

МОЙ МАГНИТ

30 лет
М МАГНИТ

50 РЕЦЕПТОВ
ИЮЛЯ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

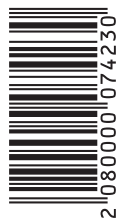
ПРОСТЫЕ ИДЕИ
ДЛЯ ГРИЛЯ

ПРАВИЛА
ПАЗЛЫ ОТ ШЕФА
АЛЕКСЕЯ ПАВЛОВА

ОБЕД НА ПРИРОДЕ:
ТРИ ВАРИАНТА
МЕНЮ ДЛЯ ПИКНИКА

Летние
радости

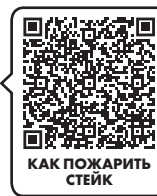
ЛУЧШИЕ ЯГОДНЫЕ СОУСЫ,
БЫСТРЫЕ ФРУКТОВЫЕ
ПИРОГИ



 PREMIERE
of TASTE



**СТЕЙКИ
PREMIERE OF TASTE:
ВЫБОР В ПОЛЬЗУ
КАЧЕСТВА**





РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

ЛЕПЕШКИ С ХУМУСОМ, ТЕФТЕЛЯМИ И ОВОЩАМИ



⌚ 40 мин 🍴 4 порции

4 пшеничные лепешки
диаметром 18 см
400 г хумуса
100 г краснокочанной ка-
пуста
2 огурца
5–6 редисок
1 перец чили
50 мл оливкового масла
0,5 ч. л. копченой паприки
микрозелень для подачи

Для тефтелей:

350 г домашний фарша
(свино-говяжьего)
1 луковица

2–3 зубчика чеснока
3–4 веточки тимьяна
50 г сливочного масла
50 г растительного масла
50–70 мл кисло-сладкого
соуса
соль, свежемолотый черный
перец

1 Лук для тефтелей нарежь-
те крупной соломкой, чес-
нок разрежьте на 3–4 ча-
сти. Разогрейте в сковороде
сливочное и оливковое мас-
ло и обжарьте лук и чеснок
до мягкости на среднем ог-
не, 10 мин. За 1 мин до го-
товности добавьте листочки
тимьяна. Пробейте овощи
в блендере в пюре и дайте
немного настояться.

2 Соедините фарш и луко-
во-чесночное пюре, посолите
и поперчите, хорошо пер-
емешайте. Смочите руки
и сделайте тефтели разме-
ром чуть меньше грецкого
ореха. Запекайте в духовке,
разогретой до 190 °С, 10–
12 мин.

3 Готовые тефтели перело-
жите в миску, добавьте кис-
ло-сладкий соус, переме-
шайте и накройте фольгой,
оставьте на 10 мин.

4 Краснокочанную
капусту нарежьте тонкой
соломкой, огурцы и редис –
тонкими кружочками.
Удалите семена из перца
чили и нарежьте тонкими
кольцами.

5 Смешайте оливковое мас-
ло с паприкой. Смажьте ле-
пешки этим маслом с двух
сторон и запекайте в духов-
ке, разогретой до 180–
200 °С, 2–4 мин. Перело-
жите лепешки на тарелку
и прикройте фольгой.

6 На лепешках равномерно
распределите хумус, не до-
ходя до краев 1 см. Выложи-
те огурцы, редис, капусту,
тефтели и полейте немного
соусом из-под них, добавьте
чили и украсьте микрозелен-
ью и сверните.

На 100 г: белки 6,87 г (8,59% суточной нормы) • жиры 13,48 г (14,98%) • углеводы 19,55 г (11,64%) • ккал 224,74 (12,49%) • натрий 319,19 мг (22,01%) • общий сахар 1,86 г (3,72%) • НЖК 4,09 г (20,45%) • пищевые волокна 2,41 г (8,03%)

ЯРКИЙ ВКУС
*Северных
Ягод*

ВОДКА
ТАЛКА
ЛЕГЕНДА
Сибири



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Горячие предложения

Июль – месяц не только знойных дней, но и жарких скидок. Мы предлагаем по специальной цене товары самых разных категорий: детскую косметику, шампуни для волос, зубную пасту и средства для уборки.

С выгодой можно купить и корм для домашних животных. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате.

И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE

Sensitive ProRelief, 75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА ДЛЯ ДЕТЕЙ COLGATE

клубника с фтором, 3–5 лет, 60 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «НАША МАМА»

Присыпка детская, 65 г
Детский косметический крем, 100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА «НАША МАМА»

Шампунь с календулой и ромашкой, 250 мл
Гель для купания мягкого действия, 250 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-35%

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС BIOBLAS

против выпадения с фитостер. 360 мл



КУПОН НА СКИДКУ

-25%

ЖИРОУДАЛИТЕЛЬ BAGI

Шуманит, 270 г
Шуманит от нагара и копоти, 400 мл



КУПОН НА СКИДКУ

-25%

СРЕДСТВА ДЛЯ УБОРКИ BAGI

Кумкумит от накипи в чайниках/кофеварках, 350 мл
Шуманит для ваннных комнат и 12 поверхностей, 400 мл



КУПОН НА СКИДКУ

-50%

КОРМ ДЛЯ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

Говядина в соусе, курочка в соусе, телятина в желе, 80 г



КУПОН НА СКИДКУ

-50%

КОРМ ДЛЯ СТЕРИЛИЗОВАННЫХ КОШЕК «МИРАТОРГ WINNER»

Говядина в желе, говядина в соусе, курочка в соусе, 80 г



КУПОН НА СКИДКУ

-50%

КОРМ ДЛЯ СОБАК «МИРАТОРГ WINNER»

Говядина Black Angus, 2,6 кг, телятина в соусе, ягненок в соусе, 85 г



КУПОН НА СКИДКУ



АЛТАЙ

α 100% ЗЕРНОВОЙ СПИРТ



АЛТАЙСКИЕ ДИКОРΟΣЫ



ФИЛЬТРАЦИЯ ВОДЫ
ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

АЛТАЙ

ВОДКА

Grain Spirit

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ФИЛЬТРАЦИИ ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ

MADE WITH LOCAL ALTAI HERBS

BRAND
SINCE 1992
RUSSIA

ПРЕЗЕРВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



20

Кто на новенького?

Встречайте сезон первых арбузов: сочных, сладких. И готовьте с ними закуски, напитки и десерты!



40

Блюдо для хорошей компании

Шеф-повару Алексею Павлову секреты паэли раскрыли испанские повара, а он поделился ими с нами.



54

Весь день морозит!

Разбираемся, чем различаются сорбет, шербет и пломбир, полезно ли мороженое и можно ли его есть на завтрак.



44

Творожное творчество

Запеканка из творога и рикотты, сладкая и закусочная... С нашими советами любая получится нежной и вкусной.



Дорогие друзья!

Июль! Безмятежная пора, когда можно отложить все дела и с головой окунуться в беззаботную летнюю жизнь. Он ложится загаром на плечи, сверкает солнцем в волосах, ослепляет синевой неба... Казалось, еще недавно лето только вступало в свои права, маня ароматом луговых трав, дразня запахом первых шашлычков. И вот уже середина пути. Но именно сейчас нам доступны все летние удовольствия, все простые радости, которые щедро дарит лучшее время года.

Дни по-прежнему долгие, вечера теплые, зеленые поляны ждут, когда мы придем и достанем ракетки для бадминтона, расстелем пестрые пледы для пикника. Запасайтесь корзинками, а что в них положить, мы подскажем. В рубрике «Меню по случаю» есть много интересных блюд, а в наших магазинах – всё для того, чтобы они получились аппетитными и вкусными. Тем, кто обеду на природе захочет добавить огня, мы готовы предложить простые рецепты для гриля. С теми, кто решил собрать за столом большую компанию, поделимся секретами настоящей паэли. Хотя, возможно, сочные овощи, сладкие фрукты и свежие ягоды, которых сейчас в изобилии на наших полках, вдохновят вас на создание собственных кулинарных произведений. Не важно, следуете ли вы нашим советам или своим творческим порывам. Главное, чтобы жар июльского солнца передавался и вашим сердцам. Пусть ярких, счастливых моментов лета будет как можно больше!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 16** Вместе с фондом «Арифметика добра» участвуем в программе поддержки приемных семей.

ЕДИМ С УМОМ

- 18** Как сохранить здоровый уровень холестерина в крови. Советы диетолога Ирины Громовой.

ВКУС СЕЗОНА

- 20** Сочные арбузы, хрустящие огурцы и ароматный чеснок нового урожая.

ЧТО ЗА ФРУКТ?

- 22** Чем хороша круглая слива и что из нее приготовить.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 26** Летние завтраки за 15 минут.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ

- 30** Огненная стихия: простые рецепты для гриля.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 38** Бурый рис и овсяные хлопья – особо ценные злаки.

ШЕФ НАУЧИТ

- 40** Софрито, фондо, сокаррат: правила идеальной паззлы от Алексея Павлова.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 44** Вкусная творожная запеканка: из чего приготовить, как запекать, с чем сочетать.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 50** 6 лучших летних соусов из ягод и фруктов.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 54** Мягкое или закаленное, сливочное или пломбир: какое мороженое предпочесть?



ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 58** Спагетти с лисичками – яркий июльский рецепт.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 60** Что такое теплая полка и почему на ней можно найти колбасу.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 62** Пикник как кулинарное путешествие: едим на природе по-русски, по-средиземноморски, по-азиатски.



НАША КУХНЯ

- 72** Приглашаем попробовать полуфабрикаты от «М-Кухни» и познакомиться с традициями разных стран.

НА СЛАДКОЕ

- 74** Заливные пироги: быстро, просто, вкусно.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 78** Кексы с абрикосами: беспроигрышный рецепт для лета.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 80** Джем + пряности: добавь заготовкам аромата!

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 82** Мусс, самбук, желе: легкие десерты для жарких дней.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 86** Запекаем наггетсы под разными соусами.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 88** Ставрополье – край, где степи встречаются с горами, где казачья кухня сочетается с кавказской.

НАПИТКИ

- 92** Что интересного в мире кваса?
94 Пиво как тема для творчества: новинки крафта.
96 Сангрия – холодный коктейль с горячим нравом.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 102** Живительная влага: как ухаживать за кожей летом.

Круглую сливу отличают плотная сочная мякоть и легкая кислинка во вкусе. Она просто создана для шарлоток и пирогов!

- 104** День помады – повод порадовать себя модными новинками.

- 106** Улыбка на миллион: как ухаживать за зубами.

- 108** Собираем дорожную косметичку: что взять в отпуск, в спортзал, на дачу.

- 112** Чтобы волосы были как шелк: правила летнего ухода.

- 114** Как превратить бритье в приятную процедуру. Советы для мужчин.

- 118** Бережно и аккуратно: стираем деликатные вещи.

ФЕРМЕРСКИЕ ТРАДИЦИИ

Водки и настойки «Ремесло фермера» – это авторские напитки с самыми разными вариациями вкусов. Водка «Выдержанная» производится из 100%-ного зернового спирта «люкс» и природной сибирской воды с использованием фермерского мёда. Благодаря отдыху в дубовых бочках она приобретает мягкий сбалансированный вкус. Водка «На травах» – это оригинальная композиция ароматных спиртов ромашки и мяты, экстрактов шалфея и лаванды. А настойка «Домашняя лимонная» – яркое сочетание сочных терпких цитрусов и мёда с фермерской пасеки.



КАКАЯ НЕЖНОСТЬ!

Колбаса «Ливерная с яйцом» торговой марки «Царицыно» приготовлена из нежной натуральной печени, приправленной ароматными специями: перцем и кориандром. Ее можно просто подать с хрустящим хлебом или дополнить ею рулетики, канапе и горячие блюда, например спагетти.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПИВО

Friday Avenue APA – это американский светлый эль со сбалансированной горчинкой и богатым ароматом. Нотки спелого ананаса, манго и весенних цветов во вкусе придают пиву приятную сладость и терпкость.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КОМУ КУСОЧЕК?

Докторская колбаса «Премиум» торговой марки «Черкизово» – это прекрасный вкус и неизменно высокое качество. Она производится в соответствии с ГОСТом из мяса с собственных ферм и натуральных специй и благодаря тщательно разработанной технологии получается нежной, ароматной и сочной. Колбаса нарезана тонкими ломтиками, поэтому идеально подходит для быстрого перекуса. «Докторскую премиум» удобно брать на пикник и в дорогу.



СОЧНЫЕ ЛОМТИКИ

Вареная колбаса «Сочная с окороком» – яркая новинка в мясной коллекции «Черкизово». Она изготовливается из отборного мяса собственного производства с добавлением аппетитных кусочков окорока. Уникальный рецепт позволяет добиться насыщенного мясного вкуса с нотками натуральных специй. Сочная колбаса просто создана для различных закусок, горячих бутербродов, сэндвичей и салатов.



ДЛЯ ЗАКУСОК И ГОРЯЧЕГО

Оливковое масло Monini Il Poggiolo* производится методом первого холодного отжима, поэтому сохраняет все полезные вещества и витамины. Его идеально сбалансированный, насыщенный фруктовый вкус дополнит соусы, салаты, блюда из мяса, рыбы, пасты и овощей, в том числе диетические.

*«Холм».



СТАНДАРТ КАЧЕСТВА

Полукопченая колбаса «Домашняя» от «Владимирского стандарта» придется по вкусу всей семье. Она изготовлена из качественного мяса, обладает аппетитной плотной текстурой и легко нарезается тонкими ломтиками. Прекрасно подходит для любимых домашних бутербродов и праздничных рецептов.



Всегда ваш, лаваш

Рулетики, конвертики, роллы, шаурма, ленивые пироги и пицца... Что только не делают из тонкого лаваша! Сегодня у нас в меню быстрая овощная лазанья. Она очень похожа на традиционную, но готовится гораздо проще!



ЛАЗАНЬЯ ИЗ ЛАВАША С ОВОЩАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ



⌚ 60 мин 👤 4 порции

2 больших листа тонкого лаваша
1 крупный баклажан
400 г кабачков
3–4 помидора
1 большая красная луковичка
4 зубчика чеснока
400 г томатного соуса
100 г моцареллы для пиццы
200 мл томатного сока
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Нарезьте лаваш такими прямоугольниками, чтобы они входили по 3–4 куска на один слой в вашу глубокую форму для запекания.

2 Очистите чеснок и натрите на терке прямо в сковороде с 1 ст. л. растительного масла. Поставьте сковороду на средний огонь, обжаривайте чеснок 1 мин. Влейте томатный соус и томатный сок. Доведите до кипения, добавьте соль и молотый перец, варите 5–7 мин.

3 Очистите лук и нарежьте перьями. Помидоры, бакла-

жан и кабачки нарежьте тонкими кружками.

4 Разогрейте сковороду с маслом и быстро обжарьте порциями кружки баклажана и кабачков с обеих сторон. Перекладывайте готовые овощи на тарелку. Затем обжарьте лук до золотистого цвета и добавьте его к томатному соусу.

5 Смажьте томатным соусом дно формы для запекания, выложите 3–4 куска лаваша. На лаваш выложите часть кружков баклажана, кабачков и помидоров, полейте соусом. Сверху выложите лаваш и снова овощи и соус. Про-



Лаваш «Магнит» — это тонкий бездрожжевой хлеб, который прекрасно подходит для разных блюд — от закусок до горячего.



Томатный соус Premiere of Taste с базиликом дополнит блюда из пасты, мяса и овощей, станет незаменимым компонентом лазаньи.



Томатный сок «Магнит» с мякотью приготовлен из самых спелых помидоров. Его хорошо пить просто так и использовать для соусов и приправ.

должайте, пока не закончатся продукты. Последним слоем должен быть лаваш, политый соусом (без овощей).
6 Закройте форму фольгой и поставьте в центр духовки на 15 мин. Затем снимите фольгу, посыпьте верх лазаньи тертой моцареллой и запекайте еще 15 мин. Сыр должен расплавиться и подрумяниться. Готовую лазанью достаньте из духовки, немного остудите и подавайте к столу.

На 100 г: белки 3,66 г (4,58% суточной нормы) • жиры 3,44 г (3,82%) • углеводы 16,43 г (9,78%) • ккал 107,64 (5,98%) • натрий 196,04 мг (13,52%) • общий сахар 2,77 г (5,54%) • НЖК 0,95 г (4,75%) • пищевые волокна 1,44 г (4,80%)

ЛЕГКОСТЬ НЕОБЫКНОВЕННАЯ

Хлебцы с луком «ОГО!» – прекрасная легкая закуска. Можно съесть их просто так или использовать как основу для хрустящих брускетов. Попробуйте хлебцы с сырами, мясными паштетами, соусами-дипами. Угощайте целую компанию или готовьте только себя – хлебцы «ОГО!» приятно разнообразят ваше меню.



В ФОРМАТЕ МИНИ

Мини-сардельки «Сливушки #Минидельки» от бренда «Вязанка» – небольшие сардельки с натуральными сливками ГОСТ – понравятся и детям, и взрослым, потому что они удобные, как сосиски, и сочные, как сардельки.



БОЛЬШЕ ИДЕЙ ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ

Хотстеры с сыром от «Горячей штучки» – это сочные мини-сосиски с кусочками сливочного сыра внутри в тонком ароматном тесте. В мегаупаковке теперь еще больше Хотстеров, хватит на всю компанию!



КЛАССИКА ГАРНИРОВ

Хотите за несколько минут получить аппетитный гарнир? Попробуйте новинки Green Ribbon – картофель фри и смесь лесных грибов. Картофель полностью готов к термообработке. Его можно пожарить во фритюре, на сковороде или запечь в духовке. Смесь грибов составлена из маслят, подосиновиков и белых. Быстрозамороженный продукт сохраняет все полезные вещества, подходит для варки, тушения, запекания.



СВЕЖЕСТЬ И ПОЛЬЗА

Порадуйте себя сочной новинкой: попробуйте газированную воду «Святой Источник» с натуральным соком и комплексом витаминов. Так, приятный вкус напитка «Лимон-Цитрус» с легкой кислинкой понравится и детям, и взрослым. Он подарит заряд свежести, пользу фруктов и прекрасное настроение!

ИСТОЧНИК ПРОХЛАДЫ

Долгожданная новинка — «Холодный чай» «Святой источник». Освежающий напиток на основе чистой негазированной воды привлекает оригинальным сочетанием вкусов: черного чая и ароматной смородины. Насыщенный, приятно терпкий, он прекрасно утоляет жажду в жару и дарит летнее настроение! Возьмите на прогулку, в дорогу бутылочку 0,5 литра или позвольте себе больше с упаковкой объемом 1 литр.





НОВЫЕ ГРАНИ ВКУСА

Кола «лайм-мята» от «Черноголовки» сочетает вкус классической колы, экзотического лайма и прохладой душистой мяты. Идеально подходит тем, кто хочет утолить жажду и насладиться любимым напитком с необычными освежающими нотками.

ТРЕНДОВЫЙ МИКС

«Лимон-лайм-лемонграсс» – оригинальная новинка в категории лимонадов, представитель линейки Trendy mixes от «Черноголовки». «Лимон-лайм» – всеми любимое сочетание цитрусов, которое идеально освежает в жару. А тонкая нота лимонграсса придает напитку особенный, ни на что не похожий вкус.



ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ЛЕТО

Откройте для себя вкус лета с печеньем «Юбилейное Земляничное»! Знакомое с детства хрустящее печенье с яркими нотами ягод – идеальный выбор для июльского чаепития. Выпуск «Юбилейного Земляничного» ограничен, так что успеете попробовать его этим летом!



НА ЯГОДНОЙ ВОЛНЕ

Холодный чай Lucky Days с ярким ягодным вкусом – то, что нужно для жаркого июля! Освежающий напиток на основе зеленого чая утолит жажду и поможет взбодриться. Аромат сладкой клубники и душистой малины накроет волной летнего настроения.



ПРОСТЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Наслаждайтесь солнечным летом вместе с новым натуральным мороженым «Славина»! Оно изготовлено по ГОСТу из свежего молока. В нем сочетаются любимые с детства вкусы, качественные ингредиенты и строгие технологии. Ванильный и шоколадный пломбир в хрустящем стаканчике порадует густой кремовой консистенцией. Нежный смородиновый шербет будет просто таять во рту! Его особенно оценят те, кто следит за фигурой: в шербете мало молочного жира. А ванильный пломбир в брикете отлично подойдет для коктейлей и десертов.



аромат ЛИМОН-ЛАЙМ
ПСЫЖ
 БЕЗ САХАРА
 газированный

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ



ЭНЕРГИЯ ЦИТРУСОВ

Новинка от бренда «Псыж» – безалкогольный газированный напиток с ароматом «Лимон-лайм» на основе минеральной воды – взбодрит легким цитрусовым вкусом и придаст сил в самое жаркое время. Без сахара и без калорий.

Свежесть и удовольствие каждый день!



ПОРА НА ЗАРЯДКУ

Volt Energy со вкусом голубики и граната – новый энергетический напиток с мощным бодрящим эффектом. Все благодаря составу, в который входят кофеин, таурин, а также витамины В3, В5, В6 и В12. Ягодные и сладко-кислые вкусовые ноты придают напитку оригинальный двойной вкус – вы мгновенно зарядитесь энергией ягод!



ДЛЯ СОКОВ И КОКТЕЙЛЕЙ

Лёд для напитков «Магнит» из очищенной питьевой воды быстро охладит любые коктейли, газировку, смузи или соки. Кубики небольшого размера удобно добавлять в бокал. Они медленно тают и позволяют напитку дольше оставаться прохладным, сохраняя при этом насыщенный вкус.

Главное – верить

Тех, кто задумывается о приемном ребенке, часто терзают сомнения: справятся ли, хватит ли понимания и терпения. И когда родители все-таки делают этот непростой шаг, им очень нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», матери и отцы могут делиться друг с другом опытом и знаниями и рассчитывать на помощь единомышленников.



В клубах приемных семей с детьми и родителями работают психологи. Они всегда готовы провести профессиональные консультации.



С фондом «Арифметика добра» семья магазинов «Магнит» сотрудничает с 2022 года, и за это время удалось воплотить в жизнь немало проектов, направленных на поддержку приемных семей. Мы стараемся вовлекать покупателей нашей сети в программы поддержки и благотворительные акции, а на страницах журнала делимся рецептами участников клуба.

«Всё, чего достигает человек, – заслуга верящих в него людей»

Семья Владимира и Розы Шайфутдиновых живет в деревне Починок Сутер Кукморского района, в Татарстане. Роза Миннехановна не только многодетная мать и умелая хозяйка, на которой держится дом, но еще и учитель. У нее много обязанностей в школе и районных организациях. Глава семьи Владимир Шагеевич – надежный тыл и поддержка жены. В хозяйстве всё сделано его руками.

Роза Миннехановна уверена: счастье женщины – в детях. Она сама родилась в многодетной семье. У бабушки были приемные дети, осиротевшие в годы войны. Шайфутдиновы тоже задумались о том, чтобы взять в свой дом ребенка. Решиться на это было непросто: сначала Роза и Владимир боялись, что не смогут заменить кровных родителей. Но их поддержали родственники и друзья, у которых был подобный опыт, и в 2010 году у Шайфутдиновых появился первый приемный ребенок. С тех пор они вырастили 13 детей.

Владимир Шагеевич и Роза Миннехановна стараются воспитывать детей на собственном примере, подолгу беседуют с ними, объясняют «простые истины». Есть в семье и свои традиции. На праздники у Шайфутдиновых принято готовить национальные блюда и собираться за большим столом. И взрослые дети, которые давно живут своей жизнью, кровные и приемные, всегда с радостью возвращаются в родной дом.

ЖУКАМ (СЫСТЫБЫЙ)



🕒 1 ч 30 мин 🍴 10 порций

300 г муки
100 мл воды или молока
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. л. соли
растопленное сливочное
масло для смазывания лепешек

Для начинки:

500 г картофеля
2 луковицы
150 мл молока
120 г сливочного масла
соль

1 Замесите пресное тесто. Для этого в воду или молоко, добавьте сахар, соль, яйца, масло и всё тщательно перемешайте. В приготовленную смесь всыпьте просеянную муку и замесите тесто так, чтобы оно не прилипало к рукам и легко отставало от стенок посуды.

2 Скатайте тесто в шар, накройте пищевой пленкой и оставьте на 30 мин при комнатной температуре.

3 Для начинки очистите и отварите картофель в подсоленной воде. Лук мелко нарежьте и обжарьте до золотистого цвета в 40 г сливочного масла. Разомните картофель в пюре. Добавьте горячее молоко, растопленные 80 г масла и жареный лук, хорошо перемешайте.

4 Разделите тесто на куски весом по 75 г и раскатайте тонкие лепешки. Выпекайте на раскаленной сухой сковороде до румяной корочки с обеих сторон.

5 На одну половину лепешки намажьте картофельную начинку, накройте второй половиной. Чтобы лепешки не ломались на изгибе, их надо начинать горячими.



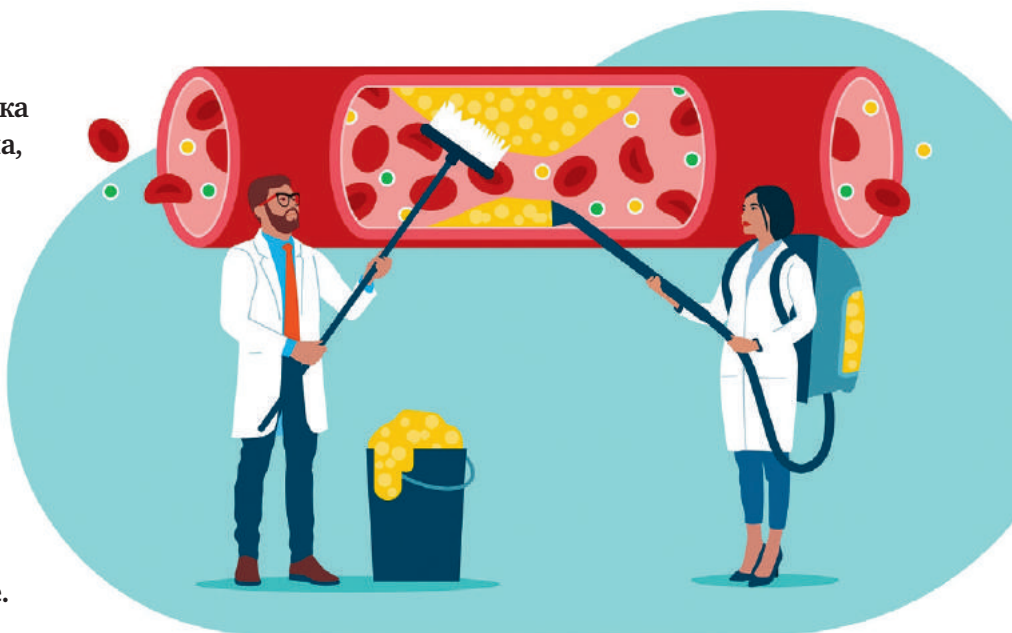
6 Поверхность лепешек смажьте растопленным маслом. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 4,59 г (5,74% суточной нормы) • жиры 15,92 г (17,69%) • углеводы 27,53 г (16,39%) • ккал 270,08 (15,00%)
• натрий 176,85 мг (12,20%) • общий сахар 1,38 г (2,76%)
• НЖК 9,76 г (48,80%) • пищевые волокна 1,72 г (5,73%)

Для участия
в программе
поддержки фонда
отсканируйте QR-код



Можно ли избежать риска повышения холестерина, если отказаться от животной пищи? И стоит ли садиться на низкоуглеводную диету, чтобы сохранить здоровое сердце и сосуды? Наш эксперт полагает, что главное – не строгие ограничения, а сбалансированное разнообразное питание.



Холестерин под контролем



Ирина Громова,
диетолог, член Всероссийской
национальной ассоциации
диетологов и нутрициологов

Мнение

Почему повышается холестерин?

С химической точки зрения холестерин – жироподобное вещество, липид (от греческого lipid – «жир»). Сам по себе холестерин не является вредным. Более того, он содержится в мембране всех клеток организма, необходим для синтеза половых гормонов и витамина **D**, принимает активное участие в мозговой активности и обмене веществ. Но при нарушении липидного (жирового) обмена его избыток оседает на стенках артерий, что приводит к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Многие привыкли думать: чтобы держать холестерин в норме, достаточно снизить его поступление извне, отказавшись от жирных животных продуктов, но не все так просто. Только 20% холестерина поступает к нам с пищей, 80% вырабатывает сам организм. Главный его производитель – печень, в ней синтезируется так называемый внутренний холестерин. Причем печень же и расходует его львиную долю на производство желчных кислот, которые помогают расщеплять жиры и убирать отходы, образующиеся в процессе метаболизма.

Получается, нужно в первую очередь позаботиться о здоровье печени и поддержать ее функцию желчеобразования. И здесь стоит задуматься не просто о пищевых ограничениях, а о комплексном подходе к снижению холестерина.

1 Питайтесь по часам

Разрыв между приемами пищи 7–8 часов приводит к застою желчи и изменению в ее составе: она оседает в виде сгустков, содержащих холестерин, кальциевые соли и другие вещества. Это, в свою очередь, со временем может вылиться не только в желчнокаменную болезнь, но и спровоцировать атеросклероз. Хотите держать холестерин в норме? Не пропускайте основные приемы пищи и устраивайте себе 1–2 легких перекуса в день, но не из чипсов и печенья, а из овощей, бобовых и цельнозерновых круп.

2 Не отказывайтесь от жиров

То, что полный отказ от жирной пищи способен снизить уровень холестерина, – заблуждение. Парадокс в том, что, недополучая жиры с пищей, организм будет стараться компенсировать эту недостачу, откладывая весь поступающий жир про запас, в том числе в виде холестериновых бляшек. Ситуация, когда люди, изнуряющие себя недоеданием во имя стройности, жалуются на повышенный уровень холестерина, в практике диетологов не редкость. Главный потребитель жиров в нашем организме – мозг, а вовсе не талия. Но стоит знать меру.



**НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ
ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА БЕЗ ЛИШНЕГО
ВЕСА И СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ
СО ЗДОРОВЬЕМ – 5 УСЛОВНЫХ
ПОРЦИЙ. 1 ПОРЦИЯ – ЭТО 40 Г
АВОКАДО; 6–8 ОРЕХОВ МИНДАЛЯ;
7 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА;
1 Ч. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА;
5 Г НАТУРАЛЬНОГО САЛА.**

3 Не бойтесь животных продуктов

Креветки, субпродукты (особенно печень, почки и сердце), икра, цельное молоко, яйца имеют репутацию «холестериновых бомб». Но не стоит их избегать и уходить в вегетарианство. Иначе организм и здесь включит режим компенсации и будет усиленно вырабатывать собственный холестерин, прежде всего в печени, а его уровень в крови останется прежним, плюс-минус доли процента. Кроме того, недавние исследования доказали, что полный отказ от животной пищи может негативно влиять на нервную систему.

4 Ешьте клетчатку

Клетчатка – природный сорбент для холестерина. Она стимулирует выработку ферментов печени, отток желчи и способствует работе пищеварительной системы в целом, помогая невостребованному холестерину покинуть наш организм естественным путем. Отдавайте предпочтение овощам и травам, особенно с горчинкой во вкусе, как у редиса или рукоты, – у них самый высокий желчегонный эффект. И не забывайте, что необработанные крупы (бурый рис, зеленая гречка, овес), а также цельнозерновой хлеб – это не только отличные источники клетчатки, но и поставщики энергии, которой, если сидеть на одних овощах, нам точно будет не хватать. Поэтому надо включать их в рацион обязательно.

5 Осторожнее с быстрыми углеводами

Сегодня много говорят о том, что злоупотребление сладостями и изделиями из рафинированной муки, то есть быстрыми углеводами, ведет к повышению сахара в крови. А это является одним из основных факторов риска возникновения атеросклероза. И часто мы упускаем из виду, что фруктоза и глюкоза, которые есть во фруктах, тоже простые углеводы. Конечно, сладкие плоды богаты минералами, а содержащийся в них пектин и кислоты чистят печень. Есть их нужно, но не более 2–3 в день, желателно чередуя с менее сладкими: 50 г банана или винограда в первой половине дня можно дополнить грушей, апельсином или 2 яблоками в оставшееся время.

6 Пейте больше воды

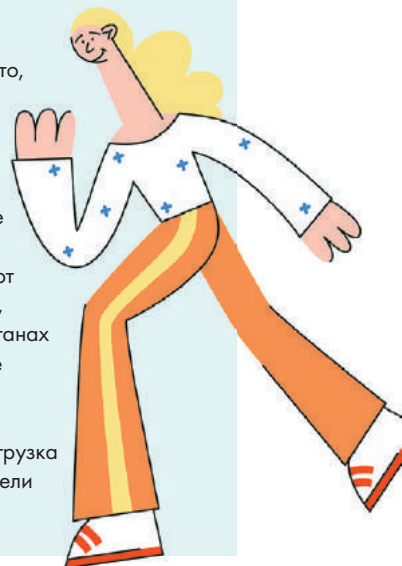
Вода необходима для всех процессов в нашем организме, для нормального функционирования сосудов, сердца, печени, поджелудочной железы в том числе. Эти органы больше всего страдают от холестериновых бляшек, так что одно из самых простых средств профилактики – пейте не меньше 2 литров воды в день. Желательно распределить эту норму, начиная со стакана теплой воды с утра натощак. Поступление жидкости может обеспечить также зеленый чай.

7 Специи лучше соли

Эфирные масла, содержащиеся в специях и пряных травах, – отличное подспорье для пищеварения и очищения организма. Недаром куркума сегодня считается суперфудом: она содержит магний и калий, полезные для сердца, и к тому же стимулирует отток желчи, то есть защищает наши сосуды со всех сторон. К тому же специи отчасти заменяют соль, пища с ними не кажется скучной.

БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Исследования доказали, что, проходя 11 тысяч шагов в день, мы снижаем риск развития атеросклероза. Еще лучше работают йога, игровые виды спорта, даже несложная зарядка по утрам. Мышцы начинают активнее потреблять жиры, не происходит застоя в органах пищеварения, кровь лучше насыщается кислородом. В отличие от голодания умеренная физическая нагрузка помогает держать показатели холестерина в норме.



Кто на новенького?

Фрукты и овощи нового урожая всегда самые вкусные и полезные. Они росли под теплым летним солнцем, наливались соком, набирали витамины и теперь готовы поделиться ими с нами.



АРБУЗ — ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ. БЛАГОДАРИЯ КОМПЛЕКСУ АМИНОКИСЛОТ, КОТОРЫЕ УЧАСТВУЮТ В ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА, ОН СПОСОБЕН ПОВЫШАТЬ НАСТРОЕНИЕ И УЛУЧШАТЬ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ.

Арбузы

Хороша ягодка!

По мнению ботаников, арбуз – это ягода. Его родственники – кабачки и огурцы, то есть овощи. А используем мы арбузы как фрукты. Когда-то считалось, что арбузы можно есть не раньше августа, а собранные в июне – июле выращены с помощью химии и пользы не принесут. Но во-первых, давно выведены сорта с коротким сроком созревания. Во-вторых, арбузы теперь приезжают из разных стран и даже весенние экземпляры могут порадовать ценным набором витаминов и минералов. Что уж говорить про июльские плоды! В арбузах много магния, калия и фолиевой кислоты. Значит, они поддерживают работу сердца и мозга, а в комплексе с кальцием заботятся о прочности костей (берем на заметку рецепты с сыром). В арбузе почти нет жиров и белков, зато много углеводов, которые заряжают энергией. А красный цвет мякоти придает антиоксидант ликопин – защитник молодости и здоровья.

Как выбрать?

Используйте старый верный способ: постучите по арбузу или попробуйте слегка сдавить его в районе «экватора». Звук должен быть гулким, как будто плод вот-вот треснет. Поищите желтое пятно: если оно есть, значит, арбуз спокойно спел, лежа на боку. Убедитесь, что хвостик сухой и тонкий. И не верьте мифам про «мальчиков» и «девочек»: мужскими и женскими бывают цветки, а не плоды.



1 Арбуз и сыр – закусочная классика. Сделайте канапе из арбуза с брынзой; приготовьте салат с фетой, перцем и обжаренными тыквенными семечками; подайте арбуз с муссом из козьего сыра.



2

Сезон вкусных арбузов так короток, что хочется сохранить их до зимы. Это удастся, если замариновать арбуз с солью, сахаром, уксусом и пряностями. Причем маринуют не только мякоть, но и арбузные корки. Необычная закуска прекрасно дополнит мясо и птицу.

3

Арбуз на 90% состоит из воды. Он отлично утоляет жажду и просто создан для летних напитков. Арбузный сок с базиликом или лимонад освежит в жаркий день. Крюшон, арбузный мохито, сангрия подойдут для вечера.





Огурцы

Зеленая энергия

Огурец – самый низкокалорийный овощ, он на 94–97% состоит из воды. Но оставшиеся несколько процентов – это целый набор важных веществ, в том числе калия, магния, фосфора, витаминов **С** и **К**. Да и содержащаяся в нем вода идет только на пользу. Огурец снабжает ткани организма влагой, оказывает мягкий мочегонный эффект, что помогает избавиться от отеков и излишков жира. Этот овощ –

натуральный абсорбент, он способствует выведению вредных веществ, например при отравлении. Соли в составе огурца выравнивают кислотно-щелочной баланс и нормализуют обмен веществ, поэтому огурцы часто рекомендуют при болезнях почек. Если к этим полезным свойствам прибавить легкий, освежающий вкус, становится понятно, почему зеленый овощ с удовольствием едят во всем мире.



Молодой чеснок

Со свежими силами

Молодой чеснок содержит практически такой же набор питательных элементов, что и полностью вызревший. При этом у свежего чеснока более сочная мякоть, менее жгучий вкус и менее резкий аромат, он мягче действует на желудок. Так что спешите зарядиться витаминами **А** и **В**, подпитаться калием, кальцием, фосфором, магнием, получить важные аминокислоты. Чеснок способен разжижать кровь и снижать в ней уровень сахара, укреплять стенки сосудов и бороться с холестериновыми отложениями. Благодаря сво-

им бактерицидным свойствам чеснок веками используется для профилактики многих заболеваний. А благодаря внушительному количеству витамина **С** считается главным народным средством борьбы с авитаминозом. Эфирное масло аллицина, которое придает чесноку особый аромат, считается мощным антиоксидантом, так что не стоит отказываться от такого ценного овоща. Кстати, при кулинарной обработке чесночный аромат теряет свою силу, а вот большинство полезных веществ сохраняются. Готовьте и ешьте на здоровье!



1 Из тонко нарезанных вдоль огурцов можно приготовить рулетики с разными начинками: творожным сыром и красной рыбой; крабовыми палочками и яйцом; ветчиной и салатом айсберг; сладким перцем и курицей.



2 В салатах огурцы сочетаются не только с помидорами и редисом. Удачные варианты: с авокадо, клубникой, шпинатом, свежим зеленым горошком.



1 Снимите с чеснока верхнюю «одежку», заверните его в фольгу и запеките при 180 °С до мягкости. Получится прекрасная отдельная закуска (выдавите мякоть на тост и сбрызните оливковым маслом) или основа для соусов.



2 Если смешать запеченный чеснок со сливочным сыром или греческим йогуртом, добавить каплю горчицы, приправить по вкусу, получится отличный соус-дип.



СПЕЛАЯ КРУГЛАЯ СЛИВА
МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ
В ХОЛОДИЛЬНИКЕ БОЛЬШЕ
НЕДЕЛИ. НЕДОЗРЕЛЫЕ ПЛОДЫ
ЛУЧШЕ ДЕРЖАТЬ
ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ —
ТАК ОНИ БЫСТРЕЕ НАБЕРУТ
МАКСИМУМ ВКУСА.



ГОСТИ ИЗ АЗИИ

Круглые сорта сливы называют китайскими, поскольку они родом из Поднебесной, или японскими, потому что попали в Европу из Японии. Такая слива может быть не только фиолетовой с узнаваемым белесым налетом, но и красноватой, и желтой. Мякоть у нее мясистая, насыщенного цвета, сочная и сладкая, с легкой кислинкой. Кстати, налет на сливе — это природный защитный слой. Он помогает плодам дольше не портиться.

Синяя краса

У сливы много прекрасных разновидностей, и круглая — одна из самых популярных. Тонкий баланс сладости и кислинки во вкусе делает ее королевой фруктовой корзины и позволяет использовать для самых разных блюд — от закусок до горячего. А шарлотка со сливой составит серьезную конкуренцию традиционной яблочной!

КУЛИНАРАМ НА ЗАМЕТКУ

- Сливу запекают, тушат, маринуют, ее можно жарить на гриле. Но если хотите получить максимум пользы, в сезон используйте фрукт в свежем виде: добавляйте к йогуртам, творогу, мюсли и кашам на завтрак, делайте смузи.
- В салатах слива сочетается не только с фруктами. Подайте ее с пряной зеленью, например руколой, копченой курицей и орешками, заправив смесь оливкового масла и винного уксуса.
- Если сливу мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, добавить нарубленную кинзу и чили, получится вкусная сальса к жареному или запеченному мясу.
- Слива просто создана для заготовок. Из необычных — сливовый кетчуп. Получится похоже на ткемали, но с томатами и луком.
- Для горячих блюд слива тоже хороша. С ней, например, запекают свинину: окорок или лопатку.

СЛИВА — ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ АНТИОКСИДАНТОВ. ОНА ТАКЖЕ БОГАТА КЛЕТЧАТКОЙ И ФРУКТОВЫМИ КИСЛОТАМИ. В СОСТАВЕ СЛИВЫ — РЕКОРДНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛИЯ, ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, А, С, Е, РР, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО И МЕДЬ. ПРИ ЭТОМ В 100 Г КРУГЛЫХ СОРТОВ ВСЕГО 42–46 ККАЛ.

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Насыщенный состав способствует слаженной работе всего организма. Выкладывайте сливу в красивую вазу и ставьте в центр стола, чтобы рука сама за ней тянулась. Так вы позаботитесь о здоровье кишечника, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Слива помогает выводить из организма токсины и лишние соли. Включая ее в меню, вы обеспечите себе стройную фигуру, чистую кожу без морщин, красивые волосы и крепкие ногти. У фрукта низкий гликемический индекс, так что даже тем, кто придерживается строгой диеты, в том числе при сахарном диабете, слива не табу.



МИНИ-ПИРОГИ СО СЛИВАМИ



⌚ **50 мин** 👤 **6–8 порций**

220 г муки
150 г коричневого сахара
50 г манки
150 г сметаны жирностью

30–45%
2 крупных яйца
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. разрыхлителя
0,3 ч. л. соды
0,3 ч. л. соли
24 крупные сливы
сливочное масло для форм

сахарная пудра для подачи
мороженое для подачи

1 Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте 6–8 порционных форм для выпечки маслом и присыпьте мукой.



Прекрасным сопровождением любого десерта станет кофе Egoiste Noir, молотый и в зернах. Отборные сорта из Эфиопии и Папуа — Новой Гвинеи дарят blendу мягкий вкус и богатый фруктово-цветочный букет. Egoiste Noir — кофе для тех, кому трудно угодить.

По нашему рецепту можно приготовить мини-пироги не только со сливами, но и с абрикосами, персиками или клубникой.

2 Взбейте яйца с сахаром до бела. Смешайте яичную массу со сметаной.
3 Муку просейте с содой, солью, корицей и разрыхлителем. Смешайте с манкой, затем добавьте в яично-сметанную массу и перемешайте до однородности. Разложите тесто по формам.
4 У слив удалите косточку, нарежьте тонкими дольками, выложите на тесто. Поставьте формы на противень и отправьте в духовку. Запекайте 30–35 мин. Готовые пироги посыпьте сахарной пудрой и подавайте теплыми, с мороженым.

На 100 г: белки 3,89 г (4,86% суточной нормы) • жиры 5,34 г (5,93%) • углеводы 32,19 г (19,16%) • ккал 189,29 (10,52%)
• натрий 62,12 мг (4,28%) • общий сахар 15,04 г (30,08%)
• НЖК 1,58 г (7,90%) • пищевые волокна 1,39 г (4,63%)

ПИЦЦА СО СЛИВОЙ И СЫРОМ



🕒 1 ч + 26 ч 🍽️ 6 порций

500 г слив (лучше ассорти)
10–12 вяленых помидоров
200 г голубого сыра
200 г моцареллы
4–6 ст. л. соуса хойсин
базилик для подачи

Для теста:

525 г муки
350 мл воды
30 мл оливкового масла
20 г сахара
12 г соли
3 г сухих дрожжей
мука для раскатывания

1 Тесто для пиццы нужно приготовить заранее, за 1–2 суток. Оно поднимается и зреет в холодильнике. В миске смешайте муку с солью, сахаром и дрожжами. Влейте питьевую воду, подогретую до 40 °С, добавьте масло и перемешайте, только чтобы вся мука увлажнилась.

2 Выложите тесто на рабочую поверхность в виде прямоугольника и 4 раза сложите: беритесь за один короткий край, вытягивайте его чуть вверх и складывайте пополам. Затем беритесь за противоположный короткий край и делайте то же самое. Далее сложите с боковых краев, которые изначально были длинными. Накройте пленкой и оставьте на 15 мин.

3 Сложите тесто так же еще 2 раза с перерывом 15 мин. Затем уложите в большой ziplock-пакет с замком и положите в холодильник на 24 ч.

4 В день приготовления выньте тесто за 1–1,5 ч до выпекания, разделите на нужное количество частей, подкатайте на подпыленной мукой рабочей поверхности

в шары, накройте полотенцем и дайте расстояться, 10–20 мин.

5 Нагрейте духовку до 250 °С, в ней нагрейте противни, только переверните их вверх дном – так пицца выпекается лучше, как в печи на камне.

6 Сливы нарежьте на четвертинки, удаляя косточки. Тонко нарежьте вяленые помидоры. Натрите моцареллу. Раскатайте тесто, оставляя бортики более толстыми.

Смажьте центр соусом хойсин, выложите сливы и вяленые помидоры, посыпьте моцареллой, сверху посыпьте раскрошенным голубым сыром.

7 Переложите пиццы на горячие противни, выпекайте примерно 12 мин. Перед подачей сбрызните оливковым маслом и посыпьте листочками базилика.

На 100 г: белки 8,74 г (10,93% суточной нормы) • жиры 8,87 г (9,86%) • углеводы 31,10 г (18,51%) • ккал 240,43 (13,36%)
• натрий 595,75 мг (41,09%) • общий сахар 5,66 г (11,32%)
• НХЖ 4,02 г (20,10%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ





НАСЛАДИСЬ ЛЮБИМОЙ ПИЦЦЕЙ!

Ждете гостей или хотите порадовать семью аппетитным блюдом? Уже готовую пиццу Di Manchini достаточно запечь в духовке – и через несколько минут она готова!

Или приготовьте королеву итальянской кухни по авторскому рецепту: на основу для римской пиццы «Парбейк» положите начинку (бекон, овощи, грибы), побольше сыра и отправьте в духовку на 8–10 минут.



GIN

INDIAN STYLE AUTHENTIC**

**Джин **Аутентичный индийский стиль

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Счет на минуты

Теплые дни даны не для того, чтобы стоять у плиты. Если июльским утром у вас есть немного свободного времени, потратьте его на прогулку с собакой, пробежку в парке или просто посидите с книжкой на веранде. И не беспокойтесь о завтраке: с нашими летними рецептами вы приготовите его за 10–15 минут!

Красная паста карри продается в отделах с азиатскими товарами. Открытую банку нужно обязательно хранить в холодильнике.

ЯГОДНЫЙ САЛАТ СО СЛИВОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ



⌚ 15 мин 🍴 4 порции

200 г молодых листочков шпината или салата корн
200 г голубики
200 г малины
100 г смеси орехов
свежемолотый черный перец

Для заправки:

300 мл сливок жирностью 33%
0,2 ч. л. порошка или красной пасты карри
щепотка соли
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. жидкого меда

1 Для заправки разведите очень холодными сливками порошок или пасту карри, размешайте до однородности.

2 Добавьте соль и взбейте сливки миксером, постепенно увеличивая скорость, в стойкую пену. Влейте оливковое масло и мед, аккуратно перемешайте миксером или лопаточкой.

3 Орехи выложите на разогретую сковороду и обжарьте, помешивая, 2–3 мин. Выложите орехи на доску и порубите так, чтобы остались крупные кусочки и появились очень мелкие.

4 Выложите на тарелки листья, на них – взбитые сливки. Посыпьте ягодами и орехами, приправьте перцем и подавайте.

На 100 г: белки 3,39 г (4,24% суточной нормы) • жиры 16,48 г (18,31%) • углеводы 9,56 г (5,69%) • ккал 189,43 (10,52%)
• натрий 26,02 мг (1,79%) • общий сахар 5,00 г (10,00%)
НЖК 6,35 г (31,75%) • пищевые волокна 3,36 г (11,20%)



ОМЛЕТ С ТОСТОМ

⌚ 10 мин 🍴 1 порция

1 ломтик хлеба для тостов
2 яйца
1 помидор
1 перо зеленого лука
40 г сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

1 ч. л. лука фри

1 Подсушите ломтик хлеба в тостере или горячей духовке. В небольшой миске соедините яйца с солью и перцем и взболтайте до однородности. Нарезьте помидор тонкими кружками. Зеленый лук мелко порубите.

2 Поставьте большую сковороду на средне-сильный огонь и растопите сливочное

масло. Уменьшите нагрев до слабого, вылейте яичную массу и готовьте 1 мин. Лопаткой сдвиньте яичный блинчик от края сковороды к центру. Продолжайте готовить яйца 20–30 сек. Аккуратно переверните и готовьте еще 10 сек.

3 Положите ломтик подсушенного хлеба на тарелку, сверху поместите омлет. Добавьте кружки помидора и посыпьте зеленым луком и луком фри. Сразу подавайте тост к столу.

На 100 г: белки 6,94 г (8,68% суточной нормы) • жиры 16,05 г (17,83%) • углеводы 13,63 г (8,11%) • ккал 222,51 (12,36%)
• натрий 388,77 мг (26,81%) • общий сахар 2,03 г (4,06%)
• НЖК 8,25 г (41,25%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%)



Сосиски «Молочные экстра» от «Черкизово» производятся по авторскому рецепту из мяса с собственных ферм, ароматного букета специй и молока ГОСТ, благодаря которому они приобретают нежный вкус и тонкое молочное послевкусие.



Добавьте к тостам хумус «Полезные продукты» с кедровыми орешками. Он приготовлен из нута, кунжутной пасты, оливкового масла и специй, без использования консервантов. Здоровый завтрак!



КУСКУС С ЯГОДАМИ



🕒 15 мин 👤 4 порции

1 стакан среднего или мелкого кускуса
 4 средних абрикоса
 1 стакан малины
 ½ стакана черники
 6 крупных ягод клубники
 цедрa 1 лимона
 2 веточки мяты
 150 мл персикового сока
 1 ст. л. меда или коричневого сахара

1 Насыпьте кускус в большую миску и залейте кипящей водой, согласно инструкции на упаковке. Оставьте под крышкой на 5 мин, затем разрыхлите вилкой.

2 Ягоды клубники разрежьте пополам, абрикосы – на 4–8 частей, удалите косточки.

3 Прогрейте персиковый сок с медом или сахаром и уварите примерно наполовину.

4 Полейте кускус полученным сиропом, перемешайте с ягодами и посыпьте тертой цедрой и листиками мяты.

На 100 г: белки 2,62 г (3,28% суточной нормы) • жиры 0,32 г (0,36%) • углеводы 24,90 г (14,82%) • ккал 111,08 (6,17%) • натрий 3,67 мг (0,25%) • общий сахар 9,47 г (18,94%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 3,45 г (11,50%)



Вкусный быстрый завтрак вы всегда приготовите с сосисками «Сливочные» Великолукского мясокомбината. Они производятся в соответствии с ГОСТом. Удачное сочетание мясных ингредиентов и настоящих сливок придает горячим сосискам особо нежный вкус.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Varinoff

ЛИНЕЙКА VARINOFF В КОМПАКТНОМ,
УДОБНОМ И ЛЁГКОМ ФОРМАТЕ

Сделано из натуральных свежих фруктов и овощей



Стеклобанная
Бутылка 250 мл

Для питания детей дошкольного и школьного возраста (старше 3-х лет)

ОЧАКОВО

НАТУРАЛЬНЫЕ
НАПИТКИ



8%

содержание
сока

СУПЕРХИТ

ОХЛАДИСЬ СО ВКУСОМ!



CURTIS®

Насладитесь многогранным вкусом чая CURTIS

Приручение огня

Живой огонь – великая сила: согревает, успокаивает, кормит. Мы давно обходимся на кухне электрическими и газовыми приборами, поэтому приготовить что-нибудь на пылающих углях – особое удовольствие. И летом оно доступно как никогда. Предлагаем подборку простых блюд для ужина на открытом воздухе.

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





СТЕЙКИ ИЗ ИНДЕЙКИ НА ГРИЛЕ С ГРЕМОЛАТОЙ



🕒 30 мин + 2 ч 👤 4 порции

1 Разложите стейки в один слой на подносе. Приправьте солью и перцем с одной стороны, переверните и приправьте с другой. Смажьте оливковым маслом с обеих сторон. Прикройте поднос пленкой и оставьте на столе на 2 ч. За это время несколько раз переверните стейки.

2 Пока индейка маринуется, приготовьте гремолату. Снимите цедру с лимона ножом для чистки овощей. Положите в кастрюлю, залейте холодной

водой и доведите до кипения. Откиньте цедру на дуршлаг, остудите под холодной водой, нарежьте кусочками. Оборвите листья петрушки. Положите в чашу блендера цедру, чеснок, листья петрушки и измельчите в импульсном режиме. Смешайте с тертым сыром и 60 мл оливкового масла. Добавьте сок лимона по вкусу.

3 Разожгите угли, установите решетку и хорошо ее разогрейте. Смажьте решетку растительным маслом. Положите на решетку стейки и жарьте по 5–8 мин с каждой стороны, в зависимости от жара угля. Подавайте стейки

сразу же, полив гремолатой. На гарнир идеально подойдет зеленый салат.

На 100 г: белки 7,71 г (9,64% суточной нормы) • жиры 9,18 г (10,20%) • углеводы 19,22 г (11,44%) • ккал 187,67 (10,43%) • натрий 293,36 мг (20,23%) • общий сахар 1,71 г (3,42%) • НЖК 4,27 г (21,35%) • пищевые волокна 1,50 г (5,11%)



ЗАКАЖИ
ДОСТАВКОЙ



4 стейка из грудки индейки



1 лимон



10 веточек петрушки



2 зубчика чеснока



20 г твердого сыра



4 стейка из говяжьей лопатки по 150–180 г



500 г свежих шампиньонов



2 луковицы



200 г сметаны жирностью 20%



200 г сливок жирностью 30–38%

БЫСТРЫЙ БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ЛОПАТКИ НА ГРИЛЕ



⌚ 40 мин 🍴 4 порции

1 Если вдоль куска мяса проходит полоса соединительной ткани, не бойтесь разрезать стейк вдоль пополам и удалите эту полоску: она жесткая, а мясо вокруг нее мягкое. Натрите мясо солью и перцем со всех сторон. Затем натрите топленным или оливковым маслом.

2 Протрите грибы салфеткой и нарежьте тонкими ломтиками. Очистите лук и нарежьте тонкими четвертинками колец.

3 Хорошо разогрейте угли в гриле. Выложите стейки

на решетку и жарьте, переворачивая раз в 2,5–3 мин. Идеальной степенью прожарки для лопатки считается *medium rare* (54–57 °C), но вы снимите стейки с огня, когда они достигнут максимум до 53 °C.

4 Переложите стейки на доску, прикройте фольгой и дайте мясу «отдохнуть» 10–12 мин. Затем нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками.

5 В большой сковороде нагрейте масло, положите лук и грибы, обжаривайте на сильном огне 5–7 мин. Влейте сливки, доведите до кипения, посолите, поперчите, дайте покипеть 1–2 мин. Добавьте мясо вместе с выделившимся соком, размешайте, снова

доведите до кипения и сразу же положите сметану. Снимите с огня, не дав закипеть. Подавайте медленно.

На 100 г: белки 5,21 г (6,51% суточной нормы) • жиры 9,40 г (10,44%) • углеводы 10,32 г (6,14%) • ккал 143,12 (7,95%) • натрий 45,73 мг (3,15%) • общий сахар 0,88 г (1,76%) • НЖК 3,80 г (19,00%) • пищевые волокна 1,72 г (5,73%)



Тендер стейк «Мираторг Black Angus» — традиционный стейк из мраморной говядины зернового откорма. Постное мясо с насыщенным вкусом, которое прекрасно подходит для жарки и тушения.



САЛАТ СО СТЕЙКОМ ГРИЛЬ



🕒 35 мин 🍴 2 порции

1 Тщательно обсушите стейк бумажными полотенцами. Посолите, приправьте свежемолотым черным перцем и смажьте с двух сторон оливковым маслом. Оставьте стейк на 5–7 мин.

2 Положите стейк на смазанную маслом решетку и жарьте над горячими углями по 5 мин на каждой стороне. Переложите стейк на тарелку и смажьте тонким слоем горчицы. Накройте фольгой и оставьте на 10 мин.

3 Нарезьте стейк поперек волокон ломтиками шириной 1–1,5 см. Помидоры нарежьте дольками, пармезан – стружками. Листья романо порвите небольшими кусочками. Разложите по тарелкам романо, помидоры, стейк и пармезан. Смешайте 1 ч. л. горчицы с 3 ст. л. оливкового масла, посолите, поперчите и полейте салат.

На 100 г: белки 13,65 г (17,06% суточной нормы) • жиры 5,08 г (5,64%) • углеводы 2,63 г (1,57%) • ккал 111,48 (6,19%) • натрий 316,59 мг (21,83%) • общий сахар 1,20 г (2,40%) • НЖК 2,32 г (11,60%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)



Соус цезарь от Kuhne – это заправка для самого популярного в мире салата. Его мягкий сливочный вкус с нотками перца, чеснока и орегано также отлично сочетается с рыбой и курицей.



400 г стейка из говядины



2 помидора



60 г пармезана



1 маленький кочан салата романо



2 ч. л. горчицы

КУРИНЫЕ БЕДРЫШКИ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ



🕒 50 мин 👤 4-6 порций

1 Куриные бедрышки посолите, поперчите. Положите в смазанную маслом решетку и обжарьте над углями до румяной корочки с обеих сторон. Затем выньте из решетки, переложите на тарелку.

2 Очистите лук, чеснок и чили, тонко нарежьте. В большой сковороде над углями нагрейте 2 ст. л. растительного масла, положите лук, чеснок и чи-

ли, добавьте по 1 ч. л. семян зиры и кориандра, растертых в пальцах. Обжаривайте на сильном огне 2–3 мин.

3 Добавьте куриные бедрышки, кукурузу и 200 мл воды. При желании приправьте молотым красным перцем. Закройте крышкой, готовьте на среднем огне 20 мин. Если нужно, еще немного посолите и подавайте к столу.

На 100 г: белки 8,74 г (10,93% суточной нормы) • жиры 4,57 г (5,08%) • углеводы 4,35 г (2,59%) • ккал 89,51 (4,97%) • натрий 380,23 мг (26,22%) • общий сахар 1,19 г (2,38%) • НЖК 1,65 г (8,25%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



Быстрый вкусный ужин — это пельмени «Фермерские» «Село Зелёное» с начинкой из двух видов мяса (отборной говядины и нежирной свинины) и нежным тестом из твердых сортов пшеницы.



1 кг куриных бедрышек



400 г консервированной кукурузы



1–2 красных перца чили



400 г красного лука



6 зубчиков чеснока





БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ*



БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ-УНИВЕРСАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ
ДЛЯ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА И АРОМАТА СУПОВ И ВТОРЫХ БЛЮД.

*НА 50% БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ ПО СРАВНЕНИЮ С ФОРМУЛОЙ 2019 ГОДА





6 стейков из трески по 180 г



1 пучок кинзы



2 лайма



2–3 луковицы шалота



2 см корня имбиря



ТРЕСКА НА ГРИЛЕ С КИНЗОЙ И ЛАЙМОМ



🕒 35 мин + 1 ч 🍴 6 порций

1 Оборвите листья кинзы. С лаймов снимите цедру мелкой теркой, из мякоти выжмите сок. Имбирь и шалот очистите и мелко нарежьте.

2 В миске разотрите сахар с цедрой, добавьте сок лай-

ма, листья кинзы, имбирь, шалот, хлопья перца чили (рыбный или соевый соус по желанию). Перемешайте.

3 Отрежьте 6 кусков фольги и сформируйте из них 6 лодочек. Положите в каждую по одному стейку, сверху распределите маринад. Закройте лодочки и оставьте мариноваться на 1 ч.

4 Разогрейте над углями решетку. Положите лодочки



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

из фольги на решетку и запекайте 15–20 мин. Разверните фольгу, проверьте, пропеклась ли рыба. Сразу же подавайте.

На 100 г: белки 8,74 г (10,93% суточной нормы) • жиры 4,57 г (5,08%) • углеводы 4,35 г (2,59%) • ккал 89,51 (4,97%) • натрий 380,23 мг (26,22%) • общий сахар 1,19 г (2,38%) • НЖК 1,65 г (8,25%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



СЕКРЕТ ВКУСА- ФЕРМЕНТАЦИЯ



Что такое
ФЕРМЕНТАЦИЯ?
— это процесс
обогащения
продукта живыми
бактериями



Особые злаки

О пользе зерновых можно говорить долго: поддерживают здоровье сосудов, нормализуют уровень глюкозы в крови, налаживают пищеварение... Когда речь о буром рисе и овсяных хлопьях, список ценных свойств будет особенно длинным. Как и список кулинарных идей!



САЛАТ С МИДИЯМИ И РИСОМ



⌚ 1 ч + 1 ч 🍴 6 порций

600 г замороженных очищенных мидий
150 г бурого риса
8 помидоров черри
4 веточки петрушки
250 мл молока
2 яйца
6 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. белого винного уксуса
1 лавровый лист
черный перец-горошек
2 г молотой зиры
2 г молотого кориандра
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Мидии выложите в дуршлаг, установленный на миску. Дайте оттаять в течение 1 ч.
- 2 Рис отварите в большом количестве кипящей подсоленной воды до готовности, 20 мин. Откиньте на сито и дайте остыть. Яйца сварите вкрутую, 10 мин после закипания воды. Остудите под проточной водой и очистите.
- 3 В кастрюле доведите до кипения молоко. Добавьте мидии, лавровый лист, немного соли и несколько горошин черного перца. Снова доведите до кипения. Варите 4 мин. Переложите мидии шумовкой на тарелку. Остудите.
- 4 Помидоры черри разрежьте на половинки или четвертинки. Яйца нарежьте дольками. Петрушку крупно порубите. Рис перемешайте с мидиями, яйцами, петрушкой и помидорами в салатнике.
- 5 Уксус слегка взбейте с солью, молотым перцем и оливковым маслом. Получившимся соусом полейте салат, перемешайте. Сразу подайте к столу.

На 100 г: белки 7,65 г (9,56% суточной нормы) • жиры 10,11 г (11,23%) • углеводы 11,73 г (6,9%) • ккал 170,59 (9,48%) • натрий 329,43 мг (22,72%) • общий сахар 0,28 г (0,56%) • НЖК 1,63 г (8,15%) • пищевые волокна 0,32 г (1,07%)



ЭКО-КУЛЬТУРА

Черри на ветке нам поставляет агрохолдинг «ЭКО-культура» – один из ведущих российских производителей свежих овощей. Компания является крупнейшим экспертом в выращивании томатов защищенного грунта, что позволяет ей круглый год производить качественные вкусные помидоры, а также огурцы и салаты.

ОВСЯНЫЕ ПАЛОЧКИ С СЫРОМ



🕒 25 мин 👤 4 порции

200 г овсяных хлопьев
100 г муки
100 мл молока
80 г сливочного масла
50 г полутвердого сыра
соль, свежемолотый черный перец

1 В большой миске смешайте овсяные хлопья, просеянную муку, соль и перец. Добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками. Влейте молоко и замесите тесто.

2 Натрите сыр на мелкой терке. Добавьте тертый сыр в овсяное тесто, перемешайте. Раскатайте тесто в прямоугольник толщиной примерно 4 мм. Нарежьте его полосками шириной 1 см.

3 Переложите полоски на противень, покрытый промасленным пергаментом, и поставьте в разогретую до 175 °С духовку на 10 мин. Подавайте теплыми или полностью остывшими.

На 100 г: белки 11,68 г (14,60% суточной нормы) • жиры 21,13 г (23,48%) • углеводы 48,09 г (28,63%) • ккал 426,77 (23,71%)
• натрий 360,93 мг (24,89%) • общий сахар 1,86 г (3,72%)
• НЖК 11,93 г (59,65%) • пищевые волокна 5,10 г (17,00%)



КАК ПРИГОТОВИТЬ

1 ЗАМАЧИВАТЬ ИЛИ НЕТ? В принципе ни бурый рис, ни овсяные хлопья (если вы готовите из них кашу или гарнир) не требуют замачивания. Однако, если залить рис холодной водой хотя бы на 30 минут, это сократит время варки на 10 минут и улучшит его текстуру. А замоченные овсяные хлопья вообще практически не нужно варить: минута – и готово.

2 СВАРИЛ – И СРАЗУ НА СТОЛ? Нет. И бурый рис, и овсяные хлопья после варки обязательно оставьте под крышкой: рис – на 10 минут, овсянку – на 3–5 минут. Крупа впитает остатки воды и масло (если используете) и набухнет.

3 Бурый рис можно сварить в большом количестве воды (1:5 или 1:6), а затем откинуть на дуршлаг. Или приготовить его в мультиварке в режиме «Крупы» – рис получится рассыпчатым, идеальным для салатов и гарниров.



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

Овсяные хлопья: вешенки, шампиньоны, сыр; яблоко и корица; сладкий перец, брынза, зелень.



Бурый рис: чечевица, карамелизированный лук, пряности; жареные овощи, бобы эдамаме, кунжутное масло; тофу, брокколи, чили, кунжут.



Блюдо для хорошей компании

Паэлья – такое же воплощение духа Испании, как коррида или футбол. Последних двух тем мы касаться не будем, а вот о тонкостях приготовления блюда, с которым во всём мире ассоциируется кухня этой страны, поговорить стоит. Алексею Павлову секреты паэльи раскрыли испанские повара, и он с удовольствием поделился ими с нами.





Алексей Павлов, шеф-повар ресторана Barceloneta (Сочи)

Мнение

ЧЕМ ПАЗЭЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РИЗОТТО И ПЛОВА

Слово «паэлья» означает «большая сковорода». Традиционно паэлья готовится именно на сковороде, а не в кастрюле или казане, и это ее характерное отличие от прочих блюд из риса. Сковорода для паэльки устроена таким образом, чтобы площадь выпаривания жидкости с ее поверхности была максимальной. Она широкая, но неглубокая, слой риса не должен превышать 2 см. С ризотто и пловом у паэльки вообще больше различий, чем сходства: ризотто нужно постоянно мешать, а паэлью нельзя ни в коем случае; в плове никогда не соединяются разные сорта мяса, а тем более рыба и мясо, а в паэлье же это происходит сплошь и рядом. Наконец, если в ризотто или плове рис прижарился ко дну, то это полный провал. А в паэлье корочка из запекшегося с маслом риса – самое вкусное. Ей даже особое название придумали – сокаррат, и за столом за эту самую корочку может разгореться целая битва.

СКОВороДА

Испанцы без хорошей, проверенной не одним поколением сковороды за паэлью даже не возьмутся. Размер зависит от количества едоков: для того чтобы приготовить ужин на четверых, нужна сковорода диаметром 40 см, а на 8 человек – уже 55 см. Но агитировать покупать сковороду размером с автомобильное колесо, чтобы потом использовать ее пару раз в год, я никого не буду. В роли сковороды для паэльки может выступить большая



На вопрос «Сколько существует рецептов паэльки?» испанцы иногда отвечают: «Столько, сколько в Испании поваров».

посуда для тушения – в посудных каталогах она называется кассероль. Важно, чтобы она была достаточно плоская (то есть диаметр раза в полтора больше высоты), толстостенная и рассчитана минимум на 4 порции: паэлья – блюдо для хорошей компании. И никакого антипригарного покрытия: с ним правильной корочки на дне не добиться.

РИС

Конечно, лучший рис для паэльки – испанский, такие сорта, как бомба, альбуфера, байа. Но сомневаюсь, что вы про них слышали, поскольку этот рис почти целиком уходит на внутренний испанский рынок. Разве что бомбу иногда можно встретить за пределами Испании. Поэтому надо просто понять критерии, по которым выбирать рис. Главное, чтобы зерна оставались целыми, не ломались и не разваливались, иначе консистенция блюда будет испорчена. Хрупкий длиннозерный рис для паэльки не подходит, только с круглыми плотными зернышками. Годятся итальянские сорта для ризотто: арборио, карнароли. Отлично работает наш обычный краснодарский круглозерный рис, но перед приготовлением советую обжарить его до прозрачности в масле, тогда зернышки лучше сохраняют форму.

ЗАЖАРКА, ИЛИ СОФРИТО

Овощи – то, что формирует вкус паэльки. Насчет них в Испании часто возникают споры. В Валенсии, например, откуда паэлья родом, никогда не используют лук. В Галисии не очень любят сладкий перец. Классика – это помидоры и чеснок. А вот морковь в паэлью никто не кладет. Считается, что она меняет вкус риса и делает его слишком сладким. Любители плова могли бы с этим поспорить, но мы же готовим паэлью, поэтому будем придерживаться испанских традиций. Важный момент: овощи должны быть нарезаны мелко и обжарены до того, как их смешают с рисом.

БУЛЬОН, ИЛИ ФОНДО

Бульон – третий по важности элемент паэльки, ее фон (по-испански – fondo). Тут важно, чтобы на этом фоне остальные ингредиенты смотрелись выигрышно. Валенсиянцы готовят паэлью на курином бульоне, поскольку классический рецепт подразумевает такие добавки, как курица и крольчатина. А морепродукты они считают проявлением внутреннего сепаратизма. Впрочем, остальная Испания с удовольствием ест paella de marisco, то есть с моллюсками: готовят ее на рыбном бульоне

Секретный ингредиент паэльи – высушенный на солнце сладкий перец ньюра. Правда, его трудно найти за пределами Испании.

и шпигуют всевозможными морскими гадами – от мидий и ракушек до кальмаров и креветок. Морепродукты запросто «женятся» с мясными ингредиентами, например с острой колбасой чоризо. Получается уже смешанная паэлья, или paella mixta. И тут выбор за поваром, какой бульон использовать: рыбный или куриный.

Поскольку паэлья хороша только с пылу с жару, обычно ее делают от и до уже в компании родных или друзей. Если с нуля варить бульон, приготовление слишком затянется. Поэтому испанцы часто варят бульон заранее и замораживают, а потом просто разогревают в кастрюле, что и вам советую, чтобы сэкономить время.

ШАФРАН

Использовать только натуральный шафран – для испанского повара вопрос чести. Именно он придает паэлью неповторимый цвет и легкий цветочный привкус. Шафран – специя дорогая, поэтому в испанских супермаркетах продается специальный «колорант», который красит паэлью в нужный оттенок и без шафрана. Но настоящие паэльеры на это не ведутся. Шафран иногда заранее обжаривают в фольге, хотя этот шаг можно опустить. А вот развести в бульоне и прогреть обязательно, тогда рис окрасится равномерно.

КОРОЧКА, ИЛИ СОКАРРАТ

С того момента, когда вы добавляете рис, мешать паэлью строго воспрещается. Механизм здесь такой же, как при приготовлении плова: бульон при кипении будет подниматься вверх, пропитывать рис и насыщать его ароматами овощей и приправ, а жир не позволит зернышкам склеиться. Поэтому масло для паэльи жалеть нельзя! Как только кипение прекратится и вся жидкость впитается, дело доходит до сокаррата – поджаристой корочки на дне. Тут нужно иметь тонкий слух: рис внизу будет тихонечко потрескивать. Как только это услышите, отсчитайте ровно 1 минуту и сразу снимайте сковороду с огня. Рис должен поджариться, но не пригореть – привкус горелого нам ни к чему.

ОСОБЕННОСТИ ПОДАЧИ

Паэлью принято подавать прямо в сковороде. Рис сначала делят на секторы, как торт, по количеству едоков. Потом паэлью незанозорно есть прямо из сковороды. Хотя лучше разложить по тарелкам таким образом, чтобы рис оказался внизу вместе с хрустящей корочкой, а наверху красовались кусочки мяса, рыбы или морепродукты. В некоторых особенно приверженных традиции заведениях предлагают деревянные ложки, поскольку считается, что обычные приборы придают блюду металлический привкус. Обычно к паэлью прилагается нарезанный дольками лимон, чтобы каждый приправил ее лимонным соком так, как ему нравится.

ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ



1 ч 8 порций

400 г риса арборио или бомбы
250 г мидий в ракушках
200 г филе кальмара
8 тигровых креветок
800 г томатов в собственном соку
1 сладкий перец
1 красная луковица
5 зубчиков чеснока
сок половины лимона
720 мл рыбного бульона
100 мл оливкового масла
0,5 ч. л. шафрана
1 ст. л. молотой паприки
соль
лимон и зелень для подачи

1 В бульон добавьте лимонный сок и шафран, посолите, поставьте на огонь.

2 Разогрейте в сковороде немного оливкового масла, обжарьте креветки до золотистого цвета, переложите на тарелку.

3 Мелко нарежьте лук и сладкий перец.

4 Добавьте в сковороду масла, положите лук и обжарьте

до прозрачности. Добавьте к луку перец, жарьте 3 мин.

5 Нарежьте кальмара средними кусочками, добавьте к овощам и быстро обжарьте. Кальмар должен побелеть.

6 Помидоры положите в миску, нарежьте на кусочки и добавьте в сковороду вместе с соком. Приправьте паприкой и мелко нарезанным чесноком.

7 Дождитесь, когда смесь начнет немного булькать, и всыпьте рис. Залейте горячим бульоном, прикройте крышкой и тушите 10 мин.

8 Добавьте мидии и готовьте еще 5 мин.

9 Попробуйте рис: если он мягкий, положите креветки, увеличьте огонь и дождитесь образования корочки на дне сковороды. Важно, чтобы рис не подгорел, а только поджарился – в этом состоит главная особенность паэльи.

10 Снимите паэлью с огня и подавайте к столу вместе с зеленью и дольками лимона.

На 100 г: белки 4,44 г (5,55% суточной нормы) • жиры 4,97 г (5,52%) • углеводы 3,97 г (2,36%) • калл 76,93 (4,27%) • натрий 401,22 мг (27,67%) • общий сахар 2,49 г (4,98%) • НЖК 0,75 г (3,75%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)



5 ПРАВИЛ ИДЕАЛЬНОЙ ПАЭЛЬИ ОТ АЛЕКСЕЯ ПАРВЛА

1 Рис для паэльи не нужно промывать, он должен сохранять крахмал. Тогда паэлья получится не сухой, а кремовой.

2 Не заменяйте шафран куркумой – паэлья будет горчить и не приобретет того необыкновенного вкуса, за который мы ее любим.

3 Бульон на вкус должен казаться немного пересоленным. Часть соли заберет пресный рис, и вкус получится сбалансированным.

4 После добавления бульона паэлью нельзя мешать, иначе рис станет клейким и комковатым.

5 В паэлью креветки обычно добавляют в панцире, а мидии – в раковинах. Согласно этикетке, их нужно отложить на край тарелки, очистить непременно руками и съесть. Впрочем, допускается приготовление риса и с очищенными морепродуктами, но испанцы назовут такое блюдо уже не паэлья, а парельяда.



В паэлью с морепродуктами испанцы часто добавляют традиционную колбасу чоризо: ее островатый вкус отлично сочетается с дарами моря.



Ассорти чоризо от «Мясницкого ряда» — прекрасная возможность оценить вкус испанского деликатеса. Ароматный мускатный орех, черный перец и чеснок отлично сочетаются с нежной свиной. Эта колбаса станет украшением мясной тарелки и дополнит самые разные блюда.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

Творожное творчество

Некоторые готовят запеканку, только если нужно использовать творог, срок хранения которого вот-вот закончится. Совершенно напрасно! Творожная запеканка достойна лучших ингредиентов. И тогда она будет так хороша, что с ней не сравнится никакой заморский чизкейк.

ПО СОСТАВУ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА ОЧЕНЬ БЛИЗКА К СЫРНИКАМ, НО У НЕЕ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРЕИМУЩЕСТВ. ВО-ПЕРВЫХ, НЕ НУЖНО СТОЯТЬ НАД СКОВОРОДОЙ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ ГОТОВНОСТИ. ВО-ВТОРЫХ, ЗАПЕКАНИЕ, ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ЧЕМ ОБЖАРИВАНИЕ В МАСЛЕ. В-ТРЕТЬИХ, ОДНОЙ ЗАПЕКАНКИ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ НАКОРМИТЬ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК, И ПРИГОТОВИТЬ БОЛЬШУЮ ЗАПЕКАНКУ НЕ ЗНАЧИТ ПОТРАТИТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ. НАКОНЕЦ, ЗАПЕКАНКА ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ САМЫЕ РАЗНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ТО ЕСТЬ ТВОРИТЬ МОЖНО ПРАКТИЧЕСКИ БЕСКОНЕЧНО!

ТВОРОГ

Оставьте обезжиренный творог для другого случая и купите 5–9%-ный. Хотите пожирнее – пожалуйста, будет только вкуснее. К консистенции особых требований нет, всё зависит от ваших предпочтений и инструментов. Кому-то нравится мягкий пастообразный творог, который достаточно размять вилкой (кстати, для сырников он не подходит: слишком жидкий, а в духовке прекрасно стабилизируется). Другие предпочитают, чтобы в запеканке чувствовались крупинки, хотя крупитчатый творог легко сделать однородным с помощью блендера.

СЛИШКОМ ВЛАЖНЫЙ ТВОРОГ, С СЫВОРОТКОЙ, ОТКИНЬТЕ НА СИТО И ОСТАВЬТЕ ПРИМЕРНО НА ЧАС. ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ, НИЧЕГО СТРАШНОГО: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛОЖКА МУКИ ИЛИ ЯЙЦО СПАСЕТ СИТУАЦИЮ.

ХОРОШАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

- Для запеканки подойдет не только творог. Великолепный вариант – рикотта. В отличие от творога это не кисломолочный, а сычужный продукт. Это влияет и на вкус (он пресный, без характерной творожной кислинки), и на термическую обработку: без яиц рикотта не становится резиновой, как это часто происходит с творогом.
- Если в вашем холодильнике найдутся остатки сливочного сыра или брынзы, не стесняйтесь использовать их в запеканке. Только подберите соответствующие ингредиенты.



ЯЙЦА

ЯЙЦА – еще один важный ингредиент запеканки. Именно они связывают творожную массу, придают ей пластичность и стабильность. От количества яиц зависит и консистенция: чем их больше, тем запеканка плотнее. Стандартное соотношение: 1 яйцо на 150 г творога.

Лучше всего использовать целые яйца. Яичный белок почти на 90% состоит из воды, а оставшиеся примерно 10% – целый набор протеинов. Желток – это жиры, немного протеина и природный эмульгатор лецитин. Заменяя целое яйцо только белком или желтком либо дополняя яйца белками/желтками, мы меняем не только питательную ценность, но и текстуру, и даже аромат запеканки.



ВАРИИРУЯ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ И ЖЕЛТКОВ, ВЫ МОЖЕТЕ ГОТОВИТЬ ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕКАНКИ С РАЗНОЙ ТЕКСТУРОЙ.

Запеканка, в которой больше белка, будет менее жирной, с плотной текстурой и более выраженным яичным запахом. С другой стороны, если взбить белки с сахаром в воздушную (но не плотную!) пену, а затем бережно смешать с творожной основой, получится нежная запе-

канка-суфле. Однако, как любое суфле, по мере остывания она оседет, утратив свой объем.

Дополнительные яичные желтки сделают запеканку более сдобной, нежной, по консистенции похожей на запеченный крем.

ДРУГИЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В творожную запеканку часто добавляют сметану, натуральный йогурт, простоквашу, кефир и даже ряженку. Они придают вкусу дополнительный кисломолочный оттенок и делают запеканку более нежной. Сливки тоже никто не отменял. Они будут особенно кстати, когда нужно приглушить кислоту творога, не добавляя сахар.

В некоторых рецептах масса сметаны и/или других молочных продуктов приближается к массе творога, а иные



любители творога отвергают саму идею добавления в запеканку чего-то еще. Все это дело вкуса. Однако, если творог оказался слишком сухой и рассыпчатый, сметана или сливки действительно необходимы.

В любом случае эти продукты – дополнительная жидкость, которую необходимо «связать» яйцом, мукой или крахмалом.



ИНТЕРЕСНОЕ РЕШЕНИЕ: ПЕРЕД ЗАПЕКАНИЕМ ВЫЛОЖИТЬ СВЕРХУ НА ТВОРОГ СЛОЙ СМЕТАНЫ ЖИРНОСТЬЮ 20–25%. ДОБАВЬТЕ В НЕЕ ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК И/ИЛИ ЛОЖКУ МУКИ, ЧТОБЫ ОНА НЕ РАСТЕКЛАСЬ. ПОЛУЧИТСЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ДВУХ СЛОЕВ: ВНИЗУ – БОЛЕЕ ПЛОТНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ, СВЕРХУ – НЕЖНЫЙ СМЕТАННЫЙ. ЗАХОТЕЛОСЬ РАЗЛОЖИТЬ ПОВЕРХ СМЕТАНЫ КУСОЧКИ ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОДЫ? ХОРОШАЯ МЫСЛЬ!

САХАР

Сладкая творожная запеканка – самая привычная. Сахар добавляют по вкусу, никаких норм здесь нет. Советуем брать примерно 10 г сахара на каждые 100 г творога, а дальше решайте сами, насколько вы сладкоежки, кислый или пресный творог используете, какие сухофрукты планируете добавить, с чем подавать.

Белый, коричневый или кокосовый сахар, сахарная пудра – в запеканке выбор не принципиален. Более того, в нее можно спокойно вмешать практически любой сахарозаменитель.



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО, ЕГО ВПОЛНЕ МОЖНО ДОБАВИТЬ В ЗАПЕКАНКУ. СГУЩЕНКА СЫГРАЕТ ОДНОВРЕМЕННО ТРИ РОЛИ: УСИЛИТЕЛЯ МОЛОЧНОГО ВКУСА, ПОДСЛАСТИТЕЛЯ И ИНГРЕДИЕНТА, УДЕРЖИВАЮЩЕГО ВЛАГУ. ТОЛЬКО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О БАЛАНСЕ ВКУСОВ.

СВЯЗУЮЩИЕ АГЕНТЫ

Главный связующий ингредиент творожной запеканки – яйца. Все остальные (мука, манная крупа, крахмал) – вспомогательные. Без них вполне можно обойтись, но с ними надежнее. Их задача – впитать влагу и создать подобие теста. Хотя количество любого ингредиента относительно массы творога настолько мало, что о тесте говорить не приходится. Всё же запеканка не творожный кекс.

ПШЕНИЧНАЯ МУКА – самый простой и очевидный выбор. Обычно говорят о «паре столовых ложек» на 500 г творога. Если положить больше, запеканка выйдет грубоватой.

МАННАЯ КРУПА, хоть и сделана из того же зерна, что и мука, работает

в запеканке иначе, особенно если это манка из твердых сортов пшеницы. Сухие крупинки впитывают воду из творога, молочных продуктов, яиц и набухают. Запеканка получается более рыхлой и мягкой, чем с мукой.

КРАХМАЛ (картофельный, кукурузный, рисовый или из тапиоки) формирует совсем другую текстуру запеканки, чем мука или манка. Гранулы крахмала увеличиваются в размере и во время приготовления желатинизируются. Каждый вид крахмала дает разную текстуру, просто попробуйте и выберите тот, который больше понравится. В любом случае запеканка на крахмале получится нежной и деликатной, слегка «студенистой». К тому же в ее составе не будет глютена, что сегодня для многих важно.



БЕЗГЛУТЕНОВАЯ МУКА – рисовая, кукурузная, нутовая, соевая – тоже подойдет для запеканки. Работать она будет примерно как манка. Лучше заранее смешать такую муку с жидкой составляющей (яйцами, сметаной, йогуртом), а когда она набухнет, добавить остальные ингредиенты.

ЧАСТО В РЕЦЕПТАХ ПРИСУТСТВУЮТ И МАНКА, И КРАХМАЛ. ТАКАЯ КОМБИНАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СОЗДАЕТ ПРИЯТНУЮ ТЕКСТУРУ, РЫХЛУЮ И МЯГКУЮ.

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ

Строго говоря, разрыхлитель в творожной запеканке не очень-то и нужен. Конечно, во время выпечки он добросовестно разрыхлит творожную массу, и она поднимется. Но поскольку в ней слишком мало муки, многообещающе поднявшаяся запеканка осядет, как только вы достанете ее из духовки.

Сода также разрыхлит запеканку, но, увы, тоже временно. А вот если творог слишком кислый, она может принести пользу: сода вступит в реакцию с кислотой и нейтрализует ее вкус. Не поленитесь просеять соду с другими сухими ингредиентами (солью, мукой или крахмалом), чтобы она распределилась по тесту равномерно, только не кладите много: привкус соды никому не нравится.



ДОБАВКИ

● Чаще всего в запеканку добавляют изюм и другие вяленые ягоды: клюкву, вишню, смородину. Если они именно вяленые, а не пересушенные, нет необходимости их замачивать. Достаточно промыть теплой водой и обсушить.

● То же самое относится к кураге, черносливу, вяленым яблокам и другим сухофруктам. Их, кстати, желательно нарезать небольшими кусочками, чтобы они равномерно распределились внутри запеканки.

● Цукаты и шоколад достаточно только нарезать или наломать.

● Ягоды – смородина, черника, клюква – добавляют свежесть и яркий вкус. Промытые и тщательно обсушенные ягоды можно аккуратно вmeshать в тво-

рожную массу лопаткой или выложить на дно формы для запекания. Другой вариант – расположить их между творожным и сметанным слоем. Во время запекания ягоды полопаются, и сок слегка пропитает запеканку, делая ее еще более соблазнительной.

ЗАПЕКАНКА БЕЗ ДОБАВОК, ПРОСТО АРОМАТИЗИРОВАННАЯ ВАНИЛЬЮ ИЛИ ЦЕДРОЙ ЦИТРУСОВЫХ, ТОЖЕ ОЧЕНЬ ХОРОША, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ВКУСНЫЙ ТВОРОГ.





ПРЕКРАСНОЕ НЕОЧЕВИДНОЕ

Кто сказал, что творожная запеканка должна быть сладкой? Попробуйте отказаться от сахара и приготовить закусочную запеканку. Смешайте творог с брынзой, фетой или любым натертым сыром, добавьте нарезанные кусочками вяленые помидоры или оливки, обжаренные шампиньоны или горсть молодых листьев шпината, нарезанную пряную зелень: укроп, петрушку, тархун, базилик, мяту, кресс-салат. Приправьте солью, перцем и специями по вкусу. И будет у вас совершенно новое блюдо, полезное и вкусное, которое можно подавать и сразу после приготовления, и подержав в холодильнике.



ЗАБЫТЫЕ ВАРИАНТЫ

А ЧТО, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В ТВОРОЖНУЮ ЗАПЕКАНКУ СВАРЕННУЮ ВЕРМИШЕЛЬ ИЛИ МЕЛКИЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ? ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, СВАРЕННЫЙ ДО ПОЛУГОТОВНОСТИ РИС? ЗАПЕКАНКА ОСТАНЕТСЯ ТВОРОЖНОЙ, НО СТАНЕТ ЕЩЕ БОЛЕЕ СЫТНОЙ И ПИТАТЕЛЬНОЙ. ОТЛИЧНО РАБОТАЕТ И ДЛЯ СЛАДКОГО, И ДЛЯ НЕСЛАДКОГО ВАРИАНТА.



КАК ЗАПЕКАТЬ

Само название блюда сообщает нам о способе его приготовления – запекание. Для этой цели идеально подходят формы из керамики, стекла, обливного чугуна, в которых и готовят блюдо, и подают к столу. Такие формы долго накапливают тепло, а затем бережно и равномерно передают его творожной массе.

Дно и бортики формы смажьте сливочным маслом (1). Можно обсыпать их мукой, манкой или сахаром, чтобы было проще извлекать порционные кусочки (2). Или насыпьте на дно формы штрейзель – крошку, приготовленную из муки, сливочного масла и сахара.

Готовят творожную запеканку при умеренной температуре, 160–170 °С, около часа. При таком режиме она получается не слишком румяной, но мягкой и сочной.

Если хочется подрумянить запеканку сильнее, разогрейте духовку до 180–200 °С. Время приготовления в этом случае сократится до 40 минут.

Проверить готовность запеканки очень просто. Слегка надавите на поверхность: если она плотная и слегка



пружинит, пора доставать форму из духовки (3). Если запеканка покрыта слоем сметаны, подвигайте форму на решетке: готовая запеканка будет неподвижна по краям и в центре (4).

Выньте форму с запеканкой из духовки и поставьте на решетку. По возможности вынесите ее в прохладное место, чтобы как можно скорее остудить до комнатной температуры. А хра-

ните непременно в холодильнике: творог, даже термически обработанный, быстро портится.

ОСТАТКИ ЗАПЕКАНКИ МОЖНО ЗАВЕРНУТЬ В ПЛЕНКУ И ЗАМОРОЗИТЬ. РАЗМОРАЖИВАЙТЕ НЕ СПЕША В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО СОХРАНИТЬ КАЧЕСТВО.



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАНКОЙ



⌚ 1 ч + 10 мин 👤 6 порций

600 г сухого творога жирностью 5–9%

4 ст. л. манной крупы + еще немного для формы

3 крупных яйца

100 г сахара

½ ч. л. соли

10 г сливочного масла

1 Подготовьте форму диаметром 22 см для запеканки.

Смажьте ее сливочным маслом и присыпьте небольшим

количеством манки, лишнюю стряхните.

2 Творог для запеканки 2 раза протрите через мелкое сито в большую миску. Можно дополнительно пробить погружным блендером, чтобы консистенция массы была максимально нежной.

3 Духовку нагрейте до 170 °С. Яйца вбейте в чашу миксера. Добавьте сахар и соль. Взбейте миксером до получения пышной светлой массы однородной консистенции.

4 Яичную смесь вылейте в миску с творогом. Добавьте

манку и перемешайте.

Оставьте на 10 мин при комнатной температуре.

5 Получившуюся массу выложите в подготовленную ранее форму и запекайте в горячей духовке в течение 45 мин.

6 Готовой творожной запеканке дайте остыть как минимум до теплого состояния. К столу блюдо можно подать со свежими фруктами, ягодами, сметаной или сгущенным молоком.

На 100 г: белки 19,57 г (24,46% суточной нормы) • жиры 7,04 г (7,82%) • углеводы 22,94 г (13,65%) • ккал 236,43 (13,14%) • натрий 154,88 мг (10,68%) • общий сахар 14,59 г (29,18%) • НЖК 3,48 г (17,40%) • пищевые волокна 0,43 г (1,43%)

С ЧЕМ ПОДАВАТЬ ТВОРОЖНУЮ ЗАПЕКАНКУ, ВЫ НАВЕРНЯКА ПРИДУМАЕТЕ САМИ. СМЕТАНА, ЙОГУРТ, СГУЩЕНКА, ВАРЕНЬЕ ИЛИ СЛАДКИЙ СОУС, СВЕЖИЕ ЯГОДЫ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ – ВСЁ НА ВАШ ВКУС!

6 лучших летних соусов

Правильный соус способен подчеркнуть вкус любого блюда. Например, к горячему и закускам хорошо подать соусы на основе летних ягод и фруктов: кисло-сладкие ноты придадут мясу, птице, сыру особое звучание. Поспешим приготовить их, пока сезон!

БОЛЬШИНСТВО ПОДОБНЫХ СОУСОВ МОЖНО ДЕЛАТЬ КАК ИЗ СВЕЖИХ, ТАК И ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД. ПРОСТО РАЗМОРОЗЬТЕ КЛУБНИКУ ИЛИ ВИШНЮ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ И СЛЕДУЙТЕ РЕЦЕПТУ.



СОУС ИЗ КЛУБНИКИ

ВИШНЕВЫЙ СОУС

СМОРОДИНОВЫЙ СОУС



ПЕРСИКОВАЯ САЛЬСА

СОУС ИЗ ЧЕРЕШНИ

ОСТРЫЙ СОУС ИЗ КРЫЖОВНИКА

ВКУСОВАЯ ПАЛИТРА

Фруктово-ягодные соусы могут быть самыми разными: сладкими, кислыми, острыми, пряными. Причем к одному и тому же блюду, например запеченной птице, подойдет и сладкий соус из смородины, и острый из крыжовника. Всё зависит от вашего вкуса, настрое-

ния и стиля меню. Сладкие соусы при этом могут быть лишь условно сладкими. Например, в рецепте персиковой сальсы нет сахара, но природная сладость фрукта придаст соответствующий вкус. Помимо сахара, для соусов хорошо использовать мед, джемы, си-

ропы: они вносят дополнительные оттенки. Ну а главные акценты во фруктово-ягодных соусах расставят специи и пряности. Вы еще не знаете, насколько хорошо персик сочетается с чили, а вишня – с кориандром? Тогда скорее пробуйте наши комбинации!

В ПОРУ ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО ИЗОБИЛИЯ МНОГИЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ЗАГОТОВКАХ. НО СЕЙЧАС РЕЧЬ НЕ ОБ ЭТОМ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СДЕЛАТЬ СОУСЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ В СВЕЖЕМ ВИДЕ. ПОЖАРИЛИ ШАШЛЫКИ, ЗАПЕКЛИ НА ГРИЛЕ МЯСО И ПОДАЛИ К НИМ ПИКАНТНУЮ САЛЬСУ, ПОЛИЛИ АРОМАТНОЙ ПРИПРАВой... ТОЛЬКО СОУС ИЗ КРЫЖОВНИКА МОЖНО ЗАКОНСЕРВИРОВАТЬ И СОХРАНИТЬ ДО ЗИМНИХ ДНЕЙ.



**ОСТРЫЙ СОУС
ИЗ КРЫЖОВНИКА**

⌚ 1 ч 30 мин 👤 20 порций

1 кг зеленого крыжовника
2 крупные головки чеснока
1–2 стручка острого перца
50 г свежей мяты
50 г петрушки
50 г кинзы
1–2 ст. л. сахара
1 ст. л. хмели-сунели
соль, свежемолотый черный перец

1 Крыжовник промойте, залейте кипятком, оставьте на 20–30 мин. Слейте воду, удалите хвостики. У острого перца удалите плодоножку и вместе с крыжовником пропустите через мясорубку или измельчите в блендере до однородной консистенции. Перелейте смесь в кастрюлю с толстым дном и поставьте на слабый огонь. Варите 30 мин, помешивая.
2 Чеснок очистите. Все ароматные травы промойте и обсушите бумажным полотенцем. У зелени удалите все самые толстые стебли. Зелень и чеснок измельчите в блендере, добавьте в кастрюлю к крыжовнику.
3 Всыпьте к крыжовнику сахар и хмели-сунели, посолите и поперчите по вкусу. Постоянно помешивая, готовьте соус еще примерно 10 мин. Разлейте по стерилизованным банкам, закройте под крышки и оставьте остывать на сутки под плотным теплым полотенцем. Подавайте острый соус из крыжовника к белому мясу: куриному филе или грудке индейки, отбивным из свиных или телятине.

На 100 г: белки 1,96 г (2,45% суточной нормы) • жиры 0,64 г (0,71%) • углеводы 15,28 г (9,10%) • ккал 74,36 (4,13%) • натрий 327,74 мг (22,60%) • общий сахар 9,38 г (18,76%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • пищевые волокна 3,55 г (11,83%)

ВИШНЕВЫЙ СОУС

⌚ 50 мин 👤 8 порций

500 г вишни
250 мл красного вина
30 г сливочного масла
80 г сахара
10 г картофельного крахмала
15 г соли
8 горошин душистого перца
1 палочка корицы
8 горошин кориандра
3 г мускатного ореха
1 гвоздика

1 Вишню переберите, удалите плодоножки и листики. Промойте проточной водой, откиньте на дуршлаг и обсушите.
2 В небольшой сотейник влейте вино, а затем добавьте специи: душистый перец, гвоздику, мускатный орех, кориандр, корицу, сахар и соль. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимального и варите около 5 мин.
3 Из вишен удалите косточки. Ягоды положите в чашу блендера и измельчите в пюре.
4 Вишневое пюре переложите в кастрюлю с вином и специями и доведите до кипения. Варите, помешивая, 2–3 мин. Снимите с огня и процедите через сито. Процеженное пюре верните в сотейник, добавьте сливочное масло и перемешайте.
5 Картофельный крахмал разведите в 30 мл холодной воды и влейте в вишневый соус, перемешайте. Соус верните на огонь и варите, помешивая, до загустения.
6 Готовый соус из вишни к мясу остудите, а затем его можно подавать к столу. Он хорошо сочетается с жареной говядиной или телятиной, птицей. Также его можно предложить к любой красной рыбе.

На 100 г: белки 0,76 г (0,95% суточной нормы) • жиры 3,78 г (4,20%) • углеводы 21,24 г (12,64%) • ккал 148,83 (8,27%) • натрий 846,19 мг (58,36%) • общий сахар 18,96 г (37,92%) • НЖК 2,20 г (11,00%) • пищевые волокна 1,46 г (4,87%)

СОУС ИЗ ЧЕРЕШНИ

⌚ 40 мин 👤 10 порций

500 г черешни
сок и цедра 2 лимонов
100 мл сухого красного вина
80 г коричневого сахара
40 г гречишного меда
1 звездочка бадьяна
2 палочки корицы
2 бутона гвоздики

1 У черешни удалите косточки. Положите в кастрюлю корицу, бадьян, гвоздику и сахар, влейте вино и лимонный сок, поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения. Варите примерно 10 мин.
2 Добавьте в сироп мед, цедру и черешню. Доведите до кипения и варите, время от времени перемешивая, пока ягоды не станут мягкими, 7–10 мин.
3 Снимите соус с огня, остудите, удалите корицу и гвоздику. Подавайте к сырной тарелке.

На 100 г: белки 0,98 г (1,23% суточной нормы) • жиры 0,34 г (0,38%) • углеводы 26,71 г (15,90%) • ккал 120,53 (6,70%) • натрий 13,80 мг (0,95%) • общий сахар 25,03 г (50,06%) • НЖК 0,08 г (0,40%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)

СОУС ИЗ КЛУБНИКИ

⌚ 20 мин 👤 8 порций

400 г клубники
сок и тертая цедра 1 апельсина
1 стакан белого полусладкого вина
2–4 ст. л. сахара
5–7 коробочек кардамона

1 Семена кардамона растолките в ступке. Положите все ингредиенты соуса в сотейники и поставьте на огонь. Дайте закипеть и варите на сильном огне 10 мин. Отложите часть ягод, остальные растолките в пюре. Верните ягоды в сотейник и остудите соус. Подавайте к фруктам на гриле или мороженому.

На 100 г: белки 0,51 г (0,64% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 27,41 г (16,32%) • ккал 132,80 (7,38%) • натрий 4,07 мг (0,28%) • общий сахар 24,38 г (48,76%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,66 г (5,53%)

СМОРОДИНОВЫЙ СОУС

⌚ 10 мин 👤 4 порции

100 г джема из черной или красной смородины
1 веточка тимьяна
сок и тертая цедра половины апельсина
1–2 ч. л. дижонской горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Слегка подогрейте смородиновый джем с апельсиновым соком, при желании протрите через сито.
2 Добавьте к джему измельченные листочки тимьяна, цедру и горчицу. Приправьте солью и перцем. Подавайте к холодной или запеченной на гриле птице или ягнятине.

На 100 г: белки 0,79 г (0,99% суточной нормы) • жиры 0,26 г (0,29%) • углеводы 32,19 г (19,16%) • ккал 132,26 (7,35%) • натрий 732,03 мг (50,48%) • общий сахар 21,85 г (43,70%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%)

ПЕРСИКОВАЯ САЛЬСА

⌚ 10 мин 👤 4 порции

4 персика
1 красная луковичка
5–6 веточек кинзы
1 острый красный перец
1 ст. л. сока лайма
½ ч. л. соли

1 Разрежьте персики пополам, удалите косточки. Половинки нарежьте кубиками со стороной 1 см. Лук нарежьте такими же кубиками. Удалите семена острого перца, стручок мелко нарежьте. Отделите от стеблей и измельчите листья кинзы.
2 Сложите все ингредиенты сальсы в салатник, перемешайте и подавайте как холодную закуску с чипсами из tortilla или добавьте к блюдам из курицы или рыбы.

На 100 г: белки 0,96 г (1,20% суточной нормы) • жиры 0,21 г (0,23%) • углеводы 8,53 г (5,08%) • ккал 35,41 (1,97%) • натрий 337,57 мг (23,28%) • общий сахар 6,56 г (13,12%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,35 г (4,50%)



МАГНИТНЫЕ ДНИ

Лето – пора заготовок! Во время акции, которая пройдет в наших магазинах с 26.06.2024 по 23.07.2024, вы сможете купить много приятных и полезных вещей для консервации.

Удобные банки, бутылки и стаканы с крышками, складные ковш и дуршлаг, миска для мытья ягод, сушилка для зелени, разделочная доска в форме фруктов и овощей, нож для шинковки капусты – всё это позволит сохранить вкус лета и получить удовольствие от процесса приготовления!





В НАШИХ МАГАЗИНАХ
ПРОХОДИТ «ФЕСТИВАЛЬ
МОРОЖЕНОГО»*

20.06.2024–16.07.2024
В СУПЕРМАРКЕТАХ:

19.06.2024–16.07.2024
В МАГАЗИНАХ «У ДОМА».

Весь день морозит!

От одного только слова «мороженое» на душе как-то... теплеет. Этот холодный десерт, кажется, любят все. А если кто-то не любит, то, скорее всего, он просто не нашел своего мороженого, ведь его видов так много!

Закаленное и мягкое

Привычное для нас мороженое готовят из молока или сливок, сахара, иногда яиц и сливочного масла, а также необходимых по технологии добавок и ароматизаторов. Всё это перемешивают, нагревают до 40 °С, фильтруют и гомогенизируют. Затем массу пастеризуют, чтобы мороженое долго хранилось. Получившуюся смесь оставляют в холодильнике «созревать» от 2 до 24 часов. И только после этого замораживают: сначала до –4...–5 °С, постоянно перемешивая, чтобы не образовывались кристаллы льда. Одновременно смесь взбивают, насыщая ее воздухом. Осталось расфасовать мороженое и заморозить его в шокере при –40 °С. В дальнейшем мороженое будут перевозить и хранить при –18 °С. Приготовленное таким образом мороженое называется закаленным. Закалка – это помещение продукта в экстремально холодную среду.

**СУХОЕ МОЛОКО – ТАКОЙ ЖЕ
ПОЛНОПРАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ
ПЛОМБИРА, КАК И ЦЕЛЬНОЕ.
ОНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
И В ИТАЛЬЯНСКОМ ДЖЕЛАТО,
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ МАССА
СТАЛА БОЛЕЕ ГУСТОЙ, А ВКУС
МОЛОКА – БОЛЕЕ
НАСЫЩЕННЫМ.**

Также есть мягкое мороженое. Делают его во фризерах – специальных аппаратах, куда нужно засыпать готовую смесь и залить воду, а фризер их взобьет. Такое мороженое очень нежное, тает быстрее закаленного и продается сразу после приготовления. В таких же устройствах делают и замороженный йогурт из смеси готового йогурта, сахара и воды.

Пломбир

Это самое известное и любимое мороженое у нас в стране. В Россию пломбир приехал вместе с французскими поварами в XIX веке, потом после революции пропал и появился только в 1937 году. По первому ГОСТу пломбир делали из цельного молока и сливок разной жирности, сгущенного молока, сахара и яиц. В дальнейшем ГОСТы менялись – теперь используют коровье молоко и сливки, сливочное масло, сухое молоко, сахар, вкусовые добавки, эмульгаторы и стабилизаторы.

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

Молочное и сливочное

Производство молочного и сливочного мороженого регулируется одним ГОСТом – тем же, что и изготовление пломбира. Оно различается массовой долей молочного жира: если жирность выше 12%, то это пломбир; от 8 до 11,5% – сливочное; до 7,5% – молочное. В такое мороженое могут быть добавлены какао-порошок, кофе, чай, шоколад, орехи, фрукты и сухофрукты, цукаты, воздушный рис, мед, карамель, вареная сгущенка, вафельная крошка, печенье, кокосовая стружка – в общем, всё, что угодно.

РАСТИТЕЛЬНОГО ЖИРА В КЛАССИЧЕСКОМ МОРОЖЕНОМ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО. ЕСЛИ ОН ДОБАВЛЕН, ЭТО УКАЗЫВАЕТСЯ НА ЭТИКЕТКЕ. НО РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЖИР МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛЯ ГЛАЗУРИ.

Йогуртовое

Это мороженое появилось у нас на рынке не так давно. Его основа тоже молоко и сливки, но содержание кисломолочного продукта должно быть не меньше 30%. С производством йогуртового мороженого есть одна сложность: если готовить его по обычной технологии, как пломбир, то при пастеризации все полезные бактерии в йогурте погибнут. А если мороженое не пастеризовать, у него будет очень короткий срок хранения. Поэтому сначала готовят и пастеризуют молочную или сливочную основу, а уже потом к ней «прививают» йогуртовые культуры. Кстати, такое полезное мороженое у нас делают не только из йогурта, но и из простокваши. К молочной основе часто добавляют фруктовые пюре и соки.

НЕ СТОИТ ПУТАТЬ ЙОГУРТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ.

С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мороженое – это сладость, но если есть его в умеренных количествах, то оно может быть и полезным. В пломбире содержатся органические кислоты, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, казеин и минералы. А во фруктовом мороженом немало клетчатки.



СТАКАНЧИКИ ДЛЯ ПЛОМБИРА, ТОНКИЕ И ХРУСТЯЩИЕ, ДЕЛАЮТ ИЗ ВАФЕЛЬНОГО ТЕСТА В СПЕЦИАЛЬНЫХ ЧУГУННЫХ ФОРМАХ. САМЫЕ ВКУСНЫЕ ПОЛУЧАЮТСЯ В ПЕЧАХ, РАБОТАЮЩИХ НА ГАЗУ, КАК БЫ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ.

Сорбет и шербет

Хотя эти слова похожи и происходят от одного и того же арабского слова, у них разный состав. Сорбет – это замороженная смесь фруктового пюре с сахаром, то есть веганское/постное лакомство. Шербет (раньше его называли фруктово-ягодным мороженым) – это нечто среднее между мороженым и сорбетом, в нем есть и молочные продукты, и фруктовая или ягодная составляющая. Шербет менее калорийный, чем мороженое: жира в нем не больше 2,5%. Приготовление шербета схоже с приготовлением молочного мороженого.

Сорбет делают в промышленных блендерах, часто на основе сублимированного рисового или другого сиропа, в который добавляют пюре из свежих ягод или фруктов, сахар, воду и фруктовую эссенцию или экстракт для более яркого вкуса и аромата. Поскольку у натурального пюре цвет бывает не слишком привлекательным, в смеси для сорбета могут использовать натуральные красители. Из блендера смесь вытекает через холодильные трубы. Затем ее наполовину замораживают и выдавливают в емкости, в которых сорбет будет продаваться. Следующий этап – шоковая заморозка при -30°C .



Фруктовый лед

Самый простой и дешевый вид мороженого. Его готовят из инвертного сиропа, чаще всего кукурузного, и фруктовых добавок. От другого мороженого с добавлением фруктов лед отличается тем, что его не перемешивают и не взбивают, а замораживают готовую смесь сразу в формочках со вставленной палочкой. Часто этот десерт делают слоеным и разноцветным. Во фруктовом льде также допускаются лимонная кислота и пищевые красители.

ПО ГОСТУ, ПОМИМО ФРУКТОВОГО, МОЖЕТ БЫТЬ ЛЕД ЧАЙНЫЙ, КОФЕЙНЫЙ, МОЛОЧНЫЙ.

Какие добавки есть в мороженом?

Без специальных добавок у мороженого не будет привычной текстуры. В первую очередь это стабилизаторы и эмульгаторы. Стабилизаторы используют, чтобы все ингредиенты смешались в однородную массу, в меру вязкую и устойчивую к температурным перепадам, и мороженое не начинало течь у вас в руках, как только вы достали его из морозилки. А эмульгаторы – чтобы масса была равномерно насыщена воздухом и получилась кремообразной. Бояться этих добавок не стоит.





ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ПЕРСИКОВЫЙ СОРБЕТ



⌚ 30 мин + 3 ч 🍴 6 порций

1 кг персиков
200 г сахара
60 мл свежевыжатого лимонного сока
2 ст. л. рома
персик, вафли и мята для подачи

1 В маленькой кастрюле смешайте 200 мл воды и сахар, доведите до кипения и варите

на среднем огне, пока сахар не растворится, около 5 мин. Снимите с огня и остудите.
2 Опустите персики в кипящую воду на 1 мин, затем обдайте холодной водой и снимите кожицу. Разрежьте пополам, удалите косточку. Измельчите персики при помощи блендера в гладкое пюре, добавьте сахарный сироп, лимонный сок и ром, перемешайте.
3 Перелейте смесь в контейнер и уберите в холодильник

минимум на 3 ч. Каждые 30 мин доставайте контейнер из холодильника и перемешивайте смесь венчиком.
4 Для подачи нарежьте персик дольками и поджарьте на сковороде-гриль до темных полосок. Разложите сорбет по вазочкам, добавьте жареный персик и украсьте вафельными трубочками и мятой.

На 100 г: белки 0,81 г (1,01% суточной нормы) • жиры 0,58 г (0,64%) • углеводы 21,41 г (12,74%) • ккал 93,27 (5,18%) • натрий 18,09 мг (1,25%) • общий сахар 19,38 г (38,76%) • НЖК 0,15 г (0,75%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Пломбир с малиной «Село Зелёное» изготовлен из свежих сливок, натуральных ягод и настоящего молочного шоколада. Лучшее холодное лакомство для теплых дней!



МОРОЖЕНОЕ В АРБУЗЕ



⌚ 10 мин + 2 ч 👤 2 порции

1 маленький арбуз
200 г пломбира
половина небольшого ананаса
1 лайм
2 веточки мяты
2 ст. л. кокосовой стружки

1 Разрежьте арбуз пополам. Аккуратно выньте из арбуза мякоть, стараясь не повредить стенки. Половинки арбузной кожуры уберите в морозильную камеру на 2 ч.

2 Очистите ананас от кожуры. Тщательно вымойте лайм горячей водой. Нарежьте ананас небольшими кусочками, лайм – ломтиками. Из мякоти арбуза вырежьте формочками сердечки.
3 Выньте охлажденные половинки арбуза из морозильной камеры и наполните шариками мороженого и кусочками фруктов.

Украсьте листьями мяты и кокосовой стружкой и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 1,04 г (1,30% суточной нормы) • жиры 2,40 г (2,67%) • углеводы 9,44 г (5,62%) • ккал 61,62 (3,42%) • натрий 11,11 мг (0,77%) • общий сахар 5,74 г (11,48%) • НЖК 0,91 г (4,55%) • пищевые волокна 0,87 г (2,90%)



Пломбир с натуральной малиной «48 Колеек®» освежит в жару и подарит летнее настроение. Нежные сливки и малиновое варенье превращают мороженое в настоящее наслаждение!



МОЖНО ЛИ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ НА ЗАВТРАК?

Конечно, да! Правда, это должно быть не просто мороженое. Попробуйте вот такие сочетания:

- Вынутое из морозилки мороженое нарежьте горячим ножом на средние кубики (или наберите горячей ложкой шарики) и выложите в пиалу, смешайте со свежими ягодами и кусочками фруктов.
- Подайте мороженое как соус к яблочным оладьям.
- Сделайте молочный коктейль с мороженым и свежими ягодами или фруктами.
- Выложите брусок мороженого на теплый блинчик и заверните в трубочку.
- Дайте мороженому немного растаять и выложите его на творог.
- Сделайте из 150-200 г творога, 1 яйца и 2–5 ст. л. муки тесто, разделите на части, скатайте колбаски, нарежьте и сварите «ленивые» вареники. Подайте горячими с холодным мороженым.

Грибной сезон

Кажется, нет такого продукта, с которым бы не сочеталась итальянская паста. Ее союз с лисичками – один из самых удачных: спагетти, яркие шляпки летних грибов, бекон и ароматная петрушка... Это будет наш любимый сезонный рецепт!



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

1 В широкой кастрюле вскипятите 2,5 л воды, посолите и опустите спагетти. Варите на сильном огне, согласно инструкции на упаковке, примерно 6–8 мин. Откиньте на дуршлаг, 80 мл жидкости от варки сохраните.

2 Нарежьте лук небольшими кубиками. Грибы протрите влажным полотенцем, каждый разрежьте на 2–4 части. Бекон крупно нарежьте. Подогрейте молоко до температуры 40 °С. Отделите от стеблей и измельчите листья петрушки.

3 В глубокой сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте бекон до образования хрустящей корочки, 2 мин. Переложите кусочки бекона на тарелку, застеленную бумажными полотенцами.

4 В ту же сковороду влейте оставшееся оливковое масло и обжарьте лук до светло-золотистого цвета, 3 мин. Добавьте грибы и готовьте на средне-сильном огне 5 мин, часто перемешивая. Посолите и приправьте перцем. Через ситечко посыпьте грибы мукой, перемешайте, а затем влейте молоко. Уменьшите нагрев до среднего и готовьте, помешивая, 3–4 мин. Грибной соус должен загустеть.

5 Переложите готовые спагетти в сковороду с соусом, влейте жидкость от варки пасты и готовьте, аккуратно перемешивая, 2 мин. Добавьте бекон и половину нарезанной петрушки и снова перемешайте. Разложите пасту в тарелки, посыпьте петрушкой и свежемолотым черным перцем.

На 100 г: белки 5,47 г (6,84% суточной нормы) • жиры 7,33 г (8,14%) • углеводы 21,44 г (12,76%) • ккал 166,91 (9,27%)
• натрий 242,45 мг (16,72%) • общий сахар 0,95 г (1,90%)
• НЖК 1,28 г (6,40%) • пищевые волокна 1,11 г (3,70%)

ПАСТА С ЛИСИЧКАМИ И БЕКОНОМ



⌚ 25 мин 🍴 4 порции

- 300 г спагетти
- 300 г лисичек
- 4 ломтика бекона
- 1 луковица
- 85 мл молока
- 1 ст. л. муки
- 2 веточки петрушки



Твердое зерно и кристально чистая вода делают спагетти «Шебекинские» такими полезными и питательными. Универсальный формат для любых кулинарных шедевров.



Пассата Green Ray – это натуральное томатное пюре из летних астраханских помидоров. Идеальная основа для пасты, пиццы, лазаньи, соусов и прочих блюд.



**ПРОСТО,
ВКУСНО**



**BARRISTER
GIN***

4 ДЖИН-ТОНИКА на 1311

*ДЖИН

ПРЕЧЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

**САМОЕ ВРЕМЯ
РАЗОБРАТЬСЯ
С ГОЛОДОМ**



**Сказочно
вкусно!**



АОТД «НИЖК» — официальный поставщик ТМ «Ряба».



ДЛЯ ТВОРОЖНОГО СОУСА ЗАПЕКИТЕ В РАЗОГРЕТОЙ ДО 180 °С ДУХОВКЕ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ ДО МЯГКОСТИ, ОЧИСТИТЕ ОТ КОЖИЦЫ И СЕМЯН. ВЗБЕЙТЕ В БЛЕНДЕРЕ ПЕРЕЦ И ТВОРОЖНЫЙ СЫР, ПРИПРАВЬТЕ ПО ВКУСУ СОЛЬЮ И ПАПРИКОЙ. ДОБАВЬТЕ ЛИСТИКИ БАЗИЛИКА И ТОНКО НАРЕЗАННЫЙ ЧИЛИ.

ДЛЯ БЕЛОГО СОУСА СМЕШАЙТЕ МАЙОНЕЗ, НЕМНОГО СЛИВОЧНОГО ХРЕНА И БЕЛОГО ВИННОГО УКСУСА. ПРИПРАВЬТЕ ОРЕГАНО, ПЕТРУШКОЙ И ЧЕРНЫМ МОЛОТЫМ ПЕРЦЕМ ПО ВКУСУ.

С теплыми чувствами

Наверняка вы обращали внимание на то, что колбаса в магазине не всегда лежит в холодильнике. Ее также можно найти, например, у кассы или на отдельном островке. Рассказываем, чем хорош такой продукт и почему его хранят на теплых полках.



ДЛЯ ГОРЧИЧНОГО СОУСА ВЗБЕЙТЕ ЖИРНЫЕ СЛИВКИ И ЖЕЛТОК. ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО ГОРЧИЦЫ, САХАРА И ЯБЛОЧНОГО УКСУСА. ПОСОЛИТЕ ПО ВКУСУ.



Джерки Smachos «Курица» — это тонкие ломтики сыровяленого мяса птицы, сдобренные пикантными травами и ароматным черным перцем. Отличная закуска и питательный перекус.

Колбаса с теплой полки — отличный вариант для закуской мясной тарелки. Подайте ее с овощами, оливками и домашними соусами.



Сырокопченые колбаски Kabanos Chicken от «РЕМИТ» — удобный быстрый перекус. Их не нужно чистить, не обязательно хранить в холодильнике. Хорошо есть самому, весело делиться с друзьями!



Колбаса «Испанская мраморная» от «РЕМИТ» — изысканный деликатес с красивым срезом, цельными зёрнами перца и ароматными пряностями в составе. Ее тонкие ломтики подойдут для любых закусок.



Вяленый бекон от «РЕМИТ» — настоящий выдержанный деликатес. Процесс созревания продукта достаточно длителен, но результат того стоит: его гармоничный вкус оценят все гурманы!

Как колбаса оказалась в тепле

Теплой полкой в супермаркетах называют стеллажи и островки без охлаждения. На них можно встретить любую продукцию, которая хранится при комнатной температуре. Крупы, соусы, готовые завтраки — всё это размещается на обычных полках, а, скажем, сыр, мясные полуфабрикаты, молочные продукты, охлажденная птица — в холодильниках, открытых или закрытых. К ним же мы направляемся, когда хотим купить колбасу. Однако колбасные изделия есть и на теплых полках, например среди снеков. И попадают они сюда благодаря особой рецептуре и технологии производства.

Что можно найти на теплой полке

Частые обитатели «теплых краев» — мясные палочки и вяленые кнуты, тонкие и ароматные. Обычно их располагают среди закусок к холодным напиткам. Это популярные виды, но далеко не единственные. На теплой полке вы найдете и другие снеки: мясные чипсы, мини-колбаски.

Более основательные и сытные деликатесы — колбасные нарезки и целая колбаса, салями, сальчичон, сервелат, вяленый бекон. Они тоже уже не боятся тепла, по крайней мере у производителей, освоивших новые технологии.

Чем «теплолюбивая» колбаса отличается от обычной

Прежде всего условиями хранения. Такой колбасе не нужен холодильник. Точнее, он не обязателен. Продукт останется свежим и сохранит все свойства при +24...+25 °С. Разумеется, в пределах срока годности.

Как этого добиваются

Принципы примерно одинаковы для всех брендов. Чтобы колбаса хранилась без холодильника, нужно продумать рецептуру и способы производства, усовершенствовать упаковку.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВЫБИРАЕТСЯ КАЧЕСТВЕННОЕ СЫРЬЕ. И речь не только о мясе, специях и других ингредиентах, но также о натуральной буквой щепе, с помощью которой коптится колбаса. Некоторые производители добавляют естественный консервант и антиоксидант розмарин.

КОЛБАСА ГОТОВИТСЯ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ: это созревание в климат-камерах, копчение и сушка. В процессе сушки продукт отдает лишнюю влагу, при этом сохраняет полезные свойства и насыщенный вкус. А благодаря многоступенчатому копчению колбаса приобретает благородный аромат.

ФИНАЛЬНЫЙ ШАГ — упаковка. Она подбирается так, чтобы минимизировать проникновение кислорода. Иногда оболочку обрабатывают безопасными, но эффективными антибактериальными составами.

Чем это удобно

Нам часто приходится брать перекусы с собой на работу, в поездку, на пикник. Колбаса с теплой полки идеальна для таких случаев. Нужно только придерживаться рекомендаций по хранению и вскрывать упаковку непосредственно перед едой. И конечно, колбасные закуски с теплой полки — это прекрасная возможность попробовать что-то новое.

Накрываем поляну

Отдых на природе помогает восстановить силы, повысить настроение и обрести душевную гармонию. А если он сопровождается интересной едой, то еще и получить новые впечатления. В разгар сезона пикников предлагаем разнообразить дежурные бутерброды и устроить обед на траве в разных стилях.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



Вкус окрошки станет более пряным, а аромат – насыщенным, если добавить в нее немного консервированного хрена.

Мировое достояние

Любовь к пикникам объединяет страны и народы. Японцы проводят целые дни на пикниках под цветущей сакурой. Испанцы собираются шумными компаниями у моря. Финны, как и мы, отправляются на природу на Первомай. В Англии, считающейся родоначальницей посиделок на свежем воздухе, традиционный пикник с корзинкой и пледом вообще часть культурного кода. Обычаи разных стран вдохновили нас на создание этого летнего меню: мы включили в него блюда, которые можно взять на природу или быстро довести до готовности на месте. Впереди еще много теплых дней, чтобы vybrаться в парк или на берег реки и воплотить в жизнь все вкусные идеи.



ПО-РУССКИ

ОКРОШКА НА КВАСЕ

🕒 1 ч 🍴 4 порции

1 л кваса
400 г ветчины
2 клубня картофеля
2 яйца
2 огурца
6 штук редиса
4–5 веточек укропа
2–3 веточки петрушки
сметана для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1 Картофель тщательно вымойте щеткой, затем отва-

рите до готовности в мундире. Дайте клубням хорошо остыть, затем очистите их. **2** Яйца для окрошки поместите в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения и варите 10 мин. Охладите проточной водой и очистите. **3** Огурцы нарежьте маленькими кубиками (если кожица плодов слишком толстая, очистите ее). **4** Зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарежьте. Если ехать до места пикника больше 2 ч, зелень и огурцы луч-

ше нарезать на месте, иначе во время транспортировки они выделяют много сока. С плодов редиса срежьте кончики, затем нарежьте его тонкими кружочками. **5** Ветчину нарежьте маленькими кубиками. Так же нарежьте картофель для окрошки. Яйца мелко порубите. **6** В один контейнер сложите картофель, ветчину, редис и яйца. В другой контейнер положите огурцы и зелень. Квас за пару часов до выезда положите в морозильную камеру – так он останется холодным.

7 Когда приедете на место, перемешайте ингредиенты окрошки. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте холодным квасом. Перемешайте и разлейте окрошку по тарелкам. **8** В каждую тарелку с окрошкой можно добавить немного сметаны. Сразу же подайте холодный суп к столу, дополнив ржаным хлебом.

На 100 г: белки 4,43 г (5,54% суточной нормы) • жиры 2,78 г (3,09%) • углеводы 7,02 г (4,18%) • ккал 74,08 (4,12%) • натрий 295,02 мг (20,35%) • общий сахар 0,42 г (0,84%) • НЖК 1,04 г (5,20%) • пищевые волокна 0,73 г (2,43%)

Экологичные одноразовые тарелки и стаканчики из картона – отличный выбор для пикника. Ищите на наших полках коллекции бумажной посуды в разном дизайне.



БУЖЕНИНА ИЗ СВИНИНЫ



⌚ 3 ч 30 мин + 24 ч

🍴 10–12 порций

- 2,5–3,2 кг свиного окорока без кости
- 5–6 зубчиков чеснока
- 3–4 см корня имбиря
- 1–2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ч. л. свежемолотого черного перца
- 1 ч. л. коричневого сахара
- 1 ст. л. соли

- 1** Подготовьте свинину. Зачистите окорок, срежьте лишний жир (тонкий слой жира можно оставить) и обсушите бумажными полотенцами. Зубчики чеснока и имбирь очистите. Нарезьте чеснок и имбирь тонкой соломкой длиной около 1 см.
- 2** В мисочке смешайте соль, свежемолотый черный перец и коричневый сахар. Добавьте растительное масло и тщательно перемешайте ложкой до образования кашицы.

- 3** Кончиком тонкого острого ножа глубоко проколите свинину и поверните его в мясо. Поместите в отверстие немного масляной смеси, а затем кусочек чеснока или имбиря. Так же напигуйте весь окорок. Если на свинине есть слой жира, надрежьте его ромбами. Оставшуюся масляную смесь смешайте с горчицей и натрите всю поверхность куска, тщательно втирая в надрезы.

- 4** Обвяжите свиной окорок кулинарной нитью, формируя аккуратный кусок. На дно просторной миски или контейнера положите решетку или перекрещенные палочки для еды, уложите мясо, прикройте тканевой салфеткой и поставьте в холодильник на 24–48 ч.
- 5** Разогрейте духовку до 220 °С. Установите решетку в нижнюю треть духовки. На дно глубокой жаровни поместите несколько скрещенных палочек для еды, сверху положите мясо. Запекайте 15 мин. Убавьте температуру духовки до 180 °С. Продолжайте запекать буженину из расчета 30 мин на каждые 500 г мяса плюс еще 30 мин на кусок. За время запекания несколько раз полейте свинину жидкостью со дна жаровни.
- 6** Достаньте буженину из духовки и прикройте фольгой. Оставьте на 20 мин. Снимите фольгу, дайте мясу полностью остыть. Подавайте буженину, нарезав тонкими ломтиками, с горчицей, хреном, чатни или фруктовым соусом.

На 100 г: белки 25,37 г (31,71% суточной нормы) • жиры 7,64 г (8,49%) • углеводы 0,68 г (0,40%) • ккал 179,37 (9,97%) • натрий 2090,76 мг (144,19%) • общий сахар 0,21 г (0,42%) • НЖК 2,34 г (11,70%) • пищевые волокна 0,08 г (0,27%)



Лучший обед для ценителей русской кухни – наваристый борщ и ароматное жаркое от бренда «Холодушка». Блюда заботливо приготовлены по традиционным рецептам, остается лишь разогреть!

ПИРОЖКИ



🕒 1 ч 30 мин + 1 ч

👤 12 порций

1 кг муки
500 мл молока
200 г сливочного масла
2 яйца
6 ст. л. сахара
1/3 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. соли
сахарная пудра

Для начинки с вишней:

400 г вишни без косточки
(можно замороженной)
2 ст. л. мелкого сахара
1 ст. л. крахмала
1 ч. л. корицы
1 ч. л. коньяка

Для начинки с капустой:

600 г молодой капусты
150 мл сливок жирностью
30–38%
4 яйца

1 Приготовьте тесто.

Для этого в сотейнике на среднем огне разогрейте масло, нарезанное средними кубиками, и молоко. Перемешайте до полного растворения масла. Посолите.

2 Муку просейте вместе с разрыхлителем в большую миску. Добавьте сахар. Перемешайте и сформируйте горку. Сделайте в центре углубление.

3 Вылейте в кратер молоко с маслом и, понемногу зачерпывая ложкой муку с сахаром, замешайте тесто. Вывешайте его до однородности руками.

4 Сформируйте из теста шар, оберните пищевой пленкой и уберите в холодильник на 1 ч.

5 Для начинки свежую вишню положите в миску. Засыпьте смесью из сахара, крахмала и молотой корицы. Добавьте коньяк и, потряхивая миску, переме-



шайте содержимое. Каждая вишенка должна покрыться получившейся смесью. Если используете для пирожков замороженную вишню, ягоды разморозьте и откиньте на дуршлаг.

6 Приготовьте начинку с капустой. Тонко нашинкуйте капусту, нарежьте соломку поперек на кусочки длиной не больше 2 см. Нагрейте в сотейнике сливки, добавьте капусту, посолите, перемешайте и томите на минимальном огне под крышкой 10 мин, затем откройте крышку и выпарьте жидкость. Яйца сварите вкрутую, 8 мин. Остудите под холодной водой, очистите и мелко порубите. Добавьте в капусту, поперчите и перемешайте, остудите начинку.

7 Тесто для пирожков достаньте из холодильника. Разделите пополам, каждую часть скатайте в толстую колбаску и разрежьте на 12–14 равных по весу кусочков. Раскатайте в круги толщиной 5 мм.

8 На половину кружков положите по 1 ч. л. вишневой начинки и защипните края. На оставшиеся круги выложите по ложке капустной начинки, защипните.

9 Противень застелите бумагой для выпечки, выложите пирожки. Смажьте их взбитым яйцом, вишневые припудрите сахарной пудрой. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 20–25 мин. Пирожки остудите и храните до подачи в закрытых контейнерах.

На 100 г: белки 6,58 г (8,23% суточной нормы) • жиры 9,64 г (10,71%) • углеводы 37,15 г (22,11%) • ккал 262,18 (14,57%)
• натрий 114,96 мг (7,93%) • общий сахар 8,79 г (17,58%)
НЖК 5,39 г (26,95%) • пищевые волокна 2,17 г (7,23%)



Тонкое тесто и много сочной начинки из отборной мраморной говядины — это они, пельмени Black Angus «Miratorg». Классическое русское блюдо от ведущего производителя мяса в стране.



ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

ФРАНЦУЗСКИЙ ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ И МЯСА



🕒 2 ч 30 мин + 30 ч

🍴 10 порций

400 г куриной печени
400 г телячьей печени
200 г филе телячьей грудки
250 г жирной копченой грудки или бекона
3 луковицы шалота
2 стебля лука-порея
1 большой сладкий перец
2 зубчика чеснока
150 мл сливок жирностью 35%
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
100 мл коньяка
несколько веточек тимьяна
щепотка мускатного ореха
по 1 ч. л. черного и душистого

перца-горошка
соль

1 Оба вида печени порубите ножом как можно мельче. Свежую и копченую грудку и очищенный сладкий перец проверните через мясорубку.

2 Оба вида перца-горошка поджарьте на сухой сковороде 30 сек, затем измельчите в ступке или кофемолке, смешайте с солью и мускатным орехом, приправьте мясо.

3 Шалот, 1 лук-порей (только белую часть) и чеснок измельчите и обжарьте на небольшом огне в сливочном масле до мягкости, 10 мин. Остудите.

4 Взбейте яйца со сливками, добавьте лук с чесноком, коньяк и листочки тимьяна,

влейте получившуюся смесь в мясо. Тщательно вымешайте, затяните пленкой и поставьте на 6–8 ч в холодильник.

5 У оставшегося стебля порея отрежьте листья, оставив около 5 см зеленой части. Разрежьте стебель вдоль пополам, промойте, разберите на отдельные листья и залейте кипящей водой на 5 мин. Выложите листьями прямоугольную форму для террина так, чтобы концы свисали.

6 Уложите мясную смесь в форму довольно плотно. Сверху закройте фольгой. Поставьте форму в глубокий противень, наполненный водой, и запекайте в разогретой до 170 °С духовке 1,5 ч. Следите, чтобы не выкипела вода

в противне. Готовый паштет полностью остудите, затем поставьте в холодильник на 24 ч. Подавайте со свежим хлебом.

На 100 г: белки 14,76 г (18,45% суточной нормы) • жиры 15,32 г (17,02%) • углеводы 3,36 г (2,00%) • ккал 227,28 (12,63%) • натрий 164,92 мг (11,37%) • общий сахар 1,33 г (2,66%) • НЖК 6,59 г (32,59%) • пищевые волокна 0,45 г (1,50%)



Бекон «Мадера» от компании «Мартини» с перцем и экстрактом чеснока — нежная закуска, которая отлично дополнит любое меню. Засоленные кусочки мяса с аппетитными прожилками готовятся по особому рецепту из отборного сырья.

САЛАТ С ПАСТОЙ И ПОМИДОРАМИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

200 г любой короткой пасты (бантики, ракушки, рожки)
4 спелых розовых помидора
100–130 г брынзы
1 средний пучок базилика
1 средний пучок петрушки
1–2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Для заправки раздавите, очистите и порубите чеснок. Удалите у базилика все стебли. У петрушки удалите нижнюю жесткую часть стеблей.

2 Мелко порубите зелень и положите в чашу блендера вместе с чесноком. Влейте пару столовых ложек воды и оливковое масло. Взбейте до однородности в пульсовом режиме. Приправьте солью и перцем.

3 Поставьте на сильный огонь большую кастрюлю с 3 л воды, доведите до кипения, добавьте 1 ч. л. соли, всыпьте пасту и перемешайте. Доведите до кипения и варите, согласно времени, указанному на упаковке.

4 Откиньте пасту на дуршлаг, отряхните от воды и положите в салатник. Полейте половиной заправки и тщательно перемешайте. Полностью остудите.

5 Нарежьте помидоры средними дольками. Раскрошите брынзу небольшими кусочками или натрите на крупной терке.

6 Смешайте все подготовленные ингредиенты. Разложите по банкам и полейте оставшейся заправкой.

На 100 г: белки 4,22 г (5,28% суточной нормы) • жиры 11,28 г (12,53%) • углеводы 15,38 г (9,15%) • ккал 178,14 (9,90%)
• натрий 105,11 мг (7,25%) • общий сахар 1,62 г (3,24%)
• НЖК 1,26 г (6,30%) • пищевые волокна 1,15 г (3,83%)



МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Макароны La Molisana сделаны из муки твердых сортов пшеницы и поэтому отлично держат форму при варке. Забавные бантики будут хороши в салатах, подойдут для гарниров и запеканок.





Сырокопченая колбаса пепперони от «Мясницкого ряда» придаст вашим блюдам пикантные оттенки. Ее глубокий дымный аромат и выразительный вкус с нотками перца дополнят пиццу, панини, различные закуски.



Докторская колбаса от «ИНЕЙ» — незаменимый продукт для вкусных сэндвичей с чиабаттой. Колбаса приготовлена по ГОСТу из отборных ингредиентов. Докторская представлена в удобной упаковке со срезом — то, что нужно для пикника!

ПАНИНИ

⌚ 30 мин 🍴 2 порции

4 мини-чиабатты

Для панини с ветчиной:

240 г ветчины из индейки
120 г моцареллы
2 помидора
1 красная луковица
50 г шпината
4 ст. л. соуса песто
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. винного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

Для панини с тунцом:

120 г консервированного тунца в с/с
2 вареных яйца
40 г салата айсберг
3 ст. л. майонеза

1 ст. л. сладкого соуса чили
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. хрустящего лука

1 Для приготовления панини с ветчиной нарежьте лук тонкими кольцами и сложите в миску. Влейте винный уксус и 1 ст. л. оливкового масла, посолите и приправьте перцем. Аккуратно перемешайте и оставьте на рабочей поверхности на 15 мин.
2 Разрежьте 2 чиабатты вдоль. Моцареллу и помидоры нарежьте кружками, ветчину — тонкими ломтиками. Разогрейте сковородку-гриль.
3 Намажьте срезы чиабатты соусом песто. На нижние половинки положите кружки помидора, листья шпината, ломтики индейки и моцареллу. Сверху поместите лук. На-

кройте верхними половинками. Смажьте чиабатты оставшимся оливковым маслом и разложите на сковороде. Прижмите чиабатту ко дну лопаткой и готовьте до образования румяных полосок, примерно 2–3 мин. Переверните и продолжайте готовить еще 2 мин.

4 Для приготовления панини с тунцом положите рыбу в миску, добавьте 1 ст. л. майонеза и соус чили и перемешайте до однородности. Яйца натрите на терке или разомните вилкой. Листья салата нарежьте широкой соломкой. Соедините яйца и салат, добавьте оставшийся майонез и перемешайте.

5 Разрежьте чиабатты вдоль. Каждую половинку обжарьте с двух сторон на оливковом

масле до золотистого цвета, 2 мин. На нижние половинки чиабатты разложите половину яичной начинки, следующим слоем положите начинку из тунца и посыпьте хрустящим луком. Добавьте оставшуюся яичную начинку и накройте сэндвич верхними половинками чиабатты.

6 Готовые панини заверните в пергамент.

На 100 г: белки 10,46 г (13,08% суточной нормы) • жиры 10,51 г (11,68%) • углеводы 19,37 г (11,53%) • ккал 209,43 (11,64%) • натрий 595,77 мг (41,09%) • общий сахар 3,82 г (7,64%) • НЖК 2,59 г (12,95%) • пищевые волокна 3,11 г (10,37%)



Фунчозу можно дополнить не только зелеными овощами, но и любыми другими по вашему вкусу. Отлично подойдет для этой цели сладкий перец, баклажаны, красный лук.



ПО-АЗИАТСКИ

ФУНЧОЗА С ЗЕЛеной ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ



🕒 25 мин 👤 4 порции

150 г фунчозы
 2 цукини среднего размера
 100 г замороженной стручковой зеленой фасоли
 100 г замороженного зеленого горошка
 50 г зеленого лука
 2 см корня имбиря
 1 ст. л. жареных семян кунжута
 2 ст. л. соевого соуса
 2 ст. л. растительного масла
 1 ч. л. сахара
 соль

1 Прежде всего залейте фунчозу кипящей водой, оставьте на 5 мин, затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

2 Корень имбиря очистите, мелко нарежьте. Цукини нарежьте длинной соломкой. Зеленый лук крупно нарежьте.

3 Соевый соус перемешайте в маленькой мисочке с солью и сахаром до тех пор, пока он полностью не растворится.

4 В глубокой сковороде или воке сильно разогрейте растительное масло. Положите имбирь с цукини и на максимальном огне жарьте в те-

чение 2 мин, постоянно помешивая.

5 Добавьте зеленую стручковую фасоль. Жарьте на сильном огне 2–3 мин. Добавьте замороженный горошек и зеленый лук. Перемешайте и жарьте на сильном огне около 1 мин.

6 Влейте соевый соус с солью и сахаром. Перемешайте и готовьте 30 сек. Положите фунчозу. Перемешайте и прогревайте всё вместе на среднем огне 1 мин. Посыпьте кунжутом и подавайте горячей или холодной.

На 100 г: белки 2,74 г (3,43% суточной нормы) • жиры 3,48 г (3,87%) • углеводы 14,74 г (8,77%) • ккал 96,39 (5,36%) • натрий 326,99 мг (22,55%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 0,51 г (2,55%) • пищевые волокна 1,52 г (5,07%)



Лавша «ГлавОбед» с курицей в соусе хойсин — это уже готовое блюдо. Его нужно только разогреть! Нежное куриное филе с овощами в пряно-сладком соусе не оставит равнодушными любителей китайской кухни.



АЗИАТСКИЕ СЭНДВИЧИ

⌚ 30 мин 👤 2 порции

4 ломтика тостового хлеба
100 г ветчины
4 ломтика сыра
2 яйца
100 г моркови по-корейски

1 огурец
2 листа пекинской капусты
2 пера зеленого лука
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. соуса хойсин
3 ст. л. майонеза
соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте омлет. В небольшой миске соедините яйца с мелко нарезанным зеленым луком, посолите, приправьте перцем и взболтайте смесь венчиком. В сковороде с толстым дном разогрейте на среднем огне оливковое масло, 1 мин. Вы-

лейте омлетную смесь, накройте крышкой и готовьте 2–3 мин, пока омлет не уплотнится. Переложите на тарелку и разрежьте пополам.

2 При помощи ножа для чистки овощей нарежьте огурец тонкими длинными лентами и разложите между двумя бумажными полотенцами для удаления лишней влаги. Ветчину и сыр нарежьте ломтиками. Пекинскую капусту нашинкуйте соломкой. В небольшой миске соедините майонез с соусом хойсин и тщательно перемешайте.

3 На рабочую поверхность постелите лист бумаги для выпечки. В середину поместите 2 ломтика хлеба и намажьте с одной стороны майонезным соусом. На один ломтик положите пекинскую капусту, ветчину, омлет, морковь, сыр и огурцы. Чередуйте ингредиенты по цвету, чтобы получился красивый срез сэндвича. Накройте вторым ломтиком хлеба соусом вниз и слегка прижмите. Плотно оберните сэндвич бумагой. Повторите со вторым сэндвичем. Перед подачей разрежьте завернутые сэндвичи пополам.

На 100 г: белки 11,06 г (13,83% суточной нормы) • жиры 18,18 г (20,20%) • углеводы 14,49 г (8,63%) • ккал 264,91 (14,72%) • натрий 593,76 мг (40,95%) • общий сахар 2,43 г (4,86%) • НЖК 4,90 г (24,50%) • пищевые волокна 1,91 г (6,37%)



Отличное решение для пикника — аппетитный колбасный дуэт от «Мясной истории». В одной упаковке вы найдете ломтики нежной «Сливочной» и ароматного сервелата.



РОЛЛ КИМПАБ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



⌚ 1 ч 👤 4 порции

8 листов нори
180 г говядины
200 г риса
240 г шпината
1 морковь
1 зубчик чеснока
2 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. рисового уксуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
4 ч. л. кунжутного масла
соль

1 Обсушите говядину бумажными полотенцами и нарежьте узкими длинными полосками. Зубчик чеснока натрите на мелкой терке. Сложите мя-

со в миску, влейте соевый соус и рисовый уксус, добавьте сахар и чеснок и перемешайте. Затяните миску пищевой пленкой и оставьте на 30 мин на рабочей поверхности.

2 Всыпьте рис в сотейник, влейте 350 мл горячей воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, перемешайте рис и готовьте под крышкой в течение 15 мин. Снимите сотейник с огня, добавьте 2 ч. л. кунжутного масла, посолите и перемешивайте лопаткой, пока рис не будет равномерно покрыт маслом. Остудите до комнатной температуры.

3 Вскипятите 1 л воды и опустите шпинат. Бланшируйте в течение 15 сек и быстро от-

киньте на дуршлаг. Облейте шпинат холодной водой и отожмите лопаткой жидкость. Переложите шпинат в миску, полейте оставшимся кунжутным маслом, посолите и перемешайте. Остудите до комнатной температуры.
4 Нашинкуйте морковь тонкой длинной соломкой. В глубокой сковороде на среднем-сильном огне разогрейте 1,5 ст. л. растительного масла. Обжаривайте морковь в течение 2–3 мин, несколько раз перемешайте. Морковь должна оставаться слегка хрустящей. Посолите и переложите на тарелку.

5 В ту же сковороду положите говядину. Добавьте оставшееся растительное масло и жарьте мясо на среднем

огне в течение 4–5 мин. Часто перемешивайте говядину лопаткой. Снимите сковороду с огня и переложите мясо к моркови.

6 В небольшую миску налейте холодную воду. На рабочую поверхность постелите бамбуковый или силиконовый коврик для приготовления роллов. На коврик положите лист нори блестящей стороной вниз. Распределите на листе нори часть приготовленного риса. Не доходите до верхнего края нори примерно 2 см.

7 Посередине рисового слоя разложите во всю длину нори полоски из мяса, шпината и моркови. Смочите водой из миски свободный край нори. Поднимая края коврика, сверните рулет и слегка прижмите, чтобы смоченный водой край прочно склеился. Кулинарной кисточкой смажьте рулет небольшим количеством кунжутного масла. Таким же образом приготовьте остальные рулеты.

8 Перед подачей нарежьте каждый рулет на 6–8 частей, разложите на тарелки, посыпьте кунжутом.

На 100 г: белки 7,28 г (9,10% суточной нормы) • жиры 7,81 г (8,68%) • углеводы 22,37 г (13,32%) • ккал 187,96 (10,44%) • натрий 328,35 мг (22,64%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) • НЖК 1,43 г (2,15%) • пищевые волокна 3,50 г (11,67%)

Море вкуса

Блюда из рыбы занимают важное место в меню всех, кто стремится питаться вкусно и правильно. Помимо пользы, они дарят возможность отправиться в путешествие по кухням разных стран и поделиться кулинарными впечатлениями.



НОРДИЧЕСКАЯ СТОЙКОСТЬ

Из форели предлагаем сделать гравлакс – традиционное скандинавское блюдо. В переводе его название означает «лосось из ямы»: когда-то разделанную и присоленную рыбу заворачивали в кору и закапывали в землю, положив сверху груз. Так она лучше просаливалась и дольше сохранялась. Сегодня филе приправляют солью, сахаром, иногда сбрызгивают свекольным соком и водкой, посыпают укропом, заворачивают в пленку и оставляют в холодильнике.



ЮЖНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Дорада очень популярна в средиземноморских странах. Мясо у нее нежное и сочное, и лучший способ приготовить «золотую рыбку» (dorado по-испански – «золотистый, позолоченный») – запечь в духовке или на гриле. Например, так, как это делают в Испании: замариновать в смеси оливкового масла, чеснока, лимонного сока и петрушки и отправить в духовку вместе с картофелем и овощами, также приправленными солью, чесноком и петрушкой.

В АССОРТИМЕНТЕ «М-КУХНИ» ТАКЖЕ
ЕСТЬ ПОЛУФАБРИКАТЫ ИЗ НАВАГИ
И ПИКШИ.



АЗИАТСКИЕ МОТИВЫ

Морской окунь – доступная рыба с нейтральным вкусом, ее любят и в Европе, и в Азии, так что рецепты можно найти на любой случай. Нам нравится, как морского окуня готовят во Вьетнаме: просто и вкусно. Толкут в ступке мелко порубленный стебель лимонного сорго с чесноком, сахаром и чили, смешивают с рыбным соусом и арахисовым маслом и маринуют в этой смеси рыбу, а затем жарят на гриле. Аромат лимонного сорго и острота чили придадут блюду отчетливые азиатские ноты.

НОВОСВЕТСКИЕ ТРАДИЦИИ

Филе тилапии прекрасно подойдет для приготовления чаудера – густого супа, распространенного на Атлантическом побережье Америки. Рецепт родился в Старом Свете, в прибрежных деревнях Британии и Франции, где жены рыбаков готовили сытную похлебку из того, что поймали мужья. А с первыми переселенцами суп попал в Новый Свет. Сейчас есть много его разновидностей. Вариант с тилапией, картофелем, овощной смесью и сливками – один из самых удачных.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
ИНФОРМАЦИИ

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



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

Быстро, просто, вкусно

Заливной пирог – великолепный десерт, и приготовить его очень легко. Смешали быстрое жидкое тесто, залили им ягоды или фрукты, отправили в духовку – и всё! Подобные рецепты – настоящая палочка-выручалочка в теплые летние дни, когда не хочется много времени проводить на кухне.

ФРАНЦУЗСКИЙ КЛАФУТИ С ВИШНЕЙ



1 ч 20 мин 6–8 порций

500 г вишни
3 яйца
260 мл молока
160 г сахара
80 г муки
2 ч. л. ванильного сахара
1/3 ч. л. соли
10 г сливочного масла для смазывания формы
сахарная пудра для подачи

1 Вишню переберите, вымойте и хорошо обсушите, разложив на бумажном полотенце. Удалите косточки. Очищенную вишню выложите на сито до использования.

2 Духовку нагрейте до 175 °С. Круглую форму для выпечки диаметром 22–24 см смажьте сливочным маслом.

3 Яйца взбейте венчиком с обычным и ванильным сахаром. Добавьте молоко и соль. Еще раз взбейте венчиком. Сверху просейте муку через мелкое сито. Тщательно перемешайте.

4 Получившееся жидкое тесто вылейте в подготовленную форму. Сверху равномерно распределите вишню. Выпекайте 45–55 мин. Клафути должен подняться.

5 Проверьте готовность клафути с помощью деревянной шпажки. Воткните ее в середину пирога и сразу выньте. Если шпажка сухая, французский клафути полностью готов.

6 Достаньте клафути из духовки и дайте остыть около 10 мин. Теплый пирог посыпьте сахарной пудрой и подайте к столу в форме.



На 100 г: белки 3,36 г (4,20% суточной нормы) • жиры 2,97 г (3,30%) • углеводы 24,84 г (14,79%) • ккал 140,55 (7,81%) • натрий 83,92 мг (5,79%) • общий сахар 19,68 г (39,36%) • НЖК 1,27 г (6,35%) • пищевые волокна 0,91 г (3,03%)

ШАРЛОТКА С ПЕРСИКАМИ



1 ч 30 мин 6 порций

160 г муки
4 крупных яйца
200 г сахара
200 г сметаны жирностью 25–30%
1 ч. л. разрыхлителя
6 персиков
10 г сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей для формы
сахарная пудра для подачи

1 Яйца взбейте миксером до получения пышной светлой массы. Небольшими порциями добавляйте сахар и взбивайте до однородности.

2 Добавьте сметану и тщательно перемешайте. Муку просейте вместе с разрыхлителем через частое сито на яичную массу. Тщательно

перемешайте лопаточкой. Оставьте тесто на 20 мин.

3 В кастрюле доведите до кипения 2 л воды и опустите персики на 30 сек. Затем переложите в миску с ледяной водой. Персики очистите от кожицы, затем разрежьте на половинки и удалите косточки. Мякоть нарежьте дольками среднего размера.

4 Форму для шарлотки диаметром 24–26 см смажьте сливочным маслом и посыпьте сухарями, лишнее стряхните.

Выложите в форму тесто и распределите персики (можно перемешать персики с тестом или разложить дольки на поверхности). Выпекайте шарлотку 40–50 мин при 180 °С. Перед подачей остудите и посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 4,74 г (5,93% суточной нормы) • жиры 6,36 г (7,07%) • углеводы 33,97 г (20,22%) • ккал 208,56 (11,59%) • натрий 46,27 мг (3,19%) • общий сахар 21,71 г (43,42%) • НЖК 3,04 г (15,20%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ
СО СМОРОДИНОЙ

⌚ 1ч 10 мин 🍴 8 порций

320 г муки
 180 г сахара
 150 г сливочного масла + немного для смазывания формы
 150 г сметаны
 150 г натурального йогурта
 3 яйца
 2 ч. л. ванильного сахара
 2 ч. л. разрыхлителя
 ½ ч. л. соды
 ¼ ч. л. соли
 400 г черной или красной смородины или их смеси
 панировочные сухари для подготовки формы

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Подготовьте форму с высокими бортиками диаметром 25–26 см, смажьте сливочным маслом и присыпьте панировочными сухарями, поворачивая форму, чтобы сухари распределились равномерно.

2 Растопите сливочное масло и немного остудите. Взбейте миксером яйца с обычным и ванильным сахаром и солью в пышную светлую массу. Добавьте сметану и йогурт, хорошо перемешайте. В конце влейте растопленное сливочное масло.

3 В миску с тестом просейте муку с разрыхлителем и содой и размешайте венчиком до однородности. Следите, чтобы в тесте не осталось комочков муки.

4 Вылейте половину теста в подготовленную форму и разровняйте поверхность. Отложите примерно 100 г ягод, остальные распределите по тесту. Залейте смородину оставшимся тестом, разровняйте лопаткой и посыпьте оставшимися ягодами.

5 Поставьте заливной пирог со смородиной в духовку

МОЖНО
ЗАМЕНИТЬ

натуральный йогурт
 на густой кефир
 или просто увеличить
 количество сметаны.

и выпекайте 45–50 мин. Проверьте готовность деревянной шпажкой – шпажка должна выходить из пирога абсолютно сухой.

6 Готовый пирог достаньте из духовки и остудите в форме на решетке. Проведите ножом вдоль бортиков формы и аккуратно переложите

пирог на блюдо. Перед подачей полностью остудите.

На 100 г: белки 5,41 г (6,76% суточной нормы) • жиры 13,72 г (15,24%) • углеводы 38,97 г (23,20%) • ккал 297,07 (16,50%)
 • натрий 64,44 мг (4,44%) • общий сахар 17,05 г (34,10%) •
 НЖК 7,97 г (39,85%) • пищевые волокна 1,99 г (6,63%)

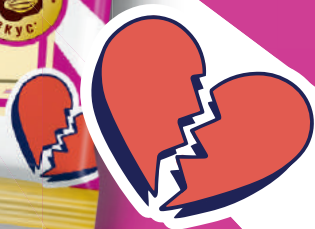


Alpen Gold



Alpen Gold MAXFUN -

это сюрприз в каждом кусочке: никогда не знаешь, что попадет именно сейчас. Нежный вкус молочного шоколада дополняют арахис, разноцветное драже и взрывная карамель.



Горячие южкане

Выпечка – это искусство. Но есть рецепты, которые не требуют времени и мастерства. Скажем, кексы: быстро и просто готовятся, получаются мягкими и нежными, сочетаются практически с любыми начинками. Кексы со сладкими южными фруктами особенно хороши!

Кексы будут еще вкуснее, если перед выпечкой посыпать абрикосы миндальным штрейзелем.



АБРИКОСОВЫЕ КЕКСЫ



⌚ 45 мин 🍴 6 порций

4 абрикоса
160 г муки
100 г сливочного масла
120 г сахара
60 мл молока
1 яйцо
1 ч. л. разрыхлителя для теста
1 ч. л. тертой лимонной цедры
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Формочки для кексов смажьте растительным маслом.
2 В большую миску положите сливочное масло, добавьте обычный и ванильный сахар и взбейте миксером в пышную светлую массу, 2–3 мин. Добавьте яйцо и цедру и еще раз взбейте 1 мин.
3 Смешайте муку с разрыхлителем и солью, всыпьте в миску с масляной смесью. Влейте молоко и снова пе-

ремешайте миксером до получения однородного теста.

4 Разрежьте абрикосы, удалите косточки. Половинки нарежьте тонкими дольками. Распределите тесто в по формочкам, наполняя их не более чем на 2/3. На тесте разложите ломтики абрикосов и посыпьте оставшимся сахаром.

5 Выпекайте кексы на среднем уровне духовки в течение 25 мин. Выньте форму и оставьте в ней кексы на 5–6 мин, затем аккуратно

переложите на решетку и дайте полностью остыть.

На 100 г: белки 4,85 г (6,06% суточной нормы) • жиры 18,98 г (21,09%) • углеводы 45,94 г (27,35%) • ккал 371,34 (20,63%) • натрий 123,85 мг (8,54%) • общий сахар 23,94 г (47,88%) • НЖК 10,02 г (50,10%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%)





 запекание  1 час  8 порций

Сосиски Молочные
от «Индилйт» – 1 упаковка
Слоеное тесто – 1 упаковка
Яйцо – 1 шт.
Кунжут – по вкусу

- 1 / Нарезьте размороженное тесто на тонкие полоски
- 2 / Сосиски очистите от оболочки и нарежьте на половинки
- 3 / Оберните полоски теста вокруг каждой сосиски, смажьте взбитым яйцом и посыпьте кунжутом
- 4 / Выпекайте в разогретой до 180° духовке 15-20 минут



Посиделкино

Посиделкино
ЛЮБИМОЕ ОВСЯНОЕ
КЛАССИЧЕСКОЕ

Можно
ВЪЕЗД

ВСТРЕЧАЙТЕСЬ ЧАЩЕ ВМЕСТЕ
С «ПОСИДЕЛКИНО»!
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ №1* ОБЪЕДИНИТ
ЗА СТОЛОМ БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ И КОЛЛЕГ!
«ПОСИДЕЛКИНО» – ЭТО ЛЮБИМЫЕ
ВКУСЫ И РАЗНООБРАЗНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ
В УДОБНОЙ УПАКОВКЕ.

*Бренд «Посиделкино» – марка №1 овсяного печенья в России по потреблению и частоте покупки, «самое вкусное печенье», «любимое печенье», по данным исследовательской компании Kantar (ЗАО «ТНС МИЦ», декабрь 2020 г.).

Ароматы лета

Варенье и джемы из ягод и фруктов – обязательный пункт нашей летней кулинарной программы. И мы предлагаем ее немного разнообразить. Вкус медовых абрикосов, терпкой вишни, сладкой малины подчеркнут пряные травы и специи. Когда в холодную пору вы откроете ароматную баночку, на душе станет особенно тепло!



1
абрикос
+
лаванда

3
смородина
+
корица
+
цедра
лимона

5
персики
+
базилик

2
вишня
+
ягоды
можжевельника
+
кардамон

4
крыжовник
+
мята
+
лайм

6
малина
+
розовый перец
+
цедра
апельсина



ГОТОВИМ ДЖЕМЫ
С ПРЯНОСТЯМИ

ROYAL RAVEN GIN

*Tropic**



Дизайн создан
с помощью
нейросети
Midjourney



ChatGPT

Текст написан
с помощью
чат-бота
ChatGPT

*Тропик

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Задание на каникулы



Летние десерты – воплощение простоты и красоты. Никаких сложносочиненных рецептов, утомительного вымешивания и долгого выпекания... Несколько привычных ингредиентов, пара взмахов волшебной палочкой (читайте: венчиком) – и готовы нежный мусс, бархатистый самбук, легкое желе. Главное – добавить побольше сочных фруктов и ароматных ягод. Они сделают десерт не только ярким и аппетитным, но и полезным: вряд ли кому-то нужно напоминать о том, что сезонные плоды – лучший источник витаминов и прочих ценных веществ. Понравившиеся рецепты (а они точно понравятся!) дети смогут воплотить и на зимних каникулах, взяв мороженые ягоды и консервированные фрукты.

Чем порадовать детей в разгар лета? Конечно, десертами со спелыми фруктами и ягодами. Яркими, как июльское солнце, красивыми, как цветущий луг, легкими, как летняя жизнь. А может, наоборот, дети порадуют нас и сделают всё сами? Каникулы – отличное время для того, чтобы научиться готовить и удивить родителей кулинарными талантами!

МУСС ИЗ МАННОЙ КАШИ С ЯГОДАМИ



🕒 1 ч 20 мин 🍴 4 порции

300 мл цельного молока
200 мл сливок жирностью от 30%
150 мл сливок жирностью 10%
2 ст. л. манной крупы
4 ст. л. сахарной пудры
0,3 ч. л. соли
свежие ягоды для подачи

в кашу, перемешивая лопаткой снизу вверх. Разложите кашу по кремланкам и поставьте в морозильник на 30 мин. Подавайте с ягодами.

На 100 г: белки 3,1 г (3,88% суточной нормы) • жиры 11,94 г (13,27%) • углеводы 13,74 г (8,18%) • ккал 171,87 (9,55%)
• натрий 189,73 мг (13,08%) • общий сахар 9,83 г (19,66%)
• НЖК 7,34 г (36,70%) • пищевые волокна 0,62 г (2,07%)

1 В сотейнике доведите до кипения молоко и сливки жирностью 10%, убавьте огонь, посолите. Тонкой струйкой всыпьте манную крупу, постоянно размешивая. Варите 5 мин. Готовую кашу остудите, но не давайте ей застыть.

2 Очень холодные сливки жирностью 30% взбейте в пышную пену. Продолжая взбивать, постепенно всыпьте сахарную пудру и взбивайте до стойкой пены.

3 Аккуратно, в 3 приема, вмешайте взбитые сливки



Манная крупа «Шебекинская» из твердых сортов пшеницы богата белками и клетчаткой, содержит натуральный белок злаковых культур. Идеальна для приготовления каш, запеканок и выпечки.

ДЛЯ МУССА
ВОЗЬМИТЕ ПОБОЛЬШЕ
РАЗНЫХ ЯГОД – ТАК
ВКУС ДЕСЕРТА БУДЕТ
ИНТЕРЕСНЕЕ.



РАСКРОЕМ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ МАННОЙ КАШИ. ЧТОБЫ НЕ ОБРАЗОВАЛИСЬ КОМОЧКИ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ, АКТИВНО МЕШАЙТЕ КАШУ ПЕРВЫЕ 2 МИНУТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. УДОБНЕЕ ВСЕГО ДЕЛАТЬ ЭТО НЕБОЛЬШИМ ВЕНЧИКОМ.



АБРИКОВЫЙ САМБУК



🕒 30 мин + 2 ч 🍴 6 порций

400 г абрикосов и 2–3 штуки для подачи
2 ст. л. меда
2 ч. л. желатина в гранулах
2 яичных белка

1 Абрикосы разрежьте пополам и удалите косточки. Положите половинки абрикосов в кастрюлю, добавьте 3 ст. л. воды и варите до мягкости, 20 мин. Протрите через мелкое сито.

2 Желатин замочите в 50 мл холодной воды. Когда он на-

бунет, поставьте миску с желатином на водяную баню и готовьте на среднем огне, помешивая, до полного растворения желатина.

3 Белки взбейте в пышную пену. Добавьте мед, абрикосовое пюре и желатин. Еще раз взбейте. Разложите самбук по бокалам и поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Перед подачей украсьте ломтиками абрикосов.

На 100 г: белки 3,34 г (4,18% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 14,32 г (8,52%) • ккал 72,26 (4,01%) • натрий 23,28 мг (1,61%) • общий сахар 13,74 г (27,48%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,68 г (5,60%)

ЕСЛИ ПРОТИРАНИЕ АБРИКОСОВ ЧЕРЕЗ СИТО КАЖЕТСЯ ВАМ ИЗЛИШНЕ СЛОЖНЫМ ПРОЦЕССОМ, ВЫ МОЖЕТЕ СНЯТЬ С ВАРЕННЫХ ПЛОДОВ КОЖИЦУ, А ЗАТЕМ ПРОБИТЬ МЯКОТЬ БЛЕНДЕРОМ ДО ГЛАДКОГО ПЮРЕ.

ЖЕЛЕ ИЗ МАЛИНЫ И ШОКОЛАДА



🕒 30 мин + 2–24 ч

👤 6 порций

Для желе из малины:

200 г малины
5 ст. л. сахара
6 г желатина в гранулах

Для шоколадного желе:

180 г темного шоколада (60% какао)
цедра 1 апельсина
8 г желатина в гранулах

Для подачи:

мята
малина
сахарная пудра

1 Для малинового желе замочите желатин в 6 ст. л. воды. Малину взбейте в блендере в пюре. Сахар насыпьте в сотейник, влейте 0,5 стакана воды, нагрейте до полного растворения. Добавьте замо-

ченный желатин, растворите, соедините с ягодным пюре и перемешайте. Слегка остудите, еще раз перемешайте, разложите по бокалам, поставьте в холодильник.

2 Для шоколадного желе замочите желатин в 8 ст. л. воды. Цедру измельчите. Растопите наломанный на небольшие кусочки шоколад в микроволновой печи или на водяной бане. Нагрейте 250 мл воды, добавьте желатин, растворите, влейте раствор в растопленный шоколад вместе с цедрой, размешайте и остудите. Выложите шоколадную массу поверх застывшего малинового желе, дайте полностью застыть (от 2 до 24 ч). Подавайте десерт холодным, украсив ягодами малины, листьями мяты и сахарной пудрой.

На 100 г: белки 2,94 г (3,68% суточной нормы) • жиры 7,83 г (8,70%) • углеводы 22,80 г (13,57%) • ккал 170,01 (9,45%) • натрий 6,93 мг (0,48%) • общий сахар 16,29 г (32,58%) • НЖК 4,42 г (22,10%) • пищевые волокна 3,81 г (12,70%)



ЧТОБЫ МАЛИНОВОЕ ЖЕЛЕ БЫЛО ИДЕАЛЬНО ГЛАДКИМ, ПРОТРИТЕ ЯГОДНОЕ ПЮРЕ ЧЕРЕЗ СИТО ДО ТОГО, КАК СМЕШАЕТЕ С ЖЕЛАТИНОМ.



Alpen Gold MaxFun — это сюрприз в каждом кусочке: никогда не знаешь, что попадет. Нежный вкус молочного шоколада дополняют арахис, разноцветное драже и взрывная карамель.



Новые штрихи

Дети изо дня в день требуют наггетсы, а родители устали готовить одно и то же? Возможен компромисс: попробуйте запечь наггетсы под разными соусами, и дежурное детское блюдо приобретет совершенно другое звучание!



1

Медово-чесочный соус (чеснок, мед, кукурузный крахмал, соевый соус, вода) + зеленый лук



2

Соус терияки + семена кунжута



3

Соус барбекю + кинза



Вязанка®



Попробуйте новинку с сыром!

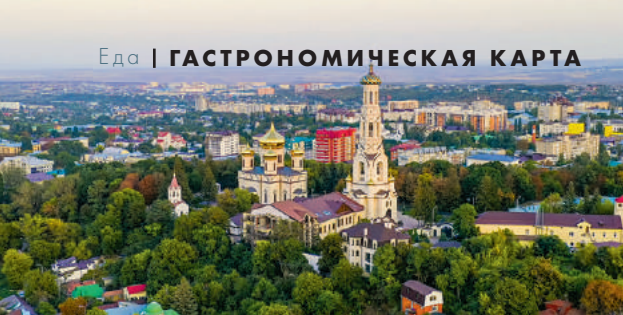
СТАРОВОРЬЕ®



ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВКУСНО!

ЧИСТЫЕ ЗДОРОВЫЕ ОВОЩИ





Где степи встречаются с горами

Гости Кавказских Минеральных Вод и других городов и селений Ставропольского края редко остаются равнодушными к хачапури или аппетитным шашлыкам. Однако кухня удивительного региона, где есть и бескрайние пшеничные поля, и целебные горные источники, не ограничивается этими кулинарными хитами.



Кухня Ставропольского края разнопланова и многонациональна: в ней переплелись кулинарные традиции казаков и разных южных народов – от аварцев до греков. Ставрополье невозможно представить без борща и ухи, кулеша и холодца, без хычинов и хачапури, чурчхелы и пахлавы, клефтико и шашлыка.

Русские акценты в ставропольской кухне расставляют терские казаки и казаки-некрасовцы, относительно недавно вернувшиеся в Россию. Казаки обычно селились по берегам рек, поэтому в их кухне много речной рыбы. Ее запекают, жарят, делают заливное, варят супы: уху и кулеш. Терские казаки прославились своим борщом, красивым, наваристым, ароматным. Подают его с заправкой из сала с зеленью и чесноком, сметаной и пампушками.

Ставропольский край – ворота Северного Кавказа. Живущие здесь горские народы добавляют кухне яркий колорит. Одна из визитных карточек региона – хычины (лепешки из пресного теста с разными начинками). Они могут быть тонкими, как блины (такие пекут карачаевцы), или пышными, как пироги (это рецепт балкар), но в них обязательно будет много начинки, в два-три раза больше, чем теста. Самые популярные хычины – с сыром, картофелем, творогом и, конечно, пряной зеленью, с ароматом которой всегда ассоциируется северокавказская кухня.

Одно из преимуществ ставропольской кухни – натуральные продукты. Регион знаменит фермерскими овощами, молоком, мясом.

ТЕРСКИЙ БОРЩ



🕒 1 ч 20 мин 🍲 8 порций

800 г говядины с косточкой
4 картофелины
200 г белокочанной капусты
2 помидора
1 свекла
1 морковь
1 луковица
1 красный сладкий перец
1 острый перец
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
3 веточки укропа
3 веточки петрушки
3 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
200 г сметаны

1 Положите говядину в кастрюлю, влейте 2,5 л хо-

лодной воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и тщательно снимите пену. Варите бульон под крышкой при слабом кипении в течение 45 мин.
2 Натрите на крупной терке очищенные свеклу и морковь. Помидоры натрите на мелкой терке. Лук нарежьте мелкими кубиками. Стручки сладкого и острого перца разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки, половинки нарежьте соломкой. Капусту тонко нашинкуйте.
3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте морковь, свеклу и помидоры и готовьте на среднем огне

Летом в терский борщ можно положить нарезанные стручки зеленой фасоли.



**МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ**

под крышкой 8–10 мин. Добавьте томатную пасту, перемешайте и готовьте еще 2 мин.

4 Положите в бульон целые очищенные картофелины и варите 20 мин. Выньте мясо и картофель. Отделите мясо от костей, мякоть нарежьте небольшими кусочками. Картофель разомните.

5 Положите в кастрюлю с бульоном острый и сладкий перец и капусту и варите борщ на медленном огне в течение 10 мин. Добавьте размятый картофель и овощи из сковороды и продолжайте готовить еще 5 мин. За 1 мин до готовности верните в кастрюлю мясо.

6 Измельчите чеснок, мелко порубите укроп. В неболь-

шой миске соедините сметану с чесноком и укропом, посолите, приправьте перцем и перемешайте. Разлейте борщ в тарелки, в каждую добавьте по 1–2 ст. л. сметаны и украсьте листьями петрушки.

На 100 г: белки 6,34 г (7,93% суточной нормы) • жиры 4,20 г (4,67%) • углеводы 4,30 г (2,56%) • ккал 80,21 (4,46%) • натрий 471,75 мг (35,53%) • общий сахар 1,14 г (2,28%) • НЖК 1,46 г (2,30%) • пищевые волокна 0,88 г (2,93%)



В каждом килограмме томатной пасты «Ящик астраханских помидоров» — 7 кг свежих летних спелых астраханских томатов. Поэтому она такая густая и ароматная!



Используя наш рецепт теста, вы можете приготовить хычины с разными начинками, например, с сыром и зеленью, с мясным фаршем или с тыквой.

ХЫЧИНЫ С КАРТОФЕЛЬНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

🕒 1 ч 30 мин 👤 4 порции

2,5–3 стакана муки
0,5 стакана айрана (или кефира)
0,5 стакана газированной воды
сливочное масло
сода
соль

Для начинки:
400 г картофеля
300 г молодого сычужного сыра или смеси адыгейского сыра и брынзы (3:1)

1 Для начинки отварите картофель в мундире до мягкости, остудите, очистите от кожуры и вместе с сыром пропустите через мясорубку.
2 Смешайте сыр и картофель в однородную массу.

Соотношение сыра и картофеля – примерно 1:2.

Но это не строгая пропорция: кому-то нравится, когда больше сыра, а кто-то больше любит картошку.

3 Из начинки скатайте шарики размером с яйцо. Для теста насыпьте муку горкой на рабочую поверхность и сделайте небольшое углубление-колодец. Постепенно подливая смесь газиро-

ванной воды с айраном и солью, замесите тесто. Главное – не сделать тесто крутым. Оно должно быть очень эластичным, что достигается его тщательным вымешиванием. После того как тесто будет готово, его необходимо накрыть и дать постоять 20–30 мин.

4 Из выставшего теста скатайте шарики размером раза в 2 меньше шариков начинки. Шарик теста придавите открытой ладонью и раскатайте в лепешку диаметром 10–12 см. На середину положите шарик начинки. Оберните его тестом так, чтобы получился мешочек. Образовавшийся излишек (верхушку) обрежьте, края заготовки плотно защипните.

5 Круговыми движениями ладоней сформируйте шарик – этот прием помогает начинке равномерно распределиться внутри оболочки из теста.

6 На посыпанной мукой поверхности аккуратно, без резких движений, раскатайте заготовку хычина до толщины 3–5 мм. Важно, чтобы она была равномерной по толщине, без разрывов теста.

7 Выпекайте на сухой горячей сковороде, без масла, до румяной корочки, по 1 мин с каждой стороны. Как только образовались коричневые подпалины, переворачивайте. Готовые хычины складывайте в стопку, обильно промазывая сливочным маслом, особенно края. Традиционно хычины подают с айраном.

На 100 г: белки 9,36 г (11,70% суточной нормы) • жиры 10,21 г (11,34%) • углеводы 30,98 г (18,44%) • ккал 255,11 (14,17%) • натрий 212,92 мг (14,68%) • общий сахар 1,08 г (2,16%) • НЖК 5,07 г (25,35%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%)

РЫБА С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



⌚ 40 мин 🍴 2 порции

300 г мелкой рыбы
 2 яйца
 3 пера зеленого лука
 2 ст. л. растительного масла
 2 ст. л. муки
 соль, свежемолотый черный перец

- 1 Очистите рыбу от чешуи, удалите внутренности и голову. Ополосните тушки холодной водой и обсушите бумажными полотенцами. Посолите, посыпьте перцем и оставьте на 5 мин.
- 2 Мелко нарежьте зеленый лук. В небольшой миске взболтайте яйца, чтобы желток и белок соединились. Добавьте лук, посолите и перемешайте.
- 3 Обваляйте рыбу в муке. Разогрейте сковороду на средне-сильном огне. Влейте растительное масло и положите рыбу. Жарьте рыбу в течение 5–6 мин, до образования золотистой корочки.
- 4 Аккуратно переверните рыбу на другую сторону и влейте яичную смесь. Уменьшите нагрев до минимального, накройте сковороду крышкой и готовьте рыбу еще 10 мин.

На 100 г: белки 16,76 г (20,95% суточной нормы) • жиры 12,44 г (13,82%) • углеводы 4,40 г (2,62%) • ккал 199,89 (11,11%) • натрий 381,62 мг (26,32%) • общий сахар 0,06 г (0,12%) • НЖК 2,38 г (11,90%) • пищевые волокна 0,22 г (0,73%)



Новая азбука кваса



Квас – старинный русский напиток, который любим по сей день. Любим настолько, что служит постоянным источником вдохновения для производителей: они не устают создавать новые рецепты и придумывать необычные сочетания!

Когда-то в царской России квас готовили с травами и ягодами, медом, березовым, вишневым, свекольным соком. В него добавляли хрен, имбирь, яблоки. После революции многие рецепты были забыты, и долгие годы у нас можно было попробовать только обычный хлебный квас. Сегодня старые традиции возрождаются, но, конечно, создатели освежающего напитка привносят в него и что-то особенное. Представляем новую азбуку кваса.

З ЗАВАРНОЙ

Своим появлением этот необычный квас обязан рецепту заварного хлеба. Для его производства используется традиционная технология двойного брожения: спиртового (на дрожжах) и молочнокислого (как в кефире). Однако авторы напитка поменяли закваску и скорректировали технологические режимы, что дало возможность привнести в него новые оттенки. Заварной квас изготавливается из солода и смешанной закваски, которая состоит из специально подобранных культур дрожжей и молочнокислых бактерий. Он сочетает хлебные ноты и деликатную квасную кислинку. Делашь глоток и чувствуешь вкус и аромат свежего хлеба из печи.

О ОСТРЫЙ

Оригинальный продукт – белый квас с хреном. Благодаря своему островатому вкусу он идеально подходит для окрошки. Пить просто так тоже не возбраняется: такой квас очень хорошо утоляет жажду в жару. К острому можно отнести и квас с имбирем, его отличает приятная гжучая нотка.

П ПРЯНЫЙ

Если добавить в квас пикантную композицию из тмина и кориандра, он станет по-настоящему душистым, совсем как буханка бородинского хлеба. Не зря этот квас так и называется: бородинский. Бывает квас и с другими пряностями: корицей, мускатным орехом. Он охладит горло, но согреет душу.

Т ТРАВЯНОЙ

Еще больше свежести и прохлады подарит квас с добавлением базилика или экстракта мяты. Кстати, он не только утоляет жажду, но и улучшает аппетит. Приятным ароматом порадует и квас на других травах: ромашке, зверобое, полыни.

Ф ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ

Здесь открывается особый простор для творчества: квас с соком черной смородины и вишни, с клюквой, печеными яблоками, грушами, рябиной... Ароматный напиток зарядит витаминами и минералами, наполнит живительной силой.

**ВКУС
ЭТОГО
ЛЕТА!**



- 100% натуральный
- Вкус изысканный с нежным ароматом заварного хлеба
- Особая заправка
- Без ГМО



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИЕЙ



**ЛЕГЕНДАРНЫЙ
ВКУС**
С 1581 ГОДА



НОВИНКА

Tony's
GARRET
ДА, ЭТО ОН –
ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ЛИМОН



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Пиво с особым характером

Крафтовое пиво – это не просто напиток. Это целая культура, где каждая бутылка – невероятная история. Предлагаем отправиться в путешествие по миру современного крафта и познакомиться с его новинками.



Мастера слова и дела

Крафтовые сорта отличают не только необычные, экспериментальные ингредиенты. Создатели новой линейки от пивоварни Gorkovskaya Brewery, которую можно увидеть в наших магазинах, подошли к делу творчески и решили придать пиву особый характер.

Игра словами давно уже стала частью повседневного общения. Кто из нас не рифмовал высказывания собеседника, изобретая новые выражения, часто не имеющие смысла, но легко запоминающиеся! В названиях пива обыграны распространенные рифмован-

ные фразы, которые применили к ингредиентам – персонажам сортов.

FANCY SCHMANCY Mango & Peach Sour Ale¹ – эль, в котором ноты свежего манго и сладкого персика переплелись с приятной кислинкой.

Главные компоненты стаута **HANKY PANKY** Chocolate & Vanilla Stout² – горький шоколад и ароматная ваниль, которые создают насыщенный вкус и восхитительный десертный аромат.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ

ОТКРОЙТЕ ВКУС

Томатный гозе **LOVEY DOVEY** Smoked Paprika Tomato Gose³ отличает необычное сочетание ингредиентов: перец чили и спелые томаты создают насыщенный пикантный вкус, а копченая паприка дарит дразнящий аромат.

В меломеле **WING DING** Currant & Blackberry Melomel⁴ – напитке на основе меда с добавлением фруктового сока или пюре, популярной разновидности медовухи, – тон задают яркие ягоды: ежевика и черная смородина. Благодаря им пиво обрело кисло-сладкий насыщенный вкус и аромат свежих садовых ягод.

В пиве **PALSY WALSY** Session IPA⁵ выраженный хмелевой профиль соединяется с облегченным солодовым телом, а добавление легендарной «четверки» сортов хмеля – Columbus, Cascade, Citra, Centennial* – придает напитку выраженный аромат цитрусовых фруктов и луговых цветов.

HODGE PODGE Hopfenweizen⁶ – крепкий охмеленный пшеничный сорт в немецком стиле: пиво с ярким хмелевым ароматом, пшеничным вкусом и лаконичным послевкусием.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

В ЧЁМ ОТЛИЧИЕ КРАФТОВОГО ПИВА?

- 1 Небольшие объемы производства.** Крафтовое пиво создается на малых пивоварнях. Здесь нет однообразия, только индивидуальный подход.
- 2 Натуральное сырье высокого качества.** Крафтовики не экономят на ингредиентах. От хмеля до воды – всё должно быть на высшем уровне.
- 3 Творческий процесс и эксклюзивные вкусы.** Пивовары экспериментируют с рецептами, добавляют экзотические фрукты, специи, овощи. Вкусовые грани бесконечно разнообразны!
- 4 Широкий ассортимент.** Любой человек может найти свой любимый стиль – от IPA⁷ до стаута. И у каждого будет уникальный вкусовой профиль.

¹ Fancy Schmancy Mango & Peach Sour Ale – «Супермодный, супер-пулер», кислый эль с манго и персиком.

² Hanky Panky Chocolate & Vanilla Stout – «Шуры-мурь», стаут «Шоколад и ваниль».

³ Lovey Dovey Smoked Paprika Tomato Gose – «Любовь-морковь», томатный гозе с копченой паприкой.

⁴ Wing Ding Currant & Blackberry Melomel – «Шумная вечеринка», меломель «Смородина и ежевика».

⁵ Palsy Walsy Session IPA – «Друзья-приятели», индийский светлый эль.

⁶ Hodge Podge Hopfenweizen – «Бардак», хевфайцен.

⁷ IPA (India Pale Ale) – индийский светлый эль.

НОВИНКА

INSPIRADO EN MÉXICO

PLATINA LATINA

ВКУС, ВДОХНОВЛЕННЫЙ МЕКСИКОЙ

PLATINA LATINA CERVEZA CLARA

4,7% alc/vol 400 ml

SABOR REFRESCANTE

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Жаркая пора



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

Как глинтвейн – спутник холодной зимы, так сангрия – синоним лета. Яркий винный коктейль, дополненный сочными фруктами и льдом, родился в солнечной Испании. Название напитка происходит от слова sangre («кровь») и прекрасно отражает пылкий характер его создателей.

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ САНГРИЯ

ВИШНЕВАЯ САНГРИЯ

БЕЛАЯ САНГРИЯ С МЯТОЙ

ФРУКТОВАЯ ЛЕТНЯЯ САНГРИЯ

ПЕРСИКОВАЯ САНГРИЯ НА БЕЛОМ ВИНЕ

ВО ВРЕМЯ АКЦИИ,
КОТОРАЯ ПРОЙДЕТ
В НАШИХ МАГАЗИНАХ
С 24.07 ПО 20.08, ВЫ
СМОЖЕТЕ КУПИТЬ
РАЗЛИЧНЫЕ СТАКАНЫ
ДЛЯ КОКТЕЙЛЕЙ И ФОРМЫ
ДЛЯ ЛЬДА.

ПРЕЗЕРВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

БЕЗАЛКОГОЛЬНАЯ САНГРИЯ



⌚ 10 мин + 2 ч 🍹 4 порции

400 мл виноградного сока
250 мл гранатового сока
350 мл минеральной воды
150 г клубники
1 яблоко
1 лимон
1 лайм
3 ст. л. сахара
лед по желанию

1 Разрежьте яблоко на 4 части, удалите семена, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Тщательно вымойте лимон и лайм горячей водой и нарежьте половинками кружков. Удалите чашелистики клубники, каждую ягоду разрежьте на 2–4 части.
2 В большой кувшин влейте виноградный и гранатовый соки, добавьте сахар и размешайте. Положите в кувшин нарезанные фрукты и уберите кувшин в холодильник на 2 ч.
3 Перед подачей долейте в кувшин холодную минеральную воду, по желанию добавьте лед. Разлейте сангрию в стаканы и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 0,06 г (0,08% суточной нормы) • жиры 0,07 г (0,08%) • углеводы 14,70 г (8,75%) • ккал 58,27 (3,24%) • натрий 9,18 мг (0,63%) • общий сахар 9,17 г (18,34%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,12 г (0,40%)



Купажированный шотландский виски Glen Forest отличают эlegantный аромат с оттенками сухофруктов и солода и хорошо сбалансированный вкус с нотами вереска. Прекрасен в чистом виде со льдом или с небольшим количеством воды.

ПЕРСИКОВАЯ САНГРИЯ НА БЕЛОМ ВИНЕ



⌚ 15 мин + 2 ч 🍹 4 порции

400 мл белого сухого вина
60 мл имбирного ликера
60 мл лимонного ликера
4 персика
4 нектарина
120 г замороженного манго
2 веточки базилика
20 кубиков льда

1 Уберите вино и бокалы на 30 мин в морозильную камеру или на 2 ч в холодильник. Персики и нектарины разрежьте вдоль, удалите косточки, мякоть нарежьте небольшими кусочками.
2 Поместите лед в зиплок-пакет и разбейте скалкой или кухонным молотком.
3 Сложите фрукты в стакан блендера, добавьте замороженное манго и колотый лед, влейте вино и оба ликера. Начните измельчать коктейль на минимальной скорости, постепенно увеличивая до максимальной. Продолжайте, пока коктейль не станет однородным и густым.
4 Разлейте сангрию в бокалы и украсьте листьями базилика.

На 100 г: белки 0,53 г (0,66% суточной нормы) • жиры 0,18 г (0,20%) • углеводы 8,91 г (5,30%) • ккал 68,18 (3,79%) • натрий 1,51 мг (0,10%) • общий сахар 6,83 г (13,66%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)

ФРУКТОВАЯ ЛЕТНЯЯ САНГРИЯ



⌚ 15 мин + 4 ч 🍹 4 порции

1 бутылка сухого или полусладкого розового вина
1 стакан газированной воды
по 2 крупных апельсина, лимона и розовых грейпфрута
3 спелых нектарина
10 абрикосов
горсть клубники
сахар
лед по желанию

1 Вымойте цитрусовые щеткой. Из 1 лимона, апельсина и грейпфрута выжмите сок, оставшиеся нарежьте.
2 У персиков и абрикосов удалите косточки, нарежьте фрукты дольками. Клубнику разрежьте пополам.
3 Залейте все фрукты вином и соком, присыпьте сахаром по вкусу. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 4–12 ч. Перед подачей влейте газированную воду и добавьте лед по желанию.

На 100 г: белки 0,16 г (0,20% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 11,66 г (6,94%) • ккал 80,70 (4,48%) • натрий 0,24 мг (0,02%) • общий сахар 2,83 г (5,66%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

БЕЛАЯ САНГРИЯ С МЯТОЙ



⌚ 10 мин + 2 ч 🍹 4 порции

750 мл белого сухого вина
150 мл спрайта
4 персика
200 г малины
200 г клубники
2–3 веточки мяты
лед

1 Удалите чашелистики клубники, ягоды разрежьте на половинки. Персики

ВИШНЕВАЯ САНГРИЯ



⌚ 10 мин + 4 ч 🍹 4 порции

1 бутылка красного вина
4 стакана апельсинового сока
2 стакана вишни без косточек
1 апельсин
180 мл вишневого сиропа (можно использовать варенье)
100 мл апельсинового ликера, например, куантро или трипл-сек (по желанию)
лед

1 В большом кувшине смешайте вино, апельсиновый сок, вишневый сироп и апельсиновый ликер. Добавьте вишню и уберите в холодильник на 4–24 ч.
2 Перед подачей добавьте в кувшин лед и нарезанный дольками апельсин.
3 Чтобы приготовить безалкогольную сангрию, вместо вина возьмите вишневый сок и не используйте ликер.

На 100 г: белки 0,38 г (0,48% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 13,17 г (7,84%) • ккал 89,82 (4,99%) • натрий 3,31 мг (0,23%) • общий сахар 10,99 г (21,98%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)

разрежьте вдоль, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Отделите от стеблей листья мяты.
2 В большой кувшин сложите листья мяты, клубнику, малину и ломтики персиков. Влейте вино и долейте спрайт. Уберите сангрию в холодильник на 2 ч. Подавайте со льдом.

На 100 г: белки 0,11 г (0,14% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 3,69 г (2,20%) • ккал 70,75 (3,93%) • натрий 5,09 мг (0,35%) • общий сахар 2,40 г (4,80%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,20 г (0,67%)

В путешествие

с BiMAX



1

Покупай любой продукт BiMAX в «Магнит»

2

Регистрируй чеки на promo.nefco.ru

3

Выигрывай призы каждую неделю!



15 ТЕХНИКА ОТ БРЕНДА MAUNFELD



20 ALGA



10 ГОДОВАЯ ПОДПИСКА



60 КУПОНЫ МАГНИТ

ИЛИ ПОЛУЧИ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ
150 000 РУБЛЕЙ*
НА ПУТЕШЕСТВИЕ МЕЧТЫ

И ДРУГИЕ ПРИЗЫ!

*налог оплачивается организатором

*в акции участвует ассортимент бренда BiMax, полный перечень продуктов на сайте promo.nefco.ru. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или заменить другие её условия. Акция проводится в торговой сети «Магнит» в форматах «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит семейный», «Магнит Экстра». Период совершения покупок и регистрации чеков на сайте 15.06.2024–31.07.2024. Общий период розыгрыша, включая период выдачи призов 15.06.2024–30.09.2024. Информацию об организаторе Акции, правилах её проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения смотрите на promo.nefco.ru. Количество призов ограничено.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- УВЛАЖНЯЕМ КОЖУ: НА ЧЕМ СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ В ЖАРКИЙ СЕЗОН
- ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ПОМАДЫ
- КРАСИВАЯ УЛЫБКА: ВЫБИРАЕМ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ И ПАСТЫ
- ДОРОЖНАЯ КОСМЕТИЧКА: КАКИЕ СРЕДСТВА ВЗЯТЬ В ОТПУСК
- КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ ВОЛОС ЛЕТОМ
- КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ: ПАМЯТКА ДЛЯ МУЖЧИН
- НА ДАЧУ С ЭКОЛОГИЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ
- ДЕЛИКАТНЫЕ ВЕЩИ: СТИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

БОЛЬШЕ НЕЖНОСТИ

Гель «Масло миндаля» Body Therapy* от SYNERGETIC – деликатное и эффективное средство для душа. Формула с активными компонентами растительного происхождения прекрасно очищает, питает и ухаживает за кожей, делая ее гладкой и бархатистой. Благодаря мягкому увлажняющему комплексу кожа быстрее восстанавливается и сохраняет свою эластичность. А нежный аромат сладкого миндаля оказывает расслабляющее действие и дарит ощущение теплоты и комфорта. Гель Body Therapy отличается физиологичный уровень pH 5,5, поэтому он подходит для частого применения даже людям с чувствительной кожей.

*«Терапия для тела».



БЛЕСК И КРАСОТА

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

ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Шампуни Hair Therapy* от SYNERGETIC эффективно очищают и ухаживают за волосами и кожей головы. Шампунь «Против выпадения волос» оказывает тонизирующее действие, интенсивно увлажняет, освежает и придает объем, укрепляет и питает волосяные луковицы. Шампунь «Против перхоти 2 в 1» помогает стабилизировать работу сальных желез, улучшает состояние чувствительной кожи головы, смягчает ее, устраняет сухость и шелушение. Благодаря компонентам растительного происхождения средства Hair Therapy от SYNERGETIC подходят для частого применения: они мягко воздействуют на кожу и сохраняют ее естественный микробиом. Волосы становятся более густыми, приобретают здоровое сияние и блеск.

*«Терапия для волос».



ВЫ ПРЕКРАСНЫ!

ICE Professional* – это профессиональный подход к красоте от Natura Siberica. Секрет эффективности продуктов – в особых свойствах биовытяжек сибирских растений, полученных методом криоферментативной экстракции. Линейка Repair My Hair** для поврежденных волос, в которую входят шампунь, кондиционер, маска, масло и спрей, способствует насыщению волос питательными веществами, протеинами и кератином. Помогает вернуть блеск и сияние.

*«Профессиональный».

**«Восстанови мои волосы».



ФРУКТОВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Молочные зубы сменяются коренными? Пора выбирать подходящие по возрасту щетку и пасту! Клинически доказано, что детская паста SPLAT® Juicy® LAB удаляет налет, укрепляет зубную эмаль и эффективно защищает от кариеса. За результат отвечают натуральные компоненты, среди которых фтор, папаин, экстракт лакричника и цинк. Вкус сочных фруктов – груши, мандарина, винограда, арбуза – окунет в лето, а волшебные блески добавят ярких эмоций. Чтобы на 100% быть уверенными в качестве гигиены, используйте пасту вместе с детской щеткой SPLAT «Магия единорога» с радужными щетинками. Она бережно очищает, массирует десны, а ионы серебра в составе щетины предотвращают размножение на ней бактерий.



Свежесть в каждой капле

Мечтаете о нежной сияющей коже? Тогда уделите максимум внимания ее увлажнению. Именно влага дарит мягкость и молодость, освежает, разглаживает морщинки изнутри. А в жаркий сезон ее особенно не хватает. Рассказываем, на чем сделать акцент летом.

1 Подбирайте текстуру

Летом нам хочется свежести и легкости, и косметики это тоже касается. Тяжелые кремы и бальзамы могут создавать на коже пленку и закупоривать поры. А это иногда приводит к раздражениям, повышенной чувствительности, появлению комедонов. Поэтому плотные средства лучше отложить до холодов.

Вакантные места в косметичке пусть займут продукты с невесомыми текстурами: гели, флюиды, легкие кремы. Они обеспечат увлажнение и подарят сияние без ненужной тяжести. Такие средства не провоцируют жирный блеск и безопасны для проблемной кожи. Сплошные плюсы!



2 Смотрите на состав

Один из самых эффективных увлажнителей – гиалуроновая кислота. Ее молекулы легко проникают в кожу и отлично притягивают влагу, обеспечивая стойкое и глубокое увлажнение.

У бренда KuMiNo есть целая линейка продуктов с гиалуроновой кислотой. Попробуйте, например, невесомый крем из этой коллекции: он активно увлажняет и освежает кожу, стимулирует производство собственного коллагена и улучшает цвет лица.

Еще одна удачная находка – увлажняющий ультралегкий гель из линии Skin Studio Hydrogen. В его составе – высокая концентрация гиалуроновой кислоты, а также экстракт моринги, аргинин, протеины сои и пептиды. Настоящая энергетическая бомба для кожи!

3 Наслаивайте средства

Чтобы добиться максимального эффекта, используйте одновременно несколько средств с гиалуроновой кислотой, например, тоник, сыворотку и крем или гель.

Сразу после умывания можно наносить увлажняющий тоник. Отличный пример – тоник Skin Studio Hydrogen с водородной водой, гиалуроновой кислотой и аминокислотами. Он наполнит кожу влагой и подготовит ее к дальнейшему уходу. Достоин внимания и увлажняющий тоник с гиалуроновой кислотой от KuMiNo. Он завершает процесс очищения и дает мгновенный эффект гладкой свежей кожи.

После тоника хорошо использовать сыворотку, скажем, из той же линейки с гиалуроновой кислотой от KuMiNo. Она увлажняет и мгновенно впитывается, поэтому почти сразу после нее можно наносить крем.

4 Мягкое очищение

Агрессивные очищающие продукты – не лучший выбор для лета. Стоит остановиться на деликатных гелях и пенках, которые мягко убирают загрязнения, не нарушая гидролипидный слой.

Попробуйте, например, пенку Skin Studio Hydrogen. Она бережно очищает кожу от остатков макияжа и загрязнений, оставляя ее свежей и нежной. А если хочется более активного ухода, обратите внимание на пилинг с молочной кислотой из той же серии. Он осветляет и отшелушивает, выравнивает тон, разглаживает и наполняет сиянием.

Сразу после пилинга можно использовать маску для глубокого увлажнения кожи, допустим, тканевую KuMiNo с гиалуроновой кислотой. Она помогает убрать шелушение и раздражение, разгладить мелкие морщинки и, конечно, дарит ощущение свежести.

5 Особым зонам – особое внимание

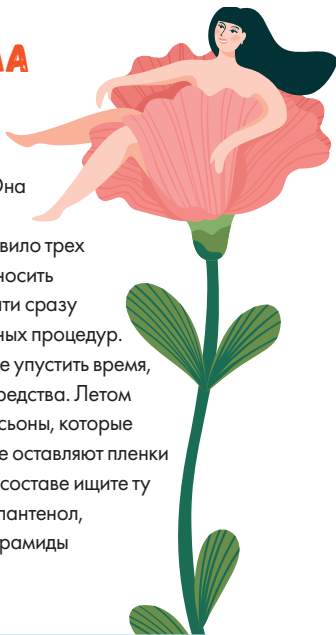
Ухаживая за лицом, важно не забывать о самых деликатных зонах: губах и области вокруг глаз. Летом им требуются бережное увлажнение и защита от агрессивных факторов. Кожа там тонкая, поэтому косметика ей нужна особенная, созданная специально для этих участков.

Для губ подойдут гигиенические помады и бальзамы с питательными маслами в составе, а для зоны вокруг глаз – легкие кремы и гели с гиалуроновой кислотой. Наносите их аккуратными похлопывающими движениями, не растягивая кожу.

ЗАБОТЬТЕСЬ О КРАСОТЕ ТЕЛА

Чтобы с уверенностью носить открытые летние наряды, не забывайте ухаживать за кожей тела. Она тоже требует увлажнения.

У дерматологов есть правило трех минут. Речь о том, чтобы наносить увлажняющее средство почти сразу после душа или других водных процедур. Конечно, важно не только не упустить время, но и выбрать правильные средства. Летом пригодятся легкие гели и лосьоны, которые мгновенно впитываются и не оставляют пленки или ощущения жирности. В составе ищите ту же гиалуроновую кислоту, пантенол, растительные экстракты, керамиды и аминокислоты.



Garnier «Чистая кожа» 3 в 1 – интенсивное очищающее средство, гель, скраб и маска одновременно. Способствует сокращению угревой сыпи, отшелушивает и сужает поры, убирает излишки себума и устраняет жирный блеск.



Концентрированная черная сыворотка Garnier предназначена для ухода за проблемной кожей. Она глубоко очищает и увлажняет, уменьшает воспаления, оказывает смягчающее действие и выравнивает тон.



ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ

Хотите защитить
молодость кожи от солнца
в любой сезон?

Для вас SPF Expert – лифтинг-эффект
и защита от фотостарения круглый год.

25 +
45 +



ЯРКОСТЬ

Увлажняющая матовая помада Color Riche от L'Oreal (1) с гиалуроновой кислотой дает эффект объемных пудровых губ. Премиальное прочтение культовой помады.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Устойчивая помада от Stellary (2) дарит ощущение комфорта на губах. Равномерно наносится и придает насыщенный цвет с одного касания.

ДЕРЗОСТЬ

Жидкая матовая помада Infalible от L'Oreal (3) – это стойкое невесомое пудровое покрытие до 16 часов без ощущения сухости. Мягкий аппликатор для точного нанесения.

МЯГКОСТЬ

Масло And I Oop от Beauty Bomb (7) мгновенно увлажняет кожу, сглаживает неровности и шелушение. Удобный большой аппликатор нежно щекочет губы при нанесении.

СТОЙКОСТЬ

Жидкая помада Lip Tattoo от Stellary (8) поможет создать трендовый образ с объемными бархатными губами и подарит стойкий матовый финиш без сухости. 10 оттенков: от нюдового до ягодного.



ЭТО ТВОЙ ДЕНЬ

Оказывается, даже у помады есть свой праздник! Его отмечают 29 июля. Что же, отличный повод пополнить косметичку и попробовать новые средства, которые помогут создать сияющий летний образ.



НЕЖНОСТЬ

Бальзам для губ Glow Paradise от L'Oreal (4) с экстрактом граната увлажняет и питает нежную кожу. Восемь сияющих оттенков с тающей текстурой без ощущения липкости.

ГЛЯНЕЦ

Тинт для губ Blood Shot от Beauty Bomb (5) гарантирует суперстойкий цвет. Легкую жидкую текстуру удобно наносить силиконовым аппликатором.

БАРХАТ

Жидкая помада Matt Tattoo от Luxvisage (6) не растекается при нанесении, быстро высыхает и создает невесомое покрытие с бархатным матовым финишем.

МЕРЦАНИЕ

Блески для губ Juicy от Beauty Bomb (9) игриво сияют и мерцают, создают мягкое увлажняющее покрытие с полупрозрачным цветом и ароматом бабл-гама.

НАСТРОЕНИЕ

Помада My Lip Symbol от Stellary (10) питает, смягчает и разглаживает кожу губ. У каждого оттенка свое название, например Honey. Меняйте цвета и создавайте образы под настроение.

Всё самое *нежное*¹
для твоей кожи



Мягкая, гладкая, ровная кожа
за 1 применение

в портфеле Юнилевер
body love - body love, silk oil
фотография без ретуши



Dove

не содержит
сульфатов²

*нежнее*¹ к твоей коже

¹В портфеле Unilever
²0% сульфатов SLS/SLES (содиум лаурет сульфат)

Ничто так не украшает человека, как очаровательная улыбка! Правильно подобранные средства для полости рта помогут зубам оставаться белыми и здоровыми.



Улыбка на миллион

НАДЕЖНАЯ ШЕТКА: ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ИЛИ РУЧНАЯ?

Электрические щетки просты в обращении: нужно лишь плавно вести чистящей головкой по эмали, задерживаясь на каждом зубе на 1–2 секунды. Умные щетинки удалят налет и промоют межзубные промежутки, оставив за собой чистоту и свежесть.

Мануальные щетки требуют больше усилий. Нужно двигаться выметающими движениями от десны к краю зуба, не забывая про боковые и жевательные поверхности. Это чуть утомительнее, но если один раз научиться правильной технике, то результат всегда будет радовать.

Считается, что электрические щетки прежде всего нужны подросткам, которые зачастую торопятся и не соблюдают всех правил по уходу за полостью рта, а мануальные – отличный выбор для тех, кто привык чистить зубы качественно и осознанно.

В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ВАЖНО КАЖДЫЕ 2–3 МЕСЯЦА МЕНЯТЬ ШЕТКУ ИЛИ НАСАДКУ. ХОРОШО, ЕСЛИ НА ЩЕТИНКАХ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР, КОТОРЫЙ НАПОМИНАЕТ О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАМЕНЫ.

КАЧЕСТВЕННАЯ ПАСТА: ДЛЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Пасту лучше выбирать вместе со стоматологом. Один из самых важных моментов – наличие фтора в составе. Некоторым он просто необходим, а кому-то его избыток может навредить. Если фтор вам важен, обращайтесь на его количество в пасте – оно указывается на упаковке. Детям и подросткам достаточно 1000 ppm, а взрослым – 1300–1400 ppm.

Среди других полезных компонентов – соединения кальция (укрепляют эмаль), ксилит (борет-

ся с бактериями), а также эфирные масла и растительные экстракты (полезны для десен).

Желательно иметь в ежедневном арсенале две пасты: утреннюю, с выраженным укрепляющим и реминерализующим действием, и вечернюю для оздоровления десен или снижения чувствительности. Отбеливающие пасты лучше использовать курсом в течение месяца, а затем делать перерыв.

ДАЖЕ САМУЮ КАЧЕСТВЕННУЮ ПАСТУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ: НАНОСИТЕ ЕЕ НА СУХУЮ ШЕТКУ В КОЛИЧЕСТВЕ РАЗМЕРОМ С ГОРОШИНУ. ЭТОГО ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ХОРОШЕНОЧКО ОЧИСТИТЬ ВСЕ ЗУБЫ, НО НЕ ПЕРЕСУШИТЬ СЛИЗИСТУЮ ПОЛОСТЬ РТА И ГУБ.

А что еще?

- 1 Ополаскиватель** дарит свежесть, улучшает состояние десен и завершает процесс гигиены. Используйте его после чистки или после еды в течение дня.
- 2 Флосс, или зубная нить**, помогает качественно очистить межзубные промежутки, предотвращает развитие контактного кариеса и заболеваний десен.
- 3 Ершики** незаменимы для тех, кто носит брекет-системы или другие ортодонтические конструкции. Позволяют мягко очистить все труднодоступные участки зубов.
- 4 Скреббок для языка** деликатно убирает налет, устраняет неприятный запах и выводит на новый уровень гигиену полости рта.
- 5 Пенка** – удобное средство для экспресс-чистки зубов, особенно актуальное для путешественников.



Зубная щетка **Oral-B** со скругленными полированными щетинками помогает эффективно очистить полость рта и при этом бережно воздействует на эмаль.



Зубная паста Sensodyne «Мгновенный эффект» начинает действовать через 60 секунд и обеспечивает длительную защиту зубов с повышенной чувствительностью.



Зубная паста Sensodyne «Глубокое очищение» – надежное средство для гигиены полости рта. При регулярном использовании помогает предотвратить кариес и снижает чувствительность зубов.



Отбеливающая пенка Global white с экстрактом папаиной предназначена для экспресс-ухода за полостью рта. Ополаскиватель в виде пенки проникает в труднодоступные места.

PRO professional hair care for WAVE



САЛОННЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

BROCARD

NAPOLEON

Eau De Cologne
Pour Homme



Насыщенный аромат с яркими пряными акцентами наполнен искристой энергией цитрусов и ароматических трав. Классическое сочетание нот кардамона, перца и мускатного ореха, в благородном шлейфе – дуэт черного дерева и дымного ветивера.

* НАПОЛЕОН одеколон для мужчин

В отпуск, на дачу, в спортзал

Чтобы отлично выглядеть, необязательно класть в дорожную сумку весь косметический арсенал. В нашей подборке – компактные эффективные средства, которые удобно брать с собой и которые точно пригодятся в любой ситуации.



1

В первые дни отдыха особенно важно не забывать о коварстве солнечных лучей. Водостойкий солнцезащитный спрей Krassa SPF 55 легко наносится, быстро впитывается и надежно защищает от всех видов ультрафиолета. В составе есть пантенол, витамин Е и аллантоин, поэтому кожа останется мягкой и увлажненной.

2



Мини-шампунь Organic Shop с кокосовым йогуртом и миндальным маслом подарит силу и блеск поврежденным волосам. Он поможет защитить их от солнца и морской соли, сохранит красоту прядей после бассейна.

Восстанавливающий кондиционер Organic Shop в мини-формате – идеальный компаньон для одноименного шампуня. Питает, увлажняет и укрепляет волосы, глубоко проникает в их структуру, восстанавливает повреждения и наполняет энергией. За результат отвечают кокосовый йогурт и масло сладкого миндаля.

3



Высокий фактор защиты SPF 50+, витамин Е и гиалуроновая кислота – идеальное комбо для борьбы с фотостарением! Спрей для лица Ambre Solaire уберезит чувствительную кожу от ультрафиолета и наполнит влагой. Его можно наносить прямо поверх макияжа.

4



Женский дезодорант-спрей EXXE «Пудра и нежность» подарит уверенность в любой ситуации. Он на целый день защищает от влаги и нежелательного запаха и одновременно деликатно ухаживает за чувствительной кожей, оставляя ее гладкой и мягкой.

5



Роликовый антиперспирант Garnier «Активный контроль 48 часов» – выбор самых подвижных! Он работает в экстремальных условиях: в спортзале, на жаре, во время экзамына. Минеральный компонент защитит от запаха и влаги, а деликатная формула сохранит кожу нежной и ухоженной.

6

Гель для душа «Энергия и витамины» от Biohelpy деликатно очищает кожу, а его аромат заряжает энергией. Органический экстракт зеленого чая тонизирует, делает кожу гладкой и шелковистой. Экстракт нероли увлажняет и питает. В отпуске необязательно расставаться с любимым средством – достаточно перелить его в небольшой флакон!



9



Чтобы в поездке не беспокоиться о состоянии кожи, возьмите с собой проверенное средство. Твердое крем-мыло «Пион» от DURU с маслом арганы – это приятный цветочный аромат в сочетании с нежностью крема. Изысканный запах пиона погружает в атмосферу летнего сада, а масло арганы обеспечивает натуральное питание и увлажнение кожи.

7



Женская туалетная вода №19 от Pandora достойна стать главным ароматом вашего лета! Парфюм взрывается на коже коктейлем из сочных фруктов, раскрывает волнующее цветочное сердце и оставляет чувственный шлейф с нотами сандала и ванили. Благодаря оптимальному объему 50 мл можно наслаждаться и в путешествиях.



Что нужно коже круглый год, и тем более в летний период? Конечно, увлажнение! Ухаживающая формула крем-мыла DURU содержит 25% увлажняющего крема и делает кожу мягкой, гладкой и шелковистой. Крем-мыло DURU подходит для лица и тела, обладает нежным пудровым ароматом и глубоко очищает кожу.

10

Помимо кремов и шампуней в мини-формате, в дорожную косметичку хорошо положить многофункциональные средства. Так вы сэкономите место, например, для флакона любимых духов.

8

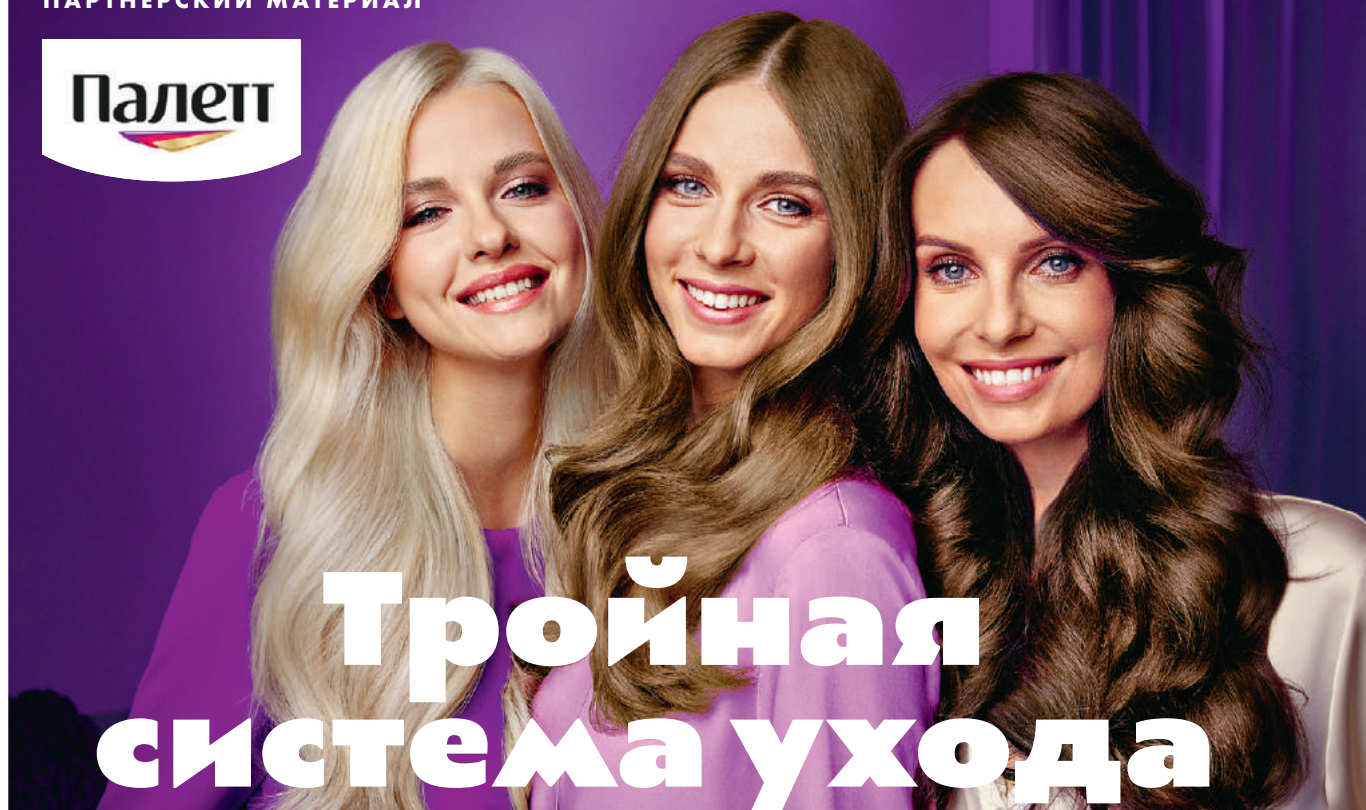


Сочный, нежный, тропический – это всё об аромате BROCARD «Фрутиссимо Крейзи Тропик». Экзотические фрукты переплетаются с кислинкой ягод и свежестью льда, а затем уступают место фрезии, пралине и мускусу. Флирт, энергия и беззаботная радость жизни – этот парфюм делает лето незабываемым!

LAF®. Никаких фильтров, только красота



Эксклюзивно представлена в сети магазинов Магнит Косметик



Тройная система ухода

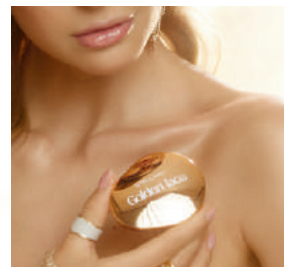
Современные средства не только поддерживают прекрасный внешний вид волос, но и улучшают их состояние, защищают и укрепляют. Крем-краска «Интенсивный цвет» от «Палетт» – идеальное решение для тех, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Секрет крем-краски «Интенсивный цвет» от «Палетт» – в тройной системе ухода, которая обеспечивает бережное окрашивание и стойкий насыщенный оттенок. Краска заботится о волосах во время и после окрашивания, помогает сделать их сильными и здоровыми. В ее составе – комплекс с кератином, пантенолом и аргановым маслом – ценными компонентами, способными восстанавливать, увлажнять и питать волосы изнутри.

Активные вещества оказывают смягчающее и укрепляющее воздействие, предотвращают ломкость кончиков, делают пряди гладкими, упругими и блестящими. Формула с высокоинтенсивными пигментами глубоко проникает в структуру волос, наполняет их цветом, придает насыщенный оттенок и защищает его от вымывания, а кроме того, обеспечивает 100%-ное закрашивание седины. С крем-краской «Палетт» у вас всегда будут красивые шелковистые волосы!

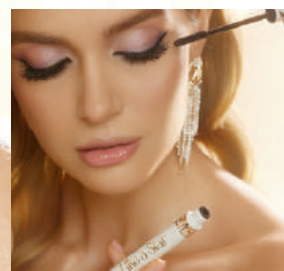


ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ GOLDEN LACE ОТ STELLARY



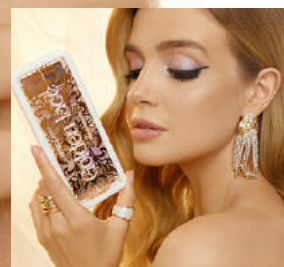
МУССОВЫЙ ХАЙЛАЙТЕР

Позволит расставить сияющие акценты. Наносите на скулы, спинку носа, нижнюю линию бровей и верхний контур губ, чтобы создать дорогой выразительный макияж. Упакован в раковину золотого оттенка.



ТУШЬ LIKE A STAR

Придаст ресницам суперобъем. Влагостойкая формула выдерживает любое торжество, при этом не требует средства для демакияжа. Представлена в эксклюзивном флаконе с золотым кружевом.



ПАЛЕТКА ТЕНЕЙ

Поможет создать трендовый образ. Роскошная нюдовая гамма с теплыми золотисто-персиковыми и романтичными лиловыми оттенками. Ищите в упаковке с золотым кружевом на жемчужном фоне.

К концу летнего сезона волосы часто теряют привлекательный вид: выгорают, становятся сухими и ломкими. Чтобы осенью не тратить время на их восстановление, лучше с первых теплых дней соблюдать простые правила ухода.



Как шелк!

Солнце, воздух и вода

Всё, за что мы так любим лето, – солнце, морская вода, теплый ветерок – не лучшие друзья волос.

УЛЬТРАФИОЛЕТ. Солнечный свет вытягивает из волос влагу, делает их сухими и тусклыми. Это происходит, даже если вы проводите время в тени. Влияет он и на цвет, причем неважно, натуральный тон или приобретенный. Оттенок быстро становится менее насыщенным – не зря летом вырастает спрос на тонирующие средства.

ВОДА. Простая вода вреда не наносит. Но морская содержит соль, частички которой остаются на волосах и в сочетании с жарким воздухом делают их ломкими. А уж о хлорке, которую добавляют в воду для бассейна, и говорить не приходится.

ВЕТЕР. Теплый летний ветер похож на воздух, который дует из фена. Он пересушивает волосы, и кончики секутся.

К счастью, эти проблемы можно предотвратить. Возьмите на заметку наши советы, и у вас всегда будут шелковистые пряди.

ЗАЩИЩАЕМ ОТ СОЛНЦА

Средства с SPF нужны не только коже, но и волосам. Самый удобный формат – легкий спрей. Просто сбрызните волосы по всей длине за 15–20 минут до выхода на улицу, и готово.

Если у вас сухие или поврежденные волосы, обратите внимание на насыщенные текстуры, например, на несмываемые солнцезащитные кремы и бальзамы. Они смягчают и увлажняют волосы.

Если вы планируете долгую прогулку, флакончик с защитным средством лучше захватить с собой, чтобы каждые 2 часа обновлять защиту. А если в ваших планах купание в водоеме, то новый слой стоит наносить после каждого заплыва.

ОТ НЕГАТИВНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ПРЕЖДЕ ВСЕГО СТРАДАЮТ КОНЧИКИ ВОЛОС. ЧТОБЫ ОНИ НЕ СЕКЛИСЬ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕГКИЕ УВЛАЖНЯЮЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСЛА.

ОЧИЩАЕМ

После каждого купания в морской или хлорированной воде важно хорошо промывать волосы проточной водой. Затем можно нанести легкий несмываемый крем или спрей, чтобы увлажнить и подпитать сухие кончики.

А для регулярного мытья головы используйте шампунь, подобранный по типу волос, чтобы бережно очищать их от загрязнений. Большим плюсом будет наличие в составе солнцезащитных фильтров.

ПИТАЕМ И УВЛАЖНЯЕМ

После мытья шампунем слегка отожмите волосы и сразу нанесите бальзам, чуть отступив от корней. Этот этап лучше не пропускать: бальзам закрывает чешуйки волоса, придает блеск, питает и смягчает. Как и в случае с шампунем, летом стоит подобрать вариант с SPF, чтобы максимально защититься от ультрафиолета.



Экспресс-кондиционер Elseve «Двойной эликсир» – настоящее спасение для поврежденных волос. Он восстанавливает их, смягчает, делает гладкими и сияющими.



Сыворотка-спрей Garnier Fructis «SOS Кератин» создана для восстановления поврежденных волос. Она уменьшает ломкость, защищает, питает, придает объем и блеск.



ПРАВИЛЬНАЯ УКЛАДКА

Летом стоит отказаться от горячих укладок или хотя бы делать их пореже, чтобы снизить нагрузку на волосы. Если без фена или утюжка не обойтись, обязательно используйте несмываемое средство с термозащитой. Подойдут кремы, бальзамы или спреи, которые защищают от высоких температур, смягчают и увлажняют.



В завершение используйте несмываемый многофункциональный спрей. Такие продукты увлажняют, питают и защищают волосы, а еще не дают им путаться, что особенно важно в ветреные дни.

УКРЕПЛЯЕМ

Чтобы волосы, несмотря на солнце и ветер, оставались сильными и блестящими, важно позаботиться о питании фолликулов. Лучший способ – легкий массаж, который можно делать по утрам или перед мытьем головы.

Расположите кончики пальцев на волосистой части головы и мягко подвигайте их вперед-назад и вправо-влево, слегка смещая кожу. Затем захватите волосы у самых корней и несколько раз ритмично сожмите их, чтобы появилось ощущение приятного тепла. Всего пара минут – и кровообращение в коже головы усилится, луковицы начнут получать больше питательных веществ.

Кстати, тот же эффект можно получить, если устроить голове контрастный душ. Всё просто: сначала ополосните ее теплой водой, затем – чуть более прохладной. Чередуйте температуру несколько раз, чтобы последней оказалась именно холодная вода. При этом важно не переусердствовать с контрастами: вам должно быть комфортно.



В каждой капсуле несмываемого ухода от KiMiNo – комплекс из 8 драгоценных масел и витаминов E. Они смягчают и увлажняют волосы, придают блеск, стимулируют рост волос и помогают решить проблему секущихся кончиков.



Ночная сыворотка KiMiNo с муцином улитки восстанавливает поврежденные волосы. Эффективно увлажняет и сглаживает кутикулу, придает прядям блеск и защищает их от вредного воздействия внешних факторов.

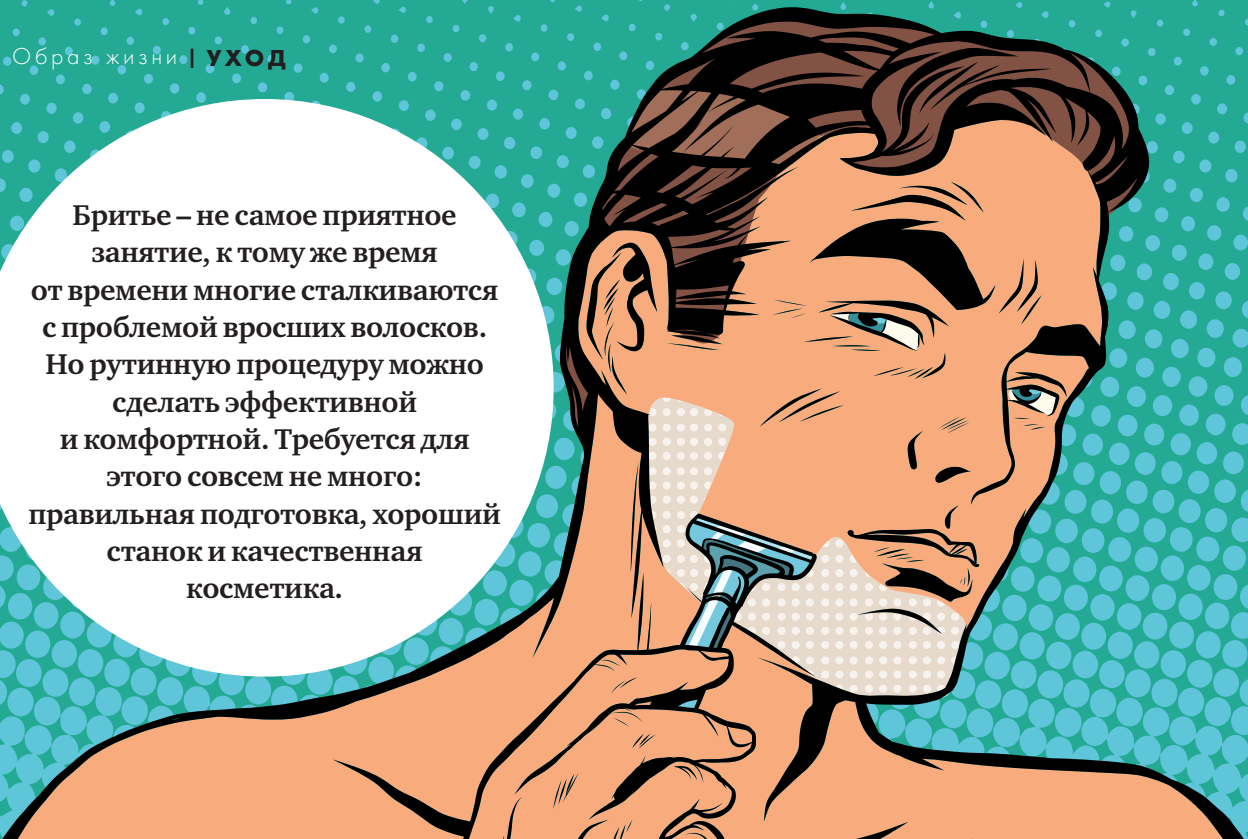
ЗАЦЕНИ ХИТЫ AXE В НОВОМ ФОРМАТЕ



в новом формате - в линейке Axe.
48ч свежест нон-стоп - 48 ч тест оценок
Уровень неприятного запаха, Юмилевер, 2010 г.



Бритье – не самое приятное занятие, к тому же время от времени многие сталкиваются с проблемой вросших волосков. Но рутинную процедуру можно сделать эффективной и комфортной. Требуется для этого совсем не много: правильная подготовка, хороший станок и качественная косметика.



Гладкая работа

Иногда на коже могут появляться красные раздраженные бугорки с едва заметным темным элементом внутри. Это вросший волос. Откуда же он берется?

- Из-за частого бритья кожа уплотняется, волос не может пробиться и врастает в ее верхние слои, особенно если волосы жесткие или волнистые.
- К вросшим волоскам могут приводить гормональные изменения в организме.
- Имеют значение и физиологические особенности: из-за большего количества тестостерона у мужчин чаще возникают раздражения.
- Недостаточно острая бритва травмирует кожу, и она быстрее грубеет. А если к этому добавляются неподходящие косметические средства, то риск появления вросших волос увеличивается.

Если бугорки появились и исчезли, не доставив особых неудобств, то можно бриться, как обычно. Главное – не забывать про косметические средства после бритья и отшелушивающие кремы: они облегчают выход вросшего волоса и восстановлению эпидермиса. Если бугорок сильно воспалился, стоит обратиться к дерматологу. А лучше всего не допустить проблемы, и в этом помогут простые правила.

1 Подготовьте лицо

Первым делом слегка распарьте кожу, на пару минут приложив к лицу теплое полотенце. Его нужно намочить в почти горячей воде, а затем хорошенько отжать. Такая подготовка помогает раскрыть поры и смягчить щетину.

Второй шаг – нанесение крема, пены или геля для бритья. Используйте достаточное количество средства, чтобы равномерно покрыть все волоски. И дайте ему время подействовать, обычно на это нужно 2–3 минуты. Если в процессе вы заметите, что часть щетины успела подсохнуть, намажьте заново. Важно, чтобы волоски постоянно были покрыты пеной.

2 Брейтесь правильно

Лезвие должно быть идеально острым. Можно использовать качественные одноразовые станки или почаще менять кассеты на многоразовых. Лучший вариант бритвы – с несколькими лезвиями, плавающей головкой и смягчающей полосой с бальзамом. Системные станки Alpha и Smart бренда Zollider отвечают всем требованиям, которые важны для защиты кожи. В этих бритвах используется специальная шведская сталь с особой технологией шлифовки, а смазывающая полоска с алоэ вера и витамином **Е** увлажняет и восстанавливает кожу. Ес-

ли вам больше по душе одноразовые станки, не забывайте, что они не предназначены для повторного использования, и не экономьте.

Начинать процесс лучше с зоны висков и щек, а затем переходить к подбородку и верхней губе. Заканчивать бритье рекомендуется в области шеи, где кожа обычно самая чувствительная. Если волоски склонны к врастанию, лучше всего сбривать их по направлению роста. Это снижает риск раздражения и воспалений.

ПОСЛЕ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ СТАНКОМ ОПОЛАСКИВАЙТЕ ЛЕЗВИЕ В ХОЛОДНОЙ (НЕ ТЕПЛОЙ!) ВОДЕ. ТАК ОНО БУДЕТ ЛУЧШЕ СКОЛЬЗИТЬ.

3 Охладите и успокойте кожу

На удалении щетины процедура не заканчивается – теперь важно уделить время уходу за кожей. Смойте остатки пены и приложите к щекам и подбородку холодный компресс. Подойдет всё то же хорошо отжатое полотенце, на этот раз смоченное в прохладной воде. Это отличный способ закрыть поры и снять покраснение.

Затем нанесите успокаивающий крем или бальзам. Хорошо, если в составе будут пантенол, аллантоин, экстракты алоэ и ромашки или другие восстанавливающие компоненты. Охлаждающий эффект обычно обеспечивается за счет экстракта мяты или ментола. А если у вас чувствительная кожа, то проверьте, чтобы в списке компонентов не было спирта.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ВРОСШИЙ ВОЛОСОК, НАНЕСИТЕ НА ВОСПАЛЕНИЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬНУЮ МАЗЬ, ЛУЧШЕ НА НОЧЬ. КОГДА ОТЕК УЙДЕТ И ПОКАЖЕТСЯ КОНЧИК ВОЛОСА, АККУРАТНО ПОДЦЕПИТЕ ЕГО ПИНЦЕТОМ, А ЗАТЕМ ПРОДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ КОЖУ.



Успокаивающий гель для чувствительной кожи от NIVEA MEN* обеспечивает ультрагладкое и комфортное бритье. Его формула, обогащенная комплексом ромашки и гамамелиса, помогает защитить кожу от раздражения.

*«Для мужчин».



Пена для бритья от ZOLLIDEX обеспечивает мягкое скольжение, охлаждает, питает и успокаивает чувствительную кожу. Благодаря комплексу из экстрактов растений и витаминов активизирует процессы регенерации клеток.

Бритвенный станок BIC® Hybrid 5 Flex 1 ручка + 2 кассеты

СКИДКА до 35%



* В период с 19.06.2024 по 16.07.2024 в сети магазинов «Магнит Косметик», «Магнит Семейный» и «Магнит Экспресс» предоставляется скидка до 35 % на бритвенный станок BIC® Hybrid 5 Flex 1 ручка + 2 кассеты. Указанная скидка является максимальной по сети. Подробности предложения уточняйте в торговых объектах. Количество товаров ограничено. Акция может быть прекращена досрочно.

НОВИНКА!

LIMITED EDITION BY KHABIB NURMAGOMEDOV

Q'MEN

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УХОДОВЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МУЖЧИН



СИЛА ДУХА, БОДРОСТЬ ТЕЛА И ЧИСТОТА РАЗУМА

ЛИМИТИРОВАННАЯ СЕРИЯ ОТ ХАБИБА НУРМАГОМЕДОВА

ЭКСКЛЮЗИВНО В МАГНИТ КОСМЕТИК!

Ближе к природе

Мы отправляемся на дачу, чтобы скрыться от пыли города, подышать свежим воздухом, попить чистой воды. Но с переездом в загородный дом возникает много бытовых вопросов, в том числе «Как сохранить природу, ради которой мы сюда стремимся?».

Никаких агрессивных веществ!

Остатки моющих средств, которыми мы пользуемся на даче, так или иначе попадают в почву и водоемы. Поэтому в составе не должно быть фосфатов, фосфонатов, формальдегидов, хлора, едких щелочей. Они небезопасны для природы и человека.

В экотоварах сильнодействующие химические компоненты заменяются на растительные: экстракт мыльного корня, лимонную кислоту. Кроме того, допустимо небольшое (5%) содержание ПАВ. Оно не вредит окружающей среде, зато помогает сделать работы по дому эффективными.



**ЭКОЛОГИЧНАЯ
БЫТОВАЯ ХИМИЯ
БЛАГОДАРЯ
ЩАДЯЩЕМУ СОСТАВУ
РАСТВОРАЕТСЯ В ВОДЕ
БЕЗ ОСТАТКА,
ОТЛИЧНО СМЫВАЕТСЯ
СО ВСЕХ
ПОВЕРХНОСТЕЙ
И НЕ ОКАЗЫВАЕТ
ВРЕДНОГО
ВОЗДЕЙСТВИЯ
НА ПОДЗЕМНЫЕ ВОДЫ
И ПОЧВУ.**



Точно экологично!

Надпись «био» или «эко» на упаковке еще не значит, что средство действительно безопасное. Товар могут позиционировать как экологичный, не имея для этого никаких оснований. Поэтому тот же совет: изучайте состав. Еще помогут специальные маркировки, такие как «Северный лебедь» или «Листок жизни». Они подтверждают, что продукт успешно прошел экологическую сертификацию.

МАРКИРОВКА «ЛИСТОК ЖИЗНИ» ЕСТЬ У ВСЕХ СРЕДСТВ GARDENICA. ОНИ НЕ СОДЕРЖАТ КРАСИТЕЛЕЙ, ОТДУШЕК, ХЛОРА И ФОСФАТОВ, БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ПРИРОДЫ, ЭКОНОМИЧНЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ И ПОДХОДЯТ ДЛЯ ДОМОВ С АВТОНОМНОЙ КАНАЛИЗАЦИЕЙ.

ВЫБОР РОГОВА

**Жидкий утюг
рефрешинг**



**РАЗГЛАДИТ! СМЯГЧИТ!
ЖИЗНЬ ОБЛЕГЧИТ!**

5%
КОРМА
PEDIGREE®



пойдемдомой.рф

ОТПРАВЯТСЯ
В ПРИЮТ*

ПОДРОБНЕЕ —
НА [ПОЙДЕМДОМОЙ.РФ](https://пойдемдомой.рф)

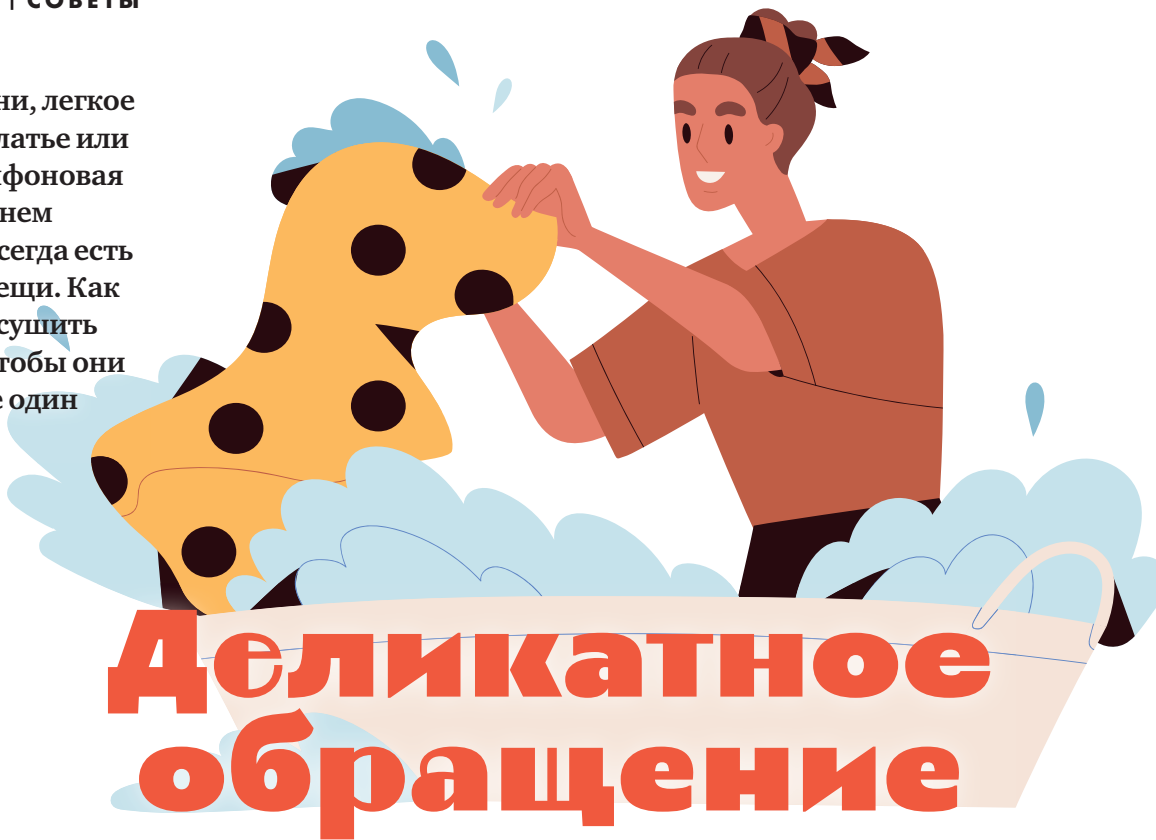


Ник

Приют «Зов Предков»

* Акция «PEDIGREE® приюты 2024». Общий срок проведения акции с 01 июля 2024 года по 31 декабря 2024 года. В приюты и фонды для бездомных животных будет передан корм PEDIGREE® в количестве, равном 5% стоимости всей реализованной ООО «Марс» продукции (на сумму, не более 4 500 000 рублей), участвующей в акции, за период покупки с 01 июля по 31 июля 2024 года включительно. Есть ограничения. Полную информацию об организаторе акции, правилах её проведения, сроках, товарах, участвующих в акции можно получить на сайте пойдемдомой.рф

Яркое бикини, легкое шелковое платье или летящая шифоновая юбка – в летнем гардеробе всегда есть подобные вещи. Как их стирать, сушить и гладить, чтобы они радовали не один сезон?



Деликатное обращение

КУПАЛЬНИКИ

Купальному костюму требуется особое отношение. Новый купальник рекомендуется постирать сразу после покупки – это поможет избавиться от пыли, остатков фабричной краски и следов возможной примерки. Подержите изделие в теплой воде с обычным мылом или жидким средством для деликатной стирки. Затем хорошо прополощите и высушите на горизонтальной поверхности.

После каждого заплыва в море или бассейне купальник важно прополаскивать в пресной воде и полностью высушивать (только не на солнце!). Каждые 3–5 дней, а также в конце сезона стоит стирать его более тщательно.

Не забудьте проверить ярлычок: одни купальники допускают исключительно ручную стирку, другие можно положить в машинку. Во втором случае важно выбрать щадящий режим с минимальным количеством оборотов, температурой не выше 40 °С, без отжима.

В качестве мощного средства подойдет жидкий гель, капсула или концентрат. Кондиционер для такой стирки не требуется. И не забудьте использовать сетчатый мешочек – он защитит и материал, и фурнитуру.

После стирки не вешайте купальник на сушилку или крючок: ткань быстро растянется и деформируется. Лучше разложить его на полотенце или горизонтальной сушилке, избегая заломов.

ШЕЛК И ШИФОН

Летние наряды из этих тканей восхитительно смотрятся и сразу добавляют 100 очков к шарму. Но за ними тоже важно правильно ухаживать.

Большинство вещей из натурального и искусственного шелка можно стирать в машинке. Выбирайте самую щадящую программу с температурой не выше 30 °С и без отжима. Можно использовать обычные или деликатные гели и капсулы для стирки. А вот добавлять отбеливатели и кондиционеры не стоит.

Сразу после стирки положите изделие на одну половину полотенца и аккуратно прижмите другой, чтобы впиталась лишняя влага. Выжимать шелковые и шифоновые ткани нельзя: велик риск повредить волокна. Поэтому используем полотенце, а затем вешаем вещи на мягкие плечики и даем высохнуть вдаль от солнечных лучей.

ЕСЛИ НА ЯРЛЫКЕ НЕТ ЗНАЧКА С ПЕРЕЧЕРКНУТЫМ УГОЛОМ И ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ГЛАДИТЬ ОДЕЖДУ ИЗ ШЕЛКА, ДЕЛАЙТЕ ЭТО, ПОКА ОНА ЕЩЕ ЧУТЬ ВЛАЖНАЯ. А ВОТ СМАЧИВАТЬ ШЕЛК ВО ВРЕМЯ ГЛАЖЕНИЯ НЕЛЬЗЯ. ВЫВЕРНИТЕ ИЗДЕЛИЕ НАИЗНАНКУ, ПРИКРОЙТЕ ТОНКОЙ МАРЛЕЙ И АККУРАТНО ПРОГЛАДЬТЕ НА НЕВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.

ЕСЛИ НА КУПАЛЬНИКЕ ПОЯВИЛИСЬ ПЯТНА, НАПРИМЕР ОТ СОЛНЦЕЗАЩИТНОГО КРЕМА, ИХ ЛУЧШЕ СРАЗУ ЗАСТИРАТЬ ВРУЧНУЮ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ С ОБЫЧНЫМ МЫЛОМ.



Бесфосфатный гель Wonder Lab «Утренние цветы» специально разработан для частого использования. Подходит для ручной и машинной стирки всех типов тканей, эффективен в холодной и жесткой воде. Облегчает глаженьё.

Спрей-кондиционер для белья BiMAX «Жидкий уют» заменяет глажку: он смягчает ткань, разглаживает складки и препятствует сминанию, а кроме того, защищает от неприятных запахов и работает как антистатик. Подходит для всех материалов, в том числе с синтетическими волокнами и цветных.



Кондиционер для белья LAMM «Альпийская свежесть» придаст приятный аромат и сохранит мягкость ткани. Благодаря современной формуле он обладает эффектом антистатика, защищает материал от изнашивания, облегчает глаженьё.

Жидкий универсальный пятновыводитель Gardenica отлично справляется со сложными пятнами и при этом не содержит хлора и его производных. Гарантирует не только результат, но и безопасность!



Биоразлагаемые капсулы для стирки Synergetic Color* расщепляют самые сложные загрязнения, сохраняют насыщенный цвет и прочность ткани. Комбинация энзимов и растительных ПАВ эффективно работает даже в холодной воде. *«Цвет».

Экологичный гель BioMio Bio-Laundry* для стирки деликатных тканей разработан по инновационным технологиям. Восстанавливает структуру материала и делает волокна прочнее, продлевая срок службы шелка, кружева, шерсти.

*«Экостирка».



Концентрированный кондиционер «Вернель Ароматерапия» «Загадочный лотос» подарит белью не только невероятную мягкость, но и магический аромат. Облегчает глаженьё и дает антистатический эффект.

Leiff

сила природной заботы

ACTIVE-ZYME

SOFT-FRIENDLY ENZYMES BASED SYSTEM*

НЕ ОСТАВЛЯЕТ
НАКИПЬ

ПРИЯТНАЯ
СВЕЖЕСТЬ

*Мягкая система на основе ферментов.

Индексы

СКОРО

АВГУСТ — СЕЗОН ОТПУСКОВ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ОТПРАВИМСЯ В КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ: ПРИГОТОВИМ ЗАВТРАК В ТУРЕЦКОМ СТИЛЕ, ПОДЕЛИМСЯ РЕЦЕПТАМИ РАГУ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН, СОСТАВИМ МЕНЮ ИЗ БЛЮД КАВКАЗСКОЙ КУХНИ, РАССКАЖЕМ, ЧТО ЛЮБЯТ НА КУБАНИ. ШЕФ НАУЧИТ НАС ФАРШИРОВАТЬ ПЕРЕЦ ПО-МЕКСИКАНСКИ, ПО-ИТАЛЬЯНСКИ, ПО-МАРОККАНСКИ... ПУСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ОТПУСКА, И НЕ ТОЛЬКО, БУДЕТ ВКУСНЫМ И ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ!

ЗАВТРАКИ

- 🍳🕒🌱🌿 28 Кускус с ягодами
- 🍳🕒 27 Омлет с тостом
- 🌱🌿 49 Творожная запеканка с манкой
- 🍳🕒🌱 27 Ягодный салат со сливочной заправкой



ЗАКУСКИ

- 70 Азиатские сэндвичи
- 🌱🌿🌿 64 Буженина из свинины
- 🌱 17 Жукма (кыстыбый)
- 🌿 01 Лепешки с хумусом, тефтелями и овощами
- 🍳🕒🌱 39 Овсяные палочки с сыром
- 68 Панини
- 🕒🌿 71 Ролл кимпаб в домашних условиях
- 🌱🌿 66 Французский паштет из печени и мяса
- 🍳 90 Хычины с картофельно-сырной начинкой

СУПЫ

- 🕒 63 Окрошка на квасе
- 🕒🌱🌿 88 Терский борщ

САЛАТЫ

- 🕒🌱 33 Салат со стейком гриль
- 🕒🌱 38 Салат с мидиями и рисом



- 🍳🕒 67 Салат с пастой и помидорами

ГОРЯЧЕЕ

- 🕒🌱🌿 32 Быстрый бифстроганов из лопатки на гриле
- 🕒🌱🌿 34 Куриные бедрышки на открытом огне
- 🍳🕒🌱 10 Лазанья из лаваша с овощами и томатным соусом
- 🕒🌱 58 Паста с лисичками и беконом
- 🕒🌱🌿 42 Пазья с морепродуктами
- 🕒🌿 91 Рыба с яйцом и зеленью
- 🕒🌱🌿 31 Стейки из индейки на гриле с гремолатой
- 🕒🌱🌿 36 Треска на гриле с кинзой и лаймом
- 🌿🍳🕒🌱🌿 69 Фунчоза с зеленой фасолью и овощами

СОУСЫ

- 🍳🕒🌱🌿 52 Вишневый соус
- 🌿🍳🕒🌱🌿🌿 52 Острый соус из крыжовника
- 🌿🍳🕒🌱🌿🌿 52 Персиковая сальса
- 🌿🕒🌱🌿🌿 52 Смородиновый соус
- 🌿🕒🌱🌿🌿 52 Соус из черешни
- 🌿🕒🌱🌿🌿 52 Соус из клубники

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🌱 78 Абрикосовые кексы
- 🕒🌱🌿🌿 84 Абрикосовый самбук
- 🕒🌱🌿🌿 85 Желе из малины и шоколада
- 🌱 76 Заливной пирог со смородиной
- 🕒🌱 23 Мини-пирог со сливами
- 🍳🕒🌱🌿 57 Мороженое в арбузе
- 🍳🕒 82 Мусс из манной каши с ягодами
- 🌿🍳🕒🌱🌿 56 Персиковый сорбет
- 🌱 65 Пирожки
- 🍳 24 Пицца со сливой и сыром
- 🕒 75 Французский клафуту с вишней
- 🌱 75 Шарлотка с персиками



КОКТЕЙЛИ

- 🌿🍳🕒🌱🌿🌿 97 Безалкогольная сангрия
- 🌿🍳🕒🌱🌿 97 Белая сангрия с мятой
- 🌿🍳🕒🌱🌿 97 Вишневая сангрия
- 🌿🍳🕒🌱🌿 97 Персиковая сангрия на белом вине
- 🌿🍳🕒🌱🌿 97 Фруктовая летняя сангрия

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

🌿 — веганский
 🍳 — вегетарианский
 🕒 — низкокалорийный
 🌱 — без глютена
 🌿 — постное блюдо
 🌿 — без лактозы
 🌱 — подходит для заморозки



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

SMARTi

для домашних животных JOY

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА О ПИТОМЦАХ



SMARTi JOY – это качественные товары для гигиены домашнего животного, которые станут по-настоящему умным выбором для вашего питомца.



ОТКРОЙТЕ СВОИ КАРТЫ КРАСОТЫ

с 03 по 30 июля 2024

1



Покупайте с картой «Магнит Плюс» от 500 рублей или товары-участники

2



Получайте ваши карты красоты с сюрпризами

3



Открывайте карты и порадуите себя!

С 03.07.2024 по 30.07.2024 совершайте покупки в «Магнит Косметик» с картой лояльности «Магнит Плюс» (карта Магнит Плюс = карта Магнит) и за каждые полные 500 руб. в одном чеке или за покупку товаров-участников получайте одну Карту красоты. Есть ограничения. Информация об организаторе акции, полных правилах ее проведения, количестве карт и предложений по ним, перечне товаров-участников, сроках, месте и порядке получения и использования предложений по картам размещена на сайте magnit.ru/kartakrasoty. Организатор вправе досрочно приостановить, прекратить проведение акции или изменить другие ее условия

ROYAL
KÜCHEN

МАГНИТ 30 лет

до 65%*

Ваше величество на кухне

Период акции с 1 мая по 30 июля 2024 г.

В рамках акции «Посуда Royal Kuchen: Коллекция Лазурит» в период с 01.05.2024 по 30.07.2024 при предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Цифровые наклейки Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека. *Скидка на акционные товары составляет до 65% при предъявлении определенного количества бумажных или цифровых Магнитиков до 30 июля 2024 года. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах её проведения, количестве и стоимости акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с полными условиями 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.

Цена ниже с приложением
Магнит: акции и доставка



доступно в
Google Play

загрузите в
App Store

откройте в
AppGallery

скачайте
приложение (6+)