МОЙ МАГНИТ

2025

47 РЕЦЕПТОВ ФЕВРАЛЯ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

ГОТОВИМ БЛЮДА ИЗ МЯСА ЗА 15 МИНУТ

ЗАВТРАКИ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

20+ ВКУСНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ МАСЛЕНИЦЫ

ЛАПША ПО-АЗИАТСКИ ОТ ШЕФА АЛЕКСЕЯ ВАСИЛЬЦЕВА



Настоящая мужская еда

2 080000 191104

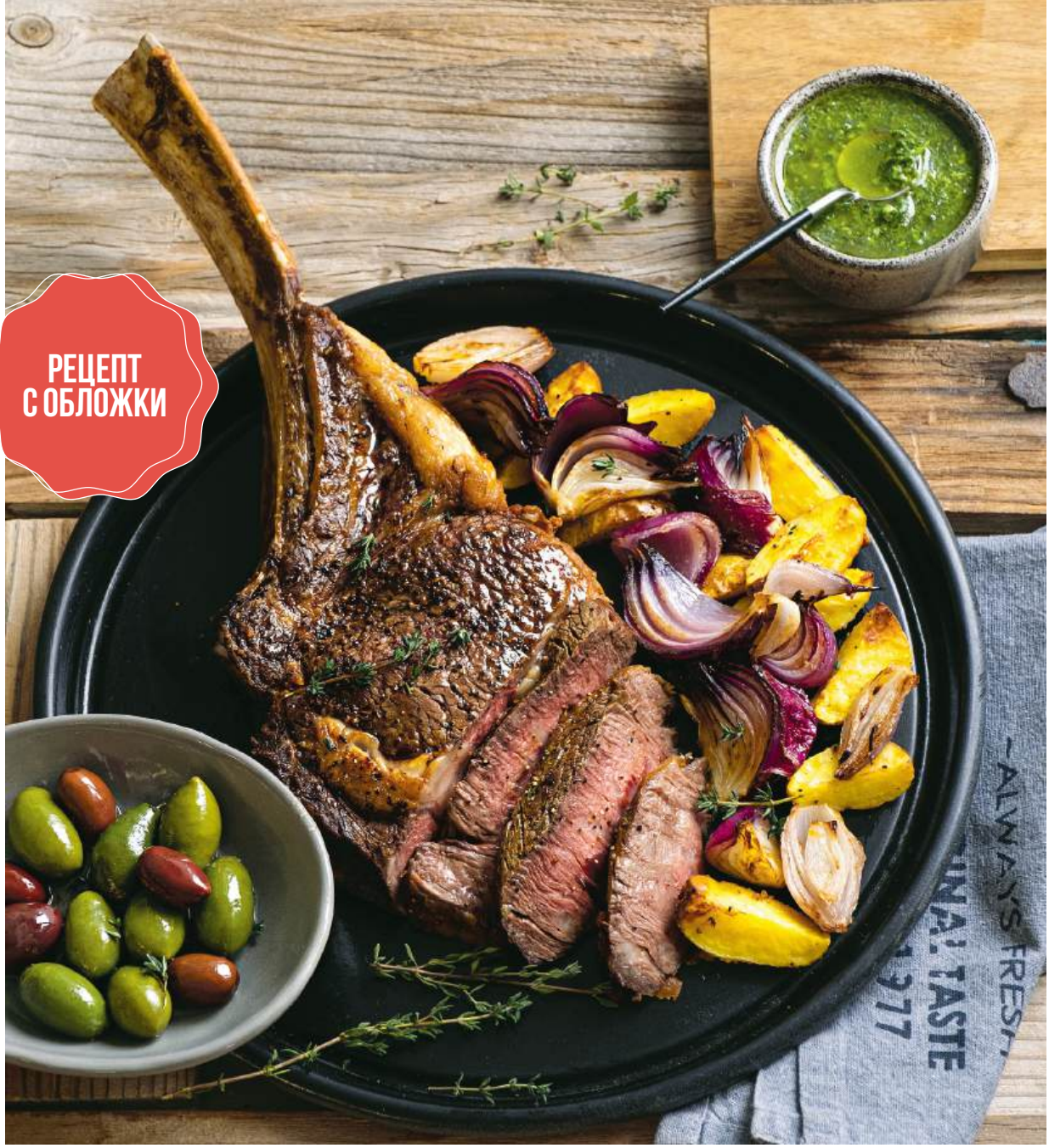
ПЕТЕЛИНКА®



Чистые продукты без вредных добавок!

ИНДЕЙКА ПАВА-ПАВА
ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА
НА ВАШЕМ СТОЛЕ





СТЕЙК С ПЕЧЕНЫМ ЛУКОМ, КАРТОФЕЛЕМ И ПЕСТО

45 мин **2 порции**

1 стейк «томагавк» (800–900 г)
400 г картофеля
2–3 луковицы шалота
2 красные луковицы
4–5 веточек тимьяна
5 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. сушеного чеснока
соль, свежемолотый черный перец
оливки и соус песто для подачи

1 Разогрейте духовку до 180–200 °С. Стейк посолите, поперчите, смажьте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте на раскаленной сковороде по 3 мин с каждой стороны, до румяной корочки. Переложите стейк на противень и поставьте в духовку на 20–25 мин (так получится прожарка медиум), затем достаньте и дайте отдохнуть 15–20 мин.
2 Картофель вымойте щеткой и, не очищая, нарежьте дольками. Посолите, поперчите и посыпьте сушеным чесноком, заправьте оливковым маслом и хорошо перемешайте. Положите картофель в жаропрочную форму.
3 Луковицы шалота разрежьте пополам, красный лук нарежьте дольками. Добавьте лук к картофелю, положите веточки тимьяна и запекайте 30–35 мин, до готовности картофеля (можно поставить овощи в духовку вместе со стейком, на уровень ниже).
4 Подавайте стейк с картофелем, украсив тимьяном, с соусом песто и оливками.

На 100 г: белки 13,13 г (16,41% суточной нормы) • жиры 11,04 г (12,27%) • углеводы 8,13 г (4,84%) • ккал 182,71 (10,15%) • натрий 281,52 мг (19,42%) • общий сахар 1,62 г (3,24%) • НЖК 4,09 г (20,45%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)

Выгодный февраль

В зимний период особенно важно уделять внимание уходу за кожей и макияжу. Предлагаем со скидкой декоративную косметику и другие товары для красоты. С выгодой можно приобрести средства для полости рта, гели и шампунь для детей. А к праздничному столу купите вкусный сыр бри! Выбирайте в торговом зале продукцию из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE TOTAL 12

глубокое очищение, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ COLGATE 1 + 1

шелковые нити с древесным углем

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КРЕМЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

«Вечер», для век и лица, питательный, 42 г, «Теронтол», дневной, питание и увлажнение, 40 г

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КРЕМ ДЛЯ НОГ «ЭФФЕКТ»

антибактериальный, 80 г

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША VITAMILK

шоколад/молоко, клубника/молоко, банан/молоко, 350 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



РУМЯНА КРЕМОВЫЕ ART-VISAGE

cream blush, тоны 01, 02, 04, 05

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



ОСНОВА ПОД ТЕНИ ART-VISAGE

фиксирующая, 13 г

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-40%



ОСНОВА ПОД МАКИЯЖ ART-VISAGE

выравнивающая, 13 г

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «НАША МАМА»

шампунь «Череда-ромашка», 250 мл, гель для купания «Череда-календула», 250 мл, гель для подмывания младенцев, 500 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



СЫР PRESIDENT PETIT BRIE

с белой плесенью, 60%, 125 г

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475437

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

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

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

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 штука.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475475

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 штука.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.02.2025 г. по 28.02.2025 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 штука.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

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

2 010003 475468

МАГНИТ

ЯРКИЙ ВКУС
Северных Ягод

ВОДКА
ТАЛКА
ЛЕГЕНДА
Сибири



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Борьба с радикалами
Антиоксиданты помогают сохранять молодость и здоровье. О том, как обеспечить организм этими веществами, рассказывает наш эксперт Наталья Круглова.



Рыбные дни
Роль рыбы в рационе сложно переоценить: она снабжает нас ценными жирными кислотами и минерами. Добавляем рыбные блюда в свое меню.



Нежное обращение
Куриную и индюшиную грудку легко пересушить. Учимся ее жарить, варить, запекать и тушить так, чтобы она таяла во рту.



Взмахните палочками!
Чем лапша отличается от итальянской пасты? Как ее чаще готовят: в воке или бульоне? Шеф Алексей Васильцев знает все о знаковом азиатском блюде и делится тонкостями его приготовления.



Дорогие друзья!

Февраль. Говорят, что у него два друга: метель да вьюга. По-прежнему кружат поземки, поют на все голоса ветра, играет мелодия льдинок на замерзших ветвях. Но в этом зимнем концерте слышатся звонкие весенние ноты, звучат аккорды долгожданных перемен.

Февраль называют трудным месяцем. Мы устаем от зимы, все больше тоскуем по солнцу, и даже неутомимые лыжники начинают терять бодрость и оптимизм. Может, не случайно в февральском календаре много праздников: мы дарим знаки внимания любимым, поздравляем мужчин и целую неделю отмечаем Масленицу. Столько поводов открыть для себя что-то новое, встряхнуться, прогуляться по городу, отправиться в путешествие, хотя бы кулинарное, столько возможностей сделать зябкий февраль светлым и уютным! Чтобы не томиться ожиданием весны, мы собрали в журнале много теплых февральских рецептов и идей. Они помогут порадовать близких и порадоваться самим, увлекут в дальние страны и напомнят о наших традициях, богатых и интересных, позволят не упустить ни мгновения уходящей зимы.

Февраль еще не весна, но с каждым днем она становится все ближе. А день к концу зимы прибывает на три часа, и значит, у нас появляется на три часа больше для хорошего настроения, приятных покупок и добрых дел!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





Сельдерей считается особенно полезным для мужчин: он помогает им оставаться мужественными и привлекательными.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

12 Подводим итоги w грантового конкурса «Магнит Всевозможный».

ЕДИМ С УМОМ

14 Насколько важны антиоксиданты и из каких продуктов их получить? Мнение диетолога.

ВКУС СЕЗОНА

16 7 продуктов, которые нужно обязательно попробовать в феврале.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

20 Завтрак для романтических выходных: блюда, способные рассказать о ваших чувствах.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

24 Крок-месье и крок-мадам – самая знаменитая пара в мире кулинарии.

БЫСТРО И ПРОСТО

26 Блюда из рыбы, которые можно приготовить за 30 минут и всего из 5 ингредиентов.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

32 Красные и желтые, маленькие и большие, круглые и сливовидные: изучаем помидоры с наших полок.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

36 Как приготовить грудку курицы и индейки, чтобы она получилась нежной и сочной.

ШЕФ НАУЧИТ

42 Правила традиционной азиатской лапши от шефа Алексея Васильцева.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

46 Макароны как признание в любви.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

48 Мясо – это быстро! Вкусные блюда за 15 минут.

БЛЮДО МЕСЯЦА

50 Жареные пельмени с ассорти ярких соусов.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

52 Российские сыровяленые деликатесы для праздников и будней.

54 Сальчичон – русская колбаса с испанским характером.

ПОДАРКИ

56 Букеты, которые точно понравятся представителям сильного пола. Делаем своими руками.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

58 Что едят мужчины: мясо и колбасу или рыбу и овощи? Предлагаем все сразу.

НА СЛАДКОЕ

70 Десерты с алкоголем: особый ингредиент – для особых случаев.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

76 Секреты приготовления дрожжевых блинов.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

78 Щедрая Масленица: каждый день – новый блин. Готовим на воде, кефире, пиве, молоке.

НАША КУХНЯ

80 6 идей для Масленицы от «М Кухни».

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

82 Замороженные блинчики – основа детского творчества. Простые торты и сытная запеканка из готовых блинов.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

85 Творожные рогалики с повидлом как в детстве.

НАПИТКИ

86 Вам манго или ваниль? Дегустируем колу с разными вкусами.

88 Коктейли с пивом: классика и тренды.

90 Напиток с горячим нравом: варим глинтвейн.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

96 Идеи подарков к февральским праздникам, простые и элегантные.

100 Мужской подход: средства для кожи и парфюм, которые стоит выбирать мужчинам зимой.

102 Маски и кремы KuMiHo: для особых случаев и ежедневного ухода за собой.

106 Правила зимнего макияжа: как выглядеть красиво в любую метель.

108 Как ухаживать за волосами, чтобы они были как у Рапунцель.

110 Все, что вы хотели знать о стирке: отвечаем на главные вопросы.





ПРИБЛИЖАЕТСЯ МАСЛЕНИЦА!

Мука высшего сорта «Увелка» производится из отборной пшеницы по ГОСТ 26574. Благодаря большому содержанию клейковины она обладает прекрасными хлебопекарными свойствами и идеально подходит для блинов. В масленичную неделю мука «Увелка» станет незаменимым ингредиентом: выпечка из нее всегда получается воздушной и нежной.



НАСТОЯЩИЙ ДЕЛИКАТЕС

Ветчинно-рубленая колбаса Delikaiser приготовлена из отборной свинины с собственных ферм. Особая смесь специй придает ей сбалансированный вкус и яркий аромат. Составляете ли вы праздничное меню или готовите будничный завтрак, колбаса Delikaiser всегда будет кстати!

ЗИМНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Протертые с сахаром лимоны с имбирем и протертая с сахаром малина от «Фер Эль Гам» – очень вкусная добавка к блинам и прекрасный продукт для межсезонья. Имбирь обладает согревающими и очищающими свойствами и вместе с лимоном, богатым витамином С, способствует укреплению иммунитета. А малина помогает организму защищаться от вирусов и болезней. В составе продуктов только фрукты, ягоды и сахар. Все изготавливается строго по ГОСТу.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ДЛЯ ЯРКИХ ЗАКУСОК

Оливки с лимоном торговой марки Federici порадуют приятным, немного пряным, солоноватым вкусом с яркой цитрусовой кислинкой. Они станут прекрасной самостоятельной закуской, дополнят мясную и сырную тарелку, салаты и основные блюда.



БЫСТРО И ВКУСНО

Карибская овощная смесь «Мираторг» – это отличный выбор для тех, кто ценит свое время и любит вкусно поесть. Смесь идеально подойдет для приготовления вкусного гарнира к мясу или птице.

ПОЛНАЯ ГАРМОНИЯ

Ветчина «Баварская запеченная» от «Владимирского стандарта» – это гармония сочности и нежного вкуса, тепло семейных встреч и уютных ужинов.



СЕМЬЯ БУДЕТ РАДА

Сочные, ароматные, с насыщенным вкусом, сосиски «Баварские с ветчиной» от «Владимирского стандарта» станут отличным выбором для семейного обеда или ужина.

Итальянские традиции

Лазанья – один из символов итальянской кухни, ее знают и любят во всем мире. Как и у любого традиционного блюда, у лазаньи множество разновидностей: есть рецепты с мясным рагу, томатным и сливочным соусом, зеленью и овощами… Одна из самых популярных – лазанья с рикоттой и шпинатом. Ее и предлагаем приготовить, воспользовавшись нашим приложением «Магнит: акции и доставка».

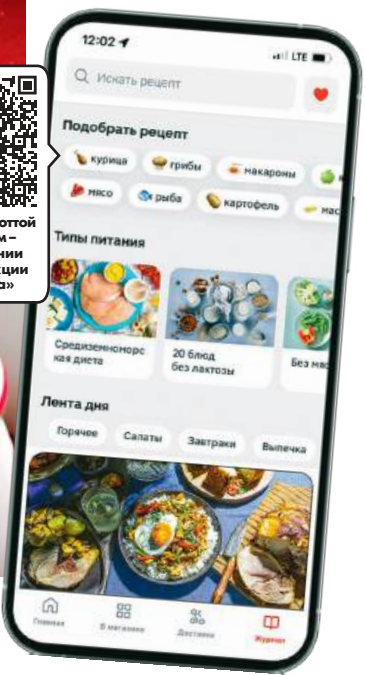




СДЕЛАНО СО ВКУСОМ

Для классического блюда понадобятся листы для лазаньи, приготовленные из муки твердых сортов пшеницы, такие как лазанья Gusto di Roma. Они отлично впитывают соус и выдерживают тяжесть сытной начинки. Итальянские традиции также требуют использования томатного соуса. Соус с базиликом Gusto di Roma из сладких помидоров, сдобренных ароматными пряностями, подчеркнет вкус настоящей лазаньи.

Лазанья с рикоттой и шпинатом – в приложении «Магнит: акции и доставка»





КАК В ИТАЛИИ

С основой для римской пиццы «Парбейк» Di Manchini у вас получится пышная лепешка с тонкой хрустящей корочкой. Тесто для нее замешивается по особой рецептуре, благодаря чему получается мягким и пористым. Выложите соус и ингредиенты начинки на неразмороженную основу и выпекайте 4 минуты при максимальной температуре.
А с пиццей Gusto Di Roma «Маргарита» и «Пеперони» вы приготовите ужин как в Италии, вообще без усилий. Все ингредиенты уже подобраны в соответствии с традиционным итальянским рецептом. Остается только отправить пиццу в духовку!



РОДОМ ИЗ СИБИРИ

Настойки сибирского бренда «Пять озер» придутся по вкусу всем ценителям полусладких крепких напитков. «Душистая смородина», новинка с насыщенным характером, удивит теплыми оттенками черной смородины во вкусе и аромате, а «Ягода малина» – яркими нотами сладкой малины. Настойки приготовлены на основе мягкой сибирской воды и 100%-ного зернового спирта.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ
проекты, которые дарят людям возможности

Всё в наших руках

С момента своего основания компания «Магнит» стремилась к тому, чтобы вносить позитивные изменения в жизнь простых людей. Мы пытаемся создавать новые возможности для тех, кому требуются помощь и поддержка, и вдохновлять всех неравнодушных присоединиться к нам. В прошлом году мы запустили цифровую платформу «Магнит Всевозможный», посвященную нашим инициативам, и провели грантовый конкурс, который позволит реализовать много добрых проектов.

Товары во благо

В 2024 году, который был объявлен в России Годом семьи, мы провели масштабную благотворительную акцию «1 рубль – много помощи». В наших магазинах было представлено около 30 благотоваров – от продуктов до средств гигиены и корма для животных, и каждый рубль с их продажи отправлялся в помощь детям с ограниченными возможностями. Вместе с покупателями нам удалось собрать 25 миллионов рублей, а «Магнит» удвоил эту сумму. На что были потрачены деньги? Мы запустили федеральный грантовый конкурс, чтобы помочь благотворительным фондам претворить в жизнь свои идеи. Вместе с экспертами мы выбрали самые эффективные инклюзивные программы, которые и разделили собранные 50 миллионов рублей.

На грантовый конкурс «Магнит Всевозможный» поступило 175 заявок из 47 регионов России. Гранты получили 12 некоммерческих организаций из 8 регионов. Они представили проекты, направленные на поддержку детей и молодых взрослых с особенностями здоровья, а также их семей и профильных специалистов. Проекты уже начали реализовываться в Красноярском крае, Нижегородской, Омской, Ростовской, Самарской и Тверской областях, а также в Москве и Санкт-Петербурге. В целом помощь получат почти 5,5 тысячи человек.

После подведения итогов грантового конкурса наша команда приняла решение о выделении дополнительной поддержки тем компаниям, чьи проекты были буквально в шаге от победы. Им были предоставлены товары для реализации благотворительных программ. Для определения объема поддержки мы приглашали к голосованию покупателей, ведь мы верим, что вместе мы сможем создать общество, открытое для всех.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ К НАМ ПРИХОДЯТ БОЛЕЕ 18 МИЛЛИОНОВ ПОКУПАТЕЛЕЙ, И МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВСЕ ИЗ НИХ, НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА И ЗДОРОВЬЯ, ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ КОМФОРТНО НЕ ТОЛЬКО В НАШИХ МАГАЗИНАХ, НО И В ЖИЗНИ. ВМЕСТЕ С НАШИМИ ПАРТНЕРАМИ МЫ СТРЕМИМСЯ ФОРМИРОВАТЬ КУЛЬТУРУ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ. МЫ РАБОТАЕМ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБЩЕСТВО, ПОДДЕРЖИВАТЬ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫХ ЛЮДЕЙ И ПОМОГАТЬ ИМ РАСКРЫТЬСЯ В САМЫХ РАЗНЫХ СФЕРАХ.





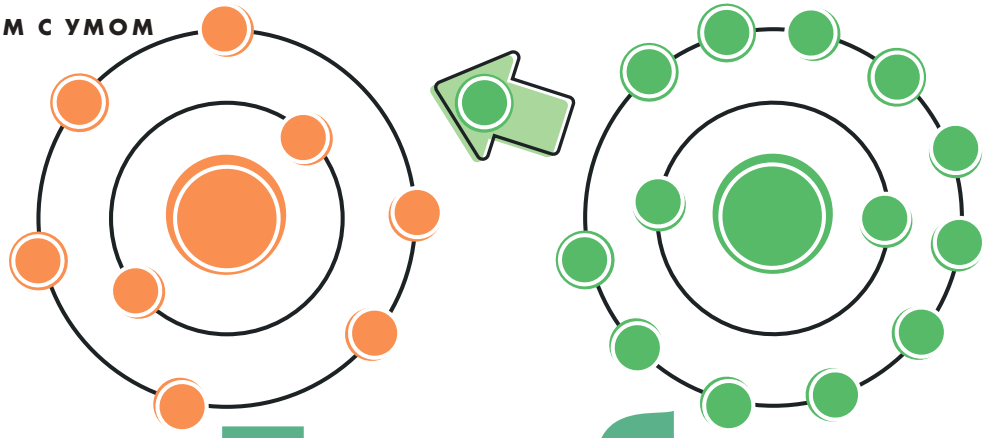






ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» РАССКАЗЫВАЕТ О СОЦИАЛЬНЫХ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ, КОТОРЫЕ НАША КОМПАНИЯ РЕАЛИЗУЕТ В РОССИИ И УЗБЕКИСТАНЕ, И О СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ В БИЗНЕСЕ.

BLAGO.MAGNIT.RU



Борьба с радикалами

Об антиоксидантах, непримиримых борцах со старением и верных защитниках организма, говорят уже не первый год. Что это за вещества? Правда ли, что они очень важны, и как их получить? С этими вопросами мы обратились к нашему эксперту – диетологу Наталье Кругловой.



Наталья Круглова,
врач-диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, руководитель центра нормализации веса и пищевого поведения «Можно есть»

Мнение

Угроза нейтрализована

Антиоксиданты ценятся в первую очередь за способность нейтрализовать свободные радикалы – особые частицы, которые могут повреждать наши клетки.

В мире все состоит из атомов, в том числе и наше тело. А атом, в свою очередь, можно представить себе как ядро, которое окружают электроны. Обычно у каждого электрона есть пара, а вот в свободном радикале ее не хватает, и один или даже несколько электронов остаются в одиночестве. Из-за этого радикал становится активным и во что бы то ни стало пытается получить недостающее. Действует при этом он по-хулигански, попросту забирая электрон у других атомов. Затем история повторяется: теперь уже «ограбленная» частица становится нестабильным радикалом…

Полностью прекратить образование свободных радикалов нельзя, да и не нужно: это естественный процесс. Такие частицы образуются в организме ежесекундно: при дыхании, пищеварении, в результате обмена веществ, работы иммунной системы. Проблемы возникают, лишь когда их становится слишком много. В такой ситуации они способны повреждать ДНК клеток, белковые структуры – в общем, наносить нам ущерб. Доказано, что с избытком свободных радикалов связаны многие сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды онкологии. Негативно влияет чрезмерное образование радикалов и на наш внешний вид, ускоряя старение кожи.

Чтобы этого не допустить, нужно по возможности минимизировать ситуации, которые приводят к излишнему образова-

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

УСИЛИВАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ:

● курение ● прием алкоголя ● чрезмерный загар
● стрессы ● грязный воздух

Постарайтесь свести вредные факторы к минимуму.

нию свободных радикалов, а также обеспечить организм антиоксидантами: они вступают в реакции с радикалами и нейтрализуют их до того, как те повредят клетки.

ДРУГОЕ ИМЯ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ – ОКСИДАНТЫ, ПОЭТОМУ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ С НИМИ БОРЮТСЯ, НАЗЫВАЮТ АНТИОКСИДАНТАМИ.

Во всем важен баланс

Как бы ни были полезны антиоксиданты, нужно помнить, что в составе продуктов есть не только они, и иногда это ведет к ограничениям. Хороший пример в этом смысле – кофе. В нем много антиоксидантов из группы полифенолов, и научные исследования подтвердили их пользу. Но в кофе также много кофеина, который при избытке может приводить к учащенному сердцебиению, повышению тревожности, проблемам со сном. Взрослый человек должен получать не более 300–400 мг кофеина в день – именно на это, а не на количество антиоксидантов нужно ориентироваться. Полезные полифенолы можно добрать из зеленого чая или травяных напитков.

Еще один спорный продукт – шоколад. Благодаря какао в нем много антиоксидантов, но есть и добавленный сахар. Поэтому есть шоколад нужно умеренно, лучше темный. А если вы хотите получить больше антиоксидантов из какао, лучше добавляйте его в виде порошка в выпечку (в ней вы можете контролировать количество сахара), кашу или творог.



ГДЕ НАЙТИ АНТИОКСИДАНТЫ

Витамин С	Различные виды капусты в свежем виде, клюква, смородина, брусника, цитрусовые, свежий болгарский перец
Витамин Е	Орехи, семечки, растительные масла, авокадо
Провитамины – каротиноиды, в том числе бета-каротин и ликопин	Абрикосы, помидоры, тыква, морковь, красный и оранжевый перец
Селен	Бразильские орехи, нешлифованный рис
Цинк	Цельнозерновые продукты, тыквенные семечки, кунжут, бобовые
Фенольные соединения	Ягоды, особенно шиповник, клюква, брусника, темные сорта винограда, чай, кофе, какао, красное вино, различные специи
Коэнзим Q10	Орехи, говяжья и свиная печень, красная рыба, сельдь, оливковое масло



7 ШАГОВ К УСПЕХУ

Антиоксиданты мы получаем из пищи: это витамины и провитамины, минералы, органические кислоты, ферменты, полифенолы. Известно несколько сотен веществ, которые обладают антиоксидантной активностью. И в целом обеспечить организм антиоксидантами несложно.

1 Включайте в меню достаточно овощей, фруктов, ягод, зелени. Антиоксиданты широко представлены в продуктах растительного происхождения. Вы можете придерживаться рекомендаций ВОЗ, съедая не менее 400 г овощей и фруктов в день. Другой вариант – питаться по системе гарвардской тарелки. Во время каждого основного приема пищи заполняйте тарелку наполовину овощами и зеленью, на четверть – цельнозерновыми крупами и еще на четверть – белковой пищей.

2 Пусть минимум половина овощей и фруктов будут свежими. Тогда вы получите антиоксиданты, которые плохо переносят термообработку, такие как витамин С. Но некоторые антиоксиданты, например, бета-каротин или ликопин, лучше усваиваются из приготовленных продуктов, так что тушеные и запеченные овощи тоже полезны.

3 Разнообразьте рацион. Это поможет получить больше антиоксидантов. И чем богаче будет цветовая гамма вашего меню, тем лучше: антиоксидантами являются многие вещества, придающие плодам окраску.

4 Отдавайте предпочтение цельным крупам. Бóльшая часть антиоксидантов сосредоточена в оболочке зерна, поэтому из бурого риса вы получите их больше, чем из белого. Включайте в рацион гречку, овсянку, цельнозерновой булгур.

5 Добавьте орехи и семечки. В них есть ряд антиоксидантов, отличных от тех, которыми богаты овощи и фрукты. Например, достаточно съесть всего 2–3 бразильских ореха, чтобы получить суточную норму селена. Практически все семечки и орехи богаты витамином Е, который обладает серьезным антиоксидантным потенциалом.

6 Используйте специи. Это хороший источник антиоксидантов. Даже небольшое количество, которое мы добавляем в блюда, играет свою роль.

7 Учитывайте сезон. Зимой ешьте цитрусовые, квашеную капусту, корнеплоды, батат, тыкву. Используйте замороженные ягоды – готовьте из них напитки без нагревания, лучше всего морс.



ГОЛУБИКА

• сделать красивое голубое желе • пожарить сырники с голубикой • приготовить салат с мини-шпинатом, козьим сыром, голубикой и грушей • добавить тертые и целые ягоды в йогуртовое мороженое



САЛАТ

• использовать листья для бургеров и сэндвичей • сделать рулетики со сливочным сыром и паштетом из скумбрии • добавить в салат с авокадо, жареными креветками и черри



САЛАТНЫЙ МИКС

• съесть просто так, полив заправкой из апельсинового сока, оливкового масла и бальзамического уксуса • использовать для теплого салата с куриной печенью, обжаренным картофелем и черри



КЛУБНИКА

• взбить молочный коктейль с клубникой • сделать канапе с клубникой и мини-моцареллой • приготовить клубничный тарт с сырным кремом • освоить японский десерт моти с клубникой

7 главных продуктов

Зимой на наших полках тоже есть яркие и полезные ягоды, фрукты и овощи, которые зарядят бодростью и витаминами. Не пропустите героев этого месяца!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ В ФЕВРАЛЕ



БАНАН

• подать на завтрак смузи из банана и клубники • испечь банановый хлеб • пожарить блины, взбив тесто с бананами • приготовить рулетики из лаваша с бананово-творожной начинкой • обжарить ломтики бананов в карамели



СЕЛЬДЕРЕЙ

• приготовить хрустящий салат с морковью, огурцом, редисом и яблоком • сварить томатный суп с сельдереем • приготовить белое ризотто • смешать витаминный коктейль с сельдереем, яблоком, шпинатом и мятой



МОРКОВЬ

• сварить морковный крем-суп с имбирем • сделать морковную икру • добавить ленточки моркови в салат с фетой, шпинатом и апельсинами • запечь брусочки моркови с маслом, чесноком и тимьяном • испечь морковные вафли

МОРКОВЬ – ЭТО:

- ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ: ОВОЩ БОГАТ КАЛИЕМ, УЛУЧШАЮЩИМ КРОВООБРАЩЕНИЕ;
- ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ: КЛЕТЧАТКА ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ЖКТ;
- МОЛОДОСТЬ И КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ: ПРОВИТАМИН А ПРОТИВОДЕЙСТВУЕТ ОКСИДАНТАМ И ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ;
- ОСТРОЕ ЗРЕНИЕ: ЗА НЕГО ТАКЖЕ ОТВЕЧАЕТ ПРОВИТАМИН А.



МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

1 ч 15 мин + 7–13 ч
4 порции

500 г моркови
5 зубчиков чеснока
8 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
¾ ст. л. соли
1 ч. л. сахара
½ ч. л. молотого острого красного перца
½ ч. л. семян кориандра

1 Очищенную морковь натрите на специальной терке или тонко нашинкуйте и сложите в большую миску. Влейте уксус, перемешайте, накройте пищевой пленкой и оставьте на 1 ч при комнатной температуре.
2 Приправьте морковь красным перцем, посолите, посыпьте сахаром и семенами кориандра и тщательно перемешайте. Мелко порубите чеснок и посыпьте морковь.
3 В глубокой сковородке разогрейте почти до кипения растительное масло. Залейте морковь и перемешайте лопаткой или вилкой. Немного остудите, переложите в контейнер с герметичной крышкой и уберите на 6–12 ч в холодильник.

На 100 г: белки 0,90 г (1,13% суточной нормы) • жиры 13,55 г (15,06%) • углеводы 9,50 г (5,65%) • ккал 158,69 (8,82%) • натрий 381,20 мг (26,29%) • общий сахар 4,81 г (9,62%) • НЖК 1,88 г (9,40%) • пищевые волокна 2,41 г (8,03%)



Познакомьтесь с настоящим корейским вкусом, попробовав киммари-роллы Bibigo. Обжаренные в темпуре роллы со стеклянной лапшой и овощами станут прекрасной закуской или дополнением к основным блюдам.

СЕЛЬДЕРЕЙ – ЭТО:

- ВИТАМИН С И ДРУГИЕ АНТИОКСИДАНТЫ, СПОСОБНЫЕ ЗАМЕДЛЯТЬ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ И ВЫПОЛНЯТЬ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ;
- ВИТАМИН К, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ КРЕПОСТЬ КОСТЕЙ;
- ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЫ: ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, КАЛИЙ, ЦИНК, СЕЛЕН;
- РАСТВОРИМЫЕ И НЕРАСТВОРИМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

30 мин **4–6 порций**

1 л овощного или куриного бульона
10–12 стеблей сельдерея
450 г картофеля
1 луковица
4 зубчика чеснока
5–6 веточек петрушки
2 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец
сметана и укроп для подачи

1 Мелко нарежьте лук и чеснок. Растопите в кастрюле сливочное масло, положите лук и пассеруйте, помешивая, 3 мин. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 мин.
2 Картофель нарежьте ломтиками, а сельдерей – небольшими кусочками. Добавьте овощи в кастрюлю и влейте бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15 мин.
3 Петрушку мелко порубите и добавьте в суп. Измельчите суп погружным блендером в пюре, приправьте солью и перцем, подавайте с укропом и сметаной.

На 100 г: белки 1,13 г (1,41% суточной нормы) • жиры 1,70 г (1,89%) • углеводы 5,83 г (3,47%) • ккал 41,97 (2,33%) • натрий 428,67 мг (29,56%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 0,98 г (4,90%) • пищевые волокна 1,16 г (3,87%)

БАНАН – ЭТО:

- ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ;
- КАЛИЙ, ВАЖНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА;
- КЛЕТЧАТКА, ОТВЕЧАЮЩАЯ ЗА ПИЩЕВАРЕНИЕ, И НАБОР ВЕЩЕСТВ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЖЕЛУДКА;
- ВИТАМИН B6, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА;
- ТРИПТОФАН, ПРЕДШЕСТВЕННИК ГОРМОНА СЧАСТЬЯ СЕРОТОНИНА.

ТВОРОЖНЫЙ КРЕМ С БАНАНОМ

20 мин **4 порции**

4 банана
100 г творога
1 яйцо
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. меда
половина лимона

1 Разогрейте духовку до 220 °C, включите режим «гриль». Очистите бананы, разрежьте вдоль пополам, положите в жаропрочную форму, сбрызните соком лимона.

2 Смешайте творог с яйцом, медом и растопленным сливочным маслом.

3 Положите творожный крем на бананы и запекайте под грилем 5–7 мин.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 6,00 г (6,67%) • углеводы 31,10 г (18,51%) • ккал 184,40 (10,24%) • натрий 19,32 мг (1,33%) • общий сахар 17,65 г (35,30%) • НЖК 3,43 г (17,15%) • пищевые волокна 1,83 г (6,10%)

Как романтично!

Вслед за празднованием Дня влюбленных, который в этом году выпадает на пятницу, можно устроить романтические выходные. И для начала порадовать дорогого человека вкусным красивым завтраком. При этом совершенно не обязательно подавать икру и шампанское. Даже простое блюдо, приготовленное с любовью и заботой, способно рассказать о ваших чувствах!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

15 мин **2 порции**

100 г тонких ломтиков копченого лосося
70 г салатного микса
1 авокадо
1 огурец
2 яйца
2–3 веточки укропа
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Измельчите укроп, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец, хорошо взболтайте заправку.
2 Авокадо и огурец нарежьте тонкими ломтиками.
3 Выложите на тарелки огурец, авокадо, ломтики лосося и салатный микс
4 Вскипятите в ковшике воду, посолите и добавьте 1 ст. л. уксуса. Разбейте в чашку яйцо, воду в ковшике закрутите воронкой и быстро вылейте яйцо в центр. Варите 2–3 мин, белок должен полностью схватиться, а желток – остаться жидким. Аккуратно достаньте яйцо шумовкой, дождитесь, пока вода полностью стечет, обрежьте лишний белок и положите яйцо на салат. Повторите со вторым яйцом.
5 Сбрызните салат лимонной заправкой и подавайте.

На 100 г: белки 6,62 г (8,82% суточной нормы) • жиры 12,54 г (13,93%) • углеводы 4,15 г (2,47%) • ккал 150,70 (8,37%) • натрий 148,68 мг (10,25%) • общий сахар 0,68 г (1,36%) • НЖК 1,95 г (9,75%) • пищевые волокна 2,36 г (7,87%)



Оливковое масло Monini Il Poggiolo* получено методом первого холодного отжима, поэтому оно сохранило все полезные вещества. Идеально для салатов, соусов, овощных и мясных блюд. *Il Poggiolo – «холм».



ДАЛГОНА-КОФЕ

10 мин **2 порции**

14 г гранулированного растворимого кофе
30 г сахара
460 мл молока
60 мл воды

1 В высоком мерном стакане смешайте кофе и сахар, залейте кипящей водой.
2 Взбивайте на высокой скорости миксера 5–8 мин, до получения очень устойчивой воздушной пены.
3 В бокалы налейте подогретое молоко и аккуратно ложечкой разложите сверху кофейную пену.

На 100 г: белки 2,89 г (3,61% суточной нормы) • жиры 2,70 г (3,00%) • углеводы 10,31 г (6,14%) • ккал 76,86 (4,27%) • натрий 35,38 мг (2,44%) • общий сахар 9,49 г (18,98%) • НЖК 1,53 г (7,65%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



Вафельная трубочка с вареной сгущенкой Snapico – сладкие воспоминания о детстве! Ее яркая упаковка привлекает как детей, так и взрослых. Натуральный состав порадует сторонников здорового питания. Наслаждайтесь!



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

обычную муку на цельнозерновую, а коровье молоко – на овсяное или миндальное.

ШОКОЛАДНЫЕ ВАФЛИ С КЛУБНИКОЙ И МОРОЖЕНЫМ

30 мин **4 порции**

210 г муки
360 мл молока
2 яйца
4 ст. л. сливочного масла
100 г сахара
50 г темного шоколада
2 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара

Для подачи:
клубника
ванильное мороженое
сахарная пудра

1 Растопите в микроволновой печи шоколад импульсами по 10 сек, дайте немного остыть.
2 Взбейте яйца с обычным и ванильным сахаром, влейте молоко и растопленное сливочное масло, перемешайте.
3 Просейте к яично-молочной смеси муку с разрыхлителем, перемешайте, чтобы не было комочков.
4 Добавьте в тесто растопленный шоколад и еще раз хорошенько взбейте.
5 Испеките вафли в вафельнице и подавайте их теплыми с ванильным мороженым и клубникой, присыпав сахарной пудрой.

На 100 г: белки 6,55 г (8,19% суточной нормы) • жиры 13,02 г (14,47%) • углеводы 40,26 г (23,96%) • ккал 304,28 (16,90%) • натрий 41,96 мг (2,89%) • общий сахар 18,83 г (37,66%) • НЖК 7,41 г (37,05%) • пищевые волокна 1,22 г (4,07%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Мука MAKFA экстра – настоящая находка для тех, кто мечтает об идеальной выпечке. Ее секрет – в особой технологии помола, который делает тесто гладким и шелковистым. Вафли с этой мукой получатся хрустящими и нежными.

Тот же вкус,

ближе к сердцу

ЗОЛОТАЯ ОБЖАРКА ЗЁРЕН АРАБИКИ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ВКУС

НАСЫЩЕННЫЙ АРОМАТ



НЕСКАФЕ®

Теперь на русском

®Владелец товарных знаков: Société des Produits Nestlé S.A. (Швейцария).

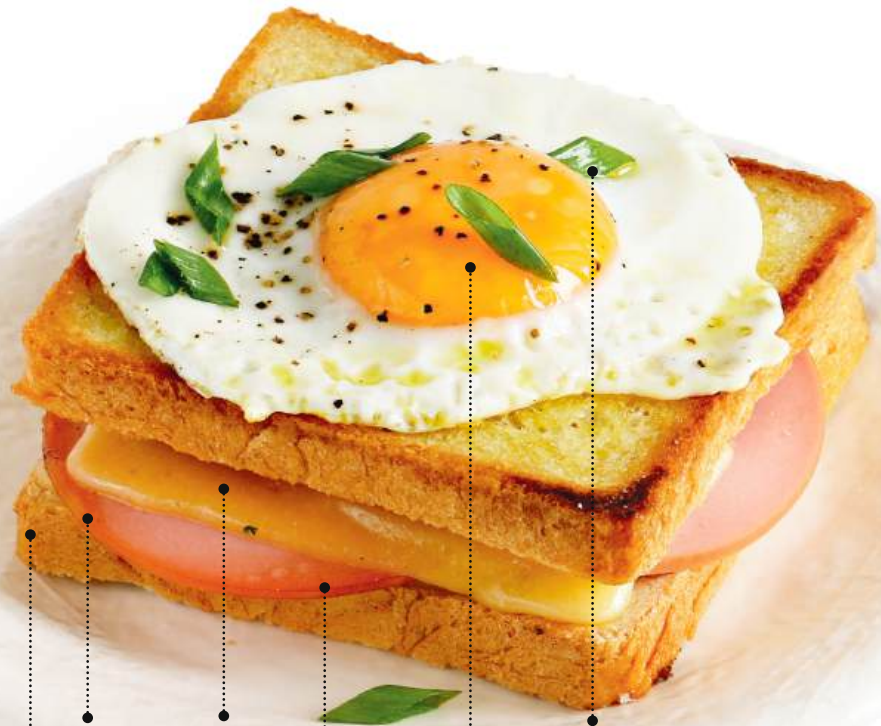
Обаятельная пара

Крок-месье и крок-мадам – французская бутербродная классика. Горячие сэндвичи с ветчиной и сыром на поджаристых ломтиках белого хлеба. Он – в сюртуке из сыра или соуса бешамель, она – в шляпке из яичницы-глазуньи. Неразлучная парочка, которую французы готовят из поколения в поколение. Попробуем и мы.

КРОК-МАДАМ

15 мин **2 порции**

1 Намажьте каждый ломтик хлеба тонким слоем масла с одной стороны. На два ломтика хлеба выложите по одному ломтику сыра, на него – ломтик вареной колбасы или ветчину, сверху – еще один ломтик сыра. Закройте оставшимся хлебом (маслом вверх) и слегка прижмите.
2 Положите получившиеся сэндвичи на противень и запекайте в разогретой до 220 °С духовке, пока хлеб сверху не станет золотистым, 7–10 мин. Переверните и запекайте еще 3–4 мин.
3 На оставшемся сливочном масле пожарьте 2 яичницы-глазуньи. Посолите их и поперчите, выложите на готовые сэндвичи и посыпьте измельченным зеленым луком.



На 100 г: белки 14,20 г (17,75% суточной нормы) • жиры 25,18 г (27,98%) • углеводы 16,84 г (10,02%) • ккал 349,68 (19,43%) • натрий 633,32 мг (43,68%) • общий сахар 0,92 г (1,84%) • НЖК 13,05 г (66,25%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)

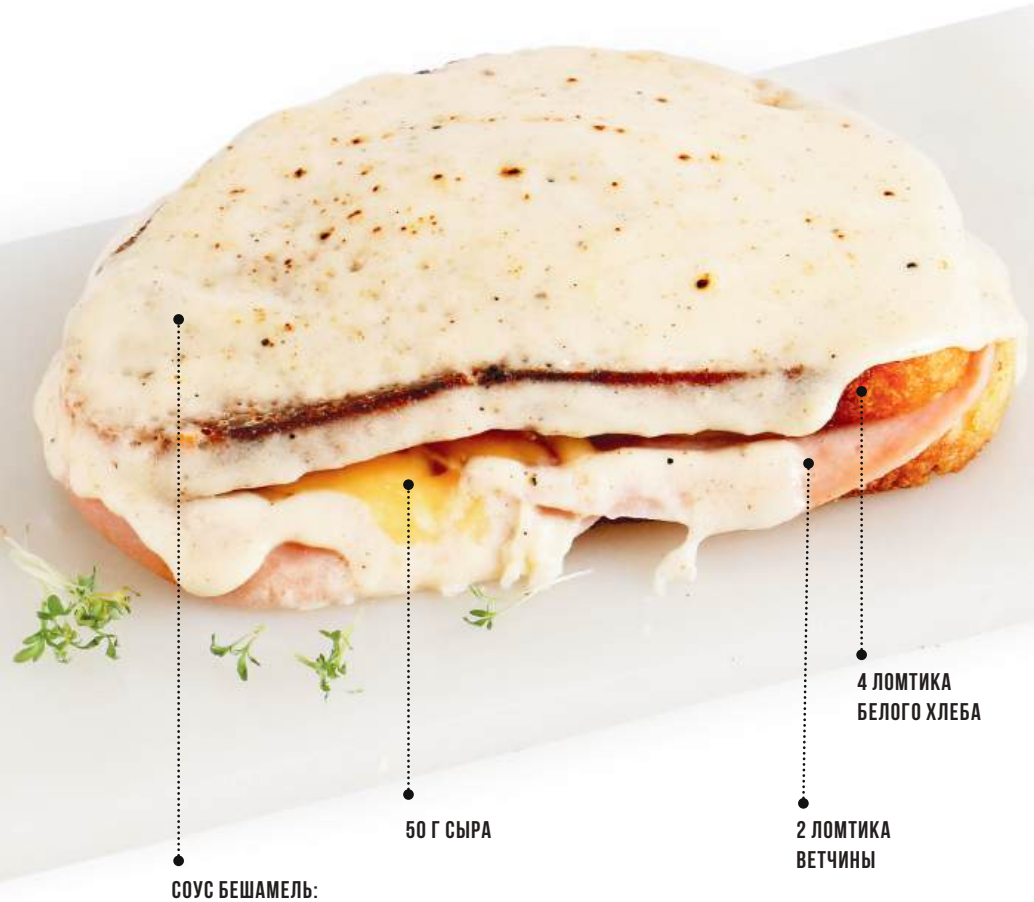
СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Для сэндвичей отлично подойдет колбаса «Молочная» Великолукского мясокомбината. Она изготовлена из говядины и свинины с добавлением специй и молока, которое делает колбасу особенно нежной.



КЛАССИЧЕСКИЙ КРОК-МЕСЬЕ ГОТОВИТСЯ БЕЗ СОУСА. ОБЖАРЕННЫЕ БУТЕРБРОДЫ ПОСЫПАЮТСЯ ТЕРТЫМ СЫРОМ И ЗАПЕКАЮТСЯ ПОД ГРИЛЕМ. МЕСЬЕ ЛЕГКО ПРЕВРАТИТСЯ В МАДАМ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ НА НЕГО ЯЙЦО, И НАОБОРОТ. НО НА ТО ЭТО И НАРОДНОЕ БЛЮДО, ЧТОБЫ У НЕГО БЫЛИ ВАРИАЦИИ. ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ И ДРУГИЕ ДОПОЛНЕНИЯ: ДОБАВИТЬ К СОУСУ ЖАРЕНЫЕ ШАМПИНЬОНЫ ИЛИ ВЫЛОЖИТЬ НА ЯИЧНИЦУ БЛАНШИРОВАННУЮ СПАРЖУ. ПОЛУЧИТСЯ ОЧЕНЬ ПО-ФРАНЦУЗСКИ.



4 ЛОМТИКА БЕЛОГО ХЛЕБА

50 Г СЫРА

2 ЛОМТИКА ВЕТЧИНЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ:

50 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА

250 МЛ МОЛОКА

ЩЕПОТКА МУСКАТНОГО ОРЕХА

КРОК-МЕСЬЕ

25 мин **2 порции**

1 В сотейнике растопите 20 г сливочного масла, насыпьте муку и обжаривайте ее в течение 1 мин. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании влейте горячее молоко, уваривайте до загустения. Снимите соус бешамель с огня, приправьте мускатным орехом, посолите и поперчите.

2 Оставшимся маслом смажьте хлеб с одной стороны. Переверните 2 ломтика хлеба маслом вниз, посыпьте натертым сыром, положите ветчину и накройте другими ломтиками хлеба маслом вверх, прижмите.

3 Разогрейте гриль в духовке. Поставьте сковороду на средний огонь. Обжарьте сэндвичи с одной стороны 7 мин, переверните и жарьте с другой стороны еще 4 мин.

4 На сэндвичи положите приготовленный соус бешамель и запеките под грилем 1–2 мин.

На 100 г: белки 9,36 г (11,70% суточной нормы) • жиры 13,68 г (15,20%) • углеводы 20,63 г (12,40%) • ккал 243,11 (13,51%) • натрий 520,29 мг (35,88%) • общий сахар 3,03 г (6,06%) • НЖК 7,99 г (39,95%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)

СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



Хрустипай «Ветчина и сыр» от «Горячей штучки» — это сливочные ноты тянущегося сыра и насыщенный мясной вкус ветчины в хрустящем золотистом тесте. Сытный завтрак, удобный перекус.



Рыбные дни

Рыба – важный источник легкоусвояемого белка, минералов и жирных кислот, которые необходимы для слаженной работы сердечно-сосудистой и нервной систем, поддержания иммунитета и здоровья в целом. Диетологи рекомендуют включать ее в меню хотя бы пару раз в неделю. Это совсем не сложно, ведь рыба быстро и просто готовится и может стать главным героем самых разных блюд.

МЫ ПОДОБРАЛИ БЛЮДА, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ВСЕГО ЗА 30 МИНУТ И ВСЕГО ИЗ 5 ИНГРЕДИЕНТОВ, НЕ СЧИТАЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, СОЛИ, ПЕРЦА И ДРУГИХ ПРИПРАВ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.



С 1 ПО 28 ФЕВРАЛЯ В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ ФЕСТИВАЛЬ «БОЛЬШОЙ УЛОВ», ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО МОЖНО КУПИТЬ РАЗНЫЕ ВИДЫ РЫБЫ И РЫБНЫХ ПРОДУКТОВ.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ТИЛАПИЯ В ОРЕХОВОЙ КОРОЧКЕ С ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

20 мин **4 порции**

1 Миндаль измельчите в блендере в крошку. Смешайте половину миндаля с мукой.
2 Филе тилапии посолите, поперчите и запанируйте в смеси орехов и муки, слегка прижмите панировку.
3 В широкой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. л. оливкового масла, обжарьте рыбу по 4 мин с каждой стороны до румяной корочки, переложите на подогретые тарелки.
4 Оставшиеся орехи обжарьте, помешивая, на той же сковороде в течение 1 мин, посыпьте рыбу.
5 Бланшируйте фасоль в кипящей подсоленной воде 5 мин. Переложите к рыбе, украсьте ломтиком лимона.

На 100 г: белки 8,96 г (11,20% суточной нормы) • жиры 12,41 г (13,79%) • углеводы 8,41 г (5,01%) • ккал 169,66 (9,43%) • натрий 71,86 мг (4,96%) • общий сахар 3,02 г (6,04%) • НЖК 1,37 г (6,85%) • пищевые волокна 3,83 г (12,77%)




4 филе тилапии (по 150–170 г каждое)


100 г миндаля


50 г муки


500 г зеленой фасоли


1 лимон



400 г филе трески



450 г картофеля



200 мл сливок жирностью 20%



5–6 перьев зеленого лука



2 стебля сельдерея





ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

ЧАУДЕР

30–35 мин **4 порции**

1 Нарежьте картофель кубиками, сельдерей нашинкуйте тонкими ломтиками, зеленый лук – тонкими колечками.

2 Разогрейте в кастрюле оливковое масло, пассеруйте сельдерей 5 мин, добавьте зеленый лук и готовьте еще 2–3 мин, помешивая.

3 Положите в кастрюлю картофель, влейте 1–1,25 л воды, доведите до кипения и варите до готовности картофеля.

4 Добавьте в суп нарезанное кубиками рыбное филе, готовьте 10 мин, посолите, поперчите и влейте сливки. Прогрейте, не доводя суп до кипения, и подавайте.

На 100 г: белки 4,36 г (5,45% суточной нормы) • жиры 3,61 г (4,01%) • углеводы 4,63 г (2,76%) • ккал 68,13 (3,79%) • натрий 215,74 мг (14,88%) • общий сахар 0,68 г (1,36%) • НЖК 1,45 г (7,25%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)

ЗАПЕКАНКА С ГОРБУШЕЙ

30 мин **4 порции**

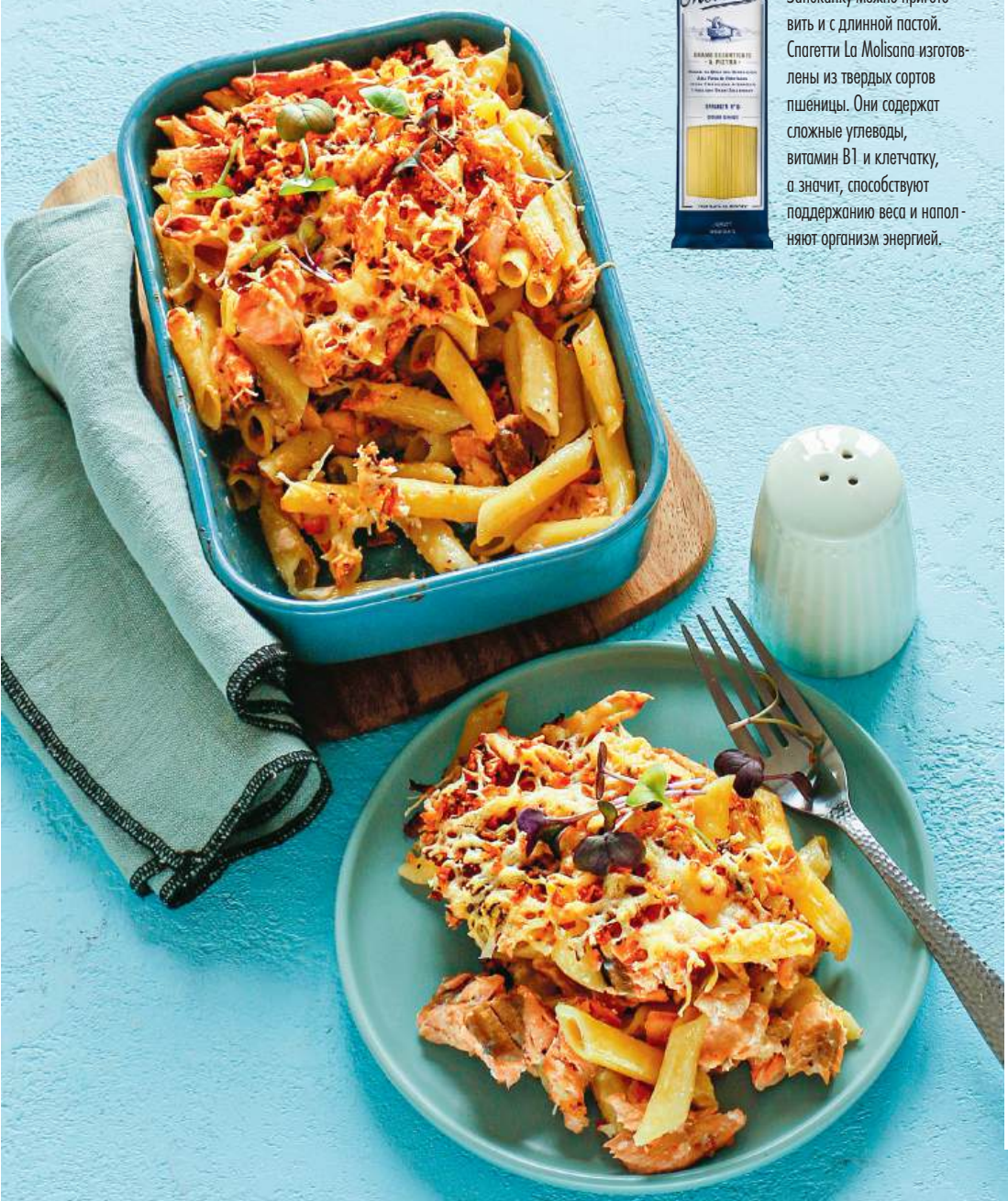
1 Отварите макароны, согласно инструкции на упаковке, в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, сохранив полстакана отвара.

2 Пока варятся макароны, припустите филе горбуши в небольшом количестве воды в течение 7 мин, нарежьте небольшими кусочками.
3 Разогрейте духовку до 190 °С. Смешайте в большой миске отварные макароны, рыбу, сливки и отвар из-под макарон, посолите и поперчите по вкусу. Выложите в жаропрочную форму, смазанную маслом.
4 Посыпьте хрустящим жареным луком и тертым сыром. Запекайте 15–20 мин.

На 100 г: белки 10,12 г (12,65% суточной нормы) • жиры 8,71 г (9,68%) • углеводы 18,15 г (10,80%) • ккал 192,21 (10,68%) • натрий 420,99 мг (29,03%) • общий сахар 1,39 г (2,78%) • НЖК 4,33 г (21,65%) • пищевые волокна 1,23 г (4,10%)



Запеканку можно приготовить и с длинной пастой. Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы. Они содержат сложные углеводы, витамин B1 и клетчатку, а значит, способствуют поддержанию веса и наполняют организм энергией.





200 г филе горбуши



250 г коротких макарон



250 мл сливок жирностью 20%



100 г сыра



100 г хрустящего жареного лука

ПИРОГ С ТУНЦОМ

❄

30 мин **4 порции**

1 Разморозьте слоеное тесто, слегка его раскатайте и нарежьте одинаковыми высокими треугольниками. Застелите противень бумагой для выпечки. Выложите на противень треугольники внахлест в форме кольца диаметром 28–30 см основанием наружу.
2 Сцедите жидкость с тунца, выложите его в миску, добавьте замороженные овощи, майонез и натертый сыр, посолите и поперчите.
3 Положите начинку на тесто вдоль основания, загните острые свободные углы треугольников над начинкой, заправьте кончики. Выпекайте 15–20 мин при 190 °C до золотистой корочки. Подавайте с салатом

На 100 г: белки 15,27 г (19,09% суточной нормы) • жиры 20,17 г (22,41%) • углеводы 19,25 г (11,46%) • ккал 317,73 (17,65%) • натрий 538,40 мг (37,13%) • общий сахар 1,22 г (2,44%) • НЖК 5,41 г (27,05%) • пищевые волокна 1,26 г (4,20%)



250 г слоеного бездрожжевого теста



340 г тунца в собственном соку



50 г сыра



150 г смеси замороженных овощей



2 ст. л. майонеза



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ






ПАПА МОЖЕТ
МАССА НЕТТО: 420Г
ПАПА МОЖЕТ
сервелат
АВСТРИЙСКИЙ
варено-копченая колбаса
ПАПА МОЖЕТ
МАССА НЕТТО 300 Г
КОРЕЙКА
по-домашнему
ПАПА МОЖЕТ
МАССА НЕТТО 480Г
ЭКСТРА
колбаса вареная
НАТУРАЛЬНО
МЯСО КУРИЦЫ
ОСТАНКИНО
БАЛЫК И ШЕЙКА
СЫРОВЯЛЕНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ
НАТУРАЛЬНОЕ МЯСО
100% КАЧЕСТВО
БАЛЫК
ШЕЙКА
МНОГО МЯСА БЫВАЕТ!



Томатное семейство

Какой он, идеальный томат? Сочный, сладкий. А большой или маленький? Красный или желтый? Современная селекция подарила нам столько разных сортов помидоров, что впору составлять гид. Такой, чтобы брать и идти в магазин за лучшими экземплярами.

Полезное приобретение

Какой бы ни был перед вами томат, хоть большой, хоть маленький, будьте уверены: в нем мало калорий и достаточно витаминов и минералов. Бóльшую часть плода (до 95%) составляет вода, но это и хорошо: нашему организму постоянно нужна влага. Также помидор полезен благодаря клетчатке, которая поддерживает пищеварение и избавляет организм от токсинов, благодаря витамину C – мощному антиоксиданту и союзнику иммунитета, витаминам группы B, калию, магнию, фолиевой кислоте. Растительный пигмент ликопин, подаривший овощу все оттенки красного, способен противостоять атеросклерозу, снижать риски сердечных и других заболеваний, в том числе онкологических. При тепловой обработке ликопин не разрушается, поэтому с пользой для здоровья можно есть и свежие, и приготовленные помидоры.

Красные помидоры

Это классика помидорного жанра. У таких томатов насыщенный красный цвет и часто образцово-круглая форма. Бывают крупными, средними и миниатюрными – коктейльными. Они

крупнее черри, на вес в среднем от 30 до 60 г, при этом с довольно плотной кожурой. Красные помидоры прекрасны в холодных супах и соусах, особенно в сезон. Крупные можно выбирать для сэндвичей, бургеров и закусок вроде овощного карпаччо.

Розовые помидоры

Цвет таких сортов может быть и светло-розовым, и малиновым, и ближе к красному. Основное достоинство – во вкусе: он более изысканный, чем у красных томатов, в нем сочетаются сладкие ноты и фруктовая кислинка. Благодаря этому розовые помидоры особенно хороши в свежем виде: салатах, закусках, на сэндвичах и брускеттах. Сладость и сочность позволяют им дружить не только с овощами, но и с фруктами и ягодами, например, с клубникой, малиной, грейпфрутом.

Розовые плоды везут к нам из Краснодарского края и Дагестана, а также из Азербайджана. Одни из самых популярных сортов – «Пинк парадайз», который, кажется, у всех на слуху, «Пинк чемпион» и «Фуджимаро». По форме и размеру они могут быть разными, но все будут одинаково полезными, сочными и вкусными.

ПОМИДОРЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ХРАНИТЬ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ: В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ОНИ ТЕРЯЮТ АРОМАТ. ДЕРЖИТЕ ИХ В КОРЗИНКАХ, БУМАЖНЫХ ПАКЕТАХ ИЛИ ПРОСТО НА ПОДОКОННИКЕ. ЕСЛИ ВАМ ДОСТАЛИСЬ ТВЕРДЫЕ, НЕДОЗРЕЛЫЕ ПЛОДЫ, ПОДОЖДИТЕ ПАРУ ДНЕЙ, ОНИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСПЕЮТ. А ЕСЛИ ОЧЕНЬ МЯГКИЕ, ПРИГОТОВЬТЕ ИЗ НИХ ТОМАТНОЕ ПЮРЕ, СОУС ИЛИ СОК – ОН ПОЛУЧИТСЯ НАСЫЩЕННЫМ И СЛАДКИМ.

Желтые помидоры

Вместо большого количества ликопина в желтых помидорах вдоволь бета-каротина – природного пигмента и антиоксиданта. У него своя роль в поддержании нашего здоровья: как предшественник витамина A, он важен для правильно настроенной иммунной системы, крепких костей и здоровых глаз. В желтых помидорах чуть меньше витамина C, чем в красных, но благодаря этому они более сладкие.

Желтые и оранжевые томаты можно смело выбирать для салатов и сэндвичей. Они мясистые, но не слишком сочные, поэтому не дадут лишней влаги там, где ее быть не должно.

Черри

Малютки-помидоры нравятся многим, ведь их можно и в салат быстро нарезать, и в пасту добавить, и в утреннюю яичницу для красок. Черри – спасение для гурманов. Они сладкие круглый год: и зимой, и весной, когда у других сортов может быть не сезон.

Черри – это прежде всего размер. Такие помидоры редко бывают крупнее 15–30 г. По форме чаще круглые, но есть также овальные, каплевидные, вытянутые, с «носиком». Разнообразие цвета – еще одно бесспорное достоинство, особенно для кулинарных экспериментов. В одном блюде можно смешать несколько видов – получится в разы наряднее.

ЧЕРРИ – НАСТОЯЩИЕ ЗВЕЗДЫ ЗАКУСОК И САЛАТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТЕПЛЫХ. ПРИ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ ОНИ ОТЛИЧНО ДЕРЖАТ ФОРМУ И ПРИОБРЕТАЮТ ЕЩЕ БО́ЛЬШУЮ СЛАДОСТЬ.

При выборе ориентируйтесь на то, что радует глаз, а о вкусе можно не беспокоиться: он точно не подведет. Например, черри Premiere of Taste «Южная ночь» хороши не только благородным красно-коричневым оттенком, но и хрусткостью и высоким содержанием сахара. Premiere of Taste «Рыжий чемпион» отличаются чуть вытянутой формой, жизнерадостным желто-оранжевым цветом, тонкой кожицей и сочной кисло-сладкой мякотью. Насыщенно-красные черри Premiere of Taste «Горячее сердце» – мясистые и в меру плотные. А помидорчики с романтичным названием «Клубничный поцелуй» (также бренда Premiere of Taste) выделяются чуть ребристой формой и фруктовым вкусом, действительно чем-то напоминающими клубнику.

Сливовидные помидоры

Узнать их просто: вытянутая форма, мощная кисть, плотная кожица. Сливовидные помидоры особенные: у них плотная мякоть, при этом ее много, а сока и семян мало. По цвету бывают красными (классика), реже – желтыми или оранжевыми.

Сливовидные помидоры небывало популярны. Для разведения неприхотливы, в кулинарии почти универсальны. Но все же, как и у любого вида, у них есть свой гастрономический профиль. Когда возникает вопрос «Какие помидоры вялить?», сливовидные – самый правильный ответ. Из них получается отличная закуска с деликатной сладостью и легкой кислинкой, а также с нужной текстурой, полной мякоти.

РЕДКИЙ ГОСТЬ

Спелые помидоры могут быть разными, даже зелеными и шоколадными. Смотрятся они необычно: одни по мере созревания едва меняют цвет и почти сливаются с зеленью, другие становятся бурыми или фиолетовыми. Такие помидоры очень хороши для заготовок и холодных закусок.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

МАРИНОВАННЫЕ ТОМАТЫ ЧЕРРИ

10 мин + 3 ч **2 порции**

450 г разноцветных томатов черри
120 мл оливкового масла
3 ст. л. белого винного уксуса
2 зубчика чеснока
3–4 веточки петрушки
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. сушеной петрушки
½ ч. л. сушеного базилика
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли
½ ч. л. свежемолотого черного перца

1 Налейте в банку оливковое масло, добавьте уксус, сахар, соль, перец и сушеные травы, закройте крышкой и энергично взболтайте.

2 Томаты черри разрежьте пополам, свежую петрушку мелко порубите. Положите черри и петрушку в банку, перемешайте и уберите на 3 ч в холодильник.

На 100 г: белки 1,01 г (1,26% суточной нормы) • жиры 13,58 г (15,09%) • углеводы 6,22 г (3,70%) • ккал 144,68 (8,04%) • натрий 199,27 мг (13,74%) • общий сахар 3,71 г (7,42%) • НЖК 1,90 г (9,50%) • пищевые волокна 1,69 г (5,63%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



РИМСКАЯ ПИЦЦА С РАЗНОЦВЕТНЫМИ ПОМИДОРАМИ И САЛЬЧИЧОНОМ

❄

25 мин **4 порции**

1 основа для римской пиццы
150 г разноцветных помидоров
125 г моцареллы
10 ломтиков сальчичона
2 веточки базилика
¼ ч. л. смеси итальянских трав
¼ ч. л. сушеного чеснока
1 ст. л. оливкового масла

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Положите на противень основу для пиццы. Нарежьте помидоры тонкими кружочками. Моцареллу нарежьте ломтиками. Промокните помидоры и моцареллу бумажными полотенцами.
2 Смажьте основу для пиццы оливковым маслом, посыпьте сушеным чесноком и итальянскими травами. Выложите, чередуя, помидоры, моцареллу и сальчичон. Выпекайте 8–10 мин. Украсьте базиликом.

На 100 г: белки 11,13 г (13,91% суточной нормы) • жиры 15,56 г (17,29%) • углеводы 27,48 г (16,36%) • ккал 295,87 (16,44%) • натрий 278,65 мг (19,22%) • общий сахар 1,05 г (2,10%) • НЖК 5,88 г (29,40%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)



Дуэт колбас «Сальчичон» и «Тоскана» от «Мясной истории» идеален для любого случая. Отборная свинина, натуральное копчение и прекрасный вкус сделают ломтики нарезки любимой закуской и отличным ингредиентом римской пиццы.

Нежное обращение

Грудка – самая диетическая часть тушки домашней птицы, курицы или индейки, непременная составляющая здорового рациона, отличный источник минералов и белка. И диетическая не значит безвкусная. Грудка получится не только полезной, но и нежной и сочной, если умело с ней обращаться. Рассказываем об этом во всех подробностях.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА?

Главная особенность грудки – в малом содержании жира и быстроте приготовления даже на небольшом огне. Вот и приходится нам прибегать к различным кулинарным приемам, чтобы сохранить ее сочность. В целом они применимы и к грудке индейки, и к куриному белому мясу. Но есть и особенности.

ГРУДКА ИНДЕЙКИ заметно крупнее и толще куриной. При этом в ней меньше жира, а значит, придется особенно пристально следить за температурой и временем приготовления, чтобы не пересушить ее. У белого мяса индейки нет выраженного вкуса, и это дает нам больше свободы в использовании пряных трав, приправ и специй. Можно не опасаться, что яркие ароматы не будут сочетаться с мясом.

КУРИНАЯ ГРУДКА остается сравнительно жирной, даже после того как с нее срезали наружный жир, так что с ней проще работать. У куриного мяса есть особый аромат, и, чтобы его сохранить, мы отдаем предпочтение более деликатным приправам. Небольшой размер позволяет жарить целое филе куриной грудки на сковороде и даже на гриле, а целую грудку индейки такими способами практически не готовят.

В ВИДЕ КУСОЧКОВ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ И КУРИЦЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ, И ВСЕ СОВЕТЫ ПРИМЕНИМЫ К НИМ В РАВНОЙ СТЕПЕНИ. А ВОТ ЗАПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ ЦЕЛИКОМ ИЛИ В ВИДЕ РУЛЕТА, ОТВАРИВАТЬ БЕЛОЕ МЯСО НУЖНО С УЧЕТОМ РАЗМЕРА, ЖИРНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ВКУСА.



Если вы не планируете сразу готовить купленную грудку, откройте упаковку (кроме вакуумной), натрите мясо смесью соли (0,5–1% от массы), черного молотого перца и любимых специй. Положите в контейнер, прикройте тканевой салфеткой и поставьте в холодильник. Так грудка будет храниться до 48 часов и просолится по всей толщине.

ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ

Грудку в духовке готовят двумя способами: на сухом жару или закрыв от прямого жара крышкой или пергаментом.

НА СУХОМ ЖАРУ желательно запекать грудку с кожей: ее жир защитит нежное мясо от высыхания. Если кожи нет, смажьте грудку растопленным сливочным или хорошим растительным маслом.

Куриные грудки свободно выложите на застеленный фольгой противень с низкими бортиками **(1)** и поставьте в духовку, разогретую до 175–200 °С, на 10–14 минут в зависимости от размера. За это время мясо подрумянится и дойдет до готовности. Куриную грудку с кожей готовьте на 3–5 минут дольше.

Целую грудку индейки желательно положить на решетку, установленную над глубоким противнем или формой для запекания. Разогрейте духовку до 160 °С и запекайте грудку индейки примерно 1 час, контролируя температуру в самой толстой части мяса. За время запекания 3–4 раза смажьте грудку тем же маслом, что и перед запеканием, или соками, стекающими на противень **(2)**. Неплохо положить грудку на подушку из овощей (выбирайте те, которые успеют приготовиться одновременно с мясом), нарезанный кольцами лук или кружки апельсина.

Готовое мясо достаньте из духовки и обязательно оставьте под фольгой на 7–10 минут для куриной грудки и 15–20 – для индюшиной **(3)**. За это время соки внутри мяса перераспределятся и внутренняя температура поднимется на пару градусов.

ДЛЯ МЯСА ПТИЦЫ ДОПУСТИМА ТОЛЬКО ОДНА СТЕПЕНЬ ПРОЖАРКИ – ПОЛНАЯ, КОГДА ВНУТРЕННЯЯ ТЕМПЕРАТУРА МЯСА ДОСТИГАЕТ 72–74 °С. К ЭТОМУ МОМЕНТУ МЯСО ПО ВСЕЙ ТОЛЩИНЕ СТАНОВИТСЯ МАТОВЫМ, А ПРИ ПРОКАЛЫВАНИИ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ПРОЗРАЧНЫЙ СОК. ЧТОБЫ КАЖДЫЙ РАЗ НЕ НАДРЕЗАТЬ И НЕ ПРОТЫКАТЬ МЯСО, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ КУЛИНАРНЫМ ТЕРМОМЕТРОМ.











2 В ПЕРГАМЕНТЕ. Один из лучших способов приготовления филе индейки одним куском часто называют «пастрами». Мясо натирают смесью соли и специй по вкусу **(1)**, придают куску компактную форму, заворачивают в несколько слоев бумаги для выпечки, перевязывают кулинарной нитью, как бандероль **(2)**, и отправляют в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут. Затем духовку выключают, и мясо доходит до готовности в остывающей духовке. Если хочется румяной корочки, предварительно обжарьте филе со всех сторон или разрежьте бумагу, когда мясо будет готово, и поставьте на несколько минут под горячий гриль. Есть пастрами вкуснее всего в холодном виде, нарезая тонкими ломтиками.



ПЕРГАМЕНТ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ПАКЕТОМ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ИЛИ СМАЗАННОЙ МАСЛОМ ФОЛЬГОЙ.



Куриная грудка, запеченная в конверте из бумаги для выпечки, превращается в праздничное порционное блюдо. Положите в этот же конверт немного овощей, свежих или обжаренных, ломтики лимона или апельсина, оливки или каперсы, ароматную зелень **(3)**. Можно добавить ложку бульона или белого сухого вина. Запекайте при 160 °С примерно 15 минут.







ЖАРИМ НА СКОВОРОДЕ

Правильно обжаренное на сковороде целое филе куриной грудки, с кожей или без, получается ароматным и нежным, с аппетитной корочкой.

Обсушите грудку бумажными полотенцами, слегка отбейте молотком, чтобы выровнять толщину мяса **(1)**.

Классический способ – подрумянить на топленом масле или смеси сливочного и растительного на умеренном огне по 3 минуты с каждой стороны **(2)**. Затем накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и потомить еще 5 минут, при необходимости перевернув грудку.

Другой вариант – начать приготовление на холодной сковороде с тяжелым дном. Смажьте грудку любым маслом, положите в сухую сковороду и поставьте ее на сильный огонь **(3)**. Часто переворачивайте кусок щипцами: дождитесь, когда мясо поджарится с одной стороны и его будет легко поднять. Постепенно на поверхности образуется золотистая корочка, а внутри мясо останется сочным и мягким.

ГРУДКУ ИНДЕЙКИ МОЖНО НАРЕЗАТЬ ПОПЕРЕК ВОЛОКОН ЛОМТИКАМИ ТОЛЩИНОЙ 1,5–2 СМ ИЛИ КУПИТЬ ГОТОВЫЕ СТЕЙКИ И ГОТОВИТЬ ТОЧНО ТАКИМ ЖЕ СПОСОБОМ.

Дайте обжаренной грудке полежать на тарелке под куском фольги 5–7 минут, а сами тем временем приготовьте вкусный ароматный соус. Добавьте в сковороду, где обжаривалась грудка, немного бульона или жирных сливок, белого вина или просто воды, приправленной лимонным или апельсиновым соком. Поскребите лопаткой дно, чтобы растворить прижарившиеся мясные соки, и уварите жидкость на слабом огне. При желании вмешайте немного холодного сливочного масла, чтобы соус стал густым и глянцевым.



СОТИРУЕМ: ОБЖАРИВАЕМ И ТУШИМ

Сотирование предполагает приготовление мяса в два этапа: сначала кусочки грудки обжаривают на сковороде с небольшим количеством жира, а затем в эту же сковороду добавляют ароматические овощи (лук, чеснок, морковь, сельдерей) и небольшое количество жидкости. Сковороду накрывают крышкой, и начинается второй этап приготовления – тушение.

Здесь важно не увлечься: на первом этапе приготовление занимает буквально по 2 минуты с каждой стороны, на втором – максимум 5 минут после закипания жидкости. Жидкость в этом случае – бульон, свежие или консервированные помидоры, кокосовое молоко или соевый соус, смешанный с водой. Если захочется использовать сливки или сметану, сначала обжарьте на сковороде щепотку муки, а потом добавьте молочные продукты.



Сотировать хорошо не только кусочки грудки, но и рулетики из них. Для их приготовления идеально подойдут стейки из индейки или куриная грудка, разрезанная пополам по толщине. Накройте мясо пленкой и отбейте до толщины 5 мм **(1)**. Выложите начинку: смешанное с пряными травами сливочное масло или ломтик бекона и/или сыра, вяленые помидоры или нарубленные оливки, нарезанные соломкой соленые огурчики или чернослив без косточки **(2)**. Сверните мясо в рулет, обвяжите кулинарной нитью или скрепите зубочисткой **(3)**. Обжарьте рулетики со всех сторон, а затем добавьте жидкость и доведите до готовности под крышкой на малом огне **(4)**. Мясо тонкое, так что готовность наступит быстро, не пересушите!









СТЕЙКИ, ЭСКАЛОПЫ, ОТБИВНЫЕ И ШНИЦЕЛИ

СТЕЙК И ЭСКАЛОП – это ломтики грудки индейки толщиной 1,5–2 см, нарезанные поперек волокон. Их обжаривают, сотируют или припускают. С первыми двумя способами мы уже разобрались. Третий – припускание – подразумевает отваривание в небольшом количестве жидкости при едва заметном кипении.

Налейте в сковороду воду слоем такой толщины, чтобы она доходила до середины стейка. Положите в нее кусочек сливочного масла размером с грецкий орех и доведите до кипения. Опустите в кипящую жидкость грудку, сразу же переверните (таким образом мясо окажется ошпаренным с обеих сторон). Готовьте на умеренном огне без крышки.

Добавьте в сковороду сок целого лимона и ленточку цедры, снятую с половины лимона. Добавление холодной жидкости в кипящую снизит температуру, и мясо будет равномерно готовиться снаружи и внутри. Припускайте грудку на среднем огне еще несколько минут, перевернув один раз. На приготовление каждого сантиметра толщины мяса потребуется около 5 минут. Переложите эскалопы или стейки на тарелку, прикройте фольгой.

Увеличьте огонь под сковородой и уварите соус до нужной густоты. Полейте мясо соусом.

ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЭСКАЛОП ИЗ РАЗРЕЗАННОЙ ПОПОЛАМ ПО ТОЛЩИНЕ И СЛЕГКА ОТБИТОЙ КУРИНОЙ ГРУДКИ.

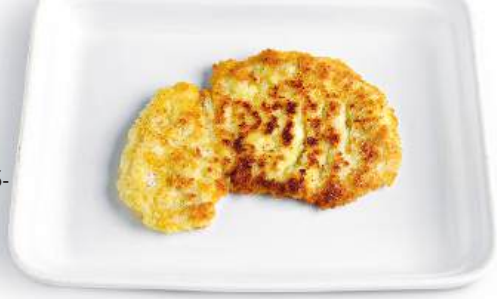
ОТБИВНЫЕ. Эскалоп, отбитый молотком и обжаренный (или сотированный), превращается в отбивную. Обжаренная отбивная из грудки получится гарантированно мягкой, если подержать ее 30 минут во взбитом яйце **(1)**: яйцо создает на поверхности мяса защитную пленку, а ферменты и кислоты яйца мягко расщепляют мясные протеины. Добавьте в яйцо немного кукурузного крахмала, и корочка станет более хрустящей **(2)**. Кстати, в таком кляре можно замариновать, а затем обжарить в масле грудку, нарезанную соломкой, как на бефстроганов.







ШНИЦЕЛЬ. Если отбивную обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, а затем в хлебные крошки и обжарить на сливочном масле, получится шницель. Тройная панировка надежно защищает нежное мясо от высыхания, а горячее масло обеспечивает быстрое и равномерное приготовление. Тонко отбитое мясо успеет приготовиться как раз к моменту, когда панировка станет темно-золотистой.



ЕСЛИ ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ В ГОТОВНОСТИ ШНИЦЕЛЕЙ, ПЕРЕЛОЖИТЕ ИХ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ И ПОСТАВЬТЕ В ДУХОВКУ, РАЗОГРЕТУЮ ДО 160 °С, НА 5–8 МИНУТ.





НАГГЕТСЫ И СТРИПСЫ

Наггетсы и стрипсы – грудка курицы или индейки, нарезанная кусочками или полосками, запанированная и обжаренная до хрустящей золотистой корочки.

Положите грудку на поднос (индейку можно разрезать на 2–3 пласта по толщине) и уберите в морозилку на 15–20 минут, чтобы мясо слегка окрепло. Затем срежьте весь видимый жир и сухожилия, удалите остатки хрящиков. Отделите малое филе (кстати, из него получаются отличные стрипсы, купите их отдельно для этой цели).

Для наггетсов разрежьте куриную грудку на 3 части по диагонали. Положите самую толстую часть срезом к себе и разрежьте ее на 4 одинаковых кусочка шириной около 12 мм. Оставшиеся 2 части нарежьте на 2–3 кусочка, держа нож почти параллельно столу. Такая нарезка позволяет получить наггетсы примерно одинакового размера и толщины. Грудку индейки нарезать проще из-за ее большого размера.

Для стрипсов нарежьте ломтики толщиной 8–10 мм поперек волокон. Затем нарежьте каждый ломтик полосками толщиной 10–12 мм вдоль волокон.

Приправьте мясо сразу после нарезки (если оно еще не подсолено) и оставьте на 20 минут.





ПАНИРОВКА. Для нее понадобятся яйцо или слегка взбитый яичный белок, мука и хлебные крошки. Измельчите в комбайне **(1)** или натрите на терке замороженный белый хлеб без корок. Обычные панировочные сухари не подойдут!

Панировать наггетсы и стрипсы по одному, как шницель, неудобно. Налейте белки или яйца в просторную миску. В полиэтиленовый пакет насыпьте муку и сухари, встряхните, чтобы перемешать. Можно приправить эту смесь чесночным или луковым порошком, паприкой или пряными травами. На 1,5 кг нарезанного мяса понадобятся 1 стакан муки и 1 стакан крошек.

Половину мяса опустите в яйцо, как следует перемешайте. Достаньте мясо, дайте яйцу стечь **(2)** и положите в пакет с сухой смесью. Потрясите, чтобы мясо покрылось мукой и крошками. Переложите на большую тарелку или противень. Повторите со второй половиной мяса. Дайте полежать на воздухе 20 минут, а тем временем разогрейте до 175–180 °С масло для фритюра либо духовку до 200 °С.



ЖАРКА. Обжаривайте во фритюре небольшими порциями примерно 3 минуты, до уверенного золотистого цвета, перевернув 1 раз. Если мясо недостаточно прожарилось, выложите наггетсы или стрипсы на противень в 1 слой и доведите до готовности в духовке при 180 °С. Это займет 5–7 минут.

Если вы запекаете наггетсы или стрипсы в духовке, установите над противнем решетку, выложите на нее мясо в панировке и поставьте в духовку (200 °С) на 18–20 минут.





Как приготовить сочную и нежную грудку без добавления масла всего за 14 минут? Очень легко: с листами для жарки MAGGI® «На второе» можно наслаждаться вкусным ресторанным блюдом у себя дома!

ГРУДКА ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

40 мин **4–6 порций**

600 г филе грудки индейки
2 сладких разноцветных перца
200 г шампиньонов
150 г помидоров черри
1 цукини или кабачок
1 красная луковица
1 лимон
3 веточки розмарина
1 ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. копченой паприки
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Оборвите и мелко порубите листочки с 2 веточек розмарина, добавьте сок и тертую цедру половины лимона, оливковое масло, копченую паприку и сушеный чеснок, посолите и поперчите. Оставшийся лимон нарежьте кружками.
2 Филе индейки нарежьте ломтиками толщиной 4 см, положите в приготовленный маринад и хорошо перемешайте.
3 Шампиньоны разрежьте пополам, сладкий перец и кабачок нарежьте крупными кубиками, красный лук – перьями.
4 Добавьте овощи и грибы к индейке, перемешайте и выложите в большую жаропрочную форму вместе с кружками лимона.
5 Запекайте 20 мин, достаньте форму из духовки, накройте фольгой и оставьте на 10 мин. Подавайте, посыпав свежим розмарином.

На 100 г: белки 9,46 г (11,83% суточной нормы) • жиры 4,05 г (4,50%) • углеводы 4,86 г (2,89%) • ккал 90,12 (5,01%) • натрий 255,9 мг (17,65%) • общий сахар 2,32 г (4,64%) • НЖК 0,56 г (2,80%) • пищевые волокна 1,53 г (5,10%)

Взмахните палочками!

Лапша – незаменимый продукт азиатской кухни. Без нее не бывает ни китайского вока, ни вьетнамских супов, ни японских салатов. Сама по себе безвкусная, как воздух на вершине Фудзиямы, она проявляет яркость соусов и специй, за что и ценится. Основными принципами приготовления лапши и традициями, с ней связанными, с нами поделился шеф-повар Алексей Васильцев.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Алексей Васильцев,
шеф-повар китайской лапшичной «Лан Ма», Москва

Мнение

РОЛЬ ЛАПШИ В АЗИИ

В азиатских кухнях два базовых ингредиента: рис и лапша. Китайцы относят их к «чжуши» – основной пище. Вся остальная снедь считается «фуши» – второстепенной, вспомогательной. Во многих азиатских культурах лапша имеет особое сакральное значение: традиционная лапша делается вытяжным способом, нити тянутся из единого куска и наматываются в большой клубок, олицетворяющий круговорот жизни. Лапшу никогда не режут поперек – по поверью, это может прервать нить жизни того, кому лапшу подадут.

Добавки к «чжуши» могут быть какими угодно. В Японии список строго регламентирован, в зависимости от того, к какой лапше они подаются. А китайцы шутят, что готовы отправить в тарелку с лапшой все, что плавает, кроме подводной лодки, и все, что имеет ноги, кроме стула.

ЧЕМ ЛАПША ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПАСТЫ

Только итальянцы могут поспорить с азиатскими народами в любви к своей лапше – пасте. Итальянцы не отрицают, что изначально знания об этом продукте к ним привез из Китая Марко Поло. Но за последующие века их пути разошлись. Итальянская паста делается из муки твердых сортов, поэтому ее принято варить до консистенции альденте. В пасту иногда добавляют яйцо, а иногда нет, но по большому счету рецепт всегда одинаков, меняется только форма. В Азии же лапшу ранжируют не по форме, а по материалу: тут и гречка, как в собе, и батат, и ямс, как в фунчозе, чего только нет. Есть даже растение конняку, из которого в Японии делают особенную лапшу с нулевой калорийностью. А что касается пшеничной лапши, то на нее обычно идет мука мягких сортов и очень тонкого помола, поэтому сварить ее до состояния альденте невозможно: в тарелку азиатская лапша попадает полностью готовой.



Если в Италии пасту в основном варят, а потом соединяют с соусом, то в Азии лапшу могут подавать в бульоне, жарить, тушить, использовать холодной в салатах.

ПОЧЕМУ ОНА НЕ СЛИПАЕТСЯ

У каждого народа свои хитрости приготовления лапши. В Китае, например, специально для лапши вывели особый сорт пшеницы: мука из нее отличается очень высоким содержанием белка. До последнего времени эту муку было даже запрещено вывозить из страны. В некоторые виды лапши – китайский ламянь или японский рамен – добавляют специальный щелочной раствор, кансуй, содержащий карбонат кальция или карбонат натрия. В роли кансуя может выступать также щелочная минеральная вода. Кансуй делает тесто очень плотным и эластичным, что позволяет вытягивать его в длинные упругие нити, которые не разваривают при приготовлении.

Также азиатскую лапшу после варки обычно промывают холодной водой, она становится идеально гладкой и не слипается впоследствии. В этом еще одно отличие от итальянской пасты, промывать которую считается кощунством.

ЛАПША В БУЛЬОНЕ

Это один из самых древних способов приготовления. В Китае еще во времена Царства Хань, в 400-х годах до нашей эры, свертки с лапшой выдавались воинам императорской армии в качестве сухого пайка. Достаточно было развести на привале костер, кинуть спутанный клубок лапши в котелок – и вот вам полевая кухня в действии.

Разные виды лапши за редким исключением готовятся в бульоне примерно по одному сценарию, будь то вьетнамский фо бо, корейский кукси, китайский ламянь или японский рамен: лапша и наваристый бульон варятся по отдельности, бульон – иногда много часов. Перед самой подачей их соединяют в большой миске, плюсуют какой-нибудь белок (мясо, курицу или тофу), добавляют острого чили-масла или душистой мяты и доводят до ума соусом: рыбным, соевым, понзу и т. п.

Важно понимать, что это не суп, а именно лапша с бульоном, то есть бульон – гарнир. В Японии, например, подают особый вид лапши, онтама-буккаке удон, в котором бульона очень мало, он очень концентрированный и вообще предназначен не для еды, а чтобы передать вкус лапше. Или показателен пример японской гречневой лапши соба: ее традиционно подают отдельно от бульона, на решете из бамбуковых палочек с поддоном внизу, куда стекает лишняя влага, а рядом ставят плошку с бульоном. Собу нужно аккуратно подхватывать палочками и окунать в кипящую жидкость, так она не размокнет, а лишь раскроет ореховый вкус гречихи.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЛАПША В ВОКЕ

Вок – это не просто главная азиатская сковородка, а особый жанр блюд. Тонкие стенки и сферическое дно дают возможность повару в одной посуде поддерживать несколько температурных режимов: сильный жар на самом дне и несколько менее жарких зон выше, что определяет четкую последовательность действий.

Сначала на раскаленное дно наливается немного масла и туда отправляются лук, имбирь и чеснок, чтобы они дали аромат. Дальше приходит время мелко нарезанных рыбы или мяса, которые мгновенно покрываются румяной корочкой. Следом идут нежные ингредиенты, как капуста пак-чой или водоросли. Дополняет картину соус, который за секунды выпаривается, обволакивая все, что попало в вок до него, и дает мощный выброс пара. В этот момент повар наклоняет вок над горелкой, и, смешавшись с парами воды, раскаленное масло начинает дымиться, придавая блюду копченый оттенок. Последней в вок кладется предварительно отваренная лапша: за полминуты, в верхней зоне умеренного жара, она успевает прогреться и стать частью общей картины.

Глядя, как китайцы жонглируют раскаленной сковородкой, хочется сказать: не пытайтесь повторить это дома. На самом деле повторить можно: сейчас появились модели вока с плоским дном, подходящие для обычной домашней плиты. А аромат дымка вы получите без риска обжечься, просто добавив в лапшу такой соус, как хойсин, падтай или барбекю.

ГЛАВНЫЕ ВИДЫ АЗИАТСКОЙ ЛАПШИ



1 СОБА. Японская лапша с добавлением гречишной муки. Также в тесто для собы иногда кладут зеленый чай или лепестки хризантем, чтобы сделать сероватый цвет лапши более привлекательным. Подают собу как холодной, так и горячей, приготовленной в воке или вместе с бульоном. Время варки: 2–3 минуты.

2 УДОН. Японская пшеничная лапша, толстая и очень упругая. Самый известный из этого лапшичного клана – сануки-удон родом из региона Сануки. Длинные шнурки лапши скатывают и тянут вручную из смеси муки, крахмала и воды. Чаще всего удон подают с бульоном, крошками темпуры и жареным яйцом. Время варки: 4–7 минут.

3 ЛАМЯНЬ. Упругая длинная лапша из китайской провинции Ланьчжоу. Ламянь делается вытяжным способом: нити тянутся из единого куска теста. Классический набор, с которым подается ламянь, включает бульон, кусочки говядины, дайкон, масло чили, кинзу и лук. Хотя в бесчисленных китайских лапшичных выбор дополнений гораздо шире – от полосок омлета и мясного фарша до обжаренного тофу. Время варки: 3–4 минуты.

4 РАМЕН. Лапша из пшеничной муки, часто с добавлением яйца. Рамен тоньше удона и бывает кучерявым, его иногда формуют в брикеты. Когда японец говорит «рамен», он имеет в виду не просто лапшу, а целый класс блюд: это лапша в бульоне с добавлением мисопасты, вареного яйца и еще множества ингредиентов. Среди них могут быть креветки, водоросли, сушеные рыбки, побеги бамбука, японские крабовые палочки камабоко. Время варки: 2–4 минуты.

ЛАПША ЛАНЧЖОУ В ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ

3 ч 10 мин + 5 ч

6–8 порций

480 г пшеничной лапши удон

Для бульона:
2 кг говяжьей голяшки на кости
30 мл рыбного соуса
2 лавровых листа
½ ч. л. тертого мускатного ореха
¼ ч. л. молотого кардамона
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. горошин черного перца

Для заправки:
3 см корня имбиря
4 зубчика чеснока
половина дайкона
5 перьев зеленого лука
4–5 веточек кинзы
острое масло-чили по вкусу

1 Положите в кастрюлю говяжью голяшку, залейте водой так, чтобы она покрывала мясо, оставьте на 4 ч.
2 Слейте воду, положите голяшку в чистую кастрюлю и залейте 5 л воды.
3 Поставьте на сильный огонь и доведите до кипения, снимите пену и уменьшите нагрев.
4 Положите в кастрюлю лавровый лист и все специи, варите на слабом огне до мягкости, около 3 ч.
5 Достаньте голяшку, снимите мясо с кости и нарежьте его тонкими ломтиками.
6 Бульон процедите и добавьте рыбный соус.
7 Незадолго до готовности мяса приготовьте лапшу, согласно инструкции на упаковке.
8 Очистите дайкон и нарежьте тонкими кружками.
9 Бланшируйте дайкон в кипящей воде 40 сек, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.
10 Имбирь очистите и разотрите в пасту. Чеснок пропустите через пресс.
11 Смешайте имбирь и чеснок в мисочке, влейте полстакана кипятка, размешайте до однородности.
12 Мелко нарежьте кинзу и зеленый лук.
13 Положите в миски лапшу, дайкон и ломтики говядины, залейте кипящим бульоном.
14 Добавьте по вкусу имбирно-чесночную пасту, посыпьте зеленым луком и кинзой, подавайте немедленно с маслом-чили.

На 100 г: белки 8,21 г (10,26% суточной нормы) • жиры 1,48 г (1,64%) • углеводы 5,83 г (3,47%) • ккал 70,09 (3,89%) • натрий 289,04 мг (19,93%) • общий сахар 0,04 г (0,08%) • НЖК 0,59 г (2,95%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)

5 ФУНЧОЗА. Тонкая лапша из крахмала, в основном бобового или рисового. Крахмал при варке становится прозрачным, поэтому фунчозу еще называют стеклянной лапшой. Обычно ее не варят, а просто заливают кипятком и затем перекладывают в ледяную воду, чтобы сохранить упругость. Подают фунчозу чаще не горячей, а холодной – с морковью, перцем, кунжутным маслом и соевым соусом. Время приготовления: 1–2 минуты.

6 РИСОВАЯ ЛАПША. Рисовую лапшу часто путают с фунчозой, но она делается не из крахмала, а из муки и при варке становится белой. Широкая плоская рисовая лапша – основа для многосоставного тайского блюда падтай, где она соседствует с курицей, грибами, рыбным соусом, сушеными креветками, проростками сои и пастой из тамаринда. Время варки: 2–3 минуты.


















ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

От всего сердца

Изысканные блюда в итальянском стиле – прекрасный вариант для романтического ужина. Макароны в виде сердечек приятно удивят вашего избранника и позволят намекнуть на трогательное отношение к нему или просто станут поводом лишний раз произнести теплые слова.

ПАСТА «СЕРДЕЧКИ» С КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

30 мин **6 порций**

340 г пасты «сердечки»
450 г филе куриной грудки
100 г шпината
100 мл сливок жирностью 20%
50 г тертого пармезана
¼ стакана белого сухого вина
¾ стакана куриного бульона
2 зубчика чеснока
2 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. прованских трав
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке.
2 Нарежьте куриное филе небольшими кусочками. Разогрейте в сковороде оливковое масло и добавьте раздавленный ножом чеснок, готовьте 1 мин, затем удалите. Положите курицу и обжаривайте, помешивая, 2–3 мин, переложите в тарелку.
3 Налейте в сковороду вино и выпарите его наполовину. Влейте бульон и доведите до кипения. Верните в сковороду курицу, добавьте шпинат, лимонный сок, прованские травы и половину пармезана, посолите и поперчите.
4 Влейте сливки, помешивая, прогрейте, не доводя до кипения. Добавьте в соус пасту, перемешайте и подавайте, посыпав оставшимся пармезаном.

На 100 г: белки 11,03 г (13,79% суточной нормы) • жиры 6,97 г (7,74%) • углеводы 18,25 г (10,86%) • ккал 181,95 (10,11%) • натрий 378,54 мг (26,11%) • общий сахар 1,04 г (2,08%) • НЖК 2,12 г (10,60%) • пищевые волокна 0,92 г (3,07%)



«Сердечки» MAKFA — это любовь с первого взгляда! Они добавят нотку нежности в любое блюдо. Макароны изготовлены из твердой пшеницы, их можно использовать в супах и бульонах, теплых салатах, запекать с фаршем и сыром.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ


Свежесть
Свежесть
Шампиньоны
Свежесть
Шампиньоны
С грядки на полку


PREMIERE of TASTE
КАЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ
ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ СЫРОВ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ
ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ
PREMIERE of TASTE
BRIE
СЫР БРИ
PREMIERE of TASTE
CHEVRE
ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА
«ТОМАТЫ И КУНЖУТ»
PREMIERE of TASTE
CHEVRE
ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА
«КЛАССИЧЕСКИЙ»





Задача на скорость

Думая об ужине из мяса, мы часто воображаем себе многочасовое тушение, или необходимость надолго включать духовку, или сложные манипуляции с фаршем… На самом деле существует немало мясных блюд, которые готовятся буквально за 15–20 минут. Рассказываем о них.

Отбивные

Отбивную можно приготовить из любого мяса: баранины, свинины, говядины. Важно только выбрать правильный отруб и обработать его. Правильный отруб – это мясо, которое можно быстро пожарить, и оно получится мягким и сочным. Первое условие: животное должно быть достаточно молодым. Второе: это всегда нерабочие или мало работающие мышцы. У свиньи – вырезка, бескостная часть корейки (карбонад) и шея. У бычка – вырезка, толстый и тонкий край, внутренние мышцы бедра, пашина. У барашка – седло, ребра на косточке, большая часть задней ноги.

Готовят отбивные одинаково: нарезают мясо кусками толщиной 2 см. Если по краю идет слой жира, его надсекают вертикально, чтобы при жарке жир не стянул мясо. Потом мясо отбивают до толщины 1–1,5 см.

МЯСО ПРОЩЕ ВСЕГО ОТБИТЬ ПЛОСКОЙ СТОРОНОЙ КУХОННОГО МОЛОТКА, СКАЛКОЙ ИЛИ ТЯЖЕЛЫМ ПЕСТИКОМ, ПОЛОЖИВ ЕГО МЕЖДУ ДВУМЯ ЛИСТАМИ ПЕРГАМЕНТА.

Отбитое мясо нужно с обеих сторон приправить солью и специями, смазать маслом и дать ему полежать минут 10. За это время как раз прогреется на среднеслабом огне сковородка с толстым дном, а вы успеете нарезать овощи для салата. Увеличьте огонь до среднего и жарьте отбивные, в зависимости от мяса, от 4 до 10 минут. Масло лить не нужно: оно уже есть на отбивных. Чтобы жир не забрызгал плиту, положите в сковороду скомканный пергамент, через который вы отбивали мясо.





Бефстроганов-стиль

Мясо по-строгановски можно приготовить не только из говядины. Свинина, баранина (и птица) тоже отлично подойдут. Даже жесткое мясо, если его тонко нарезать и слегка обжарить, получится мягким. Если чуть пережарить, то превратится в резину. «Тонко нарезать» – это действительно тонко: 3–4 мм. «Слегка обжарить» – это буквально 15–20 секунд с каждой стороны. Если мяса много, нельзя перегружать сковородку, иначе оно начнет вариться, а не жариться. Обжаривайте порциями, на хорошо разогретой сковородке, на среднесильном огне. Готовые порции перекладывайте на тарелку.

ТОНКО НАРЕЗАТЬ УДОБНЕЕ ВСЕГО НЕ ДО КОНЦА РАЗМОРОЗИВШЕЕСЯ МЯСО. ХОРОШО НАТОЧЕННЫЙ НОЖ ДЕЛАЕТ ЭТУ РАБОТУ ПРОСТОЙ И БЫСТРОЙ.





Когда мясо обжарено, займитесь соусом. Нарежьте пару луковиц, обжарьте в смеси сливочного и растительного масла на сильном огне, помешивая, чтобы лук стал золотистым (можно сразу же положить нарезанные шампиньоны, если используете). Посыпьте мукой и жарьте еще пару минут. Снимите с огня, влейте бульон или сливки, тщательно перемешайте, посолите, поперчите и верните на средний огонь. Поварите, помешивая, минут пять. Выложите в соус мясо и помешивайте еще минуту-другую. Тушить не нужно: мясо уже готово, просто прогрейте. Сметану в соус добавьте в самом конце.

Если вначале, до того как нарезать мясо, вы поставили кипятиться воду, то параллельно со строгановом успеете сварить на гарнир пасту или замороженную смесь овощей, приготовить кускус.





Стир-фрай

Stir fry, что в переводе с английского означает «помешивать-жарить», – азиатская технология, и блюда такого типа лучше всего получаются в сковороде-воке, хотя и другая большая сковорода подойдет. Главное правило: к моменту, когда вы зажигаете под воком огонь, все продукты должны быть подготовлены. Температура разогрева максимальная, продукты обжариваются в масле на самом сильном огне, поэтому очень быстро.

- Мясо нарезаете кубиками или брусочками «на один укус» (отруб выбираете как для отбивной) и сразу приправляете солью.
- Овощи удобно брать замороженные: они готовятся мгновенно, предварительно размораживать не нужно. Свежие овощи нарезаете небольшими кусочками.
- Пряные овощи (имбирь, чеснок, лук) и стебли зелени режете мелко, листья рубите отдельно, покрупнее.
- Подготавливаете специи, соусы и масла для заправки (соевый, устричный, терияки, томатный, кунжутный соус и/или масло).
- Нагреваете сковороду на самом сильном огне, вливаете растительное масло и еще прогреваете, кладете пряные овощи, через 30 секунд – мясо и специи. Через 2 минуты добавляете стебли зелени и овощи, жарите все вместе 5–8 минут.
- Приправляете соусом, солью-перцем и прогреваете. Готово!











Фарш

Фарш – свиной, говяжий, бараний или их смесь – совершенно не обязательно долго тушить, как для классического рагу болоньезе. Мясную заправку для макарон, тушеных или запеченных овощей, гречневой каши, картофельного пюре или жареного картофеля можно сделать за 10–15 минут.

Используйте в качестве усилителей вкуса не свежие овощи, а сушеные, в виде порошка: лук, чеснок, имбирь, паприку. Вместе с солью и перцем они составят фаршу прекрасную компанию! Тщательно перемешайте мясо со специями, нагрейте на среднем огне сковороду с толстым дном и жарьте фарш, перемешивая и разбивая комочки деревянной лопаткой, пока мясо не изменит цвет.

Далее можно добавить жидкость/соус (бульон, воду, томатный соус из банки или томатное пюре, соус барбекю или азиатские соусы) и потушить на сильном огне под крышкой 5 минут. Или ничего не добавлять, увеличить огонь до максимального и зажарить фарш в хрустящую крошку.





ЕСЛИ В СЫРОЙ ФАРШ СО СПЕЦИЯМИ ВМЕШАТЬ НЕМНОГО СОУСА БАРБЕКЮ, РАЗДЕЛИТЬ МЯСО НА ПОРЦИИ ПО 180 Г И СЛЕПИТЬ ИЗ НИХ КОТЛЕТЫ ТОЛЩИНОЙ 2 СМ, ТО ОТ ПРЕКРАСНОГО ДОМАШНЕГО БУРГЕРА НА СКОВОРОДЕ ВАС БУДУТ ОТДЕЛЯТЬ ВСЕГО 6–10 МИНУТ!



Прямо из сковородки!

Жареные пельмени вовсе не те, которые отварили, а затем разогрели на сковороде. Они готовятся по-особому и потому получаются особенно вкусными. Предлагаем подать жареные пельмени с яркими соусами на основе майонеза и порадовать близких необычным вариантом любимого блюда.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ВСЕ ЭТИ СОУСЫ ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЮТСЯ И С ДРУГИМИ БЛЮДАМИ, НАПРИМЕР, С КАРТОФЕЛЬНЫМИ ДОЛЬКАМИ, ОТБИВНЫМИ И ОВОЩАМИ В КЛЯРЕ.

ЖАРЕНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ С АССОРТИ СОУСОВ

25 мин **4 порции**

40–50 штук замороженных пельменей
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла

Для соуса с карри:
50 г майонеза
¼ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. порошка карри

Для айоли с травами:
50 г майонеза
1 перо зеленого лука
1 маленький зубчик чеснока
1 веточка укропа
1 веточка петрушки

Для острого соуса:
50 г майонеза
1 ч. л. острого соуса чили

Для лаймового соуса:
50 г майонеза
1 ч. л. сока лайма
½ ч. л. тертой цедры лайма

Для японского соуса:
50 г майонеза
½ ч. л. пасты васаби

1 Разогрейте в широкой сковороде смесь сливочного и растительного масла, выложите замороженные пельмени в один слой и слегка обжарьте с двух сторон (если все пельмени не уместились в сковороду, готовьте в несколько приемов). Затем залейте кипятком так, чтобы вода доходила до середины пельменей.
2 Доведите до кипения, убавьте огонь до среднего, накройте сковороду крышкой, оставив зазор для выхода пара. Готовьте до испарения жидкости около 7 мин. Продолжайте готовить пельмени, переворачивая, до румяной корочки. Переложите на подогретое блюдо, накройте, чтобы сохранить пельмени горячими. Повторите с оставшимися пельменями.
3 Для соуса с карри размешайте майонез с зирой и порошком карри.
4 Для айоли пропустите через пресс зубчик чеснока, очень мелко порубите зелень. Добавьте майонез и перемешайте.
5 Для острого соуса смешайте майонез с острым чили, по вкусу можно добавить сушеные хлопья чили.
6 Для лаймового соуса смешайте с майонезом цедру и сок лайма.
7 Для соуса по-японски добавьте к майонезу васаби, хорошо перемешайте.
8 Подавайте горячие жареные пельмени с ассорти соусов.

На 100 г: белки 9,04 г (11,30% суточной нормы) • жиры 23,08 г (25,64%) • углеводы 21,75 г (12,95%) • ккал 333,27 (18,52%) • натрий 119,58 мг (8,25%) • общий сахар 0,17 г (0,34%) • НЖК 3,81 г (19,05%) • пищевые волокна 1,11 г (3,70%)



Пельмени «Сочные» от «Сибирской коллекции» порадуют натуральным составом и ярким насыщенным вкусом. В фарш добавлено цельное молоко: оно придает пельменям сочность и нежность.



Пельмени «Ложкаревъ» готовят из отборной говядины, сдобренной ароматным черным перцем. Отварите их или обжарьте, и у вас будет сытное вкусное горячее блюдо.





1

ОЧИСТИТЕ И РАЗОМНИТЕ ВИЛКОЙ СПЕЛОЕ АВОКАДО, СБРЫЗНИТЕ ЛИМОННЫМ СОКОМ ИЛИ БЕЛЫМ ВИННЫМ УКСУСОМ. НАМАЖЬТЕ ПАСТУ ИЗ АВОКАДО НА 4 ЛОМТИКА ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА. ДЛИННЫЙ ОГУРЕЦ ОСТРЫМ НОЖОМ ИЛИ ОВОЩЕЧИСТКОЙ НАРЕЖЬТЕ ТОНКИМИ ПЛАСТИНКАМИ, СВЕРНИТЕ КАЖДУЮ РУЛЕТОМ. НА ПАСТУ ИЗ АВОКАДО ПОЛОЖИТЕ ПО 2 КУСОЧКА КОЛБАСЫ. НАНИЖИТЕ НА ШПАЖКУ МАСЛИНУ БЕЗ КОСТОЧКИ, ЗАФИКСИРУЙТЕ ЭТОЙ ШПАЖКОЙ РУЛЕТИК ИЗ ОГУРЦА И ВСТАВЬТЕ В КАНАПЕ.



КАНАПЕ С АВОКАДО, СЫРОВЯЛЕНОЙ КОЛБАСОЙ И МАСЛИНАМИ

Знай наших!

Среди мясных деликатесов особое место всегда занимали сыровяленые колбасы. И если несколько лет назад это были в основном импортные продукты, то сегодня их с успехом заменили российские. Вместо ушедших с рынка позиций наши производители смогли предложить отличные колбасы европейского качества, которые украшают стол в праздники и будни.



БРУСКЕТТА С ПРОШУТТО

2

ПОДСУШИТЕ 4 ЛОМТИКА РЖАНОГО ХЛЕБА В ТОСТЕРЕ, СМАЖЬТЕ КАЖДЫЙ ЛОМТИК 1 Ч. Л. СОУСА ПЕСТО И ПОЛОЖИТЕ ПО 1 СТ. Л. СЫРА СТРАЧАТЕЛЛА, ДОБАВЬТЕ ПО 2 ЛОМТИКА ПРОШУТТО И ПОЛОВИНКИ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ. СРАЗУ ЖЕ ПОДАВАЙТЕ.



ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КОЛБАСОЙ

3

ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА С КОЛБАСОЙ СМЕШАЙТЕ РУКОЛУ, ШПИНАТ, КОЛЕЧКИ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЛОМТИКАМИ КОЛБАСЫ И ПОЛОВИНКАМИ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ. ЗАПРАВЬТЕ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЛИМОННЫМ СОКОМ, РАЗЛОЖИТЕ ПО ТАРЕЛКАМ И ПОДАВАЙТЕ, ПОСЫПАВ СВЕЖЕМОЛОТЫМ ЧЕРНЫМ ПЕРЦЕМ И ТЕРТЫМ ПАРМЕЗАНОМ.

СЫРОВЯЛЕНЫЕ ДЕЛИКАТЕСЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОСОБОЙ ТЕХНОЛОГИЕЙ ИЗГОТОВЛЕНИЯ. ОНИ ПРОХОДЯТ ПРОЦЕСС ПОСОЛА, ВО ВРЕМЯ КОТОРОГО НАСЫЩАЮТСЯ АРОМАТАМИ СПЕЦИЙ, А ЗАТЕМ – СОЗРЕВАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ КАМЕРАХ ПРИ ПОСТОЯННОМ КОНТРОЛЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ. КОЛБАСЫ ВЫДЕРЖИВАЮТ 20–40 ДНЕЙ, А ОКОРОК – ДО 180, НО ОЖИДАНИЕ ТОГО СТОИТ: НАТУРАЛЬНЫЙ АРОМАТ СЫРОВЯЛЕНЫХ ПРОДУКТОВ НЕПОВТОРИМ! ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОПРОБУЙТЕ: ЭТО ЛУЧШИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО МЕНЮ 14 И 23 ФЕВРАЛЯ.



Фуэт «Экстра» Casademont – небольшая тонкая колбаса, покрытая благородной плесенью. В линейке Casademont, помимо классического, есть фуэт «Экстра с перцем» и «Экстра с инжиром», дополненные нотами душистого зеленого перца и сладковатых фруктов.



Лонганиза Casademont – сыровяленая колбаса изогнутой формы с высоким содержанием мяса и низкой долей жира. Ее отличает особенно насыщенный мясной вкус, который достигается благодаря длительному, до 2 месяцев, созреванию.



Чоризо Casademont – пикантная сыровяленая колбаса из высококачественного свиного мяса, сдобренная сладкой паприкой, которая придает необычный изысканный вкус. Чоризо Casademont уже тонко нарезана. Она великолепно подходит для приготовления праздничных закусок.

История сыровяленых деликатесов насчитывает не одну сотню лет. Своими традициями особенно славятся Италия и Испания. В регионах с холодным климатом мясо издавна коптили, а в Средиземноморье просто засаливали окорок или колбасу, вывешивали в амбар и предоставляли солнцу и ветру делать свою работу. В результате получалось мясо с глубоким вкусом и богатым ароматом, которое могло храниться практически вечно. В XX веке мясники научились воспроизводить климатические условия средиземноморских предгорий в специальных климатических камерах. Это позволило сыровяленым деликатесам завоевать любовь потребителей по всему миру. Итальянские колбасы салями, окорок прошутто и шея коппа, испанские хамон, колбаса в благородной белой плесени фуэт и пикантная чоризо стали частью и нашего меню. В течение многих лет мясные продукты поставлялись из Италии и Испании, а когда их ввоз в Россию был запрещен, сыровяленые деликатесы начали производить в нашей стране. И их качество оказалось ничуть не хуже оригинального!

Сыровяленые деликатесы изготавливаются строго по традиционной испанской и итальянской технологии. Для них используют только охлажденное мясо и те же оболочки и специи, что и на их родине. Рецептуры разрабатываются с участием лучших итальянских и испанских технологов. Производства оснащены современным европейским оборудованием: продукция выдерживается и сушится в итальянских климатических камерах с электронной системой онлайн-контроля температуры и влажности, позволяющей наблюдать за процессом 24 часа в сутки, а при необходимости удаленно изменять условия.

Благодаря совместным усилиям западных специалистов и наших производителей, которые с большой ответственностью и любовью подходят к своему делу, мы можем попробовать мясную продукцию премиального сегмента, ни в чем не уступающую европейской. Классическая тосканская салями, прошутто крудо, коппа – настоящие гастрономические символы Италии, доступные на наших полках. Изысканный хамон, фуэт с разными вкусами, пряный сальчичон дарят нам теплый аромат Средиземноморья.

Испанский король



ГЕРОЙ МЕСЯЦА



30 % СВОЕГО ВЕСА ТЕРЯЕТ САЛЬЧИЧОН ВО ВРЕМЯ СУШКИ И ПРИОБРЕТАЕТ НАСТОЛЬКО ЖЕ БОЛЬШЕ ВКУСА И АРОМАТА. ВСЕ ПРОСТО: ВЛАГА ИСПАРЯЕТСЯ, И НОТКИ МЯСА И СПЕЦИЙ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ЯРЧЕ. НЕПРЕМЕННО ОЦЕНИТЕ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС САЛЬЧИЧОНА СОЛО И В ЗАКУСКАХ.

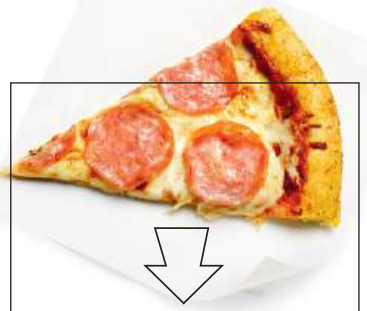
Сальчичон – еще один деликатес с испанскими корнями, за которым вовсе не нужно ехать в Европу. Главная колбаса Испании, гордость национальной кухни, может легко оказаться на вашей мясной тарелке.

Умение сохранять мясо ценилось во все эпохи: его коптили, солили, сушили… Испанцам удалось довести это искусство до совершенства, их мясные деликатесы стали кулинарным брендом и настоящими символами страны. Один из них – сальчичон – колбаса с насыщенным ароматом и богатым вкусом. В переводе «сальчичон» означает просто «колбаса», но она вовсе не так проста, как может показаться из названия: рецепт требует тщательного выбора ингредиентов и предполагает длительный процесс созревания. Сальчичон изготавливают из отборной свинины, причем используют мясо определенных пород. В фарш добавляют ароматный букет специй и помещают его в натуральную оболочку. Выдерживается сальчичон не менее месяца – только так он приобретает нужную консистенцию: упругую, в меру плотную.

Производители российского сырокопченого сальчичона тоже строго соблюдают традиции и следуют выверенным рецептам. Лучшее охлажденное мясо, гармоничный букет приправ с теплыми нотками мускатного ореха, гвоздики, кардамона и кориандра, отлаженные технологии позволяют получать яркую испанскую колбасу с русским характером.



Сальчичон используют для традиционных испанских закусок тапас, подают с сырами, овощами и оливками.



Несмотря на свой темпераментный нрав, сальчичон отлично ладит с другими ингредиентами: используйте его для пиццы, пасты, салатов.



Сальчичоны Casademont «Экстра» и «Монтанья экстра» производятся из высококачественной свинины с добавлением перца и специй, придающих изысканный вкус и неповторимый аромат. Во время созревания колбаса покрывается благородной белой плесенью. В ассортименте Casademont также есть сальчичон в нарезке, который особенно удобен для приготовления закусок.



Сальчичон «Черкизово премиум» – сырокопченая колбаса с красивым мраморным рисунком на срезе. Она производится из свинины с добавлением шпика, при этом используются мясо с собственных ферм и натуральные специи. Вкус отборного мяса, подчеркнутый пряностями и копчением, делает эту колбасу настоящим деликатесом.



УДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

САЛЬЧИЧОН
+

сухофрукты (инжир, финики, курага, чернослив), орехи (пекан, фисташки, грецкий орех), виноград

оливки, песто из вяленых томатов, черри, корнишоны

моцарелла, сливочный сыр, бри, твердый сыр

крекеры, гренки, ржаной хлеб

ЗАКУСКИ МОЖНО ПОДАТЬ НА СЕРВИРОВОЧНЫХ ДОСКАХ ИЛИ ТАРЕЛКАХ, СОБРАТЬ КАНАПЕ ИЛИ ПРИГОТОВИТЬ ТАРТАЛЕТКИ.

Знак мужества

Мужчинам, если они не артисты, редко дарят цветы. Возможно, кто-то и правда посчитает такой презент неуместным. Однако есть букеты, которые точно порадуют представителей сильной половины человечества и подчеркнут их мужественность. Это букеты из мясных и прочих деликатесов. Предлагаем два элегантных варианта, которые легко сделать своими руками.





Колбаса «Оригинальная» торговой марки «Дубки», приготовленная по уникальной рецептуре, не оставит равнодушным даже требовательного покупателя. Она порадует благородным вкусом и деликатным ароматом специй.



Удачный выбор для букета — колбаски Kabanos Original* от «Мясницкого ряда» с аппетитным ароматом копчения и насыщенным вкусом мяса, дополненным пряными нотами.

*«Оригинальные».



Сыровяленая колбаса «Верона» отлично подойдет для праздничной композиции. Она покорит пряным вкусом с тонким букетом специй и добавит итальянского колорита.



Оберните листом крафтовой бумаги небольшой ящичек из фанеры, коробку или прямоугольную корзинку без ручки. Это будет основа композиции.



Положите внутрь кусок флористической губки, вырезанной под размер основы.



Нанижите на деревянные шпажки колбаски, целые или нарезанные, мясные чипсы, шарики сыра, стручки перца.



Орехи, снеки упакуйте во флористическую пленку и также нанижите на шпажки.



Вставьте шпажки в губку или соберите букет, скрепив их при помощи скотча и пищевой пленки, и выложите на двойной слой упаковочной бумаги.

Съедобную композицию хорошо дополнить веточками розмарина и тимьяна, черри на ветке, хлебными палочками. Палочки для удобства свяжите джутовой нитью. Их можно вставить в букет просто так, без шпажек. Тонкие колбаски также свяжите их нитью. Если подарок предстоит перевозить, оберните его на время пленкой. И выбирайте те продукты, которые хотя бы пару дней могут храниться без холодильника.





Мужчины непременно оценят насыщенный вкус мясных чипсов «Pigсоны» от Meat House Original*. Натуральные ингредиенты, отсутствие сои и ГМО порадуют приверженцев здорового образа жизни.

*«Мясной Дом оригинальный».



Букет украсят колбаски «Кабаносси» Meat Snack Pepper*. Уникальная оболочка, технология упаковки и состав продукта позволяют хранить снеки без холодильника. Отличный быстрый перекус!

*«Мясной перекус с перцем».

Что еще едят мужчины

Какая она, мужская еда? Обязательно ли сытная, простая и основательная? Мы уверены: мужчины не всегда выбирают котлеты и отбивные. Многие выступают за разнообразие, здоровые продукты и делают акцент не на количестве, а на качестве блюд. Но при любом подходе, и привычном, и современном, легко составить настоящее мужское меню.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

МЕНЮ

Традиционный взгляд

Тартар из сальчичона
Макароны по-флотски с тушенкой
Лазанья со свининой и картофелем
Чизкейк с беконом и грибами
Свинина по-домашнему

Современный взгляд

Салат из морепродуктов с томатами черри и цитрусовой заправкой
Острая цветная капуста с соусом ранч
Стир-фрай с тофу
Кебабы из индейки в духовке

Разделение мужского меню на традиционное и современное очень условно. Наш традиционный вариант тоже не лишен новых штрихов, и вообще привычный подход состоит вовсе не в том, чтобы кормить мужчин только пельменями и котлетами. Да, мужчины любят мясо, но безупречно приготовленное, с понятным вкусом, такое как наша запеченная свиная лопатка. Да, у сильной половины жива память о тех временах, когда мужчины были целый день заняты охотой и тяжелым трудом, поэтому они не прочь хорошо подкрепиться. Однако для этого необязательно ставить на стол калорийный салат с нагромождением ингредиентов. Тартар из сальчичона или закусочный чизкейк придадут гораздо больше сил и энергии! И без сомнения, мужчины XXI века с удовольствием попробуют что-то оригинальное, как острая цветная капуста или стир-фрай с тофу.

Современный взгляд на мужское меню вовсе не предполагает перехода на растительную диету. Но помимо хорошего стейка, многие мужчины любят рыбу и морепродукты, правильно приготовленные овощи, злаки и грибы.



ТАРТАР ИЗ САЛЬЧИЧОНА

10 мин
1–2 порции

150 г сальчичона
1,5 ч. л. зернистой горчицы
1,5 ч. л. каперсов + для подачи
2 луковицы шалота
зеленый лук
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте сальчичон кубиками со стороной 0,5 см. Измельчите шалот и каперсы.
2 Смешайте в миске сальчичон, горчицу, каперсы и шалот, поперчите и добавьте 1–2 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешайте.
3 На тарелку установите сервировочное кольцо, выложите тартар, утрамбуйте ложкой. Украсьте нарезанным зеленым луком и каперсами.

На 100 г: белки 8,76 г (10,95% суточной нормы) • жиры 24,19 г (26,88%) • углеводы 5,75 г (3,42%) • ккал 274,38 (15,24%) • натрий 723,03 мг (49,86%) • общий сахар 1,88 г (3,76%) • НЖК 5,13 г (25,65%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ С ТУШЕНКОЙ

35 мин **4 порции**



400 г длинных макарон
250 г говяжьей тушенки
1 луковица
1 зубчик чеснока
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. паприки
2 веточки петрушки
соль, свежемолотый черный перец

1 Вскипятите 2 л воды, добавьте соль и всыпьте макароны. Варите макароны до состояния альденте, согласно инструкции на упаковке.
2 Откиньте макароны на дуршлаг, 120 мл жидкости от варки сохраните: она понадобится для приготовления соуса. Нарежьте лук мелкими кубиками. Измельчите чеснок.
3 Откройте банку с тушенкой и выньте мясо. Разомните кусочки мяса вилкой или разделите на отдельные волокна. Жир от тушенки переложите в глубокую сковородку.
4 Поставьте сковородку на плиту, установите среднесильный нагрев и растопите говяжий жир. Если его окажется мало, добавьте 1 ст. л. растительного масла.
5 Положите в сковородку нарезанный лук и тушите до прозрачности, часто перемешивая лопаткой, 4 мин. Добавьте чеснок, всыпьте паприку и продолжайте готовить еще 1 мин.
6 Добавьте в сковородку тушенку и томатную пасту, влейте сохраненную жидкость от варки макарон. Приправьте свежемолотым черным перцем и готовьте на среднем огне 2–3 мин.
7 Отделите от стеблей и мелко нарежьте листья петрушки. Переложите сваренные макароны в сковороду с тушенкой. Добавьте половину петрушки и аккуратно перемешайте. Готовьте еще 1–2 мин.
8 Разложите макароны по-флотски в тарелки и посыпьте оставшейся петрушкой. Немедленно подавайте.

На 100 г: белки 5,09 г (6,36% суточной нормы) • жиры 1,56 г (1,73%) • углеводы 25,86 г (15,39%) • ккал 139,29 (7,74%) • натрий 260,28 мг (17,95%) • общий сахар 1,70 г (3,40%) • НЖК 0,52 г (2,60%) • пищевые волокна 1,44 г (4,80%)



Для этого рецепта идеально подойдут те самые макароны «с дырочкой», многим знакомые с детства. Длинные полые макароны MAKFA из твердой пшеницы позволят ощутить аутентичность рецепта.



Попробуйте макароны по-флотски по рецепту шеф-повара «МАГГИ®»! Макароны готовятся с фаршем сразу в сковороде. Всего 15 минут — и аппетитное блюдо готово!



ЛАЗАНЬЯ СО СВИНИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

1 ч 50 мин **6 порций**

400 г листов для лазаньи
5–6 картофелин
600 г бескостной свинины
250 г моцареллы
3 ст. л. тертого пармезана
2 зубчика чеснока
по 3 веточки петрушки, кинзы, базилика и зеленого лука
1 ч. л. паприки
1 ч. л. орегано
½ ч. л. розмарина
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
1 л молока
60 г сливочного масла
60 г муки
¼ ч. л. мускатного ореха
соль, черный перец

1 Сливочное масло нарежьте мелкими кубиками и положите в сотейник. Поставьте на средний огонь и, помешивая, растопите.
2 Затем всыпьте просеянную муку и, постоянно помешивая, готовьте 2–3 мин на среднем огне. В результате должна получиться густая масса светло-бежевого цвета.
3 Влейте тонкой струйкой холодное молоко, тщательно растирая смесь венчиком, чтобы не было комочков. Доведите соус до кипения на сильном огне и затем уменьшите его. Варите бешамель примерно 10 мин при минимальном кипении, постоянно помешивая венчиком. Следите, чтобы он не пригорел! Соус должен хорошо загустеть. Посолите соус, приправьте мускатным орехом и перцем.
4 Хорошо помойте картофель и отварите в мундире в подсоленной воде до готовности. Следите, чтобы картофель не разварился. Обдайте картофель холодной водой и немного остудите. Очистите картофель и нарежьте кружками толщиной 5 мм.
5 Свинину пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Мелко нарежьте зелень и чеснок, смешайте с фаршем. Добавьте орегано, паприку, посолите и поперчите.
6 Нарежьте моцареллу кружками. На дно прямоугольной формы выложите немного бешамели, затем – слой листов лазаньи. Снова смажьте листы соусом, выложите тонкий слой фарша, на него слой картофеля, посыпьте розмарином и положите моцареллу. Повторите слои, пока не закончатся ингредиенты. Последним слоем должны быть листы лазаньи, смазанные соусом и посыпанные пармезаном.
7 Поставьте лазанью в духовку, разогретую до 175 °С, и запекайте 1 ч. Если верх сильно зарумянится, прикройте лазанью фольгой. Достаньте лазанью из духовки, дайте немного остыть и подавайте.

На 100 г: белки 10,86 г (13,58% суточной нормы) • жиры 6,96 г (7,73%) • углеводы 19,00 г (11,31%) • ккал 182,32 (10,13%) • натрий 688,13 мг (47,46%) • общий сахар 3,93 г (7,86%) • НЖК 3,94 г (19,70%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)



К лазанье подайте насыщенное красное полусухое вино CAPPO (Испания). Оно производится из «мужского» танинного сорта шираз, но при этом отличается приятным мягким вкусом.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧИЗКЕЙК С БЕКОНОМ И ГРИБАМИ

❄

1 ч 25 мин + 6 ч

12 порций

Для основы:
200 г свежих хлебных крошек
200 г тертого пармезана
6 ст. л. сливочного масла

Для начинки:
650 г творожного сыра
100 г сметаны
4 яйца
12 ломтиков бекона
150 г сыра фета
200 г шампиньонов
1 сладкий перец
1 луковица
4 веточки петрушки
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Смажьте разъемную форму диаметром 22 см маслом. Разогрейте духовку до 175 °С. Смешайте в миске хлебные крошки, пармезан и растопленное сливочное масло, высыпьте в форму и утрамбуйте по дну и бортикам. Выпекайте 10–15 мин, до румяной корочки.
2 Нарежьте лук, перец и шампиньоны маленькими кубиками. Петрушку мелко порубите.
3 Разогрейте в широкой сковороде оливковое масло, обжарьте лук и перец 3 мин. Добавьте грибы и готовьте, помешивая 10 мин, пока не выпарится вся жидкость.
4 Бекон нарежьте маленькими кубиками и обжарьте на сухой сковороде до хруста, выложите на бумажные полотенца.
5 В миске разотрите творожный сыр с солью и перцем, добавьте сметану и яйца, перемешайте на низкой скорости миксера до однородности.



6 Добавьте к сырной массе бекон, грибы, раскрошенную фету и петрушку, перемешайте лопаткой, положите на запеченную основу из хлебных крошек.
7 Поставьте на дно духовки жаропрочную емкость с водой, а на средний уровень установите форму с чизкейком. Запекайте около 1 ч так, чтобы серединка чизкейка немного подрагивала.
8 Охладите чизкейк в форме до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 6 ч. По желанию украсьте жареными шампиньонами и петрушкой, подавайте холодным.

На 100 г: белки 10,53 г (13,16% суточной нормы) • жиры 26,94 г (29,93%) • углеводы 9,11 г (5,42%) • ккал 318,06 (17,67%) • натрий 596,85 мг (41,16%) • общий сахар 2,68 г (5,36%) • НЖК 14,32 г (71,60%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)

Можно приготовить порционные чизкейки в формочках для маффинов, их удобно брать с собой для перекуса.

СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ

7 ч **8 порций**

2–2,5 кг свиной лопатки без кости одним куском
600 г шампиньонов
1 луковица
250 мл куриного бульона
250 мл воды
2 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. сушеного орегано
1 лавровый лист
2 ст. л. муки
2 ч. л. соли
1 ч. л. черного свежемолотого перца
картофель для подачи

1 Срежьте жир с поверхности куска до толщины примерно 5 мм. Луковицу разрежьте пополам. Шампиньоны разрежьте на 2–4 части в зависимости от размера.
2 Разогрейте духовку до 150 °С. Установите решетку в нижней трети духовки.
3 Обсушите мясо бумажными полотенцами и тщательно натрите смесью из соли, перца и половиной тимьяна и орегано. Обвяжите мясо кулинарной нитью, чтобы придать ему аккуратную форму.
4 Положите мясо в жаровню жирной стороной вверх и готовьте, пока поверхность не начнет подрумяниваться, примерно 3 ч. Добавьте лук, грибы, бульон и воду, лавровый лист и оставшийся тимьян и орегано. Продолжайте запекать еще примерно 3 ч. За это время мясо хорошо подрумянится. Переложите мясо на доску, прикройте фольгой и оставьте на 30 мин.
5 Процедите жидкость, оставшуюся в жаровне, столовой ложкой снимите с поверхности жир. Перелейте в мерный стакан 250 мл мясного сока и долейте 125 мл воды.
6 В сковороде разогрейте снятый жир и обжарьте на нем муку, постоянно помешивая, 1–2 мин. Постепенно вмешайте смесь мясного сока и воды, доведите до кипения. Добавьте грибы и готовьте на умеренном огне 5 мин, чтобы соус загустел.
7 Снимите кулинарную нить с мяса. Нарежьте свинину ломтями толщиной 2–2,5 см. Подавайте с грибным соусом и отварным картофелем.

На 100 г: белки 19,45 г (24,31% суточной нормы) • жиры 3,48 г (3,87%) • углеводы 4,46 г (2,65%) • ккал 125,15 (6,95%) • натрий 264,50 мг (18,24%) • общий сахар 0,83 г (1,66%) • НЖК 1,22 г (6,10%) • пищевые волокна 0,95 г (3,17%)



Для более яркого вкуса добавьте в салатную заправку сушеный чеснок и паприку.

ОСТРАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СОУСОМ РАНЧ

50 мин **4 порции**

900 г цветной капусты
⅔ стакана муки
¼ стакана кукурузного крахмала
1,5 ч. л. паприки
100 мл острого соуса чили
4 ст. л. сливочного масла
2,5 ст. л. жидкого меда
1 веточка укропа
1 перо зеленого лука
100 г сметаны
100 г майонеза
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. белого винного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Цветную капусту разберите на небольшие соцветия. Разогрейте духовку до 210 °С. Выстелите противень бумагой для выпечки.
2 В большой миске смешайте муку, крахмал, 1 ч. л. паприки и соль. Влейте ¾ стакана воды и размешайте. Опускайте в кляр соцветия капусты, стряхните излишки и выкладывайте на противень в 1 слой.
3 Запекайте 10 мин, переверните и готовьте еще 10 мин.
4 Приготовьте маринад: смешайте соус чили, растопленное сливочное масло, мед, ½ ч. л. сушеного чеснока и ½ ч. л. паприки. Смажьте приготовленным соусом соцветия капусты и поставьте в духовку еще на 12–15 мин.
5 Готовую цветную капусту смажьте оставшимся маринадом и подавайте с соусом ранч, для которого мелко нарубите укроп и зеленый лук, смешайте со сметаной, майонезом, лимонным соком и белым винным уксусом, приправьте ½ ч. л. чесночного порошка, посолите и поперчите.

На 100 г: белки 2,98 г (3,73% суточной нормы) • жиры 11,36 г (12,62%) • углеводы 17,72 г (10,55%) • ккал 180,93 (10,05%) • натрий 430,67 мг (29,70%) • общий сахар 5,33 г (10,66%) • НЖК 4,55 г (22,75%) • пищевые волокна 2,24 г (7,47%)



Оригинальная новинка от бренда «Мираторг» — нежная цветная капуста в тонкой хрустящей панировке. Идеально в качестве самостоятельной закуски с соусом или гарнира.



САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ТОМАТАМИ ЧЕРРИ И ЦИТРУСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

25 мин **4 порции**

700 г морского коктейля
200 г томатов черри
1 красная луковица
1 лимон
2 ст. л. меда
1 ст. л. белого винного уксуса
4–5 веточек тимьяна
60 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите замороженный морской коктейль в кипящей подсоленной воде 10 мин от момента закипания, откиньте на дуршлаг.
2 Томаты черри разрежьте пополам, красный лук нашинкуйте тонкими полукольцами.
3 Выжмите из лимона сок, перелейте его в банку, добавьте мед, оливковое масло, соль и перец, закройте банку крышкой и энергично взболтайте.
4 Смешайте в салатнике морепродукты, помидоры черри, листики тимьяна и приготовленную заправку.

На 100 г: белки 11,84 г (14,80% суточной нормы) • жиры 8,06 г (8,96%) • углеводы 9,10 г (5,42%) • ккал 155,70 (8,65%) • натрий 557,31 мг (38,44%) • общий сахар 5,93 г (11,86%) • НЖК 1,23 г (6,15%) • пищевые волокна 0,62 г (2,07%)

Если вместо лимона для заправки вы возьмете апельсин или лайм, вкус салата станет более пикантным.



Чем больше различных овощей вы добавите в стир-фрай, тем интереснее получится блюдо. Подойдет и цукини, и брокколи, и зеленый горошек.

СТИР-ФРАЙ С ТОФУ

20 мин **4 порции**

450 г тофу
1 сладкий красный перец
150 г зеленой фасоли
1 луковица
4 яйца
3 ст. л. соевого соуса
2,5 ч. л. тростникового сахара
4 зубчика чеснока
2 см свежего корня имбиря
0,5 ч. л. хлопьев перца чили
3 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
рис для подачи

1 Нарежьте лук мелкими кубиками, сладкий перец нашинкуйте тонкой соломкой. Слегка отожмите тофу, промокните бумажными полотенцами и раскрошите вилкой.

2 Имбирь натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через пресс, смешайте с соевым соусом, тростниковым сахаром и хлопьями чили.

3 Разогрейте в глубокой сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжаривайте тофу, помешивая, в течение 5 мин.

4 Отдельно поджарьте 4 яичницы-глазуньи.

5 В сковороду к тофу добавьте лук, перец, зеленую фасоль и приготовленную пасту из чеснока и имбиря. Готовьте 5 мин, помешивая, посолите и поперчите по вкусу.

6 Подавайте с отварным рисом и глазуньей.

На 100 г: белки 6,09 г (7,61% суточной нормы) • жиры 8,48 г (9,42%) • углеводы 6,51 г (3,88%) • ккал 117,89 (6,55%) • натрий 529,6 мг (36,52%) • общий сахар 2,92 г (5,84%) • НЖК 1,31 г (6,55%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)

КЕБАБЫ ИЗ ИНДЕЙКИ В ДУХОВКЕ

40 мин **4 порции**

650 г фарша из индейки
1 луковица
2 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
2 ст. л. хлебных крошек
1 ч. л. зиры
¼ ч. л. корицы
¼ ч. л. душистого перца
200 г помидоров черри
салатный микс для подачи
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Вымочите в воде 8 деревянных шпажек. Мелко нарежьте лук, чеснок и петрушку. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла в сковороде и пассеруйте лук и чеснок, помешивая, 6–8 мин до золотистости.
2 В большой миске смешайте фарш, пассерованный лук и чеснок, петрушку, хлебные крошки, зиру, корицу, душистый перец, посолите и поперчите. Тщательно вымешайте.
3 Сформируйте 8 продолговатых котлет, нанижите на шпажки, слегка прижимая. Смажьте оливковым маслом и положите на решетку, установленную над противнем. Запекайте 15 мин, переверните и готовьте еще 15 мин.
4 Помидоры черри разрежьте на половинки, заправьте 1 ст. л. оливкового масла, посолите и поперчите. Подавайте кебабы с зеленью и помидорами черри.

На 100 г: белки 15,43 г (19,29% суточной нормы) • жиры 9,78 г (10,87%) • углеводы 4,68 г (2,79%) • ккал 166,86 (9,27%) • натрий 422,08 мг (29,11%) • общий сахар 1,03 г (2,06%) • НЖК 2,06 г (10,30%) • пищевые волокна 0,78 г (2,60%)





Кебабы дополнит Armentia y Madrazo crianza — красное сухое вино из испанского региона Риоха с интенсивным пряным ароматом, округлым вкусом и сбалансированной терпкостью.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ТОЛЬКО В СЕТИ

МАГНИТ

РЫБНАЯ ГАСТРОНОМИЯ

СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ



Щедрый улов – и стол готов!


TUNDRA
ВОДКА КРАЙНЕГО СЕВЕРА
SPECIAL VODKA
TUNDRA
IMPORTED FROM RUSSIA
VODKA
TUNDRA
ВОДКА КРАЙНЕГО СЕВЕРА
AUTHENTIC
IMPORTED
FROM RUSSIA
VODKA
TUNDRA
ВОДКА КРАЙНЕГО СЕВЕРА
NORDIC NATURE
IMPORTED
FROM RUSSIA
SPECIAL VODKA
TUNDRA
IMPORTED FROM RUSSIA
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Особая нота

Алкоголь используют в десертах вовсе не для того, чтобы повысить градус. Как соль и специи, он усиливает вкус и аромат других ингредиентов, добавляет изысканную горчинку и пряно-фруктовые ноты, а в случае с выпечкой позволяет сделать тесто более нежным и мягким. При тепловой обработке алкоголь распадается на углекислый газ и воду, а вот при добавлении в холодные кремы и соусы остается. И хотя количество его незначительно, тому, кто не приемлет спиртное, лучше быть осторожным.



РЕЦЕПТ КАРАМЕЛИ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ВИСКИ

❄

1 ч 30 мин **16 порций**

260 г муки
400 г сахара
225 г сливочного масла
240 мл + 2 ст. л. виски
150 г темного шоколада
3 яйца
3 ст. л. какао
2 ч. л. растворимого кофе в порошке
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. соды
¼ ч. л. соли

Для глазури:
80 г темного шоколада
40 г сливочного масла

Для украшения:
ежевика
карамель
сахарная пудра

1 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало мягким. Разогрейте духовку до 180 °С. Растопите шоколад на водяной бане или в микроволновой печи короткими импульсами.
2 Смешайте какао и кофейный порошок, залейте ¾ стакана кипятка и перемешайте до растворения, влейте 240 мл виски.
3 Взбейте сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром в пышный крем. Не переставая взбивать, добавьте по 1 яйцу. Влейте растопленный шоколад перемешайте.
4 Поочередно частями добавьте в тесто просеянную с солью и содой муку и смесь с виски, перемешивайте на низкой скорости миксера.
5 Вылейте тесто в круглую форму для кексов с отверстием в центре и выпекайте около 1 ч 10 мин. Готовность определяйте деревянной шпажкой – она должна выйти сухой.
6 Достаньте форму из духовки, дайте постоять 15 мин и переверните на решетку, полейте горячий кекс 2 ст. л. виски и дайте остыть.
7 Для глазури в стеклянную миску положите поломанный шоколад и нарезанное кусочками сливочное масло, растопите в микроволновой печи, перемешивая через каждые 30 сек. Нанесите глазурь на остывший кекс. Подавайте, украсив ежевикой, карамелью и сахарной пудрой.

На 100 г: белки 4,52 г (5,65% суточной нормы) • жиры 20,91 г (23,23%) • углеводы 50,23 г (29,90%) • ккал 418,92 (23,27%) • натрий 69,82 мг (4,82%) • общий сахар 31,28 г (62,56%) • НЖК 12,43 г (62,15%) • пищевые волокна 2,27 г (7,57%)



К десертам, орехам, сырам подайте портвейн руби Statement с богатым, сочным вкусом, бархатистой текстурой и долгим обволакивающим послевкусием.

АНАНАСОВОЕ ФЛАМБЕ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

50 мин **4 порции**

1 ананас (весом около 800 г)
2 ст. л. сахара
1,5 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. рома

Для крема:
200 мл сливок жирностью 33%
4 ст. л. молока
2 яйца
2 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара

1 Для крема отделите желтки от белков. Взбейте желтки с сахаром до получения воздушного крема. Нагрейте молоко до 60 °С, тонкой струйкой, помешивая венчиком, влейте в желтки. Поместите желтковую смесь на водяную баню и при непрерывном помешивании доведите до загустения, остудите.
2 Взбейте белки до жестких пиков, аккуратно подмешайте к желтковому крему.
3 Сливки взбейте с ванильным сахаром, добавьте в крем, перемешайте.
4 Ананас очистите от кожуры, разрежьте вдоль и удалите жесткую сердцевину. Разрежьте каждую половинку на 8 равных частей.
5 В сковороде на слабом огне растопите сливочное масло, всыпьте сахар и дайте ему растопиться около 1 мин. Положите ананасы и готовьте 2–3 мин. Влейте ром, прогрейте 5 сек.
6 Снимите сковороду с огня и подожгите смесь. Когда пламя погаснет, верните сковороду на плиту и прогревайте еще 1 мин.
7 Разложите крем по сервировочным тарелкам, сверху разместите ломтики ананаса-фламбе и подавайте.

На 100 г: белки 2,04 г (2,55% суточной нормы) • жиры 8,41 г (9,34%) • углеводы 17,49 г (10,41%) • ккал 159,41 (8,86%) • натрий 21,47 мг (1,48%) • общий сахар 15,21 г (30,42%) • НЖК 4,91 г (24,55%) • пищевые волокна 0,93 г (3,10%)

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ТИРАМИСУ С АПЕЛЬСИНОМ

20 мин + 6 ч **6 порций**

200 г печенья савоярди
250 г маскарпоне
3 яйца
125 мл кофе эспрессо
2 ст. л. сахара
3 ст. л. ликера амаретто
1,5 ст. л. какао
1 ст. л. тертого шоколада
1 апельсин

1 Снимите с апельсина цедру и выжмите сок. Смешайте апельсиновый сок с амаретто и эспрессо. Подготовьте глубокую прямоугольную форму 15 х 20 см.
2 Отделите желтки от белков. Взбейте белки до жестких пиков. Отдельно взбейте желтки с сахаром до получения воздушного светлого крема. Подмешайте к желткам апельсиновую цедру.
3 Маскарпоне слегка разотрите и на низких оборотах миксера смешайте с желтками. В конце аккуратно введите белки силиконовой лопаткой.
4 Печенье савоярди окуните по одному на 4–5 сек в кофейную смесь и выложите на дно формы. Распределите сверху половину крема из маскарпоне, посыпьте половиной какао.
5 Повторите с оставшимся печеньем и кремом, разровняйте поверхность десерта, накройте и уберите в холодильник минимум на 6 ч.
6 Перед подачей посыпьте оставшимся какао и тертым шоколадом.

На 100 г: белки 5,33 г (6,66% суточной нормы) • жиры 14,59 г (16,21%) • углеводы 22,45 г (13,36%) • ккал 247,31 (13,74%) • натрий 233,42 мг (16,10%) • общий сахар 9,86 г (19,72%) • НЖК 6,87 г (34,35%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)



ROYAL
RAVEN



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

АРИФМЕТИКА ДОБРА
благотворительный фонд

ПОДАРИМ ДОБРО ВМЕСТЕ!



Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Опт, к участию также допускаются чеки по заказам в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка» (Продавец АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 12.02.2025 по 01.04.2025. Сроки совершения покупок с 12.02.2025 по 11.03.2025. С информацией об Организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения в рекламе. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. * Суммарный Главный приз. ** Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).

С 12.02.2025 ПО 11.03.2025

ЗАПУСТИТЕ КРУГОВОРОТ ЖЕЛАНИЙ И ПРИЗОВ!

РАЗЫГРЫВАЕМ

2000000 ₽*

1. ПОДТВЕРДИТЕ

участие в акции в приложении Магнит**, нажав кнопку «Участвовать»

2. ПОКУПАЙТЕ

на сумму от 100 руб. с картой Магнит Плюс из приложения Магнит

Alpen Gold · 7 DAYS · Milka · Барни · OREO



3. ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ

Блины что надо!

Блины – классика русской кухни. Их с удовольствием едят круглый год, но особенно много пекут на Масленицу. Среди самых любимых – блины дрожжевые, пористые и мягкие. Именно такие испокон веку готовили на Руси. Делимся советами, как нажарить стопку румяных блинов так, чтобы ни один не вышел комом!



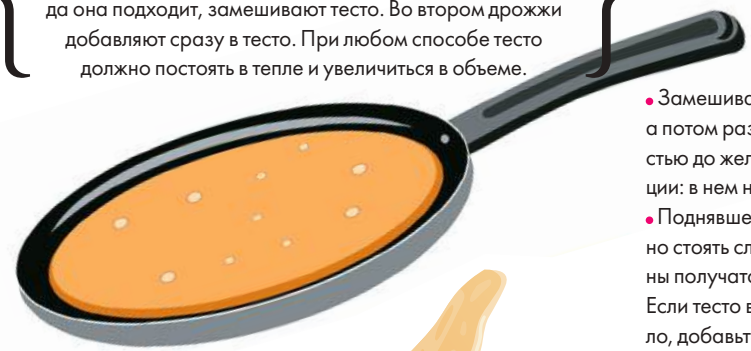
Дрожжевые блины готовят опарным и безопарным способом. В первом случае сначала делают опару, смешивая теплую воду или молоко с дрожжами и мукой, а когда она подходит, замешивают тесто. Во втором дрожжи добавляют сразу в тесто. При любом способе тесто должно постоять в тепле и увеличиться в объеме.



- Обязательно просеивайте муку. Благодаря этому она насыщается кислородом и тесто получается воздушным. Удобно использовать маленькое сито и просеивать муку непосредственно в посуду, где замешивается тесто.
- Разводите дрожжи только в теплой воде, примерно 30 °С. В холодной они не будут развиваться, в горячей погибнут и тесто не подойдет.
- Яйца взбивайте отдельно, перед добавлением в тесто.
- Как и любое дрожжевое тесто, блинное должно стоять в теплом месте, вдали от сквозняков. Посуду с тестом затяните пищевой пленкой и накройте кухонным полотенцем.



ЕСЛИ ПЕЧЬ ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ ИЗ ГУСТОГО ТЕСТА, ОНИ ПОЛУЧАЮТСЯ ПЫШНЫМИ, ВОЗДУШНЫМИ, А ЕСЛИ ИЗ ЖИДКОГО – АЖУРНЫМИ, КРУЖЕВНЫМИ.





- Замешивайте густое тесто, а потом разводите его жидкостью до желаемой консистенции: в нем не будет комочков.
- Поднявшееся тесто не должно стоять слишком долго: блины получатся кисловатыми. Если тесто все-таки перестояло, добавьте в него щепотку соды: она уберет кислинку.
- Жарьте блины на хорошо разогретой сковородке. Переворачивайте их широкой лопаткой, и только когда край подрумянится. Если поторопитесь, блин порвется.
- Готовые блины смазывайте растопленным сливочным маслом, тогда они даже на следующий день будут мягкими и вкусными.
- Если вы жарите сразу много блинов, держите готовые в разогретой до 60 °С духовке, поставив тарелку на решетку.



ЗАЛОГ УСПЕХА – ПРАВИЛЬНАЯ СКОВОРОДА: С НЕВЫСОКИМИ НАКЛОННЫМИ БОРТИКАМИ И ТЯЖЕЛЫМ ДНОМ. СНАЧАЛА ЕЕ СМАЗЫВАЮТ МАСЛОМ, А ЗАТЕМ РАЗОГРЕВАЮТ.



5 ПРОСТЫХ НАЧИНОК

1. МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ ОГУРЧИКИ-КОРНИШОНЫ.
2. СЛАБОСОЛЕНЫЙ ЛОСОСЬ + СЛИВОЧНЫЙ ХРЕН + УКРОП.
3. КУСОЧКИ ВЕТЧИНЫ + СОУС ИЗ ЖИРНЫХ СЛИВОК, ГОРЧИЦЫ И КАПЕЛЬКИ МАЙОНЕЗА.
4. ГУСТАЯ СМЕТАНА + ПЕРЕТЕРТАЯ С САХАРОМ ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА.
5. ВАРЕНОЕ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО + ОРЕХИ ПЕКАН.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

- **Блины прилипают.** Добавьте в тесто ложку растительного масла либо каждый раз смазывайте сковороду маслом.
- **Блины рвутся при переворачивании.** Тесто слишком жидкое (добавьте муки) либо блин не пропекся (жарьте подольше).
- **Блины излишне подрумяниваются.** В следующий раз уменьшите количество сахара – блины не будут подгорать. К тому же такие блины лучше сочетаются с несладкими начинками.
- **Блины получаются резиновыми.** В тесте слишком много яиц (в следующий раз добавьте меньше) или слишком много муки (влейте еще немного жидкости).

БЛИНЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ, ОВСЯНОЙ, КУКУРУЗНОЙ МУКИ МОГУТ РВАТЬСЯ, ЕСЛИ К НИМ НЕ ДОБАВИТЬ ПШЕНИЧНУЮ ИЛИ ДОБАВИТЬ МАЛО. ИДЕАЛЬНАЯ ПРОПОРЦИЯ: НА 2,5 СТАКАНА ПШЕНИЧНОЙ МУКИ 1 СТАКАН АЛЬТЕРНАТИВНОЙ.





Сгущенное молоко «Алексеевское» — это приятный сливочный вкус и нежная консистенция, знакомые и любимые с детства. Станет идеальной парой к блинам и компонентом многих вкусных десертов.

ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ С ТВОРОГОМ И КУРАГОЙ

❄

40 мин + 1 ч **4 порции**

250 г муки
500 мл молока
1 яйцо
15 г сахара
5 г сухих дрожжей
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли

Для начинки:
400 г творога
4 ст. л. сгущенного молока
70 г кураги

1 Подогрейте молоко так, чтобы оно было теплым, но не горячим. Растворите в нем сахар и 1 ст. л. муки, всыпьте дрожжи, перемешайте и оставьте на 15 мин.
2 Слегка взбейте яйцо, влейте в подошедшую опару, перемешайте.
3 Всыпайте частями просеянную муку, непрерывно перемешивая венчиком, добавьте 1 ст. л. растительного масла и соль, перемешайте, накройте полотенцем и оставьте на 30 мин в теплом месте.
4 Перемешайте тесто и снова оставьте его для подъема на полчаса.
5 Влейте оставшееся растительное масло, перемешайте и выпекайте блины на раскаленной сковороде до румяности, при необходимости смазывая сковороду маслом.
6 Творог разотрите со сгущенкой, добавьте курагу, нарезанную маленькими кубиками, перемешайте.
7 Блины намажьте приготовленной начинкой, сверните трубочкой и подавайте.

На 100 г: белки 6,19 г (7,74% суточной нормы) • жиры 16,76 г (18,62%) • углеводы 17,58 г (10,46%) • ккал 243,80 (13,54%) • натрий 115,81 мг (7,99%) • общий сахар 1,55 г (3,10%) • НЖК 3,34 г (16,70%) • пищевые волокна 1,32 г (4,40%)

Масленица идет!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Блины – необыкновенное блюдо: сколько их ни ешь, они никогда не надоедают! Хотя стоит ли удивляться, ведь рецептов блинов и начинок к ним так много, что можно целую неделю готовить новые и не повторяться. Освойте разные варианты тонких бездрожжевых блинов, простые и быстрые, и Масленица будет особенно щедрой и вкусной!



БЛИНЫ НА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

6 порций 1 ч

Взбейте 2 яйца с щепоткой соли, влейте 375 мл газированной воды, размешайте венчиком. Не переставая вымешивать, добавьте 140 г муки и 2 ст. л. растительного масла. Испеките блины.

Для начинки: 3 банана нарежьте кружками и обжарьте в смеси 3 ст. л. коричневого сахара и 3 ст. л. сливочного масла, посыпьте обжаренными миндальными лепестками. Взбейте 250 г творога с 2 ст. л. сметаны и 2 ст. л. сахара. Выложите на блины творожную массу и бананы.

На 100 г: белки 6,65 г (8,31% суточной нормы) • жиры 8,67 г (9,63%) • углеводы 28,73 г (17,10%) • пищевые волокна 1,06 г (3,53%) • ккал 214,37 (1,91%) • НЖК 3,65 г (18,25%) • натрий 52,98 мг (3,65%) • общий сахар 14,89 г (29,78%)

БЛИНЫ НА КЕФИРЕ

6 порций 45 мин

Взбейте 2 яйца с щепоткой соли, влейте 150 мл кипятка, не переставая взбивать. Добавьте 300 мл кефира, 2 ст. л. сахара и 0,5 ч. л. соды, перемешайте. Просейте 140 г муки, тщательно вымешивая, в конце добавьте 3 ст. л. растительного масла. Испеките блины.

Для начинки: смешайте 200 г густой сметаны, 100 мл сливок жирностью 22%, рубленый укроп, соль и перец. Добавьте раскрошенный голубой сыр и грецкие орехи.

На 100 г: белки 5,07 г (6,34% суточной нормы) • жиры 14,99 г (16,66%) • углеводы 19,00 г (11,31%) • пищевые волокна 0,50 г (11,67%) • ккал 230,36 (12,80%) • НЖК 5,74 г (28,70%) • натрий 115,75 мг (7,98%) • общий сахар 7,53 г (15,06%)



Мука MAKFA высшего сорта – ваш незаменимый помощник в приготовлении блинов! С ней легко замесить гладкое однородное тесто и испечь тонкие вкусные блинчики. Мука идеально подходит для всех видов выпечки.



БЛИНЫ – НАСТОЯЩАЯ ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА. ОНИ БУДУТ КСТАТИ И НА ЗАВТРАК, И НА ОБЕД, И НА УЖИН. ПРИГОТОВЬТЕ ДВОЙНУЮ ПОРЦИЮ С НАЧИНКОЙ ИЛИ БЕЗ, И У ВАС ВСЕГДА БУДЕТ СЫТНЫЙ ДОМАШНИЙ ПЕРЕКУС.

БЛИНЫ НА ПИВЕ

6 порций 1 ч 10 мин

Взбейте 2 яйца с 1 ст. л. сахара и щепоткой соли, влейте 400 мл теплого пива, перемешайте венчиком. Просейте 200 г муки, размешайте, в конце влейте 4 ст. л. растительного масла. Испеките блины.

Для начинки: 400 г куриной печенки, 2 луковицы и 2 зеленых яблока крупно нарежьте и обжарьте по отдельности. Затем смешайте, приправьте 1 ч. л. копченой паприки, солью и перцем.

На 100 г: белки 2,54 г (3,18% суточной нормы) • жиры 5,33 г (5,92%) • углеводы 16,30 г (9,70%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%) • ккал 129,19 (7,18%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • натрий 112,05 мг (7,73%) • общий сахар 2,13 г (4,26%)

БЛИНЫ НА МОЛОКЕ

6 порций 50 мин

Взбейте 2 яйца с 1 ст. л. сахара и щепоткой соли. Влейте 500 мл теплого молока и 2 ст. л. растительного масла, перемешайте. В несколько приемов добавьте 150 г рисовой муки, размешайте венчиком. Испеките блины.

Для начинки: 200 г шпината обжарьте. Добавьте 60 г нарезанных вяленых томатов и 250 г раскрошенной брынзы.

На 100 г: белки 6,16 г (7,70% суточной нормы) • жиры 10,45 г (11,61%) • углеводы 14,18 г (8,44%) • пищевые волокна 0,59 г (1,97%) • ккал 173,79 (9,66%) • НЖК 1,53 г (7,65%) • натрий 70,74 мг (4,88%) • общий сахар 3,90 г (7,80%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

Планы на неделю

У каждого дня масленичной недели свое название и обычаи. «М Кухня» предлагает вспомнить о них и отметить праздник щедро и весело: семейными посиделками, чаепитиями и вкусными блинами нашего производства. А в завершающее Масленицу Прощеное воскресенье по традиции подумать не столько об угощении, сколько о душевных ценностях.

6 ИДЕЙ ДЛЯ МАСЛЕНИЦЫ



ПОНЕДЕЛЬНИК

Покупаем: блины с припеком – с сыром и зеленью.
Подаем: с соленьями и маринадами, например, с капустой «провансаль» и солеными огурчиками.

Первый день Масленицы называли «Встреча». Ходили в гости к родителям, строили горки, делали чучело из соломы и начинали печь блины. Традиционные русские блины с припеком – подходящее угощение для этого дня.



СРЕДА

Покупаем: блинчики «Изысканные».
Подаем: с салатным миксом, заправленным легким цитрусовым соусом.

Среда – «Лакомка». Она завершала Узкую Масленицу – первые три дня праздника, во время которых он только набирал обороты. На «Лакомку» зять отправлялся к теще на блины и вообще было принято ходить друг к другу с гостинцами. Блинчики с красной икрой – именно то, что стоит взять в гости!



ЧЕТВЕРГ

Покупаем: блинчики «Цезарь».
Подаем: с наваристым куриным бульоном и зеленью.

В четверг начиналась Широкая Масленица: разворачивались ярмарки, устраивались кулачные бои «стенка на стенку», народные гуляния приобретали небывалый размах. Недаром этот день называли «Разгуляй». Тем, кто хорошо подрался, полагалось сытно поесть. От блинчиков с богатой начинкой участники боев никогда не отказывались!



ВТОРНИК

Покупаем: блины с ветчиной и сыром.
Подаем: со сливочным грибным соусом из шампиньонов.

Второй день – «Заигрыш». Заигрывали друг с другом парни и девушки: пели частушки, водили хороводы, катались на санях. Сидеть дома и грустить в этот день было никак нельзя! На «Заигрыш» можно подать блины с сытной начинкой – такие точно понравятся мужчинам!

М Кухня

Готовим для вас

«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.



ПЯТНИЦА

Покупаем: блинчики с соленым лососем.
Подаем: со сметаной, приправленной укропом и лимонным соком.

Пятый день – «Тещины вечёрки». Теперь уже зять должен был проявить уважение к родителям жены и со всеми почестями принять тещу с тестем у себя дома. Теща могла привести с собой подруг, чтобы похвастаться, как удачно выдала замуж дочь.



СУББОТА

Покупаем: блины «Сладкоежка» с вишней.
Подаем: с шариком ягодного мороженого.

Всю неделю родственники ходили друг к другу в гости, парни и девушки искали себе пару. А в субботу, на «Золовкины посиделки», было принято собираться на девичник. Наши сладкие блинчики с вишней как раз для девочек!

Блинное творчество

Больше всего Масленице и блинам радуются дети. Ради любимого блюда они даже не против встать к плите и взять приготовление в свои руки. Такая задача и правда под силу юным шефам, особенно если использовать уже пожаренные блины или купить замороженные с начинками и превратить их в сытную закуску или вкусный десерт.



ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ТОРТА «МОНАСТЫРСКАЯ ИЗБА» МОЖНО ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШОКОЛАДНУЮ ГЛАЗУРЬ: НАЛЕЙТЕ ЕЕ В КОНДИТЕРСКИЙ ШПРИЦ И ПРЕДЛОЖИТЕ ДЕТЯМ НАРИСОВАТЬ ЧЕРЕПИЦУ НА КРЫШЕ И ОКОШКО С ТОРЦА.





ТОРТ «МОНАСТЫРСКАЯ ИЗБА»

❄

15 мин + 1 ч

8–10 порций

20 замороженных блинчиков с вишней
350 мл сливок жирностью 33%
100 г сахарной пудры
ванилин на кончике ножа
тертый шоколад и шоколадная стружка для подачи

1 Разморозьте блинчики в микроволновой печи в течение 2–3 мин.
2 Взбейте холодные сливки с сахарной пудрой и ванилином до получения воздушного крема.
3 На блюдо положите немного крема, на него выложите в ряд 4 блинчика, смажьте кремом. Следующий ряд – 3 блинчика и крем. Повторите со всеми блинчиками, выкладывая их пирамидкой.
4 Смажьте готовый торт со всех сторон оставшимися сливками. Уберите минимум на 1 ч в холодильник. Перед подачей посыпьте шоколадом.

На 100 г: белки 3,37 г (5,35% суточной нормы) • жиры 9,86 г (14,09%) • углеводы 29,42 г (9,65%) • ккал 218,55 (10,41%) • натрий 6,86 мг (0,98%) • общий сахар 6,24 г (20,80%) • НЖК 4,06 г (17,65%) • пищевые волокна 1,13 г (5,65%)



Ванилин добавляют в выпечку и десерты для особого аромата. Используйте в рецептах ванилин Dr.Bakers с насыщенными сливочными нотками, и ваши блюда никого не оставят равнодушными!



ТАКОЙ ТОРТ МОЖНО СДЕЛАТЬ И В ЗАКУСОЧНОМ ВАРИАНТЕ: ДОБАВЬТЕ В КРЕМ ЧЕСНОК И ЗЕЛЕНЬ, А В НАЧИНКУ – КОПЧЕНОГО ЛОСОСЯ.

БЛИННЫЙ ТОРТ «РОЗА»

20 мин + 30 мин

6 порций

18–20 готовых блинов (свежих или замороженных)
200 г творожного сыра
100 г сливок жирностью 33%
3 ст. л. сахарной пудры
ванилин на кончике ножа
150 г клубники

1 Разморозьте блины в микроволновой печи в течение 2–3 мин. Каждый блин разрежьте пополам.
2 Половинки блинчиков нарежьте на 2 равные по высоте полоски.
3 Взбейте творожный сыр с холодными сливками, ванилином и сахарной пудрой до получения воздушного стабильного крема.
4 Клубнику нарежьте тоненькими пластинками.
5 Смажьте 2 блинные полоски сырным кремом, на одну положите ломтики клубники.
6 Сверните полоску без клубники рулетом, заверните его в полоску с клубникой.
7 Повторите со всеми блинчиками, чередуя полоску с клубникой и без. Когда рулет станет объемным, положите его на сервировочное блюдо и оборачивайте полоски вокруг.
8 Готовый торт уберите в холодильник минимум на 30 мин.

На 100 г: белки 4,87 г (7,73% суточной нормы) • жиры 12,27 г (17,53%) • углеводы 20,28 г (6,65%) • ккал 209,13 (9,96%) • натрий 59,05 мг (8,44%) • общий сахар 4,90 г (16,33%) • НЖК 4,46 г (19,39%) • пищевые волокна 1,02 г (5,10%)

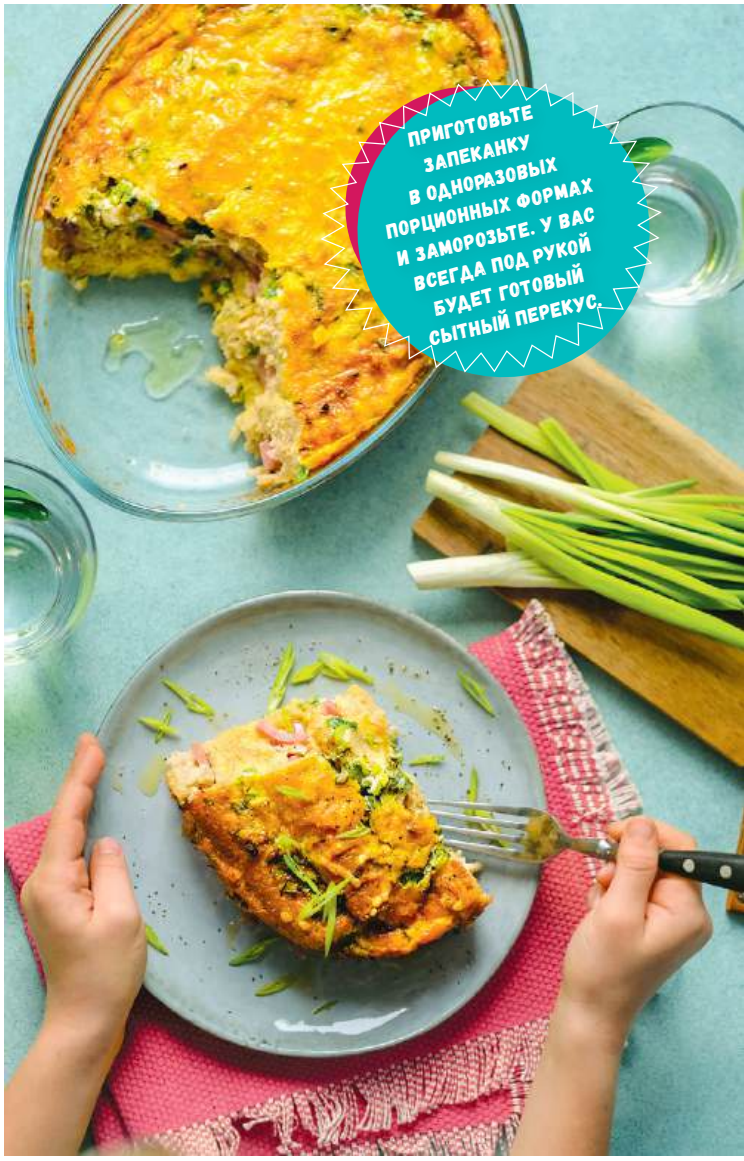




ОЧЕНЬ ЭФФЕКТНЫМ ПОЛУЧИТСЯ ТОРТ ИЗ ШОКОЛАДНЫХ БЛИНЧИКОВ.







БЛИННАЯ ЗАПЕКАНКА

❄

30 мин **4 порции**

8 замороженных блинчиков с несладкой начинкой
5 яиц
100 г сыра
4 ст. л. сливок жирностью 20%
4 пера зеленого лука
1 ч. л. сушеного чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Положите замороженные блинчики в жаропрочную форму, смазанную маслом.
2 Мелко нарежьте зеленый лук. Натрите сыр на крупной терке.
3 Взбейте яйца со сливками, добавьте зеленый лук, посолите, поперчите и приправьте сушеным чесноком.
4 Залейте яичной смесью блинчики, посыпьте сыром и запекайте 25 мин. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 14,48 г (22,98% суточной нормы) • жиры 15,58 г (22,26%) • углеводы 13,97 г (4,58%) • ккал 255,73 (12,18%) • натрий 405,55 мг (57,94%) • общий сахар 0,45 г (1,50%) • НЖК 5,90 г (25,65%) • пищевые волокна 0,76 г (3,80%)

В СОУС ДЛЯ ЗАЛИВКИ МОЖНО ДОБАВИТЬ ПО ВКУСУ ВЯЛЕНЫЕ ТОМАТЫ, ПЕСТО И АССОРТИ ПРЯНЫХ ТРАВ.

КАК РАЗОГРЕТЬ ЗАМОРОЖЕННЫЕ БЛИНЫ

Вспомним детство

Рогалики, небольшие изделия характерной изогнутой формы, есть в кулинарной традиции многих народов: пресные и сладкие, слоеные и песочные, с ягодами, орехами, шоколадом… Нам милее всего рассыпчатые творожные рогалики с повидлом, ведь именно такие у многих из нас, и мужчин, и женщин, ассоциируются с детством.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ТВОРОЖНЫЕ РОГАЛИКИ С ПОВИДЛОМ

❄

40 мин + 30 мин

10 порций

250 г муки
200 г творога
180 г маргарина
1 яйцо
50 г сахара
5 г разрыхлителя
щепотка соли
200 г густого повидла или джема для начинки

1 Протрите творог через сито. Маргарин комнатной температуры взбейте миксером с сахаром до получения воздушной массы, добавьте яйцо и снова взбейте. Добавьте протертый творог и перемешайте до однородности.
2 Просейте в миску с творожной массой муку с разрыхлителем и солью, замесите мягкое и эластичное тесто, скатайте в шар, заверните в пищевую пленку и уберите на полчаса в холодильник.
3 Разогрейте духовку до 180 °С. Тесто разделите на 3 части, каждую из которых раскатайте на присыпанной мукой рабочей поверхности в круг толщиной 3–4 мм, разрежьте на 8 треугольных секторов. В основание каждого треугольника положите по 1 ч. л. густого повидла или джема, скатайте рулетиком и выложите на противень.
4 Выпекайте 15–20 мин на среднем уровне духовки до готовности.

На 100 г: белки 9,61 г (12,01% суточной нормы) • жиры 20,50 г (22,78%) • углеводы 47,57 г (28,32%) • ккал 408,54 (22,07%) • натрий 85,59 мг (5,90%) • общий сахар 18,02 г (36,04%) • НЖК 4,23 г (21,15%) • пищевые волокна 0,92 г (3,07%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

Прикольный вкус

Кола – один из самых популярных газированных напитков. Ее классический вкус знаком миллионам потребителей, однако, помимо него, производители предлагают яркие, нестандартные варианты. Их так много, что можно устроить слепую дегустацию! Заглянуть в магазин, выбрать на пробу несколько бутылок и пригласить к столу родных и друзей. Хорошее настроение гарантировано всем!

Правила игры просты: разливаем охлажденные напитки в бокалы, закрываем глаза и пробуем! Тот, кто угадывает вкус, ставит себе 1 балл. Выигрывает набравший наибольшее количество очков. Чтобы внести нотку азарта, можно приготовить маленькие призы участникам.

Добавьте к дегустационному сету и другие напитки, например, воду, несладкий чай. Это поможет освежить вкусовые рецепторы. Итак, начинаем игру.



КОГДА-ТО КОЛУ ПРЕДЛАГАЛИ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ РАЗЛИЧНЫХ НЕДУГОВ, РЕЦЕПТ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЩАТЕЛЬНО ОХРАНЯЛСЯ ОТ КОНКУРЕНТОВ. ОНА ПРИДАЕТ СИЛ, ОСВЕЖАЕТ И БОДРИТ. МНОГИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ПРЕДЛАГАЮТ КОЛУ С ПРОСТЫМ И ЯСНЫМ СОСТАВОМ, С НАТУРАЛЬНЫМИ КРАСИТЕЛЯМИ И БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ. ТАК ЧТО НЕ БУДЕМ ЗАБЫВАТЬ И О КЛАССИЧЕСКОМ НАПИТКЕ.



1 КОЛА–ВАНИЛЬ

Чувствуете яркий оригинальный вкус напитка, смягченный нотками сладковатой нежной ванили? Настоящая гармония в бокале!

Ставим 1 балл

2 КОЛА–ВИШНЯ

Сочетание сочной вишни и колы можно назвать современной классикой. Оно прекрасно сбалансировано и оставляет приятное послевкусие. Недаром именно его выбирает молодежь на всех континентах. В нем невозможно ошибиться!

Добавляйте 1 балл



3 КОЛА–КАРАМЕЛЬ

Поднесите бокал к носу и вы сразу почувствуете манящий карамельный аромат. Этот напиток придется по вкусу не только любителям тягучей сладости, ведь в нем нет приторности.

Плюс 1 балл



КОЛА – ПРЕКРАСНАЯ ОСНОВА ДЛЯ СОЗДАНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ АЛКОГОЛЬНЫХ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ. А ЛИНЕЙКА ЯРКИХ И НЕОБЫЧНЫХ ВКУСОВ ОТКРЫВАЕТ НЕОГРАНИЧЕННЫЙ ПРОСТОР ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.

4 КОЛА–ЛИМОН

Необычно и интересно. Этот вкусовой букет особенно освежает. Кислинка лимона в нем удачно сбалансирована сладостью колы. Гарантированный заряд бодрости и энергии.

Прибавляем 1 балл!





5 КОЛА–МАЛИНА

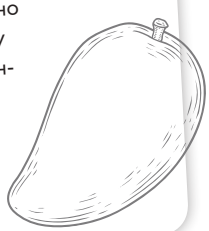
Запах свежей малины сразу перенесет вас в солнечное лето. Неожиданно удачная комбинация с бодрящим вкусом колы!

1 балл!

6 КОЛА–МАНГО

Наверное, самый экзотичный вариант. Спелое манго, как оказалось, отлично подходит ко вкусу колы с его умеренной сладостью и легкой терпкостью. Угадали?

Заработали 1 балл!



7 КОЛА – ИМБИРНЫЙ ПРЯНИК

Самое зимнее и теплое сочетание. Кофейно-карамельные нотки колы смешиваются с легким ароматом имбирного теста и навевают мысли об уютных вечерах под мягким пледом.

И еще 1 балл!



Поздравляем победителей!

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ВКУС ПРИРОДЫ
В КАЖДОЙ КАПЛЕ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Пивной бар

Коктейли с пивом – не новая, но по-прежнему модная история. Бармены сегодня используют пенный напиток и в привычных радлерах и шенди – смесях пива с лимонадом, содовой или соком, и в вариациях на тему классики, и в оригинальных современных блендах. Мы поговорили с экспертом и приготовили квартет актуальных напитков.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БИР РОЯЛЬ

5 мин **4 порции**

1 л светлого пива
100 г протертой с сахаром черной смородины
1 лайм
60 г брусники
мята для подачи

1 Выжмите из лайма сок.
2 В высокие бокалы положите протертую смородину и влейте по 10 мл лаймового сока.
3 Распределите по бокалам бруснику и долейте светлым пивом. Украсьте мятой.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,05 г (0,06%) • углеводы 6,87 г (4,09%) • ккал 46,04 (2,56%) • натрий 3,96 мг (0,27%) • общий сахар 4,68 г (9,36%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,16 г (0,53%)

ГОРЯЩИЙ БИР

5 мин **4 порции**

800 мл светлого пива
100 мл рома
100 мл миндального ликера

1 В высокие бокалы налейте пиво.
2 В стопки налейте ликер, а сверху аккуратно налейте ром.
3 Подожгите ром и аккуратно перелейте содержимое стопок в бокалы с пивом.

На 100 г: белки 0,19 г (0,24% суточной нормы) • жиры 0,00 г (0,00%) • углеводы 1,31 г (0,78%) • ккал 69,48 (3,86%) • натрий 3,40 мг (0,23%) • общий сахар 0,07 г (0,14%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

ЗИМНЕЕ ЯБЛОКО

5 мин **4 порции**

250 мл светлого пива
80 мл карамельного соуса
40 мл лимонного сока
1 зеленое яблоко
большая горсть льда

1 Нарежьте яблоко тонкими ломтиками, слегка сбрызните лимонным соком.
2 В чашу блендера налейте светлое пиво, добавьте карамельный соус, лимонный сок и лед.
3 Пробейте в однородную массу, разлейте по широким бокалам. Подавайте немедленно, украсив коктейль ломтиками яблок.

На 100 г: белки 0,45 г (0,56% суточной нормы) • жиры 0,51 г (0,57%) • углеводы 14,24 г (8,48%) • ккал 69,10 (3,84%) • натрий 24,98 мг (1,72%) • общий сахар 6,07 г (12,14%) • НЖК 0,25 г (1,25%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)

ВИШЕНКА

15 мин **4 порции**

300 мл темного пива
300 мл вишневого сока
40 мл лимонного сока
2–3 ст. л. меда
1 ч. л. молотой корицы
4–5 бутонов гвоздики
цедра апельсина
цедра лимона

1 В сотейник налейте темное пиво, вишневый и лимонный сок.
2 Добавьте мед, корицу, гвоздику и цедру апельсина и лимона.
3 Нагрейте, не доводя до кипения, на слабом огне.
4 Дайте настояться под крышкой 5 мин, процедите и разлейте по жаропрочным бокалам. Украсьте цедрой.

На 100 г: белки 0,58 г (0,73% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 13,40 г (7,98%) • ккал 65,42 (3,63%) • натрий 6,47 мг (0,45%) • общий сахар 10,95 г (21,90%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)



Василий Жеглов,
шеф-бармен ресторана «Поле» и бистро-бара LEA, Москва

Мнение

Пивные коктейли хороши тем, что пиво прекрасно миксуется практически с любым алкоголем и простор для творчества невероятно широк. Здесь есть и своя классика, например легендарный «Черный бархат» из шампанского и темного пива в равных пропорциях; для более интересного вкуса я еще добавляю немного черносмородинового ликера. Есть и свои тренды. Любители слабоалкогольных коктейлей пьют радлеры – смеси пива с фруктовыми соками: ананасовым, апельсиновым, грейпфрутовым, а самые продвинутые – с банановым. Те, кому нравится острота, смешивают пиво со жгучими соусами: шрирачей, чили, табаско. Один из моих любимых коктейлей – национальное достояние Мексики «Мичелада». В составе – мексиканский лагер, сок лайма, соус чили, вустерский соус и смесь томатного и устричного сока с перцем. Ободок бокала часто украшают смесью специй. В последнее время модно добавлять к пиву пару капель биттера – это действительно интересно. Есть и хиты соцсетей, когда предлагается открыть бутылку пива, сделать большой глоток, бросить в бутылку дольку лимона и заполнить освободившееся место аперолем или кампари. Очень популярна новая классика, когда пиво заменяет в коктейле привычный ингредиент. Я рекомендую смешать дома пивную версию коктейля «Негрони сбальято» (кампари, красный вермут и игристое), заменив игристое вино вишневым ламбиком. Это вкусно.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Горячий характер

Глинтвейн, горячее вино или сок с пряностями и кусочками фруктов, в зимнюю пору готовят в разных странах. Традиционных рецептов очень много, у каждого свой характер, к тому же постоянно появляются новые авторские варианты, поэтому рассказываем о самом интересном.

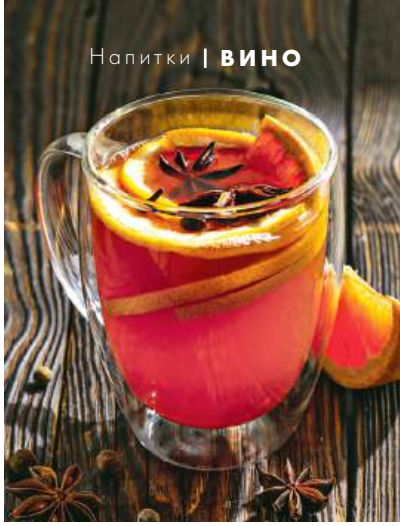
Сдабривать вино медом и специями, а затем пить его теплым начали еще древние римляне. Вместе с германскими племенами, завоевавшими Рим, рецепт напитка перетек дальше, и глинтвейн полюбили практически во всей Европе, особенно там, где зимы долгие и холодные. В каждой стране свои особенности приготовления напитка. В Германии к вину часто добавляют бренди или портвейн, а в качестве специй берут мускат, ваниль и кардамон. Французы смешивают вино с коньяком и кладут в него различные цитрусовые. Оригинальный винно-кофейный глинтвейн тоже родом из Франции. Британцы пьют особый, пивной глинтвейн из темных сортов пенного. Свой вариант горячего вина есть и у скандинавов: в Финляндии, Дании, Швеции варят глёг, медленно подогревая вино с корицей, кардамоном, мускатным орехом и сдабривая его водкой или ромом. А в чашки с горячим глёгом кладут миндаль и изюм. Российские бартендеры разнообразят вкус глинтвейна при помощи бальзамов и биттеров.

Какое вино взять для глинтвейна? Однозначно не премиальное. В процессе нагревания с сахаром и специями вкусовые нюансы выдержанных вин нивелируются, а если вино сильно танинное, то глинтвейн может горчить. Но и самые дешевые вина брать не стоит. Отдавайте предпочтение сухим: сладкое вино хуже переносит нагрев. Самый распространенный вариант – красные вина. Но есть рецепты с белыми и розовыми винами, в них вместо цитрусовых хорошо добавлять яблоки. Для безалкогольных вариантов отлично подходят натуральные соки: вишневый и яблочный.

Классический набор специй для глинтвейна – смесь корицы, гвоздики, кардамона и бадьяна. А дальше ориентируйтесь на свой вкус, добавляя к этому квартету душистый перец, анис, кориандр, тмин. Из фруктов чаще всего берут дольки или цедру апельсина и лимона, а также изюм. Свежие или сушеные яблоки и груши тоже уместны. В глинтвейнах из белого и розового вина гармонично смотрятся половинки свежих персиков и нектаринов. После того как глинтвейн настоится, не забудьте его процедить, так его будет приятнее пить, а пряности не отдадут вину слишком много горечи. Для красивой подачи можно добавить по дольке апельсина прямо в бокал.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Для глинтвейна используйте только целые пряности, с молотыми напиток получится мутным. И не забывайте важное правило: в глинтвейне не должно быть больше 5 разных специй, иначе вы рискуете его испортить.

ГЛИНТВЕЙН С ХЕРЕСОМ

35 мин **4 порции**

650 мл хереса
55 мл бренди
120 мл жидкого меда
1 яблоко
1 апельсин
6 бутонов гвоздики
6 горошин душистого перца
1 ч. л. молотой корицы
5 звездочек бадьяна

1 Снимите цедру с апельсина, выжмите из него сок. Яблоко нарежьте дольками.
2 В кастрюлю налейте херес, бренди и апельсиновый сок.
3 Добавьте гвоздику, душистый перец, корицу и бадьян, нагрейте почти до кипения и томите на самом слабом огне 30 мин.
4 Снимите с огня, добавьте мед, процедите глинтвейн через сито и разлейте по жаропрочным бокалам.

На 100 г: белки 0,35 г (0,44% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 24,14 г (14,37%) • ккал 194,39 (10,80%) • натрий 8,83 мг (0,61%) • общий сахар 14,69 г (29,38%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,40 г (1,33%)



Яркий аромат хереса Cristina Medium DO Jerez наполнен тонами меда, изюма, сухофруктов и орехов. Вкус вина богатый, с бархатистой текстурой и долгим послевкусием.

РОЗОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН

25 мин **4 порции**

700 мл розового вина
50 мл джина
125 мл свежевыжатого грейпфрутового сока
50 г сахара
4 бутона гвоздики
5 горошин душистого перца
1 ч. л. молотой корицы
3 звездочки бадьяна

1 В кастрюлю налейте вино, джин и сок грейпфрута.
2 Добавьте сахар и все специи.
3 Нагрейте, не доводя до кипения, и на самом слабом огне томите 20 мин.
4 Разлейте глинтвейн по жаропрочным бокалам и подавайте с ломтиком грейпфрута.

На 100 г: белки 0,18 г (0,23% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 9,71 г (5,78%) • ккал 107,46 (5,97%) • натрий 5,27 мг (0,36%) • общий сахар 6,47 г (12,94%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,38 г (1,27%)



Херес Pizarro fino white отличает пряный букет с нотами специй и сухофруктов и многогранный бархатистый вкус. Такое вино особенно хорошо в паре с выпечкой, мороженым и десертами.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС моцареллы и плавленого сыра

1 – 28 февраля 2025 г.



магнит плюс

1. Покупайте плавленые и мягкие сыры
2. Применяйте карту Магнит Плюс из приложения
3. Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.02.2025 по 28.02.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения плавленые и мягкие сыры, выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.25 по 28.12.25 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте https://magnit.ru/offer/zapas

МАГНИТ



05.02.2025 — 09.03.2025

Покупайте с картой Магнит Плюс из приложения, играйте и выигрывайте путешествие в замок и другие призы





С 10:00:00 ч. 05.02.2025 по 23:59:59ч. 09.03.2025 (по МСК) играйте в мобильном приложении, совершайте покупки с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) на сумму от 500р* либо товаров-участников и получайте моментальные призы с акционными предложениями, участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок акции: с 05.02.2025 по 09.06.2025 (включая срок вручения призов). Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения размещена на https://magnit.ru/porapodarkov/. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.
*500 руб. после вычета скидок, бонусов, стоимости алкогольной, табачной, никотинсодержащей продукции, устройств для ее потребления, лотерейных билетов.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- ПРАКТИЧНО И ЭЛЕГАНТНО: ИДЕИ ПОДАРКОВ К ФЕВРАЛЬСКИМ ПРАЗДНИКАМ
- СОВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН: УХОЖЕННАЯ КОЖА И ПРАВИЛЬНЫЙ ПАРФЮМ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗА
- МАСКИ И КРЕМЫ KUMIHO: ДЛЯ РЕЛАКСА И КРАСОТЫ
- ЗИМНИЙ МАКИЯЖ: КАКИЕ СРЕДСТВА ВЫБИРАТЬ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА
- 8 СЕКРЕТОВ СИЛЬНЫХ ВОЛОС
- ОТВЕЧАЕМ НА САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ О СТИРКЕ



ДОВЕРЬТЕ СТИРКУ ПРОФЕССИОНАЛАМ

Суперконцентрированные быстрорастворимые капсулы BiMAX «Арома» дарят белью естественную чистоту и приятную цветочную свежесть. Активная формула распознает проблему в начале стирки и эффективно борется с пятнами. Кроме того, капсулы BiMAX «Арома» содержат смягчитель воды, защищающий стиральную машину от накипи.
1 капсула = 1 стирка.



ПО ВКУСУ ОСОБЕННО ПРИВЕРЕДЛИВЫМ

Влажный и сухой корм Purina ONE® разработан специально для привередливых кошек. В его составе – отборные ингредиенты, стимулирующие аппетит: утка и печень. Кроме того, сухой корм Purina ONE® содержит пребиотик цикорий, который улучшает состояние микрофлоры кишечника кошки и поддерживает здоровье питомца.

КРАСОТА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В коллекции косметики Dzintars каждый найдет что-то для себя. Для ухода за лицом можно выбрать увлажняющую линию Roja: это мицеллярная вода 3 в 1, крем-флюид, насыщенный крем и крем для кожи вокруг глаз. Средства линии Roja обогащены уникальными ингредиентами: экстракт янтаря активирует клеточный потенциал, экстракт сосновой коры обладает антиоксидантным эффектом, морские компоненты придают коже сияние. Крем для кожи вокруг глаз помогает замедлить возрастные изменения и восстановить нежную кожу. О руках позаботятся увлажняющий крем Kolka и питательный Dzintari, они успокаивают и дарят ощущение комфорта. А универсальный питательный крем Nica позволит защитить кожу от вредных факторов и суровых погодных условий. Входящие в его состав парафин, натуральный ланолин и воск мгновенно смягчают и увлажняют кожу.



Подари внимание и уход



Радовать просто!

Покупка подарков – ответственное и небыстрое дело, особенно если речь идет о любимых людях. В этом месяце сразу два повода порадовать близких: 14 и 23 Февраля. И чтобы немного помочь вам с выбором, мы подготовили несколько простых изящных идей.

ПАРФЮМ – БЕСПРОИГРЫШНЫЙ ВАРИАНТ ПОДАРКА НА ЛЮБОЙ ПРАЗДНИК, ПРАКТИЧНЫЙ И ЭЛЕГАНТНЫЙ ОДНОВРЕМЕННО.



1 Мужской парфюм Zollider мгновенно привлекает внимание, дарит свежесть и уверенность в себе. Представлен в трех ароматах: Onyx, Rock Crystal и Titanium.

МУЖСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕЛА НЕ МАРКЕТИНГОВЫЙ ХОД: МУЖСКАЯ КОЖА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЖЕНСКОЙ, И ЕЙ НУЖЕН ОСОБЫЙ УХОД.

2 Жидкое мыло «Купажъ №2» Завода Братьев Крестовниковыхъ создано для молодых людей, ценящих комфорт и эстетику. Благодаря специальной формуле на основе тропических масел оно бережно очищает и заботится о коже рук и тела.

3 Крем-молочко для рук и тела Завода Братьев Крестовниковыхъ с натуральными экзотическими маслами ухаживает за кожей, помогает поддерживать ее в тонусе, восстанавливает водный баланс и дарит сияние.

В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ОСОБЕННО ВАЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ. СРЕДСТВА ПОСЛЕ БРИТЬЯ СТАНУТ ХОРОШИМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ПОДАРКУ.



4 Смелый цитрусовый аромат туалетной воды AVON Full Speed с яркой нотой можжевельника и терпким аккордом кипариса добавит острых ощущений любителю предельных скоростей.

5 Бальзам после бритья Zollider PRO Comfort охлаждает, увлажняет, восстанавливает кожу.

6 Подарочный набор Cool Men включает самые необходимые средства для ухода за мужской кожей и волосами: гель для душа и шампунь Tune. Благодаря входящим в состав минералам они глубоко очищают и питают кожу, дарят приятные ощущения свежести и чистоты.

ПРАЗДНИЧНАЯ УПАКОВКА – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПОДАРКА. ПОЗАБОТЬТЕСЬ НЕ ТОЛЬКО О ПРИЯТНОМ ПРЕЗЕНТЕ, НО И ОБ ЭЛЕГАНТНОЙ ПОДАЧЕ.



1 Коллекция подарочных пакетов «Космос» вдохновлена светом далеких звезд и наполнена духом исследований. Она открывает новые горизонты и вселяет бесконечную веру в себя. Для тех, кто знает: невозможного нет.

2 Махровое полотенце «Всегда на высоте» станет неотъемлемой частью ежедневных ритуалов чистоты. Мягкое и приятное, оно отлично впитывает влагу и не вызывает раздражения.

4 Салфетка для рук 30 х 30 см с игрушкой Love будет каждый день напоминать о нежных чувствах.

Для нее

Лучший подарок к любому празднику, тем более такому романтичному, как День влюбленных, – это цветы. Они, как ничто другое, способны рассказать о ваших чувствах и подарить вдохновение. Букет нежных тюльпанов, ароматных гиацинтов или пушистой мимозы создаст весеннее настроение. Если вы хотите, чтобы подарок радовал долго, преподнесите дорогому человеку горшечное растение. В наших магазинах вы найдете в горшках гиацинты, розу Кордана, каланхоэ. Конечно, они требуют ухода и заботы: пересадки, полива, но зато и дарить положительные эмоции будут не один месяц. К тому же среди горшечных растений есть такие, которым не придется уделять много внимания. К примеру, фаленопсис, несмотря на свой экзотический вид, вовсе не так капризен, как может показаться. Посадите его в специальный субстрат, позаботьтесь о том, чтобы свет был ярким, но рассеянным, поливайте всего три раза в месяц зимой и немного чаще – летом, опрыскивайте по утрам водой, и орхидея ответит вам долгим эффектным цветением.



Фаленопсис – украшение вашего дома

Фаленопсис – домашняя орхидея, которая способна непрерывно цвести около трех месяцев. На одном цветоносе могут распускаться до 20 крупных цветков в изящных соцветиях. При правильном уходе орхидея будет радовать цветением несколько раз в год. В наших магазинах представлен фаленопсис разных расцветок от поставщика «Цветочка-ритейл», поэтому вы с легкостью можете создать красивую коллекцию!



МАГНИТНЫЕ ДНИ

Конец зимы богат на праздники. Во время акции, которая проходит у нас с 5 по 23 февраля, вы сможете подобрать подарки для мужчин: наборы по уходу за салоном автомобиля и подушку на подголовник, беспроводную мышь и коврик, настольные игры, кружки и пивные бокалы. А с 24 февраля по 4 марта можно будет купить посуду и аксессуары для Масленицы: блюда для сервировки блинов, наборы соусников и многое другое.





Мужское дело

На холоде даже плотная мужская кожа может стать сухой и чувствительной. Чтобы в самые морозные дни ощущать комфорт, нужно соблюдать правила ухода и бритья. Никаких сложных схем – потребуются лишь пара надежных средств и минимум времени.

Бритье без раздражений

Снег, мороз, сухой воздух в квартирах и офисах – зимой много факторов, неблагоприятных для кожи. И в это время ей нужны особый уход и внимание.

Удаление волос само по себе может сделать кожу более чувствительной, а зимой и подавно. Чтобы она оставалась мягкой и гладкой, внимательно следите за остротой лезвий. Это действительно важно: даже слегка затупившаяся бритва может стать причиной сильного раздражения. Так что лучше использовать одноразовые станки или почаще менять кассеты на многоразовых.

И конечно, выбирайте качественную продукцию, такую, например, как у бренда Zollider. В ассортименте марки есть и практичные одноразовые бритвы, и технологичные системы для бритья с плавающими головками, увлажняющими полосками и лезвиями из особой стали.

Скольжение и уход

Чтобы бритье было по-настоящему комфортным, не забывайте об уходе за кожей во время и после процедуры. Хорошо, если пена или гель будут не только обеспечивать хорошее скольжение, но и увлажнять кожу. Зимой особенно актуальны средства с насыщенной текстурой и полезными компонентами в составе.

Например, обновленная пена для бритья **ARKO Men Sensitive (1)** с алоэ вера уменьшает риск раздражения и жжения, успокаивает чувствительную кожу и ухаживает за ней. Улучшенный активатор на баллоне обеспечивает легкое выдавливание пены, а новый аромат с нотами гальбанума и сандалового дерева делает процесс бритья еще более приятным.

Питание и восстановление

После удаления волос используйте крем или бальзам, чтобы восстановить кожу, наполнить ее влагой и снять раздражение. Зимой лучше выбирать средства для чувствительной кожи: они активно увлажняют и успокаивают. И хорошо, если в составе не будет спирта, который дополнительно подсушивает кожу.

Хороший пример – бальзам после бритья **Zollider Pro Sensitive (2).** Он содержит растительные экстракты и пантенол, поэтому быстро возвращает коже комфорт и мягкость.



ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ МИНИМАЛИСТ, ДОБАВЬТЕ В АРСЕНАЛ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА. НАНОСИТЕ ЕГО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НА ЧИСТУЮ КОЖУ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЯНУТОСТИ И ШЕЛУШЕНИЯ. А ТЕМ, КТО ЛЮБИТ ДОЛГИЕ ПРОГУЛКИ ИЛИ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ НА ВОЗДУХЕ, ПОНАДОБИТСЯ ЕЩЕ И ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ.

МОРОЗНЫЙ АРОМАТ

Мужественный парфюм – еще одна важная часть образа. Зимой стоит отложить свежие акватические или цитрусовые ароматы: наступило время более глубоких древесных, фужерных или восточных композиций.

На первый план сейчас выходят специи. Кардамон, перец или корица делают классические парфюмы более объемными, придают им актуальность. Особенно хорошо пряные ноты сочетаются с древесными: кедром, кипарисом, ветивером, сандалом. Получаются брутальные и одновременно теплые ароматы с богатым шлейфом.

Так, древесно-пряный аромат туалетной воды **The Man Original (3)** открывается бергамотом, яблоком и геранью, в нотах сердца балансируют ветивер, сандал и кедр, а в шлейфе встречаем гвоздику, корицу и мускус. Это композиция, которая поможет внести финальный штрих в создание имиджа, добавит образу солидности и шика.

Мужчинам, которые гордятся своим статусом и ценят время, подойдет парфюм **Fair Wind Parelli (4)**. Он откроется нотами зимнего воздуха и винограда, окутает оттенками шелка и сандала, подарит шлейф из ледяного мускуса и ванили. Мужская энергия и дымка богатства!

Если вы все же предпочитаете цитрусы, обратите внимание на трендовые сочетания бергамота, горького апельсина с ладаном и амброй. Это красивые сложные композиции, в которых свежие фруктовые ноты оттеняют смолистую глубину классической базы. Например, аромат мужских духов **Equivalent H014 (5)** сочетает силу бергамота, уверенность герани и энергию кедра с глубоким звучанием мускуса и теплом амбры. При этом рождается многогранный букет, объединяющий мужественность, страсть и стихию.



ЗИМОЙ ПАРФЮМ МОЖНО НАНОСИТЬ НЕ ТОЛЬКО НА КОЖУ, НО ТАКЖЕ НА ОДЕЖДУ И АКСЕССУАРЫ, НАПРИМЕР, ШАРФ ИЛИ ПЕРЧАТКИ. НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРЕКРАСНО СОХРАНЯЮТ АРОМАТ И ДЕЛАЮТ ЕГО ЗВУЧАНИЕ БОЛЕЕ ГЛУБОКИМ.

Найти в ежедневной суете время для себя – настоящая роскошь. Но эти минуты по-настоящему важны: они позволяют расслабиться, зарядиться энергией и поймать вдохновение. Уход за кожей помогает оставаться в ресурсе и сохранять гармонию. Подробнее об этом – на примере средств бренда KuMiHo.



Себе, любимой

ПОГРУЗИТЕСЬ В РЕЛАКС

Иногда даже самые энергичные из нас чувствуют, что пора сделать паузу. Игнорировать такие сигналы – дело неблагодарное: есть риск дойти до полного изнеможения. Не хватает времени на полноценный многочасовой релакс? Не страшно: отдохнуть можно, даже не выходя из дома. Попробуйте, например, устроить себе сеанс красоты. Пусть это будут всего полчаса, но только ваши.

Итак, откладываем все дела, включаем любимую музыку и приступаем. На губы наносим новый гидрогелевый патч с экстрактом розы и ментола от KuMiHo, на руки – питательную маску с маслом оливы **(1)**. Ноги побалуем питательной маской с экстрактом авокадо **(2)**.

ПРОСТО РАССЛАБЬТЕСЬ И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК С КАЖДОЙ СЕКУНДОЙ ОТСТУПАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И ВАС НАПОЛНЯЮТ СВЕЖИЕ СИЛЫ И ЭНЕРГИЯ.

СИЯЙТЕ ИЗНУТРИ

Главный секрет здоровой сияющей кожи вовсе не искусный макияж, а ежедневный уход. Чтобы позаботиться о коже изнутри, включите в свой арсенал активные средства, такие как новые сыворотки от KuMiHo.

Увлажняющая сыворотка с гиалуроновой кислотой **(4)** поможет наполнить влагой каждую клеточку и освежить цвет лица. Антивозрастная с частицами золота и ретинолом способствует упругости кожи и придаст сияние. Интенсивно восстанавливающая с муцином улитки **(3)** подарит гладкость и комфорт. А сыворотка с экстрактом центеллы и чайного дерева позволит быстро справиться с локальными несовершенствами.

ВЫБЕРИТЕ ОДНУ СЫВОРОТКУ ИЛИ ЧЕРЕДУЙТЕ НЕСКОЛЬКО, ЧТОБЫ КОЖА ВСЕГДА ОСТАВАЛАСЬ ЗДОРОВОЙ, СИЯЮЩЕЙ И ПОДТЯНУТОЙ.

СИЛА МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Полноценный уход за кожей – это не обязательно долго и дорого. Отличный результат можно получить, уделяя своей красоте всего 15 минут каждый день. Такой подход сработает лучше, чем интенсивный суперкурс. Небольшие ежедневные шаги – ключ к стойкому естественному результату.

Для ежедневного ухода отлично подойдут новые кремы KuMiHo. Увлажнить и наполнить сиянием кожу вокруг глаз поможет активно увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой **(5)**. А для борьбы с возрастными изменениями попробуйте антивозрастной крем для этой зоны с частицами золота и муцином улитки **(6)**.

Чтобы сделать кожу лица более нежной, используйте питательный дневной крем с муцином улитки **(7)**. А тем, кто мечтает о подтянутом овале, стоит обратить внимание на крем-лифтинг для лица интенсивного действия с частицами золота и экстрактом меда **(8)**.

ПУСТЬ ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА О КОЖЕ СТАНЕТ ИСТОЧНИКОМ РАДОСТИ И ПРИЯТНЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ЛЮБВИ К СЕБЕ.



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЛЮБОВЬ
В КАЖДОМ ЛОМТИКЕ



ВСЕ БУДЕТ С AKC И КЛИАР НА ПЛЯЖЕ



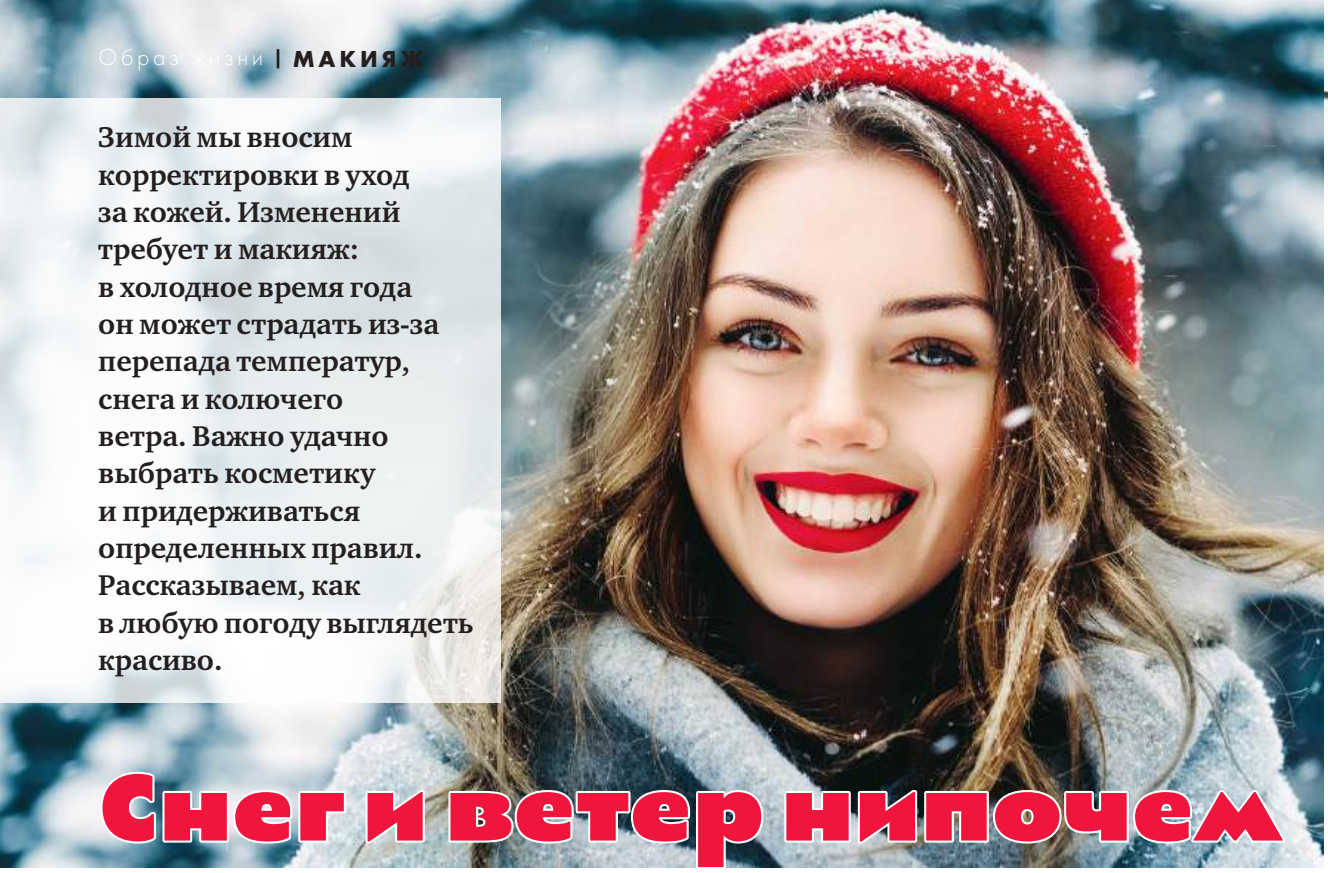
12ч свежий аромат - потребительский тест, РФ, 2024, 100 респондентов, 48ч свежесть нон-стоп - 48ч тест оценки уровня неприятного запаха, Юнилевер, 2018, тропический микс и дерзкая клюква - аромат.


LAF®. Отражение твоей красоты
LAF.
Eye like your shadow
Fab'n' fresh
Эксклюзивно представлена в сети магазинов Магнит Косметик


SKIN SHINE
КОРЕЙСКАЯ СИСТЕМА УХОДА ЗА КОЖЕЙ
SUPER FOOD
УВЛАЖНЯЮЩАЯ ЭКСПРЕСС-МАСКА для лица и шеи
BLACK LINE
CLAY MULTIMASK МУЛЬТИМАСКА - ГЛИНА
PEEL - OFF MULTIMASK МУЛЬТИМАСКА - ПЛЕНКА
CICA-ACTIVE


NIVEA MEN
МАГНИТ
Акция*
период проведения
05.02.2025 – 04.03.2025
ПОЗАБОТЬСЯ О НЁМ, ПОЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ
Станьте участником клуба «pro.мам и пап» в приложении Магнит**
Купите 2 любых продукта NIVEA, один из которых NIVEA MEN, с картой Магнит Плюс из приложения Магнит
Получите возможность выиграть призы для совместного отдыха
БРЕНД №1*** В МИРЕ В КАТЕГОРИИ СРЕДСТВ ПОСЛЕ БРИТЬЯ


BiMAX для любой стирки
100 ПЯТЕН ОДНО РЕШЕНИЕ
НЕПОВТОРИМЫЙ АРОМАТ
ДЕЛИКАТ
СОХРАНЕНИЕ ЦВЕТА НЕ ПРОБЛЕМА



Зимой мы вносим корректировки в уход за кожей. Изменений требует и макияж: в холодное время года он может страдать из-за перепада температур, снега и колючего ветра. Важно удачно выбрать косметику и придерживаться определенных правил. Рассказываем, как в любую погоду выглядеть красиво.

Снег и ветер нипочем

УВЛАЖНЕНИЕ ПРЕЖДЕ ВСЕГО



Зимой кожа активно теряет влагу, может стать сухой и неровной. Из-за этого даже хорошее тональное средство будет хуже ложиться, подчеркивая шелушения и морщинки. Чтобы такого не случилось, перед макияжем тщательно увлажняйте лицо.

Хорошо работает тандем сыворотки и крема: верхние слои эпидермиса напитываются влагой, кожа становится более ровной. А если есть лишние 15 минут, можно сделать листовую маску – она разгладит и придаст тонус.

РАНЬШЕ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ЗИМОЙ С УВЛАЖНЯЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ СТОИТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ, ЯКОБЫ НА МОРОЗЕ ВЛАГА В КОЖЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЛЕД И ПОВРЕЖДАЕТ ЭПИДЕРМИС. НО СЕГОДНЯ ДОКАЗАНО: УВЛАЖНЕНИЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД ОЧЕНЬ НУЖНО КОЖЕ. ГЛАВНОЕ – НАНОСИТЬ ТАКИЕ СРЕДСТВА (ИЛИ УДАЛЯТЬ МАСКУ) ЗА 20–30 МИНУТ ДО ВЫХОДА НА УЛИЦУ, ЧТОБЫ ОНИ УСПЕЛИ ПОЛНОСТЬЮ ВПИТАТЬСЯ.



Сияющий консилер-сыворотка для лица Accord Parfait* скрывает несовершенства как консилер, ухаживает как сыворотка. Благодаря инновационному аппликатору треугольной формы обеспечивает ровное покрытие, маскирует круги под глазами и при этом не подчеркивает морщины.

*«Идеальное Сияние».

ВНИМАНИЕ НА ТЕКСТУРЫ



Зима – время комфортных насыщенных текстур. Важно, чтобы тональное средство не просто выравнивало тон, но и помогало коже оставаться увлажненной и напитанной. Выбирайте продукты, в состав которых входят гиалуроновая кислота, витамины или масла. Последние особенно актуальны для сухой кожи. А для жирной отлично подойдут ВВ-кремы или тонированные увлажняющие кремы с легким матирующим эффектом. Они дают естественное покрытие, убирают ненужный блеск, но оставляют здоровое сияние.

ТОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ СВЕТЛЕЕ, ЧЕМ ЛЕТОМ И ОСЕНЬЮ. БРОНЗОВЫЕ ОТТЕНКИ НА НЕЗАГОРЕЛОЙ КОЖЕ НЕУМЕСТНЫ.

В холодное время старайтесь реже использовать рассыпчатые пудры. Такие продукты подсушивают кожу, есть риск сделать ее более тусклой и подчеркнуть неровности. Лучше остановиться на насыщенных тональных средствах, а блеск убирать матирующими салфетками. Желательно сделать выбор и в пользу кремовых румян.

СМОТРИ В ГЛАЗА

Мы наносим макияж в тепле, потом выходим на улицу и через какое-то время вновь оказываемся в помещении. Какие перепады температур должны выдерживать тушь и тени! Прибавьте к этому осадки и навернувшиеся от ветра слезы, и вы поймете: макияжу глаз зимой нужно уделить особое внимание.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Чтобы тени и контур не поплыли и не осыпались, лучше применять послойную технику. Сначала наносим на подвижное веко праймер или кремовые тени нюдового оттенка. Затем берем мягкий карандаш или подводку, чтобы нарисовать стрелки или подчеркнуть межресничный контур. А через минуту аккуратно дублируем линию сухими тенями.

Тушь лучше всего выбрать влагостойкую. Также хорошо использовать белую или прозрачную базу под тушь. Она сделает ресницы более длинными и поможет туши на них закрепиться.

ЗИМНИЕ ЯГОДЫ

Зимой меняется и палитра макияжа. Мы проводим много времени при искусственном освещении, и, чтобы не выглядеть бледно, стоит выбирать насыщенные оттенки.



Сейчас в моде ягодные тона, так что добавляем в арсенал малиновую, клубничную, черничную помаду или блеск. Чтобы они смотрелись особенно аппетитно, сначала заштрихуйте губы карандашом телесного оттенка. На таком фоне цвет будет выглядеть ярким и вибрирующим.

А на щеках пусть сияют оттенки клюквы и брусники. Яркий румянец – тренд последних сезонов, который гармонично смотрится в морозные дни.

НАСЫЩЕННЫЕ ОТТЕНКИ ХОРОШИ И ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ: ЯРКИЕ ОБРАЗЫ — САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ БОРЬБЫ С ЗИМНЕЙ АПАТИЕЙ!

ФОРМУЛА НЕЖНЫХ ГУБ

Не забывайте наносить под декоративное средство гигиеническую помаду или бальзам. Это поможет сделать губы более гладкими и защитит их от сухости и трещин.

Увлажняющие средства можно использовать и прямо поверх цветного слоя. Масло или тот же бальзам мгновенно добавят комфорта и сияния. Правда, если вы предпочитаете матовые текстуры, лучше увлажнять губы до нанесения помады.

ВАМ ЛАТТЕ ИЛИ ЭСПРЕССО?



В зимний период смело беритесь за тени и карандаши в гурманских кофейных оттенках: мокко, эспрессо, латте.



Беспроигрышное сочетание – матовые тени цвета капучино и чуть растушеванная шоколадная подводка. И да, коричневый идет не только кареглазым брюнеткам: он отлично оттеняет и голубые, и серые, и зеленые глаза. Главное – найти свой оттенок.

КОРИЧНЕВЫЕ ВОСК, КАРАНДАШ ИЛИ ТЕНИ ПОДЧЕРКНУТ ФОРМУ БРОВЕЙ И ВИЗУАЛЬНО ПРИДАДУТ ИМ ГУСТОТУ. К ТОМУ ЖЕ ЭТИ ТОНА СМОТРЯТСЯ МАКСИМАЛЬНО ЕСТЕСТВЕННО.

SPLAT МАГНИТ

Миллион бонусов и 400 ирригаторов от SPLAT

1 Нажмите кнопку «Участвовать», чтобы зарегистрироваться в розыгрыше в мобильном приложении Магнит*

2 Покупайте товары-участники на сумму не менее 300 рублей с картой Магнит Плюс из мобильного приложения*

3 Участвуйте в розыгрыше призов:

Гарантировано: 50 бонусов** на карту Магнит Плюс (10 000 участников)

Еженедельно: ирригаторы SPLAT

магнит плюс 50 шт

2500 бонусов на карту Магнит Плюс

100 шт

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение).
**1 бонус = 1 рубль.
Общий срок проведения Акции, включая выдачу призов: с 29.01.2025 по 18.03.2025. Купите с 29.01.2025 по 25.02.2025 любые продукты брендов SPLAT, BioMio, Biomed, Solzao на сумму не менее 300 р. в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит у дома», «Магнит Экстра», «Магнит Косметик», а также в разделе «Доставка» в мобильном приложении. Информация об организаторе акции, полных правилах
её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения уточняйте в мобильном приложении. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров.
Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. Есть иные ограничения. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185

8 секретов красивых волос



Все хотят, чтобы волосы были сильными, блестящими и мягкими. Для это иногда достаточно лишь немного изменить уход за ними. Мы собрали простые советы, с которыми волосы будут почти как у Рапунцель. Попробуйте, и скоро вы заметите разницу!

1 Мойте голову правильно

Казалось бы, все умеют мыть голову. Но есть нюансы, которые могут повлиять на эффективность этой процедуры.

Во-первых, важно расчесать волосы перед мытьем, тогда они будут меньше путаться. Во-вторых, голову желательно намыливать дважды. Сначала мы удаляем поверхностные загрязнения и остатки стайлинга, а потом окончательно очищаем кожу головы и даем шампуню по-настоящему поработать.

НЕ МОЙТЕ ГОЛОВУ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ: ОНА ПЕРЕСУШИВАЕТ И КОЖУ, И ВОЛОСЫ. ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ТЕПЛУЮ, А КОНЧИКИ ОПОЛОСНУТЬ ПРОХЛАДНОЙ.

2 Не забывайте о кондиционере

После очищения волосам требуется бережный уход. Кондиционер закрывает чешуйки кутикулы, возвращает гладкость и блеск, питает и насыщает влагой.

Особенно важно использовать бальзам на кончиках, которые обычно больше всего страдают от сухости и повреждений. На самые истонченные зоны можно наносить двойную порцию средства и держать чуть дольше обычного.

ПРИ НАНЕСЕНИИ БАЛЬЗАМА-КОНДИЦИОНЕРА НУЖНО НЕМНОГО ОТСТУПАТЬ ОТ ЗОНЫ КОРНЕЙ, ЧТОБЫ ПРИЧЕСКА НЕ ТЕРЯЛА ОБЪЕМ.

3 Меняйте проборы

Если мы зачесываем или укладываем волосы на одну сторону, постепенно они привыкают к предложенной форме, на них формируются заломы, и это может даже спровоцировать локальное поредение. Поэтому старайтесь периодически менять зону пробора.

ДОСТАТОЧНО СДВИГАТЬ ПРОБОР НА ПАРУ САНТИМЕТРОВ.





4 Избегайте тугих плетений

Тугой пучок или коса смотрятся очень аккуратно и придают образу строгость и лаконичность. Но злоупотреблять такими укладками не стоит. Постоянное натяжение делает волосы более хрупкими и может ускорить их выпадение. Кроме того, тугие прически могут провоцировать головную боль. Так что давайте волосам больше свободы: почаще распускайте или хотя бы несильно затягивайте.

ТУГИЕ РЕЗИНКИ ТОЖЕ МОГУТ ПОВРЕЖДАТЬ ВОЛОСЫ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ЗАКРЕПЛЯТЬ ИХ НА ОДНОМ И ТОМ ЖЕ МЕСТЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ РАЗНООБРАЗИЯ БУДЕТ В ПРИЧЕСКАХ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

5 Ухаживайте за кожей головы

На коже скапливаются остатки укладочных средств и секрет сальных желез. Если их не удалять, может нарушиться питание фолликулов, ухудшится здоровье волос.

Раз в 7–10 дней стоит устраивать глубокое очищение кожи. Подойдет специальный пилинг или шампунь для глубокой очистки. Такие средства действуют более интенсивно, чем обычные шампуни, и сразу дарят коже свежесть. После очищения можно использовать сыворотку для кожи головы, чтобы увлажнить и смягчить ее.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

6 ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕСМЫВАЕМЫЕ СРЕДСТВА

Этот совет особенно актуален в зимнее время года, когда волосы страдают от холода и сухого воздуха. Кремы, сыворотки и масла помогают сохранять влагу, придают красивый блеск и восстанавливают повреждения.

Главное – правильно выбрать продукт. Если волосы склонны к жирности, обратите внимание на самые легкие текстуры, такие как флюиды. Для нормальных волос подойдут кремы и серумы, а для сухих и поврежденных – масла и бальзамы.



Масло Elseve «Экстраординарное» дарит сухим волосам блеск и интенсивное питание без утяжеления, восстанавливает их и облегчает расчесывание.

НАНОСИТЕ НЕСМЫВАЕМЫЕ СРЕДСТВА НА СУХИЕ ИЛИ ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ОТСТУПАЯ ОТ КОРНЕЙ.



Несмываемый крем-уход Elseve «Длина мечты» позволит забыть о секущихся кончиках. Его формула препятствует ломкости волос, обеспечивает термозащиту и облегчает укладку.



7 СЛЕДИТЕ ЗА КОНЧИКАМИ

Пересушенные концы сразу делают волосы неухоженными, поэтому уделяйте внимание их питанию и увлажнению. И регулярно освежайте срез – достаточно раз в месяц-полтора убирать 1 сантиметр, чтобы прическа всегда отлично выглядела.

НУЖНО РЕГУЛЯРНО СТРИЧЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ОТРАЩИВАЕТЕ ВОЛОСЫ: СУХИЕ КОНЧИКИ УТЯЖЕЛЯЮТ ИХ И МЕШАЮТ НОРМАЛЬНОМУ РОСТУ.

8 ОСТОРОЖНЕЕ С ГОРЯЧИМИ УКЛАДКАМИ

Чем меньше на волосы воздействуют высокие температуры, тем лучше. Старайтесь давать им сохнуть естественным путем, как можно реже беритесь за плойку или утюжок. Если без горячей укладки все же не обойтись, выбирайте минимальные температуру и время воздействия.

ОБЯЗАТЕЛЬНО НАНОСИТЕ ТЕРМОЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ВЫСОКИХ ТЕМПЕРАТУР.

Скидка 25%

на первый заказ
в приложении Магнит

Промокод ДОСТАВКА25

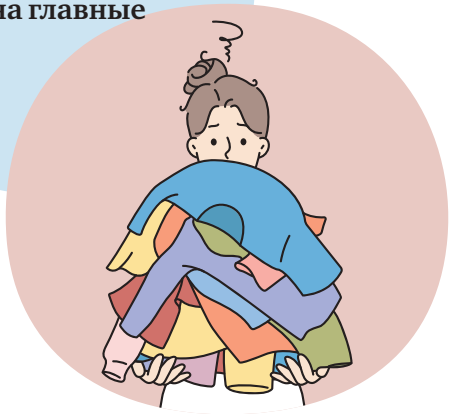


Бесплатная доставка

СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ С 01.09.2023 ПО 31.12.2025 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+) ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25» В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ СЕРВИСА. СКИДКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В КОРЗИНЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 4000 РУБ. И НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА УСЛУГИ СБОРКИ И ДОСТАВКИ ЗАКАЗА. ПРОМОКОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ В ФОРМАТАХ «ГИПЕРМАРКЕТ» И «МАГНИТ АПТЕКА». БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2024 ПО 31.12.2025 ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ МИНИМАЛЬНОЙ СУММЫ ИЗ МАГАЗИНА «МАГНИТ» В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГНИТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+), ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ФОРМАТА «МАГНИТ АПТЕКА». АО «ТАНДЕР» ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ СРОКИ И ИНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИЙ. ПОДРОБНОСТИ НА DOSTAVKA.MAGNIT.RU. АО «ТАНДЕР», ОГРН: 1022301598549, Г. КРАСНОДАР, УЛ. ЛЕВАНЕВСКОГО, 185.

Чистое любопытство

Чтобы вещи служили долго, нужно соблюдать определенные правила стирки. Но порой мы задумываемся: а так ли важно им следовать и что будет, если правилами пренебречь? Отвечаем на главные вопросы.



1 Зачем сортировать белье по цветам?

Один красный носок, попавший в барабан вместе с белыми рубашками, легко объяснит, для чего нужно отделять светлые вещи от цветных: ткани с неустойчивой окраской могут полинять и испортить другую одежду.

Сортировать вещи необходимо, если вы собираетесь использовать специальные средства для стирки цветного, белого или черного белья. Первое помогает сохранить яркость цвета, второе дает легкий отбеливающий эффект, третье возвращает насыщенность темным краскам.

2 Зачем выворачивать вещи наизнанку?

Это помогает защитить лицевую сторону от трения о барабан. Пуговицы, стразы, молнии также могут повредить ткань, поэтому рекомендуют выворачивать даже джинсы и постельное белье.



3 Почему нельзя перегружать барабан?

Слишком большое количество вещей в барабане приводит к снижению качества стирки. Белье сворачивается в плотный комок, в центре которого собираются грязные вещи, к ним плохо проникают моющие средства, при этом они плохо выполаскиваются.

СОВРЕМЕННЫЕ СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ ДОПУСКАЮТ СТИРКУ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ВЕЩЕЙ. НО ЛУЧШЕ ЗАГРУЖАТЬ ХОТЯ БЫ 1 КИЛОГРАММ БЕЛЬЯ. ЭТО ПОЗВОЛИТ РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ЕГО ВО ВРЕМЯ СТИРКИ, СПОСОБСТВУЕТ БАЛАНСУ БАРАБАНА И СНИЗИТ НАГРУЗКУ НА МЕХАНИЗМ.



4 Зачем соблюдать дозировку средств?

Дозировка зависит от количества вещей и степени загрязнения. Если добавить мало средства, то результат вас не устроит. Если слишком много, средство останется на ткани и ее придется еще раз полоскать. А стиральная машина может не справиться с избытком пены, и это приведет к неполадкам.

5 Почему важен температурный режим?

Многие ткани требуют деликатного отношения, стирка в горячей воде приведет к потере цвета и деформации. Но некоторые вещи, например постельные принадлежности, необходимо стирать при 60 °С, чтобы избавиться от пылевого клеща.

6 Зачем нужны мешки для стирки?

Их используют для стирки деликатных вещей, изделий с пайетками и другим декором. Трикотаж, вискозу и шерсть мешок предохранит от образования зацепок и катышков.

7 Для чего нужен кондиционер?

Кондиционер не отстирывает грязь и не удаляет пятна. Но он проникает в волокна ткани и образует на них защитный слой, который помогает цвету дольше оставаться ярким, предохраняет вещи от изнашивания, делает их мягкими и облегчает процесс глажки, а кроме того, придает приятный аромат и работает как антистатик.

8 Чем стирать детские вещи?

Нежная кожа ребенка склонна к реакциям, поэтому детские вещи стоит стирать отдельно гипоаллергенными средствами, которые не содержат отдушек и активных веществ. Также нужно использовать разработанный для детей кондиционер.

СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Спрей-кондиционер BiMAX «Жидкий утюг» заменяет глажку: он пропитывает волокна ткани активными веществами и разглаживает ее без термической обработки, а кроме того, предотвращает появление складок и обеспечивает эффект антистатика.

Гель для стирки детского белья Wonder Lab деликатно отстирывает загрязнения, полностью выполаскивается и не вызывает раздражения. Не содержит фосфатов и фосфонатов.





Стиральный порошок Leiff одинаково хорошо подходит для цветных и белых вещей. Не оставляет накипи в машинке, отлично отстирывает белье и придает ему приятную свежесть.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Соберите коллекцию уютных моментов

МАГНИТ

Покупайте с картой Магнит Плюс

Собирайте цифровые Магнитики

Обменивайте Магнитики на скидку*

50%



Больше домашнего тепла с постельным бельём Royal Wellfort

Wellfort Royal

В рамках акции «Постельное белье Royal Wellfort – комфорт и уют» в период с 12.02.2025 по 13.05.2025 при покупках с использованием карты «Магнит Плюс» в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

*Скидка на акционные товары составляет 50% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 13.05.2025. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, условиях её проведения, количестве и стоимости акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, условиях выдачи и использования цифровых Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте magnit.ru и magnit.ru/info/magnitik или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02.

Индексы

СКОРО

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР СНОВА БУДЕТ ПРАЗДНИЧНЫМ: МЫ ПОСВЯТИМ ЕГО 8 МАРТА, ЖЕНЩИНАМ И ВЕСНЕ. ПОГОВОРИМ О ТОМ, КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ КРАСОТУ, КАКОЙ КОСМЕТИКОЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ. БУДЕМ ГОТОВИТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ЖЕНЩИНАМ. А ЕЩЕ ДАДИМ СЛОВО ЭКСПЕРТАМ-ДЕВУШКАМ.
НО МАРТ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРАЗДНИКИ, У НАС НАЙДЕТСЯ МЕСТО И ДЛЯ ПОСТНЫХ РЕЦЕПТОВ, ПРОСТЫХ И ИЗЫСКАННЫХ. ВСТРЕТИМ ВЕСНУ КРАСИВО!

ЗАВТРАКИ

21 Далгона-кофе
21 Зеленый салат с копченым лососем и яйцом пашот
24 Крок-мадам
25 Крок-месье
22 Шоколадные вафли с клубникой и мороженым

ЗАКУСКИ

34 Маринованные томаты черри
17 Морковь по-корейски
64 Острая цветная капуста с соусом ранч
59 Тартар из сальчичона
62 Чизкейк с беконом и грибами

СУПЫ

45 Лапша ланчжоу в говяжьем бульоне
18 Суп-пюре из сельдерея
28 Чаудер

САЛАТЫ

65 Салат из морепродуктов с томатами черри и цитрусовым винегретом

ГОРЯЧЕЕ

41 Грудка индейки, запеченная с овощами
51 Жареные пельмени с ассорти соусов
29 Запеканка с горбушей
67 Кебабы из индейки в духовке
10 Лазанья с рикоттой и шпинатом



61 Лазанья со свининой и картофелем
60 Макароны по-флотски с тушенкой
46 Паста «сердечки» с курицей и шпинатом в сливочном соусе
63 Свинина по-домашнему
04 Стейк с печеным луком, картофелем и песто
66 Стир-фрай с тофу
27 Тилапия в ореховой корочке с зеленой фасолью



ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

71 Ананасовое фламбе с ванильным кремом
84 Блинная запеканка
79 Блины на кефире
79 Блины на минеральной воде
79 Блины на молоке
79 Блины на пиве
83 Блинный торт «Роза»
77 Дрожжевые блины с творогом и курагой
30 Пирог с тунцом
35 Римская пицца с разноцветными помидорами и сальчичоном



85 Творожные рогалики с повидлом
19 Творожный крем с бананом
72 Тирамису с апельсином
83 Торт «Монастырская изба»
71 Шоколадный кекс с виски

КОКТЕЙЛИ

89 Бир рояль
89 Вишенка
91 Глинтвейн с хересом
89 Горящий бир
89 Зимнее яблоко
91 Розовый глинтвейн

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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

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


№1 МУКА В РОССИИ
ОСНОВАНА В 1937 ГОДУ
MAKFA
ПШЕНИЧНАЯ
МУКА
ВЫСШИЙ СО
2 КГ
Масленица
с MAKFA

АРИФМЕТИКА ДОБРА
Благотворительный фонд

ПОДАРИМ ДОБРО ВМЕСТЕ!



С 12.02.2025 ПО 11.03.2025

ЗАПУСТИТЕ КРУГОВОРОТ ЖЕЛАНИЙ И ПРИЗОВ!



200000 ₽*

1. ПОДТВЕРДИТЕ

участие в акции в приложении Магнит**, нажав кнопку «Участвовать»

2. ПОКУПАЙТЕ

на сумму от 100 руб. с картой Магнит Плюс из приложения Магнит

3. ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ

Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Опт, к участию также допускаются чеки по заказам в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) в разделе «Доставка» (Продавец АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, с 12.02.2025 по 01.04.2025. Сроки совершения покупок с 12.02.2025 по 11.03.2025. С информацией об Организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+). Количество призов ограничено. Внешний вид призов может отличаться от изображения в рекламе. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия. * Суммарный Главный приз. ** Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).