МОЙ МАГНИТ

2026

57 РЕЦЕПТОВ ФЕВРАЛЯ

НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ЗАВТРАК

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

АНАНАС, ПИТАХАЙЯ И ДРУГИЕ ВКУСЫ СЕЗОНА

В МЕНЮ — АЗИЯ: ОТ СУПОВ И ЗАКУСОК ДО ГОРЯЧЕГО И НАПИТКОВ



12 ИДЕЙ ДЛЯ ЯРКОЙ МАСЛЕНИЦЫ

Зимние традиции

ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ В «МАГНИТ»!

Подарок, который всегда нужен



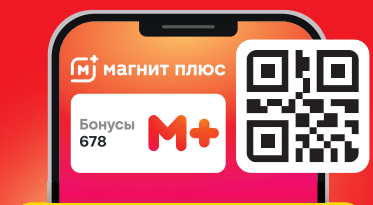
Сканируйте QR-код

Подарочные сертификаты «Магнит» номиналом 500, 1000, 2000 рублей можно приобрести во всех магазинах сети («Магнит у дома», «Магнит Экстра», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик», «Магнит Аптека»)

ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС КОФЕ EGOISTE

1 – 28 февраля 2026 г.





Больше скидок с приложением

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

С 01.02.2026 по 28.02.2026 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения кофе, выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2026 по 31.01.2027. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте https://magnit.ru/offer/zapas

Milka

С 04.02.2026 ПО 31.03.2026

МАГНИТ

ПОЗДРАВЬТЕ НЕЖНЕЕ

ВЫИГРАЙТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ*

КИТАЙ

ТАДЖ-МАХАЛ

КАППАДОКИЯ



ПОДТВЕРДИТЕ

УЧАСТИЕ В АКЦИИ В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ**, НАЖАВ КНОПКУ "УЧАСТВОВАТЬ"

магнит плюс

ПОКУПАЙТЕ

ТОВАРЫ-УЧАСТНИКИ НА СУММУ ОТ 100 РУБ. С КАРТОЙ МАГНИТ ПЛЮС ИЗ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ**

РАЗЫГРЫВАЕМ БОЛЕЕ 9000 ПРИЗОВ

Общий срок проведения акции, включая выдачу призов с 04.02.2026 по 21.04.2026. Срок совершения покупок продукции*** под товарными знаками «Milka», «Медвежонок Барни», «OREO», «Alpen Gold», «7Days» от 100р. с обязательным предъявлением карты Магнит Плюс из мобильного приложения с 04.02.2026 по 31.03.2026. Акция проводится в магазинах торговой сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, расположенных на территории Российской Федерации, а также в мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы и товары могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. Имеются иные ограничения. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185. *Победитель выбирает 1 (один) из 3 (трех) предложенных вариантов путешествий Китай, Индия, Турция. Приз вручается сертификатом номиналом 900 000 (девятьсот тысяч) руб. (сумма после вычета налогов). **Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение) ***Продукция, принимающая участие в акции, указана в Правилах акции (п. 1.4).



Варить – не переварить
Какие вам нравятся яйца: всмятку, вкрутую, в мешочек? С плотным или нежным желтком? Научим варить любые и заодно расскажем, как получить идеальный пашот.



Делиться теплом
Насыщающие, согревающие и одновременно легкие и свежие – это о теплых салатах. Прекрасный обед, изысканный ужин или праздничная закуска.



Сладкие чувства
Романтический ужин будет не полным без нежных, элегантных десертов. Делимся рецептами, которые помогут выразить чувства.



Все цвета Масленицы
Чтобы испечь разноцветные блины, не обязательно использовать пищевые красители. Для этого есть продукты: шпинат, куркума, помидоры. Детям такая «акварель» очень нравится!



Дорогие друзья!

Февраль – месяц особенный, но не потому, что он самый короткий, нет. У него особое настроение, сотканное из ожидания весны и очарования зимней сказки. Из солнца, которое светит все ярче, но отражается от белых снегов. Из чириканья воробьев, которое еще сменяется музыкой вьюг. Из предвкушения перемен и желания насладиться каждым мгновением уходящей зимы.

У февраля много прекрасных традиций. Это месяц признаний, нежности и романтики. Он становится теплее от ласковых слов, которыми обмениваются влюбленные. Это время сильных, уверенных мужчин, с которыми мы чувствуем себя спокойными и защищенными. Это краски китайского Нового года, яркие фестивали и вера в удачу. Веселье масленичных дней, торжество солнца, мостик между зимой и весной.

Мы с радостью поддерживаем эти обычаи и представляем номер, полный теплых февральских рецептов и идей. Особое место в нем мы отвели теме Азии. И дело не только в том, что 17 февраля наступает Новый год по восточному календарю. Азиатская культура, в которой ценятся гармония и баланс, а уважение к традициям органично переплетается с движением вперед, овладела сердцами людей по всему миру. Азиатская кухня – это возможность по-другому взглянуть на простые вещи, получить множество новых эмоций и наполнить февральский воздух яркими ароматами. Листайте журнал, приходите в наши магазины за приятными покупками и создавайте невероятный калейдоскоп вкусов!

Февраль непредсказуем. Он то удивляет оттепелью, то насыпает новые сугробы. Но кое-что в нем всегда будет неизменным: наше стремление сделать все, чтобы любой месяц года казался вам красочным и уютным.

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере







Драконий фрукт приезжает к нам из солнечных стран. Зимой, когда не хватает витаминов и ярких эмоций, самое время оценить его силу!

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

06 «Магнит» помогает – помогите и вы! Как? Рассказываем в рубрике, посвященной нашим благотворительным проектам.

ЕДИМ С УМОМ

08 Вредна жирная пища или полезна? Мнение диетолога Татьяны Солнцевой.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

10 Приготовьте мужчинам завтрак, который подчеркнет их силу.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

14 Сэндвич гуа бао – популярный фастфуд, шагнувший с тайваньских улиц на мировые кухни.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

16 Даже в таком обычном деле, как варка яиц, стоит придерживаться правил. Рассказываем каких.

ВКУС СЕЗОНА

18 Ананас – настоящее солнце среди фруктов. Его яркий тропический вкус подарит летнее настроение.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

20 Апельсин, питахайя, китайская капуста, сельдерей – легкие полезные продукты, которые идеально дополнят сытное зимнее меню.

БЫСТРО И ПРОСТО

22 Теплый салат – верный выбор, если хочется чего-то основательного и в то же время свежего.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

28 Спагетти с морепродуктами, шпинатом и томатами – это красиво! И вкусно.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

30 Сварить правильный рис не всегда просто. С нами у вас точно получится.

ШЕФ НАУЧИТ

36 Королева мужской кухни – свиная рулька, томленная в пиве. Готовим по рецепту шефа Анатолия Аношина.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

40 Закуски в азиатском стиле – это сочетание привычного и экзотического. То, что нужно для вечеринки!

ПОДАРКИ

42 Букет из мясных деликатесов – презент, который покорит мужчин.

НАША КУХНЯ

44 Приглашаем на зимнюю рыбалку! С ассортиментом свежей рыбы от «М Кухни» гарантирован улов.

МЯСНОЙ КЛУБ

46 Как пожарить мясо на сковороде, чтобы оно получилось сочным и вкусным? Советы эксперта.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

48 Секрет корейских закусок – в балансе вкусов. Убедитесь в этом с нашими рецептами.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

50 Азиатская кухня – всемирный тренд. Поддержали его и составили меню с китайскими, вьетнамскими, тайскими акцентами.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

60 Пельмени, дамплинги, манты, хинкали... Кто есть кто в лепном семействе?

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

64 5 блюд из блинов, которые можно сделать заранее.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

66 Добавляйте к оладьям разную начинку, и у вас каждый раз будет новый завтрак или перекус.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

68 Масленица – яркий праздник. Пусть дети попробуют такие же яркие блины: желтые, красные, зеленые.

НА СЛАДКОЕ

72 Безе, эклеры, десерты с клубникой – это так романтично! Приготовьте для любимых.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

76 Мороженое + вкусный топинг = десерт, который не надоедает.

НАПИТКИ

78 Teawood: чай для вдохновение.

80 Напитки из Азии: новые впечатления.

82 Пиво на кухне: в какие блюда добавить.

84 Мифы о вине, в которые пора перестать верить.

86 Современная классика: миксы с соджу.

88 Коньяк как основа для коктейлей.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

90 Коллекция милых вещей для тепла и уюта.

92 Упаковка – часть подарка. Идеи для него и для нее.



ВСЕ ЛЮБЯТ КОТИКОВ

Новый десерт от «Скрепышей» не оставит детей равнодушными. Это желе в виде котика в стиле азиатского «танцующего пудинга». Оригинальная подача и яркие фруктовые вкусы – повод устроить веселый перекус! Попробуйте пять разных котиков: молочные десерты «Груша», «Персик» и фруктовые «Клубника», «Вишня», «Ананас».



КУСОЧЕК ЭКЗОТИКИ

Жевательный мармелад JUUUMS! – это взрыв эмоций в каждом кусочке. Мармелад с ярким вкусом спелого манго перенесет в жаркие тропики. Мармелад с необычным сочетанием освежающего кактуса и клубники зарядит энергией и взбудоражит вкусовые рецепторы.



НЕСТАНДАРТНЫЙ ПОДХОД

Попробуйте ядрёную новинку! Сосиски «Дикий васаби» бренда «Ядрёна копоть» – копченые мясные сосиски с узнаваемым азиатским вкусом. Они перевернут ваше представление о стандартном продукте благодаря нестандартному вкусу васаби, пряно-острые ноты которого великолепно дополняют сосиски.



ВКУС В КВАДРАТЕ

Сервелетти «Черкизово Премиум» – сырокопченая колбаса в необычном исполнении. Ее квадратные ломтики прекрасно дополнят и праздничную мясную тарелку, и аппетитную брускетту. Производится из отборного мяса с собственных ферм.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



КАЧЕСТВО НА ВСЕ СТО

Вареная колбаса «Элитная» бренда «Вязанка» – верный выбор тех, кто во всем ценит высокое качество. В составе – натуральные мясные ингредиенты в сочетании с букетом мягких специй, поэтому вы сможете насладиться насыщенным и одновременно нежным вкусом. «Элитная» станет любимым ингредиентом для приготовления повседневных блюд и изысканных праздничных закусок.

СЕМЬЕ ПОНРАВИТСЯ

Молочная колбаса «Высокий стандарт» торговой марки «Атяшево» – это воплощение качества и вкуса. Натуральные ингредиенты, богатая рецептура и нежная текстура делают ее прекрасным выбором для всей семьи. Любимый продукт теперь на 30% больше.



ГАВАНЬ ХОРОШЕГО ВКУСА

«Северная гавань» – это полезная и разнообразная рыба для тех, кто ценит простые вкусные блюда. Нежное филе сельди в рассоле с терпкой смородиной – неожиданное сочетание, которое покорит любителей рыбных закусок. Ягодная кислинка оттеняет солоноватый вкус сельди, создавая запоминающийся дуэт.





ИЗЫСКАННЫЙ ВЫБОР

Откройте для себя новую линейку – «Премиум» бренда «Вязанка»! Сервелат «Элитный» – это сочетание высоких стандартов качества и превосходного вкуса. Созданный из натуральных мясных ингредиентов и тонких специй, он покоряет плотной, но нежной текстурой. Одинаково хорош для утренних бутербродов, утонченных закусок и праздничного стола.

МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ

ПРОЕКТ

Наивно? Очень.

ИСКУССТВО ОСОБЫХ ЛЮДЕЙ





Маленькие подарки с большим смыслом

Есть люди, которые навсегда останутся детьми, с ясным взглядом, наивной уверенностью, что мир создан для них, и неспособностью в этом мире ориентироваться. Но эти люди творчески одарены, они по-своему воспринимают действительность – эмоционально и просто, и творчество для них – одна из немногих возможностей обрести уверенность, получить работу и жить, как все. В преддверии Нового года мы присоединились к проекту «Наивно? Очень», чтобы поддержать особых художников и помочь им раскрыть свой потенциал.







ИНФОРМАЦИЮ ОБ ЭТОМ И ДРУГИХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ НАШЕЙ КОМПАНИИ ВЫ НАЙДЕТЕ НА ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ». МЫ СТРЕМИМСЯ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, ПОДДЕРЖИВАЕМ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НАЧИНАНИЯ И ВОЛОНТЕРСТВО И ВДОХНОВЛЯЕМ ДРУГИХ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ.

BLAGO.MAGNIT.RU



Пряники, которые дарят надежду

В декабре на полках наших магазинов появились необычные пряники, созданные с любовью и большим смыслом. Они изготавливаются и вручную расписываются по эскизам особых художников – подопечных предприятия социального предпринимательства «Наивно? Очень».

Социальное предпринимательство – это новаторский вид деятельности, который находится на пересечении благотворительности и бизнеса. Проект «Наивно? Очень» открыт для того, чтобы помогать людям с психоневрологическими особенностями развития реализовать свой творческий потенциал, интегрироваться в общество и зарабатывать. Суть проекта проста: молодые художники с аутизмом и другими особенностями создают рисунки, которые затем печатаются на различной продукции – от одежды и текстиля до керамики и сувениров. Вырученные от продаж средства идут на поддержку организации, выплату заработной платы художникам, их обучение и необходимое сопровождение.

Одно из направлений, в котором работает «Наивно? Очень», получило название «Добрый пряник». Это наборы имбирных пряников с трогательной росписью, различающиеся дизайном, но объединенные одной темой. В наших магазинах представлены пряники «Зверушки игрушки», и это не просто вкусный десерт, а настоящий символ добра и надежды. Они несут в себе тепло, искренность и частичку души своих авторов.

ПРИОБРЕТАЯ «ДОБРЫЕ ПРЯНИКИ», КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА И ПОДДЕРЖКУ ТАЛАНТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ РАЗВИТИЯ.

Аромат добра

В составе пряников – натуральный мед, корица, гвоздика и кардамон, поэтому они очень ароматные. А для глазури используются только безопасные природные красители. Каждый пряник – в индивидуальной упаковке, благодаря чему он дольше остается вкусным и свежим.

Согревающий вкус душистых специй и милое оформление делают пряники прекрасным вариантом не только для уютного чаепития, но и для приятного сувенира. Это возможность подарить своим знакомым и близким частичку тепла и вспомнить, насколько важны в нашем мире сострадание и стремление поддерживать тех, кто в этом особенно нуждается.



МАГНИТ ПОМОГАЕТ, ПОМОГИ И ТЫ



Не слишком ли жирно?

Чем холоднее погода, тем больше на нашем столе жирных блюд, а на Масленицу и в другие праздничные дни они и вовсе составляют обязательную часть меню. Мы поговорили с диетологом о том, вредна ли жирная пища и сколько ее можно есть.



Татьяна Солнцева,
врач-диетолог, терапевт, кандидат медицинских наук, научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии

Мнение

Без жира нет жизни

Чтобы понять, зачем нужен жир из пищи, давайте представим, как устроено наше тело. Оно состоит из клеток, их много, они разные, но у каждой есть мембрана – это тонкий слой, который отделяет клетку от остальных и поддерживает ее целостность. Мембраны всех клеток состоят из жировых веществ, именно жир – основной компонент для их построения. Он нужен для хорошей нервной проводимости, иммунной защиты, качественной работы мозга и абсолютно всех систем. Можно сказать, что без жира нет жизни.

Без достаточного количества жира в пище не синтезируются половые и многие другие гормоны, а еще не усваиваются жирорастворимые витамины A, E, D и K, провитамины-каротиноиды, многие антиоксиданты.

Наконец, жир – это емкий носитель энергии. Если 1 г углеводов или белка содержат 4 ккал, то 1 г жира – 9 ккал. У многих это вызывает опасения: якобы именно жир в пище провоцирует лишний вес. Это не так. Для хорошего обмена веществ необходимо, чтобы мы получали энергию из разных пищевых компонентов, не только из углеводов. Важно лишь, чтобы энергии не было больше, чем мы тратим, поэтому жирная пища нужна, но ею не стоит злоупотреблять.

Сколько его нужно?

Согласно физиологическим нормам, человек должен получать из жира от 20 до 30% всех суточных калорий. У вас рацион на 2000 ккал? Из них 400–600 ккал можете почерпнуть из жиров.

Для тех, кто много работает физически или интенсивно занимается спортом, подойдет совсем простая формула: 1 г жира на 1 кг веса тела.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ХОЛЕСТЕРИНОВЫЙ ВОПРОС И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

«В мясе много холестерина», «Для здоровья сердца лучше отказаться от животных жиров» – вы наверняка слышали эти предостережения. Гонения на животные жиры и холестерин начались в середине прошлого века. Долгие годы связь холестерина в пище и сердечно-сосудистых заболеваний считалась практически аксиомой. Однако сейчас взгляды меняются. Исследования последних 12 лет показали, что прямой связи между атеросклерозом, сосудистыми проблемами и потреблением животных жиров нет. Подавляющая часть холестерина производится в организме, и повышение его уровня в крови связано со сбоем наших внутренних систем. Сводить к нулю животный жир в рационе не стоит – нужно просто знать меру. Для здоровья сердца и сосудов важно также следить за потреблением трансжиров. ВОЗ не рекомендует получать из них более 1,5% от калорийности суточного рациона.



ПРЕВЫШАТЬ НОРМУ В 30% НЕ СТОИТ – ЭТО ГРОЗИТ НАБОРОМ ВЕСА И НАРУШЕНИЕМ БАЛАНСА РАЦИОНА. НО И НИЖЕ 20% ОПУСКАТЬСЯ НЕ СЛЕДУЕТ, ЧТОБЫ НЕ ЛИШАТЬ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМОГО.

Жир бывает разный

Большое значение имеет не только количество жиров, но и их качество. Из рекомендованных 30% суточных калорий:

- до 10% можно получать из насыщенного жира – он содержится в продуктах животного происхождения: мясе, сливочном масле, молочных продуктах, яйцах;
- до 10% – из мононенасыщенных жиров, их также называют «омега-9» и «омега-11». Их источники – оливковое масло и оливки, авокадо, орехи;
- 6–10% – из полиненасыщенных жиров. К ним относятся жирные кислоты омега-3 и омега-6. Они не синтезируются в организме, поэтому важно регулярно получать их с пищей. Омегой-3 нас снабжают жирная рыба, некоторые водоросли, соевое и льняное масло, грецкие орехи; омегой-6 – кукурузное и подсолнечное масло.

СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ СООТНОШЕНИЕ ОМЕГИ-3 И ОМЕГИ-6 БЫЛО СБАЛАНСИРОВАННЫМ. ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ – 1:5, ТО ЕСТЬ НА 1 Г ОМЕГИ-3 ДОЛЖНО ПРИХОДИТЬСЯ 5 Г ОМЕГИ-6. ДОПУСТИМЫЙ – 1:10. ОДНАКО В БОЛЬШИНСТВЕ РАЗВИТЫХ СТРАН ПРОПОРЦИЯ ИНОГДА ДОХОДИТ ДО 1:20. ТАКОЙ ДИСБАЛАНС МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. НО ДЕЛО В НАРУШЕНИИ БАЛАНСА, А НЕ В ОМЕГЕ-6 КАК ТАКОВОЙ, ОНА НАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМА.



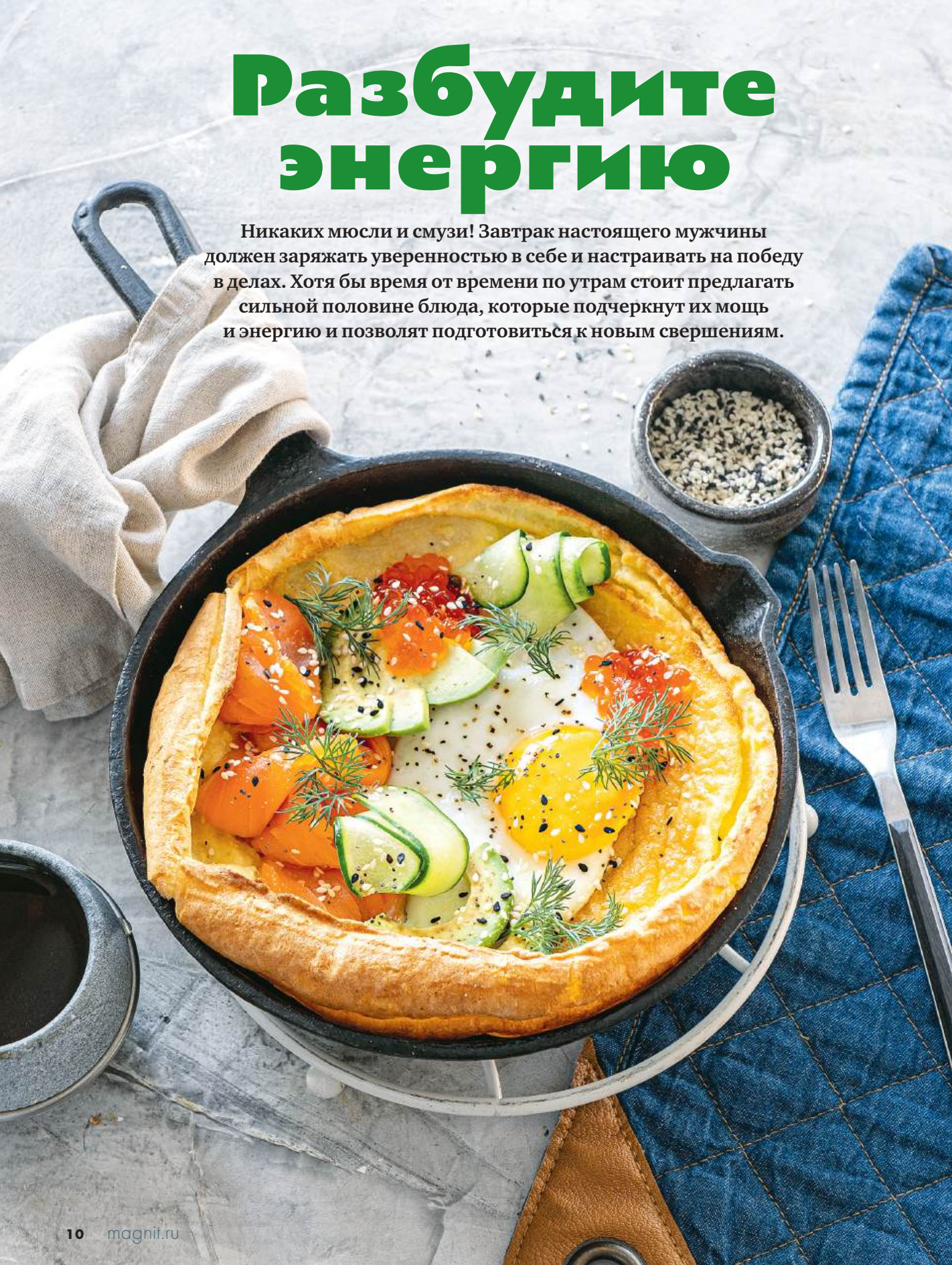
ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН

На практике мало кто высчитывает количество разных жиров до грамма, и чаще всего это не нужно. Есть правила, которые помогут сбалансировать состав рациона.

1. Не злоупотребляйте жирным мясом. В повседневном режиме лучше отдать предпочтение более постным сортам. Срезайте видимый жир, не ешьте куриную кожу.
2. Съедайте 2–3 порции жирной рыбы в неделю. Это не обязательно должна быть красная рыба. Много омеги-3 в сельди, скумбрии. Вместо соленой рыбы лучше выбрать свежую или замороженную и приготовить из нее горячее.
3. Можно употреблять в день 1–2 яйца – отдельно и в составе блюд.
4. На завтрак полезно съесть кусочек сливочного масла объемом с чайную ложку.
5. Для жарки лучше использовать высокоолеиновые растительные масла, например рафинированное оливковое.
6. Заправляйте маслом или сметаной салаты из моркови, болгарского перца, листовых овощей – это повысит биодоступность витаминов.
7. Чередуйте растительные масла для заправки салатов. Их также можно смешивать – это помогает разнообразить вкус блюд и выравнять баланс жирных кислот омега-3 и омега-6 в рационе.
8. Не забывайте, что в молочных продуктах содержатся насыщенные жиры. Не нужно выбирать только обезжиренные варианты, но и чрезмерно высокой жирность быть не должна. Оптимальны йогурт и творог до 5% жирности, сметана – 10–15%.
9. Сыр содержит много кальция. Но в твердом сыре также много насыщенного жира, поэтому норма его потребления – не более 30 г в день. Менее жирных рассольных сыров можно есть больше.

Разбудите энергию

Никаких мюсли и смузи! Завтрак настоящего мужчины должен заряжать уверенностью в себе и настраивать на победу в делах. Хотя бы время от времени по утрам стоит предлагать сильной половине блюда, которые подчеркнут их мощь и энергию и позволят подготовиться к новым свершениям.



ГОЛЛАНДСКИЙ БЛИН В ДУХОВКЕ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

❄

30 мин **2 порции**

5 яиц
120 мл молока
4 ст. л. сливочного масла
70 г муки
1 ч. л. сахара
соль

Для начинки:
100 г ломтиков копченого лосося
2 ст. л. красной икры
1 огурец
1 авокадо
1–2 веточки укропа
½ ч. л. белых семян кунжута
½ ч. л. черных семян кунжута
½ ч. л. мака
¼ ч. л. сушеного чеснока

1 Разогрейте духовку до 215 °С. Взбейте 3 яйца, молоко, муку, сахар и соль до получения однородного теста. Поставьте в духовку 2 жаропрочные сковородки.
2 Положите в раскаленные сковородки масло и равномерно распределите его по дну и стенкам. Вылейте в сковороды тесто. Выпекайте блины 15–18 мин, не открывая дверцу духовки.
3 В то же время поджарьте 2 яичницы-глазуньи. Нарежьте тонкими ломтиками огурец и авокадо. Измельчите укроп. Смешайте 2 вида кунжута, мак и сушеный чеснок.
4 На готовые блины положите глазунью, ломтики копченого лосося, огурца и авокадо. Посыпьте укропом и кунжутно-маковой смесью.
5 Украсьте блюдо икрой и подавайте.

На 100 г: белки 8,65 г (10,81% суточной нормы) • жиры 15,93 г (17,70%) • углеводы 10,71 г (6,38%) • ккал 216,16 (12,01%) • натрий 304,29 мг (20,99%) • общий сахар 1,66 г (3,32%) • НЖК 6,07 г (30,35%) • пищевые волокна 2,50 г (8,33%)



УТРЕННЕЕ БУРРИТО

30 мин **4 порции**

4 лепешки-тортильи
8 яиц
150 г сыра чеддер
4 ломтика бекона
100 г замороженного картофеля фри
1 авокадо
1 сладкий перец
120 г кукурузных зерен
половина луковицы
1 зубчик чеснока
4–5 веточек кинзы
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте картофель фри, согласно инструкции на упаковке.
2 Бекон нарежьте тонкой соломкой. Разогрейте сковороду и обжарьте бекон до хруста. Переложите его на бумажные полотенца.
3 Сладкий перец и лук нарежьте кубиками. Измельчите кинзу и чеснок. Авокадо нарежьте ломтиками. Добавьте в сковороду 1 ст. л. оливкового масла и обжаривайте лук, сладкий перец и кукурузу, помешивая, 5 мин. Добавьте чеснок, готовьте еще 1 мин, посолите и поперчите. Переложите овощи на тарелку.
4 Натрите сыр чеддер на крупной терке. Слегка взболтайте в миске яйца, добавьте сыр и хорошо перемешайте. В сковороду добавьте оставшееся масло, вылейте яичную смесь. Готовьте, помешивая, 3–5 мин. Снимите с огня, посолите, поперчите, добавьте кинзу и хорошо перемешайте.
5 На лепешки выложите яйца с сыром, обжаренные овощи, бекон, картофель фри и ломтики авокадо. Сверните рулетами и подавайте.

На 100 г: белки 9,33 г (11,66% суточной нормы) • жиры 15,85 г (17,61%) • углеводы 16,40 г (9,76%) • ккал 243,16 (13,51%) • натрий 323,31 мг (22,30%) • общий сахар 0,99 г (1,98%) • НЖК 4,32 г (21,60%) • пищевые волокна 2,11 г (7,03%)



ЛАТТЕ-БРЮЛЕ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ

ГЛАЗИРОВАННЫЕ ПОНЧИКИ С БЕКОНОМ

❄

30 мин **6 штук**

6 ломтиков бекона
120 г муки
60 мл кленового сиропа
60 мл молока
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соды
¼ ч. л. соли
½ ч. л. корицы
щепотка кардамона

Для глазури:
60 г сахарной пудры
40 мл кленового сиропа
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. виски
щепотка соли

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Смешайте в миске до однородности кленовый сироп, молоко, яйцо и растопленное сливочное масло.
2 Просейте в яично-молочную смесь муку с солью, содой и разрыхлителем. Добавьте ванильный сахар, корицу и кардамон. Быстро перемешайте до объединения ингредиентов.
3 Выложите тесто в форму для пончиков, заполняя ее на ½–⅔ высоты. Выпекайте 13–15 мин. Дайте постоять в форме 5 мин, аккуратно достаньте.
4 Пока пончики выпекаются, разрежьте ломтики бекона по длине на половинки. Поджарьте на сухой сковороде до румяной корочки.
5 Для глазури растопите сливочное масло на сильном огне до появления коричневого оттенка, 2–3 мин. Снимите с огня, добавьте кленовый сироп, сахарную пудру, соль и виски. Перемешайте до однородности.
6 Полейте пончики приготовленной глазурью, украсьте беконом и подавайте.

На 100 г: белки 6,57 г (8,21% суточной нормы) • жиры 17,98 г (19,98%) • углеводы 49,99 г (29,76%) • ккал 388,56 (21,59%) • натрий 297,9 мг (20,54%) • общий сахар 26,37 г (52,74%) • НЖК 9,04 г (45,20%) • пищевые волокна 1,09 г (3,63%)



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Полные карманы

Если теплую, мягкую булочку бао сложить пополам, как кармашек, и наполнить начинкой из томленого мяса, то получится сэндвич гуа бао – тайваньская уличная еда, ставшая популярной во всем мире. Вкус у булочек нейтральный, поэтому добавлять к ним можно что угодно – от свиной грудинки в глазури до хрустящей говядины, утки и тофу. Попробуйте!



ДЛЯ ГЛАЗУРИ:
1 СТ. Л. ТРОСТНИКОВОГО САХАРА
2 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА
1 СТ. Л. ЖИДКОГО МЕДА
2 СМ КОРНЯ ИМБИРЯ
1 КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ

4 ПАРОВЫЕ БУЛОЧКИ

1 СТ. Л. КЕШЬЮ
½ СТ. Л. КУНЖУТА

4 ВЕТОЧКИ КИНЗЫ

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

300 Г ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКИ БЕЗ КОЖИ

ГУА БАО С ГРУДИНКОЙ

20 мин 4 порции

1 Нарежьте грудинку кусочками толщиной 5–6 мм. Зеленый лук нарежьте соломкой. Имбирь натрите на мелкой терке. Половину перца чили измельчите.
2 Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте кусочки грудинки до золотистой корочки со всех сторон.
3 Смешайте имбирь, перец чили, мед, тростниковый сахар и соевый соус. Полейте глазурью грудинку. Уменьшите огонь до минимума и готовьте, помешивая, 6–7 мин.
4 В то же время на сухой сковороде без масла поджарьте кешью, мелко порубите. Оставшуюся половину перца чили нарежьте тонкими колечками.
5 Наполните паровые булочки горячей грудинкой в глазури, добавьте листики кинзы, зеленый лук и колечки чили. Подавайте, посыпав кешью и кунжутом.

На 100 г: белки 9,70 г (12,13% суточной нормы) • жиры 33,71 г (37,46%) • углеводы 28,83 г (17,16%) • ккал 456,31 (25,35%) • натрий 542,68 мг (37,43%) • общий сахар 6,54 г (13,08%) • НЖК 12,04 г (60,20%) • пищевые волокна 1,74 г (5,80%)

РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



ТЕМ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ КУРИЦУ

Рекомендуем приготовить гуа бао с куриным филе в кисло-сладком соусе. Нарежьте курицу, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле до готовности. Смешайте в равных пропорциях кетчуп и сладкий соус чили, добавьте соус шрирача по вкусу. Полейте курицу и тщательно перемешайте. Дополните начинку свежими овощами и листиками кинзы.

РЕЦЕПТ ПАРОВЫХ БУЛОЧЕК


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

Варить – не переварить

Яйца – продукт, обязательный почти на любой кухне. Из них можно приготовить сотни блюд. Но в первую очередь нужно уметь готовить собственно яйца: всмятку, вкрутую, в мешочек, пашот. Это несложно, а если следовать правилам, будет получаться еще проще и вкуснее.

1 Чтобы не ошибиться с временем варки, используйте таймер.

2 Лучше закладывать яйца в уже закипевшую воду и сразу включать таймер. Следите, чтобы вода в кастрюле полностью покрывала их, лучше с запасом 1,5–2 см. Кипеть она должна умеренно, без бурления – тогда яйца приготовятся равномерно.

3 Чтобы яйцо не лопнуло при погружении в кипяток, можно проколоть его с тупой стороны (где воздушный мешок) иголкой или кнопкой. Или даже слегка ударить тупым концом яйца о стол, чтобы появилась небольшая трещина.

4 Белок при варке не будет вытекать из трещин в скорлупе, если добавить в воду соль – 2 ст. л. на 1 л. Соляной раствор «запечатает» трещины, и белок коагулируется внутри.

Все любят разную степень готовности яиц. При варке в скорлупе их выделяют три и даже четыре (время зависит от размера яйца). Всмятку – белок схватившийся, но нежный; желток текучий, 3,5–4 мин. В мешочек – белок более плотный, желток менее текучий, но все еще жидкий, 5–6 мин. Почти вкрутую – белок плотный, желток мягкий, 7–8 мин. Вкрутую – белок твердый, желток плотный, 8,5–10 мин.



5 Кстати, именно «ударенные» и опущенные в соленый кипяток яйца чистятся аккуратнее всего. Это важно, например, при приготовлении фаршированных яиц. Таким способом можно и нужно варить яйца, которые только что вынули из холодильника.

6 Проще всего чистить яйца под водой, опустив в нее и яйцо, и руки. Вода проникает под скорлупу, и она без проблем отходит вместе с пленочкой.

7 Сразу по окончании времени варки слейте горячую воду и поставьте яйца в кастрюле под струю холодной воды (или переложите их в воду со льдом). Это нужно сделать, чтобы остановить процесс приготовления и не получить переваренные яйца.

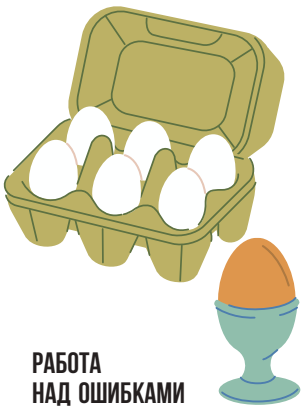
8 Если вам нужно много яиц, попробуйте приготовить их в духовке, нагретой до 180 °С. Выложите на решетку и запекайте от 22 (плотный белок, мягкий желток) до 30 минут (твердые белок и желток).

5 ТОПИНГОВ ДЛЯ ВАРЕНЫХ ЯИЦ

- ЗЕЛЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО С МЕЛКО ПОРУБЛЕННОЙ ПЕТРУШКОЙ И/ИЛИ УКРОПОМ;
- ВАСАБИ-МАЙОНЕЗ В СООТНОШЕНИИ ВАСАБИ И ОБЫЧНОГО МАЙОНЕЗА 1:7;
- РАЗМЯТАЯ ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ С МЕЛКО РУБЛЕННЫМ ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ;
- ТВОРОЖНЫМ СЫР С ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И ЛОМТИК МАЛОСОЛЬНОГО ЛОСОСЯ;
- РАЗМЯТАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ САЙРА С МЕЛКО НАРЕЗАННЫМ КРАСНЫМ ЛУКОМ.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СУВИДА ИЛИ МУЛЬТИВАРКА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ВЫСТАВИТЬ ТОЧНУЮ ТЕМПЕРАТУРУ, ПРИГОТОВЬТЕ МОДНЫЕ «ЯЙЦА МЕДЛЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ» ПРИ 64 °С В ТЕЧЕНИЕ 1,5–2 Ч. У ТАКИХ ЯИЦ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНАЯ ТЕКСТУРА, КОТОРОЙ НЕЛЬЗЯ ДОБИТЬСЯ ПРИ ДРУГИХ СПОСОБАХ ВАРКИ.

ЯЙЦА МОЖНО ВООБЩЕ НЕ ВАРИТЬ – ПРОСТО ЗАЛИТЬ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ КИПЯТКА (ЧТОБЫ МЕДЛЕННО ОСТЫВАЛ) И ОСТАВИТЬ В ТЕРМОСЕ ИЛИ ТОЛСТОСТЕННОЙ КАСТРЮЛЕ ПОД КРЫШКОЙ. ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УВЕЛИЧЬТЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ВАРКОЙ В 2 РАЗА.



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Казалось бы, при варке яиц сложно что-то испортить. Но на самом деле ошибки допускают многие. Классическое «испорченное» яйцо – это яйцо переваренное. У него блеклый, с серой оболочкой, сухой желток и упругий, будто резиновый белок. Яйцо получается таким, если варить его дольше положенных 8–10 минут. Еще одна причина – слишком бурное кипение даже при соблюдении времени варки. Проще всего ошибиться со временем, если вы заливаете яйца холодной водой, а отсчет минут ведете с момента закипания воды. Яйцо начинает вариться, как только вода нагреется до 60 °С – это примерно 3,5 минуты на небольшую кастрюльку. Вот с этого момента и нужно включать таймер.

ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦО ПАШОТ: НАГРЕЙТЕ В КИПЯЩЕЙ ВОДЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ПОЛОВНИК, СМАЖЬТЕ ЕГО ИЗНУТРИ МАСЛОМ. РАЗБЕЙТЕ В НЕГО ЯЙЦО И ПОГРУЗИТЕ ПОЛОВНИК В КИПЯТОК СНАЧАЛА ПО КРАЙ, А ЧЕРЕЗ ПАРУ МИНУТ, КОГДА БЕЛОК НЕМНОГО СХВАТИТСЯ, И ПОЛНОСТЬЮ. ГОТОВЬТЕ 4–5 МИНУТ. ВМЕСТО ПОЛОВНИКА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СИЛИКОНОВЫЕ ФОРМОЧКИ.



ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

1 ч **4 порции**

4 картофелины
4 яйца
60 г сливочного масла
1 ст. л. уксуса
½ ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Тщательно вымойте картофель, заверните в фольгу. Запекайте до мягкости, 40–50 мин.
2 Вскипятите в широкой кастрюле воду, посолите и добавьте уксус. Каждое яйцо разбейте в отдельную чашку.
3 Кипящую воду быстро перемешайте, чтобы образовалась воронка, и вылейте в ее центр 1 яйцо. Варите 3 мин на слабом огне: белок должен полностью схватиться, а желток – остаться жидким. Достаньте яйцо шумовкой, дождитесь, пока вода полностью стечет, обрежьте лишний белок. Повторите с остальными яйцами.
4 В небольшой сковороде растопите сливочное масло. Добавьте копченую паприку, посолите и поперчите. Снимите с огня.
5 Горячие картофелины надрежьте крестообразно. Слегка разрыхлите мякоть вилкой. Выложите на картофель яйцо пашот, полейте пряным маслом и подавайте.

На 100 г: белки 6,13 г (7,66% суточной нормы) • жиры 12,04 г (13,38%) • углеводы 13,24 г (7,88%) • ккал 184,43 (10,25%) • натрий 311,81 мг (21,50%) • общий сахар 0,71 г (1,42%) • НЖК 6,31 г (31,55%) • пищевые волокна 1,72 г (5,73%)

Золотой запас

Ананас не просто вкусный фрукт, который хорош сам по себе и в составе десертов. Это настоящее кулинарное золото, способное добавить яркую свежую нотку многим блюдам. Его сочная плотная мякоть, сочетающая сладость и кислинку, – прекрасный материал для гастрономических экспериментов.



КАК ПОДГОТОВИТЬ

- Не важно, собираетесь ли вы съесть ананас просто так или добавить в блюдо, для начала его нужно очистить и нарезать. Положите фрукт набок на доску, острым ножом отрежьте верхушку и основание, а затем поставьте его вертикально. Теперь аккуратно, полосками срежьте кожуру, двигаясь сверху вниз. Маленьким ножом удалите глазки.
- Нарезать ананас можно по-разному. Чтобы получить кольца, нарежьте его поперек ломтиками желаемой толщины и удалите сердцевину. Если вам нужны кубики, разрежьте ананас вдоль на 4 части, удалите сердцевину и нарежьте каждую дольку кубиками. А если из долек вырезать часть мякоти, получатся лодочки для фруктового салата или других блюд. Сердцевину не выбрасывайте: она более жесткая, но тоже вкусная.

АНАНАС ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ КАК СО СЛАДКИМИ, ТАК И С СОЛЕНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ. ОН МОЖЕТ ДОПОЛНИТЬ МЯСО, ПТИЦУ, МОРЕПРОДУКТЫ, СЫРЫ И, КОНЕЧНО, ДЕСЕРТЫ.

КАКИЕ БЫВАЮТ

Ананас «Гана» привозят из Западной Африки. У него насыщенный, ярко выраженный вкус с балансом сладости и освежающей кислинки. Сочная светло-желтая мякоть тает во рту. Плод среднего размера, с выраженным хохолком и толстой кожурой.

Ананас мини приезжает из Китая. Вкус у него сладкий и деликатный, почти без кислинки, иногда с медовыми нотками. Мякоть сочная и нежная, практически без волокон. Сердцевина тонкая и мягкая. Кожура легко очищается.

Ананас «Спелый» ценится за особую сладость и приятный вкус с медовыми или карамельными оттенками. Мякоть золотисто-желтая, очень сочная, менее волокнистая, чем у многих сортов. Плод средний, с характерной золотисто-желтой кожурой. Хохолок пышный и зеленый.



АНАНАСОВЫЙ КОБЛЕР

1 ч **12 порций**

1 крупный ананас
280 г муки
170 г сахара
150 г сливочного масла
120 мл кефира
3 ст. л. кукурузного крахмала
2 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. корицы
½ ч. л. соли



Медовый ананас Puro Gusto из жаркой Коста-Рики добавит яркий тропический акцент вашим блюдам и создаст солнечное настроение. Сладкий и ароматный, он зарядит витаминами, которые особенно нужны в конце зимы, и станет находкой для тех, кто хочет питаться полезно и вкусно. Мякоть у ананаса сочная и неволокнистая, поэтому он особенно хорош в свежем виде и в десертах.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

3 способа приготовить ананас



1 Запечь

Запеченный ананас приобретает сладкие карамельные нотки и прекрасно сочетается с выпечкой и мороженым.

Для подачи:
ванильное мороженое

1 Разогрейте духовку до 175 °C. Очистите ананас и нарежьте его небольшими ломтиками, сохранив выделившийся сок. Положите кусочки ананаса вместе с соком в миску, добавьте 2 ст. л. сахара и крахмал, перемешайте.
2 Переложите ананас в смазанную маслом форму для запекания.
3 В миску просейте муку, разрыхлитель, корицу и соль. 110 г холодного сливочного масла нарежьте кубиками и положите в чашу кухонного комбайна с насадкой «нож». Добавьте мучную смесь и измельчите в крупную крошку.
4 Добавьте к мучной крошке холодный кефир и перемешайте лопаткой. Выложите тесто на ананасы и разровняйте.
5 Оставшееся сливочное масло растопите и сбрызните коблер.
6 Запекайте коблер около 40 мин. Дайте постоять 10 мин и подавайте теплым с мороженым.

На 100 г: белки 2,36 г (2,95% суточной нормы) • жиры 7,33 г (8,14%) • углеводы 33,04 г (19,67%) • пищевые волокна 1,55 г (5,17%) • ккал 202,46 (11,25%) • НЖК 4,51 г (22,55%) • натрий 49,89 мг (3,44%) • общий сахар 17,75 г (35,50%)



2 Замариновать

Ананас может послужить основой для соусов и маринадов или стать пикантной закуской.

Маринованный ананас

20 мин + 24 ч **банка 1 л**

1 крупный ананас
1 зеленый острый перец
3–4 веточки кинзы
60 мл сока лайма
200 мл яблочного уксуса
120 мл питьевой воды
1 ч. л. соли

1 Очистите ананас. Нарежьте ломтиками толщиной 1 см, положите в банку. Острый перец нарежьте тонкими колечками, мелко порубите кинзу, добавьте к ананасу.
2 В сотейнике смешайте сок лайма, уксус, воду и соль. Доведите до кипения и залейте ананас.
3 Остудите, закройте крышкой и уберите в холодильник минимум на сутки.

На 100 г: белки 0,55 г (0,69% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 13,18 г (7,85%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%) • ккал 50,29 (2,79%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • натрий 52,79 мг (3,64%) • общий сахар 9,87 г (19,74%)

3 Добавить свежим в закуску или салат

Необычная текстура и яркий тропический вкус позволяют комбинировать ананас с разными ингредиентами.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Ананас с острым медом и брынзой

20 мин **4–6 порций**

1 крупный ананас
1 зеленый острый перец
100 мл жидкого меда
100 г брынзы
½ ч. л. копченой паприки
розовый перец
тимьян

1 Нарежьте острый перец тонкими колечками. Положите в сотейник, добавьте мед.
2 Нагрейте мед почти до кипения на слабом огне. Снимите с огня и дайте настояться 5 мин. Процедите через сито.
3 Нарежьте ананас на сегменты, разложите по тарелкам.
4 Полейте ананас острым медом, посыпьте раскрошенной брынзой и копченой паприкой, розовым перцем и листочками тимьяна.

На 100 г: белки 1,36 г (1,70% суточной нормы) • жиры 1,36 г (1,51%) • углеводы 16,76 г (9,98%) • пищевые волокна 1,29 г (4,30%) • ккал 77,94 (4,33%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • натрий 1,46 мг (0,10%) • общий сахар 13,56 г (27,12%)

Легкость и польза

Есть фрукты и овощи, о которых мы, казалось бы, всё уже знаем. Есть экзотические, непонятные и непривычные. О тех и других расскажем что-то полезное и интересное.



Зимой, когда мы едим много насыщенных сытных блюд, важно дополнять свое меню низкокалорийными, богатыми клетчаткой и витаминами овощами и фруктами.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей – родственник петрушки, моркови, укропа и тмина, и в его ярком вкусе можно почувствовать нотку каждого из них. Стебли сельдерея на 95% состоят из воды – не зря у него такой освежающий вкус. Прибавьте высокое содержание клетчатки и малое количество калорий, и получите великолепную закуску для тех, кто следит за фигурой.



ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА БЫЛА ВЫБРАНА ДЛЯ ОПЫТОВ ПО ВЫРАЩИВАНИЮ В КОСМОСЕ: ОНА СОДЕРЖИТ МНОГО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И БЫСТРО РАСТЕТ – ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПРОДУКТ ДЛЯ КОСМОНАВТОВ!



ПИТАХАЙЯ

Питахайя сразу привлекает внимание своим экзотическим видом. Под ярко-розовой кожурой с чешуйками скрывается нежная белая мякоть с черными семенами, которые немного напоминают семена киви. Питахайя – низкокалорийный продукт, богатый минералами, витаминами и антиоксидантами.



ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Этот овощ, как следует из названия, родом из Азии. Благодаря своей текстуре и сочности пекинская капуста отлично подходит для ферментации, поэтому ее используют для кимчи. Ферментированные продукты особенно полезны для пищеварения и укрепления иммунитета – то, что нужно в конце зимы!

АПЕЛЬСИН КАРА-КАРА

Внешность обманчива: снаружи кара-кара выглядит как обычный апельсин, но внутри скрывается темно-розовая или красноватая мякоть. Вкус у него приятный, почти без кислинки, с нотками ягод. Апельсины кара-кара – щедрый источник антиоксидантов: витамина C и ликопина, который и обеспечивает насыщенный цвет мякоти.

БЛАГОДАРЯ НЕОБЫЧНОМУ ВКУСУ И ПОЛЕЗНЫМ СВОЙСТВАМ ПИТАХАЙЯ ЗАВОЕВЫВАЕТ ВСЕ БО́ЛЬШУЮ ЛЮБОВЬ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ПИТАНИИ И СТРЕМИТСЯ К РАЗНООБРАЗИЮ В МЕНЮ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ СЕЛЬДЕРЕЕМ

Хрустящий сельдерей хорошо подать к соусам-дипам, хумусу, соленой арахисовой пасте, творожному сыру. Он добавляет свежести салатам, особенно с сырами, орехами мясом и птицей или тунцом.



МОРОЖЕНОЕ ИЗ ПИТАХАЙИ

Питахайя – королева фруктовых салатов и смузи. Ее сочная мякоть хорошо сочетается с манго, киви, клубникой. В смузи ее отлично дополняют йогурт и банан. А пюре из питахайи – замечательная основа для мороженого и сорбетов.

Пекинская капуста сочетается с азиатскими соусами. Обжарьте ее на гриле и используйте для салатов и рулетиков с разными начинками, экспериментируя с заправками на основе соевого соуса, кунжутного масла, арахиса, рисового уксуса.



РУЛЕТИКИ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Благодаря своему сладкому вкусу апельсины кара-кара универсальны: их можно есть просто так, добавлять в салаты (не только фруктовые), использовать для десертов и выпечки. Мы приготовили с ними невероятно красивый пирог.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИРОГ

Делиться теплом

Теплые салаты – отличное решение для разных случаев. Они согревают и насыщают, при этом остаются легкими и свежими. Могут стать эффектной праздничной закуской, полноценным обедом и ужином или изысканным дополнением основного блюда. Делимся хорошими рецептами.

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

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



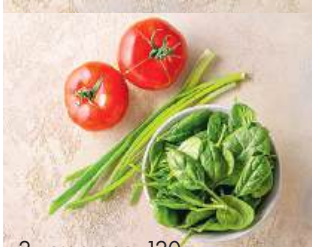
350 г куриной печени



3–4 ломтика бекона



200 г отварной или запеченной свеклы



2 помидора, 120 г шпината, 2 пера зеленого лука



2 ст. л. красного винного уксуса

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ СО СВЕКЛОЙ

25 мин **4 порции**

1 Нарежьте бекон маленькими кубиками и обжарьте на сухой сковороде до румяной корочки. Переложите на бумажные полотенца.

2 Свеклу нарежьте небольшими ломтиками, помидоры – кубиками. Зеленый лук нашинкуйте тонкими колечками.

3 К вытопившемуся от бекона жиру добавьте 1 ст. л. растительного масла и обжарьте куриную печень, помешивая, 4 мин. Посолите и поперчите. Полейте печень уксусом, готовьте 1 мин.

4 Верните в сковороду бекон, добавьте свеклу, помидоры и зеленый лук. Обжаривайте около 1 мин.

5 Разложите шпинат по тарелкам. Сверху выложите печень с беконом и овощами.

На 100 г: белки 8,04 г (10,05% суточной нормы) • жиры 3,93 г (4,37%) • углеводы 4,07 г (2,42%) • ккал 83,83 (4,66%) • натрий 88,10 мг (6,08%) • общий сахар 2,56 г (5,12%) • НЖК 1,27 г (6,35%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ТУНЦОМ

30 мин **4 порции**

1 Отварите чечевицу, согласно инструкции на упаковке.

2 Нашинкуйте лук тонкими полукольцами. Нарежьте зелень.

3 Снимите с лимона цедру, выжмите сок. Добавьте горчицу и 2 ст. л. оливкового масла. Посолите и поперчите.

4 В салатник выложите тунца, слегка раскрошите его вилкой. Добавьте чечевицу, лук и зелень.

5 Полейте салат заправкой, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 14,45 г (18,06% суточной нормы) • жиры 10,25 г (11,39%) • углеводы 14,21 г (8,46%) • ккал 205,03 (11,39%) • натрий 314,12 мг (21,66%) • общий сахар 0,91 г (1,82%) • НЖК 1,47 г (7,35%) • пищевые волокна 2,55 г (8,50%)



170 г консервированного тунца в масле



100 г зеленой чечевицы



половина маленькой красной луковицы



по 2 веточки укропа, петрушки и базилика



1 ч. л. горчицы, половина лимона











600 г мякоти тыквы



100 г панировочных сухарей, 70 г муки, 2 яйца



150 г вяленой или сырокопченой колбасы



100 г голубого сыра, 50 г грецких орехов



1 зубчик чеснока, 3 веточки укропа, 1 лимон

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ХРУСТЯЩЕЙ ТЫКВОЙ И КОЛБАСОЙ

25 мин **4 порции**

1 Нарежьте тыкву небольшими ломтиками толщиной 1 см. Снимите цедру с лимона. Выжмите сок.

2 Смешайте 1 ст. л. лимонного сока с пропущенным через пресс чесноком и 2 ст. л. оливкового масла, посолите и поперчите.

3 Нарежьте колбасу тонкой соломкой. Крупно порубите орехи. Измельчите укроп.

4 Смешайте панировочные сухари с лимонной цедрой в глубокой тарелке. В другой тарелке слегка взболтайте яйца с солью. В третью насыпьте муку.

5 Разогрейте в сковороде 3–4 ст. л. растительного масла. Тыкву запанируйте в муке, обмакните в яйца и обваляйте в сухарях. Поджарьте порциями по 3–4 мин с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца.

6 Смешайте тыкву с колбасой, орехами и укропом. Выложите на сервировочное блюдо.

7 Полейте лимонной заправкой, посыпьте раскрошенным голубым сыром и подавайте.

На 100 г: белки 7,95 г (9,94% суточной нормы) • жиры 15,30 г (17,00%) • углеводы 16,42 г (9,77%) • ккал 231,39 (12,86%) • натрий 491,55 мг (33,90%) • общий сахар 2,30 г (4,60%) • НЖК 3,61 г (18,05%) • пищевые волокна 1,34 г (4,47%)

300 г филе куриной грудки

100 г зеленой фасоли

1 маленький кочан салата айсберг, 2–3 редиски

1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 2 ч. л. красного винного уксуса

30 г каперсов



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И КАПЕРСАМИ

30 мин **4 порции**

1 Бланшируйте зеленую фасоль в кипящей подсоленной воде 3–5 мин. Откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой. Дайте стечь.

2 Приготовьте заправку: смешайте пропущенный через пресс чеснок, горчицу, уксус и по 2 ст. л. оливкового масла и воды. Посолите и поперчите.

3 Нашинкуйте салат, нарежьте редис тонкими кружками.

4 Куриное филе посолите и поперчите. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Обжарьте курицу на среднем огне по 4–5 мин с каждой стороны. Переложите на тарелку. Нарежьте ломтиками.

5 В ту же сковороду положите каперсы и жарьте 30 сек. Влейте заправку и, помешивая, готовьте 30 сек.

6 Разложите по тарелкам салат, зеленую фасоль, редис и курицу. Полейте горячей заправкой и подавайте.

На 100 г: белки 9,21 г (11,51% суточной нормы) • жиры 7,51 г (8,34%) • углеводы 2,66 г (1,58%) • ккал 114,08 (6,34%) • натрий 266,86 мг (18,40%) • общий сахар 1,28 г (2,56%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 1,07 г (3,57%)

Зеленая фасоль Green Ribbon – это отборные овощи, сохранившие свой вкус и пользу при заморозке. Отличная основа здоровых блюд!


PREMIERE of TASTE
ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ
КАЧЕСТВО
БЕЗ ГРАНИЦ
PREMIERE of TASTE
ROMANESCO
КАПУСТА РОМАНЕСКО
PREMIERE of TASTE
SWEET POTATO FRIES
БАТАТ ФРИ


inspirato momento
Классика настоящего вкуса и аромата
inspirato momento
FREEZE-DRIED
inspirato momento
GROUND
ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ

Морская симфония

Классический подход не предполагает добавления сыра в пасту с морепродуктами. Но мы живем в эпоху экспериментов и поиска новых вкусов, так что не бойтесь непривычных сочетаний. Главное – соблюсти баланс: выбрать сыр с не слишком ярким вкусом и положить его чуть-чуть, тогда он будет гармонично звучать с нежным морским коктейлем.



Спагетти Gusto Di Roma изготовлены из твердых сортов пшеницы высшего качества. Не разваривaются и прекрасно подходят для классических блюд из пасты.

ПАСТА С МОРЕПРОДУКТАМИ, ШПИНАТОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

25 мин **4 порции**

250 г спагетти
600 г замороженного морского коктейля
150 г шпината
4 вяленых томата
3–4 зубчика чеснока
1 ст. л. лимонного сока
50 г тертого пармезана
4 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеных итальянских трав
¼–½ ч. л. хлопьев перца чили
соль, свежемолотый черный перец

1 Заранее разморозьте морской коктейль в холодильнике. Хорошо обсушите.
2 Отварите спагетти до состояния альденте, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь.
3 Нарежьте вяленые томаты тонкой соломкой. Измельчите чеснок.
4 В глубокой сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Пассеруйте чеснок в течение 1 мин. Добавьте морепродукты и обжаривайте, помешивая, 2 мин.
5 Положите в сковороду шпинат и вяленые томаты. Приправьте итальянскими травами и перцем чили. Посолите и поперчите. Готовьте 3 мин.
6 Добавьте к морепродуктам пасту, пармезан, лимонный сок и оставшееся масло. Прогрейте, хорошо перемешивая, 1 мин. Разложите по тарелкам и подавайте.

На 100 г: белки 11,58 г (14,48% суточной нормы) • жиры 8,09 г (8,99%) • углеводы 17,77 г (10,58%) • ккал 191,11 (10,62%) • натрий 409,80 мг (28,26%) • общий сахар 0,65 г (1,30%) • НЖК 1,74 г (8,70%) • пищевые волокна 1,19 г (3,97%)

НАСТОЙКА

ТАЛКА

ЯРКИЙ ВКУС

Северных Ягод



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Рис как искусство

Примерно для половины населения нашей планеты рис – такой же важный продукт, как для нас хлеб. Он доступен, хорошо насыщает, прекрасно сочетается со множеством ингредиентов, на его основе легко построить целое меню – от закуски до десерта. Однако сварить идеальный рис часто оказывается настоящим искусством. Рассказываем, как его постичь.



РЕЗУЛЬТАТ ЗАВИСИТ ОТ ДВУХ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ: СОРТА РИСА И ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАКОЙ РИС ВЫБРАТЬ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО БЛЮДА, У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.

Рис – это семя злакового растения родом из Азии, которое распространилось по всему миру. Как кулинарам, нам важно знать о нем две вещи: насколько очищено зерно и какова его длина.

Чтобы разобраться с первым показателем, вспомним, из чего состоит рисовое зернышко. Его внешний слой (плевела) жесткий и несъедобный. На этапе первичной обработки зерна отделяют от плевел и открывается следующий слой – отруби. Они гораздо мягче, богаты полезными веществами и жирами, содержат много пищевых волокон. Но чтобы они полностью усваивались, этот слой требует особой обработки.

Под отрубями находится зародыш. Он тоже богат клетчаткой, витаминами и жирами.

Бóльшая часть зародыша окружена эндоспермом. Это и есть основная часть рисового зерна, источник крахмала, который обеспечивает семя энергией.

Степень обработки зерна во многом определяет тип риса.



Выбираем по способу обработки

КОРИЧНЕВЫЙ (БУРЫЙ) РИС содержит отруби, зародыш и эндосперм. Он более питателен, но готовится дольше, имеет более плотную текстуру, а пигменты отрубей придают ему характерный землистый, бурый цвет. Отруби и зародыш содержат ненасыщенные жиры, которые быстро окисляются, поэтому срок хранения коричневого риса недолог. Чтобы замедлить процесс окисления, бурый рис желательно хранить в холодильнике или морозилке.

БЕЛЫЙ РИС – это практически один эндосперм, то есть крахмал. Крахмал – углевод, а диетологи советуют нам взять под контроль количество углеводов и продуктов с высоким гликемическим индексом (к ним относится и белый рис).
Но есть отличная новость: сваренный рис, который провел в холодильнике 8 часов, усваивается медленнее, сахар в крови поднимает постепенно и ведет себя не как углевод, а как пищевое волокно даже при повторном разогревании. В общем, полезнее свежесваренного.

ПРОПАРЕННЫЙ РИС. Многие пренебрегают этим видом риса, считая его продуктом переработки. И это большое заблуждение! Пропаренный рис – это рис, который замачивают, пропаривают и сушат до удаления шелухи. При этом витамины и минералы, особенно витамины группы В, железо и кальций, переходят из шелухи внутрь зерна. В результате пропаренный рис по питательной ценности ближе к бурому, но обладает более легкой текстурой, быстрее и равномернее варится и дольше хранится. К тому же пропаривание частично разрушает крахмал, поэтому такой рис имеет чуть более низкий гликемический индекс, чем белый.

Увы, есть и недостатки: пропаренный рис после приготовления становится более плотным, упругим и менее ароматным, чем обычный белый.

ПОМИМО БЕЛОГО И БУРОГО, БЫВАЕТ КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ РИС. ОБЫЧНО ЦВЕТ РИСА УКАЗЫВАЕТ НА ТО, ЧТО ОТРУБЕВАЯ ОБОЛОЧКА НЕ УДАЛЕНА, ОН БУДЕТ ВАРИТЬСЯ ДОЛЬШЕ, НО И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ У НЕГО ВЫШЕ. НЕ ПУТАЙТЕ ЧЕРНЫЙ РИС И ДИКИЙ: У ПОСЛЕДНЕГО ЛИШЬ ВНЕШНЕЕ СХОДСТВО С ОБЫЧНЫМ РИСОМ, ЭТО ДРУГАЯ КУЛЬТУРА.









Что происходит с рисом при варке?

Крахмал, из которого почти полностью состоит рис, представляет собой полукристаллические гранулы. Во влажной среде при достаточно высокой температуре они набухают и размягчаются, рис становится нежным и приятным на вкус. Если гранулы размягчились не полностью, рис остается слегка хрустящим в центре, как говорят итальянцы, альденте.

При перемешивании часть набухших гранул разрушается, молекулы крахмала вымываются в жидкость, делая ее более вязкой. Рис получается мягким, липким. Это катастрофа, если вы готовите плов, но именно то, что нужно для каши или сладкого пудинга.

Выбираем по типу зерна

В рисе есть два основных типа крахмала: амилоза и амилопектин. Именно их баланс определяет, будет ли рис воздушным и рассыпчатым или мягким и липким.

Амилоза хуже растворяется в воде и не склонна сильно загущать жидкость. Этот тип крахмала преобладает в длиннозерном рисе, вот почему после варки он получается рассыпчатым, зернышко к зернышку. Определение «длиннозерный» подходит к рису, длина зерна которого в 3–5 раз больше ширины.

Зернышки среднезернового и короткозерного риса скорее овальной формы и ненамного длиннее ширины. В них содержится больше амилопектина, который легко растворяется и делает сваренный рис более клейким.



СРЕДНЕЗЕРНЫЙ

Разные сорта среднезернового риса выращивают в Италии, Испании, Японии, а также на Кубани.

Итальянский рис довольно хорошо впитывает влагу, разваривается снаружи, образуя кремовую текстуру, но при этом остается плотным, упругим внутри – альденте. Он идеален для густых, сливочных блюд: ризотто, гарниров для мяса и рыбы с соусом, каш и пудингов.

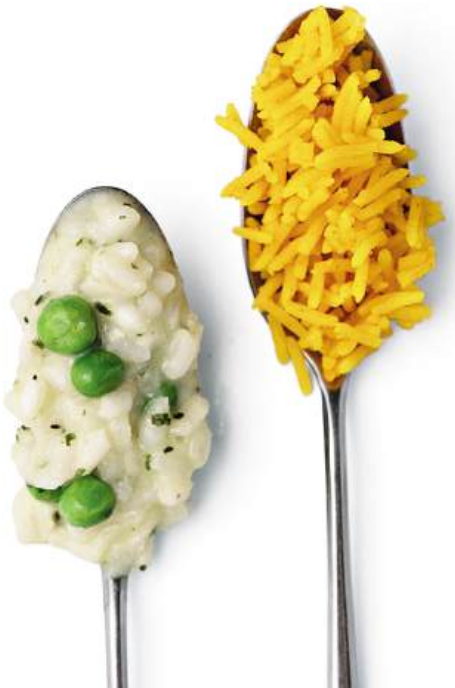
Испанский рис отличается плотной структурой зерна и уникальной способностью буквально выпивать жидкость, оставаясь при этом рассыпчатым и сочным одновременно. Он нейтрален на вкус и прекрасно передает аромат специй. Его практически невозможно разварить в кашу, вот почему он так хорош для паэльи, супов и ароматных тушеных блюд средиземноморской кухни.

Японский рис эластичен: зерно держит форму, но при этом липнет к соседнему зерну. Это свойство позволяет формировать комочки без разваривания – то, что нужно для традиционных японских блюд. Остыв, рис остается чуть упругим, но не сухим. Чистый, немного сливочный вкус и нейтральный аромат подчеркивают вкус рыбы, водорослей.

Кубанский рис вобрал в себя лучшие свойства среднезернового риса. Он клейкий и кремовый, отлично впитывает жидкость и ее ароматы, обладает деликатным молочным вкусом.

Это делает его универсальным: молочные каши и запеканки, супы, голубцы, фаршированные овощи, домашние варианты плова, суши и ризотто – для всех этих блюд подходит кубанский рис.

ИТАЛЬЯНСКИЙ, ИСПАНСКИЙ, ЯПОНСКИЙ РИС ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ. ИЗ ЯПОНСКОГО НЕ СВАРИТЬ НАСТОЯЩЕГО РИЗОТТО: НЕ БУДЕТ УПРУГОГО ЦЕНТРА ЗЕРНА, РИС РАЗВАРИТСЯ, НЕ УСПЕВ ВПИТАТЬ БУЛЬОН. А ИЗ ИТАЛЬЯНСКОГО НЕ ПРИГОТОВИТЬ ПОЛНОЦЕННЫХ СУШИ: ОН НЕ БУДЕТ ДЕРЖАТЬ ФОРМУ. ВОТ ПОЧЕМУ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗНАКОВЫХ БЛЮД ИМЕЕТ СМЫСЛ ПОКУПАТЬ РИС, НА ПАЧКЕ КОТОРОГО НАПИСАНО «ДЛЯ РИЗОТТО», «ДЛЯ ПАЭЛЬИ», «ДЛЯ СУШИ».



ДЛИННОЗЕРНЫЙ

Самые знаменитые длиннозерные сорта родом из Азии. Это индийский басмати и тайский жасмин.

Басмати придает характерный аромат и пышную текстуру индийским блюдам, он идеален для гарниров «без прикрас». Бывает белый, коричневый или пропаренный.

Жасмин обладает нежным ароматом, который напоминает о попкорне. После варки он становится не пышным, а сочным и мягким.

ЖАСМИН И БАСМАТИ ОТНОСЯТ К АРОМАТНЫМ СОРТАМ РИСА. ИХ ОТЛИЧАЮТ ОТЧЕТЛИВЫЕ ОРЕХОВЫЕ НОТКИ ВО ВКУСЕ.

Промывать или замачивать?

Нужно ли промывать или замачивать рис или не делать ни того ни другого?

При промывании удаляются свободные крахмалы на поверхности зерна, благодаря чему вареный рис получается более рассыпчатым, с хорошо разделяющимися зернами. К тому же эта процедура помогает избавиться от пыли и посторонних запахов, которые эта пыль может привнести. Если вы предпочитаете чуть более кремовую, липкую



текстуру, ополосните рис, но не промывайте до прозрачной воды.

Считается, что замачивание сокращает время варки, поскольку облегчает впитывание воды и набухание крахмала. Замоченный рис получается мягче, зерна разделяются менее явно. Это связано с более высоким соотношением воды к рису: за два часа замачивания рис может впитать до 15% воды по весу. Стоит ли замачивать? Возможно, да, если вы варите вязкую кашу или хотите сократить активное время варки, но готовы потратить пассивное время на замачивание.

ПРОПАРЕННЫЙ РИС НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОМЫВАТЬ, ПОСКОЛЬКУ КРАХМАЛ С ПОВЕРХНОСТИ ЗЕРЕН УЖЕ УДАЛИЛИ.

Когда солить?

Если вы где-то услышали, что соль замедляет приготовление риса, не беспокойтесь и смело солите его в начале варки. Лучше всего подсаливать жидкость, в которой рис должен готовиться: воду, молоко, бульон, зирвак для плова. Крупа будет постепенно ее впитывать и получится равномерно просоленной. Если добавить соль в конце приготовления, то рис может оказаться пресным.

Зачем добавлять в воду масло?

Некоторые повара добавляют масло в воду для варки либо предварительно обжаривают на нем рис. Жиры замедляют набухание крахмальных гранул и препятствуют проникновению воды, в итоге зерна получаются более рассыпчатыми.

Если масло добавить в воду, то рис будет менее липким. При обжаривании зерна станут еще более рассыпчатыми, почти как у пропаренного.



При приготовлении ризотто обжаривание раскрывает аромат риса. Но если нужен нейтральный, простой белый рис, то жир будет слегка заглушать его чистый вкус.


1


2


3

Способы приготовления риса

Самое простое блюдо иногда оказывается непросто приготовить. Обычный белый рис, рассыпчатый, но не сухой – одно из них. Рисоварка – отличное решение **(1)**, но она есть не у всех, поэтому ограничимся плитой и кастрюлей, желательно с крышкой.

1 Можно варить рис в большом количестве подсоленной воды, как макароны. Это гарантирует, что воды будет достаточно для полного набухания крахмалов. После варки рис откидывают на сито и дают ему постоять **(2)**, при этом он получается максимально рассыпчатым, поскольку амилопектин полностью переходит в воду. Такой способ лучше всего подходит для сортов вроде басмати, где ценятся длинные отдельные зерна.

2 Приготовление на пару подходит для среднезерных сортов, например тайского клейкого риса, поскольку зерна повреждаются меньше, чем при бурном кипении воды. Но для длиннозерного риса этот метод почти не используется.

3 Самый распространенный способ – комбинированный: варка + пар. Рис готовят в кастрюле под крышкой в точно отмеренном количестве воды. Зерна впитывают воду, а затем остаточный пар завершает процесс набухания. Здесь главный вопрос: каким должно быть соотношение риса и воды? Обычная рекомендация – 1 часть риса на 2 части воды по объему **(3)**, но прекрасный результат достигается, если на каждый стакан риса взять 1 стакан воды и добавить еще ¼ стакана воды на испарение, независимо от объема крупы. Например, если вы готовите 4 стакана риса, берите 4 плюс ¼ стакана воды.

ВАЖНО ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ И НЕ ОТКРЫВАТЬ КРЫШКУ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ТОГДА У ВАС ПОЛУЧИТСЯ МЯГКИЙ РАССЫПЧАТЫЙ РИС С НЕБОЛЬШОЙ ЛИПКОСТЬЮ.



Время варки

Чаще всего рис рекомендуют засыпать в бурнокипящую воду, накрыть крышкой и варить на умеренном огне 12–20 минут. Но есть и другая проверенная схема: 3 минуты на сильном огне, 7 минут на среднем и 2 минуты на минимальном с последующим отдыхом под крышкой в течение 12 минут для среднезерного риса, 10 минут – для риса жасмин и 7 – для басмати. За время отдыха впитается оставшаяся влага, а аккуратно разрыхлив рис вилкой, вы разделите слипшиеся рисинки.

В ПРИГОТОВЛЕНИИ ПРОПАРЕННОГО РИСА ЕСТЬ СВОИ ОСОБЕННОСТИ: ИЗ-ЗА ОБРАБОТКИ ПАРОМ ЗЕРНА СТАНОВЯТСЯ ПЛОТНЕЕ И ХУЖЕ ВПИТЫВАЮТ ВОДУ. ПОЭТОМУ СООТНОШЕНИЕ РИСА И ВОДЫ БУДЕТ 1:1 + 1/2 СТАКАНА, А ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УВЕЛИЧИТСЯ ПРИМЕРНО В ПОЛТОРА РАЗА ПО СРАВНЕНИЮ С ОБЫЧНЫМ. ПРОПАРЕННЫЙ РИС «ПРОЩАЕТ» ЛИШНЮЮ ВОДУ И НЕ РАЗВАРИВАЕТСЯ.

Не только гарнир

КАША И ПУДИНГ. От риса для гарнира ожидают рассыпчатости, а от рисовой каши, пудинга на десерт или сладкой начинки для пирога – нежности и сливочности. Добиться такой консистенции можно от любого белого риса, независимо от длины зерна, если изменить соотношение риса и жидкости (чаще всего молока или воды и кокосового молока). На ½ стакана риса возьмите 4–6 стаканов молока и варите на медленном огне, периодически перемешивая, примерно час. Рис успеет развариться, жидкость частично испарится, а оставшаяся приобретет вязкость благодаря перешедшему в нее крахмалу.

ПЛОВ. Выбор риса для этого блюда часто становится темой жарких дискуссий, а в пачках с надписью «Для плова» представлены самые разные сорта. Если есть возможность купить узбекскую девзиру – отлично. Но вкусный плов получится из любого среднезерного или длиннозерного риса, обычного или пропаренного, при условии что он будет тщательно промыт и вам удастся подобрать правильное соотношение риса и воды для конкретного сорта и его производителя.

РИС В СУПЕ. В некоторых супах рис выполняет функцию загустителя, как в грузинском харчо, а выделившийся при варке крахмал предотвращает сворачивание добавленных сырых яиц, как в греческом супе авголемоно, или кислого молока, как в азербайджанской довге. Для этих супов подойдет любой непропаренный рис, не важно, какой длины зерно.



А если рис хочется добавить в прозрачный бульон, используйте пропаренный рис или прогрейте непосредственно перед подачей любой рис, сваренный отдельно.

Варите больше!

Возьмите за правило варить хотя бы на одну порцию риса больше, чем можете съесть сегодня. Он хранится в холодильнике 3–5 дней. Главное – остудить его как можно скорее после приготовления. Затем просто разогрейте его на гарнир или добавьте в бульон; соберите модный боул с зеленым салатом, курицей или рыбой и заправкой в азиатском стиле; сделайте салат с кальмарами и майонезом или пирожки с рисом, яйцами и зеленым луком; поджарьте с овощами и яйцом по-азиатски. В общем, варите больше, а применение рису всегда найдется.



РАССОЛЬНИК С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И РИСОМ

1 ч 10 мин

8–10 порций

450 г мякоти свинины
100 г риса
4 картофелины
1 крупная луковица
1 крупная морковь
2 зубчика чеснока
5–6 маринованных огурцов
4 веточки укропа
2 лавровых листа
30 мл растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
сметана для подачи

1 Нарежьте свинину небольшими кубиками. В кастрюле разогрейте половину растительного масла, обжарьте мясо до золотистой корочки.
2 Рис тщательно промойте. Лук и огурцы нарежьте маленькими кубиками. Морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Измельчите чеснок.
3 В кастрюлю к мясу добавьте половину лука и моркови. Обжаривайте, помешивая, 7–10 мин. Влейте 2,5 л воды, доведите до кипения. Варите на слабом огне 30 мин.
4 В сковороде разогрейте оставшееся масло. Пассеруйте вторую половину лука и моркови 5–7 мин. Добавьте огурцы, чеснок и 2 половника бульона. Тушите 10 мин. Нарежьте картофель кубиками.
5 Добавьте в суп зажарку, рис, картофель и лавровый лист. Варите под крышкой 20 мин.
6 Нарежьте укроп, добавьте в суп. Посолите, поперчите. Снимите кастрюлю с плиты и дайте настояться 10 мин. Разлейте рассольник по тарелкам, подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 2,78 г (3,48% суточной нормы) • жиры 1,04 г (1,16%) • углеводы 6,26 г (3,73%) • ккал 45,93 (2,55%) • натрий 193,91 мг (13,37%) • общий сахар 2,09 г (4,18%) • НЖК 0,19 г (0,95%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Рис басмати Premiere of Taste с длинными белыми зернами при варке остается рассыпчатым и наполняется легким ореховым ароматом. Подходит для гарниров к мясу и рыбе, а также для плова и других восточных блюд.

Рульки вверх!

Нет на свете блюда брутальнее, чем свиная рулька. Массивный кусок мяса, тысяча калорий и жар, как от натопленной печки. В разгар метелей и февральских непогод все мы нуждаемся в таком сытном и утешительном блюде. Шеф-повар Анатолий Аношин уверен, что за сочной рулькой не обязательно идти в ресторан – дома, если проявить терпение, она получится не хуже.





Анатолий Аношин,
шеф-повар ресторана
«Ян Примус», Москва

Мнение

У свиной рульки идеальный союз с пивом. Оно используется не только в качестве сопровождения, но и для маринада, а также как основа соуса или подливы.

Королева пивной кухни

Свиная рулька – одно из главных блюд в тех странах, где пиво любят больше, чем вино. Запеченная свиная ножка под лаковой корочкой, доведенная до того уровня нежности, когда мясо можно легко есть без ножа, просто разламывая ложкой, – тот самый идеал, который объединяет пивные кухни мира. В Чехии вепрево колено, в Германии айсбан, на Балканах колениця – все это свиная рулька с разными гастрономическими акцентами.

Не все рульки одинаковы

У свиньи две пары рулек (они же голяшки или голени): задние, весом до 1–1,2 кг, и передние, до 600 г. Готовить в пиве можно и те и другие, но задние легко делятся на двух человек, а передние – порция на одного.

Выбирать рульку нужно внимательно: свиная ножка должна быть хорошо зачищена, при нажатии должна легко восстанавливать форму. Мясо на рульке всегда более темного цвета, чем на остальной свиной туше, но это нормально из-за изобилия белка миоглобина, не стоит этого опасаться. Если кожа на рульке почти белая, а волосков немного, значит, мясник потрудился и хорошенько ее отскоблил. Такая свиная ножка готова стать рулькой, иначе скоблить ее придется вам.

Иногда рульку советуют вымачивать чуть ли не три дня в молоке или воде со щелочью, чтобы дополнительно размягчить мясо. Но если у вас магазинная рулька, это лишнее. Мясо свиней, выращенных в современных агрокомплексах, обычно нежное и ничем посторонним не пахнет.

Способы приготовления

Вариантов, как употребить свиную рульку, множество, например, сделать из нее рулет, пустить на холодец или ветчину. Но если говорить о классических рецептах рульки в пиве, то их два. Первый: сначала рульку долго варят в пиве, затем покрывают глазурью из горчицы с медом и отправляют в печь. Второй: рульку в пиве маринуют, а все приготовление происходит уже в духовке.

Мы будем использовать третий рецепт – вариацию на тему классики: сначала подержим мясо в тузлуке (соленаде), то есть крепком растворе с солью, сахаром и пряностями, а затем отварим в пиве. Что это даст? При мариновании тимьян, розмарин, гвоздика хорошо впитаются в мясо, оно получится сочнее, а при варке ему лучше передастся приятный хлебный пивной аромат. А вот мариновать рульку в пиве и в нем же варить бывает рискованно. При долгом холодном маринновании пиво может придать блюду кисловатый привкус.

Какие специи подходят к рульке

Тимьян, розмарин, чеснок, сельдерей – типичные «мясные» травки. Но у свинины есть особая любовь: она любит сладкие соусы и «кондитерские» специи. Поэтому смело добавляйте к этому пряному набору бадьян, анис, тмин, корицу, гвоздику, кардамон. Перебарщивать, конечно, не стоит, но эти приправы отлично подчеркнут естественную легкую сладость мяса и при этом сгладят его жирноватый привкус, это очень важно.

Какое пиво выбрать

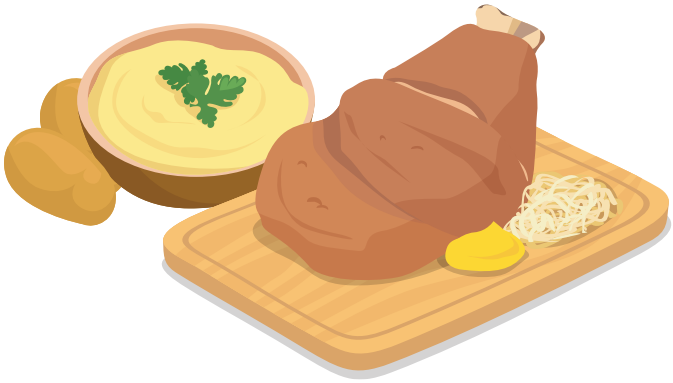
Это дело вкуса. Светлое пиво мягче, меньше влияет на вкус мяса, зато с темным в блюде появятся карамельные нотки солода и легкая хмелевая горчинка, которую можно компенсировать сладкой глазурью. Если вариант с темным пивом кажется вам слишком мощным, попробуйте наполовину разбавить пиво водой, пивные нотки все равно будут чувствоваться.

А кроме пива?

Интересный вариант может дать замена пива на квас, конечно натуральный, на ржаной корочке – получится рулька с русским акцентом. Можно мариновать рульку в соевом соусе или, что еще интереснее, в гранатовом соке. Но именно мариновать, а не варить. А потом из остатков фруктового маринада сделать глазурь для запекания, уварив его вместе с мукой, сахаром или медом до нужной густоты.

Путь попроще

Ночь на маринование, пара часов на варку, потом запекание. Соленад, пивной бульон, глазурь… Конечно, рулька – блюдо небыстрое, не на каждый день. Серьезно ускорить процесс приготовления может мультиварка, где рулька будет к тому же томиться без вашего участия. В ресторане мы рульку не отвариваем, а готовим вместе с пивом и овощами в су-виде, что тоже сокращает время. Но и ничего не меняя в рецепте, можно слегка упростить себе жизнь – сделать заготовки. Берете рульку (или несколько), маринуете, отвариваете – и в морозилку. Тогда в ситуации, когда гости на пороге, вам останется только разморозить мясо и отправить в духовку.



С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

1 Рулька в медовой корочке вполне самодостаточна и не требует ничего, кроме разве что горчицы, хрена и хорошего ломтя хлеба, да и то по желанию. Но если выбирать гарнир, то кислая капуста – вне конкуренции. Особенно вкусно запекать рульку на подушке из тушеной квашеной капусты – они в процессе будут обмениваться ароматами и соками, и это пойдет на пользу и рульке, и гарниру. Когда будете тушить капусту, можно добавить к ней немного яблочного уксуса, изюм или ароматные кислые яблоки, тем самым еще немного усилив кислые ноты в противовес сладкой медовой глазури, в которой запекается мясо.

2 Безусловно, со свининой всегда отлично сочетается запеченная картошка или пюре. В Германии к рульке, особенно вареной, часто подают шпецле – клецки из полбяной муки. У нас шпецле не найдешь, но можно взять вместо них картофельные клецки.

3 Не слишком растиражированная, но интересная тема – подавать рульку с тыквенным пюре или с пюре из сельдерея.

4 Соус здесь ни к чему: его роль играет глазурь, которая покрывает запеченную рульку, дополнительный соус только перегрузит блюдо. Если хотите усилить впечатление, можно подать к свинине немного моченой брусники или клюквы.



СВИНАЯ РУЛЬКА В ПИВЕ

3 ч + 12 ч **8 порций**

1 свиная рулька (1–1,2 кг)
750–1000 мл темного пива
2 стебля сельдерея
1 морковь
1 луковица
1–2 зубчика чеснока
300 г квашеной капусты
2 ст. л. жидкого меда
½ ч. л. паприки
1 щепотка корицы
1 щепотка тмина

Для соленада (тузлука):
100 г сахара
150 г соли
4 бутона гвоздики
6 горошин черного перца
1 веточка розмарина
1 веточка тимьяна

1 Срежьте с рульки излишки жира и пленки. При необходимости подрубите коленный сустав.
2 Положите все ингредиенты для соленада в кастрюлю, влейте 2 л воды, доведите до кипения и проварите 5–7 мин. Полностью остудите.
3 Опустите в соленад рульку и уберите в холодильник на 12 ч.
4 Крупно нарежьте сельдерей, морковь и луковицу.
5 Промойте засоленную рульку. Положите в кастрюлю с толстым дном, добавьте овощи.
6 Залейте пивом, чтобы оно полностью покрывало рульку.
7 На слабом огне доведите до кипения. Накройте крышкой. Тушите 1,5–2 ч.
8 В это же время положите в сковороду квашеную капусту. Добавьте мелко нарезанный чеснок.
9 Добавьте к капусте корицу и тмин. Готовьте на среднем огне, помешивая, 5–7 мин.
10 Разогрейте духовку до 210 °С. Сделайте на коже рульки крестообразные надрезы.
11 Смешайте мед, паприку и 1–2 ст. л. пива, в котором тушилась рулька. Смажьте рульку полученной глазурью.
12 Положите в жаропрочную форму квашеную капусту и рульку. Залейте пивным бульоном. Накройте форму фольгой и поставьте в духовку на 15 мин. Увеличьте нагрев до 230 °С, снимите фольгу и запекайте рульку 10 мин.

На 100 г: белки 12,18 г (15,23% суточной нормы) • жиры 1,77 г (1,97%) • углеводы 5,22 г (3,11%) • ккал 99,60 (5,53%) • натрий 397,51 мг (27,41%) • общий сахар 3,23 г (6,46%) • НЖК 0,46 г (2,30%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ
















2

МИНИ – БАНЬ МИ

Подсушите в духовке ломтики багета, смажьте майонезом с соевым соусом. Выложите на хлеб ветчину, кружки огурца и морковь по-корейски. Подавайте, посыпав кинзой и колечками острого зеленого перца.

Азиатские штучки

Если у вас намечается веселая вечеринка и вы подбираете рецепты закусок, удивите друзей сочетанием привычного и экзотического. Для этого достаточно взять простые сосиски, колбаски или ветчину и дополнить их яркими азиатскими ингредиентами. Разнообразие вкусов и текстур любой перекус сделает запоминающимся!





1

КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСКИ С АНАНАСАМИ ПО-АЗИАТСКИ

Нарежьте копченые колбаски кружками толщиной 1 см и положите на противень. Сверху выложите кусочки ананаса. Смажьте глазурью из тертого имбиря, чеснока, рисового уксуса, меда, соевого и чили соусов. Запекайте до румяности.



3

РУМАКИ

Нарежьте филе куриной грудки кубиками со стороной 2–2,5 см. Заверните каждый в ломтик бекона. Смажьте глазурью из соевого соуса, кетчупа, меда, соуса шрирача и кунжутного масла. Запекайте до готовности при 175 °С. Подавайте, посыпав кунжутом и зеленым луком.



4 СПАЙСИ-СОСИСКИ

Нарежьте сосиски на 2–3 части. Потомите 3–4 мин в смеси соевого соуса, меда, сушеного чеснока, копченой паприки, кайенского перца и кунжутного масла. Подавайте, посыпав кунжутом.



5 САНДО С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

С тостового хлеба срежьте корки. Смажьте смесью кетчупа, горчицы, соевого и вустерского соуса. Вареную колбасу нарежьте квадратными ломтиками толщиной 1 см по размеру хлеба. Обваляйте колбасу в муке, яйцах и панировочных сухарях. Обжарьте во фритюре. Соберите сандо, положив колбасу между ломтиков хлеба. Разрежьте на 4 части и подавайте.

ДЛЯ ЗАКУСОК В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ВЫБИРАЙТЕ ВЕТЧИНУ, БЕКОН И ДРУГИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ СВИНИНЫ. ПРИВЫЧНАЯ НАМ КОЛБАСА В СТРАНАХ АЗИИ МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНА.



Ветчина из филе индейки «Индилайт» понравится тем, кто хочет питаться вкусно и правильно. За пользу и легкость отвечает нежная грудка индейки, а за утонченный вкус – специально подобранные специи.



Сырокопченый бекон от Великолукского мясокомбината – отличное решение для необычного перекуса и любимых блюд. Особенно хорош в жареном виде, хрустящий и ароматный.



Ассорти сырокопченых деликатесов «Шейка, балык, бекон» бренда «Велком» – это три любимых вкуса в одной упаковке. Прекрасное дополнение интересных праздничных блюд.

Букет вкуса

Каждому празднику – свой букет. На день рождения приятно получить миллион алых роз, на Новый год – композицию из хвойных. А лучшим презентом на 23 Февраля станет стильный букет из мясных деликатесов. Преподнесите мужчинам оригинальный впечатляющий подарок, сделанный своими руками.









В коробку или контейнер, который вы выбрали в качестве основы, положите флористическую губку. Вставьте в нее шпажки с нанизанными деликатесами, и композиция будет хорошо держать форму.

Орешки упакуйте в прозрачную пленку, перевяжите лентой и тоже нанижите на шпажки.



КОЛБАСЫ И КОПЧЕНОСТИ ХОРОШО ДОПОЛНИТЬ ЖГУЧИМ ПЕРЦЕМ, ПИКАНТНЫМИ ОРЕШКАМИ, РОЗМАРИНОМ И ТВЕРДЫМ СЫРОМ.

Для композиции лучше выбирать продукты, которые могут хоть пару дней храниться без холодильника. Если вы вручаете подарок не сразу после сборки, оберните его упаковочной пленкой.



Перекус сильных

Поклонники мясных снеков и приверженцы активного образа жизни непременно оценят насыщенный вкус мясных чипсов «Pigsоны». Благодаря низкому уровню углеводов и удобной упаковке они станут отличным выбором для перекуса в любом месте и в любое время.



Сырокопченая колбаса «Литовская» торговой марки «ИНЕЙ» отлично подходит для рулетиков и канапе. Сочетание куринoго филе, свинины и сочного шпика дарит насыщенный вкус, подчеркнутый ароматом копчения.



Сырокопченые колбаски «Пятнички с халапеньо» порадуют ярким мясным вкусом с пикантной остринкой и приятным ароматом специй. Хороши для быстрого сытного перекуса.



Арахис со вкусом васаби Solonina — это великолепное сочетание хрустящей текстуры и пикантного вкуса. В меру обжаренный и довольно острый. Для любителей жгучих ощущений!

Большой улов

Зимняя рыбалка – увлекательное занятие, однако рыбакам не всегда сопутствует удача. А в наших магазинах вас каждый день ждет хороший улов! В ассортименте «М Кухни» есть свежая рыба на любой вкус, из нее вы с легкостью приготовите множество разнообразных блюд и составите меню для праздников и будней.



В ФЕВРАЛЕ В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ ФЕСТИВАЛЬ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ РЫБЫ «БОЛЬШОЙ УЛОВ». ВО ВРЕМЯ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ РАЗНООБРАЗНУЮ МОРСКУЮ РЫБУ – ОТ КАМБАЛЫ И ДОРАДЫ ДО ПАНГАСИУСА И ГОЛЬЦА, И ПОЛУЧИТЬ НОВЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ!

ПОНРАВИТСЯ МУЖЧИНАМ

Покупаем: морской окунь ● мойва ● филе трески
Готовим: средиземноморский суп с окунем ● мойва в пивном кляре ● бургер с треской

● Для супа в кипящий рыбный или овощной бульон влейте рубленые томаты с соком и опустите кусочки окуня. Приправьте кориандром, паприкой, зирой и перцем чили. Варите 10 мин. Добавьте петрушку, кинзу и сок лимона. Дайте настояться.

● Для мойвы в кляре отрежьте у рыбы головы, выпотрошите. Приправьте. Окуните в кляр из пива, пшеничной и рисовой муки. Обжарьте во фритюре.

● Для бургера филе трески запанируйте в сухарях и обжарьте. В каждую булочку положите лист салата, нарезанный маринованный огурец и обжаренную треску, добавьте соус тартар.

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

Готовим для вас Кухня



СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД

Покупаем: голец ● филе минтая ● скумбрия ● камбала
Готовим: уха из гольца и минтая ● шашлычки из скумбрии терияки ● камбала с пармезановой корочкой

● Для ухи сварите бульон из гольца и минтая, добавив лук, лавровый лист и перец-горошек. Разберите рыбу на филе. Бульон процедите, добавьте картофель и морковь, отварите до готовности. Положите в уху рыбу и укроп, дайте настояться.
● Для шашлычков разделайте скумбрию на филе, разрежьте каждое вдоль пополам. Замаринуйте в смеси соевого соуса, терияки, имбиря, сахара и перца. Сверните рулетами, нанижите на шпажки. Смажьте маслом и поджарьте на сковороде-гриль.
● Для камбалы с корочкой разделайте рыбу на филе, выложите в форму. Добавьте кружки цукини и кольца лука. Полейте лимонным соком, чесночным маслом, приправьте орегано и паприкой. Запекайте 7–10 мин. Посыпьте тертым пармезаном и запекайте еще 3–5 мин.

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ ИКРУ НЕРКИ – ЕЕ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС ОЦЕНЯТ ВСЕ ЛЮБИТЕЛИ РЫБНЫХ ДЕЛИКАТЕСОВ.



РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН

Покупаем: филе тунца ● дорада ● икра нерки
Готовим: тако с малосольным лососем и икрой ● овощной салат с тунцом ● дорада с лемонграссом и имбирем

● Для тако нарежьте кубиками авокадо и лосося, заправьте лимонным соком, горчичным соусом, медом и оливковым маслом. Выложите на кукурузные чипсы и украсьте икрой.
● Для салата филе тунца смажьте соевым соусом, запанируйте в кунжуте и обжарьте. Салатный микс, авокадо, огурец, редис и морковь заправьте острым азиатским соусом. Выложите сверху ломтики тунца.
● Дораду нафаршируйте лемонграсом, имбирем, зеленым луком, кинзой и острым перцем. Сбрызните соевым соусом и запеките в духовке при 180 °С. Подавайте с рисом и лаймом.

Жарьте, как шеф

Пожарить мясо на сковороде – один из самых быстрых способов приготовить вкусное блюдо, но не из самых простых. Слишком часто жареное мясо получается не сочным и аппетитным, а жестким и сухим. Наш эксперт отвечает на главные вопросы, которые обычно возникают у тех, кто стремится достичь идеального результата.



Алексей Афонин,
шеф-повар журнала «Мой Магнит»

Мнение



Как выбрать подходящее мясо?

Вкус, текстура и мягкость куска мяса зависят от того, из какой части животного он вырезан. Логика здесь простая: чем больше двигается мышца, тем она «накачаннее» и, следовательно, жестче. Такое мясо нельзя быстренько пожарить на сковородке. В рабочих мышцах (шея, ноги, лопатки) много коллагеновых волокон, которые изначально делают ткань прочной, при кратковременной жарке они сжимаются. Для таких отрубов оптимальный способ приготовления – длительное тушение или варка при умеренной температуре. Тогда структура «расслабляется» и вы получаете нежное, мягкое, распадающееся на волокна мясо.

Для жарки при высокой температуре выбирайте только слабо работающие мышцы, где мало или почти нет соединительной ткани. У говядины это вырезка, тонкий/толстый край, части спины и задка; у свинины – вырезка, карбонад, шея, часть окорока; у баранины – почечная часть, часть задней ножки, часть мяса на ребрышках.



ЕСЛИ КУСОК МЯСА НАЗЫВАЕТСЯ «СТЕЙК», СМЕЛО БЕРИТЕ ЕГО ДЛЯ ЖАРКИ НА СКОВОРОДЕ – НЕ ОШИБЕТЕСЬ.

Какой говяжий стейк самый вкусный?

Если вы цените в говядине в первую очередь мягкость, покупайте так называемые премиальные стейки. Это филе миньон или шатобриан (самые дорогие стейки из вырезки), рибай, стриплойн, портерхаус, «Нью-Йорк» (из толстого и тонкого края). Их вырезают из небольших отрубов, в туше этого мяса немного, и стоят они дорого.

Для тех, кому важен насыщенный вкус, есть более бюджетное решение – альтернативные стейки. Их с успехом вырезают из тех частей туши, которые еще несколько десятилетий назад считались пригодными только для тушения: кострец, лопатки, пашины. Это денвер, чак ролл, пиканья, рамп, паризьен. Их вкус богаче, но жарить такие стейки чуть сложнее.



Когда приправлять мясо?

Какое бы мясо вы ни жарили (баранину, свинину или говядину, стейки, отбивные, бефстроганов), вкус будет ярче и лучше, если вы посолите его заранее. Минимум за пару часов до приготовления, а можно и за пару суток. Пусть вас не смущает выделившийся сок, это просто лишняя влага. Соль запускает в мясе процесс ферментации, способствует расщеплению белков, и волокна начинают размягчаться. Кроме того, соль усиливает естественный мясной вкус.



Сухие специи – разные виды перца, зиру, паприку, кориандр – можно втереть в мясо за полчаса-час до жарки. Они не проникают в волокна так глубоко, как соль, поэтому приправлять ими мясо сильно заранее не обязательно.

Нужно ли мариновать?

Мясу точно не помешает маринад на основе масла. Добавьте в него пряности и оставьте мясо под пленкой на 2 часа при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике. Кислотные маринады могут сделать поверхность мяса ватной, а внутри оно мягче не станет. Так что маринады с уксусом, лимонным соком и вином используйте в течение 15–20 минут до жарки.



Как выбрать сковороду?

Советы купить сковороду с антипригарным слоем уводят в сторону от главного вопроса – толщины дна. Чем она больше, тем лучше и равномернее прогреется сковорода и тем равномернее и качественнее прожарится мясо. Что касается отбивной, которая пристала ко дну сковороды, в 90% случаев это означает, что она не дожарилась. Как дожарится, вы легко перевернете кусок.

На каком огне жарить?

На среднем. И обязательно прогрейте сковороду минимум пару минут, прежде чем положить мясо. Игнорируйте советы хорошенько раскалить сковороду. На раскаленной верхний слой быстро пережарится, а внутри мясо останется сырым.





Какое масло использовать?

Если вы не перекаливаете сковороду, температура на ее поверхности примерно 170 °С. Тогда смело можно использовать полезное и вкусное нерафинированное оливковое масло: оно выдерживает нагревание до 190–200 °С, не меняя свойств. Рафинированное, конечно, тоже подходит. Ближе к концу жарки можно добавить немного сливочного масла – оно придаст приятный ореховый вкус.

Также мясо можно жарить на сале (говяжьем, бараньем или свином), курином или утином жире.

Если в мясе есть жир, не лейте масло на сковороду – просто смажьте им кусок с обеих сторон, этого достаточно.

Можно жарить вообще без масла, на воде. Плесните в сковороду немного воды, как закипит – кладите мясо. Главное, не накрывайте крышкой, чтобы мясо не начало вариться.





Как определить готовность?

Самый надежный способ – термометр. Внутренняя температура готовой свинины – 68–72 °С, у говядины – 54–56 °С для прожарки с кровью, 57–60 °С – для слабой прожарки, 61–64 °С – для средней, 65–68 °С – выше средней. Чем менее рабочая и менее жирная мышца, тем ниже должна быть степень прожарки. Баранину можно подавать как с кровью, так и полностью прожаренной, свинину – только полностью прожаренной.

Для чего мясу отдых?

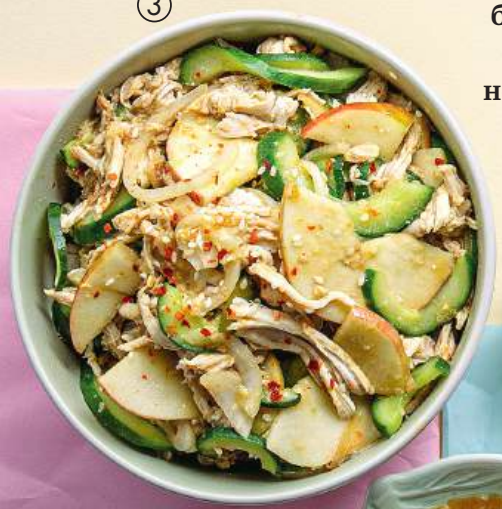
Если кусок сразу разрезать, из него хлынет сок. Отдых в течение нескольких минут способствует равномерному распределению мясных соков, и жареное мясо становится таким, каким вы бы и хотели его видеть: сочным и мягким.



Пикантные акценты

Секрет корейских салатов и закусок – в идеальном балансе острого, кислого, сладкого и соленого. Сочные и пикантные, они разбудят аппетит не только ценителей азиатской кухни! Добавьте зимнему меню ярких ноток.

③





②

ЧЕМ ДОЛЬШЕ НАСТАИВАЮТСЯ КОРЕЙСКИЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ, ТЕМ НАСЫЩЕННЕЕ И СОЧНЕЕ СТАНОВЯТСЯ. СОВЕТУЕМ ГОТОВИТЬ ИХ ЗАРАНЕЕ.

① ДОМАШНЯЯ КИМЧИ

6–8 порций

Разрежьте на 4 части кочан пекинской капусты, положите в широкую миску, равномерно посыпьте 4 ст. л. соли. Оставьте на 4 ч при комнатной температуре. Измельчите в блендере 1 луковицу, головку чеснока, красный острый перец и 4 см корня имбиря, добавьте 2 ст. л. сахара и 50 мл устричного соуса. Разведите 2 ст. л. рисовой муки в 200 мл воды, доведите до кипения, добавьте к острому маринаду. Нарежьте тонкой соломкой 1 морковь. Пучок зеленого лука нарежьте кусочками длиной 6–7 см. Промойте и отожмите капусту, добавьте морковь, зеленый лук и маринад, перемешайте. Положите кимчи в банку, утрамбуйте и оставьте на 1 сутки при комнатной температуре. Храните в холодильнике.

На 100 г: белки 1,19 г (1,49% суточной нормы) • жиры 0,18 г (0,20%) • углеводы 11,02 г (6,56%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%) • ккал 47,62 (2,65%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • натрий 240,18 мг (16,56%) • общий сахар 4,95 г (9,90%)

② САЛАТ ИЗ МИДИЙ С ФУНЧОЗОЙ

4–6 порций

Приготовьте 100 г фунчозы, согласно инструкции на упаковке, откиньте на сито, промойте холодной водой и дайте ей стечь. Нашинкуйте ¼ кочана пекинской капусты, половину луковицы нарежьте полукольцами, огурец и морковь – тонкой соломкой, выложите в салатник. Добавьте 300 г консервированных в масле мидий и фунчозу, перемешайте. Смешайте измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. масла из-под мидий, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. сахара и 1 ч. л. хлопьев чили. Полейте салат соусом, посыпьте поджаренным кунжутом и зеленым луком.

На 100 г: белки 3,06 г (3,83% суточной нормы) • жиры 3,15 г (3,50%) • углеводы 11,58 г (6,89%) • пищевые волокна 0,56 г (1,87%) • ккал 85,32 (4,74%) • НЖК 0,47 г (2,35%) • натрий 203,00 мг (14,00%) • общий сахар 2,81 г (5,62%)

③ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

4 порции

Налейте в кастрюлю 1 л воды, положите 2 куриных филе и 2,5 см тонко нарезанного корня имбиря, доведите до кипения, варите на слабом огне 10 мин. Остудите в бульоне под крышкой 20 мин и разберите курицу на волокна. Огурец разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте соломкой, посолите, оставьте на 5 мин и отожмите. Лук нарежьте полукольцами, красное яблоко – тонкими ломтиками. Обжарьте 2 ст. л. кунжута и разотрите пестиком. Для соуса смешайте 1 ст. л. горчичного порошка, 1 ч. л. воды, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. мирина, 2 ст. л. сливового вина, 1 ст. л. кунжутного масла и 1 ст. л. растертого кунжута. В салатник выложите курицу, огурец, яблоко и лук, полейте заправкой. Перемешайте и подавайте, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 14,80 г (18,50% суточной нормы) • жиры 5,48 г (6,09%) • углеводы 7,32 г (4,36%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%) • ккал 140,94 (7,83%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • натрий 113,52 мг (7,83%) • общий сахар 4,38 г (8,76%)





«Горячая штучка», вдохновившись взрывной палитрой азиатских вкусов, прокачала легендарные хотстеры! Сочные мини-сосиски в тонком ароматном тесте теперь со вкусом васаби и чили. В яркое сочетание и обжигающий вкус хотстеров «Васаби-чили» невозможно не влюбиться. Попробуйте Азию на вкус!

Под властью Азии

Интерес к азиатской кухне, который сейчас проявляют во всем мире, – не мимолетный тренд, а осознанный выбор в пользу здоровых блюд, ярких эмоций и гастрономического разнообразия. Новый год по лунному календарю, который выпадает на 17 февраля, – повод в очередной раз обратить взор на Восток и составить меню в трендовом азиатском стиле.

В азиатской культуре ценятся гармония, баланс и умение прочувствовать момент. Возможность расслабиться, отдохнуть душой и получить новые впечатления – то, что нам нужно в мире, наполненном стрессом и суетой. Именно поэтому мы и выбираем Азию.



Азиатская кухня – это разноцветная палитра ароматов и вкусов, гармоничное сочетание соленого, острого, кислого, сладкого. Оно достигается благодаря использованию свежих ингредиентов, разнообразных соусов, ароматного кунжутного масла, арахиса, специй и особых приправ. Многие азиатские блюда отличаются легкостью и сбалансированностью. В их основе – овощи, рыба, бобовые, ферментированные продукты, полезная лапша и крупы. Все это помогает составить по-настоящему здоровое меню. А необычные комбинации ингредиентов позволяют получить не только витаминный, но и эмоциональный заряд. Каждый азиатский рецепт, от карри-рамена до лосося в кунжутной корочке, – это маленькое гастрономическое открытие. Азиатские вкусы хороши в любое время года, но особенно актуальны сейчас: пряные и острые блюда согреют, когда нам так не хватает тепла, и добавят красок в зимние будни. Иногда азиатские рецепты смущают длинным списком продуктов, но большинство блюд не требуют особых усилий и длительного приготовления, так что можно смело включать их в повседневное меню или делать основой праздничного февральского ужина. Это в любом случае будет яркий, интересный опыт!

КАРРИ-РАМЕН С ФАРШЕМ

30 мин **6 порций**

1,5 л куриного или овощного бульона
500 г мясного фарша
350 г лапши быстрого приготовления
6 вареных яиц
150 г вешенок
4 пера зеленого лука
1 зубчик чеснока
2 см корня имбиря
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1–2 ч. л. пасты карри
2 ч. л. порошка карри
½ ч. л. хлопьев перца чили
семена кунжута
соль

1 В кастрюле разогрейте кунжутное масло. Добавьте фарш. Обжаривайте, разбивая мясные комочки лопаткой, 5–6 мин.
2 Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке. Вешенки нарежьте ломтиками. Нашинкуйте зеленый лук.
3 Добавьте к фаршу чеснок и имбирь, готовьте 1 мин. Добавьте пасту и порошок карри. Обжаривайте, помешивая, еще 1 мин.
4 Влейте бульон и соевый соус, положите грибы и зеленый лук. Доведите до кипения, посолите по вкусу, приправьте перцем чили. Варите 3–4 мин.
5 Добавьте в суп лапшу и готовьте еще 3 мин.
6 Разложите по тарелкам, добавьте разрезанные пополам яйца и посыпьте кунжутом.

На 100 г: белки 7,25 г (9,06% суточной нормы) • жиры 4,20 г (4,67%) • углеводы 12,93 г (7,70%) • ккал 119,91 (6,66%) • натрий 614,60 мг (42,39%) • общий сахар 0,41 г (0,82%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%)



ТОМ КХА

30 мин **4 порции**

800 мл куриного бульона
250 г очищенных тигровых или королевских креветок
100 г шампиньонов
50 г помидоров черри
1 сладкий перец
1 острый красный перец
3 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
1 стебель лемонграсса
5 веточек кинзы
400 мл кокосового молока
2 ст. л. рыбного соуса
соль

Для подачи:
рис

1 Срежьте верхнюю часть лемонграсса (она не понадобится), нижнюю отбейте кулинарным молотком. Шампиньоны нарежьте пластинками, сладкий и острый перец – соломкой. Чеснок и имбирь натрите на мелкой терке.
2 В кипящий бульон положите лемонграсс, варите 5 мин. Уменьшите огонь до слабого. Добавьте шампиньоны, острый перец, чеснок и имбирь. Варите еще 5 мин.
3 Удалите стебель лемонграсса. Добавьте в суп креветки, сладкий перец и помидоры черри. Готовьте 5 мин.
4 Влейте кокосовое молоко и рыбный соус. Прогрейте суп, не доводя до кипения. Посолите по вкусу.
5 Разлейте суп по тарелкам. Посыпьте кинзой и подавайте с рисом.

На 100 г: белки 3,68 г (4,60% суточной нормы) • жиры 6,72 г (7,47%) • углеводы 3,61 г (2,15%) • ккал 85,24 (4,74%) • натрий 661,57 мг (45,63%) • общий сахар 1,93 г (3,86%) • НЖК 5,69 г (28,45%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%)

В суп можно добавить курицу, из которой вы варили бульон. Отделите мясо от костей и положите в кастрюлю вместе с креветками.

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ХРУСТЯЩЕЙ ЛАПШОЙ

35 мин **4–6 порций**

80 г лапши быстрого приготовления
300 г филе индейки
1 небольшой кочан пекинской капусты
2–3 мандарина
4 пера зеленого лука
50 г сливочного масла
2 ст. л. миндальных лепестков
2 ст. л. семян кунжута
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для заправки:
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. кунжутного масла

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Филе грудки индейки слегка смажьте растительным маслом, посолите и поперчите. Заверните в фольгу и запеките до готовности, 20–25 мин.
2 Смешайте все ингредиенты для заправки.
3 Нашинкуйте пекинскую капусту. Разберите мандарины на дольки, удалите пленки. Зеленый лук нарежьте тонкими колечками. Положите в салатник.
4 Растопите в широкой сковороде сливочное масло. Наломайте лапшу на маленькие кусочки. Обжарьте лапшу, миндаль и кунжут, часто помешивая, до золотисто-коричневого цвета.
5 Индейку нарежьте тонкой соломкой, добавьте в салатник. Полейте заправкой, хорошо перемешайте.
6 Посыпьте салат хрустящей лапшой с миндалем и кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 8,32 г (10,40% суточной нормы) • жиры 12,06 г (13,40%) • углеводы 10,51 г (6,26%) • ккал 183,73 (10,21%) • натрий 428,48 мг (29,55%) • общий сахар 4,00 г (8,00%) • НЖК 3,28 г (16,40%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)

ТОЛЬКО В МАГНИТ



Кусочки нежного мяса индейки нашего бренда «М Свежесть» уже готовы к использованию. Индейка отлично впитывает ароматы специй и соусов и прекрасно подходит для азиатских блюд.



САЛАТ ИЗ ФУНЧОЗЫ С КУНЖУТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

15 мин **4 порции**

200 г фунчозы
1–2 огурца
1 красный сладкий перец
3 пера зеленого лука
3 веточки кинзы
3 веточки базилика
70 г жареного арахиса
2 ч. л. семян кунжута

Для заправки:
2 см корня имбиря
1 лайм
2 ст. л. тростникового сахара
2 ст. л. рыбного соуса
1 ч. л. пасты чили
3 ст. л. кунжутного масла

1 Для заправки натрите на мелкой терке имбирь, положите в мисочку. Добавьте цедру и сок лайма, тростниковый сахар, рыбный соус, пасту чили и кунжутное масло. Перемешайте до растворения сахара.
2 Приготовьте фунчозу, согласно инструкции на упаковке. Промойте холодной водой, дайте стечь.
3 Огурец и сладкий перец нарежьте соломкой. Измельчите зеленый лук, кинзу и базилик. Выложите в салатник.
4 Добавьте к овощам фунчозу. Полейте заправкой и хорошо перемешайте.
5 Перед подачей посыпьте салат кунжутом и арахисом.

На 100 г: белки 5,92 г (7,40% суточной нормы) • жиры 10,24 г (11,38%) • углеводы 23,63 г (14,07%) • ккал 198,59 (11,03%) • натрий 786,45 мг (54,24%) • общий сахар 4,85 г (9,70%) • НЖК 1,39 г (6,95%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



Арахис со вкусом сметаны и лука бренда Solonina — это ядра жареного арахиса с яркими специями. Пикантная добавка к салатам и отличная самостоятельная закуска.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ

20 мин **6–8 порций**

16 листов рисовой бумаги
400 г очищенных тигровых или королевских креветок
150 г рисовой вермишели
1 морковь
1 длинный огурец
8 листов салата айсберг
4–5 веточек мяты
4–5 веточек кинзы
соль

Для подачи:
сладкий соус чили

1 Отварите креветки в кипящей подсоленной воде 2–3 мин. Переложите шумовкой на лед.
2 Приготовьте рисовую вермишель, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. Дайте стечь.
3 Морковь и огурец нарежьте длинной соломкой. Мяту и кинзу мелко нарежьте.
4 Окуните лист рисовой бумаги в теплую воду на несколько секунд, чтобы он размягчился. Переложите на разделочную доску.
5 На край рисовой бумаги положите половинку листа салата, на него выложите немного вермишели, овощную соломку и креветки. Сверните плотным рулетом, подворачивая внутрь края. Приготовьте все спринг-роллы.
6 Подавайте спринг-роллы со сладким соусом чили.

На 100 г: белки 4,82 г (6,03% суточной нормы) • жиры 0,39 г (0,43%) • углеводы 15,17 г (9,03%) • ккал 84,24 (4,68%) • натрий 378,09 мг (26,08%) • общий сахар 1,00 г (2,00%) • НЖК 0,10 г (0,50%) • пищевые волокна 0,62 г (2,07%)





Мы сами подготавливаем стейки форели Premiere of Taste, поэтому в них нет мелких костей, а ледяная глазурь сведена к минимуму. Мясо остается плотным и сочным — идеально для жарки и запекания.

ЛОСОСЬ В КУНЖУТНОЙ КОРОЧКЕ С ОВОЩАМИ

30 мин **4 порции**

4 порционных филе лосося без кожи (по 130–150 г каждое)
600 г брокколи
1 яйцо
3 ст. л. семян черного кунжута
2 ст. л. семян белого кунжута
½ ч. л. сушеного чеснока
2 ст. л. растительного масла
соль

Для салата:
1–2 сладких перца
4–5 веточек кинзы
1 зубчик чеснока
2 см корня имбиря
1 лайм
1 ч. л. соуса шрирача
1 ст. л. кунжутного масла

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Разберите брокколи на маленькие соцветия. Положите на противень, выстеленный пергаментом. Полейте растительным маслом, посолите и хорошо перемешайте.
2 В одной глубокой тарелке взболтайте яйцо со щепоткой соли. В другую насыпьте белый и черный кунжут. Филе лосося посолите и натрите сушеным чесноком. Обмакните каждое филе сначала в яйцо, затем запанируйте в кунжуте. Выложите на противень.
3 Запекайте 10–12 мин, до готовности лосося.
4 Нарежьте сладкий перец соломкой. Мелко порубите кинзу.
5 Смешайте натертые на мелкой терке чеснок и имбирь, сок и цедру лайма, соус шрирача и кунжутное масло. Полейте этой заправкой перец и кинзу, хорошо перемешайте.
6 Подавайте лосося с брокколи и острым салатом из перца.

На 100 г: белки 11,20 г (14,00% суточной нормы) • жиры 7,30 г (8,11%) • углеводы 4,40 г (2,38%) • ккал 119,05 (6,61%) • натрий 387,50 мг (26,72%) • общий сахар 1,80 г (3,60%) • НЖК 1,20 г (6,00%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)

ИНДЕЙКА В КОКОСОВО-ЛАЙМОВОМ СОУСЕ

45 мин **4–6 порций**

800 г филе грудки индейки
400 мл кокосового молока
1 луковица
3 зубчика чеснока
4 веточки кинзы
3 пера зеленого лука
1 лайм
2 ч. л. тростникового сахара
1 ст. л. кукурузного крахмала
½ ч. л. хлопьев перца чили
2 ст. л. растительного масла
соль

Для подачи:
рис

1 Нарежьте филе индейки порционными ломтиками толщиной 1 см. Натрите солью и 1 ч. л. коричневого сахара.
2 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Обжарьте индейку на среднем огне с двух сторон до румяной корочки. Переложите на тарелку.
3 Нарежьте лук кольцами. Чеснок нарежьте маленькими кубиками. В той же сковороде обжарьте, помешивая, лук 5–6 мин. Добавьте чеснок, готовьте еще 1 мин.
4 Кинзу мелко порубите. Зеленый лук нарежьте соломкой 3 см. Снимите цедру с лайма, выжмите сок.
5 Добавьте в сковороду оставшийся тростниковый сахар, хлопья перца чили, кокосовое молоко, зелень, сок и цедру лайма. Помешивая, доведите до кипения. Крахмал разведите в 2 ст. л. холодной воды и при непрерывном помешивании влейте в соус.
6 Верните в сковороду индейку. Уменьшите огонь до минимума и тушите 15 мин. Подавайте с рисом.

На 100 г: белки 14,43 г (18,04% суточной нормы) • жиры 10,49 г (11,66%) • углеводы 4,50 г (2,68%) • ккал 181,77 (10,10%) • натрий 397,58 мг (27,42%) • общий сахар 1,45 г (2,90%) • НЖК 6,86 г (34,30%) • пищевые волокна 0,27 г (0,90%)



Вместо индейки можно взять нежирную свинину, куриную грудку и даже филе белой морской рыбы. Для гарнира также подойдет овощная смесь или киноа.



ПУЛЬКОГИ ИЗ СВИНИНЫ

30 мин **4 порции**

900 г филе свинины
1 луковица
4 пера зеленого лука
1 ст. л. сахара
3 ст. л. растительного масла
свежемолотый черный перец

Для маринада:
3 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
2 ст. л. соуса чили
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. мирина
1 ст. л. сахара
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. семян кунжута
1 ч. л. хлопьев перца чили

Для подачи:
рис

1 Для марианада натрите на мелкой терке чеснок и имбирь. Положите в небольшую миску. Добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте.
2 Свинину нарежьте ломтиками толщиной 3–4 мм. Полейте маринадом и хорошо перемешайте.
3 Лук нарежьте полукольцами, зеленый лук – тонкими колечками.
4 В глубокой сковороде или воке раскалите растительное масло. Насыпьте оставшийся сахар. Встряхните сковороду так, чтобы сахар равномерно распределился. Добавьте зеленый лук. Готовьте 30 сек.
5 Положите в сковороду свинину и лук. Жарьте, помешивая, до готовности, 3–4 мин.
6 Подавайте пулькоги с рисом.

На 100 г: белки 17,10 г (21,38% суточной нормы) • жиры 10,89 г (12,10%) • углеводы 6,87 г (4,09%) • ккал 189,56 (10,53%) • натрий 350,98 мг (24,21%) • общий сахар 4,73 г (9,46%) • НЖК 2,59 г (12,95%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

Попробуй новинки от Отоки!



Горячая Штучка®

ПРОКАЧИВАЕТ КАК НАДО!



Сибирская коллекция

ПЕЛЬМЕНИ
С СОУСОМ

ТОМ-ЯМ



НОВОЕ для ТЕБЯ



Пельменная карта

Пельмени, хинкали, манты, дамплинги… Во многих кухнях мира найдутся рецепты горячего из теста с сытной начинкой. Таким блюдам не нужны особая подача или сложный соус, они хороши сами по себе. Разбираемся, кто есть кто в этом лепном семействе.

Первым было слово

У традиционного русского блюда немного странное название – «пельмень». Оно пришло из финно-угорских языков, где сложилось из двух основ. Буквально они переводились как «ухо» и «хлеб». Догадаться почему несложно, ведь дело в главных атрибутах: тесте и особой форме в виде ушка. Однако за годы существования пельмени несколько изменились. Формы и размеры стали разнообразными: кроме классической мясной, появились другие начинки. Не меняется только суть: пельмени – это простая, но очень вкусная еда, которую удобно готовить или покупать впрок.

Пельмени и их окружение

Пельмени не единственные в своем роде. В чем-то на них похожи грузинские хинкали, узбекские манты, корейские и японские дамплинги, дагестанские курзе. У каждого из вариантов особое тесто, допустимые начинки и традиционные формы.

При этом, чтобы попробовать настоящие хинкали или другое национальное блюдо, не обязательно учиться готовить дома или отправляться в длительное гастрономическое путешествие. Все они продаются в магазине, хорошо хранятся в морозилке в течение нескольких месяцев и просто готовятся на сковороде, в кастрюле или пароварке.

Тесто и начинки

Чтобы не запутаться в разновидностях пельменей, достаточно обратить внимание на особенности каждой. Все проще, чем кажется.

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ ПЕЛЬМЕНЕЙ ОТ ВАРЕНИКОВ – НАЧИНКА. В ПЕЛЬМЕНЯХ ОНА ВСЕГДА СЫРАЯ, А В ВАРЕНИКИ ДОБАВЛЯЕТСЯ ГОТОВАЯ.



ДАМПЛИНГИ КУРЗЕ МАНТЫ ХИНКАЛИ

ПЕЛЬМЕНИ. Классические, сибирские, готовят из пресного теста с мясной начинкой. Сырой фарш из говядины, свинины и баранины с луком скатывают в небольшие шарики. Каждый оборачивают в кружок теста, которое замешивают из муки, воды, растительного масла и соли. Края защипывают и соединяют. Бывают пельмени с телятиной, курицей и даже рыбой. Их варят и жарят, подают со сметаной и острыми или сливочными соусами. А благодаря тому, что в начинке сырое мясо, каждый кусочек получается сочным и ароматным.

ХИНКАЛИ. Их легко узнать по необычной форме, похожей на мешочек с хвостиком. Благодаря этому хинкали удобно есть руками, держа за верхушку. Тесто пресное, не слишком тонкое и довольно прочное. Чтобы такое получить, его долго вымешивают до состояния, когда оно перестает липнуть к рукам. Внутрь заворачивают говядину, баранину, реже – сыр сулугуни и начинку из ароматных баклажанов. Как и пельмени, варят хинкали в воде.

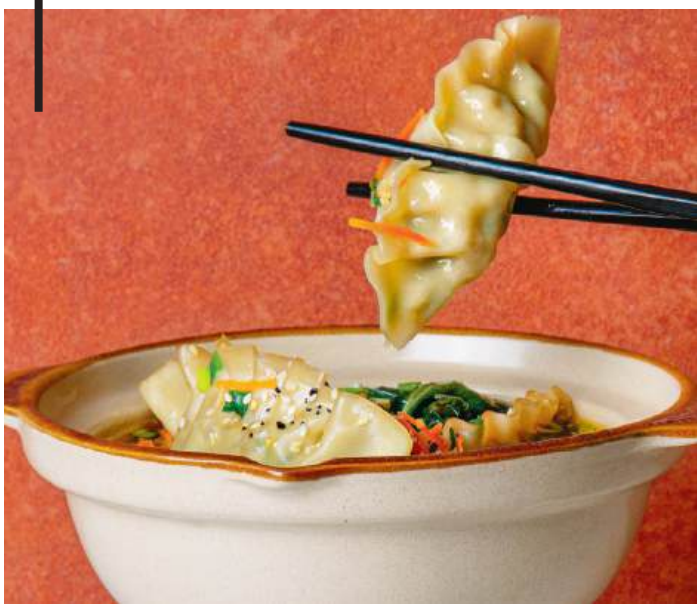
МАНТЫ. По форме они похожи на пирожки, но главная красота блюда заключается в том, как закреплены края. Манты лепят розочкой, цветком, мешочком, корзиночкой, используют и другие тонкие техники. Это целое кулинарное искусство, которому хозяйки обучаются годами. Тесто для правильных мантов вымешивают из муки, яйца, холодной воды и соли. Ему обязательно нужно дать отдохнуть минимум час, чтобы затем тонко раскатать и нарезать на ровные квадраты или кружки. В начинку пойдет баранина, нарезанная ломтиками по 5 мм, или говядина, которую можно дополнить тыквой или курдючным салом. Готовят манты на пару в специальной кастрюле или пароварке.

ДАМПЛИНГИ. Под этим названием скрывается целое семейство блюд. Начнем с того, что в английском языке дамплингами называют любые изделия из вареного теста, даже наши пельмени. Но мы к этой категории относим только азиатские разновидности. В Корее для дамплингов существует название «манду», в них кладут нежную свинину, пряную кимчи, тофу и соевые проростки. Японские дамплинги – это гёдза, и их лепят из пшеничного теста, раскатанного очень тонко, особенно ближе к краям. Гёдза не только варят, но и жарят на сковороде, отчего они получаются чуть хрустящими.

КУРЗЕ. Дагестанские пельмени отличает очень красивый способ лепки – косичка, это их классическая, даже обязательная форма. Говорят, по тому, насколько искусно сделан шов, на Кавказе проверяют молодых хозяек. В качестве начинки используют мясо, баранину и говядину, а также творог и картофель.

ВНЕ СТАНДАРТА

Кулинарные традиции прекрасны, но хороши и новые прочтения. Даже обычные пельмени сегодня различаются не только начинкой, но и размером. Для детей придуманы мини- и микропельмени с курицей, индейкой и телятиной. Для тех, кто следит за трендами, – пельмени с соусом том ям, с начинкой из мраморной говядины, из растительного фарша. Для любителей азиатской кухни на выбор дамплинги с пряными начинками из сочной свинины или сытной курицы, которые смешивают с овощами. А если нужно экономить время, ищите уже готовые пельмени, обжаренные во фритюре. Их достаточно разогреть в микроволновке, чтобы подать на стол готовый горячий ужин.





РЕГИОНАЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ

На хинкали и дамплингах пельменное семейство не заканчивается. Например, в Калмыкии готовят бёрики овальной формы с красивым гребешком сверху, в Бурятии и Монголии – буузы, или позы, которые легко узнать по отверстию в центре. Начинка в буузах может быть только мясная, что отличает их от ближайшего родственника – китайских баоцзы. В Поднебесной в эти паровые пельмени, похожие на пышные булочки, укладывают не только мясо, но и тофу, капусту, грибы.

В Китае в целом очень популярен и любим пельменный жанр, и именно оттуда, как считается, произошла бóльшая часть разновидностей пельменей. Самые известные из современных вариантов – уже упомянутые баоцзы, вонтоны и дим-самы.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ И ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

❄

25 мин **4 порции**

600–700 г пельменей
200 г шампиньонов
200 мл сливок жирностью 20%
100 мл белого сухого вина
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. трюфельного масла
1 ч. л. муки
соль

Для подачи:
тимьян и трюфельное масло

1 Нарежьте шампиньоны тонкими пластинками. Растопите сливочное масло в широкой сковороде, обжарьте грибы, помешивая, до румяной корочки.
2 Посыпьте грибы мукой, размешайте так, чтобы не было комочков, готовьте 1–2 мин. Затем влейте в сковороду вино и, помешивая, дайте ему выпариться наполовину. Добавьте сливки и трюфельное масло, уменьшите нагрев и готовьте соус до легкого загустения, посолите по вкусу.
3 В это же время сварите пельмени, согласно инструкции на упаковке.
4 Разложите пельмени по тарелкам, полейте соусом. Сбрызните трюфельным маслом и подавайте, украсив веточкой тимьяна.

На 100 г: белки 7,89 г (9,86% суточной нормы) • жиры 12,53 г (13,92%) • углеводы 19,40 г (11,55%) • ккал 227,99 (12,67%) • натрий 159,43 мг (11,00%) • общий сахар 1,17 г (2,34%) • НЖК 4,57 г (22,85%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



Если вы хотите приготовить что-то легкое и в то же время сытное, пельмени «Сочные с фаршем на молоке» от «Сибирской коллекции» — верный выбор. Нежная начинка, обернутая в тонкое тесто, придется по вкусу всей семье.

СУП С ДАМПЛИНГАМИ И ШПИНАТОМ

20 мин **6 порций**

1,5 л куриного или овощного бульона
700 г дамплингов
2 моркови
4 зубчика чеснока
3 см корня имбиря
4 пера зеленого лука
100 г шпината
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. семян кунжута
соль

1 Нарежьте морковь тонкой соломкой, зеленый лук – тонкими колечками. Измельчите чеснок, натрите имбирь на мелкой -терке.

2 В кастрюле разогрейте кунжутное масло. Пассеруйте чеснок и имбирь, помешивая, 2 мин.

3 Добавьте морковь и зеленый лук. Влейте бульон и соевый соус, доведите до кипения. Варите на среднем огне 5 мин.

4 Опустите в суп дамплинги. Варите 4 мин. Добавьте в суп шпинат, посолите по вкусу, перемешайте.

5 Снимите суп с огня, накройте крышкой и дайте настояться 5 мин.

6 Разлейте по тарелкам и подавайте, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 6,16 г (7,70% суточной нормы) • жиры 3,89 г (4,32%) • углеводы 9,39 г (5,59%) • ккал 96,17 (5,34%) • натрий 402,89 мг (27,79%) • общий сахар 0,86 г (1,72%) • НЖК 0,14 г (0,70%) • пищевые волокна 0,95 г (3,17%)

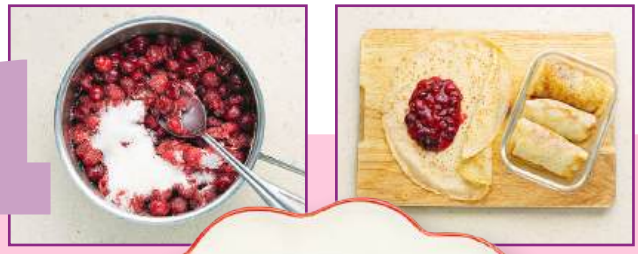


ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Блинные дни

Блины – отличная основа для разнообразных заготовок, которые можно сделать заранее, заморозить и потом без усилий превратить в аппетитный завтрак, сытный перекус и даже полноценный ужин. Нажарьте стопку блинов и приготовьте из них 5 вариантов блюд, которые облегчат вам жизнь в загруженные будние дни.

1 Блины с вишней с шоколадным соусом





ЗАРАНЕЕ

Проварите с сахаром вишню без косточек. Сок должен загустеть и превратиться в густой сироп. Выложите вишневую начинку на блины. Сверните конвертом и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

В небольшой сотейник налейте сгущенное молоко. Добавьте наломанный кусочками темный шоколад, сливочное масло и ванилин. Уварите на слабом огне при непрерывном помешивании. Замороженные блины обжаривайте на сливочном масле, переворачивая, в течение 5–7 мин. Подавайте с горячим шоколадным соусом.



Ванилин-интенсив Dr.Bakers – секрет безупречного десерта. Насыщенный ванильный букет со сливочными нотками прекрасно раскрывается в выпечке, кремах и соусах, делая любое угощение неповторимым.

2 Блины с творогом и бананами







ЗАРАНЕЕ

Разотрите творог со сметаной, сахарной пудрой и ванилином. Нафаршируйте готовые блины. Сверните рулетом и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Растопите сливочное масло с тростниковым сахаром. Добавьте нарезанные ломтиками бананы и корицу. Готовьте, помешивая, 2–3 мин. Замороженные блины обжаривайте на сливочном масле, переворачивая, в течение 5–7 мин. Подавайте с карамельным соусом и бананами.

3 Блинная улитка с ветчиной и грибами







ЗАРАНЕЕ

Обжарьте шампиньоны. Добавьте нарезанную кубиками ветчину, тертый сыр и зеленый лук. Приправьте по вкусу. Готовые блины выложите в линию слегка внахлест. Выложите начинку и сверните длинным рулетом. Закрутите улиткой, положите в форму и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Взболтайте яйца с молоком. Приправьте сушеным чесноком, посолите и поперчите. Залейте смесью замороженную блинную улитку. Запекайте 30–35 минут в разогретой до 175 °С духовке.



4 Блинная запеканка с курицей и брокколи





ЗАРАНЕЕ

Бланшируйте брокколи, нарежьте маленькими кусочками. Запеченное филе куриной грудки разберите на волокна. Слегка потушите в сливках брокколи и курицу. Добавьте тертый сыр, например грюйер. Посолите, поперчите и приправьте сушеным чесноком. Нафаршируйте готовые блины начинкой. Сверните рулетами и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Приготовьте соус бешамель: пассеруйте в сливочном масле ложку муки. Непрерывно помешивая, влейте молоко и уварите до загустения. Приправьте по вкусу. Замороженные блины выложите в форму, залейте соусом. Запекайте 25–30 минут в разогретой до 180 °С.



5 Блины с мясом в томатном соусе





ЗАРАНЕЕ

Пассеруйте на растительном масле нарезанные маленькими кубиками лук, морковь и сельдерей. Добавьте мясной фарш, обжарьте до готовности. Приправьте по вкусу. Выложите начинку на готовые блины, сверните конвертом и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Смешайте протертые томаты с сушеным чесноком и орегано. Посолите и поперчите. Добавьте немного воды. В форму выложите замороженные блины. Залейте томатным соусом, посыпьте тертым пармезаном и моцареллой. Запекайте 25–30 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Слаженная работа

Оладьи – широкое поле для кулинарных экспериментов. Можно приготовить сытные и легкие, свежие и пикантные, сладкие и пряные. В оладьях прекрасно работает любая начинка! Возьмите за основу простое тесто и добавьте в него наши варианты.



1

Голубика
+
лимонная цедра

2

Груша
+
пряности
(кардамон,
мускатный орех,
душистый
перец, корица)

3

Ветчина
+
красный сладкий перец
+
зерна кукурузы

4

Шпинат
+
фета
+
вяленые томаты

ТЕСТО ДЛЯ ОЛАДИЙ


ЭКОМИЛК
ДЛЯ ВКУСНОЙ МАСЛЕНИЦЫ
ЭКОМИЛК
МАСЛО 82,5%
ГОСТ
СЛИВОЧНОЕ
ВЫСШИЙ СОРТ
ЭКОМИЛК
ГОСТ
МОЛОКО
ОТБОРНОЕ


МОЛОТЫЙ КОФЕ
В НОВОМ УДОБНОМ ФОРМАТЕ
ПОПРОБУЙ!
MONARCH
DRIP COFFEE
MIX PERU, BRAZIL, COLOMBIA
6 ШТУК
MONARCH
DRIP COFFEE
COLOMBIA
6 ШТУК
MONARCH
DRIP COFFEE
BRAZIL
MONARCH
DRIP COFFEE
BRAZIL
6 ШТУК



Все цвета Масленицы

Масленица – яркий веселый праздник, особенно если смотреть на него глазами детей. Они обязательно поддержат идею приготовить разноцветные блины: желтые, зеленые, красные. С таким угощением настроение будет еще более солнечным и радостным!



Куркума – волшебный ингредиент: стимулирует иммунитет и помогает согреться зимой. Ее терпковатый вкус помогут оттенить ваниль и корица.

ЖЕЛТЫЕ БЛИНЫ С МАСКАРПОНЕ

❄

35 мин **4–6 порций**

100–120 г муки
250 мл молока
50 г сливочного масла
2 яйца
1 ст. л. сахара
1 ч. л. куркумы
¼ ч. л. соли
растительное масло

Для начинки:
150 г маскарпоне
150 мл сливок жирностью 33%
50–60 г сахарной пудры

1 Растопите сливочное масло. Взбейте молоко с яйцами, сахаром и солью.
2 Отдельно смешайте просеянную муку с куркумой. Частями добавьте мучную смесь в яично-молочную, размешивая, чтобы не было комочков.
3 Влейте в тесто сливочное масло, хорошо перемешайте. Оставьте тесто на 10 мин.
4 Слегка смазывая сковороду растительным маслом, пожарьте блинчики с двух сторон.
5 Для начинки взбейте на высокой скорости миксера холодный маскарпоне со сливками и сахарной пудрой до получения пышного крема.
6 Смажьте кремом блинчики, сверните треугольниками и подавайте.

На 100 г: белки 6,05 г (9,60% суточной нормы) • жиры 23,11 г (33,01%) • углеводы 24,53 г (8,04%) • ккал 328,64 (15,65%) • натрий 89,80 мг (12,83%) • общий сахар 10,95 г (36,50%) • НЖК 8,38 г (36,43%) • пищевые волокна 0,58 г (2,90%)

Прекрасная добавка к любым блинам – протертые с сахаром ягоды. В наших магазинах вы можете купить перетертую клюкву, бруснику, лимон с имбирем и малину. Вкусно и по-летнему свежо!



ЗЕЛЕНЫЕ БЛИНЫ С ЛОСОСЕМ И ИКРОЙ

❄

40 мин **4–6 порций**

120–140 г муки
250 мл молока
2 яйца
50 мл растительного масла + для жарки
50 г шпината
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:
200 г ломтиков слабосоленого лосося
3 ст. л. красной икры
250 г творожного сыра
2–3 веточки укропа

1 В чашу блендера с насадкой «нож» положите шпинат. Влейте 50 мл воды и взбейте до однородности.

2 В миске взбейте яйца с молоком, сахаром и солью.

3 Просейте в яично-молочную смесь муку. Перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте растительное масло.

4 Влейте шпинатную смесь. Взбейте тесто погружным блендером. Оставьте на 10 мин.

5 Разогрейте сковороду и смажьте растительным маслом. Пожарьте зеленые блинчики с двух сторон.

6 Мелко порубите укроп, разотрите с размягченным творожным сыром.

7 Смажьте блинчики сырной начинкой. Разложите ломтики лосося. Сверните рулетом, нарежьте и украсьте икрой.

На 100 г: белки 11,61 г (18,43% суточной нормы) • жиры 18,86 г (26,94%) • углеводы 14,82 г (4,86%) • ккал 275,20 (13,10%) • натрий 516,2 мг (73,74%) • общий сахар 2,73 г (9,10%) • НЖК 6,86 г (29,83%) • пищевые волокна 0,587 г (2,90%)





Зеленые шпинатные блины хороши не только с деликатесной начинкой из лосося и икры, но и со сладкими добавками: взбитыми сливками, свежей клубникой, сгущенкой.





ПОПРОБУЙТЕ СОБРАТЬ ИЗ БЛИНЧИКОВ И НАЧИНКИ ТОРТ. ОН СТАНЕТ УКРАШЕНИЕМ МАСЛЕНИЧНОГО СТОЛА.



КРАСНЫЕ БЛИНЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

❄

35 мин **4–6 порций**

100–120 г муки
125 мл томатного сока
125 мл молока
1 яйцо
50 мл растительного масла
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:
200 г ломтиков ветчины
200 г ломтиков сыра

1 Взбейте молоко с томатным соком, яйцом, сахаром и солью.
2 Добавьте просеянную муку, вымешивая, чтобы не было комочков. Влейте растительное масло. Перемешайте и оставьте тесто на 10 мин.
3 Пожарьте блины с двух сторон на слегка смазанной растительным маслом сковороде.
4 На каждый блинчик положите по ломтику ветчины и сыра. Сверните трубочкой и подавайте.

На 100 г: белки 15,18 г (24,10% суточной нормы) • жиры 19,08 г (27,26%) • углеводы 16,00 г (5,25%) • ккал 297,54 (14,17%) • натрий 719,71 мг (102,82%) • общий сахар 2,75 г (9,17%) • НЖК 7,48 г (32,52%) • пищевые волокна 0,87 г (4,35%)

ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА

Сладкие чувства

Красивые изысканные десерты станут достойным завершением романтического ужина и помогут выразить нежные чувства. Главное – приготовить их с любовью и разделить с тем, кто вам дорог.



ДЕСЕРТ С МОРОЖЕНЫМ, ЖАРЕНОЙ КЛУБНИКОЙ И ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

40 мин **6 порций**

600 г ванильного мороженого
600 г свежей или замороженной клубники
150 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара

Для шоколадного соуса:
180 мл сливок жирностью 33%
140 г темного шоколада
3 ст. л. сахара
3 ст. л. питьевой воды
1 ст. л. клубничного ликера

Для подачи:
клубника и голубика

1 Разогрейте духовку до 175 °C. Если используете замороженные ягоды, слегка их разморозьте. 200 г клубники взбейте блендером в пюре. Оставшуюся нарежьте на четвертинки. Смешайте пюре с нарезанными ягодами, сахаром и ванильным сахаром, оставьте на 10 мин.
2 Переложите клубничную смесь на противень, выстеленный пергаментом. Запекайте 20 мин.
3 В то же время приготовьте соус. Доведите в сотейнике до кипения сахар с водой. Добавьте сливки и шоколад, наломанный на кусочки. Готовьте на слабом огне, помешивая, до однородности. Снимите с огня. Добавьте ликер.
4 Наполните высокие бокалы, чередуя шоколадный соус, ванильное мороженое и жареную клубнику. Украсьте свежими ягодами и подавайте.

На 100 г: белки 2,23 г (2,79% суточной нормы) • жиры 10,18 г (11,31%) • углеводы 27,57 г (16,41%) • ккал 208,16 (11,56%) • натрий 32,20 мг (2,22%) • общий сахар 23,99 г (47,98%) • НЖК 6,11 г (30,55%) • пищевые волокна 1,83 г (6,10%)



МИНИ-ПАВЛОВА С СЫРНЫМ КРЕМОМ

2 ч **6 порций**

2 крупных яичных белка
100 г сахара
½ ч. л. кукурузного крахмала
1 щепотка лимонной кислоты
1 щепотка соли

Для начинки:
300 г клубники
30 г сахара
1 ч. л. лимонного сока

Для крема:
120 г творожного сыра
120 г сливок жирностью 33%
2 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара

1 Разогрейте духовку до 140 °C. Смешайте сахар с кукурузным крахмалом. В чаше миксера начните взбивать на низкой скорости белки с лимонной кислотой и солью. Увеличивая скорость до максимальной, частями добавьте сахар с крахмалом. Взбейте до получения блестящей устойчивой массы.
2 Переложите белки в кондитерский мешок с большой звездчатой насадкой. В шахматном порядке отсадите меренгу на противень, выстеленный пергаментом, в виде гнезд диаметром 5–6 см.
3 Выпекайте 60–80 мин. Пирожные должны быть сухими, с хрустящими ломкими стенками. Если меренга в процессе приготовления начнет темнеть, уменьшите температуру. Аккуратно переложите пирожные на решетку и дайте полностью остыть.
4 Клубнику нарежьте на четвертинки, посыпьте сахаром и сбрызните лимонным соком, перемешайте и оставьте на 10 мин.
5 Для крема взбейте на высокой скорости миксера творожный сыр со сливками, сахарной пудрой и ванильным сахаром.
6 Наполните пирожные кремом, разложите сверху клубнику и подавайте.

На 100 г: белки 2,80 г (3,50% суточной нормы) • жиры 12,10 г (13,44%) • углеводы 29,75 г (17,71%) • ккал 232,32 (12,91%) • натрий 148,37 мг (10,23%) • общий сахар 27,02 г (54,04%) • НЖК 7,09 г (35,45%) • пищевые волокна 0,92 г (3,07%)

КОФЕЙНЫЕ ЭКЛЕРЫ

❄

30 мин **12 штук**

135 г муки
135 мл молока
105 мл питьевой воды
100 г сливочного масла
4 яйца
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли

Для крема:
500 мл молока
6 яичных желтков
100 г сахара
40 г кукурузного крахмала
30 мл эспрессо
40 г сливочного масла
2 ч. л. растворимого кофе

Для глазури:
100 г темного шоколада
80 г сливочного масла



1 Для крема в сотейнике доведите почти до кипения молоко с растворимым кофе. В то же время разотрите желтки с сахаром, добавьте крахмал и размешайте до однородности.
2 Тонкой струйкой влейте в желтки кофейное молоко, непрерывно помешивая. Перелейте смесь обратно в кастрюлю. Помешивая, доведите до кипения и уваривайте 2 мин. Процедите крем через сито. Добавьте эспрессо и сливочное масло. Перемешайте до однородности. Плотно накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник.
3 Разогрейте духовку до 200 °С. Для теста в кастрюлю налейте молоко и воду, добавьте нарезанное маленькими кубиками сливочное масло, сахар и соль. Доведите до кипения на среднем огне. Снимите с огня, всыпьте муку и быстро перемешайте до однородности, чтобы не было мучных вкраплений. Верните кастрюлю на плиту и, непрерывно помешивая деревянной ложкой, уваривайте тесто 1–2 мин. Переложите в чашу миксера.
4 В миске взболтайте вилкой яйца. Перемешивайте тесто на небольшой скорости миксера. Добавляйте яйца по 1 ст. л., тщательно вымешивая после каждой порции. Тесто должно получиться вязким и блестящим. Переложите его в кондитерский мешок с круглой насадкой.
5 Отсадите тесто на противень, выстеленный пергаментом, в виде полосок длиной 9 см на расстоянии друг от друга. Выпекайте, не открывая дверцу духовки, 15 мин. Уменьшите температуру до 180 °С и готовьте еще 20–25 мин, до уверенного золотисто-коричневого цвета. Полностью остудите на решетке.
6 Сделайте на эклерах небольшие крестообразные проколы. Наполните кремом и уберите в холодильник.
7 Для глазури на водяной бане растопите шоколад со сливочным маслом. Обмакните эклеры в глазурь и уберите в холодильник минимум на 30 мин.

На 100 г: белки 6,26 г (7,83% суточной нормы) • жиры 20,26 г (22,51%) • углеводы 23,13 г (13,77%) • ккал 298,90 (16,61%) • натрий 100,43 мг (6,93%) • общий сахар 12,44 г (24,88%) • НЖК 11,40 г (57,00%) • пищевые волокна 0,79 г (2,63%)



Если вы проголодались, а до обеда далеко, если много работы и некогда сделать перерыв или просто плохое настроение, пора перекусить злаковыми батончиками Musler. Заряд энергии и позитива обеспечен!

TUNDRA

Bitter*



* ТРАВ И КОРЕНЬЕВ 23 вида И ПРЯНОСТЕЙ *

*Биттер

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Не одно и то же мороженое

Мороженое – десерт, который никогда не надоедает, особенно если подавать его с соусами и топингами: сливочными, ореховыми, ягодными, фруктовыми... Пробуйте каждый раз разные или приготовьте сразу все и позвольте гостям выбрать то, что им по душе.



1

бананы
+
карамель из сливочного масла, тростникового сахара и апельсинового сока
+
грецкие орехи
+
корица
+
мускатный орех



2

сливки жирностью 33%
+
сахарная пудра
+
кофе мелкого помола
+
ванильный сахар



3

голубика, проваренная с сахаром
+
тертый корень имбиря



4

мякоть манго, припущенная с сахаром
+
лимонный сок



«Шоколадный фондан с вишней» Premiere of Taste – это яркий вкус шоколадного мороженого и спелых ягод. Хрустящие кусочки печенья в глазури добавляют десерту текстуру и делают его особенно насыщенным.



Эскимо Premiere of Taste с трюфельной начинкой, покрытое молочным шоколадом и посыпанное хрустящими миндальными лепестками, в любой день подарит счастливые моменты!

ОЩУТИТЕ СВЕЖЕСТЬ НЕОБЫЧНЫХ ТРОПИЧЕСКИХ ВКУСОВ

Jums!



ПОПРОБУЙТЕ ОБА ВКУСА И ВЫБЕРИТЕ СВОЙ **ЛЮБИМЫЙ!**



магнит

1 ПОКУПАЙТЕ
с картой Магнит Плюс из приложения от 700 ₽ или товары-участники

2 ПОЛУЧАЙТЕ
кристаллы для участия в розыгрыше и попытки в игре

3 ВЫИГРЫВАЙТЕ
технику, гаджеты или главный приз

3 000 000 ₽ на АВТОМОБИЛЬ*

С 10:00:00 04.02.2026 по 23:59:59 10.03.2026 (МСК) совершайте покупки с виртуальной картой Магнит Плюс от 700 руб. или товаров-участников, играйте в игру на странице акции «Город праздников» в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) и выполняйте другие акционные задания. Получайте кристаллы, обменивайте их на моментальные призы и шансы для участия в розыгрыше еженедельных ценных призов и главного приза. Общий срок акции (включая срок вручения призов): с 04.02.2026 по 10.05.2026. Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, перечне товаров-участников, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на magnit.ru/gorodprazdnikov. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. Интерфейс приложения представлен для примера. *Вариант использования денежного приза.





TEAWOOD

Наполнен жизнью

В потоке бесконечных рутинных дел очень важно иметь понятный простой ритуал, который позволит ощущать полноту жизни. Создать особые моменты, наполненные уютом, гармонией и вдохновением, поможет наш новый чайный бренд – Teawood. Каждая чашка – это приглашение хоть ненадолго остановиться, насладиться мгновением и зарядиться новыми силами.

Пять вкусов, пять вдохновляющих историй

В линейке чаев Teawood мы представляем пять изысканных вкусов, каждый из которых – это отдельная история, созданная для самых разных моментов жизни.

Classic Ceylon: классика на каждый день. Насыщенный цвет, бодрящий аромат и глубокий, сбалансированный вкус делают его прекрасным выбором для завтрака, рабочего перерыва или семейного чаепития. Ваша чайная коллекция будет неполной без этого универсального напитка.

Earl Grey: изысканный купаж с неповторимым ароматом. Цитрусовая пряность бергамота гармонично переплетается со сладостью черного чая, создавая элегантный аккомпанемент для вечерних бесед, творческих пауз или приятного подарка.

Secret Garden: вкус, напоминающий о лете. Сладость яблок и шиповника, свежесть лимонной травы становятся отличным сочетанием для мягкого пробуждения или теплого вечера.

Spring Thyme: яркий дуэт душистого чабреца и черного индийского чая. Насыщенный аромат с травяными нотками словно создан для согревающих уютных вечеров в кругу семьи.

Classic Green: классический китайский зеленый чай, покоряющий легкими травяными и цветочными нотами. Отличный повод сделать небольшой перерыв и расслабиться.

В АССОРТИМЕНТЕ TEAWOOD ЕСТЬ БАЙХОВЫЙ ЧАЙ, КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЧАЕПИТИЯ, И ПАКЕТИРОВАННЫЙ, КОТОРЫЙ ОСОБЕННО УДОБНО БРАТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ И НА РАБОТУ.

В поисках совершенства

Чтобы каждый глоток чая Teawood по-настоящему вас вдохновлял, мы относимся к его производству со всей ответственностью и любовью. И прежде всего заботимся о том, чтобы на наше предприятие попадало только качественное сырье. Для купажей мы используем чайный лист из северо-восточной части Индии – провинции Ассам. Высокогорный климат этой местности создает великолепные условия для выращивания чая и определяет его неповторимый цветочный букет и мягкий вкус.

Требования к сырью для каждого из вкусов Teawood уникальны и создаются путем множества тестов и дегустаций. Например, для купажа Secret Garden – чая с яблоком, шиповником и лимонной травой – тщательно подбирается баланс сладости, кислинки и свежести, чтобы воссоздать атмосферу летнего сада. Особое внимание мы уделяем стабильности рецептур, ведь только в этом случае чай Teawood будет радовать вас изо дня в день.

В ЧАЯХ TEAWOOD МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ИНГРЕДИЕНТЫ НАТУРАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. ОНИ ПРИДАЮТ ЧАЙНЫМ ЛИСТАМ БЛАГОРОДНЫЙ АРОМАТ, КОТОРЫЙ ПОЛНОСТЬЮ РАСКРЫВАЕТСЯ ПРИ ЗАВАРИВАНИИ.

Качество во всем

Мы контролируем качество чая Teawood на всех этапах производства. Каждая партия проходит тщательное тестирование, которое соответствует строгим мировым стандартам.

Долгое время основным и почти единственным способом определения качества чая был органолептический метод – образцы оценивали на ощупь, на глаз и вкус. Сегодня мы также проводим анализ физико-химических показателей (влажность, плотность, содержание экстрактивных веществ и пр.) и показателей безопасности.

Наши специалисты оценивают внешний вид и аромат сухого чая, цвет, вкус, прозрачность, интенсивность, крепость настоя, а также качество разваренного листа. Только после их положительного заключения и анализа физико-химических показателей сырье превращается в чай бренда Teawood. Поэтому мы уверены, что каждая упаковка Teawood способна подарить моменты вдохновения.

КАК ЗАВАРИВАТЬ?

- Зеленый чай не стоит заваривать кипятком. Его освежающий, чуть терпкий вкус с травянистыми нотами максимально раскроется, если использовать воду не выше 80 °С.
- Черный чай заваривают при 85–100 °С. Кипяток ему не страшен, наоборот, при низкой температуре вкус и аромат будут недостаточно насыщенными.





В воздухе предвкушение перемен, природа ждет солнца, а мы – свежести и новых впечатлений. Сейчас как никогда тянет отправиться в гастрономическое путешествие по экзотическим странам. Хорошо, что для этого не обязательно собирать чемоданы – достаточно заглянуть в магазин. Гидами для нас станут безалкогольные напитки из Азии, которые не так давно появились на наших полках.



Пункт назначения – Азия

Вьетнам: о дивный фруктовый мир!

Вьетнамцы умеют превращать обычные вещи в маленькое приключение. Разноцветные, словно тропические птицы, баночки с безалкогольными сокосодержащими напитками сразу привлекают внимание. Их отличительная черта – сбалансированное сочетание воды и сока, ровно в нужной пропорции для того, чтобы ощутить полноту вкуса фрукта и освежиться даже в самый жаркий день. Особенными напитки делают растительные ингредиенты и широкий ассортимент вкусов – от манго и алоэ вера до питахайи и гуанабаны.

НАПИТОК С СОКОМ МАНГО – идеальное начало для знакомства с Вьетнамом. Насыщенный, сладкий, с легкой кислинкой – в нем есть все, за что мы так любим манго. Пейте его просто охлажденным или готовьте на его основе тропические коктейли и лимонады.

НАПИТОК С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ ценят за чистый легкий вкус кокоса. Он прекрасно утоляет жажду и хорош сам по себе или как основа для смузи.

НАПИТОК С СОКОМ ГУАНАБАНЫ – для тех, кому хочется чего-то более экзотичного. Этот удивительный фрукт еще называют сметанным яблоком за его мякоть, которая по консистенции напоминает заварной крем или сметану. Знатоки находят в нем ноты ананаса, клубники, цитрусовых с легким сливочным оттенком и медовыми нотами.

НАПИТОК С СОКОМ ПИТАХАЙИ, или драконьего фрукта, – ненавязчивый, деликатный и освежающий. Его любят за необычное сочетание оттенков земляники и груши с легким цветочным вкусом.

Тайвань и далее везде: чай с пузырьками

Добавлять сладкие шарики тапиоки в холодный чай придумали в Тайване, но бабл-ти быстро завоевали любовь и в других странах. Шарики, изготовленные из корня маниоки, не содержат жиров и глютена, в них есть витамины и минералы. Так что бабл-ти не только радует игрой текстур и утоляет жажду, но и заряжает энергией. Кстати, свое название («бабл» – по-английски «пузырек») напитки получили из-за пены, которая образуется при взбивании чая, а не из-за шариков, как многие думают.

В холодные чайные напитки добавляют также джусболлы. Тонкая оболочка этих взрывных шариков из морских водорослей наполнена фруктовым соком, во рту они лопаются и создают приятный контраст с чайной основой. Попробуйте **БАБЛ-ТИ СО ВКУСАМИ КЛУБНИКИ, ПЕРСИКА ИЛИ ЛИЧИ**. Только обязательно возьмите широкую трубочку, чтобы поймать каждый шарик.

Южная Корея: на волне популярности

Корейская культура покорила мир. Музыка и сериалы, еда и напитки из этой страны возглавляют список предпочтений молодого поколения. Чем они привлекательны, можно узнать, попробовав корейский **НАПИТОК НА ОСНОВЕ ВИНОГРАДНОГО СОКА С КОКОСОВЫМ ЖЕЛЕ**. Охладите его, налейте в прозрачный бокал, и он вас приятно удивит ароматом винограда, сбалансированным вкусом и интересной текстурой. Бутылочку с современным дизайном удобно взять с собой на прогулку или учебу: она не займет много места и позволит почувствовать себя немножко поп-айдолом.



*ХУПЕРС ХУЧ
ПИВНЫЕ НАПИТКИ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





В акции участвует акционная продукция GREENBEAT. Гарантированный подарок доступен при единоразовой покупке от 3 единиц акционной продукции в одном чеке. Общий срок акции: с 15.01.2026 по 31.03.2026. Срок приобретения акционной продукции: с 15.01.2026 по 28.02.2026. Акция проводится в «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит экстре», а также в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка» (АО «Тандер». ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185). В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Количество акционных товаров ограничено. Имеются иные ограничения. Подробности об акции на сайте promo.green-beat.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

18

Пивная кухня

Пенный напиток можно не только пить, но и лить – в супы, маринады, тесто. Рассказываем, какую роль играет пиво в качестве кулинарного ингредиента и как влияет на вкус привычных блюд.



ПИВНЫЕ СУПЫ МОГУТ БЫТЬ И СЛАДКИМИ: С ФРУКТАМИ, САХАРОМ, МЕДОМ, ИЗЮМОМ, СУХАРИКАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬЕМ.

1 Пивные супы

Супы, в которых жидкой основой выступает пиво, особенно популярны в кухнях тех стран, где его пьют больше, чем вина. Например, в Польше готовят фарамушку, в Чехии – граматку: это похожие по рецептуре супы. Смешанное с хлебным мякишем разогретое пиво дополняется жирными сливками или желтками. Немецкий бир-суп варится на крепком говяжьем бульоне со щедрой порцией пива и загущается обжаренной на сливочном масле мукой с тмином. Бельгийский рулариус готовится с добавлением копченостей и бельгийского же темного эля.

Если искать аналоги в русской кухне, то к европейским пивным супам ближе всего будет окрошка на пиве. Не слишком распространенный рецепт, но он имеет право на существование, если выбирать пиво, максимально близкое по вкусу к кислому квасу. Подойдут сорта с выраженной кислинкой, такие как бельгийский гезе или светлое пиво в чешском стиле.



2 Пивной кляр

Здесь у пива двойная роль: во-первых, оно делает вкус блюда более полифоничным, во-вторых, как и минералка, служит разрыхлителем, так что кляр обретает хрусткость и воздушность. Рецепт универсального пивного кляра легко запомнить: 1 стакан (200 мл) пива, 1 стакан муки, 1 яйцо и соль по вкусу.

Что в этом кляре жарить? Классика – фиш-энд-чипс, филе нежирной белой рыбы, обжаренное в пивном кляре и поданное в сопровождении картофельных долек. Хорошие варианты – яблочные кольца или ломтики кальмара в кляре в качестве закуски. Ну а кольца лука в хрустящем кляре настолько популярны, что их даже продают отдельно для украшения блюд, но домашний кляр, конечно, вкуснее.

Что бы ни планировалось окунать в кляр, забудьте о крафте: пиво нужно брать светлое, в идеале – классический лагер.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

3 Выпечка и блины

В выпечке на первый план выходит подъемная сила напитка: пиво часто используют как замену дрожжей. Его кислотность способствует также заквашиванию теста: у хлеба появляется ноздреватый мякиш, у бисквитов и кексов – нежная текстура, а у блинов – пышность и образцовые дырочки.

Во вкусе стоит стремиться к гармонии. Например, в сырном печенье окажется кстати ореховый аромат эля. Портер и стаут будут хороши в насыщенных шоколадных десертах наподобие брауни. Для белого хлеба подойдет светлое пиво, а для ржаного – темное, с плотным телом и ароматом.

А ЕСЛИ ПИВО БЕЗ ГРАДУСОВ?

- Безалкогольные варианты тоже подойдут для приготовления блюд. Например, в мясной подливке важен скорее не алкоголь, а солодовый аромат, который пиво привносит. Для маринада имеет значение кислота. А для выпечки на первом месте вкус и степень газации напитка.
- Если же вам кажется, что безалкогольному пиву чего-то не хватает, можно усилить вкус подливы или маринада, добавив немного соевого, вустерского или томатного соуса, а если речь о сладкой выпечке – хорошего шоколада или какао.



Ярким блюдам – яркое дополнение. Пивной напиток Black Hawk со вкусом манго – это насыщенные фруктово-ягодные нотки в каждом глотке. С натуральным соком в составе.



Пивной напиток Black Hawk со вкусом черной смородины понравится всем, кто любит эксперименты: горчинка пива в нем гармонично переплетается с сочными ягодными нотками.



СОУСЫ НА ОСНОВЕ ПИВА СОЧЕТАЮТСЯ С ЖАРЕНЫМ, ТУШЕНЫМ И ЗАПЕЧЕННЫМ МЯСОМ, ПТИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И ДАЖЕ ДЕСЕРТАМИ. ПИВО ПРИДАЕТ ИМ ГЛУБИНУ И ЛЕГКУЮ ГОРЧИНКУ.

4 Маринады и соусы

Маринады на основе пива помогают сделать мясо более сочным и одновременно обогащают его вкус тонами солода, хмеля и карамели. Пивной маринад можно уварить до состояния глазури и тем самым дополнительно разнообразить профиль блюда (что доказывает рецепт рульки, который вы найдете на стр. 38).

Какое пиво добавить в маринад? Светлое универсально: у него не слишком яркий вкус, нет настойчивой горечи, которая не всякому мясу пойдет на пользу. Именно его стоит выбрать для маринования курицы. Сила темного пива будет уместна в рагу с потрохами или блюдах с бараниной и дичью. А маринад на нефильтрованном светлом пиве подойдет для рыбы, если уравновесить его медом, лимоном или лаймом.

Пиво может стать и основой разнообразных соусов – от пикантных до сладких. Пивной соус с чеддером подают к бургерам, соус с пивом, медом и горчицей – к ребрышкам на гриле. Темное пиво часто используют для соусов к жареному мясу, светлое – для соусов к морепродуктам.

Дополнить пивной маринад и соус можно разными приправами – от тимьяна и розмарина до паприки и горчицы. Сочетаются с пивом и фрукты. Например, на юге Германии популярен рецепт, когда свинина сначала в пиве маринуется, а затем маринад проваривается с изюмом и превращается в соус для тушеного мяса.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Вино: мифы и факты

Вино – сложный многогранный напиток, поэтому с ним связано множество заблуждений. Развенчиваем мифы, в которые до сих пор продолжают верить.

Миф 1. Белое вино – к рыбе, красное – к мясу

У этого некогда незыблемого правила сегодня масса исключений. Современные традиции гастрономических сочетаний допускают подавать к жирной рыбе – лососю, скумбрии, сардинам – легкие красные вина. А к тунцу, мясо которого похоже на говядину, бокал красного вообще наиболее гармоничное дополнение. В то же время к белому мясу – свинине, курице – отлично подходят насыщенные белые вина, такие как шардоне или вионье. Да и с телятиной в сливочном соусе белое вино прекрасно сочетается.

Миф 2. Натуральная пробка – хорошее вино, винтовая – посредственное

На самом деле корковая пробка нужна винам, которым требуется длительная выдержка. Ее пористая структура позволяет напитку дышать и развиваться. Такие пробки сегодня дорогое удовольствие, для премиальных вин. В базовых винах – пробки из прессованных гранул, они хуже пропускают кислород и даже могут испортить вкус вина. В этом случае натуральная пробка не показатель качества. Впрочем, и вина с дорогой корковой пробкой бывают бракованными. В ее микрополостях иногда остается небольшое количество посторонних веществ, которого иногда достаточно, чтобы напиток начал пахнуть мокрым картоном. Есть даже специальный термин – «вино с пробкой», которым обозначают экземпляры с браком.

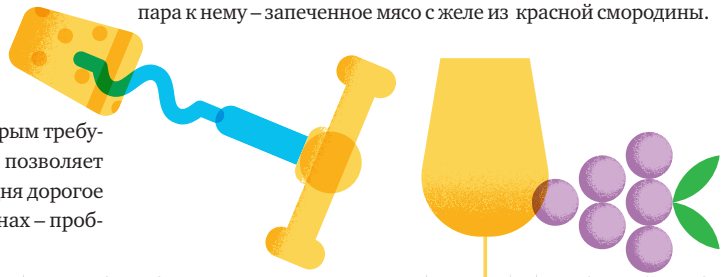
НЕКОТОРЫЕ ВЕРЯТ, ЧТО ОТ ДОРОГОГО ВИНА НЕ БЫВАЕТ ПОХМЕЛЬЯ. ЭТО ТОЖЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ. ЛЮБОЕ ВИНО, ВЫПИТОЕ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ, ДАЕТ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ.

В некоторых регионах мира, например, в Австралии и Новой Зеландии, пробковое дерево не растет, а доставка сырья из других стран значительно увеличивает стоимость вина. В Новом Свете даже для хороших вин используют винтовую или пластиковую пробку. Южноафриканский **шираз Meander (1),** красное сухое вино с мощными ароматами черной смородины и фиолетового инжира, дополненными экзотическими нотами белого перца и других специй, убеждает в том, что и в бутылках с винтовыми пробками могут быть достойные вина. Шираз Meander хорошо сочетается с пастой, красным мясом и запеченной курицей.

Винтовые пробки все чаще встречаются в европейских молодых винах, ведь они не нуждаются в выдержке. Удачным аккомпанементом к любимой пасте или стейку станет **Nero Oro D'Avola Appassimento (2),** красное итальянское полусухое вино с ярким букетом с нотами табака, перца и кожи, а также вишни и черной смородины.

Миф 3. Чем вино старше, тем лучше

Безусловно, есть вина, которые с годами становятся интереснее и раскрывают свои лучшие качества. Правда, только при условии правильного хранения. Но большинству вин длительная выдержка не требуется, более того, она им вредит. Винью верде, вердехо, совиньон блан, пино гриджио, пино блан, практически все розовые да и многие красные вина нужно пить молодыми. Это убедительно доказывает южноафриканский **каберне совиньон Daschbosch (3),** красное сухое вино с сочными нотами темных ягод, дополненными теплым ароматом дерева. Лучшая пара к нему – запеченное мясо с желе из красной смородины.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Миф 4. Вино с высокой кислотностью кислое

Расхожее мнение. На самом деле кислотность – одна из характеристик вина, отвечающая за вкусовой баланс. Она уравновешивает другие компоненты вина, такие как танины, уровень алкоголя и сладость. Например, при равном уровне сахара вино с большей кислотностью покажется более гармоничным.

Уровень кислотности зависит от сорта винограда, степени зрелости, климата и почв. В прохладных странах вина обычно более кислотные, чем в южных. Сорта с наивысшей кислотностью – пино нуар, рислинг, совиньон блан, альбариньо. Наименее кислотные из красных сортов – зинфандель и мерло; из белых – шардоне, вионье, гевюрцтраминер, мускат.

На восприятие кислотности влияет температура подачи вина. Если оно переохлажденное, то вкус напитка может показаться плоским, неинтересным. А если вино слишком теплое, он вообще может быть неприятным.

Кислотные вина прекрасно подходят ко многим блюдам, в том числе соленым и жирным: чипсам и картофелю фри, сырам и копченым колбасам. К козьему сыру, а также к легким салатам правильным выбором будет новозеландский **совиньон блан Mawhero** (4), белое сухое вино со сбалансированной кислотностью во вкусе и ароматами крыжовника и тропических фруктов.

Миф 5. Красное вино должно быть комнатной температуры

Это правило относится к тем временам, когда еще не изобрели центральное отопление и в шато и простых домах было значительно прохладнее, чем сейчас. Нынешняя комнатная температура 21–23 °С, а то и 25 °С, для вина не подходит: оно потеряет часть аромата и вкуса. Перед подачей вино лучше охладить: красное – до 16–18 °С, белое – до 9–11 °С.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Миф 6. Вино с диоксидом серы не вызывает доверия

На многих винных этикетках можно встретить фразу «Содержит диоксид серы». Бытует мнение, что это вредно. В вине диоксид серы выполняет роль консерванта, не давая ему окислиться и испортиться, а содержание этого вещества обычно не превышает 1% (в сухофруктах, например, больше), что для организма безопасно.



Миф 7. Сладкое вино – с сахаром

Иногда вкус невыдающегося вина действительно сглажен сахаром. Но есть множество вин, сладость которых достигается естественным путем, за счет остаточного сахара, накапливающегося в ягодах. Это, например, вина из заизюмленного винограда (вина позднего сбора), подмороженного (ледяные) или подвергшегося воздействию благородной плесени (сотерны). Их называют натурально-сладкими.

Для натурально-сладких вин нужны сорта винограда, в которых сладость уравновешивается кислотностью. Самые распространенные – рислинг, гевюрцтраминер, семильон, мускат, совиньон блан, ассиртико. Например, белый сладкий немецкий **рислинг Dr. H. Thanisch** (5) – яркое ароматное вино с приятным кислотным ядром. У него широкий спектр ароматов: белого персика, смородины, цветов и мощный фруктовый вкус с длительным послевкусием. Лучшей закуской для него будут свежие фрукты.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

В стиле кей-поп

Интерес к азиатской культуре – общемировая тенденция, и возглавляет этот тренд Южная Корея. Рассказываем о коктейлях, которые стали современной классикой во многих странах. Их объединяет популярный ингредиент – корейский алкогольный напиток соджу.

Соджу – главный национальный напиток Южной Кореи. Иногда его называют корейской водкой, но это не совсем правильно. Крепость соджу сильно варьируется – от 13 до 45%. Самые распространенные современные варианты довольно мягкие – от 16 до 25 градусов, и вкус у них не такой резкий, как у водки, чуть сладковатый. Делают соджу методом дистилляции, как коньяк или виски, чаще всего из сброженного риса, иногда – на основе других злаков, картофеля, сахарного тростника. Есть соджу покрепче, без добавок, и среднеалкогольные версии: со вкусом винограда, сливы, персика, клубники и прочих фруктов-ягод.

Бармены по всему миру оценили соджу за универсальный вкус и способность прекрасно уживаться в бокале с самыми разными ингредиентами, в том числе с другим алкоголем. Редкая барная карта теперь обходится без азиатских твистов на классические коктейли: кто-то делает «Соджу Санрайз» с апельсиновым фрешем и сиропом гренадин; другие предлагают «Соджу Мартини» с сухим вермутом и апельсиновой цедрой, «Космо-соджу» с апельсиновым ликером, клюквенным соком и лаймом, «Соджу спритц» с просекко или «Корейский Мохито», в котором просто заменяют ром на национальный напиток.

ПОДАВАТЬ КОКТЕЙЛИ С СОДЖУ ЛУЧШЕ ВСЕГО С БЛЮДАМИ АЗИАТСКОЙ КУХНИ. КОРЕЙЦЫ ДЕЛАЮТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЖАРЕНОЙ СВИНОЙ ГРУДИНКИ, КУРИЦЫ В ОСТРОМ СОУСЕ, РАМЕНА И МОРЕПРОДУКТОВ. КОКТЕЙЛИ НА ОСНОВЕ ВКУСОВЫХ СОДЖУ СОЧЕТАЮТСЯ СО СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ.

Сами корейцы предпочитают пить соджу тоже именно в составе коктейлей. Самый популярный – «Сомэк»: соджу плюс пиво в пропорции 30 к 70% (хотя бывает и наоборот). Местные пивные бокалы даже имеют соответствующие отметки. Смешивают «Сомэк» прямо за столом, иногда с ритуалом «соджу-бомбы»: поверх пивного бокала помещают палочки для еды, а между ними – рюмку с соджу; если стукнуть кулаком по столу, соджу упадет в пиво.

КОРЕЙСКАЯ САНГРИЯ

С соджу можно приготовить даже азиатский вариант сангрии. Для этого понадобятся бутылка (750 мл) красного вина, 100–150 мл соджу, 1–2 стакана апельсинового сока, 2 апельсина, 300 г свежей клубники или вишни и лимон. Фрукты нарежьте небольшими дольками, положите в большой кувшин, присыпьте сахаром по вкусу, залейте вином с соком и поставьте на час в холодильник. Перед подачей добавьте лед и украсьте ломтиками лимона.



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЛЕЗГИНКА

КОНЬЯК ВЫДЕРЖАННЫЙ «КВ» МАРОЧНЫЙ

6
-ЛЕТ-



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Поле для творчества

Коктейли на основе коньяка не столь распространены, как миксы с другим крепким алкоголем, хотя среди них есть мировые хиты с давней историей. Но смешивать их очень интересно.

Многие воспринимают коньяк как исключительно дижестивный напиток, который принято неторопливо пить после ужина. Такой образ долгое время создавали великие коньячные дома, но сегодня в мире правят бал коктейли, и коньяку пришлось сменить имидж.

Большой плюс коньяка – в его вариативности. У каждого бренда есть свои особенности, а значит, открывается огромное поле для творчества. Плюс в этом напитке много вкусовых оттенков, с которыми интересно экспериментировать: ноты фруктов, дуба, ванили, пряностей, табака, кожи. У коньяка богатый вкус и аромат, которые придают коктейлям глубину и многогранность. Он хорошо сочетается с другими крепкими напитками, с вином и игристым, с ликерами и биттерами, с фруктовыми соками и сливками, с различными специями и ягодами. А еще он прекрасно вписывается в тренд на слабоалкогольные коктейли. Коньяка в напитке может быть совсем немного, но даже небольшое количество придает напитку мощную структуру и особый характер. Именно поэтому в современных миксах используют не только молодые коньяки, но и дорогие выдержанные. В любом случае строгих правил по выбору коньяка нет, можно использовать ту марку, которая нравится больше всего.

С чем смешивать коньяк – тоже вопрос личных предпочтений. Можно попробовать приготовить классику: «Сайдкар» с апельсиновым ликером и соком цитрусовых, «Стингер» с мятным ликером, «Сазерак» с абсентом и биттером (кстати, этот коктейль придумали еще в середине XIX века). Ценителям мягких вкусов может понравиться «Александр» на основе коньяка, шоколадного ликера и сливок. А для тех, кто предпочитает покрепче, есть суровый «Старый квартал» с почти столетней историей. В его составе – виски, коньяк, сладкий вермут, травяной ликер и биттер.



ЧЕРНЫЙ ГРАНАТ

10 мин **4 порции**

200 мл коньяка
350 мл гранатового сока
350 мл гранатового тоника
50 мл лимонного сока
50 мл жидкого меда
4 веточки розмарина
лед

1 Смешайте коньяк с медом, гранатовым и лимонным соками.
2 Разлейте по стаканам, наполненным льдом. Долейте тоником.
3 Вставьте в каждый стакан веточку розмарина. Подожгите и подавайте.

На 100 г: белки 0,07 г (0,09% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 10,37 г (6,17%) • ккал 79,08 (4,39%) • натрий 8,00 мг (0,55%) • общий сахар 10,03 г (20,06%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

САЙДКАР

5 мин **4 порции**

220 мл коньяка
110 мл апельсинового ликера
110 мл лимонного сока
лед
ломтики лимона

1 Протрите грани бокалов долькой лимона, обмакните в сахар. В шейкер насыпьте горсть льда. Добавьте коньяк, апельсиновый ликер и лимонный сок.
2 Энергично взболтайте. Разлейте по бокалам.
3 Подавайте, украсив ломтиком лимона.

На 100 г: белки 0,14 г (0,18% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 11,89 г (7,08%) • ккал 193,36 (10,74%) • натрий 5,84 мг (0,40%) • общий сахар 10,52 г (21,04%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,28 г (0,93%)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



САРАТОГА

5 мин **4 порции**

120 мл коньяка
120 мл виски
120 мл сладкого вермута
1 ч. л. биттера
апельсиновая цедра
лед

1 В шейкер насыпьте горсть льда. Добавьте коньяк, виски, вермут и биттер.
2 Энергично взболтайте. Разлейте по бокалам.
3 Украсьте спиралью из апельсиновой цедры и подавайте.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 8,77 г (5,22%) • ккал 168,51 (9,36%) • натрий 11,96 мг (0,82%) • общий сахар 2,92 г (5,84%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,03 г (0,10%)

РОЗМАРИНОВАЯ КЛЮКВА

40 мин **4 порции**

120 мл коньяка
60 мл апельсинового ликера
60 мл питьевой воды
40 г сахара
80 г клюквы
2 веточки розмарина
лед

1 В маленький сотейник положите 40 г клюквы и розмарин. Добавьте сахар и воду. Доведите до кипения и уваривайте 10 мин на слабом огне. Снимите с огня и дайте настояться 10 мин. Процедите через сито, перетирая ягоды ложкой. Остудите.
2 Насыпьте в шейкер горсть льда. Добавьте клюквенный сироп, коньяк и апельсиновый ликер.
3 Энергично взболтайте. Разлейте коктейль по бокалам.
4 Подавайте, добавив в каждый бокал ягоды клюквы.

На 100 г: белки 0,08 г (0,10% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 18,64 г (11,10%) • ккал 182,53 (10,14%) • натрий 4,32 мг (0,30%) • общий сахар 18,62 г (37,24%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

ЗИМНЯЯ САНГРИЯ

10 мин + 1 ч **4 порции**

120 мл коньяка
230 мл белого сухого вина
150 мл яблочного сидра
200 мл тоника
1 груша
1 апельсин
2 ст. л. зерен граната
2 палочки корицы
лед

1 Нарежьте грушу и апельсин тонкими ломтиками. Положите в кувшин. Добавьте зерна граната и палочки корицы.
2 Влейте коньяк, белое вино и сидр. Перемешайте и оставьте минимум на 1 ч.
3 Насыпьте в кувшин лед, влейте тоник. Перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 0,29 г (0,36% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,08%) • углеводы 8,05 г (4,79%) • ккал 66,48 (3,69%) • натрий 4,59 мг (0,32%) • общий сахар 6,07 г (12,14%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,97 г (3,23%)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



1 Ваза «Гортензия», ребро, стекло, 17,8 см
2 Ваза голубая, розовая, стекло, 8,5 см



3 Набор: салатник и кружка «Гортензия», розовый, зеленый, фарфор
4 Полотенце махровое «Гортензия», одностороннее, 30 × 60 см
5 Фруктовница металлическая, 25 см
6 Стакан с крышкой и трубочкой «Гортензия», стекло
7 Полотенце кухонное вафельное «Гортензия», жаккард, 40 × 60 см

Зимний сад

В феврале даже те, кто любит морозную снежную зиму, начинают тосковать по теплым солнечным дням. Перенеситесь в любимое время года с нашей весенней коллекцией для дома «Гортензии» – она создана для того, чтобы поднимать настроение и дарить уют.

Только представьте: за окном еще голые кусты и деревья, а на вашей кухне расцветают гортензии. Нежные оттенки розового, голубого, сиреневого преобразят дом, наполнят его ощущением свежести и легкости. Изящная посуда и элегантные предметы интерьера с цветочными мотивами станут первым шагом навстречу обновлению и весне. Не упустите возможность, несмотря на холода и ветра, создать атмосферу цветущего сада!

ПОСУДА, ПЛЕДЫ, КУХОННЫЙ ТЕКСТИЛЬ «ГОРТЕНЗИИ» – ДОСТОЙНЫЙ ПОДАРОК НА ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК. МОЖНО ВРУЧИТЬ ИХ И БЕЗ ВСЯКОГО ПОВОДА – ЭТО ЗНАК ВНИМАНИЯ, КОТОРЫЙ ВСЕГДА СОГРЕЕТ.



1 Полотенце кухонное вафельное «Гортензия», жаккард, 40 × 60 см
2 Набор прихваток: классическая + рукавица «Гортензия»
3 Супница с крышкой «Гортензия», фарфор
4 Тарелка суповая «Гортензия», фарфор, 21,6 см
5 Тарелка обеденная «Гортензия», фарфор, 24 см

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



1 Подушка декоративная «Гортензия», 40 × 40 см
2 Плед «Гортензия», 150 × 200 см
3 Плед «Гортензия», 150 × 200 см
4 Плед с бахромой «Гортензия», розовый, 150 × 200 см



ПОСУДУ И ТЕКСТИЛЬ ИЗ ВЕСЕННЕЙ КОЛЛЕКЦИИ «ГОРТЕНЗИИ» МОЖНО КУПИТЬ В НАШИХ МАГАЗИНАХ ДО 11 МАРТА 2026 ГОДА*.



1 Комплект постельного белья «Гортензия», 2-спальный, поплин
2 Покрывало велюровое «Гортензия», 180 × 200 см
3 Плед For Men, кубик, 150 × 200 см



КОЛЛЕКЦИЯ «ГОРТЕНЗИИ» ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОЙ СЕРВИРОВКИ. ЭЛЕГАНТНЫЕ БОКАЛЫ, ТАРЕЛКИ И ЧАЙНЫЕ ПАРЫ — ХОРОШИЙ ВЫБОР ДЛЯ УЖИНА С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. А В ВАЗЕ ИЗЯЩНОГО СТЕКЛА БУДУТ СТИЛЬНО СМОТРЕТЬСЯ И ЖИВЫЕ БУКЕТЫ, И СУХОЦВЕТЫ.

1 Соусник «Цветок», стекло
2 Тарелка десертная «Гортензия», фарфор, 20 см
3 Стакан «Гортензия», 400 мл
4 Бокал для вина «Гортензия», 590 мл
5 Чайная пара «Гортензия», фарфор, 260 мл
6 Кувшин для напитков с крышкой, стекло, 1,8 л
7 Чайная пара однотонная, фарфор, 250 мл

Для него и для нее

Подарочные пакеты – не просто упаковка, а важная часть праздничного настроения. От лаконичных до пестрых, они подчеркнут индивидуальность презента и сделают его особенно приятным. В наших магазинах вас ждут элегантные пакеты для разных поводов.



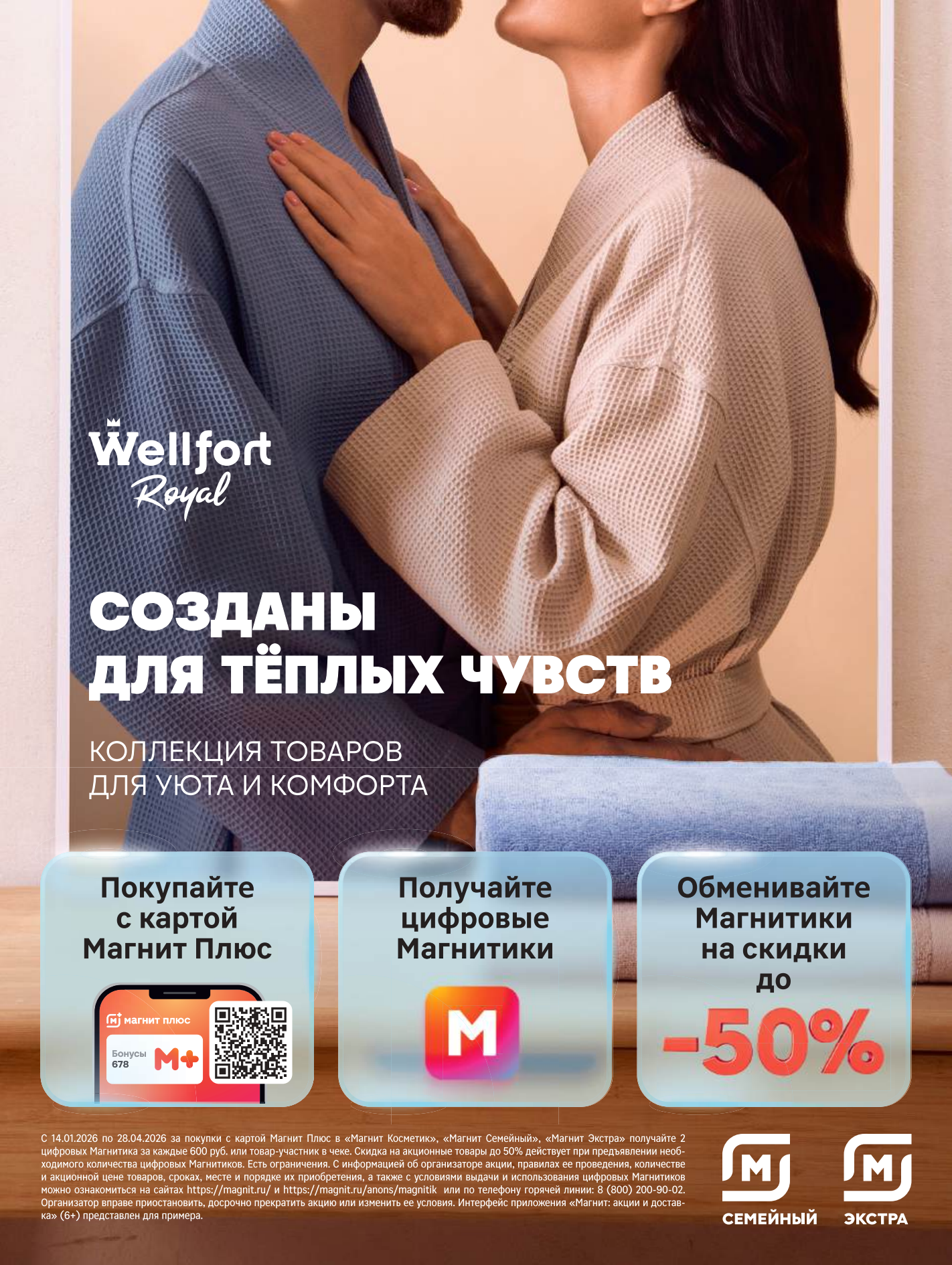


Для подарка мужчине советуем пакеты с геометрическими узорами в сдержанных тонах. Благородный серый и голубой будут лучшим выбором.

Женщины оценят нежные цветочные мотивы, изящные детали, такие как атласные ленты, и пастельные тона. Подарок получится утонченным.







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

СЕМЕЙНЫЙ ЭКСТРА

Sheba

Cesar

ДАРИТЕ ЛЮБОВЬ СО ВКУСОМ



ПОДДЕРЖИТЕ ИММУНИТЕТ ВАШЕЙ КОШКИ С PURINA ONE® ПРИРОДА ЗДОРОВЬЯ®

PURINA ONE®
ЗДОРОВЫЙ ПИТОМЕЦ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Поддержание иммунитета кошки - важная часть заботы о ее здоровье. Существенную роль в формировании и поддержании иммунитета питомца играет правильно подобранный рацион и сбалансированное питание.

Корм Purina ONE® Природа Здоровья® создан на основе качественных ингредиентов и обеспечивает индивидуальный подход к питанию, разработанный ветеринарами Purina® на базе научного опыта. Особый ингредиент в составе - спирулина - помогает укрепить иммунную систему Вашей кошки, а содержание цикория способствует улучшению работы кишечника.

В сети магазинов «Магнит» вы сможете легко подобрать рацион из линейки Purina ONE® Природа Здоровья®, который соответствует индивидуальным потребностям вашей кошки и способствует поддержанию ее здоровья сегодня и завтра!



Индексы

ЗАВТРАКИ

64 Блины с вишней с шоколадным соусом

64 Блины с творогом и бананами

12 Глазированные пончики с беконом

11 Голландский блин в духовке с копченым лососем

14 Гуа бао с грудинкой

68 Желтые блины с маскарпоне

69 Зеленые блины с лососем и икрой

70 Красные блины с ветчиной и сыром

66 Оладьи с разными начинками

11 Утреннее буррито



ЗАКУСКИ

19 Ананас с острым медом и брынзой

49 Домашняя кимчи

19 Маринованный ананас

49 Маринованный дайкон

21 Рулетики из пекинской капусты

55 Спринг-роллы с креветками



СУПЫ

51 Карри-рамен с фаршем

35 Рассольник с маринованными огурцами и рисом

63 Суп с дамплингами и шпинатом

52 Том кха

САЛАТЫ

21 Салат с маринованным сельдереем

49 Салат с курицей

49 Салат из мидий с фунчозой

53 Салат из пекинской капусты с хрустящей лапшой

54 Салат из фунчозы с кунжутной заправкой

23 Теплый салат из куриной печени со свеклой

24 Теплый салат из чечевицы с тунцом

25 Теплый салат с хрустящей тыквой и колбасой

26 Теплый салат с курицей и каперсами

ГОРЯЧЕЕ

65 Блинная улитка с ветчиной и грибами

65 Блинная запеканка с курицей и брокколи

65 Блины с мясом в томатном соусе

57 Индейка в кокосово-лаймовом соусе

56 Лосось в кунжутной корочке с овощами

28 Паста с морепродуктами, шпинатом и вялеными томатами

62 Пельмени с грибным соусом и трюфельным маслом

17 Печеный картофель с яйцом пашот

58 Пулькоги из свинины

38 Свиная рулька в пиве

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

18 Ананасовый коблер

21 Апельсиновый пирог

73 Десерт с мороженым, жареной клубникой и шоколадным соусом

74 Кофейные эклеры

73 Мини-Павлова с сырным кремом

21 Мороженое из питахайи

76 Топинги для мороженого

НАПИТКИ

88 Коктейль «Черный гранат»

88 Коктейль «Сайдкар»

89 Коктейль «Саратога»

89 Коктейль «Розмариновая клюква»

89 Коктейль «Зимняя сангрия»

СКОРО

В МАРТЕ УЖЕ ЧУВСТВУЕТСЯ ЭНЕРГИЯ ВЕСНЫ. КАК НИКОГДА ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, БОДРЫМИ И КРАСИВЫМИ, ОСОБЕННО ЖЕНЩИНАМ. В ЭТОМ ПОМОГУТ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И НАШИ СОВЕТЫ, ЧТО ИЗ НИХ ПРИГОТОВИТЬ. МНОГИЕ ОСОЗНАННО ВЫБИРАЮТ ПОСТНЫЕ БЛЮДА, И ЭТО ТОЖЕ ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОГО РАЗНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ВСТРЕТИТЬ ВЕСНУ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ!

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

— веганский
— вегетарианский
— низкокалорийный
— без глютена
— постное блюдо
— без лактозы
— без алкоголя
— подходит для заморозки

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

GRAF
LEDOFF
ВОДКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

М Кухня

КАК ВКУСНО ЖИТЬ



С М Кухней Ваша жизнь зазвучит вкуснее. Разнообразные блюда, приготовленные из свежих и качественных ингредиентов, ждут Вас в Магните

только в сети

Магнит