

МОЙ МАГНИТ 2025

2025



50

РЕЦЕПТОВ
МАЯ

ЯРКИЕ БЛЮДА С КЛУБНИКОЙ,
ЧЕРЕШНЕЙ, АБРИКОСАМИ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

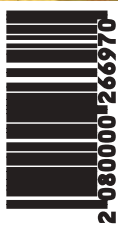
УЧИМСЯ ПЕЧЬ
ВОЗДУШНЫЙ
БИСКВИТ

ПРОСТЫЕ
ВЕСЕННИЕ
САЛАТЫ

ВМЕСТЕ С ШЕФОМ
ГОТОВИМ ХАЧАПУРИ
НА ШАМПУРЕ

30+
ИДЕЙ
ДЛЯ ГРИЛЯ

Сезон шамлыков



2-080000-266970



**ТОЛСТЫЙ
БЕКОН**



СЫРО-КОПЧЕНЫЙ
215 г

В 2 РАЗА
ТОЛЩЕ



БРЕНД №1
в РОССИИ

СОСИСКИ ПРЕМИУМ
МОЛОЧНЫЕ



СОСИСКИ
С ИНДЕЙКОЙ

БРЕНД №1
в РОССИИ



**МЯСНОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ**





Ягодка опять

Клубника на завтрак – это польза, красота и хорошее настроение. Обязательно включите ее в утреннее меню.



Воздушное создание

Бисквит готовят многие, но далеко не у всех он получается легким и нежным. Мы поможем вам повысить уровень кондитерского мастерства и испечь идеальный бисквитный торт.



Хачапури на шампуре

Нанижите на шампур брусочки сулугуни, оберните их тестом, запеките на углях, и у вас получится невероятно эффектный вариант знаменитого грузинского блюда!



Мороженое без усилий

Чтобы порадовать близких мороженым собственного приготовления, необязательно обзаводиться специальной техникой – достаточно миксера, блендера или даже вилки!



Дорогие друзья!

Май, светлый и вдохновляющий, самый радостный и долгожданный месяц в году. Яблоневый цвет, черемуховый снег, первые грозы и первые росы. Нежное звонкое пение птиц и ослепительная молодая листва. Чудесное время, когда остается совсем немного до лета, до безмятежного отдыха и бесконечного счастья.

Май не только дарит предвкушение праздника – он сам и есть праздник, от первого до последнего дня, и дело не в календарных датах. Но в этом месяце немало и официальных праздничных выходных. Чтобы вы провели их со вкусом, мы привезли в наши магазины много свежих продуктов и собрали в журнале множество новых кулинарных идей. Вы можете устроить шашлычный марафон и попробовать блюда на шампурах из разных уголков света. Или открыть сезон барбекю, приготовив на углях пельмени и хачапури! Это необычно, красиво и вкусно. А можете просто пожарить на гриле гору аппетитных чевапчицей и купат – их аромат соберет за вашим столом всех друзей. Для тех дней, когда погода не располагает к обедам на природе (в мае такое бывает!), мы придумали задание со звездочкой: предлагаем изучить нашу рубрику «Кулинарная школа» и под руководством эксперта по выпечке Алёны Спириной приготовить шоколадный бисквит. Если вы подойдете к делу со всем вниманием, он обязательно получится легким и воздушным.

Май усыпал ландышами леса, распустил ветки сирени, залил ласковыми лучами улицы и дворы. Как бы нам ни хотелось, чтобы этот цветущий месяц длился вечно, он все равно закончится. Но мы постараемся сделать все, чтобы у вас всегда было майское настроение!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 08** Едой нужно делиться: как мы реализуем проект фудшеринга.

ЕДИМ С УМОМ

- 10** Скандинавская диета: что собой представляет и чем хороша для жителей наших широт.

ВКУС СЕЗОНА

- 12** 7 продуктов, которые обязательно стоит попробовать в мае.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 16** Клубника со сливками – это вкусно, но старомодно. Есть другие интересные варианты для завтрака.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 20** Сморреброд – бутерброд на ржаном хлебе родом из Скандинавии.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 22** Молодые овощи – главное украшение весенних салатов, легких и питательных одновременно.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 26** Тема урока – бисквитное тесто: как его замешивать, выпекать, остужать, разрезать и пропитывать, чтобы получать воздушные торты.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 34** Купаты, колбаски, чевапчи: чем различаются и как их готовить.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 38** Соусы с ярким вкусом – теплая компания для горячих колбасок.



56

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 40** Четыре простых гарнира к купатам.

ШЕФ НАУЧИТ

- 42** Хачапури не только пекут в духовке, но и жарят на шампурах. Шеф Лондер Парджвелиани рассказывает как.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 46** Плов может называться пловом, только если он приготовлен из правильного риса: рассыпчатого и ароматного.

БЛЮДО МЕСЯЦА

- 48** Удивите друзей пельменями на гриле!

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 50** Закуски с дымком: быстрые рецепты для мангала и барбекю.

- 52** Докторскую колбасу и в прошлом использовали не только для бутербродов. А сегодня у нас еще больше вкусных идей!

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 56** Шашлыки, которые вы не пробовали: из Индии, Японии, Марокко и еще пяти стран.



74

НАША КУХНЯ

- 66** Стремитесь проводить больше времени на природе и меньше у плиты? Фестиваль гриля от «М Кухни» – для вас! Приходите в наши магазины за вкусными полуфабрикатами и наслаждайтесь майскими выходными!

НА СЛАДКОЕ

- 70** С вас – холодное мороженое, с нас – горячие рецепты. Вместе они составят идеальный десерт.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 74** Королевская ватрушка – хрустящий творожный пирог, который покорила ваши сердца.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 76** Манная каша – не единственный способ добавить в рацион питательную крупу. Предложите детям вафли, ньокки и конвертики из манки.



12

В маленьком фрукте с косточкой много ценных веществ и при этом всего 50 килокалорий. Хороший повод съесть горсть черешни и приготовить из нее салат.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 80** Приготовить домашнее мороженое проще, чем кажется. Нужно только знать некоторые хитрости.

НАПИТКИ

- 82** Коньячная карта: в каких регионах России производят ароматный крепкий алкоголь.

- 86** Стаут – к стейку, лагер – к шашлыку: какое пиво выбрать к блюдам на гриле.

- 90** Квас, конечно, хорошо соло, но в коктейлях он звучит особенно свежо! Необычные миксы с хлебным напитком.



КВАСНЫЕ ТРАДИЦИИ

Квас живого брожения «Желтая бочка» – это классический вкус, знакомый всем: легкая газация, плотное хлебное тело с выверенным балансом сладости и мягкой кислотности. Квас «Желтая бочка» прекрасно утоляет жажду, освежает и, конечно, отлично подходит для приготовления окрошки.

НА ПАРУ БОКАЛОВ

Во время пикников и загородных поездок придется кстати вино Gran Villa в банках по 0,25 л. Оно производится в Италии и по качеству не уступает вину в бутылках. Легко перевозится, быстро охлаждается, не требует штопора, и даже бокал необязателен.

Также вино в банках пригодится в том случае, если вы готовите коктейли и вам нужны небольшие порции. Подобный формат удобен и для вечернего бокала, когда не хочется открывать целую бутылку.

Что приятно, среди вин Gran Villa есть варианты на любой случай: красное, розовое и белое, полусухое, сладкое и брют.



ТРОПИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ

Попробуйте новинку в линейке тонизирующих напитков Gorilla – Tropical Punch*. Это яркий экзотический продукт с насыщенным тропическим вкусом и мощным зарядом энергии! Gorilla Tropical Punch дарит ощущение отдыха на пляже и отлично утоляет жажду!

*«Тропикал панч».



МЯСНОЙ ПЕРЕКУС

Мясные чипсы «Ригсоны» Meat House Original* идеально подойдут в качестве закуски. Поклонники мясных деликатесов обязательно оценят их насыщенный вкус. Натуральные ингредиенты, большое количество белка, низкое содержание углеводов, отсутствие искусственных красителей и соли порадуют приверженцев здорового образа жизни.

*«Мясной дом оригинальный».



ВКУСНО И УДОБНО

Гранатовые зерна Premiere of Taste в любое время года зарядят витаминами: они подвергаются шоковой заморозке, поэтому сохраняют большинство полезных веществ, которые содержатся в свежих плодах. Кроме того, зерна Premiere of Taste очень удобны: можно сразу готовить из них соус или посыпать салат!



ВСЕГДА ПРИГОДАТСЯ

Универсальные влажные полотенца La Fresh бережно и эффективно очищают чувствительную кожу. В состав пропитывающего лосьона входят серебро, аллантоин и растительные экстракты. Они обладают антибактериальными свойствами, способствуют заживлению воспалений, дарят ощущение комфорта и помогают коже оставаться мягкой. Используйте полотенца La Fresh дома, в дороге, на даче, на пикнике – они везде будут незаменимы!



РОССИЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

Бренд Sorti продолжает радовать покупателей не только качественной продукцией, но и вниманием к культурному наследию страны и представляет новое средство для мытья посуды – «Sorti Русские узоры «Голубика». Оно сочетает в себе эффективность и эстетику традиционной русской росписи – гжели. Средство легко справляется с загрязнениями, а ухаживающие растительные добавки помогают сохранить красоту кожи рук.



ЧИСТОТА И СВЕЖЕСТЬ

Активная формула геля для стирки BiMAX «Лаванда fresh&сандал» эффективно удаляет загрязнения, сохраняя яркость ткани, а тонкий аромат горной лаванды и сандала дарит белью приятную успокаивающую свежесть.

Шашлычная классика

Мясо на углях можно приготовить разными способами: на решетке и вертеле, в хоспере-гриле и барбекю-котле. Но самой большой любовью у нас по-прежнему пользуется традиционный шашлык. Сочные кусочки мяса в специях и маринаде, нанизанные на шампуры и обжаренные на мангале, – что может быть лучше для ужина на природе!

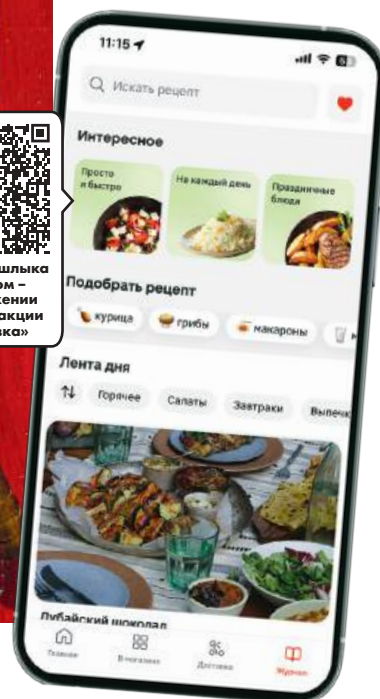


СВЕЖИЕ РЕШЕНИЯ

Шашлык «М Свежесть» – это кусочки свинины, замаринованные в приправах и специях. С ним у вас получится классический вариант блюда на углях: нежное мясо, неострое и ароматное. А лучшую пару такому шашлыку составят овощи «М Свежесть», например выращенные в наших собственных теплицах томаты черри, спелые, сладкие и очень вкусные.



Рецепт шашлыка с салатом – в приложении «Магнит: акции и доставка»





**РЕЦЕПТ
С ОБЛОЖКИ**

КРЫЛЫШКИ НА ГРИЛЕ С ОВОЩАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



⌚ 35 мин + 2 ч 🍴 2 порции

500 г куриных крыльев
150 г огурцов
1 початок вареной кукурузы
30 мл растительного масла
соль, свежемолотый черный
перец

Для маринада:

100 г соуса барбекю
0,5 ч. л. чесночного порош-
ка
0,5 ч. л. копченой паприки
соус шрирача по желанию

Для орехового соуса:

100 г жареного арахиса

2 см корня имбиря
сок половины лимона
20 мл соевого соуса

Для подачи:

2–3 лепешки
микрозелень
арахис

1 Разрежьте крылья на фа-
ланги, последнюю фалангу
уберите, она не понадобится.

2 Приготовьте маринад.
В миску положите соус бар-
бекю, сушеный чеснок, пап-
рику и соус шрирача. До-
бавьте 40 мл воды, хорошо
размешайте. Положите
в маринад крылышки и тща-
тельно перемешайте.
При необходимости добавь-

те еще 20–30 мл воды. Соус
должен покрывать крылья
полностью. Оставьте мари-
новаться на 2–3 ч.

3 Кукурузу натрите солью
и сбрызните растительным
маслом. Огурцы разрежьте
вдоль пластинами толщиной
2–3 мм.

4 Приготовьте ореховый со-
ус. Измельчите арахис
в блендере. Добавьте на-
тертый имбирь, лимонный
сок и соевый соус, влейте
40 мл воды и еще раз пере-
молите с орехами. Посолите
и поперчите. Должен полу-
читься однородный соус,
по густоте напоминающий
жидкую сметану. Если соус
получился густым, добавьте
еще немного питьевой воды.

5 Замаринованные крылья
отряхните от маринада
и разложите на решетке
гриля. Жарьте до готовности,
периодически переворачи-
вая, 10 мин.

6 Обжарьте на гриле куку-
рузу и срежьте зерна.

7 Выложите на блюдо ле-
пешки (их также можно ра-
зогреть на гриле), на них вы-
ложите крылья, рядом
положите зерна кукурузы
и огурцы. Посыпьте микро-
зеленью и рубленным арахисом.
подавайте крылышки
с ореховым соусом.

На 100 г: белки 12,12 г (15,15% суточной нормы) • жиры 14,43 г (16,03%) • углеводы 23,06 г (13,73%) • ккал 265,97 (14,78%)
• натрий 444,38 мг (30,65%) • общий сахар 3,78 г (7,56%)
• НЖК 2,91 г (14,55%) • пищевые волокна 4,11 г (13,70%)

Поделись с ближним

Забота о людях – то, к чему компания «Магнит» стремилась с момента своего основания. Вместе с партнерами мы стараемся развивать культуру благотворительности, менять к лучшему жизнь тех, кому требуется поддержка, и вдохновлять других присоединиться к нам. Одним из важных проектов, которые призваны помочь социально уязвимым категориям россиян, стал фудшеринг.



Еды должно хватать всем

Фудшеринг – это передача на благотворительность товаров с истекающим сроком годности, которые магазины не успевают реализовать, но качественных и безопасных. Термин происходит от английских слов food share, что значит «делиться едой». Благодаря розничному фудшерингу удастся снизить потери продовольствия и помогать многим нуждающимся. Мы запустили программу летом 2022 года, и с тех пор помощь получили уже более 455 тысяч человек.

Проект фудшеринга мы реализуем совместно с благотворительным фондом «Банк еды «Русь», первой российской фудшеринговой организацией. Каждый день волонтеры фонда получают продукты на складах, работающих с онлайн-заказами, и в магазинах нашей сети и оперативно доставляют их благополучателям: многодетным семьям, одиноким пенсионерам, вынужденным переселенцам и другим людям, попавшим в трудные обстоятельства.

Все товары проходят двойной контроль качества: со стороны наших сотрудников и волонтеров «Банка еды». Мы передаем фонду пригодные для употребления продукты, срок годности которых подходит к концу или которые имеют незначительные повреждения, например дефект упаковки. Прежде всего это овощи и фрукты – они составляют примерно две трети благотворительной «продовольственной корзины», также мы отправляем нуждающимся хлебобулочные изделия и бакалейные товары. Всего в списке – около 300 позиций, кроме продуктов животного происхождения.



В 2024 ГОДУ МЫ ЗАПУСТИЛИ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВУЮ ПЛАТФОРМУ, ПОСВЯЩЕННУЮ СОЦИАЛЬНЫМ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ. МЫ РАБОТАЕМ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБЩЕСТВО, ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОДДЕРЖИВАЕМ КУЛЬТУРУ И СПОРТ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ И ВОЛОНТЕРСТВО.

blago.magnit.ru



**БОЛЕЕ 1000 ТОНН
ПРОДУКТОВ БЫЛО
ПЕРЕДАНО
БЛАГОПолучателям
ЗА ВРЕМЯ РАБОТЫ
ПРОЕКТА.**



**ПОМИМО ПРОДУКТОВ, С 2024 ГОДА ВОЛОНТЕРЫ ДОСТАВЛЯЮТ
НУЖДАЮЩИМСЯ БЫТОВУЮ ХИМИЮ, СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ,
ПОСУДУ И ВЕЩИ ДЛЯ ДОМА, ИГРУШКИ. В БУДУЩЕМ МЫ ПЛАНИРУЕМ
ДОБАВИТЬ К ЭТИМ ПОЗИЦИЯМ КОСМЕТИКУ, КАНЦЕЛЯРСКИЕ ТОВАРЫ,
СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ И ДР.**

Широкая география

Сначала сбор и сортировка продуктов, отправляемых на благотворительность, проходили только на складах Москвы и Санкт-Петербурга. Но уже в 2023 году мы подключили к проекту наши супермаркеты, а также охватили новые города: Краснодар, Тулу, Ростов-на-Дону, Ижевск, Елец. Сегодня программа фудшеринга «Магнита» действует в 20 населенных пунктах по всей стране – от Воронежа до Челябинска.

ЮЛИЯ НАЗАРОВА, ПРЕЗИДЕНТ БАНКА ЕДЫ «РУСЬ»:

«Программа перераспределения нерезализованных, но пригодных к употреблению товаров позволяет обеспечить базовыми продуктами тех, кто находится за чертой бедности, а также сократить количество пищевых отходов. Ключевую роль в развитии розничного фудшеринга играют крупные торговые сети, такие как «Магнит». Совместными усилиями мы стремимся системно и эффективно помогать нуждающимся».





Ветер с севера

В последние годы все больше сторонников завоевывает скандинавская диета. Почему она стала популярной? В чем преимущества такого типа питания и подходит ли оно для жителей России?

Из Дании с любовью

Диету называют скандинавской или нордической, а еще средиземноморской на северный лад. Впрочем, считать данный подход к составлению рациона диетой не совсем правильно. Это особый стиль питания, которого можно (и нужно!) придерживаться всю жизнь, чтобы надолго сохранить здоровье.

Скандинавская диета – одна из немногих систем питания, разработанных под эгидой профессионалов: врачей, ученых и шеф-поваров. Появилась она чуть более 20 лет назад в Дании, в ее основу легли наблюдения диетологов, сделанные в предыдущие десятилетия.

Во второй половине XX века в Скандинавском регионе фиксировалась очень высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы ее снизить, в северных странах был принят ряд мер, в том числе и по коррекции питания. Они-то и стали базой для современной нордической диеты. Правда, можно ли считать ее современной, вопрос дискуссионный.

ПО СУТИ, СКАНДИНАВСКАЯ ДИЕТА ПРИЗЫВАЕТ УЙТИ ОТ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЕЯНИЙ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ И ВЕРНУТЬСЯ К ТРАДИЦИОННОМУ ПИТАНИЮ СЕВЕРНЫХ СТРАН, КАКИМ ОНО БЫЛО РАНЬШЕ.

Ближе к дому, ближе к природе

Главные идеи скандинавской диеты – опора на продукты, выращенные в родном северном регионе, и их минимальная промышленная переработка.



ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Овощи – свежие и приготовленные. Есть их нужно в каждый прием пищи, по объему – примерно горсть. Предпочтение – хорошо растущим в северных широтах корнеплодам (это морковь, свекла, редис, редька и т. п.), всем разновидностям капусты, бобовым, зеленым листовым овощам, зелени, луку.



- Северные фрукты и особенно ягоды: клюква, брусника, морошка. Они содержат много антиоксидантов и витаминов, и нордическая диета делает на них особый акцент.



- Цельнозерновые продукты из ржи, овса, ячменя, в меньшей степени из пшеницы.



- Рыба – морская и речная. Так как в северных морях много жирной рыбы, прежде всего речь идет о ней, но местные нежирные сорта тоже приветствуются. Рыба должна появляться на столе минимум 2–3 раза в неделю, при желании ее можно есть каждый день.



- Молочные продукты и сыр с небольшим процентом жирности, например рассольный.

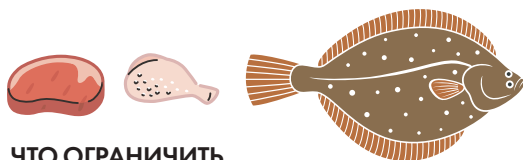
- Орехи, в первую очередь лесные.

- Рапсовое масло для приготовления пищи и заправки салатов.



Наталья Денисова, врач-терапевт, диетолог, старший научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологии

Мнение



ЧТО ОГРАНИЧИТЬ

- Потребление мяса. Скандинавская диета не регламентирует число порций, но подразумевает, что мяса в рационе будет меньше, чем рыбы. И нужно выбирать нежирные сорта: говядину, курицу, индейку, дичь.

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ

- Полностью убрать из рациона рекомендуется все ультрапереработанные продукты: фастфуд, полуфабрикаты, колбасы, копчености. Питание должно быть максимально натуральным, а состав продукта – понятным.
- Сахар и сладости на его основе.
- Хлеб из белой муки и сдобу.



**СОСТАВЛЯЯ МЕНЮ ПО ЭТИМ ПРАВИЛАМ,
СТРЕМИТЕСЬ К ТОМУ, ЧТОБЫ ОНО БЫЛО
МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ.**

Лучше меньше, но чаще

Питание в скандинавской диете дробное: садитесь за стол 5–6 раз, пусть к трем основным приемам пищи добавятся 2–3 перекуса. При этом объем порций не должен быть большим. В скандинавских странах очень популярна идея умеренности во всем, в том числе и в еде. В Швеции, например, есть хорошее слово *lagom* – «умеренный», «оптимальный», «в самый раз». Именно такими должны быть порции при нордическом питании. Это помогает не только поддерживать в норме вес, но и экономить, не тратя деньги на лишние продукты, а еще заботиться об окружающей среде, сокращая количество отходов, ведь выбрасывать недоеденное не придется.

«Скандинавский тип питания не случайно сравнивают со средиземноморским: их принципы очень похожи. Обе диеты содержат много овощей и цельнозерновых продуктов, а значит, обеспечивают организм витаминами и необходимой для пищеварения клетчаткой. И тот и другой подход позволяет снизить потребление насыщенных жиров и обогатить меню полезными омега-кислотами. Это благотворно сказывается на уровне холестерина в крови и играет большую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Как и средиземноморскую диету, скандинавскую можно назвать эталоном здорового питания. При этом нам, жителям России, нордический рацион подходит больше: у нас ведь тоже северная страна. Так что диету можно смело взять за образец, немного скорректировав ее под наши реалии.

- Россия значительно больше, чем Швеция или Дания, у нас много огромных городов. Составить рацион из продуктов, выращенных в непосредственной близости, их жителям проблематично. Это не страшно: просто отдавайте предпочтение тем, которые типичны для России.

- Рапсовое масло – традиционный продукт для скандинавских стран, но не для нас. Вы можете заменять его другими нерафинированными маслами, лучше разными.

- Жирная рыба – это не только лосось, но и селедка, скумбрия, мойва. Включайте их в меню.

- Скандинавская диета не призывает считать калории. Но все же необходимо оставаться в рамках, которые предписывает Всемирная организация здравоохранения: в среднем 1800–2000 ккал для женщин и 2200–2500 для мужчин в сутки. Это не сложно, потому что при переходе на нордическое питание с типичного «глобального» общая калорийность рациона обычно снижается сама по себе. И хотя диета не рассчитана на похудение, придерживаясь ее, можно постепенно снизить вес и поддерживать его в здоровом диапазоне».



КЛУБНИКА

- подать на завтрак рисовый пудинг с клубникой
- добавить ягоды в салат из помидоров
- полить мороженое клубничным соусом с кардамоном
- приготовить тарталетки с клубникой и заварным кремом



МОЛОДОЙ ЧЕСНОК

- использовать вместе с зеленью и томатами для яичницы или шакшуки
- добавить в начинку для запеченного фаршированного цыпленка
- приготовить зеленое масло для лепешек и свежего хлеба



АБРИКОСЫ

- подать к запеченной птице
- сделать сорбет из абрикосов с апельсиновым соком
- добавить к абрикосам гриль мягкий козий сыр
- сочетать в зеленом салате с говядиной или беконом



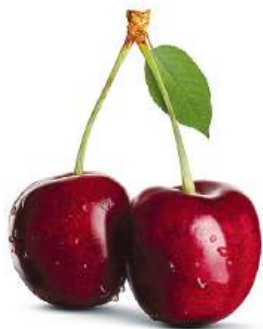
ЗЕЛЕНЬ

- приготовить соус чимичури к жареному мясу и картофелю
- сделать зеленый домашний майонез
- испечь заливной пирог с зеленью, луком и яйцом
- пожарить омлет кюкю с ассорти зелени

Главные продукты

Вот мы и дождались сладких ягод, сочных фруктов, молодых овощей! Наступившее теплое время года будет долго радовать вкусными сезонными плодами. Встречаем первый урожай.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
В МАЕ



ЧЕРЕШНЯ

- приготовить салат с черешней, руколой и молодым сыром
- сделать соус к сырной тарелке
- сварить варенье из клубники с черешней
- испечь клафути с черешней
- использовать для крющона



СПАРЖА

- припустить в сливочном масле и подать с яичным соусом
- запечь сырное суфле со спаржей
- сварить крем-суп из спаржи и лука-порей
- пожарить на гриле с беконом
- использовать для азиатского стир-фрая



РОЗОВЫЙ ТОМАТ

- приготовить гаспачо
- сделать теплый салат с томатами, обжаренными в масле с травами и чесноком
- запечь с фетой и орегано
- добавить в бургеры и сэндвичи
- посыпать розовой солью и съесть просто так

ЧЕРЕШНЯ – ЭТО:

- **КАРОТИНОИДЫ**, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ И ИММУННОЙ СИСТЕМЫ;
- **РЕТИНОЛ**, ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ КРАСОТУ КОЖИ;
- **ВИТАМИН С**, ВАЖНЕЙШИЙ АНТИОКСИДАНТ, ПОМОГАЮЩИЙ СОХРАНЯТЬ МОЛОДОСТЬ;
- **ВИТАМИН К**, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ И КРЕПОСТЬ КОСТЕЙ;
- **КАЛИЙ**, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.



САЛАТ С ЧЕРЕШНЕЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ОРЕХАМИ ПЕКАН



🕒 15 мин 🍴 4–6 порций

450 г черешни
200 г мини-моцареллы
50 г орехов пекан
3 веточки базилика
3 веточки мяты
1 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Удалите косточки из черешни. Крупно порубите пекан.

2 Оборвите листики с веточек мяты и базилика, мелко нарежьте.

3 Положите в миску черешню, шарики моцареллы, орехи и зелень, посолите, поперчите и перемешайте.

4 Взболтайте оливковое масло с бальзамическим уксусом до однородности, полейте салат и подавайте.

На 100 г: белки 7,00 г (8,75% суточной нормы) • жиры 16,09 г (17,88%) • углеводы 7,69 г (4,58%) • ккал 203,30 (11,29%) • натрий 246,61 мг (17,01%) • общий сахар 6,79 г (13,58%) • НЖК 4,80 г (24,00%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)

РОЗОВЫЙ ТОМАТ – ЭТО:

- БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИКОПИНА, СПОСОБНОГО ПРОТИВСТОЯТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗУ И ПРЕДОТВРАЩАТЬ РАЗВИТИЕ ОПУХОЛЕЙ;
- СЕЛЕН, ОТВЕЧАЮЩИЙ ЗА КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ И ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ МОЗГА;
- ВСЕГО 22 ККАЛ НА 100 Г;
- А ЕЩЕ СОЧНАЯ МЯСИСТАЯ МЯКОТЬ И СБАЛАНСИРОВАННЫЙ, С ТОНКОЙ ФРУКТОВОЙ КИСЛИНКОЙ ВКУС.



МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Творожный сыр President порадует танюшей во рту текстурой и мягким сливочным вкусом. Идеально дополнит любое блюдо, будь то легкая закуска, салаты или выпечка.

БРУСКЕТТА С РОЗОВЫМИ ТОМАТАМИ



🕒 15 мин 👤 4 порции

8 ломтиков багета или чиабатты
250 г творожного сыра
4 розовых помидора
4 веточки зелени (укроп, петрушка, кинза, базилик)
1 крупный зубчик молодого чеснока
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Обжарьте хлеб в тостере или на сухой сковороде до румяной хрустящей корочки.
- 2 Пропустите через пресс чеснок. Измельчите зелень, оставив несколько листиков для украшения.
- 3 Взбейте творожный сыр с чесноком, 1 ст. л. оливкового масла и зеленью, посолите и поперчите. Нарежьте помидоры ломтиками.
- 4 Смажьте обжаренный хлеб пряным творожным сыром, положите ломтики помидоров.

- 5 Сбрызните оливковым маслом, посыпьте перцем и подавайте, украсив листиками зелени.

На 100 г: белки 6,22 г (7,78% суточной нормы) • жиры 0,99 г (1,10%) • углеводы 15,11 г (8,99%) • ккал 93,29 (5,18%) • натрий 359,13 мг (24,77%) • общий сахар 3,44 г (6,88%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)

СПАРЖА – ЭТО:

- ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РОСТА КЛЕТОК И НОРМАЛЬНОГО ПРОТЕКАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ;
- АНТИОКСИДАНТЫ, НЕЗАМЕНИМЫЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРУСНЫХ, ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- КЛЕТЧАТКА, ПОМОГАЮЩАЯ НАЛАДИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ И НОРМАЛИЗОВАТЬ ВЕС.

ПИРОГ СО СПАРЖЕЙ



🕒 35 мин 🍴 6–8 порций

450 г слоеного теста
450 г спаржи
70 г сыра
1 яйцо
1 ст. л. тертого пармезана
1 ст. л. молока
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Раскатайте размороженное тесто в прямоугольник 25 x 35 см, переложите его на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Маленьким

ножом наметьте бортики шириной 2,5 см, не прорезая тесто насквозь.

2 Отломите жесткие кончики у спаржи. Натрите сыр на крупной терке.

3 Посыпьте слоеную основу внутри контура сыром и положите в один слой спаржу. Посолите, поперчите и смажьте смесью оливкового масла и бальзамического уксуса, посыпьте пармезаном.

4 Взболтайте яйцо с молоком, смажьте бортики.

5 Выпекайте 20 мин, до золотистой корочки. Подавайте пирог горячим.

На 100 г: белки 8,97 г (11,21% суточной нормы) • жиры 22,82 г (25,36%) • углеводы 25,01 г (14,89%) • ккал 338,51 (18,81%) • натрий 269,78 мг (18,61%) • общий сахар 1,56 г (3,12%) • НЖК 6,71 г (33,55%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%)



Ягодка опять

Клубника из тех сезонных плодов, которых мы ждем с особым нетерпением. И наконец-то опять наступает ее пора! Пора свежих душистых ягод, которые хочется есть с утра до вечера, просто так, в разных блюдах и десертах. Для завтрака клубника невероятно хороша: дарит пользу и летнее настроение. А что еще нужно для удачного дня!

ОМЛЕТ-СУФЛЕ С КЛУБНИКОЙ И БАЛЬЗАМИКОМ



🕒 15 мин 🍴 2 порции

2 яйца
200 г клубники
2 веточки мяты
1 ст. л. бальзамического уксуса
2 ч. л. сахара
½ ч. л. ванильного сахара
2 ч. л. сливочного масла
сахарная пудра для подачи

1 Нарежьте клубнику четвертинками, положите в миску, добавьте 1,5 ч. л. сахара, мелко нарезанную мяту и бальзамический уксус, перемешайте.

2 Разделите яйца на белки и желтки. Белки взбейте до мягких пиков. Желтки взбейте с оставшимся белым и ванильным сахаром. Аккуратно подмешайте лопаткой белки к желткам.

3 Разогрейте в сковороде сливочное масло. Когда оно начнет шипеть, налейте яичную массу, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 3–4 мин.

4 На середину омлета положите клубнику. Сверните омлет пополам, переложите на тарелки и подавайте, посыпав сахарной пудрой.

На 100 г: белки 5,08 г (6,35% отечной нормы) • жиры 6,85 г (7,61%) • углеводы 14,78 г (8,80%) • ккал 139,30 (7,74%) • натрий 52,87 мг (3,65%) • общий сахар 12,24 г (24,48%) • НХЖ 2,93 г (14,65%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



БЕЙГЛ С КЛУБНИКОЙ И АВОКАДО



🕒 8 мин 👤 1 порция

- 1 бейгл
- 40 г творожного сыра
- 2–3 ягоды клубники
- половина авокадо
- 1 редиска
- 1 веточка мяты

1 Разрежьте бейгл вдоль пополам и обжарьте в тостере или на сухой сковороде до румяной корочки.

2 Нарезьте клубнику и авокадо ломтиками, редиску – тонкими кружками.

3 Смажьте бейгл творожным сыром, положите авокадо, клубнику и редис.

4 Украсьте листиками мяты. накройте и подавайте.

На 100 г: белки 5,88 г (7,35% суточной нормы) • жиры 6,19 г (6,88%) • углеводы 20,37 г (12,13%) • ккал 156,81 (8,71%) • натрий 249,34 мг (17,20%) • общий сахар 3,77 г (7,54%) • НЖК 1,06 г (5,30%) • пищевые волокна 3,34 г (11,13%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





КЛУБНИЧНОЕ БРЮЛЕ



🕒 30 мин 👤 6 порций

600 г свежей или замороженной клубники
500 мл густого йогурта
3 ст. л. сахара
2 ст. л. меда
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. ванильного сахара
клубника для украшения

1 Нарезьте клубнику на четвертинки, положите 400 г ягод в сотейник, добавьте 1 ст. л. меда и доведите до кипения, уваривайте около 5 мин на слабом огне.
2 Разведите крахмал в 1 ст. л. холодной воды, влейте в клубнику, перемешайте и готовьте еще 1 мин.
3 Снимите с огня, добавьте оставшуюся клубнику, перемешайте, дайте полностью остыть. Разложите по порци-

онным жаропрочным формочкам.

4 Йогурт смешайте с 1 ст. л. меда и ванильным сахаром, положите в формочки на клубнику.

5 Посыпьте йогурт сахаром и обжгите кулинарной горелкой или запеките под разогретым грилем. Подавайте, украсив ломтиками свежей клубники.

На 100 г: белки 2,08 г (2,60% суточной нормы) • жиры 1,75 г (1,94%) • углеводы 16,96 г (10,10%) • ккал 87,17 (4,84%) • натрий 23,15 мг (1,60%) • общий сахар 14,87 г (29,74%) • НЖК 1,02 г (5,10%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





АРОМАТНЫЙ ЗЕРНОВОЙ И МОЛОТЫЙ КОФЕ



Характер нордический

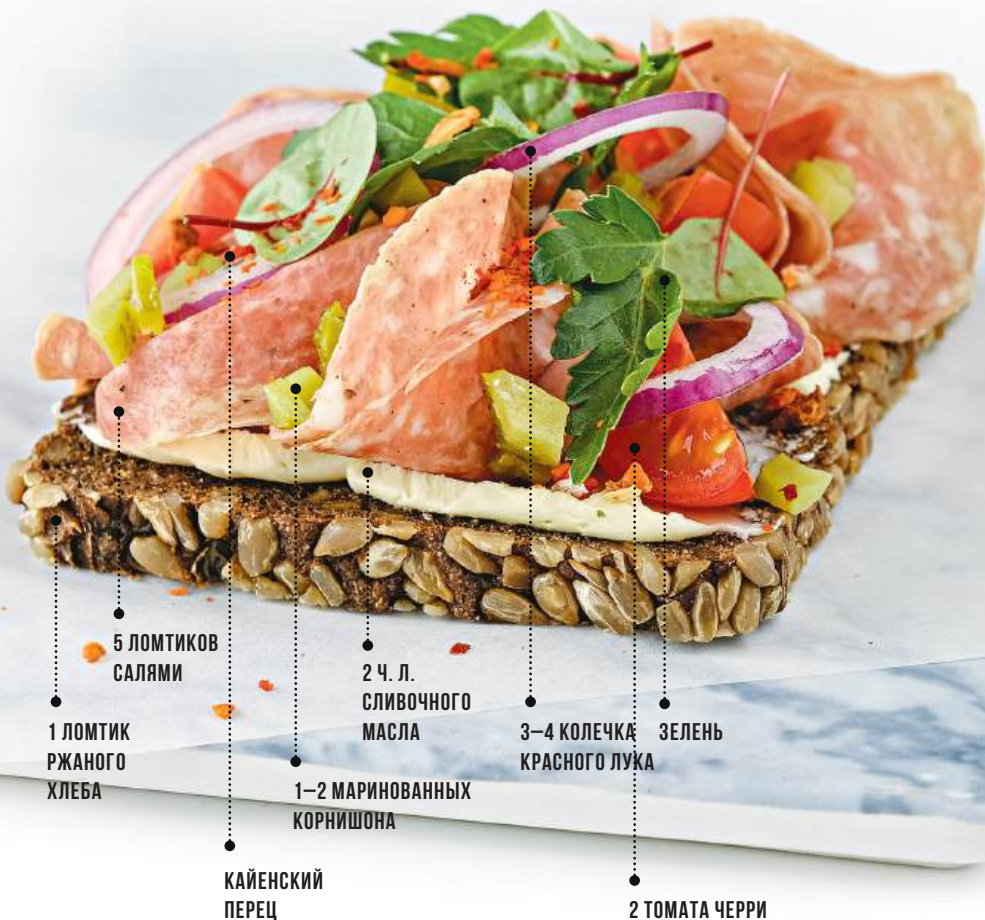
Сморреброд – открытый датский бутерброд на ржаном хлебе, смазанном маслом. Часто его делают с морепродуктами и рыбой: селедкой, семгой, креветками. Но, как и у любого бутерброда, строгих законов здесь быть не может, поэтому смело используем ростбиф, буженину, яйца или салями.

СМОРРЕБРОД С САЛЯМИ

🕒 5 мин 🍴 1 порция

- 1 Смажьте ржаной хлеб размягченным сливочным маслом.
- 2 Выложите ломтики салями и дольки помидоров черри.
- 3 Посыпьте кружками красного лука и мелко нарезанными корнишонами.
- 4 Украсьте зеленью, слегка посыпьте кайенским перцем и подавайте.

На 100 г: белки 7,34 г (9,18% суточной нормы) • жиры 15,76 г (17,51%) • углеводы 15,84 г (9,43%) • ккал 238,45 (13,25%) • натрий 483,14 мг (33,32%) • общий сахар 4,26 г (8,52%) • НЖК 7,18 г (35,90%) • пищевые волокна 2,30 г (7,67%)



5 ЛОМТИКОВ САЛЯМИ

1 ЛОМТИК РЖАНОГО ХЛЕБА

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

2 Ч. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА

1–2 МАРИНОВАННЫХ КОРНИШОНА

3–4 КОЛЕЧКА КРАСНОГО ЛУКА

ЗЕЛЕНЬ

2 ТОМАТА ЧЕРРИ



Длинные тонкие колбаски салями «Черкизово» удобно брать с собой на работу, в институт или просто на прогулку. В состав продукта входит отборное мясо с собственных ферм компании.

СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



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

НАПИТОК С ИЗЫСКАННЫМИ НОТКАМИ
ИМБИРЯ И ЦЕДРЫ ЛАЙМА ДЛЯ ТЕХ,
КТО ЦЕНИТ НОВИЗНУ И ГОТОВ
К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ.
КРИСТАЛЬНО ПРОЗРАЧНЫЙ ЦВЕТ.
МЯГКИЙ ВКУС И ПРИЯТНОЕ
ПОСЛЕВКУСИЕ.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Grand di Pasta - форма счастья



М Свежесть



Дорогу МОЛОДЫМ!

Весенние салаты с нежной зеленью и молодыми овощами всегда легкие, свежие и красивые. Они радуют глаз и вкусовые рецепторы и при этом не требуют времени и сверхусилий. Чтобы приготовить вкусный ужин, понадобится несколько продуктов и не более чем полчаса!

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



КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ СО СПАРЖЕЙ И РЕДИСОМ



🕒 40 мин 👤 4 порции

1 Вымойте картофель с щеткой и отварите в мундире до готовности.

2 Отломите кончики у спаржи, нарежьте кусочками

по 3 см, обжарьте на 1 ст. л. оливкового масла 5 мин.

3 Добавьте к спарже горошек, готовьте, помешивая, еще 2 мин.

4 Нарежьте редис тонкими кружками, зелень мелко порубите.

5 Смешайте в салатнике картофель, нарезанный

на половинки, спаржу с горошком, редис и зелень, посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом. Подавайте салат теплым или холодным.

На 100 г: белки 2,56 г (3,20% суточной нормы) • жиры 2,07 г (2,30%) • углеводы 14,73 г (8,77%) • ккал 84,88 (4,72%) • натрий 209,06 мг (14,42%) • общий сахар 1,72 г (3,44%) • НЖК 0,30 г (1,50%) • пищевые волокна 2,69 г (8,97%)



700 г мелкого молодого картофеля



4 редиски



150 г зеленого горошка



150 г спаржи



1 пучок зелени (укроп, мята, зеленый лук)



280 г консервированного тунца в собственном соку



1 авокадо



75 г шпината



4–5 томатов черри



половина красной луковичи



САЛАТ С ТУНЦОМ И ШПИНАТОМ



🕒 10 мин 👤 2 порции

1 Сцедите жидкость с тунца, выложите рыбу в салатник.

2 Нарезьте авокадо кубиками, красный лук – полукольцами, томаты черри разрежьте пополам. Переложите в салатник к тунцу.

3 Добавьте в салатник шпинат. Посолите, поперчите, салат, заправьте оливковым маслом, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 8,27 г (10,34% суточной нормы) • жиры 9,68 г (10,76%) • углеводы 3,75 г (2,23%) • ккал 129,14 (7,17%) • натрий 155,02 мг (10,69%) • общий сахар 0,91 г (1,82%) • НЖК 1,39 г (6,95%) • пищевые волокна 2,28 г (7,60%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ

САЛАТ С ПАСТОЙ, ГОРОШКОМ И ФЕТОЙ



🕒 25 мин 👤 4 порции

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

2 В то же время отломите у спаржи жесткие кончики, нарежьте стебли кусочками по 2–3 см.

3 Разогрейте в сковороде оливковое масло, обжарьте спаржу, помешивая, 2–3 мин.

4 Добавьте стручковый горошек, готовьте еще 1 мин.

5 Приправьте солью, перцем, соком и цедрой лимона.

6 Смешайте в салатнике овощи с пастой, посыпьте раскрошенным сыром и подавайте.

На 100 г: белки 6,06 г (7,58% суточной нормы) • жиры 4,73 г (5,26%) • углеводы 23,30 г (13,87%) • кал 160,06 (8,89%)
• натрий 147,73 мг (10,19%) • общий сахар 2,21 г (4,42%) •
НЖК 2,01 г (10,05%) • пищевые волокна 1,78 г (5,93%)



Для салата подойдут и другие макароны, например бантики La Molisana. Они сделаны из муки твердых сортов пшеницы, поэтому при варке отлично держат форму.



250 г коротких макарон



150 г стручкового зеленого горошка



100 г феты



половина лимона



150 г спаржи



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Воздушное создание

Бисквит – основа многих тортов, и каждому домашнему кондитеру хочется научиться выпекать его уверенно и спокойно. О том, какие бисквиты бывают, каковы особенности обращения с бисквитным тестом и как избежать ошибок, нам рассказала эксперт по выпечке Алёна Спирина.



Алёна Спирина,

автор кулинарных
книг, преподаватель
поварских курсов

БИСКВИТЫ ТРЕБУЮТ ОЧЕНЬ ТЩАТЕЛЬНОГО ВЫБОРА ПРОДУКТОВ, БЕЗОГОВОРЧНОГО СЛЕДОВАНИЯ РЕЦЕПТУ, ВНИМАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ ФОРМЫ И ТЕМПЕРАТУРНОМУ РЕЖИМУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ РАБОТЫ С ТЕСТОМ — ОТ СМЕШИВАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ ДО ОХЛАЖДЕНИЯ.



Что такое бисквит

Бисквит – это объемная выпечка с пористой, легкой, иногда суховатой структурой. Его воздушность формируется благодаря пене, которая образуется при взбивании яиц, цельных или разделенных на белки и желтки. Пузырьки воздуха при нагревании расширяются, и тесто поднимается. Дополнительно в подъеме участвует пар, возникающий при выпечке влажного теста, а для подстраховки иногда добавляют разрыхлитель.

ЧТОБЫ ВОЗДУШНЫЕ ПУЗЫРЬКИ БЫЛИ ОДИНАКОВЫМИ И ДОСТАТОЧНО ПРОЧНЫМИ, ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ТЕСТА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ, СКОРОСТЬ ВЗБИВАНИЯ — УМЕРЕННОЙ, А СМЕШИВАНИЕ С ОСТАЛЬНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ — ТЩАТЕЛЬНОМ, НО АККУРАТНЫМ.

Виды бисквитов

ПРОСТОЙ БИСКВИТ состоит из трех основных ингредиентов: яиц, сахара и муки. Хорошо знакомый бисквит для шарлотки – типичный простой бисквит. При этом различают американский и европейский бисквиты. В американский кладут довольно много яиц и сахара, благодаря которому он получается сочным и нежным. В европейском больше яиц и муки, он более сухой.

ГЕНУЭССКИЙ (ЖЕНУАЗ) содержит немного растопленного сливочного масла, он сдобный и сочный. Это один из самых распространенных бисквитов, рабочая лошадка кондитеров.

Женуаз подходит для приготовления практически любого бисквитного торта, и, чтобы сохранить эту универсальность, его редко ароматизируют. Дополнительный вкус и аромат бисквиту придают разнообразными пропитками.

Высокие бисквиты, выпеченные в круглых или квадратных формах, нарезают на несколько коржей и делают из них многослойные торты. Низкие (тонкие) бисквиты, выпеченные на больших противнях, используют для рулетов или вырезают из них коржи по шаблону.

Благодаря маслу женуаз прекрасно хранится. Плотно завернутый в пленку, он останется свежим примерно неделю при комнатной температуре и месяц – в замороженном виде.

В БИСКВИТЕ «ДЖОКОНДА» больше белков, чем желтков, он получается особенно воздушным.

В ЗОЛОТОЙ БИСКВИТ добавляют больше желтков, чем белков. Желтки отвечают не только за цвет, но и делают его сдобным.

АНГЕЛЬСКИЙ БИСКВИТ белоснежный, мягкий и очень нежный за счет использования только яичных белков. Его принято подавать как самостоятельный десерт с ягодами, ванильным, шоколадным или ягодным соусом. Для тортов он слишком мягкий.

ШИФОНОВЫЙ БИСКВИТ отличается использованием растительного масла. Оно не твердеет при охлаждении, поэтому бисквит остается мягким даже в холодильнике. Воздушность достигается благодаря взбитому в плотную пену белкам, которых в тесте больше, чем желтков, и разрыхлителю.



Шифоновые бисквиты довольно просты в исполнении. Они оптимальны, если вы хотите ввести в тесто добавки: какао-порошок, цедру, кусочки шоколада, цукатов или орехов. А в качестве жидкости подойдет кофе, фруктовый или ягодный сок или пюре из банана.

БИСКВИТ С ГОРЯЧИМ МОЛОКОМ нежный, сочный и гибкий, он прекрасно сворачивается в рулет. В тесто, как и в шифоновые бисквиты, добавляют разрыхлитель.

Главные ингредиенты

МУКА. По возможности купите муку с маркировкой «экстра» – она отличается тонким помолом, белым цветом и невысоким (не более 10%) содержанием белка, что и нужно для бисквитного теста.

Пшеничная мука высшего сорта тоже подойдет. Если содержание белка в ней превышает 10,5%, замените примерно треть муки крахмалом, желательно картофельным. Крахмал не содержит протеинов, которые могут сделать бисквитное тесто излишне упругим и плотным.

ПРОСЕИВАНИЕ МУКИ (СИЛИ СМЕСИ МУКИ И КРАХМАЛА/ КАКАО-ПОРОШКА) – ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА, И ЛУЧШЕ ПОВТОРИТЬ ЕЕ ДВА-ТРИ РАЗА, ЧТОБЫ НАСЫТИТЬ МУКУ ВОЗДУХОМ. ТОГДА ЕЕ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ВМЕШАТЬ ВО ВЗБИТУЮ МАССУ, НЕ РАЗРУШИВ ВОЗДУШНЫЕ ПУЗЫРЬКИ.

ЯЙЦА. Чаще всего в рецептах количество яиц указано в штуках. Между тем их размер может существенно различаться. Среднее яйцо (категория С1) без скорлупы весит 50–55 г, из которых масса желтка – 18–20 г, а масса белка – 30–35 г. Для надежности переводите количество яиц, указанное в рецепте, в граммы.

Пастеризованные яйца, а также пастеризованные белки и желтки подходят для бисквитов так же хорошо, как и свежие яйца. Пастеризованные белки для лучшего образования пены желательно нагреть до 26–28 °С.

ВЗБИТЫЕ ЯЙЦА НЕ ЛЮБЯТ ЖДАТЬ, ПЕНА БЫСТРО НАЧИНАЕТ ТЕРЯТЬ ОБЪЕМ. ПОЭТОМУ СНАЧАЛА ОТМЕРЬТЕ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ПРОСЕЙТЕ МУКУ, ПОДГОТОВЬТЕ ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, ПОСУДУ И ИНСТРУМЕНТЫ, НАЧНИТЕ РАЗОГРЕВАТЬ ДУХОВКУ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПАЙТЕ К ВЗБИВАНИЮ ЯИЦ.

САХАР. Сахар не только придает бисквитам сладкий вкус, но и принимает участие в формировании текстуры теста и способствует удержанию влаги.

Желательно выбирать мелкий белый сахар. В отличие от сахара с крупными желтоватыми кристаллами он быстро и равномерно растворяется при взбивании. Коричневый сахар может изменить цвет теста, а также сделать его слишком влажным. Используйте его только в тех рецептах, которые прямо указывают на это.

НЕ СТРЕМИТЕСЬ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В РЕЦЕПТЕ, ТЕМ БОЛЕЕ НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ. ЛУЧШЕ ВЫБЕРИТЕ ДРУГОЙ БИСКВИТ. НАПРИМЕР, ДЛЯ ТОРТА ВМЕСТО ШИФОНОВОГО ПРИГОТОВЬТЕ ГЕНУЭССКИЙ.

ЖИР И ЖИДКОСТЬ. Масла и жидкости в бисквитном тесте немного, и роль у них скорее вспомогательная, тем не менее стоит относиться серьезно к их качеству и способам введения в тесто. Например, сливочное масло сначала необходимо растопить, а затем остудить до комнатной температуры. Перестаньте нагревать масло, как только оно станет жидким, не допускайте кипения.

Чтобы смесь жидкости и жира равномерно распределилась в тесте, а не стекла на дно миски, смешайте ее с таким количеством муки (из общего количества), чтобы добиться примерно такой же консистенции, как у взбитой части теста.

Для шифоновых бисквитов выберите растительное масло без запаха. Жидкость в этом бисквите может быть различной – от воды до фруктовых соков и кофе, и именно ее свойства диктуют выбор разрыхлителя. Если жидкость кислая, возможно, их будет два: разрыхлитель и сода.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ И СОЛЬ.

Разрыхлитель и/или сода, а также соль всегда смешиваются и просеиваются с мукой, чтобы максимально равномерно распределиться в тесте и обеспечить его равномерный подъем.

Как подготовить форму

Подготовьте форму до того, как приступите к взбиванию яиц. В хорошем рецепте будут указаны диаметр формы и ее высота, постарайтесь подобрать подобную. Самые удобные формы – разъемные. Профессиональные кондитеры предпочитают стальные кольца, которые они устанавливают на противень, выстеленный бумагой для выпечки или тефлоновым ковриком.

Смажьте дно и бортики формы мягким сливочным маслом (1). Положите на дно круг бумаги для выпечки. Масло позволит бумаге надежно приклеиться к форме. Если пользуетесь разъемной формой, возьмите лист большего диаметра и защелкните его бортиком формы (2). Насыпьте на дно формы немного муки и вращайте форму, чтобы стенки и дно покрылись равномерным тонким слоем. Переверните форму и стряхните излишки муки.



Если используете противень, возьмите кусочек масла и нарисуйте на нем большую букву X, а затем застелите пергаментной бумагой (3). Тогда бумага не будет тянуться за тестом, когда вы начнете разравнивать его.

Нежные бисквиты, например, шифоновый или английский, пекут в формах, которые не обмазывают жиром, чтобы тесто поднималось по стенкам формы вверх и, пристав к ним, не опало во время остывания в перевернутой форме.

ЛУЧШЕ ВЫПЕКАТЬ НЕВЫСОКИЕ БИСКВИТЫ И РАЗРЕЗАТЬ ИХ НА ДВА КОРЖА. ОНИ БЫСТРЕЕ И РАВНОМЕРНЕЕ ПРОПЕКАЮТСЯ, ЧЕМ ВЫСОКИЕ, НЕ ОСЕДАЮТ ПОД СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ ПРИ ОСТЫВАНИИ, И РАЗРЕЗАТЬ БИСКВИТ НА ДВА КОРЖА ПРОЩЕ, ЧЕМ НА ТРИ ИЛИ ЧЕТЫРЕ.



Как взбивать яйца для бисквита

От того, как взбиты яйца, во многом зависит успех создания воздушного бисквита. Как правило, нужны яйца комнатной температуры. Для генуэзского бисквита их подогревают на водяной бане, чтобы получить более стабильную пену.

1 Взбивайте миксером на средней скорости. Если использовать холодные ингредиенты и смешивать их на высокой скорости, образуется меньше пузырьков, они будут разного размера, бисквит получится резиновым.

2 Взбивайте целные яйца с сахаром до тех пор, пока яичная пена не станет светло-лимонного цвета. Правильно взбитые яйца стекают с венчика непрерывной широкой лентой и оставляют на поверхности взбитой массы выпуклый след.

3 Взбивайте белки после того, как взбиты желтки, чтобы они не успели осесть. Используйте другую миску, а венчики тщательно вымойте и протрите ломтиком лимона или бумажной салфеткой, смоченной уксусом или спиртом. Если нет



второй чаши миксера, аккуратно переложите взбитые желтки в просторную чистую сухую емкость, а затем вымойте и обработайте миску для взбивания.



4 Даже если в бисквите больше взбитых белков, необходимо тщательно взбивать желтки. Тогда они легче соединятся с другими ингредиентами.

Как смешать бисквитное тесто

Перемешивание взбитых яиц с сухими ингредиентами – техника деликатная: это всегда делается вручную, с помощью резиновой или силиконовой лопатки **(1)**. И обязательно в большой, желательнее широкой, а не глубокой миске.

Опустите лопатку в центр теста, пройдитесь затем вдоль стенок миски, поднимая тесто со дна на поверхность. Повторяйте, частично поворачивая миску после каждого движения, до тех пор, пока тесто не станет однородным **(2)**.

Если белки были взбиты отдельно, вводите их в тесто в последнюю очередь. Выложите лопаткой на тесто четверть белков. Опустите край лопатки сквозь середину порции белков на дно миски.



Поднимите лопатку наверх, соскребая тесто со стенок **(3)**. Затем поверните лопатку так, чтобы тесто осторожно упало назад в середину горки взбитых белков. Слегка поверните миску и повторите все движения, врезаясь лопаткой в середину горки белков. Так же введите оставшиеся порции белков.



Как выпекать

К моменту, когда вы закончили смешивать тесто, духовка должна быть разогрета до необходимой температуры и проработать при ней 10–15 минут.

Поставьте форму с бисквитным тестом на противень, установленный в нижнюю треть духовки. Тогда верхний край формы окажется примерно в средней части духовки, в зоне температуры, оптимальной для выпечки бисквита (это 165–180 °С). Если есть возможность, отключите обдув.

Пока бисквит выпекается, не спешите заглядывать в духовку. Сделать это можно только после того, как пройдет не менее половины времени, отведенного на выпечку.

Бисквит готов, если его поверхность равномерно румяная и пружинит при нажатии пальцем, бока слегка отошли от бортов формы. Вставьте в середину бисквита деревянную палочку. Она выходит сухой – можно смело доставать форму из духовки. Если же к ней прилипло тесто, выпекайте бисквит еще 5–7 минут.



Как остудить бисквит

Выпеченный бисквит немедленно переверните на решетку, снимите с него форму и отделите бумагу для выпечки. Если не сделать этого сразу же, бисквит станет влажным от пара и бока провалятся внутрь. Исключение – особо нежные и высокие бисквиты, такие как шифоновый и ангельский, которые полностью остужают в перевернутых формах и лишь потом перекаладывают на доску или на подставку для торта.



Как разрезать на коржи

Дайте бисквиту полностью остыть. В идеале испечь его накануне, остудить, обернуть пленкой и оставить при комнатной температуре. Мякиш уплотнится и не будет крошиться.

Кондитеры используют для разрезания бисквита специальную струну, но подойдет и нож-пила (хлебный) с длинным лезвием. Также понадобятся 6 деревянных шпажек и линейка.

Поставьте линейку вдоль бисквита и определите высоту каждого коржа. Воткните шпажку на нужной высоте так, чтобы она дошла до центра бисквита. Вставьте вторую шпажку напротив первой, затем – остальные четыре, одну напротив другой.

Положите нож на шпажки и, используя их как направляющие, разрежьте бисквит.



Чем пропитать бисквит

Пропитка – простой способ придать дополнительный вкус любому бисквиту или спасти ситуацию, если бисквит получился слишком плотным.

Для пропитки подойдут ароматные спиртные напитки крепостью от 28%: ром, фруктовые бренди, апельсиновый ликер, лимончелло. Можно взять крепко заваренный кофе, сироп из-под

консервированных фруктов или джем, разведенный водой. Будьте аккуратны с жидкими пропитками: они не обладают такой плотностью, как сироп, и могут размочить бисквит.

Остывший бисквит пропитывайте слегка подогретым сиропом, свежесваренный и слегка остывший – холодным.

ПРОПИТАННЫЕ КОРЖИ СМАЗЬТЕ КРЕМОМ И СОБЕРИТЕ В ТОРТ. ЛУЧШИЕ КРЕМЫ ДЛЯ БИСКВИТНЫХ ТОРТОВ – МАСЛЯНЫЕ ИЛИ НА ОСНОВЕ СЛИВОЧНОГО СЫРА, А ТАКЖЕ ГАНАШ, ТО ЕСТЬ ДОСТАТОЧНО ПЛОТНЫЕ, СПОСОБНЫЕ ДЕРЖАТЬ ФОРМУ.



Что-то пошло не так...

Бисквитное тесто довольно капризно: то осядет в духовке, то сдуется после выпечки, то провалится в середине или, наоборот, вздыбится холмом. У каждой из этих проблем есть причины.

1 Бисквит не увеличивается в объеме или оседает во время выпечки.

- Недостаточно хорошо взбиты яйца. Тесто получилось жидким, с небольшим количеством воздушных пузырьков, которые от тепла не расширяются, а лопаются, и бисквит оседает в духовке.
- Слишком долго и/или энергично вымешивали тесто, и оно утратило воздушность.
- Духовка была недостаточно разогрета, и крахмалы муки не успели стабилизироваться и удержать воздух.
- Духовку открыли до того, как тесто стабилизировалось. Пар не вышел из теста, воздушные пузырьки лопнули, и бисквит потерял объем.

2 Бисквит осел после выпечки.

- Его достали из духовки слишком рано – тесто внутри недостаточно стабилизировалось.

- Готовый бисквит не вынули из формы.
- Недостаточно бережно обращались с горячим бисквитом: резко поставили на решетку, слишком энергично перевернули форму.

3 Бисквит провалился в середине.

Скорее всего, его просто недопекли. Тепло не успело проникнуть к центру, и тесто недостаточно стабилизировалось. Как только нагрев прекратился, воздушные пузырьки в этой части бисквита лопнули и бисквит осел. Чаще всего это происходит в духовке, фактическая температура которой ниже, чем показывает индикатор. Поэтому всегда проверяйте готовность бисквита деревянной палочкой.

4 Бисквит «вздыбился».

Иногда в центре бисквита образуется «холм», который приходится срезать, чтобы выровнять корж. Причина – слишком высокая температура приготовления. Тесто по периметру пропекается быстро и как бы выдавливает непропеченное тесто.



ЕСЛИ БИСКВИТ НЕ УДАЛСЯ, НЕ СПЕШИТЕ ЕГО ВЫБРАСЫВАТЬ. ИЗ НЕГО ПОЛУЧАТСЯ КЕЙК-ПОПСЫ, ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА», ПУДИНГ, ГРЕНКИ ИЛИ СДОБНЫЕ СУХАРИКИ.



ШОКОЛАДНЫЙ ГЕНУЭССКИЙ БИСКВИТ



⌚ 1 ч 20 мин + 8 ч

👤 10 порций

60 г пшеничной муки
190 г мелкого сахара
70 г какао-порошка (натурального или алколизированного)
6 яиц (300–325 г)
80 мл сливочного масла
10 г ванильного сахара

1 Все ингредиенты для бисквита должны быть комнатной температуры. Для приготовления одного высокого коржа возьмите разъемную форму диаметром 23 см. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом и присыпьте мукой дно формы или выложите дно бумагой для выпечки.

2 Просейте вместе 3 раза муку и порошок какао.

3 Растопите в маленькой кастрюле сливочное масло.

4 Смешайте венчиком в просторной жаропрочной миске яйца и сахар.

5 Поставьте миску на водяную баню с кипящей водой (дно миски не должно касаться воды) и постоянно взбивайте, до тех пор пока смесь слегка не нагреется (примерно до 43 °С). Снимите миску с бани и взбивайте массу миксером на высокой скорости, пока смесь не посветлеет, не увеличится в объеме в 3 раза и по консистенции не станет похожа на взбитые сливки. Если вы пользуетесь мощным стационарным миксером, у вас на это уйдет 3–5 мин; если у вас ручной миксер, то вы потратите около 15 мин.

6 На яичную массу насыпьте третью часть смеси муки и какао, перемешивайте резиновой лопаткой. Вмешайте



РЕЦЕПТ ТОРТА «ЗАХЕР»

те оставшуюся муку с какао в 2 приема.

7 Разогрейте сливочное масло и перелейте его в небольшую миску. Добавьте к маслу 375 мл теста и ванильный сахар и перемешайте резиновой лопаткой.

8 Переложите полученную смесь в основную массу теста и осторожно перемешайте. Выложите тесто в форму и разровняйте.

9 Выпекайте корж 30–35 мин, пока бисквит не начнет отходить от стенок формы, а если на него слегка нажать, он должен пружинить. Остужайте в форме на решетке 10 мин. Прове-

дите ножом вдоль краев бисквита и отделите его от стенок формы. Аккуратно снимите борта разъемной формы.

10 Полностью остудите бисквит на решетке. Заверните корж в пищевую пленку и оставьте на 8 ч в холодильнике. Затем разрежьте на 2–3 коржа.

На 100 г: белки 8,71 г (10,89% суточной нормы) • жиры 17,22 г (19,13%) • углеводы 50,94 г (30,23%) • ккал 390,75 (21,71%) • натрий 135,49 мг (9,34%) • общий сахар 39,06 г (78,12%) • НЖК 8,91 г (44,55%) • пищевые волокна 0,70 г (2,33%)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ БИСКВИТ КАК ОСНОВУ ДЛЯ ТОРТОВ «ПРАГА», «ЧЕРНЫЙ ЛЕС» ИЛИ «ЗАХЕР».



Пшеничная мука МАКФА «Экстра» — настоящая находка для тех, кто мечтает о пышном бисквите. Ее секрет — в особой технологии помола, благодаря которой тесто получается нежным, воздушным и пористым.

FRUSTYLE





Колбасное трио

Приготовление домашних колбасок – процесс трудоемкий: нужны сноровка, терпение и время. Не многие будут рубить мясо, подбирать специи, возиться с оболочкой и начинять ее. Да это и не требуется, ведь в наших магазинах всегда можно выбрать для жарки чевапчичи, колбаски или купаты. И лучше не ограничивать себя чем-то одним!

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ КОЛБАСКИ, КУПАТЫ И ЧЕВАПЧИЧИ И КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ.

Купаты

Купаты к нам пришли из Грузии. Исходный рецепт прост: рубленая свинина и говядина, классические грузинские специи, зелень и много лука. Все это заключается в натуральную оболочку. Например, у нашей собственной торговой марки «М Свежесть» вы найдете подобный вариант: сбалансированное сочетание в меру жирной свинины, лука, чеснока, черного и белого перца.

Однако кто нам мешает отойти от классики? Вяленые томаты добавляют в купаты интересную кислинку. Пикантные специи или ароматные итальянские травы оттеняют вкус мяса и позволяют взглянуть на базовый рецепт с новой стороны. Можно выбрать и французскую интерпретацию – с добавлением сливочного сыра. Благодаря ему купаты становятся особенно нежными. А с мясом индейки купаты получаются более диетическими, при этом остаются сочными и вкусными.

Вариантов много, неизменными должны быть только сочность, аромат, кусочки рубленого мяса внутри и румяная корочка снаружи.

Колбаски

Мир колбасок для жарки еще более разнообразен. Они могут различаться по размеру и форме, по способу нарезки мяса и тем более по вариантам начинок и специй. Можно составить меню на любой вкус и каждый раз пробовать что-то новое.

Можно начать с традиционных колбасок из отборной свинины с чесноком или пикантными специями, перейти к колбаскам по-домашнему (а они тоже могут быть в разных вариациях, ведь домашних рецептов очень много). Стоит упомянуть и интересные шашлычные колбаски. Они отличаются крупно порубленным мясом и яркими специями. Тем, кто любит «понежнее», понравятся тонкие свиные колбаски с майораном, базиликом, кориандром, мускатным орехом и смесью перцев.

Далее движемся к классической немецкой и баварской кухне с ее давними традициями и умением находить баланс во вкусе. В основе нежных колбасок – свинина, ароматный чеснок и перец.

Переезжаем на солнечную Сицилию. Колбаскам из свинины и говядины итальянские нотки добавляют томаты и базилик.

Любителям насыщенного мясного вкуса стоит обратить внимание на колбаски из трех видов мяса: свинина, говядина и баранина создают эффектное сочетание, а специи подчеркивают их вкус.

Хотите более легкий вариант – выбирайте колбаски из мяса птицы с ароматными специями. Они менее жирные, при этом нежные и сочные.

Готовим купаты и колбаски

НА СКОВОРОДЕ. Смажьте большую сковороду с толстым дном растительным маслом и хорошо разогрейте. Обжаривайте припущенные купаты или колбаски со всех сторон 2–3 минуты, аккуратно переворачивая, а затем убавьте огонь, чтобы они равномерно приготовились внутри.

НА ГРИЛЕ. Внимательно относитесь к температуре углей, сбрызгивайте их иногда водой, чтобы избежать лишнего жара. Аккуратно переворачивайте колбаски, чтобы они подрумянились со всех сторон. Одно из правил жарки купат и колбасок: отложите вилку! При переворачивании важно не повредить оболочку, чтобы не вытек драгоценный сок.

В ДУХОВКЕ. Выложите колбаски или купаты в смазанную маслом форму, проколите зубочисткой в нескольких местах и поставьте в разогретую до 200 °С духовку в режиме конвекции на 8–10 минут, затем убавьте температуру до 110 °С и готовьте еще 15–20 минут. Время зависит от толщины изделия. Колбаски также можно запечь в рукаве: на это уйдет 20–30 минут.

КУПАТЫ И КОЛБАСКИ В НАТУРАЛЬНОЙ ОБОЛОЧКЕ ПЕРЕД ЖАРКОЙ СТОИТ НА ПАРУ МИНУТ ОПУСТИТЬ В КИПАТОК. ОБОЛОЧКА СТАНЕТ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНОЙ И НЕ ЛОПНЕТ. КУПАТЫ ТАКЖЕ МОЖНО СНАЧАЛА ПРИПУСТИТЬ В ВОДЕ С ПРЯНОСТЯМИ, А ПОТОМ ОБСУШИТЬ И ОБЖАРИТЬ.

ГЛАВНОЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ЧЕВАПЧИЧЕЙ – НЕ ПЕРЕСУШИТЬ ИХ. НЕ ПЕРЕДЕРЖИВАЙТЕ ЧЕВАПЧИЧИ НА СИЛЬНОМ ЖАРУ, КОГДА ПОДРУМЯНИВАЕТЕ ИХ.



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Сочные купаты «Боярские» от «ИНДИЛАЙТ» приготовлены из индейки. Они хороши и для пикника, и для домашнего ужина. Обжарьте их на гриле или сковороде и дополните любимым гарниром.



Чевапчичи

Эта разновидность колбасок пришла к нам с Балканского полуострова, по сути, это люля-кебаб по-балкански с ароматом восточных пряностей. В основе может быть говядина, свинина и птица. Фарш вымешивается очень тщательно, чтобы он держал форму при приготовлении и не разваливался, ведь у чевапчичей нет оболочки.

ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ. Начинать готовить чевапчичи лучше на сильном жару, чтобы образовалась румяная корочка, а доводить до готовности на слабом. Для этого можно поднять решетку выше или обернуть ее фольгой.

ГОТОВИМ НА СКОВОРОДЕ. Слегка смазываем сковороду растительным маслом, выкладываем чевапчичи на хорошо разогретую поверхность и обжариваем со всех сторон до румяной корочки. Затем доводим на слабом огне до готовности в течение еще нескольких минут. Сковороду нужно брать большую, а чевапчичи – выкладывать неплотно, чтобы при жарке они не плавали в вытапливающемся жире.

ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ. Разогреваем духовку до 200 °С. Выкладываем изделия на смазанный маслом противень, запекаем 10 минут. Затем снижаем температуру до 180 °С, накрываем фольгой и доводим до готовности – на это понадобится еще 10–15 минут.



ЧЕВАПЧИЧИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



🕒 1 ч 👤 4 порции

300 г зеленой чечевицы
8 чевапчичей
1 луковица
1 морковь
1 стебель сельдерея
3 зубчика чеснока
150 мл овощного или куриного бульона
2 веточки розмарина
2 веточки петрушки
1 лавровый лист
1 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите чечевицу 30–35 мин, откиньте на дуршлаг.
2 Чеснок мелко порубите, лук, сельдерей и морковь нарежьте маленькими кубиками.
3 Разогрейте духовку до 200 °С. Обжарьте чевапчичи на оливковом масле в разогретой сковороде до румяной корочки со всех сторон, переложите на тарелку.
4 В той же сковороде пассеруйте лук, сельдерей и мор-

ковь около 7 мин, помешивая. Добавьте чеснок и обжаривайте еще 2 мин.
5 Добавьте чечевицу, бульон, лавровый лист и розмарин, посолите, поперчите и готовьте 2 мин, переложите в жаропрочную форму.
6 Положите на чечевицу чевапчичи, накройте форму фольгой, запекайте в духовке 15 мин. Посыпьте петрушкой и подавайте.

На 100 г: белки 13,17 г (16,46% суточной нормы) • жиры 6,33 г (7,03%) • углеводы 17,16 г (10,21%) • ккал 174,68 (9,70%) • натрий 184,26 мг (12,71%) • общий сахар 1,43 г (2,86%) • НЖК 2,21 г (11,05%) • пищевые волокна 3,18 г (10,60%)



Чевапчичи из мраморной говядины «МИРАТОРГ» отлично подойдут для барбекю, быстрой закуски или сытного ужина. Будут хороши и в этом рецепте. Ароматные специи прекрасно дополняют насыщенный вкус мяса.



ГРЕЧОТТО С КОЛБАСКАМИ И ГРИБАМИ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

200 г гречневой крупы
 4 колбаски для жарки
 150 г шампиньонов
 1 луковичка
 2 зубчика чеснока
 2 веточки тимьяна
 500 мл овощного или куриного бульона
 100 мл белого сухого вина
 50 мл сливок жирностью 20%
 150 г тертого пармезана
 1 ст. л. сливочного масла

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

- 1 Мелко нарежьте лук и чеснок. Грибы нарежьте ломтиками. Снимите оболочку с колбасок. Разогрейте бульон.
- 2 Разогрейте в широкой сковороде смесь сливочного и оливкового масел, пассеруйте лук и чеснок 2–3 мин. Добавьте фарш из колбасок и обжарьте, помешивая, 7 мин.
- 3 Добавьте к фаршу грибы и тимьян, посолите, поперчите и готовьте 3–4 мин.

4 Всыпьте гречку, обжаривайте 1 мин, влейте вино и дайте ему выпариться.

5 Влейте в сковороду половник горячего бульона. Помешивайте и дайте ему впитаться, прежде чем подливать следующую порцию.

6 Когда весь бульон впитается, добавьте 50 г пармезана и сливки, прогрейте, не доводя до кипения. Подавайте, щедро посыпав оставшимся тертым пармезаном.

На 100 г: белки 10,62 г (13,28% суточной нормы) • жиры 11,66 г (12,96%) • углеводы 12,96 г (7,71%) • ккал 198,40 (11,02%) • натрий 356,16 мг (24,56%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 4,75 г (23,75%) • пищевые волокна 1,86 г (6,20%)



Попробуйте гречневую крупу МАКФА, выращенную в Алтайском крае. Она богата полезными веществами и обладает ярким природным вкусом. С ней легко приготовить простые аппетитные гарниры и необычные блюда, например гречотто.

Теплая компания

Жареные колбаски редко выступают соло. Горячие чевапчичи или купаты особенно хороши в компании свежих овощей и густых соусов: острых и пряных, томатных и грибных. Выбирайте на свой вкус, а лучше попробуйте все!



ПОПРОБУЙТЕ
ТАКЖЕ СОУСЫ
ДЛЯ ШАШЛЫКА



ТОМАТНЫЙ СОУС



Нарежьте кубиками 1 кг мясистых помидоров, положите в кастрюлю. Добавьте измельченную половину луковицы, ½ стакана сахара, 30 мл яблочного уксуса и 1 ст. л. лимонного сока, доведите до кипения и тушите, помешивая, 30–40 мин. Приправьте по вкусу.

На 100 г: белки 1,18 г (1,48% суточной нормы) • жиры 0,26 г (0,29%) • углеводы 15,61 г (9,29%) • пищевые волокна 1,61 г (5,37%) • ккал 64,90 (3,61%) • НЖК 5,10 г (25,50%) • натрий 6,62 мг (0,46%) • общий сахар 13,58 г (27,16%)

ОСТРЫЙ СОУС



Разрежьте пополам 300 г помидоров и 2 перца чили, 1 сладкий перец и 1 луковицу нарежьте четвертинками. Положите овощи срезом вверх на противень, выстеленный пергаментом. Добавьте зубчик чеснока. Запекайте 25–30 мин в разогретой до 190 °С духовке, дайте немного остыть. Измельчите в блендере в однородное пюре, добавив 2–3 веточки кинзы, посолите по вкусу.

На 100 г: белки 1,30 г (1,63% суточной нормы) • жиры 0,25 г (0,28%) • углеводы 7,07 г (4,21%) • пищевые волокна 1,69 г (5,63%) • ккал 31,78 (1,77%) • НЖК 4,50 г (22,50%) • натрий 6,86 мг (0,47%) • общий сахар 3,93 г (7,86%)



ГРИБНОЙ СОУС



Пассеруйте на 1 ст. л. сливочного масла измельченную луковицу. Добавьте нарезанные ломтиками 450 г шампиньонов, обжарьте до полного испарения жидкости и румяной корочки, переложите в тарелку. В ту же сковороду положите 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, веточку розмарина и влейте 100 мл белого сухого вина, выпарите его наполовину, удалите розмарин. Верните в сковороду грибы с луком, добавьте 100 мл бульона и 100 мл жирных сливок, помешивая, уварите до загустения, посолите и поперчите.

На 100 г: белки 2,08 г (2,60% суточной нормы) • жиры 7,08 г (7,87%) • углеводы 7,01 г (4,17%) • пищевые волокна 1,95 г (6,50%) • ккал 102,47 (5,69%) • НЖК 4,24 г (21,20%) • натрий 266,73 мг (18,40%) • общий сахар 2,70 г (5,40%)

ПРЯНЫЙ СМЕТАННЫЙ СОУС



Положите в чашу блендера нарезанный пучок кинзы, зубчик чеснока, сок лайма, 100 г нежирной сметаны и 2 ст. л. оливкового масла. Измельчите до однородности, приправьте солью, перцем и молотым кориандром.

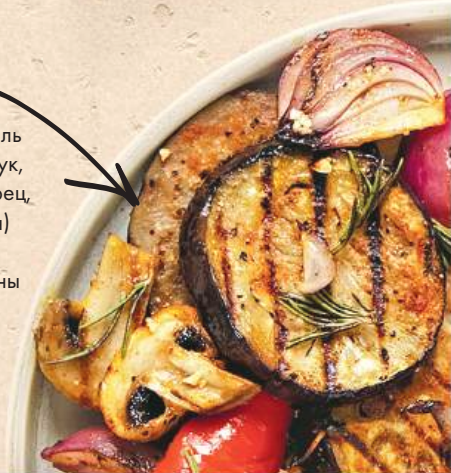
На 100 г: белки 2,42 г (3,03% суточной нормы) • жиры 24,87 г (27,63%) • углеводы 6,37 г (3,79%) • пищевые волокна 0,54 г (1,80%) • ккал 252,57 (14,03%) • НЖК 6,29 г (31,45%) • натрий 482,96 мг (33,3%) • общий сахар 0,43 г (0,86%)

Для грибного соуса вы можете выбрать любые шампиньоны бренда «М Свежесть»: и классические белые, и коричневые королевские. Все эти шампиньоны имеют сертификат «органик».



4 простых гарнира к купатам

Овощи гриль (красный лук, сладкий перец, баклажан) + шампиньоны гриль



Консервированная белая фасоль в томатном соусе + припущенные томаты черри + прованские травы



Обжаренная с тмином молодая капуста + укроп



Обжаренная с чесноком и орегано брокколи + базилик



ТОЛЬКО В МАГНИТ

С любым гарниром будут хороши свиные купаты «М Свежесть», сочные и ароматные. Пожарьте их на гриле или сковороде и подавайте горячими.



ПОПРОБУЙТЕ ВСЕ ВКУСЫ КВИСТИ ОТ ДОШИРАК!



с беконом



с курицей



с говядиной

Хачапури на шампуре

Майские праздники – отличное время, чтобы приготовить впечатляющий вариант знаменитого грузинского хачапури – на шампуре. Получится невероятно вкусно: нежное тесто и тягучий сыр в сердцевинке. Под руководством Лондера Парджвелиани задача окажется несложной: если вы любите экспериментировать с блюдами на мангале, то смело беритесь и за выпечку.



РЕЦЕПТ
НА СТР. 44



Лондер Парджвелиани, шеф-повар ресторана Megobari, Москва

Мнение

Новое – забытое старое

Хачапури на шампуре – блюдо одновременно очень старое и довольно новое. Я сам из Сванетии, это суровый край. Основу рациона там составляют хлеб, сыр и мацони. Зимой свежее молоко вы не найдете, потому что зимой коровы не доятся, поэтому в семьях сыр запасают летом: складывают в бочки, прессуют, отсекают жидкость, снова складывают, и так, пока бочка не наполнится. Летом пастухи гоняют стада с места на место: на солнце трава быстро выгорает, а на вершинах гор лежат ледники.

В старину мука, кусок такого домашнего сыра, завернутого в узелок, и чача были тем нехитрым запасом, который пастухи брали с собой, уходя в горы. Готовили еду на костре, вместо шампуров острили ножом ветки и жарили на них. Сковорода тоже была ни к чему, потому что сыр можно было надеть на палку, обмотать тестом – и вот вам горячее сытное блюдо. Потом такой способ стал использоваться реже, чем приготовление дома в печи. Сейчас в самой Грузии хачапури на шампуре предлагают разве что в ресторанах, хотя это очень красиво, просто и вкусно.

Тесто

В интернете в основном можно найти рецепты хачапури из готового слоеного теста. Не скажу, что это неправильно, но мне больше нравится вариант, когда тесто, как у классических хачапури по-аджарски, очень простое: вода, мука, немного дрожжей, немного сахара и соли, вот и все. Корочка тогда получается тонкой, су-

Хачапури на шампуре – зрелищный способ подачи известной выпечки. Румяная корочка лопается, и оттуда волнами сбегает расплавленный сыр, пока вы снимаете хачапури с шампура.

ховатой, а жирности, маслянистости нам и в начинке хватает. Главное – тесто нужно хорошо вымесить, чтобы оно приобрело эластичность и тягучесть и чтобы его было легко раскатывать. Можно вместо воды взять молоко, еще лучше – сыворотку, тогда тесто получится более пластичным и у него появится приятный аромат.

Суховатое тесто хорошо держит начинку, ведь главное в таком способе приготовления, чтобы сыр оставался внутри «кокона» из теста, а не вытекал на угли раньше времени. Если в запасе есть пара часов, пока вы разжигаете мангал, готовите другие закуски, собираете гостей, то лучше дать тесту постоять – дрожжи глубже переработают сахара и тесто получится более вкусным и эластичным. Если времени нет совсем, то можно печь почти сразу, оставив тесто на полчаса при комнатной температуре.

Начинка

Сыр – самый важный ингредиент в любом хачапури. В Грузии чаще всего используют тот самый домашний сыр, о котором я говорил вначале. В России такой сыр известен как имеретинский, он похож на брынзу, но не резкий, более нежный и довольно мокрый.

Если приличный домашний сыр найти сложно, проще использовать сулугуни. Сулугуни совсем другой. Этот сыр нагревают, когда делают. Он тоже молодой, но по консистенции не рассыпчатый, не творожистый, а чуть подплавленный. Качественный сулугуни должен хорошо плавиться, а не рваться на волокна. Если вы купили шайбу такого сыра, просто разрежьте ее на одинаковые ломтики, срединные как раз займут весь шампур, а более короткие вы нанизаете один за другим. Хотите сделать начинку более нежной? Тогда сыр можно натереть на терке и добавить в него ложку сметаны и жирных сливок, это точно не помешает.

Можно усложнить задачу и использовать в хачапури несколько вкусов, например имеретинский сыр и сулугуни одновременно. Натереть, перемешать, добавить немного топленого масла или яйцо, слепить из смеси сырные «кебабчики» и нанизать на шампур.

Добавки

Добавки хачапури не нужны, но его украсят зелень или щепотка сванской соли (но с последней будьте аккуратны: начинка и так соленая). Внедрить их в начинку можно двумя способами. Если вы сыр натираете, то просто посыпьте его специями или рубленой зеленью. А если надеваете на шампур целые бруски, то можно смочить сыр влажными руками, а потом обвалить в приправах.

Сборка

Красиво намотать хачапури на шампур просто, нужна только аккуратность. Раскатываете тесто довольно тонко, режете полосками сантиметров пять шириной и обматываете ими сыр, который уже должен быть на шампуре. Концы теста нужно хорошенько закрепить на шампуре, прочно и герметично, чтобы весь сыр оказался внутри тестяной «пеленки».

Важно класть полоски не слишком внахлест, иначе тесто будет слишком толстым и может не пропечься. Но и не оставлять зазоров: начинка потечет и окажется на углях. Сверху хачапури можно смазать сметаной, молоком или взбитым яйцом для глянцевої корочки.

Сколько и как запекать

Главное правило: хачапури должны готовиться в зоне умеренного жара. Иначе тесто с сыром не «поженятся», корочка сгорит, а сыр не успеет расплавиться. Учтите, что тесто пусть и немного, но увеличится в объеме, поэтому не кладите шампуры слишком тесно на мангал. А если вдруг у вас осталось лишнее тесто, а сыр кончился, то обмотайте тестом пустые шампуры – у вас получится очень вкусный лаваш на углях.



С чем подавать

Мы обычно подаем хачапури с таким же ореховым соусом, как для сациви, это классика – сервировать сациви с хачапури. Но целую порцию сациви в таком комплекте мало кто осилит, поэтому тут у нас сациви фигурирует как соус. Можно подать горячий хачапури на шампуре со свежими или запеченными помидорами или сацебели, они добавят сырному хлебу свежести и придадут приятную кислинку. В Грузии, кстати, почему-то так не делают, но никто в вас камень не бросит, ведь сацебели с грузинского переводится как просто «соус», то есть это базовое сопровождение, которое уместно буквально ко всему, за исключением разве что десертов.



ХАЧАПУРИ НА ШАМПУРЕ

👉
🕒 1 ч 🍽️ 5–6 порций

900 г сыра сулгуни
200 г муки
130–150 мл воды
3 г сухих дрожжей
3 г сахара
3 г соли
1 ст. л. растительного масла
молоко для смазывания
соусы сацебели или сациви
для подачи

- 1 Налейте в миску теплую воду, всыпьте дрожжи.
- 2 Разведите дрожжи в воде.
- 3 Просейте в другую миску муку, добавьте соль и сахар, перемешайте.
- 4 Влейте в муку разведенные дрожжи, размешайте до однородности, в конце добавьте растительное масло.
- 5 Накройте миску полотенцем и оставьте тесто для подхода на 30 мин.

6 Нарезьте сыр сулгуни брусочками 3 x 10 см.

7 Раскатайте тесто в пласт толщиной 4 мм.

8 Нарезьте полосками 5 x 12 см.

9 Нанижите сыр на шампуры.

10 Отступив от бруска сулгуни около 7 мм, закрепите на шампуре полоску теста и обмотайте весь сыр по спирали, не оставляя зазоров. Плотно прижмите свободный конец теста.

11 Наколите тесто в нескольких местах, смажьте молоком. Жарьте на углях, поворачивая, 5–7 мин.

12 Подавайте хачапури на шампурах с соусом сацебели или сациви.

На 100 г: белки 19,18 г (23,98% суточной нормы) • жиры 20,18 г (22,42%) • углеводы 14,91 г (8,88%) • ккал 322,8 (17,93%) • натрий 986,77 мг (68,05%) • общий сахар 0,66 г (1,32%) • НЖК 11,96 г (59,80%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



Рассыпчатый и ароматный

Чтобы плов не превратился в кашу с мясом, рис в нем должен быть рассыпчатым, зернышко к зернышку. Сорта для любимого многими блюда выбирают не слишком крахмалистые и не клейкие: такой рис хорошо держит форму и при этом впитывает вкусы и ароматы других ингредиентов.

ОВОЩНОЙ ПИЛАФ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

170 г риса для плова
500 мл овощного бульона
150 г рубленых томатов в собственном соку
1 цукини
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 луковичка
2 зубчика чеснока
50 г оливок без косточек
3 веточки петрушки
½ ч. л. сушеного тимьяна
½ ч. л. сушеного розмарина
½ ч. л. сушеного орегано
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Промойте рис холодной водой. Измельчите лук и чеснок.
- 2 Нарежьте перец и цукини маленькими кубиками.
- 3 В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло, пассеруйте лук и чеснок до прозрачности, около 3 мин.
- 4 Добавьте сладкий перец и цукини, обжаривайте в течение 5–7 мин, помешивая.
- 5 Посыпьте овощи тимьяном, орегано и розмарином, добавьте рис и готовьте, помешивая, 2 мин.
- 6 Влейте горячий бульон, доведите до кипения, уменьшите нагрев до минимума, накройте крышкой и тушите 20 мин.
- 7 Добавьте рубленые томаты и оливки, готовьте, помешивая, 2–3 мин, посолите и поперчите.
- 8 Подавайте пилэф к столу, посыпав рубленой петрушкой.

На 100 г: белки 1,99 г (2,49% суточной нормы) • жиры 2,95 г (3,28%) • углеводы 13,25 г (7,89%) • ккал 84,91 (4,72%) • натрий 239,98 мг (16,55%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 0,44 г (2,20%) • пищевые волокна 1,47 г (4,90%)

Оливки с лимоном Federici отличает приятный пряный вкус с яркой цитрусовой кислоткой. Они будут очень хороши в салатах, основных блюдах и сами по себе, в качестве изысканной закуски.



ПЛОВ С КУРИЦЕЙ



🕒 1 ч 15 мин 🍴 8 порций

500 г риса для плова
1 курица весом 1–1,2 кг
3 луковицы
3 моркови
1 головка чеснока
120 мл растительного масла
1 ч. л. семян зиры
1 ч. л. молотой куркумы
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Промойте рис, замочите его в холодной воде.
- 2 Нарезьте морковь соломкой, лук – маленькими кубиками. Разрежьте курицу на порционные куски.
- 3 Разогрейте в казане растительное масло. Добавьте курицу, подрумяньте со всех сторон, переложите на тарелку. Положите в казан лук и жарьте 5 мин. Затем добавьте морковь и обжаривайте еще 3 мин. Верните в казан курицу.
- 4 Посыпьте содержимое казана куркумой и зирой, посолите и поперчите. Влейте 750 мл воды, добавьте очищенную от шелухи головку чеснока, доведите до кипения и варите 20 мин.
- 5 Откиньте рис на сито и промойте. Положите в казан, разровняйте. Бульон должен быть на 1 см выше уровня риса, при необходимости добавьте кипятка.
- 6 Доведите до кипения, готовьте на огне выше среднего 10 мин. Когда жидкость уйдет с поверхности риса, убавьте огонь и готовьте 10 мин. Проверьте, что на дне не осталось жидкости. Накройте казан крышкой и оставьте на слабом огне на 15 мин.
- 7 Аккуратно перемешайте плов и подавайте.

На 100 г: белки 8,70 г (10,88% суточной нормы) • жиры 10,38 г (11,53%) • углеводы 17,70 г (10,54%) • ккал 201,45 (11,19%) • натрий 177,86 мг (12,27%) • общий сахар 1,04 г (2,08%) • НЖК 2,24 г (11,20%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

КАКОЙ ВЫБРАТЬ?

Невозможно выделить один-единственный, подходящий для плова сорт риса. В Средней Азии любят местные сорта, такие как узбекская девзира, с продолговатыми ребристыми зернышками средней длины. В наших условиях более доступен длиннозерный рис: жасмин, басмати, индика. Он тоже отлично подходит для плова: содержит немного крахмала и не разваривается в процессе приготовления. Можно использовать и круглый краснодарский рис: он особенно нравится кулинарам-новичкам.

Какой бы сорт риса вы ни выбрали, его нужно хорошо промыть и замочить, чтобы избавиться от лишнего крахмала. Но не держите рис в воде слишком долго, иначе он быстро сварится, не успев впитать ароматы мяса и овощей.



Рецепт с огоньком

На жарких углях можно приготовить практически все: аромат дымка любую еду сделает еще вкуснее и аппетитнее.

Пельмени не исключение. Откройте сезон гриля, пожарив на решетке пельмени в азиатском стиле. Будет не блюдо, а просто огонь!

ПЕЛЬМЕНИ НА ГРИЛЕ С АЗИАТСКИМ СОУСОМ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

800 г пельменей
4 ст. л. соевого соуса
1,5 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. рисового уксуса
1 зубчик чеснока
1 ч. л. поджаренных семян кунжута
½ ч. л. хлопьев чили
растительное масло

1 Разожгите угли в котле барбекю. Приготовьте соус: пропустите чеснок через пресс, добавьте 2 ст. л. соевого соуса, рисовый уксус, перец чили и ½ ст. л. кунжутного масла.

2 Смешайте оставшееся кунжутное масло с 2 ст. л. соевого соуса, смажьте полученным маринадом замороженные пельмени.

3 Сдвиньте угли в одну сторону. Смажьте решетку барбекю и пельмени растительным маслом.

4 Положите пельмени в один слой на решетку с противоположной стороны от угля, закройте крышку барбекю и оставьте готовиться на 10 мин.

5 Откройте крышку, поверните решетку так, чтобы пельмени оказались над углями, и обжаривайте еще 5 мин, до румяной корочки.

6 Подавайте пельмени с соусом, посыпав поджаренным кунжутом.

На 100 г: белки 12,33 г (15,41% суточной нормы) • жиры 10,34 г (11,49%) • углеводы 28,39 г (16,90%) • ккал 259,05 (14,39%)
• натрий 435,22 мг (30,02%) • общий сахар 0,15 г (0,30%)
• НЖК 0,61 г (3,05%) • пищевые волокна 1,53 г (5,10%)

НОВИНКА

**PIRANHA'S
SLAM**



**ПОПРОБУЙ ХИЩНУЮ
ЭНЕРГИЮ**

Текстовод с англ. - писательница слэм

ПЕЛЬМЕНИ

**СИБИРСКАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ**



**PREMIERE
of TASTE**

**КАЧЕСТВО
БЕЗ ГРАНИЦ**



ДЛЯ ЯРКОСТИ И ВКУСА БЛЮД НА ВАШЕМ СТОЛЕ

ОСТРЫЕ ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА В БЕКОНЕ

Нарежьте лук кольцами толщиной 1 см, смажьте соусом шрирача, заверните в бекон и нанижите на деревянные шпажки. Обильно поперчите и обжарьте на гриле с двух сторон до хрустящей корочки.



2

СОСИСКИ ГРИЛЬ С СЫРНЫМ СОУСОМ И ЧИПСАМИ

Обжарьте на гриле сосиски со всех сторон до румяной корочки. Подавайте, полив сырным соусом и посыпав картофельными чипсами.



1



Горячая тема

Блюда на гриле – это целый ритуал: нужно мариновать мясо, колдовать над углями, неотрывно следить за жарящимся стейком или шашлыком... Но есть и быстрые варианты: аппетитные горячие закуски с дымком будут готовы за считанные минуты, если взять сосиски или бекон.

3

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ В БЕКОНЕ

Картофель отварите в мундире до готовности, нарежьте дольками, приправьте итальянскими травами и сушеным чесноком, слегка посолите. Заверните каждую дольку в ломтик бекона, обжарьте на гриле до хрустящей корочки, поперчите и подавайте к столу.

4

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ В БЕКОНЕ

Сложите вместе 5–6 стручков зеленой фасоли, заверните в ломтики сырокопченого бекона. Слегка нагрейте соус барбекю, добавьте тростниковый сахар и смажьте полученным маринадом зеленую фасоль. Обжарьте на гриле по 3 мин с каждой стороны, сбрызните оставшимся маринадом, посыпьте раскрошенным сыром с голубой плесенью и подавайте.



5

ХОТ-ДОГ С СОСИСКАМИ ГРИЛЬ И АВОКАДО

Положите в булочки для хот-дога зеленый салат, помидор, авокадо и вареные яйца, добавьте соус ранч. А в качестве основного ингредиента используйте сосиски «Огогонь Дерзкий перчик» от «Владимирского стандарта» – это будет искорка в вашем меню! Запеченная корочка и насыщенный вкус сделают блюдо ярким и запоминающимся.

6

СОСИСКИ ГРИЛЬ ПО-ГАВАЙСКИ

Для сальсы нарежьте зеленый сладкий перец и свежий или консервированный ананас кубиками, измельчите лук, перемешайте. Обжарьте на гриле сосиски со всех сторон до румяной корочки, полейте соусом терияки и подавайте с ананасовой сальсой.



С СЫРОМ ВКУСНЕЕ

Откройте для себя невероятный вкус копченых сосисок с сыром «Ядрёна копоть». Приготовить их можно по-разному, но особенно рекомендуем поджарить на гриле или сковороде до золотистой корочки: именно тогда аромат копчения раскроется на 100%, а кусочки натурального сыра расплавятся, придав сосискам неповторимую сочность.

Пора ощутить энергию костра!



Колбаса номер один



ГЕРОЙ МЕСЯЦА



НЕ МЕНЕЕ 12% БЕЛКА ДОЛЖНО СОДЕРЖАТЬСЯ В НАСТОЯЩЕЙ ДОКТОРСКОЙ. НОРМА ЖИРОВ — НЕ БОЛЕЕ 20%, ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ — ОКОЛО 230 ККАЛ НА 100 Г. СРЕДИ КОЛБАС ЭТО ОЧЕНЬ УМЕРЕННЫЙ ПО КАЛОРИЙНОСТИ ВАРИАНТ.



Докторская колбаса – один из самых известных советских продуктов, верность которому мы сохранили спустя десятилетия. Она стала настоящим символом нашей кухни, любимым ингредиентом будничных и праздничных блюд.

Зменитая колбаса появилась в середине 1930-х годов. Ее рецепт был разработан по указанию наркома пищевой промышленности СССР Анастаса Микояна. Времена были сложные, простые люди страдали из-за многолетнего недоедания, и было принято решение наладить производство доступного продукта, одновременно питательного, богатого белком и диетического. Состав новой вареной колбасы был практически идеальным: свежее (не мороженое!) мясо – говядина высшего сорта и свинина, минимум соли и сахара, из специй только кардамон. И доктора действительно включали ее в диеты для восстановления после болезней, рекомендовали детям.

Сегодня состав колбасы тоже регламентируется. Докторская по ГОСТу будет приготовлена из говядины и свинины (мясо птицы не предусмотрено), с добавлением яиц или меланжа, цельного или сухого молока, специй и соли. Есть также ряд разрешенных добавок, которые позволяют придавать колбасе аппетитный цвет и продлевать срок годности. Конечно, чем короче состав, тем ближе продукт к тому, который когда-то был задуман для поддержания здоровья нации.



Колбаса «Докторская ГОСТ» от Великолукского мясокомбината — традиционный продукт, проверенный временем. В ее составе — свинина и говядина высокого качества, приправленные натуральными пряностями. Прекрасный выбор для любимых блюд!



ОКРОШКА НА АЙРАНЕ



25 мин + 30 мин

2-3 порции

500 мл айрана
200 г докторской колбасы
2 яйца
2 картофелины
4-5 редисок
2 огурца
1 перо зеленого лука
3-4 веточки укропа
1 ч. л. горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Картофель отварите в мундире до готовности. Яйца сварите вкрутую. Картофель и яйца остудите и очистите.

- 2** Мелко порубите укроп и зеленый лук.
3 Картофель, докторскую колбасу и огурцы нарежьте маленькими кубиками.
4 Редис и яичные белки измельчите. Положите все нарезанные ингредиенты в миску.
5 Разотрите яичные желтки с горчицей, добавьте в миску с остальными ингредиентами, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
6 Залейте айраном и уберите окрошку в холодильник на 30 мин.

На 100 г: белки 5,09 г (6,36% суточной нормы) • жиры 6,70 г (7,44%) • углеводы 5,86 г (3,49%) • ккал 104,29 (5,79%) • натрий 280,21 мг (19,32%) • общий сахар 2,15 г (4,30%) • НЖК 2,63 г (13,15%) • пищевые волокна 0,64 г (2,13%)

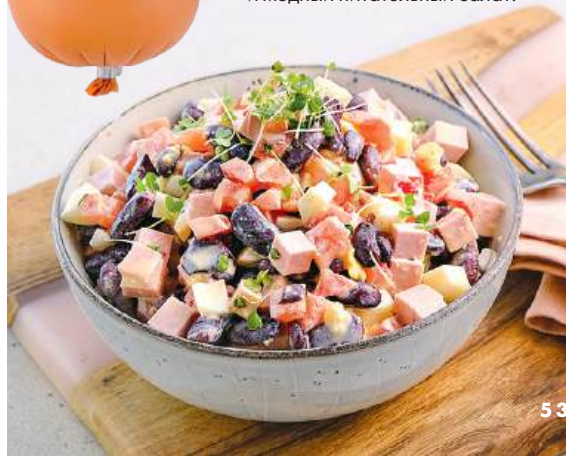
ДЛЯ ЯРКИХ РЕЦЕПТОВ

Колбаса «Докторская ГОСТ» от «Владимирского стандарта» – всегда верный и вкусный выбор. Добавьте ее в зимний салат, весенний сэндвич или летний суп – и семейный обед принесет много ярких моментов!



ТОТ САМЫЙ ВКУС

Колбаса «Докторская» торговой марки «Останкино» изготовлена из охлажденной свинины и говядины с добавлением молока и минимума специй, поэтому ее отличает нежный, приятный мясной вкус. В рецептуре нет шпика, а значит, в продукте содержится меньше жиров. С докторской от «Останкино» отлично получаются и классическая освежающая окрошка, и модный питательный салат!



ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ С КОЛБАСОЙ

- 1** Открытый пирог. Для него понадобятся слоеное тесто, вареная колбаса, рикотта, пармезан и оливки, а также свежие травы для украшения.
- 2** Салат с ананасом, вареной колбасой или ветчиной, пореем и хрустящими листьями айсберга. Для заправки используйте майонез, приправленный карри.
- 3** Картофельную «пиццу». Тонкие ломтики жареного картофеля, выложенные внахлест, сметана, колбаса и зеленый лук – просто и вкусно!

ПЕРЕКУС С КОЛБАСОЙ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТРАДИЦИОННЫЕ СЭНДВИЧИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ ДЛЯ КИША И ТАРТАЛОТОК, ПИЦЦЫ И ПИРОГОВ – ВСЕ ЭТО УДОБНО ЕСТЬ НА РАБОТЕ, В ДОРОГЕ И НА ПРИРОДЕ. САЛАТ МОЖНО ВЫЛОЖИТЬ СЛОЯМИ В КРАСИВУЮ БАНКУ И ТОЖЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ.



КОЛБАС МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Прекрасное решение для майских праздников и пикников на природе – колбасы бренда «ИНЕЙ». «Зернистая» – это традиционная сырокопченая салями. Сервелат «Австрийский» порадует ароматом специй и натурального копчения на буквой щепе. Продукты представлены в удобном формате нарезки массой 200 г. Большая порция мясного удовольствия для целой компании!

БУДЕТ ВКУСНО!

Колбаса «Дугушка Докторская ГОСТ» бренда «Стародворье» создана по особому методу, который позволяет сохранить насыщенный вкус и питательные свойства настоящего мяса. Мясной фарш замешивается с классическими специями и плотно стягивается внутри оболочки бечевкой, закрепленной на концах. Благодаря этому колбаса приобретает сочность и приятную упругую текстуру. Созревает «Дугушка» в печи, подвешенная за оба края, поэтому ее отличает особая изогнутая форма, а вкус сочного мяса равномерно распределяется по всей дуге. «Дугушка Докторская ГОСТ» отлично подходит и для быстрых бутербродов, и для самых разных блюд: солянки, омлета, пиццы. Что ни приготовьте, все будет удачно!

Gallina Blanca

БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ



БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ
С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ



С миру по шампуру



Для многих майские праздники – это прежде всего шашлыки. Их жарят и обладатели дачных участков, и сторонники пикников в городском парке. В этом году выходных особенно много, и, чтобы любимые шашлыки никому не надоели, мы собрали рецепты из разных уголков мира: готовьте что-то новое каждый день!



МЕНЮ

САТЕЙ С АРАХИСОВЫМ СОУСОМ | ИНДОНЕЗИЯ

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С АНАНАСАМИ | ГАВАЙИ

ЯКИТОРИ ИЗ ЛОСОСЯ | ЯПОНИЯ

ЧУАНЬ | КИТАЙ

КРЕВЕТКИ-ТАНДУРИ | ИНДИЯ

ШАШЛЫК ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С МЯТНЫМ СОУСОМ | МАРОККО

СУВЛАКИ | ГРЕЦИЯ И КИПР

ШАШЛЫК С ОВОЩНОЙ ИКРОЙ НА УГЛЯХ | КАВКАЗ



Шашлык в том виде, к которому мы привыкли, пришел к нам с Кавказа – именно с этим регионом у нас и ассоциируется ароматное блюдо с дымком. Однако мясо, птицу и рыбу на шпалках жарят во многих странах. Самый древний и самый простой способ приготовления пищи со временем впитал разные культурные традиции и превратился в бесконечный источник кулинарных идей.

САТЕЙ С АРАХИСОВЫМ СОУСОМ | ИНДОНЕЗИЯ



🕒 1 ч 🍽️ 6 порций

1 кг филе куриных бедер
60 мл соевого соуса
5 зубчиков чеснока
2 ч. л. кориандра
1 ч. л. зиры
2 ч. л. черного перца-горошка
1 ч. л. тростникового сахара
1 ч. л. молотого сушеного имбиря
1 ст. л. растительного масла для подачи

Для соуса:

200 г арахиса

1 луковичка
4 зубчика чеснока
3 см корня имбиря
2 острых перца чили
1 ч. л. тростникового сахара
60 мл соевого соуса
растительное масло

1 Нарезьте курицу кусочками длиной 3,5–4 см. Положите в ступку крупно нарезанный чеснок, кориандр, зиру и горошины черного перца, разотрите в пасту. Замочите деревянные шпажки в холодной воде.

2 Смешайте чесночную пасту с соевым соусом, сахаром, имбирем и растительным маслом, положите

в маринад курицу и хорошо перемешайте. Оставьте на 30 мин при комнатной температуре.

3 Пока курица маринуется, приготовьте соус: налейте в сотейник растительное масло слоем 2–3 см и нагрейте. Добавьте арахис и жарьте около 5 мин. Переложите орехи на сито, 2 ст. л. масла сохраните.

4 Нарезьте лук, имбирь, острые перцы и чеснок маленькими кубиками. Пассеруйте 5 мин, помешивая, переложите в чашу блендера.

5 Добавьте в блендер остывший арахис и измельчите так, чтобы получилась паста

с мелкими кусочками орехов. Добавьте сахар и соевый соус, перемешайте.

6 Разожгите угли, нанижите курицу на шпажки, жарьте, переворачивая, около 8 мин.

7 Подавайте сатей горячим с арахисовым соусом и рисом.

На 100 г: белки 19,07 г (23,84% суточной нормы) • жиры 24,68 г (27,42%) • углеводы 5,83 г (3,47%) • ккал 316,59 (17,59%) • натрий 397,53 мг (27,42%) • общий сахар 1,73 г (3,46%) • НЖК 5,17 г (25,85%) • пищевые волокна 1,75 г (5,83%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ЯКИТОРИ ИЗ ЛОСОСЯ | ЯПОНИЯ



1 ч 4 порции

600 г филе лосося
100 мл соевого соуса
100 мл рисового соуса ми-рин
40 мл рисового уксуса
40 г тростникового сахара
3 пера зеленого лука
растительное масло
рис и кунжут для подачи

1 Замочите деревянные шпажки в холодной воде. Нарежьте филе лосося кусочками длиной 4–5 см.
2 Смешайте соевый соус, ми-рин, сахар и уксус (треть маринада отложите). Полейте маринадом рыбу, хорошо перемешайте и оставьте на 30 мин.

3 Разогрейте угли. Зеленый лук нарежьте кусочками 4–5 см. Нанижите на шпажки лосось и зеленый лук. Смажьте растительным маслом и жарьте, переворачивая, около 8 мин.

4 Подавайте с рисом и оставшимся маринадом, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 19,51 г (24,39% суточной нормы) • жиры 8,08 г (8,98%) • углеводы 8,35 г (4,97%) • ккал 190,78 (10,60%) • натрий 269,91 мг (18,61%) • общий сахар 4,19 г (8,38%) • НЖК 1,22 г (6,10%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)

ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ С АНАНАСАМИ | ГАВАЙИ



30 мин + 1 ч 4 порции

1 кг мякоти свинины
300 г ананаса
300 г мякоти манго
2 сладких перца
1 красная луковица
80 мл соевого соуса
2 ст. л. тростникового сахара
2 ч. л. вустерского соуса
1 ч. л. горчицы
½ ч. л. сушеного чеснока

свежемолотый черный перец
бурый рис и кинза для подачи

1 Нарежьте свинину кубиками со стороной 3 см. Смешайте соевый соус с сахаром, горчицей, сушеным чесноком, щепоткой черного перца и вустерским соусом.

2 Положите в маринад свинину и хорошо перемешайте, накройте и уберите в холодильник минимум на 1 ч.

3 Разожгите угли. Замочите деревянные шпажки в холод-

ной воде. Нарежьте сладкий перец, манго и ананас кубиками, лук – перьями.

4 Удалите излишки маринада со свинины. Нанижите на шпажки мясо, перемежая кубиками ананаса, манго, сладкого перца и лука.

5 Жарьте на углях, переворачивая, около 5 мин с каждой стороны. Подавайте с бурым рисом, посыпав кинзой.

На 100 г: белки 11,86 г (14,83% суточной нормы) • жиры 1,33 г (1,48%) • углеводы 9,74 г (5,80%) • ккал 99,63 (5,54%) • натрий 125,46 мг (8,65%) • общий сахар 5,83 г (11,66%) • НЖК 0,38 г (1,90%) • пищевые волокна 1,11 г (3,70%)



Свиной эскалоп с пряными травами «Черкизово» — это порционные стейки, замаринованные в ароматной смеси белого и черного перцев, чеснока и зелени. Остается только пожарить их на мангале, приготовить на сковороде или запечь в духовке.

МИРИН В МАРИНАДЕ МОЖНО
ЗАМЕНИТЬ СЛАДКИМ ВИНОМ
ИЛИ ВЕРМУТОМ, А РИСОВЫЙ УКСУС –
БЕЛЫМ ВИННЫМ ИЛИ СТОЛОВЫМ.



ЧУАНЬ | КИТАЙ



🕒 1 ч 🍴 6 порций

400 г куриных сердечек
400 г свинины
200 г тофу
1 цукини
200 г шампиньонов
4 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. растительного масла
4 ч. л. кунжутного масла
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. молотого душистого перца
½ ч. л. молотого аниса
¼ ч. л. молотого кардамона
1 ч. л. хлопьев чили
кунжут и сладкий чили-соус для подачи

1 Замочите шпажки в холодной воде. Смешайте кунжутное масло с растительным, пряностями и соевым соусом, разделите маринад на 2 части.
2 Свинину, тофу и цукини нарежьте кубиками со стороны 2 см, шампиньоны разрежьте на половинки или четвертинки.
3 Половину маринада смешайте с куриными сердечками и свиной, вторую часть маринада добавьте к тофу, цукини и шампиньонам. Перемешайте и оставьте на 30 мин при комнатной температуре.

4 Разогрейте угли, нанижите на шпажки сердечки, свинину, овощи и тофу. Обжаривайте, переворачивая, 6–8 мин.
5 Подавайте, посыпав кунжутом, со сладким чили-соусом.

На 100 г: белки 12,47 г (15,59% суточной нормы) • жиры 5,83 г (6,48%) • углеводы 2,71 г (1,61%) • ккал 110,44 (6,14%) • натрий 187,68 мг (12,94%) • общий сахар 0,35 г (0,70%) • НЖК 1,29 г (6,45%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)



ТАНДУРИ ГОТОВЯТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ КРЕВЕТОК. ВКУСНЫЕ ШАШЛЫЧКИ ПОЛУЧАТСЯ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ И ЦЫПЛЕНКА.

КРЕВЕТКИ-ТАНДУРИ | ИНДИЯ



🕒 50 мин 🍴 4 порции

600 г королевских или тигровых креветок
6 ст. л. натурального йогурта
½ ч. л. пряной смеси гарам-масала
1 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотой зиры
½ ч. л. молотой куркумы
1 ч. л. молотого острого красного перца
2 ч. л. сока лайма
3 ст. л. растительного масла
лепешки роти для подачи

Для чатни:

250 г абрикосов
1 луковичка
1 см корня имбиря
2 ст. л. тростникового сахара
1 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой паприки
½ ч. л. гарам-масала
соль

1 Замочите деревянные шпажки в холодной воде. Очистите креветки. Смешайте йогурт с кориандром, зирой, куркумой, острым перцем, гарам-масала, солью и соком лайма, добавьте креветки и оставьте на 30 мин.

2 Пока креветки маринуются, приготовьте чатни: удалите косточки из абрикосов, нарежьте мякоть небольшими кусочками. Измельчите лук и натрите корень имбиря на мелкой терке.

3 В сотейнике разогрейте растительное масло, пассеруйте лук и имбирь около 3 мин.

4 Добавьте абрикосы, уксус, паприку и соль, накройте

крышкой и тушите на слабом огне 10 мин.

5 Добавьте в чатни гарам-масала и сахар, готовьте без крышки еще 5 мин. Остудите.

6 Разогрейте угли, нанижите креветки на шпажки, сбрызните растительным маслом и обжарьте по 2–3 мин с каждой стороны.


7 Подавайте креветки с лепешками роти и абрикосовым чатни.

На 100 г: белки 9,20 г (11,50% суточной нормы) • жиры 3,00 г (3,33%) • углеводы 9,91 г (5,90%) • ккал 106,3 (5,91%) • натрий 600,91 мг (41,44%) • общий сахар 3,14 г (6,28%) • НЖК 0,59 г (2,95%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ





ЧАТНИ —
ТРАДИЦИОННЫЙ
КИСЛО-СЛАДКИЙ
ИНДИЙСКИЙ СОУС.
ПОПРОБУЙТЕ
В КАЧЕСТВЕ ОСНОВЫ
КРЫЖОВНИК, МАНГО
ИЛИ СЛИВЫ.



ШАШЛЫК ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С МЯТНЫМ СОУСОМ | МАРОККО



🕒 1 ч 🍴 4 порции

500 г филе белой рыбы
2 маленьких цукини
1 красная луковица
1 морковь
200 г вяленых томатов в масле
3 зубчика чеснока
½ ч. л. молотой зиры
¼ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. молотого душистого перца
¼ ч. л. молотого острого красного перца
½ ч. л. молотой корицы
2 ст. л. меда

2 ст. л. лимонного сока
соль
булгур и кинза для подачи

Для соуса:

200 г греческого йогурта
половина огурца
2–3 веточки мяты
1 ч. л. лимонного сока
½ ч. л. сушеного чеснока
соль

1 Нарезьте рыбу кубиками со стороной 4 см. Замочите деревянные шпажки в холодной воде.

2 В чашу блендера положите чеснок, вяленые томаты вместе с 1–2 ст. л. масла, специи, мед, лимонный сок и соль. Измельчите в пасту.

Половину пасты отложите для подачи.

3 Рыбу смешайте с приготовленным маринадом и оставьте на 30–40 мин.

4 Нарезьте цукини кружками толщиной 1 см, морковь – тонкими пластинами, лук – перьями.

5 Для соуса смешайте йогурт с натертым огурцом, измельченной мятой, лимонным соком и сушеным чесноком, посолите по вкусу.

6 Разожгите угли. Нанижите на шпажки рыбу, кружки цукини, лук и морковь.

7 Обжаривайте шашлыки, переворачивая, около

10–12 мин, до готовности рыбы.

8 Подавайте с булгуром, йогуртовым соусом и мятой. Подавайте с булгуром, йогуртовым соусом и мятой. Подавайте с булгуром, йогуртовым соусом и мятой.

На 100 г: белки 7,69 г (9,61% суточной нормы) • жиры 2,45 г (2,72%) • углеводы 4,86 г (2,89%) • ккал 70,50 (3,92%) • натрий 231,44 мг (15,96%) • общий сахар 2,33 г (4,66%) • НЖК 0,47 г (2,35%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

СУВЛАКИ | ГРЕЦИЯ И КИПР



🕒 40 мин + 2 ч 🍴 8 порций

Для сувлаки из индейки:

900 г филе грудки индейки
4 ст. л. красного винного уксуса
4 ст. л. оливкового масла
сок 1 лимона
4 зубчика чеснока
1 ч. л. сушеного орегано
соль, свежемолотый черный перец
пита для подачи

Для шашлычков с халуми:

400 г сыра халуми
1 маленький цукини
1 красный лук
10 томатов черри
10 маленьких шампиньонов
1 сладкий перец
сок 1 лимона
2 зубчика чеснока
1 ч. л. сушеного орегано
4 ст. л. оливкового масла
свежемолотый черный перец

Для соуса дзадзики:

1 огурец
250 мл греческого йогурта
1 зубчик чеснока
2–3 веточки укропа
1 ст. л. оливкового масла
соль

1 Нарезьте индейку кубиками 2,5–3 см. Пропустите чеснок через пресс, добавьте оливковое масло, лимонный сок, красный винный уксус, орегано, соль и перец. Положите в маринад индейку, хорошо перемешайте, накройте и уберите в холодильник на 2 ч.

2 Халуми обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кубиками 2,5–3 см. Цукини нарежьте кружками толщиной 1,5 см, лук – перьями, сладкий перец – небольшими кусочками. Смешайте лимонный сок, оливковое масло, пропущен-



ный через пресс чеснок, орегано и черный перец. Положите халуми и овощи в маринад, уберите в холодильник на 1 ч.

3 Замочите деревянные шпажки в холодной воде.

Для соуса огурец очистите и натрите на крупной терке, отожмите. Пропустите чеснок через пресс, мелко порубите укроп. Смешайте огурец, оливковое масло, греческий йогурт, укроп и чеснок, посолите по вкусу и уберите дзадзики в холодильник.

4 Разожгите угли. Нанижите на шпажки по отдельности индейку и халуми с овощами и шампиньонами.

5 Обжарьте шашлыки, часто переворачивая. Подавайте с питой и соусом.

На 100 г: белки 13,96 г (17,45% суточной нормы) • жиры 8,76 г (9,73%) • углеводы 3,03 г (1,80%) • калл 144,50 (8,03%) • натрий 317,56 мг (21,90%) • общий сахар 1,40 г (2,80%) • НЖК 0,79 г (3,95%) • пищевые волокна 0,80 г (2,67%)



ШАШЛЫК С ОВОЩНОЙ ИКРОЙ НА УГЛЯХ | КАВКАЗ



⌚ 40 мин + 2 ч 🍴 6 порций

1,3–1,4 кг мякоти говядины
500 г лука
150 мл красного сухого вина
50 мл растительного масла
1 ч. л. молотой паприки
½ ч. л. молотого острого красного перца
соль, свежемолотый черный перец
лаваш для подачи

Для закуски:

4 баклажана
4 сладких перца
1 красная луковица
2 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 лимон
3 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для напитка:

1,5 л айрана
1 пучок зелени (укроп, мята, базилик, петрушка)

1 Нарежьте лук полукольцами, положите в большую миску, добавьте паприку, острый и черный перец и соль, перемешайте и хорошо пожмите, чтобы лук дал сок.

2 Добавьте вино и растительное масло, перемешайте.

3 Нарежьте говядину порционными кусками, положите в луковый маринад, перемешайте, накройте крышкой или пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 2 ч.

4 Для закуски разожгите угли, установите решетку и положите на нее баклажаны и сладкий перец, жарьте,



переворачивая, до обугливания, переложите в герметичный контейнер, накройте и оставьте на 10 мин.

5 Снимите кожу с баклажанов и перцев, удалите плодоножки и семена, крупно нарежьте мякоть и положите в миску. Мелко нарежьте лук, чеснок и кинзу, добавьте к печеным овощам, посолите, поперчите и перемешайте, заправьте соком лимона и растительным маслом.

6 Удалите с говядины излишки маринада, нанижите

на шампуры и обжарьте на горячих углях, часто переворачивая.

7 Для напитка удалите у зелени жесткие стебли, мелко порубите листики, переложите в кувшин, залейте холодным айраном, перемешайте.

8 Подавайте шашлык на листах лаваша с овощной закуской и пряным айраном.

На 100 г: белки 7,63 г (9,54% суточной нормы) • жиры 5,44 г (6,04%) • углеводы 4,60 г (2,74%) • ккал 97,58 (5,42%) • натрий 203,22 мг (14,02%) • общий сахар 3,30 г (6,60%) • НЖК 1,81 г (9,05%) • пищевые волокна 1,39 г (4,63%)



Традиционный шашлык дополнит бренди «Кизлярский марочный». Спирты для его производства выдерживаются не менее 6 лет, благодаря чему напиток приобретает темно-янтарный цвет и бархатный вкус с тонами ванили и фруктов.

FANAGORIA



**КАБЕРНЕ -
МЕРЛО**
Красное сухое

**КАБЕРНЕ
СОВИньОН**
Розовое полусухое

УПРЕЖДЕНО: ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

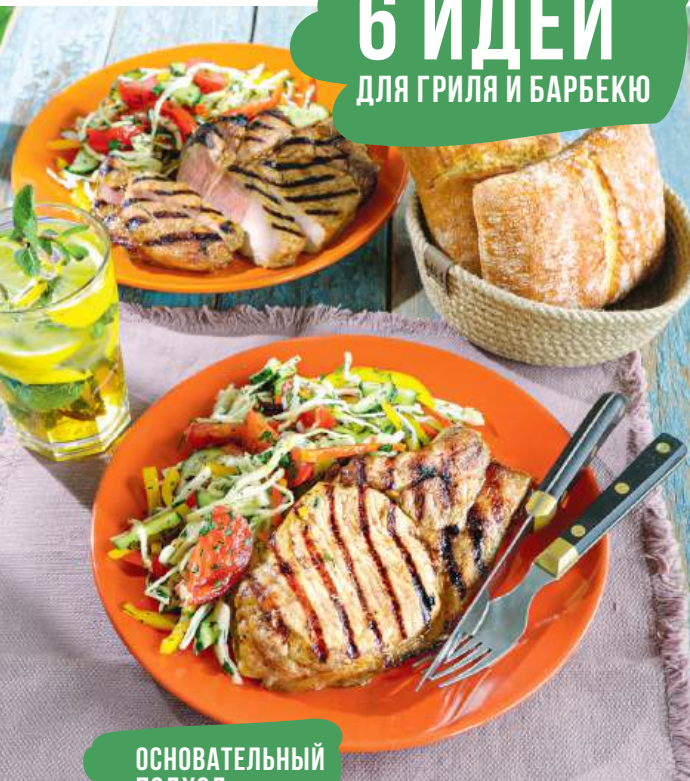


TORNADO MAX ENERGY — ТОРНАДО МАКС ЭНЕРДЖИ

Дадим жару

Весь май в магазинах нашей сети будет проходить фестиваль гриля. Закупайте уголь, готовьте мангалы и шампуры, выбирайте место для отдыха, а заботу о меню доверьте «М Кухне». У нас всегда есть что предложить тем, кто в первые теплые дни устраивает обед на природе!

6 ИДЕЙ ДЛЯ ГРИЛЯ И БАРБЕКЮ



ОСНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

Готовим: шашлык из свиной корейки «Великолепный»; жарим на решетке над углями на умеренном жару 10–12 минут, часто переворачивая.

Подаем: с салатом «Овощной» и мини-чабаттой.

Правильно приготовленный шашлык из свиной корейки может стать коронным блюдом гриль-вечеринки. Мясо на кости всегда получается более вкусным и ароматным, к тому же в корейке нет сухожилий и пленок. Не срежьте заранее полоску жира: она не даст мясу пересохнуть.



ОСТРЫЕ НОТЫ

Готовим: крылышки куриные в маринаде «Халапеньо»; обжариваем на решетке гриля, часто переворачивая, около 15 минут.

Подаем: с морковью по-корейски и багетом с кунжутом.

Куриные крылышки – одни из главных героев барбекю. Недорого стоят, быстро готовятся, нравятся практически всем. Крылышки не бывают неудачными: кожа надежно защищает нежное мясо от пересыхания, а пикантный маринад придает ему особый вкус.



ЛЕГКОЕ РЕШЕНИЕ

Готовим: колбаски куриные «По-домашнему»; жарим на решетке гриля, часто переворачивая, по 3–4 минуты с каждой стороны.

Подаем: с салатом «Греческим» и чабаттой.

Колбаски для гриля любят дети и взрослые. Нежные куриные станут идеальным выбором для детского праздника, студенческой вечеринки или просто когда хочется чего-то не только быстрого, но и более легкого.

М Кухня

ГОТОВИМ ДЛЯ ВАС



ДЛЯ НАСТОЯЩИХ
ЦЕНИТЕЛЕЙ МЯСА

Готовим: стейк из свиной шеи в маринаде «Гречский орех»; жарим на решетке 10–15 минут на умеренном жару, время от времени переворачивая щипцами.

Подаем: с овощным миксом «Сиеста» и мини-багетом.

Приготовить стейк под силу каждому. В свиной шее много прослоек жира, которые делают мясо мягким. Дайте ему согреться до комнатной температуры, чтобы оно равномерно прожарилось.



ЯРКИЕ АКЦЕНТЫ

Готовим: шашлык из свинины в маринаде «Алабама»; жарим на шампурах над раскаленными углями, часто переворачивая, 15–20 минут.

Подаем: с шампиньонами по-корейски и лепешкой с чесноком.

Каких только маринадов не бывает для классического свиного шашлыка на шампурах! «Алабама» – один из самых ярких: благодаря паприке, горчице и другим специям он придает мясу сладковато-пряный вкус.

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



ПРОСТЫЕ
УДОВОЛЬСТВИЯ

Готовим: шашлычки куриные; жарим над горячими углями, переворачивая, 15 минут.

Подаем: с салатом «Лайт» и лепешкой с сыром.

Курица – простой продукт, но она всегда находит свое место в меню для особых, праздничных случаев. Смело выбирайте ее и для приготовления на углях: куриные шашлычки из филе бедрышек в апельсиновом маринаде, с кусочками апельсинов будут очень сочными!



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ВКУС, ОТ КОТОРОГО

ТЕПЛО НА ДУШЕ!



СТРАНА Хрустальных РУЧЬЕВ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Холодно-горячо

Умение сочетать в десертах разные вкусы и текстуры, например, сладкие и соленые ноты, хрустящую корочку и нежный крем, позволяет превратить обычное пирожное в предмет кондитерского искусства. Теплая выпечка и холодное мороженое именно из тех противоположностей, которые оказываются воплощением гармонии.



БЛОНДИ С СОЛЕНОЙ КАРАМЕЛЬЮ И МОРОЖЕНЫМ



🕒 50 мин 🍽️ 10–12 порций

300 г муки
200 г сливочного масла
200 г тростникового сахара
100 г сахара
2 яйца
150 г соленой карамели
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. соды
½ ч. л. соли
ванильное мороженое и карамельный соус для подачи

- 1 Разогрейте духовку до 165 °С. Расплавьте сливочное масло и слегка его остудите. Выстелите пергаментом прямоугольную форму 25 x 30 см.
- 2 Взбейте на высокой скорости яйца с белым, тростниковым и ванильным сахаром, влейте масло и снова взбейте.
- 3 Просейте в яично-масляную смесь муку с солью и содой, перемешайте на низких оборотах миксера.
- 4 Половину теста выложите в форму, полейте соленой карамелью, затем выложите оставшееся тесто.
- 5 Выпекайте блонди 35 мин. Оставьте в форме на 10 мин, нарежьте на квадратики и подавайте с мороженым и карамельным соусом.

На 100 г: белки 4,84 г (6,05% суточной нормы) • жиры 18,25 г (20,28%) • углеводы 64,62 г (38,46%) • ккал 578,35 (32,13%)
• натрий 113,32 мг (7,82%) • общий сахар 30,54 г (61,08%) • НЖК 11,02 г (55,10%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)



Шокобургер Lafinelle — это нежный молочный десерт с булочкой из воздушного бисквита, сливочно-творожной начинкой и «котлетой» из шоколадно-орехового крема. Удобный перекус и необычное дополнение к чаю.



ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН С ВИШНЕЙ



🕒 40 мин + 12 ч 🍽️ 6 порций

125 г горького шоколада
125 г сливочного масла
2 яйца
2 яичных желтка
60 г сахарной пудры
30 г муки
какао
150 г замороженной вишни
60 мл коньяка или рома
мороженое для подачи

- 1 Залейте вишню коньяком или ромом, оставьте мини-

мум на 12 ч, перед приготовлением сцедите жидкость.

- 2 Смажьте 6 порционных жаропрочных формочек сливочным маслом и посыпьте какао.
- 3 Разогрейте духовку до 200 °С. Расплавьте шоколад и сливочное масло на водяной бане или в микроволновой печи.
- 4 Взбейте яйца и желтки с сахарной пудрой на высокой скорости миксера до получения воздушного светлого крема.
- 5 Добавьте шоколадно-масляную смесь, переме-

шайте только до объединения ингредиентов.

- 6 Просейте в тесто муку, размешайте до однородности. Добавьте вишню, перемешайте лопаткой и распределите по формочкам.
- 7 Выпекайте в течение 8–10 мин. Достаньте фонданы из духовки, дайте постоять 2 мин, аккуратно проведите ножом вдоль стенок формочек. Переложите на сервировочные тарелки, добавьте мороженое и присыпьте какао.

На 100 г: белки 6,54 г (8,18% суточной нормы) • жиры 30,58 г (33,98%) • углеводы 30,81 г (18,34%) • ккал 445,40 (24,74%)
• натрий 62,65 мг (4,32%) • общий сахар 18,43 г (36,86%) • НЖК 17,48 г (87,40%) • пищевые волокна 3,03 г (10,10%)

ОВСЯНЫЙ КРАМБЛ С ЯГОДАМИ



🕒 1 ч 🍴 6 порций

700 г смеси замороженных ягод
 70 г сахара
 150 г муки
 цедра 1 апельсина
 ¼ ч. л. разрыхлителя
 ¼ ч. л. соды
 70 г овсяных хлопьев
 140 г тростникового сахара
 120 г сливочного масла
 щепотка соли
 ягодное мороженое для подачи

1 Разогрейте духовку до 175 °С. Растопите сливочное масло и слегка его охладите.

2 Положите в миску ягоды (крупные нарежьте маленькими кусочками), добавьте 70 г сахара, апельсиновую цедру и 50 г муки, перемешайте и переложите в жаропрочную форму, смазанную маслом.

3 Отдельно смешайте муку с разрыхлителем, содой, солью, тростниковым сахаром и овсяными хлопьями, влейте масло, перемешайте до получения влажной крошки.

4 Равномерно посыпьте овсяной крошкой ягоды и запекайте 45–50 мин, до золотистой корочки.

5 Подавайте крамбл теплым, с шариком мороженого.

На 100 г: белки 3,03 г (3,79% суточной нормы) • жиры 9,73 г (10,81%) • углеводы 44,21 г (23,31%) • ккал 271,47 (15,08%) • натрий 45,14 мг (3,11%) • общий сахар 25,82 г (51,64%) • НЖК 5,76 г (28,80%) • пищевые волокна 3,39 г (11,30%)



ROYAL RAVEN



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пирог всевластия

Рассыпчатый творожный пирог с хрустящей корочкой не зря назвали королевской ватрушкой. Он такой ароматный, нежный и вкусный, что точно достоин стола королей! Идеальная выпечка с творогом, которая завладеет сердцами всех, кто ее попробует.

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Мука МАКФА высшего сорта — верный помощник домашних кондитеров. С этой универсальной мукой прекрасно получится любое тесто: песочное, дрожжевое, сдобное. Вы легко освоите искусство выпечки, даже если никогда раньше не готовили пироги и торты.

обычного и ванильного сахара, соль и разрыхлитель. Измельчите до получения равномерной мелкой крупки. Добавьте 2 желтка и перемешайте, чтобы получилась крошка.

3 Протрите через сито творог, добавьте 2 яйца, крахмал, оставшийся обычный и ванильный сахар, перемешайте.

4 Взбейте до устойчивых пиков 2 белка. Аккуратно введите в творожную массу взбитые белки, перемешайте лопаткой.

5 Разъемную форму диаметром 24 см выстелите пергаментом, насыпьте $\frac{2}{3}$ крошки, слегка утрамбуйте, формируя дно и бортики. Выложите творожную начинку и разместите на ней половинки абрикосов. Посыпьте оставшейся крошкой.

6 Выпекайте ватрушку 50–60 мин, дайте полностью остыть. Аккуратно снимите форму и подавайте.

На 100 г: белки 5,73 г (7,16% суточной нормы) • жиры 18,42 г (20,47%) • углеводы 27,00 г (16,07%) • ккал 290,21 (16,12%) • натрий 150,43 мг (10,37%) • общий сахар 25,50 г (51,00%) • НЖК 10,85 г (54,25%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)

КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА С АБРИКОСАМИ



⌚ 1 ч 20 мин

🍴 10–12 порций

9–10 абрикосов

400 г муки

300 г сахара

500 г творога

200 г сливочного масла

4 яйца

25 г кукурузного крахмала

2 ч. л. ванильного сахара

1 ч. л. разрыхлителя

щепотка соли

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки.

2 В чашу блендера положите холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, добавьте муку, половину



ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ МОМЕНТЫ



ВИНО ИГРИСТОЕ АБРАУ-ДЮРСО ПОЛУСУХОЕ-РОЗОВОЕ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС моцареллы и плавленого сыра

1 – 31 мая 2025 г.



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

С 01.05.2025 по 31.05.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) плавленые и мягкие сыры, выделенные на фото, специальным баннером в «Магнит Семейный» и «Магнит Экспресс», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.25 по 28.12.25 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>



ЧЕРНОГОЛОВКА®

радость
БЕЗ ОСТАНОВКИ



Заманчивое предложение

Манка – полезный питательный продукт, но для детей это часто не аргумент в пользу того, чтобы съесть тарелку каши. Другое дело – хрустящие вафли, конвертики с кремом и ньокки: здесь манная крупа в составе не помеха! Попробуют с удовольствием, особенно если предложить им приготовить все самим.



ДЛЯ ВАФЕЛЬ ПОДОЙДУТ ЛЮБЫЕ ОВОЩИ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ БЫЛИ СЛИШКОМ СОЧНЫМИ.

ОВОЩНЫЕ ВАФЛИ С МАНКОЙ



🕒 40 мин 👤 4 порции

180 г манной крупы
120 мл кефира
150 мл воды
половина луковицы
½ морковки
2 ст. л. консервированной кукурузы
2 веточки петрушки

⅓ ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. паприки
соль, свежемолотый черный перец
растительное масло

1 Смешайте в миске манную крупу, кефир и воду, оставьте на 15–30 мин, чтобы крупа впитала жидкость.

2 Натрите морковь на мелкой терке, измельчите лук и листики петрушки.

3 К набухшей крупе добавьте разрыхлитель, морковь, лук, петрушку и кукурузу, приправьте солью, перцем и паприкой.

4 Поджарьте вафли, смазывая вафельницу растительным маслом. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 4,74 г (7,52% суточной нормы) • жиры 2,00 г (2,86%) • углеводы 23,90 г (7,84%) • ккал 133,79 (6,37%)
• натрий 176,40 мг (25,20%) • общий сахар 1,35 г (4,50%)
• НЖК 0,60 г (2,61%) • пищевые волокна 1,51 г (7,55%)



В МАННЫЙ КРЕМ
МОЖНО ДОБАВИТЬ
ИЗЮМ, СУХОФРУКТЫ
И ОРЕХИ, НАПРИМЕР
ФИСТАШКИ.

БУГАЦА (КОНВЕРТИКИ С МАННЫМ КРЕМОМ)



🕒 50 мин 👤 4 порции

100 г теста фило
30 г сливочного масла
20 г сахарной пудры

Для крема:

1,5 л молока
400 г манной крупы
150 г сахара
50 г сливочного масла
1 ч. л. ванильного сахара

Для подачи:

сахарная пудра и корица
ягоды

- 1 Налейте молоко в кастрюлю, добавьте сахар, ванильный сахар и сливочное масло, доведите почти до кипения. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпьте манную крупу.
- 2 Варите до консистенции густой однородной манной каши, взбивая смесь время от времени венчиком. Снимите с огня и остудите.

- 3 Разогрейте духовку до 200 °С. Разложите на столе 1 лист теста фило, смажьте его растопленным сливочным маслом. Выложите крем по центру, сверните тесто конвертом. Так же поступайте с оставшимися листами фило.
- 4 Переложите конвертики на противень, выстеленный бумагой для выпечки, выпекайте 7–10 мин. Посыпьте сахарной пудрой и подавайте.

На 100 г: белки 5,29 г (8,40% суточной нормы) • жиры 6,21 г (8,87%) • углеводы 29,53 г (9,68%) • ккал 195,26 (9,30%)
• натрий 57,14 мг (8,16%) • общий сахар 12,51 г (41,70%) •
НЖК 3,56 г (15,48%) • пищевые волокна 0,88 г (4,40%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ





**ВМЕСТО ГРИБОВ
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЦУКНИКИ ИЛИ МОРКОВКУ.
ПРИ ЖЕЛАНИИ ДОБАВЬТЕ
ВСЕ СРАЗУ.**

НЬОККИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ВЕШЕНКАМИ



⌚ 50 мин + 30 мин 🍴 4 порции

400 г вешенок
200 г замороженного зеленого горошка
2–3 пера зеленого лука
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец

Для ньокки:

85 г манной крупы
500 мл молока
50 г тертого пармезана

30 г сливочного масла
1 яичный желток
соль, свежемолотый черный перец

1 Налейте молоко в кастрюлю и доведите почти до кипения, уменьшите нагрев до минимума и тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпьте манку. Уваривайте 15–20 мин, до загустения, масса должна начать отходить от стенок кастрюли. Снимите с огня.
2 Добавьте в кашу желток, 30 г пармезана и половину

сливочного масла, посолите и поперчите, перемешайте. Выложите смесь ровным слоем на смоченную холодной водой доску толщиной 1 см и полностью остудите.

3 Разогрейте духовку до 200 °С. С помощью формочки для печенья диаметром 5 см вырежьте из остывшей манки кружки, выложите их слегка внахлест в смазанную оливковым маслом форму, сверху положите оставшееся сливочное масло, нарезанное кубиками, и посыпьте пармезаном. Запекайте 15–20 мин.

4 Пока ньокки запекаются, разогрейте 1–2 ст. л. оливкового масла на сковороде, добавьте вешенки, нарезанные соломкой, готовьте, помешивая, 7–10 мин.

5 Добавьте к грибам нашинкованный зеленый лук и горошек, обжаривайте, помешивая, еще 2 мин, посолите и поперчите.

6 Подавайте манные ньокки с зеленым горошком и вешенками.

На 100 г: белки 6,20 г (9,84% суточной нормы) • жиры 3,42 г (4,89%) • углеводы 11,85 г (3,89%) • ккал 103,63 (4,93%)
• натрий 207,65 мг (29,66%) • общий сахар 3,28 г (10,93%)
• НЖК 1,68 г (7,30%) • пищевые волокна 1,97 г (9,85%)

J7

FRUSTYLE



Мороженое без усилий

Кажется, нет на свете человека, который не любил бы мороженое. При этом ребенку с мороженым угодить легко: было бы сладкое да холодное. А вот взрослым всегда хочется чего-нибудь поинтереснее... Вооружайтесь нашими советами и готовьте вкусное простое мороженое сами.



- Прекрасная основа домашнего сливочного мороженого – жирные сливки (30–42%), взбитые с сахаром в любом виде: сахарным или любимым сиропом, медом, пудрой.
- Для сливочного мороженого без взбивания возьмите в равных пропорциях сгущенное молоко, концентрированное молоко без сахара и жирные сливки. Смешайте, залейте в формочки, вставьте палочки и заморозьте.
- Добавляйте в мороженое термически обработанные ягоды и фрукты: свежие заморзнут кусочками льда.
- Чтобы получить ванильное мороженое, добавьте ваниль в небольшую часть сливок, прогрейте, дайте настояться 30 минут, охладите и смешайте с основным объемом сливок. Можно использовать и другие специи: корицу, кардамон, имбирь.



ВЗБИВАЙТЕ СЛИВКИ ОЧЕНЬ ХОЛОДНЫМИ! ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОХЛАДИТЕ ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВЗБИВАНИЯ И ВЕНЧИКИ МИКСЕРА.

Чтобы сделать мороженое или сорбет дома, необязательно иметь специальную машинку, хотя, не скроем, она облегчит жизнь. Но все же и с обычным миксером/блендером выйдет не хуже. Более того, есть такое мороженое, которое получится, даже если у вас из всех приспособлений только вилка!



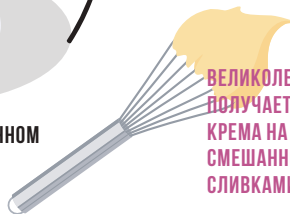
- Самое простое фруктовое эскимо – банановое. Очистите мини-бананы или разрежьте на части большой банан, воткните палочки для мороженого и замораживайте 6 часов. Перед подачей растопите 100 г шоколада с 0,5 ч. л. растительного масла и окуните в него замороженные бананы. Шоколад застынет красивой глазурью.
- Для простого фруктового сорбета взбейте блендером любимый фрукт с сахаром, медом или пудрой (в пропорции от 4:1 – и далее по вкусу). Положите в контейнер и заморозьте, перемешивая раз в 20–30 минут.
- Для фруктового льда заморозьте в формочках для мороженого любимый сок.
- Для пышного ягодного мороженого сделайте из ягод пюре и вмешайте в него взбитые в крепкую пену белки с сахарной пудрой в соотношении 3:1:1.



С 30 АПРЕЛЯ ПО 27 МАЯ 2025 ГОДА В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ ФЕСТИВАЛЬ МОРОЖЕНОГО*.

5 ДОБАВОК К СЛИВОЧНОМУ МОРОЖЕНОМУ

1. ВИШНЕВОЕ, СМОРОДИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ;
2. ШОКОЛАДНАЯ СТРУЖКА;
3. ИЗЮМ, ЗАМОЧЕННЫЙ В РОМЕ, КОНЬЯКЕ ИЛИ КРЕПКОМ ЧАЕ С БЕРГАМОТОМ;
4. КУСОЧКИ ШОКОЛАДНОГО ПЕЧЕНЬЯ;
5. КУСОЧКИ ЯБЛОК, ОБЖАРЕННЫЕ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ С САХАРОМ И КОРИЦЕЙ.



ВЕЛИКОЛЕПНОЕ МОРОЖЕНОЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ИЗ ЗАВАРНОГО КРЕМА НА ЖЕЛТКАХ, СМЕШАННОГО СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ В ПРОПОРЦИИ 1:1.

*Ассортимент товаров – участник акции уточняйте в торговых объектах. Количество товаров ограничено. В период проведения акции не гарантируется постоянное наличие полного ассортимента акционных товаров. АО «Тандер» вправе приостановить, досрочно прекратить акцию.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



• Мороженое получится «колючим», с мелкими кристаллами льда.

Вероятно, вы его не перемешивали. Положите мороженое в блендер и взбейте до однородной массы. Если блендер не справляется со льдом, то просто разморозьте смесь. Отправьте ее обратно в морозилку и на этот раз время от времени перемешивайте (можно тем же блендером, миксером, венчиком или просто вилкой), чтобы избежать образования льдинок. Сначала это можно делать раз в полчаса, а когда мороженое начнет замерзать, увеличьте частоту перемешивания до 4–5 раз в час.

ДОБАВЛЯЯ В МОРОЖЕНОЕ ЯГОДЫ-ФРУКТЫ В СИРОПЕ, ВЫКЛАДЫВАЙТЕ ИХ СО СЛИВКАМИ СЛОЯМИ, А ПОТОМ СЛЕГКА ПЕРЕМЕШИВАЙТЕ ДЕРЕВЯННОЙ ШПАЖКОЙ.



Если нет времени готовить, всегда можно купить вафельный стаканчик со вкусом фисташкового пломбира «Село Зелёное». В составе свежие сливки, молоко и натуральные фисташки. Изготовлено по ГОСТу.

ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ



🕒 30 мин + 4 ч 🍴 6 порций

300 г смеси замороженных ягод
240 мл сливок жирностью 33%
200 г сгущенного молока
1 ст. л. сахара
½ ч. л. лимонной цедры
1 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли

1 Ягоды, сахар и лимонную цедру положите в сотейник, доведите до кипения и проварите на слабом огне 5 мин.

2 Протрите ягоды через сито и охладите до комнатной температуры.

3 Ягодное пюре смешайте со сгущенным молоком, лимонным соком и солью.

4 Отдельно взбейте холодные сливки до мягких пиков, аккуратно подмешайте к ягодной массе.

5 Переложите смесь в пластиковый контейнер, накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в морозильник минимум на 4 ч.

На 100 г: белки 3,01 г (3,76% суточной нормы) • жиры 12,06 г (13,40%) • углеводы 24,26 г (14,44%) • ккал 213,25 (11,85%)
• натрий 68,94 мг (4,75%) • общий сахар 21,15 г (42,30%)
• НЖК 7,45 г (37,25%) • пищевые волокна 1,17 г (3,90%)



Янтарный, ароматный, свой

С каждым годом у нас появляется все больше хороших отечественных вин. А где вино, там и коньяк. В винодельческих регионах России делают качественные виноградные дистилляты, которые высоко оцениваются на международных конкурсах и выставках.

КРЫМ. Мягкий климат полуострова отлично подходит для возделывания винограда. Многие даже сравнивают климатические особенности Крыма с некоторыми французскими регионами.

Что попробовать: коньяк выдержанный «Бахчисарай» (1) – напиток медно-янтарного цвета с мягким вкусом, шелковистой текстурой и длительным обволакивающим послевкусием. Он хорош в качестве дижестива, а также в сочетании с шоколадными сладостями.

«Коктебель» 7 лет (2). Секрет неповторимости коньяков этой марки – древний вулкан Кара-Даг, благодаря ему почва насыщена уникальными минералами и идеальна для выращивания винограда. Зрелый букет коньяка темно-янтарного цвета складывается из мягких тонов лесного ореха и сухофруктов, насыщенной карамели, меда и пряностей.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ. Еще один старейший винодельческий регион России. Азовское и Черное моря регулируют здесь перепады температур между сезонами, поддерживают определенный уровень влажности и вентилируют виноградники морскими бризами. А горы Кавказа защищают плантации от жаркого воздуха летом и холодного – зимой.

Что попробовать: «Фанагория. Винтаж» 5 лет (3). Коньяки «Фанагория» рождаются в границах одного хозяйства и относятся к категории single estate*. «Винтаж 5 лет» отличают яркий букет с характерным тоном дубовой выдержки, полный округлый вкус и мягкое послевкусие.

А ЧТО В СОСЕДНИХ СТРАНАХ?

Интересные коньяки делают в Южной Осетии. Яркий пример – Bursamdzeli. У него насыщенный янтарный цвет, фруктовый аромат с ванильно-шоколадными оттенками и гармоничный вкус, завершающийся бархатистым послевкусием. Рекомендуется подавать в качестве дижестива, а также со льдом на аперитив.



СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ. Терруар здесь уникален – самые разные почвы и благоприятный климат, что позволяет выращивать более 60 сортов винограда.

Что попробовать: коньяк «Старейшина» (4). Один из самых известных брендов региона представляет напиток нежного золотисто-янтарного оттенка с древесным маслянистым вкусом и чуть пряным ароматом сухофруктов и цветов. Такой коньяк подходит для сопровождения горячих блюд, добавления в кофе и коктейли.

ДАГЕСТАН. Теплый климат региона создает все условия для возделывания виноградной лозы, и дагестанские коньяки заслуженно находят своих ценителей.

Что попробовать: коньяк «Лезгинка КВ» 6 лет (5) с насыщенным янтарным цветом и сложной, богатой вкусовой структурой. В букете отчетливо слышны тона лесных орехов и спелых фруктов.

Марочный коньяк «Избербаш» (6), отличающийся приятным ароматом с легкими тонами ванили, золотисто-янтарным цветом и особым коньячным вкусом.

Коньяк Кизлярский «Пять звездочек» (7). Аромат у него полный, с эфирными нотками и тонами молодого дуба. Вкус – с мягким цветочным началом и богатым ванильным окончанием.

Коньяк «Старая крепость» 4 года (8). Его янтарно-золотистый цвет символизирует зрелость и благородство, а тонкий аромат с шоколадно-ванильными нотами и гармоничный, полный вкус делают напиток хорошим аперитивом либо дижестивом.

Коньяк «Российский выдержанный КВ» (9). Его особенности – темно-янтарный цвет, сложный аромат и интенсивный вкус с шоколадными, ванильно-медовыми и пряными нюансами. Рекомендуется в сочетании с мясными и рыбными деликатесами, твердыми сырами и сладкими фруктами.

КАЛИНИНГРАД. Виноград здесь, конечно, не выращивают, но коньяки из Калининградской области занимают достойное место среди российских напитков.

Что попробовать: коньяк «Старый Кенигсберг» 6 лет (10). Он удивит золотистым цветом с благородными оттенками янтаря, богатым ароматом спелых фруктов с тонами специй и кожи, а также округлым вкусом с нотами чернослива, меда и ореха.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Крым



3



1



2

Краснодарский край

4



10



Калининградская обл.

Ставропольский край

5



6



7



8



9



Республика Дагестан

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВОДКА

КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ,
МЯГКОСТЬ ВКУСА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

НОВИНКА

НОВОЕ ИМЯ RÜDIGER



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

ОТКРОЙ

ТОТ САМЫЙ

ЗЕЛЕНЬИЙ



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



Гриль и хмель

Сезон пикников открыт, на загородных участках и в парковых зонах поднимается дымок от шашлыков и кебабов, жаренной на углях курицы и рыбы, бургеров и колбасок. Самый популярный напиток, который подают ко всем этим блюдам, – пиво. Рассказываем, на какие сорта стоит обратить внимание любителям гриля и барбекю.

Сочетание пива и шашлыков давно признано классикой. И казалось бы, какая разница, что именно из пенных напитков взять с собой на пикник. Но нет, все зависит от блюд, которые вы собираетесь готовить на огне. Вкус у них разный, а значит, и сопровождение должно быть соответствующим, иначе вместо гармоничного союза можно получить дисбаланс.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО СОЧЕТАНИЯ – ВКУС НАПИТКА НЕ ДОЛЖЕН ПЕРЕБИВАТЬ ВКУС ШАШЛЫКА, СТЕЙКА, КЕБАБА. ПИВО ИГРАЕТ РОЛЬ АККОМПАНИАТОРА, ПОМОГАЯ РАСКРЫТЬ ВСЕ НЮАНСЫ БЛЮД, ПРИГОТОВЛЕННЫХ НА ОГНЕ.

Каждому мясу – свое пиво

Начнем с самого популярного мяса для шашлыков и блюд на гриле вообще – свинины. С пивом любые блюда из свинины сочетаются идеально. К шашлыкам в деликатном маринаде (оливковое масло, соль, перец) подойдут самые разные сорта: и лагер, и портер, и IPA (индийский светлый эль). Если вы любите маринады поострее, стоит остановить выбор на густом темном эле с карамельными нотками, такой напиток сгладит остроту и сделает вкус мяса более интенсивным. Для классического российского варианта (лук + уксус) будут хороши лагеры, индийский и американский эль. Чем больше уксуса в маринаде, тем более горьким должно быть пиво.

К блюдам из свинины в азиатском стиле, с кисло-сладкими соусами, хорошо подать сорта с цитрусовыми нотами. А для свиной вырезки или стейка неплохо запастись пивом на основе солода со сладковатым вкусом или плотным стаутом. Для жирных кусков мяса рекомендуем купить пилзнер – этот сорт поможет очистить рецепторы от специфического привкуса жира. Если же вы поклонник специй и обильно сдабриваете ими мясо, попробуйте бельгийское пиво, во вкусе которого тоже есть пряность и острота.

Куриный вопрос

Как вы собираетесь готовить курицу? От этого будет зависеть выбор пивного сопровождения. На углях чаще всего жарят бедра и крылья и подают их с острыми соусами на основе разных перцев. К ним хорошо предложить классический лагер либо янтарный или темный эль. Горчинка лагера объединится с перцем, а яркий аромат эля будет в полной гармонии с насыщенным вкусом бедрышек и крылышек.

Нежная куриная грудка требует совершенно иного отношения, более деликатного. У грудки нейтральный вкус, поэтому готовят ее в легких ма-



ПИВО МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОДАВАТЬ К ШАШЛЫКУ, НО И ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ МАРИНАДА. КУСОЧКИ МЯСА ВПИТЫВАЮТ АРОМАТ ХМЕЛЯ И СОЛОДА, И БЛЮДО ПОЛУЧАЕТСЯ СОЧНЫМ, НЕЖНЫМ И ВКУСНЫМ. А АЛКОГОЛЬ ИСПАРЯЕТСЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ. ДЛЯ СВИНОГО И КУРИНОГО ШАШЛЫКА ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ ЛЕГКИЕ СВЕТЛЫЕ СОРТА. ГОВЯДИНУ ХОРОШО МАРИНОВАТЬ В ТЕМНОМ ПИВЕ.

ринадах с душистыми травами: тархуном, тимьяном, розмарином, базиликом, с небольшим добавлением чеснока. Чтобы не принизить этот элегантный средиземноморский стиль, возьмите пшеничное нефильтованное пиво – будет однозначно хорошо.

Хочется запечь в барбекю-котле цыпленка целиком? Пожалуйста. Для комбинации «душистые травы, лимон, чеснок» подойдут светлые сорта пива; для птицы с хрустящей карамелизированной корочкой – насыщенные темные. Можно взять даже портер.

Стейк и стаут

Звучит как название рок-н-рольной композиции, и это действительно союз на века. Хороший стейк из говядины не требует усилителя вкуса. Задача пива – подчеркивать достоинства мяса. Темные английские стауты с ней справятся на 100%. Не оказалось стаута – подойдет темный эль или портер.

Лучший друг мраморной говядины – плотный лагер средней крепости. Для запеченных на огне больших кусков незаменимы траппистские эли, но только если вы не использовали маринад. А если сначала мариновали мясо во фруктово-ягодном миксе, вам в помощь вишневый крик или другой фруктовый ламбик с небольшим количеством сахара.

Тонкий молочный аромат телятины нельзя заглушать мощными вкусами. Возьмите небольшое количество оливкового масла с петрушкой, укропом и щепоткой тимьяна, добавьте зубчик чеснока. Подмаринуйте мясо в течение 5–7 минут – и в барбекю-котел. Как будет готово, открывайте бутылку мягкого нефильтованного пшеничного пива. Больше ничего не требуется.

Баран плюс

У баранины сладковатый вкус, и пару ей нужно подбирать соответствующую – стаут или портер с карамельными тонами. Причем можно брать довольно плотные сорта. Темные бельгийские эли тоже с бараниной сочетаются. Некоторым нравится союз баранины и пива с цветочными оттенками, но это скорее вариант для представительниц прекрасного пола. Часто барашка маринуют в густом, тягучем гранатовом соусе наршараб. В этом случае нам пригодятся кисло-сладкие сорта, тот же вишневый крик, к примеру.

Хит пикников

Конечно, это сосиски и колбаски на гриле. Готовятся быстро и просто, съедаются еще быстрее, да и сочетаются практически с любым пивом. Классика жанра – пилзнер. Но хороши будут и все немецкие сорта пенного (кроме пшеничного), и индийские светлые эли, и темные бельгийские, и любые лагеры. А если в пиве присутствует легкий аромат копчения, то к сосискам гриль это практически обязательное дополнение.

А что с рыбой?

Любите сбрызнуть шашлык или стейк из семги/форели лимонным соком? Тогда и пиво с цитрусовыми оттенками с красной рыбой пойдет на ура. Скажем, радлер. Любые кислые сорта тоже будут уместны.

У белой рыбы более тонкий вкус, поэтому к ней подбирайте светлые сорта: пилзнер, лагер. Очень интересная комбинация – белая рыба с нефильтованной «пшеничкой».

ШАШЛЫКИ ИЗ ГРИБОВ И ОВОЩЕЙ ХОРОШИ В ПАРЕ СО СВЕТЛЫМИ НЕКРЕПКИМИ СОРТАМИ. А ДЛЯ ДЕСЕРТНЫХ ШАШЛЫЧКОВ ИЗ ФРУКТОВ ЛУЧШАЯ КОМПАНИЯ – ФРУКТОВЫЕ ЛАМБИКИ.



**ЭТО
ТВОЁ
ВРЕМЯ**



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ **18+**
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**БЕЛЫЙ
КРЕМЛЬ**



Изображение архитектурного сооружения является фантазийным

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ
ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**ЗАМИКСУЙТЕ СВОЙ
BAVOON TONIC*!**



GREEN BABOON
URBAN CIVILIZED GIN

* БАБУИН ТОНИК
** ГОРОДСКОЙ ШВИЦЕВАННЫЙ ДЖИН

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ 18+



АЛТАЙ

α 100% ЗЕРНОВЫЕ СПИРТЫ

 АЛТАЙСКИЕ ДИКОРОСЫ

 ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ
ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Не просто Квас

Квас, один из наших любимых летних напитков, находит свое место и в коктейльной культуре. Его кисло-сладкие хлебные ноты отлично сочетаются с крепкими, ягодными и цитрусовыми компонентами. А в безалкогольных миксах он прекрасно выступает в паре с фруктовым соком.

СВЕЖЕСТЬ

**КВАС-
АЙЛЕНА**

**ЯГОДНЫЙ
ВЗРЫВ**

**КВАСНАЯ
МЭРИ**

**МЯТНЫЙ
ВЕЧЕР**

**ГРЕЙПФРУТОВЫЙ
КВАС**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КВАС-АЙЛЕНД



⌚ 5 мин 👤 4 порции

60 мл водки
60 мл джина
60 мл белого рома
60 мл текилы
60 мл апельсинового ликера
60 мл лаймового сока
60 мл лимонного сока
240 мл кваса
лайм для подачи
лед

1 Налейте в шейкер водку, джин, ром, текилу, апельсиновый ликер, сок лимона и лайма.

2 Хорошо взболтайте, разлейте по стаканам, наполненным льдом, долейте квасом.

3 Подавайте с ломтиком лайма.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 9,54 г (5,68%) • ккал 128,22 (7,12%) • натрий 8,95 мг (0,62%) • общий сахар 7,44 г (14,80%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,06 г (0,20%)

МЯТНЫЙ ВЕЧЕР



⌚ 5 мин 👤 4 порции

110 мл джина
580 мл кваса
30 мл мятного сиропа
мята для подачи
лед

1 Смешайте джин и мятный сироп. Разлейте по стаканам, наполненным льдом.

2 Долейте стаканы квасом и подавайте с веточкой мяты.

На 100 г: белки 0,00 г (0,00% суточной нормы) • жиры 0,00 г (0,00%) • углеводы 9,85 г (5,86%) • ккал 78,74 (4,37%) • натрий 7,07 мг (0,49%) • общий сахар 8,95 г (17,90%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)

КВАСНАЯ МЭРИ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

220 мл водки
140 мл кваса
220 мл томатного сока
30 мл лимонного сока
½ ч. л. вустерского соуса
½ ч. л. острого чили-соуса
½ ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец
стебли сельдерея и корнишоны для подачи
лед

1 Смешайте водку, лимонный и томатный сок.

2 Добавьте вустерский и острый чили-соус, приправьте копченой паприкой, посолите и поперчите.

3 Разлейте по стаканам со льдом, долейте квасом.

4 Подавайте, украсив сельдереем и корнишонами.

На 100 г: белки 0,48 г (0,60% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 3,90 г (2,32%) • ккал 101,72 (5,65%) • натрий 102,64 мг (7,08%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,34 г (1,13%)

СВЕЖЕСТЬ



⌚ 5 мин 👤 4 порции

600 мл кваса
200 мл яблочного сока
4 ч. л. жидкого меда
лайм для подачи
лед

1 Смешайте яблочный сок с медом и разлейте по высоким бокалам со льдом.

2 Долейте квасом и подавайте с долькой лайма.

На 100 г: белки 0,16 г (0,20% суточной нормы) • жиры 0,00 г (0,00%) • углеводы 8,02 г (4,77%) • ккал 75,55 (4,20%) • натрий 0,72 мг (0,05%) • общий сахар 2,37 г (4,74%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)

ЯГОДНЫЙ ВЗРЫВ



⌚ 10 мин 👤 4 порции

300 г замороженной ягодной смеси (клубника, малина, ежевика)
200 мл рома
80 мл апельсинового ликера
40 клубничного сиропа
300 мл кваса
клубника для подачи
лед

1 Измельчите ягоды блендером.

2 Смешайте ягодное пюре с ромом, ликером и клубничным сиропом.

3 Разлейте по бокалам, наполненным льдом, долейте квасом.

4 Подавайте, украсив ломтиком клубники.

На 100 г: белки 0,36 г (0,45% суточной нормы) • жиры 0,13 г (0,14%) • углеводы 13,30 г (7,92%) • ккал 113,46 (6,30%) • натрий 3,89 мг (0,27%) • общий сахар 9,16 г (18,32%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)

ГРЕЙФРУТОВЫЙ КВАС



⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл кваса
400 мл грейфрутового сока
розмарин для подачи
лед

1 Наполните стаканы льдом, разлейте сок.

2 Долейте квас и подавайте, украсив розмарином.

На 100 г: белки 0,33 г (0,41% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,08%) • углеводы 7,46 г (4,44%) • ккал 34,23 (1,90%) • натрий 0,57 мг (0,04%) • общий сахар 0,00 г (0,00%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,11 г (0,37%)



Больше не нужно беспокоиться о пропорциях и выборе ингредиентов. Steersman предлагает готовые к употреблению коктейли со сбалансированным вкусом, например классический джин-тоник.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

PERFECT FIT™

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В ЗДОРОВЬЕ ПИТОМЦА

РАЗРАБОТАНО С УЧАСТИЕМ ВЕТЕРИНАРОВ*



*ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ ПИТАНИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖИВОТНЫХ ООО «МАРС»

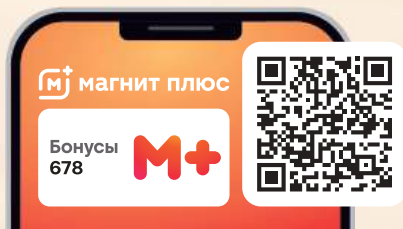
НА КУХНЕ ВСЁ СКЛАДЫВАЕТСЯ



Соберите идеальный кухонный набор со скидкой **до 60%***



Покупайте с картой
Магнит Плюс



Собирайте цифровые
Магнитики и обменивайте
на скидку

до **60%***

Период акции с 30 апреля по 2 сентября 2025 г.

В рамках акции «Посуда для приготовления Royal Küchen коллекции Gusta la Sempre» в период с 30.04.2025 по 02.09.2025 при покупках с использованием карты «Магнит Плюс» в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 300 рублей в чеке, в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 600 рублей в чеке. Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

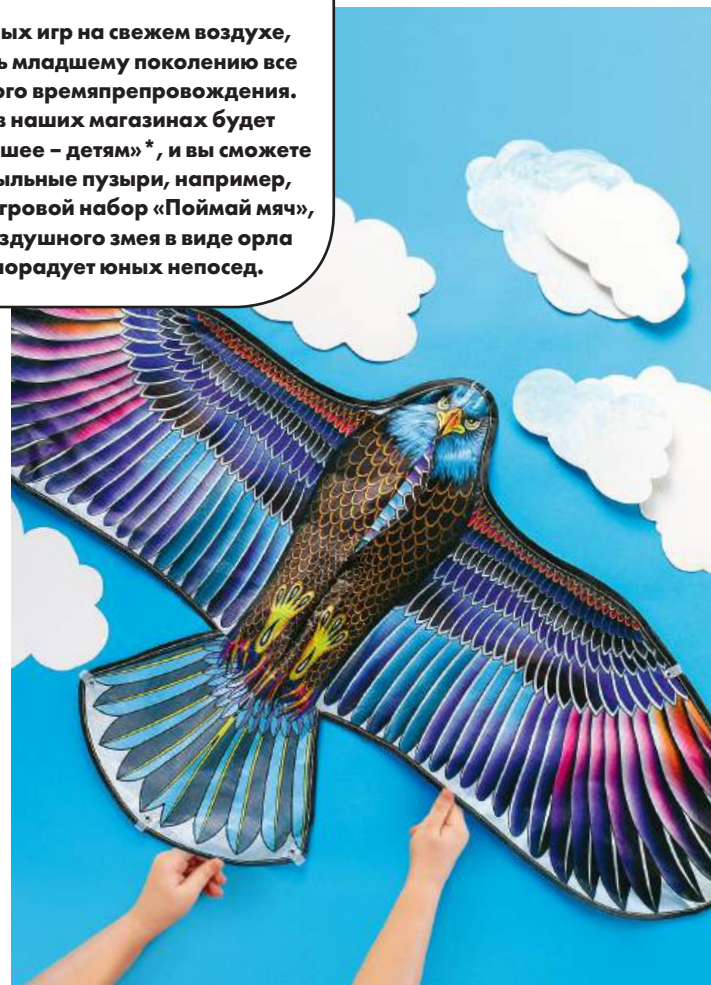
*Скидка на акционные товары составляет до 60% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 02.09.2025. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, условиях её проведения, количестве и стоимости акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, условиях выдачи 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. Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).



МАГНИТНЫЕ ДНИ

Наступает время активных игр на свежем воздухе, и мы спешим предложить младшему поколению все необходимое для веселого времяпрепровождения.

С 30 апреля по 27 мая в наших магазинах будет проходить акция «Все лучшее – детям»*, и вы сможете купить оригинальные мыльные пузыри, например, со свистком и ветрячком, игровой набор «Поймай мяч», арбалет со стрелами, воздушного змея в виде орла и многое другое, что порадует юных непосед.



*Акция действительно с 30 апреля по 27 мая 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



Готовимся к летним приключениям!

Лето – время путешествий, активных игр и новых впечатлений. Подготовьте питомца к теплому сезону, чтобы отдых был комфортным и безопасным.

Открываем дачный сезон

С наступлением теплых дней так приятно выбраться за город! Собаки и кошки тоже ждут поездки на природу. Чтобы отдых приносил только хорошие эмоции, важно продумать все детали. На даче домашние животные получают больше свободы, но и требуют больше внимания. Обустройте им удобное место для сна и отдыха, возьмите с собой любимые игрушки, не забывайте про защиту от клещей и комаров.

Важно помнить, что активный образ жизни предполагает сбалансированное питание, которое поддержит энергию

питомца на протяжении всего дня. Корм ДАРЛИНГ® станет отличным выбором для дачного отдыха. Он содержит витамины и минералы, необходимые для того, чтобы ваш четвероногий друг отлично себя чувствовал и всегда был готов к новым приключениям.

Прогулки на свежем воздухе будут еще интереснее, если превратить их в игру. Например, можно спрятать угощение и позволить собаке его отыскать или придумать полосу препятствий, а кошкам создать уютный уголок для наблюдения за природой.



После насыщенного дня порауйте питомца вкусным ужином. Сухие и влажные корма ДАРЛИНГ® идеально подходят для загородных путешествий.

Удобная упаковка позволяет взять их с собой в любую поездку. Когда в рационе есть корм ДАРЛИНГ®, любимый четвероногий друг получает все необходимое для активной жизни.

ДАРЛИНГ®

Сделано с любовью для тех, кто дорожит



Индексы

ЗАВТРАКИ

- 🍳🕒 17 Бейгл с клубникой и авокадо
- 52 Картофельные гнезда с яйцом и колбасой
- 🍳🕒🌱 18 Клубничное бруле
- 🍳🕒🌱 76 Овощные вафли с манкой
- 🕒🌱 16 Омлет-суфле с клубникой и бальзамиком



ЗАКУСКИ

- 🍳🕒 14 Брускетта с розовыми томатами
- 20 Сморреброд с салами
- 🍳 44 Хачапури на шампуре

СУПЫ

- 🕒🌱 53 Окрошка на айране

СОУСЫ

- 🍳🕒🌱🌱 39 Грибной соус
- 🕒🌱🌱🌱 39 Острый соус
- 🍳🌱 39 Пряный сметанный соус
- 🕒🌱🌱🌱 39 Томатный соус

САЛАТЫ

- 🕒🍳🌱🌱🌱🌱 23 Картофельный салат со спаржей и редисом



- 🍳🌱 13 Салат с черешней, моцареллой и орехами pekan
- 🍳🕒 25 Салат с пастой, горошком и фетой
- 🕒🌱🌱 24 Салат с тунцом и шпинатом

ГОРЯЧЕЕ

- 🕒🌱🌱 37 Гречотто с колбасками и грибами
- 🕒🌱 60 Креветки-тандури
- 🌱 07 Крылышки на гриле с овощами и ореховым соусом
- 🕒🌱 78 Ньокки с зеленым горошком и вешенками
- 🍳🕒🌱🌱🌱 46 Овощной пиллаф
- 🌱🌱 48 Пельмени на гриле с азиатским соусом
- 🕒🌱🌱🌱 47 Плов с курицей
- 🌱🌱 57 Сатей с арахисовым соусом
- 🕒🌱 63 Суваки
- 🕒🌱🌱🌱 36 Чевалпиччи с чечевицей
- 🕒🌱🌱 60 Чуань
- 🕒🌱🌱 58 Шашлык из свинины с ананасами
- 🕒🌱🌱 62 Шашлык из белой рыбы с мятым соусом
- 🕒🌱 64 Шашлык с овощной икрой
- 06 Шашлык с салатом из сырых шампиньонов, огурцов и помидоров
- 🕒🌱 58 Якитори из лосося

СКОРО

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🌱 71 Блонди с соленой карамелью и мороженым
- 🍳🕒 77 Бугаца (конвертики с манным кремом)
- 🌱 74 Королевская ватрушка с абрикосами
- 🍳🌱 72 Овсяный крамбл с ягодами
- 🌱 15 Пирог со спаржей
- 🌱 32 Шоколадный генуэзский бисквит
- 🌱 71 Шоколадный фондан с вишней
- 🍳🌱🌱 81 Ягодное мороженое



КОКТЕЙЛИ

- 🕒🍳🌱🌱🌱🌱 91 Грейпфрутовый квас
- 🍳🕒 91 Квас-айленд
- 🕒🍳🌱🌱 91 Квасная Мэри
- 🕒🍳🌱🌱 91 Мятный вечер
- 🍳🕒🌱🌱 91 Свежесть
- 🍳🕒 91 Ягодный взрыв

С ПРИХОДОМ ЛЕТА МЫ ВСЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИМ НА ВОЗДУХЕ, ПОЭТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ БУДЕТ МНОГО НОВЫХ ИДЕЙ ДЛЯ ГРИЛЯ И ПИКНИКА. ОТДЕЛЬНО ПОГОВОРИМ ОБ УЛИЧНОЙ ЕДЕ И ПОДЕЛИМСЯ РЕЦЕПТАМИ ПРОСТЫХ БЛЮД С ЯРКИМ ХАРАКТЕРОМ, КОТОРЫЕ УДОБНО ЕСТЬ НА ХОДУ. И КОНЕЧНО, БУДЕМ ГОТОВИТЬ ИЗ СЛАДКИХ СЕЗОННЫХ ЯГОД, СОЧНЫХ ФРУКТОВ И МОЛОДЫХ ОВОЩЕЙ – В ИЮНЕ САМОЕ ВРЕМЯ!

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

- 🌱 – веганский
- 🍳 – вегетарианский
- 🕒 – низкокалорийный
- 🌱 – без глютена
- 🌱 – постное блюдо
- 🌱 – без лактозы
- 🌱 – без алкоголя
- 🌱 – подходит для заморозки



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



**ТОЛСТЫЙ
БЕКОН**



СЫРО-КОПЧЕНЫЙ
215 г

В 2 РАЗА
ТОЛЩЕ



БРЕНД
№1
в РОССИИ

СОСИСКИ ПРЕМИУМ
МОЛОЧНЫЕ



СОСИСКИ
С ИНДЕЙКОЙ

БРЕНД
№1
в РОССИИ



**МЯСНОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ**





**ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ
БЕЗ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК!**



ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО



МО-ХИТ-НО ВКУСНО!