заводам!

Заводское производство началось в XIX веке с изобретением прессованного стекла и промышленным выпуском стеклянных бутылок. Заводское пиво отличается от разливного не только масштабами производства, но и способом приготовления. Заводские технологии обеспечивают более стабильный и повторяемый процесс. В то время как разливное пиво

НЕКОТОРЫЕ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ЗАВОДСКИМ НАПИТКАМ, ОПАСАЯСЬ, ЧТО РАЗЛИВНЫЕ МОГУТ БЫТЬ РАЗБАВЛЕНЫ. ЭТО МНЕНИЕ УКРЕПИЛОСЬ ЕЩЕ СО ВРЕМЕН СССР, КОГДА НЕ БЫЛО ГЕРМЕТИЧНОЙ ТАРЫ. СОВРЕМЕННЫЕ КЕГИ НАПОЛНЯЮТСЯ НА ПИВОВАРНЕ ИЛИ ЗАВОДЕ, ОТКРЫТЬ ИХ МОЖНО ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ПОЭТОМУ ДОЛИТЬ ВОДУ В ТАКУЮ ТАРУ НЕВОЗМОЖНО.



фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ

НЕМАЛОВАЖНЫМ КРИТЕРИЕМ ПРИ ВЫБОРЕ РАЗЛИВНОГО И ЗАВОДСКОГО ПИВА ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНА. ПЕРВОЕ, КАК ПРАВИЛО, ДОРОЖЕ. ПРИЧИНА – В ЕГО УНИКАЛЬНОСТИ, НЕБОЛЬШИХ ОБЪЕМАХ ПАРТИЙ, ОГРАНИЧЕННОМ СРОКЕ ГОДНОСТИ, ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ХРАНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ. А МАССОВОЕ ПРОИЗВОДСТВО ПОЗВОЛЯЕТ СНИЗИТЬ СТОИМОСТЬ И СДЕЛАТЬ ПИВО ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ШИРОКОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ.

сохраняет свой традиционный характер, на крупных предприятиях используются новые методы ферментации, фильтрации и охлаждения.

Гиганты индустрии пивоварения могут похвастаться запатентованными формулами, которые позволяют им поддерживать качество пива и предлагать продукт с неизменными вкусовыми характеристиками, а стабильное качество рождает массовый спрос.

У всех свои плюсы

Несмотря на успех заводского пивоварения, разливное пиво сохраняет свое место в сердцах поклонников пенного. Многие предпочитают его за неповторимый вкус и аутентичность. Разливное пиво не проходит пастеризацию, которая продлевает срок годности, но губит дрожжевую культуру, поэтому оно обладает более ярким ароматом, насыщенной текстурой, мягким и в то же время глубоким вкусом с отчетливыми нотами хмеля и солода.

Покупатель может не сомневаться в качестве «живого» разливного пива, ведь из-за отсутствия в нем консервантов приходится не только тщательно подходить к процессу производства, но и строго соблюдать условия хранения и розлива. Стоит пренебречь правилами – и это сразу отразится на вкусе и запахе напитка.

Еще одна особенность разливного пива в том, что оно открыто для экспериментов. Пивовары могут добавлять различные ингредиенты, изменять процесс приготовления. Это позволяет получать уникальные сорта и стили, которых не найти в заводском ассортименте.

В то же время у заводского пива свои преимущества. Оно производится на профессиональном оборудовании, процесс контролируется квалифицированными мастерами. Это гарантирует стабильное качество и повторяемость вкусовых характеристик. Можно поехать в любой город, зайти в любой магазин и получить именно тот напиток, к которому привыкли. Также заводское пиво подвергается более тщательному контролю качества и соответствует строгим стандартам безопасности. Наконец, оно долго не портится и не требует особых условий хранения, а на банке или бутылке всегда указан срок годности.

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ







9 оттенков серого

Мы привыкли к тому, что виноград делится на белый и красный. Но есть необычный – серый – сорт: пино-гриджио, или пино-гри. Цвет его кожицы отличает пыльно-фиолетовый оттенок, не похожий на цвет красных или белых ягод. С итальянского и французского имя сорта так и переводится: «серый пино». Рассказываем, какие вина из него получают и чем он выделяется, помимо внешнего вида.

Темная история

При упоминании серого сорта в голову прежде всего приходит Италия. Однако родиной этих лоз является Франция, регион Бургундия. Первые сообщения о пино-гри относятся к Средним векам. Считается, что виноград появился в результате мутации черного сорта – пино-нуара. У них схожая форма листьев и гроздей, но окраска серого пино менее насыщенная, чем черного, и при этом более темная, чем белого.

В середине XIX века пино-гри был привезен на север Италии. Здесь он обрел вторую родину и очень быстро стал популярным. Именно итальянское имя сорта – пино-гриджио – теперь наиболее известно во всем мире. В 2017 году на северо-востоке страны была определена винодельческая зона Pinot Grigio delle Venezie DOC, в которую входят Фриули-Венеция-Джулия, Венето и Тренто (часть Трентино-Альто-Адидже). На нее приходится до 70% производства итальянского пино-гриджио. Из этого винограда успешно производят как тихие, так и игристые вина.

В Германии пино-гри называют граубургундер («серый бургундец»). Сорт известен и в странах Центральной и Восточной Европы: Австрии, Словении, Венгрии, Молдавии. Вино из пино-гри производят в Краснодарском крае и Крыму. Но особенно мощно серый сорт заявил о себе в Новом Свете: его выращивают в Австралии, Новой Зеландии, ЮАР, США и Канаде.

Французский шарм и итальянская элегантность

Из серого пино получают в основном белые вина, хотя в Бургундии его иногда добавляют в красные из пино-нуара, а в Италии все чаще используют для производства розе. Причем розовое вино может быть изготовлено из 100-процентного пино-гриджио, без применения красных сортов.

Главные ароматы, которые отличают сорт, – это лимон, лайм, белый нектарин, груша и яблоко, может присутствовать миндаль. При общих узнаваемых чертах серый пино из разных регионов и стран будет различаться: он может быть как ярким и насыщенным, так и мягким и нейтральным. Вина в итальянском стиле – свежие, легко пьющиеся, порой просто «невесомые», во французском – мощные, со сладкими медовыми тонами, а образцы из Нового Света отличают более яркий фруктовый вкус и меньшая кислотность. Имеет значение не только терруар, в котором вырастили виноград, но и спелость ягод. В вине из недозрелого винограда, какое делают в Италии, зазвучат освежающие цитрусовые ноты, а из спелого – обволакивающие тропические.

Настоящий итальянец

Узнаваемый итальянский стиль, завоевавший признание потребителей, – это пино-гриджио с северо-востока Италии. Виноград выращивают в прохладном климате и получают из него воздушные вина с нежным цветочным ароматом и нотками белого персика и лайма. Прекрасные примеры – приятное гармоничное белое **Salveto Pinot Grigio delle Venezie DOC** (1) и **Giorgio & Gianni Pinot Grigio** (2), а также элегантное розовое **Salveto Pinot Grigio Blush delle Venezie DOC** (3) с оттенками красных

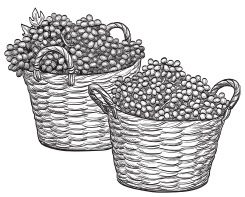


фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ягод и лепестков розы, богатыми тонами вишни и малины. Белые отлично подойдут к блюдам из рыбы, моллюсков и овощей, а розовое станет идеальным аперитивом и парой к легким закускам и салатам.

В регионе представлены не только тихие вина: игристые **Con-Tre Pinot Grigio Vino Spumante extra dry** (4) и **Con-Tre Pinot Grigio Rosé Vino Spumante extra dry** (5) покоряют своим насыщенным ароматом, длительной игрой пузырьков и сбалансированным вкусом. Подайте их к сырам, закускам, блюдам из белого мяса, и вы сами в этом убедитесь.

Но итальянский пино-гриджио – это не только Венето, Фриули и Тренто, его выращивают и в других винных регионах, включая жаркую Сицилию. Серый пино с юга характеризуется более интенсивным ароматом с тонами цитрусовых, тропических фруктов и нотками желтых цветов, таким как у **Preciso Pinot Grigio Terre Siciliane** (6) или **L'Auratae Catarratto Pinot Grigio Terre Siciliane** (7). Виноград для них выращивается на самом большом и самом южном острове Италии – Сицилии. Средиземноморский климат и глинистые почвы, богатые минералами, создают идеальные условия для созревания лоз и производства интересных, многогранных белых вин. Слово preciso в переводе с итальянского означает «точный, дотошный». Производитель не зря вынес его в название: оно раскрывает отношение ко всем этапам производства вина – от выращивания и сбора винограда до отгрузки готовой продукции. А вина L'Auratae – пример бережного отношения к природе и экологии. При выращивании винограда обходятся без химических удобрений, для упаковки используются бутылки и картон из переработанных материалов. Сицилийские вина универсальны, но особенно хороши они будут с рыбой и морепродуктами.

В новом прочтении

Серый пино из Нового Света – это яркие вина с тонами спелых манго, ананаса, груши, яблок, цветочным ароматом и округлой кислотностью.

В Новой Зеландии этот сорт прочно обосновался на третьем месте среди белых, после совиньон-блана и шардоне. Новозеландские вина по стилю ближе к эльзасскому пино-гри, чем к итальянскому пино-гриджио. Например, на этикетке **Tora Bay East Coast Pinot Gris** (8) не зря указано французское название винограда: под ней открывается манящее вино с насыщенным вкусом, богатой текстурой, спелой сбалансированной кислотностью и продолжительным послевкусием. Попробуйте его с белым мясом, рыбой на гриле, рыбным карри, только не забудьте слегка охладить.

Пино-гриджио из ЮАР напоминают итальянские вина. **O2cean Breeze Pino Grigio** (9) притягивает зеленоватыми бликами, нежным ароматом белых цветов с оттенками лимона, лайма и зеленого яблока, свежим вкусом с нюансами цитрусовых и легкой минеральностью в послевкусии. Кислотность вина хорошо сбалансирована, что позволяет его подавать к самым разным блюдам.

ВО ФРАНЦИИ ПИНО-ГРИ НЕ СТОЛЬ ПОПУЛЯРЕН, КАК НА АПЕННИНСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ. СОРТ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ В ЭЛЬЗАСЕ И БУРГУНДИИ, ГДЕ ИЗ НЕГО ДЕЛАЮТ АРОМАТНЫЕ ВИНА С ТОНАМИ ГРУШИ, ЯБЛОКА И МЕДА.





ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


PARELLI
since 1912
СЕМЕЙСТВО АРОМАТОВ ДОМА PARELLI
ИТАЛЬЯНСКИЕ ТРАДИЦИИ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ


для тела
для волос
для лица
ZOLLIDER
MEN'S GROOMING
ZOLLIDER
shower gel SHAMPOO
MEN
3in1
north force
400 ml
ZOLLIDER
shower gel SHAMPOO
MEN
3in1
desert night
400 ml


BEAUTY BOMB
Romcore

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ПОД НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТОЙ: КАКОЙ ДЕЗОДОРАНТ ЛУЧШЕ
- ВЫБИРАЕМ МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС
- МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА
- МОЕМ ПОСУДУ И ПОЛУЧАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ
- НАВОДИМ ПОРЯДОК ВО ВСЕМ ДОМЕ
- ЧИСТЫЕ ОКНА – ЛИЦО ДОМА



МЯГКИЙ ПОДХОД

Кондиционер Cokel от BiMAX сделает вещи мягкими и гладкими, избавит от статического электричества и подарит ощущение свежести. Аромат абрикоса в сочетании с пудровыми нотами и цветочным миксом сирени, розы и сандала перенесет в зеленый парк или во фруктовые сады. Благодаря бережной заботе кондиционера Cokel ткани прослужат дольше. Самого средства тоже хватит на долгое время: 1 литр концентрата заменяет 3 флакона обычного ополаскивателя.



БЛЕСК И КРАСОТА

Oblepikha Siberica Professional – это новая концентрированная линия профессионального ухода для волос и кожи головы. Она создана для тех, кому важен мгновенный результат. В основе каждого продукта линейки Oblepikha Siberica Professional содержится масло облепихи, в которой в 75 раз больше витамина С, чем в цитрусовых. Серия «Кератиновое восстановление» идеально подходит для поврежденных волос: шампунь деликатно очищает кожу головы, предотвращает ломкость волос, а кондиционер разглаживает их, делает блестящими и шелковистыми после первого применения.



ЧТО У НАС НА ПЕРВОЕ?

Корм для кошек «FELIX® Суп. Сочные ломтики» внесет разнообразие в меню вашего питомца и станет прекрасным дополнением его ежедневного рациона. Предложите коту один из трех вкусов: утку, ягненка, индейку, или попробуйте все сразу. Он обязательно оценит сочные ломтики в большом количестве вкусного соуса. А в качестве основного питания можно выбрать влажный или сухой корм FELIX®.



ИДЕАЛЬНАЯ ОСНОВА

Хотите всегда быть уверенной в себе? Матирующий тональный крем Matte Icon от Stellary позволит целый день выглядеть безупречно. Он создает стойкий естественный матовый тон без эффекта маски. Текстура у крема легкая и приятная, он равномерно распределяется и скрывает несовершенства. В составе тональной основы есть пантенол и витамин Е, которые мягко ухаживают за кожей.

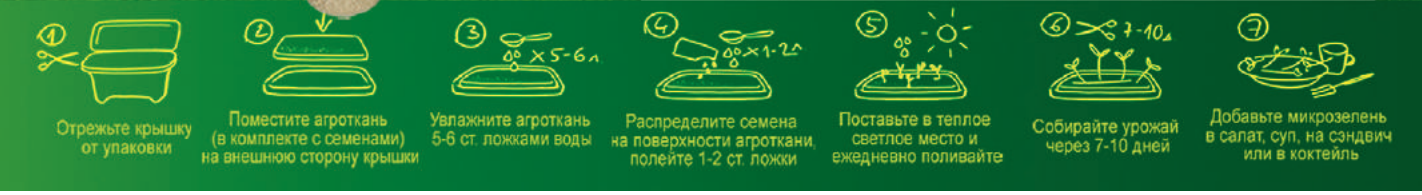
СЕМЕНА в подарок

Sorti ЭкоФерма

Покупай и выращивай!



Подари вторую жизнь упаковке!



1. Отрежьте крышку от упаковки
2. Поместите агроткань (в комплекте с семенами) на внешнюю сторону крышки
3. Увлажните агроткань 5-6 ст. ложками воды
4. Распределите семена на поверхности агроткани, полейте 1-2 ст. ложки
5. Поставьте в теплое светлое место и ежедневно поливайте
6. Собирайте урожай через 7-10 дней
7. Добавьте микрозелень в салат, суп, на сэндвич или в коктейль

ПРАЗДНУЕМ ВМЕСТЕ!
МАГНИТ 30 лет

SORTI

Семья чистоты!



15* ПРИЗОВ ОТ ПАРТНЕРА MAUNFELD



ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА



10 ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ПРИЗОВ

4000 КУПОН МАГНИТ

100 ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ПРИЗОВ

ЛитРес: подписка и КУПОНЫ МАГНИТ

ПОКУПАЙ SORTI ОТ 100 ₽

РЕГИСТРИРУЙ ЧЕКИ НА PROMO.NEFCO.RU

ВЫИГРЫВАЙ ПРИЗЫ

* включая главный приз**в акции участвует ассортимент бренда Sorti, полный перечень продуктов на сайте promo.nefco.ru. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. Акция проводится в торговой сети «Магнит» в форматах «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра». Период совершения покупок и регистрации чеков на сайте 03.04.2024-21.05.2024. Общий период розыгрыша, включая период выдачи призов 03.04.2024-30.06.2024. Информацию об организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количество призов, сроках, месте и порядке их получения смотрите на promo.nefco.ru. Количество призов ограничено.

Идеальный дезодорант – какой он? С ярким ароматом или без запаха? В виде стика, шарика или спрея? Чтобы выбрать надежное средство, нужно понять, на какой результат вы рассчитываете.

Персональная защита





1 Полная защита от влаги и запаха

Если вы ожидаете от дезодоранта именно этого, делайте ставку на антиперспиранты. Они содержат компоненты, которые блокируют активность потовых желез, и кожа надолго остается сухой. Важно наносить эти средства правильно: после душа, на чистую сухую кожу, и лучше всего на ночь. Да-да, большинство современных антиперспирантов рекомендуют использовать именно вечером, а не утром.

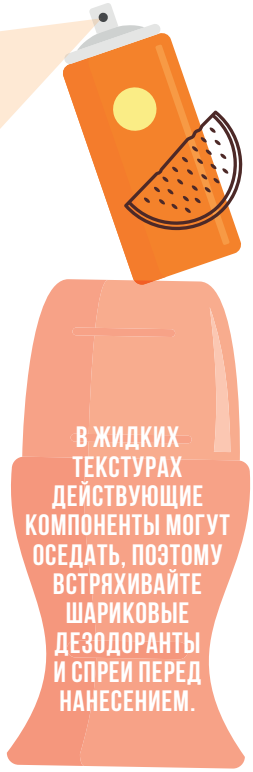
Тем, у кого особенно сильное потоотделение, стоит обратить внимание на медицинские антиперспиранты. Они отличаются более активным действием и обеспечивают надежную защиту от пота на долгий срок – от 24 до 72 часов. Но, например, для занятий спортом лучше предпочесть дезодоранты, так как они не влияют на процесс потоотделения.

2 Комфорт и отсутствие раздражения

Кожа подмышечных впадин может быть чувствительной и склонной к раздражению. В таких случаях лучше выбирать самые нежные дезодоранты – в форме крема или крем-геля и с минимальным количеством отдушек.

Есть продукты, которые содержат ухаживающие компоненты, такие, например, как пантенол, масло ши или экстракт алоэ. Они снимают возможное раздражение, увлажняют и защищают кожу от повреждения.

Не забывайте о том, что далеко не все дезодоранты можно наносить на кожу сразу после бритья или эпиляции. В этих ситуациях лучше использовать средства без спирта и других раздражающих веществ в составе, иначе может появиться жжение или даже сыпь.



В ЖИДКИХ ТЕКСТУРАХ ДЕЙСТВУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ МОГУТ ОСЕДАТЬ, ПОЭТОМУ ВСТРЯХИВАЙТЕ ШАРИКОВЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ И СПРЕИ ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ.

3 Мгновенное действие

Важно, чтобы средство сразу же проявляло свои качества? Тогда учитывайте формат. Дезодоранты-шарики отлично работают, но должны хорошенько высохнуть на коже. Поэтому после нанесения нужно подождать 5–10 минут и только потом одеваться. Кремы и гели впитываются чуть быстрее, пары минут будет вполне достаточно. А вот спреи бывают разные: какие-то мгновенно образуют на коже невидимую пленку благодаря технологии сухого распыления, другие сохнут чуть дольше.

Если у вас мало времени, также обратите внимание на твердые дезодоранты-стики, которые быстро фиксируются на коже. Но только наносить их нужно на идеально сухие подмышечные впадины, иначе они могут скататься. И еще: если вы собираетесь надеть что-то темное, заранее убедитесь в том, что ваш стик не пачкает одежду. Или сразу отдайте предпочтение продукту с пометкой «подходит для темных тканей».





4 Приятный аромат

К вашим услугам парфюмированные дезодоранты, многие из которых с успехом могут заменить духи. Все, что нужно, – это найти свой аромат.

Хочется свежести и легкости? Подойдут средства с морскими и травяными нотками. У вас игривое и кокетливое настроение? Тогда выбирайте цветочно-фруктовые композиции. А если вам по вкусу более сложные ароматы, присмотритесь к дезодорантам с эфирными маслами в составе.

Отдельно стоит сказать о мужских дезодорантах. Обычно у них сдержанные и классические древесные, морские или травяные ароматы. Но есть и исключения, например продукты с запахом жвачки или печенья, которые могут использовать и представительницы прекрасного пола.

фото: Shutterstock/fotodom.ru



Антиперспирант-аэрозоль Dove «Нежность пудры» надежно защищает от пота на 48 часов и бережно ухаживает за кожей. Он на ¼ состоит из крема с витаминами E и F, который мягко снимает раздражение.



Шариковый антиперспирант «Алгель» – эффективная защита длительного действия. Он не содержит агрессивных отдушек и не раздражает кожу даже в жаркую погоду. Прозрачный, не оставляет следов на одежде.



Антибактериальный спрей-дезодорант Arko Men – это 48 часов эффективной защиты от неприятного запаха. Не оставляет пятен на одежде. Не содержит парабенов и алюминия.



Крем-гель-дезодоранты COME'ON Genuine* содержат особые активные вещества для борьбы с потоотделением и эффективно удаляют неприятные запахи. В их состав входит масло чайного дерева, обладающее антибактериальными свойствами. В линейке – средства для женщин и мужчин. Женский дезодорант COME'ON Genuine Fresh Scent** дарит освежающий аромат. Женский и мужской антиперспиранты COME'ON Genuine Long Lasting*** обладают пролонгированным действием и еще дольше защищают от пота.

*Натуральный. **Натуральный аромат. ***Длительная защита.

ИСПОЛЬЗУЙ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ



УКРЕПЛЕНИЕ ДЕСЕН И ЗАЩИТА ОТ ЗУБНОГО КАМНЯ

до 95% МЕНЬШЕ НАЛЕТА[1]

до 93% СНИЖАЕТ КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН*

[1] При совместном применении с зубной пастой. Свойства подтверждены клиническими испытаниями УГМУ Минздрава РФ, 2018. Максимальное снижение индекса гигиены в сравнении с начальным состоянием полости рта составило 95,6%. Total - ТОТАЛ. *Эффективность подтверждена результатами клинических исследований УГМУ Минздрава РФ, 2014-2017. [*] Флакон на 100% сделан из переработанного пластика. Упаковка пригодна для переработки. BIO/БИО в отношении компонентов означает их натуральность. Без SLS – без натрия лаурилсульфата. Не является лекарственным средством. Применение не освобождает от посещения стоматолога.

Прибавить блеска и объема, улучшить рост, восстановить и увлажнить – правильная маска для волос способна на многое! Рассказываем, как найти подходящую и как ее использовать, чтобы получить максимум эффекта.

Масочный режим

Богатый выбор

В первую очередь ориентируйтесь на состояние волос. Если они обезвоженные, выбирайте увлажняющие маски на основе гиалуроновой кислоты. Если сухие и ломкие, то подойдут питательные продукты с маслами и витаминами. Поврежденные – ищите маски с кератином и коллагеном, чтобы восстановить структуру волос изнутри.

Специальные средства есть для тусклых, вьющихся и непослушных волос. А еще маски могут помочь сделать пряди более плотными и добавить им естественного объема.

Особая категория – маски для окрашенных волос. Они не содержат компонентов, которые могут вызвать вымывание пигмента. Зато в их составе обычно есть вещества, запирающие цвет внутри волоса и сохраняющие интенсивность и яркость оттенка. Также эти маски глубоко увлажняют и разглаживают кутикулу, придают волосам красивый здоровый блеск.

Важен ли тип кожи головы?

Это зависит от маски: если она предназначена только для волос, то выбирайте средство исходя из их состояния. Но существуют продукты, которые созданы именно для ухода за кожей головы.

Например, маски с эффектом глубокого очищения убирают остатки средств для укладки и омертвевшие клеточки, стимулируют рост волос и дарят приятное ощущение чистоты.

Маски против выпадения волос усиливают кровообращение и улучшают питание волосяных луковиц. А маски для чувствительной кожи головы успокаивают, снимают зуд и раздражение, глубоко увлажняют.



ВЕСЕННЯЯ ПАЛИТРА

Что еще могут маски? Подарить волосам новый красивый цвет! Или освежить потускневший оттенок, чтобы продлить интервал между окрашиваниями. Оттеночные маски – настоящее спасение и для тех, кто ненавидит отросшие корни, и для любительниц экспериментов. С ними легко можно примерить новый тон или поменять образ на время отпуска. Наносятся такие средства легко, а действуют быстро. Результат держится до нескольких недель, в зависимости от частоты мытья головы. Цвет после качественной оттеночной маски не линяет, а плавно теряет яркость, долго оставаясь красивым. Для весны, когда особенно хочется обновления, идеально!



Мицеллярная SOS-маска High Purity «Эффективное восстановление» уже после первого применения преображает окрашенные и истощенные волосы, возвращая им яркий цвет и природную красоту.



Оттеночная маска Fara Color Fresh* предотвращает ломкость, укрепляет, усиливает блеск, нейтрализует желтые оттенки и придает яркий цвет натуральным и окрашенным волосам.

*«Свежий цвет».

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ОДНИ МАСКИ НАНОСЯТ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ, ДРУГИЕ – ДО, НА СУХИЕ ЛИБО ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ. ЗАРАНЕЕ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТОТ НЮАНС.

Получаем от маски максимум

Первым делом изучите инструкцию. Есть продукты, которые нужно выдерживать на волосах не меньше 20 минут, надев сверху шапочку из полиэтилена, а есть мгновенные средства, действующие за 3–5 минут. Лучше иметь в арсенале и те и другие. Первые подойдут для расслабленных домашних спа-процедур, а вторые выручат, когда нужно быстро подготовиться к важному мероприятию.

Маски для кожи головы наносят по проборам, с легким массажем. Если маска предназначена только для волос, отступите пару сантиметров от корней и распределите ее по всей длине до кончиков.

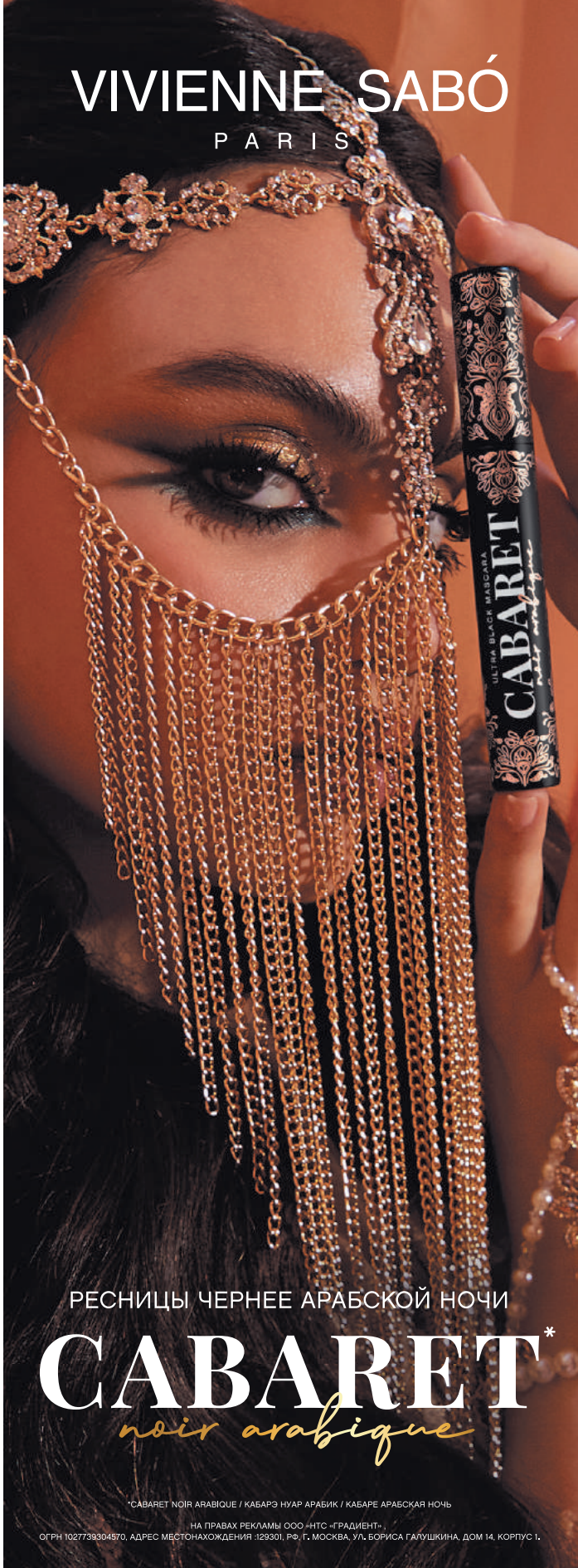
Затем можно надеть шапочку для душа, а сверху укутать волосы полотенцем. Под воздействием тепла полезные компоненты быстрее и глубже проникнут в волосы. В завершение тщательно смойте маску.

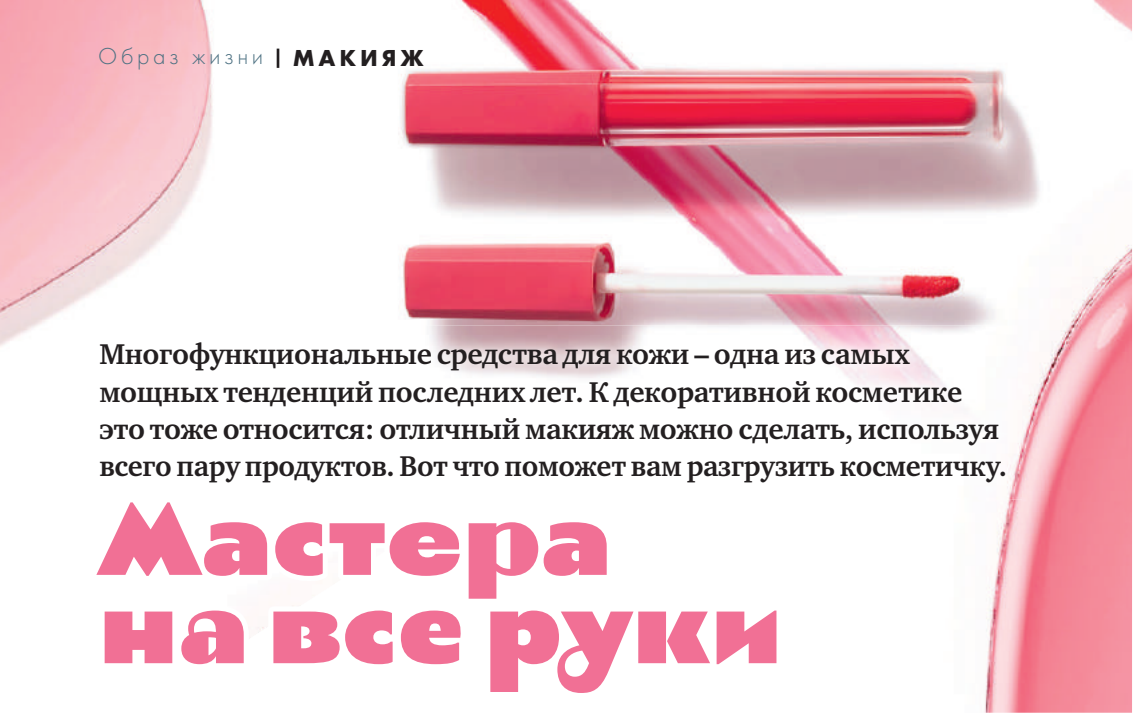


Маска Elseve «Роскошь 6 масел» от L'Oreal Paris интенсивно питает волосы по всей длине, не утяжеляя их. Благодаря своей тающей текстуре делает уход за волосами легким и приятным.



Увлажняющая маска Elseve с гиалуроновой кислотой от L'Oreal Paris создана для обезвоженных и тонких волос. Она наполняет их влагой, делает более плотными и упругими без утяжеления.





Многофункциональные средства для кожи – одна из самых мощных тенденций последних лет. К декоративной косметике это тоже относится: отличный макияж можно сделать, используя всего пару продуктов. Вот что поможет вам разгрузить косметичку.

Мастера на все руки

Мультистик

Это не карандаш, а настоящая волшебная палочка: его одновременно можно использовать для макияжа губ, скул и век. Благодаря твердой текстуре он легко распределяется и отлично фиксируется на коже. Обычно в палитре несколько спокойных оттенков розового. Обладательницам холодного тона кожи и волос стоит обратить внимание на варианты фуксии и розово-лилового, а при теплом цветотипе подойдут персиковый, лососевый или коралловый.

Наносите средства на сухую кожу, сразу же растушевывая. И не бойтесь розового на веках: правильный оттенок увеличит глаза и добавит образу свежести. Поверх стика можно нанести сухие тени в тон, тогда макияж продержится много часов.

Тинт

Многие думают, что этот продукт на водной основе подходит только для губ. Но он отлично выглядит на скулах, веках и прочих зонах, которые хочется выделить. На тинт можно наслаивать другие средства. Попробуйте нанести его на губы, дайте подсохнуть и добавьте блеск или помаду в тон. Это придаст дополнительный объем.

БЛАГОДАРЯ ЛЕГКОЙ ТЕКСТУРЕ ТИНТ ПОДСТРАИВАЕТСЯ ПОД ОТТЕНОК КОЖИ И СРАЗУ ЖЕ ФИКСИРУЕТСЯ.

На скулах тинт дает натуральный оттенок. Используйте его отдельно или добавьте немного хайлайтера, чтобы получить эффект сияющей кожи. Если вы нанесли тинт на губы или скулы, добавьте капельку и на веки: это визуально соберет макияж и сделает образ по-весеннему свежим.

Глиттер

Это средство выручит, когда нужно быстро создать вечерний образ или просто придать макияжу немного шика. Глиттер на гелевой основе идеально ложится на кожу и сразу же притягивает к себе внимание.

Добавьте капельку под бровь или во внешние уголки век, чтобы выделить глаза. Нанесите немного на скулы и виски. Линия роста волос, ключицы, губы и даже волосы – глиттер хорош везде!

Главное – не переборщить с количеством и выбрать не больше одной-двух зон для нанесения. Сам макияж при этом лучше сделать сдержанным.

Универсальные палетки и румяна

Пудра, тон, бронзер, румяна, хайлайтер – в одном футляре собрано все, что нужно для макияжа. Бронзер и румяна можно наносить не только на скулы, но и на веки, губы, а хайлайтер – еще и на ключицы, верхнюю губу, под брови или на виски.

Фанаты минимализма вообще могут обойтись румянами универсального оттенка. Выделить щеки, подчеркнуть выступающие части лба и подбородка, нанести немного на веки и губы – и вот у вас макияж в стиле нюд. Жидкие румяна можно распределять пальцами, для сухих потребуется кисть или спонж. В любом случае процесс займет всего пару минут!



Пудра INFAILLIBLE способна не только выравнивать тон. Темные оттенки используйте в качестве скульптора, чтобы выделить скулы, или теней для глаз.



Жидкую матовую помаду INFAILLIBLE можно наносить также на щеки и веки. Яркие оттенки смешайте с консилером — получится легкий естественный тон.



Консилер INFAILLIBLE, который обычно наносят локально, смешайте с любимой сывороткой, и у вас будет легкое ухаживающее тональное средство для всего лица.



Тинт Funky Monkey — универсальное средство для щек и губ. Матовый пудровый финиш с шелковой текстурой не создает эффекта липкости. Оттенок сохраняется до 8 часов, тинт не смазывается и не отпечатывается.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ОТ БРЕНДА ЧИСТАЯ ЛИНИЯ

PURE LINE BOTANIC FLOWER

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

УЛЬТРАУКРЕПЛЕНИЕ* И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Комплексный уход Pure Line Ультраукрепление для волос, склонных к выпадению, сухости и ломкости. Он укрепит и восстановит волосы от корней до кончиков



УЛЬТРАСВЕЖЕСТЬ* И ПИТАНИЕ

Волосы, жирные у корней, но сухие на кончиках, нуждаются в особом уходе. Комплексный уход Pure Line Ультрасвежесть бережно и тщательно очистит волосы, надолго сохранив их свежесть



Узнать больше

Агата Кристи говорила: «Мытье посуды – такое унылое занятие, что поневоле приходит мысль об убийстве». Поэтому сюжеты своих детективов она придумывала, стоя у раковины. Однако эта обязанность может быть вполне приятной, независимо от того, моете вы тарелки в машине или руками.



Чистое удовольствие

Ручная работа

Мыть посуду руками приходится даже тем, у кого есть посудомоечная машина. Например, в нее не стоит класть дорогой фарфор, особенно позолоченный или посеребренный. Неподходящие «пассажиры» – некоторые виды пластиковых контейнеров, чугунные и антипригарные сковородки, медные и алюминиевые кастрюли, доски и миски из дерева, острые ножи.

Выбирая моющее средство, отталкивайтесь от своих потребностей. Если вы часто готовите жирные блюда и принимаете гостей, остановитесь на продукте с сульфатами натрия в составе: они эффективно растворяют жир. Тем, у кого в доме дети или аллергики, стоит поискать экологичные варианты. На флаконе упомянуты игрушки, овощи и фрукты – значит можно не штудировать состав. Вместо агрессивных химических ингредиентов в таких средствах будут натуральные, например лимонен – вещество из кожуры цитрусовых, растворяющее жир.

МЫТЬ ПОСУДУ РУКАМИ МОЖНО ПРОСТО ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ: ПСИХОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО, ЕСЛИ ОНА НЕ СЛИШКОМ ГРЯЗНАЯ, ДЛЯ НЕКОТОРЫХ ЭТО СРОДНИ МЕДИТАЦИИ.

Если не любите мыть посуду в перчатках, ищите в составе смягчающие компоненты, например, экстракт алоэ или растительные масла, а еще пометку «ph-нейтральное», она особенно важна для обладательниц чувствительной кожи рук.

По формату средства для ручного мытья бывают более жидкими или густыми. Последние обычно экономичнее и лучше справляются с сильными загрязнениями.

Достаточно одной таблетки

Средства для посудомоечных машин выпускаются в таблетках, порошках и гелях. Таблетированные самые популярные. В их основе – кальцинированная сода, энзимы, кислородсодержащие отбеливатели и ПАВ. Последние встречаются во всех чистящих средствах. Неионогенные – наиболее безопасные. Таблетки бывают полноразмерные и мини. Мини пригодятся для компактных машин и когда вы загружаете прибор наполовину.

Порошок дешевле таблеток, но его сложно дозировать, поэтому расход может быть неравномерным. Правда, именно порошок может оказаться удобным для тех, кто нечасто заполняет машину по максимуму. К порошку понадобятся ополаскиватель (он смоет остатки средства), а также соль, препятствующая образованию накипи в посудомойке. Поскольку вода в наших трубах чаще всего жесткая, соль стоит закладывать даже в том случае, если вы используете таблетки.

Гель – самое мягкое средство, оно подходит даже для фарфора и посуды с серебрением.



«AOS Бальзам» эффективно удаляет загрязнения даже в холодной воде и бережно относится к коже рук. Средство отлично пенится, максимально смывается и не оставляет разводов.

ПОСУДОМОЙЩИКАМ НА ЗАМЕТКУ

- Таблетками для посудомоечной машины можно вымыть плиту, микроволновку или стены на кухне. Для этого 1 таблетку нужно растворить в 1 литре горячей воды.
- Разделочные доски удобно очищать лимонным соком.
- Обзаведитесь ковриком для сушки посуды. Разложите на нем палочки для еды и сверху ставьте чашки – они быстрее высохнут.
- Слушайте музыку или подкаст во время мытья посуды – так время пролетит незаметно. Мечтать и сочинять тоже можно. Если будете следовать нашим советам, таинственный детектив вряд ли получится, но на мелодраму вполне можете рассчитывать.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ПЕРЕХОДИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЧИСТОТЫ

Выбирай капсулы для посудомоечных машин



- БЫСТРОЕ РАСТВОРЕНИЕ
- ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ
- ЗАЩИТА СТЕКЛА И БЛЕСК

ВЫБОР ТЕХ, КТО ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ К ЛУЧШЕМУ

Обновлённая PAPIA

на 30%* более
- пышная
- мягкая
- прочная



*ПО СРАВНЕНИЮ С ТУАЛЕТНОЙ БУМАГОЙ ЭКОНОМИЧНОГО СЕГМЕНТА КОМПАНИИ ХАЯТ, ПРОИЗВЕДЕННОЙ ПО ТЕХНОЛОГИИ THERMO POWER TECH (ТЕРМО ПАУЭР ТЭК)

Уборка – обычно тягостное занятие, мало кто приступает к ней бодро и весело. Но если взять на заметку несколько простых советов, можно быстро и с минимальными усилиями навести порядок во всем доме.

Генеральный план

Соблюдайте логику

Прежде чем приступать к генеральной уборке, стоит вспомнить три простых правила.

1 **От сухого к мокрому.** Всегда начинайте с сухих работ, таких как протирание пыли и чистка ковров, мебели и поверхностей пылесосом, и только потом переходите к влажным: мытью пола и сантехники.

2 **Сверху вниз.** Так нужно двигаться в любом помещении: начинайте с люстры, карнизов для штор, дверных наличников и верхних полок, а затем постепенно спускайтесь к полу. То же, кстати, касается любых вертикальных поверхностей: настенную плитку, стекла или зеркала удобнее мыть сверху вниз.

3 **Начинайте с комнат.** После этого перемещайтесь на кухню и только в финале приступайте к наведению порядка в санузлах. Если начать с ванной и туалета, то в конце придется еще раз мыть раковину и унитаз.

Именно по этим принципам работают, например, горничные в отелях. И у них получается делать все быстро и качественно.

Подготовьте все заранее

Снова вспомним опыт горничных. С собой у них обычно есть тележка, нагруженная всем необходимым: тряпками, щетками, средствами для уборки. По квартире ездить с тележкой не слишком удобно. Но можно заранее сложить в корзинку или легкий ящик с ручками набор салфеток, губок, щеток и бытовую химию. Тогда не придется бегать по квартире в поисках средств или аксессуаров.

Кстати об аксессуарах. Протирать пыль старыми тряпками так себе идея. Подберите салфетки из микрофибры – они отлично убирают загрязнения и мгновенно сохнут. Удобнее всего иметь отдельную для каждого вида поверхности. Скажем, у бренда Wellfort есть специальные салфетки для зеркал, мебели, экранов, для уборки в ванной.

Быстро справиться с пылью на высоких полках и в труднодоступных участках помогут щетки с удобными ручками. А на кухне не обойтись без губок, причем лучше не ограничиваться универсальными: например, обратите внимание на губки для деликатных поверхностей и меламиновые. Наконец, вам точно потребуются пара прочных виниловых перчаток и пакет для мусора.



Экологичный спрей для кухонных поверхностей Gardenica не содержит отдушек, красителей, фосфатов и хлора, при этом эффективно удаляет жир.

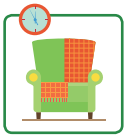


Виниловые перчатки Wellfort «Жемчужные» с внутренней пропиткой из гиалуроновой кислоты мягко облегают руки.



Подвесной туалетный блок «Бреф Сила-Актив» с антиналет-эффектом обеспечивает гигиеническую чистоту, предотвращает образование известкового налета и придает свежий аромат.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

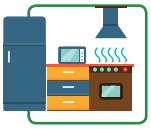


КОМНАТЫ: свежесть и порядок

Первым делом разберите вещи. Все, что нужно отнести в другие комнаты или постирать, сложите в корзинку.

Теперь можно заняться пылью: протрите светильники, верх шкафов, полки, зеркала и технику. Деревянные поверхности можно сразу обработать полиролью, чтобы придать блеск и защитить от загрязнений.

Пропылесосьте мягкую мебель и ковры и приступайте к влажной уборке. Для полов очень удобны швабры с системой вертикального отжима, такие как, например, Wellfort. Чтобы добиться идеальной чистоты и свежести, добавьте в воду средство для мытья полов – отличный вариант есть у марки Gardenica. Комната сразу наполнится приятным ароматом, а полы дольше будут сохранять безупречный вид.



КУХНЯ: блеск и чистота

Первым делом соберите мусор и сложите грязную посуду в раковину или посудомойку. Полотенца, прихватки и другой текстиль, который требуется освежить, отправьте в стиральную машину.

Протрите люстру, верхние части шкафов и обязательно фасады и ручки: на кухне они быстро загрязняются. Если фасады глянцевые, удобно использовать средство для стекол и салфетку из микрофибры для зеркал. Такой тандем поможет за пару минут придать дверцам и ящикам безупречный блеск. Кстати, этот же прием подойдет для холодильника: пара движений – и на нем не останется ни одного пятнышка.

Теперь нанесите чистящее средство на плиту, кафельную плитку и другие поверхности, откуда нужно удалить следы жира и нагара. Подойдет, например, универсальный спрей для кухонных поверхностей Gardenica. Распылите его, немного подождите, протрите губкой. Тщательно обработайте раковину чистящим средством. Останется вымыть пол, и кухня засверкает!



ВАННАЯ И ТУАЛЕТ: внимание к деталям

Самое маленькое помещение в квартире обычно требует много усилий, но и здесь процесс уборки можно оптимизировать.

Для начала отправьте в стирку полотенца, а также коврик и шторку. Протрите светильники, зеркала и все горизонтальные поверхности, обязательно удалите пыль с дверцы стиральной машины – до нее часто не доходят руки. Не забудьте о мелких деталях: выключателях, розетках, крючках и держателе для фена.

Следующая цель – настенная плитка. Специальные средства помогут избавиться от налета и разводов.

И наконец, сантехника: залейте унитаз дезинфицирующим средством и протрите сиденье (для этого можно использовать тот же препарат или антибактериальные салфетки). Нанесите на поверхность ванны и раковины чистящее средство и оставьте на пару минут. Не забудьте обработать смесители и душевую стойку. Сильные загрязнения удалите губкой с мягким абразивом (если это позволяет покрытие) и тщательно смойте.





*В акции участвует весь ассортимент продукции под товарными знаками «Персил», «Losk», «Вернель», «Ё», «Ласка», «Бреф», «Сомат», «Пемолюкс», «Клин». Акция действует во всех магазинах «Магнит Экстра», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик» и «Магнит у дома», «Магнит Опт», расположенных на территории РФ и мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). (АО «Тандер», 350002, г. Краснодар, ул. Леваневского, д.185, ОГРН 1022301598549). Общий срок проведения акции: с 11.03.2024 года по 31.05.2024 года (включая определение победителей и выдачу призов). Срок покупки акционной продукции и регистрации чеков на сайте с 11.03.2024 года по 23.04.2024 года. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. Количество призов ограничено. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений на рекламных материалах. В рекламном материале представлены изображения только некоторых товаров-участников. Полную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, ассортименте продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можно узнать на сайте chistodzen.team-clean.ru.



Грязные окна задерживают до 40% солнечного света, которого во многих регионах и так не хватает. Кроме того, на них скапливаются пыль, сажа, пыльца и прочие загрязнения. Первые теплые дни – самое подходящее время, чтобы привести окна в порядок и взглянуть на мир через кристально чистые стекла.

Оконный вопрос

Как часто мыть?

Нет единого правила для всех квартир. Мыть рамы и стекла нужно минимум два раза в год: весной и осенью. А далее все будет зависеть от того, где вы живете: в шумном городском районе или сельской местности, выходят ли ваши окна в зеленый двор или на загруженную магистраль, окружают ли вас цветущие луга или песчаные карьеры. Кому-то достаточно поддерживающей уборки раз в полгода; кто-то замечает, что уже через месяц окна покрываются пылью и разводами. Старайтесь не допускать сильного загрязнения: от въевшихся пятен избавиться будет труднее.

Какими средствами?

Для подоконников и рам выбирайте мягкие составы без кислот, отбеливателя, хлора и абразивных частиц. Достаточно найти универсальное средство для пластиковых поверхностей и проверить его на небольшом участке. Стиральные порошки и средства для мытья посуды не подойдут: когда вы начнете размешивать их в воде, получится слишком много пены, от которой будет сложно избавиться.

Для стекол идеальны средства на основе спирта. Они не оставляют разводов, моют дочиста, быстро высыхают.

С помощью чего?

Для мытья окон, особенно пластиковых, не подходят агрессивные приспособления: абразивные губки, ножи, металлические скребки. Подготовьте мягкие тряпки, полирующие салфетки из микрофибры, губки, ведро для воды. Выручают силиконовые скребки для стекол, с помощью которых можно быстро сгонять воду.

Особенно удобны специальные швабры с телескопической ручкой: ими хорошо мыть окна снаружи и доставать до верхних уголков. Швабры бывают двусторонними – с губкой для нанесения мыльного раствора и силиконовым лезвием для удаления пены и воды.



Моющее средство «Клин 2 в 1» с ароматом лимона обеспечивает блеск и чистоту окон и зеркал. Эффективно удаляет загрязнения, не требует полировки и не оставляет разводов.



Clean Glass – универсальное чистящее средство для стекол и пластика. Экономичен, не оставляет подтеков, придает поверхностям антистатические свойства. Со спреем Clean Glass мытье окон станет проще.

ПРАВИЛА ЧИСТОТЫ

- Начните с подготовки пространства: освободите подоконники, отодвиньте мебель, снимите шторы и отправьте их в стиральную машину. Не забудьте протереть карнизы.
- Прежде всего вымойте внутреннюю часть рам. Затем протрите внешние пластмассовые части окон, стекла снаружи, откосы и подоконники. Под конец вымойте окна изнутри. Если грязи немного, можно обойтись чистой водой без средств. Мыльные растворы смойте и обязательно в конце обсушите поверхности.
- Чтобы не оставалось разводов, мойте стекла сверху вниз.
- Уделите особое внимание дренажным отверстиям и уплотнителям. Их тоже нужно поддерживать в чистоте, иначе окно не будет герметичным. Металлические части по необходимости можно смазать.
- Не забудьте про москитные сетки: на них оседает много грязи. Снимите их и тщательно вымойте под струей воды.
- Мойте окна в теплую, но не жаркую погоду, желательно облачную безветренную: под палящим солнцем и при сильном ветре вода и средства будут быстро высыхать и могут остаться разводы.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

50 ЛЕТ ИССЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШЕГО ПИТОМЦА

РАЗРАБОТАНО С ВЕТЕРИНАРАМИ*



5 слагаемых здоровья

СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ КОШЕК И СОБАК

*РАЗРАБОТАНО СОВМЕСТНО С НУТРИЦИОЛОГАМИ И ВЕТЕРИНАРАМИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ПО УХОДУ ЗА ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ WALTHAM (ВОЛТХАМ)

СКОРО

В ЭТОМ ГОДУ МАЙ БОГАТ НА ПРАЗДНИКИ. ИМ МЫ И ПОСВЯТИМ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР. УСТРОИМ БАРБЕКЮ ПО ТРЕМ РАЗНЫМ СЦЕНАРИЯМ, ПОД РУКОВОДСТВОМ ШЕФ-ПОВАРА ПРИГОТОВИМ ПЛОВ, СДЕЛАЕМ ТВОРОЖНУЮ ПАСХУ И ИСПЕЧЕМ КУЛИЧИ. ПРЕДЛОЖИМ МНОГО СЕЗОННЫХ БЛЮД, ВЕДЬ НАЧИНАЕТСЯ БЛАГОДАТНАЯ ПОРА, КОТОРАЯ БУДЕТ РАДОВАТЬ ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ. И ЕЩЕ ОТПРАВИМСЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ПРОБОВАТЬ КОРЮШКУ И ДРУГИЕ МЕСТНЫЕ УГОЩЕНИЯ. В МАЕ САМОЕ ВРЕМЯ!

Индексы

ЗАВТРАКИ

❄ 25 Бублик из тонкого лаваша

88 Каша из гураги

❄ 25 Лаваш с яблоком и творогом

28 Пита с наггетсами

❄ 73 Пудинг из риса на растительном молоке

26 Ролл с тофу и овощами



ЗАКУСКИ

❄ 10 Кабачковый хлеб

01 Морковный хумус

❄ 55 Нутовые шарики с сыром

50 Онигири с лососем и авокадо

СУПЫ

❄ 32 Чечевичная похлебка с сосисками

❄ 65 Шпинатный суп с грибами

САЛАТЫ

91 Далгу

67 Капустный салат с огурцами, зирой и кунжутом

19 Салат с бананами, козьим сыром и горчичной заправкой

31 Салат из чечевицы с кальмарами

66 Салат с диким рисом и авокадо

ГОРЯЧЕЕ

❄ 90 Аварский хинкал

❄ 34 Быстрое карри из чечевицы

❄ 47 Запеченная курица с яблоком и лимоном

❄ 83 Запеченная с сухофруктами индейка

❄ 15 Оджахури

❄ 37 Плов из гречки

❄ 57 Паста «Примавера»

❄ 33 Рисовая каша с чечевицей и беконом

❄ 69 Спагетти с морским коктейлем в густом томатном соусе

❄ 68 Треска в духовке на луковой подушке

❄ 70 Фаршированный картофель с овощной начинкой

СОУСЫ

❄ 39 Домашний майонез в блендере

❄ 40 Постный майонез

52 Соусы для пельменей

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

❄ 20 Банановый хлеб

❄ 59 Булочки-тюльпаны с колбасой

79 Глазури для куличей

❄ 73 Клубничный кекс без глютена

❄ 76 Пончики с мороженым

71 Роллы с яблоками, морковью и шоколадным соусом

❄ 36 Русский крупеник из пшена с творогом

❄ 84 Сладкий хлебный пудинг

74 Тофу-тирамису

❄ 78 Творожные куличи

НАПИТКИ

85 Компот из сухофруктов

КОКТЕЙЛИ

97 Бодрые цитрусовые

97 Коктейль с киви

97 Красный с перцем

97 Копченый манго

97 Мятный пряник

97 Ягодный бум



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
- 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

30 лет
МАГНИТ

стикерсы 2

Шаришь

КАРМА



НЕВОЗМОЖНО НЕ ЗАМЕМТИТЬ

ТОЛЬКО ПРИ ПОКУПКЕ
С КАРТОЙ МАГНИТ
ЗА КАЖДЫЕ **500 ₽**
В ЧЕКЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТИКЕРС В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ:
АКЦИИ И ДОСТАВКА (6+)*

*Только с 6 по 19 марта 2024 года

скачать

ПЕРИОД АКЦИИ: **С 06.03.2024 ПО 09.04.2024**

Акция «Стикерсы 2». С 06.03.2024 по 09.04.2024 получите саше с наклейкой-патчем «Стикерс» (акционный товар) за каждые полные 500 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», «Магнит у дома», «Магнит Аптека» и «Магнит Косметик» (при предъявлении карты лояльности «Магнит»). С информацией об организаторе акции, полных правилах ее проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на magnit.ru и по телефону горячей линии 8-800-200-90-02. Играйте в приложении «Магнит: акции и доставка» с 06.03.2024 по 19.03.2024 и получайте купон на дополнительный «Стикерс», обменивайте купон с 06.03.2024 по 02.04.2024 на дополнительный «Стикерс» в магазинах «Магнит». Только для розничных покупателей. Есть ограничения. Организаторы вправе изменить, приостановить или досрочно прекратить акции. Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).



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

GREEN RIBBON

* 1 рубль с каждого приобретенного товара категории «замороженных продуктов» торговой марки «Green Ribbon» в любом магазине «Магнит» на всей территории РФ будет отправлен на восстановление лесного фонда России в рамках проекта «Посади Лес». Подробнее на https://posadiles.ru/ Период акции 1.02.2024 г. – 31.12.2024 г.