МОЙ МАГНИТ

2025

54 РЕЦЕПТА ИЮНЯ

ПРАВИЛА СОЧНОГО ШАШЛЫКА И НЕЖНЫХ РЕБРЫШЕК

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

КРУТИМ РОЛЛЫ: МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА

ОКРОШКА НА КЕФИРЕ, КВАСЕ, АЙРАНЕ

УЛИЧНАЯ ЕДА ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

10+ СЕКРЕТОВ СЫРНИКОВ



Идеи для летнего отдыха

2+ 0800000266956

Alpen Gold

ВОЗЬМИ ШОКОЛАДКУ

С 30.04.2025
ДО 24.06.2025



И ВЫИГРАЙ 100 000 ₽ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

1 **ПОДТВЕРДИТЕ** участие в Акции в мобильном приложении Магнит*, нажав кнопку «Участвовать»

2 **ПОКУПАЙТЕ** Alpen Gold на сумму от 99р. с картой Магнит Плюс из приложения Магнит*

3 **ВЫИГРЫВАЙТЕ** 100 000 Р. КАЖДЫЙ ДЕНЬ и еженедельно бонусы на карту Магнит Плюс

Акция проводится в магазинах сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Опт, к участию также допускаются чеки по заказам в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) (далее — приложение «Магнит») в разделе «Доставка» (продавец — АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д.185). Сроки проведения акции, включая сроки выдачи призов, — с 30.04.2025 по 15.07.2025. Сроки совершения покупок — с 30.04.2025 по 24.06.2025. С информацией об Организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в акции, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в приложении «Магнит». Количество призов ограничено. Есть ограничения. Организатор вправе приостановить, прекратить досрочно проведение акции или изменить другие ее условия.

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+).

● На 50% больше орехов в пересчете на 100 г по сравнению с плиткой Шоколад молочный «Альпен гольд» с фундуком 80 г.

Deluna
Korean Snack

НЕОБЫЧНЫЕ ВКУСЫ, УНИКАЛЬНЫЕ ФОРМЫ











DELUNA KOREAN SNACK - ДЕЛУНА КОРЕЙСКИЙ СНЕК

ALMA DOR
SELECTED BLEND

Аромат имеет значение



Салат из киноа с нутом

Almador - растительные масла с неповторимыми вкусами и ароматами.

Almador идеально подходит для жарки, запекания и заправки салатов и представлен линейкой масел с узнаваемыми добавками: оливковое масло, свежий базилик, душистый чеснок, пряный кунжут и итальянские травы.

*Селектед бленд - отборная смесь

ИДЕАЛЬНО
ПОДХОДИТ ДЛЯ

- ЖАРКИ
- ЗАПРАВКИ САЛАТОВ
- ХОЛОДНЫХ / ГОРЯЧИХ ЗАКУСОК
- ДОМАШНЕЙ КОНСЕРВАЦИИ
- СОУСОВ



РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



БУРГЕР С РОСТБИФОМ И ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ

45 мин **4 порции**

4 цельнозерновые булочки для бургера
1 желтый сладкий перец
1 красный сладкий перец
4 ломтика плавленого сыра для тостов
50 г салата корн
1 пучок салата фриллис
соус песто для подачи

Для ростбифа:
400 г говяжьей вырезки
2–3 веточки тимьяна
3–4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Зачистите от пленок вырезку, посолите, поперчите, смажьте оливковым маслом и обжарьте со всех сторон на сковороде.
2 Переложите говядину на лист фольги, сверху поместите веточки тимьяна, заверните и запеките в духовке в течение 15 мин.
3 Достаньте ростбиф из духовки, раскройте фольгу и дайте мясу слегка остыть.
4 Увеличьте нагрев духовки до 220 °С. Запеките сладкие перцы до черных подпалин, переложите в пакет или миску (затяните пищевой пленкой), оставьте на 20 мин.
5 Нарежьте мясо поперек волокон ломтиками толщиной 2–3 мм.
6 Очистите перцы от кожицы и семян, нарежьте ломтиками.
7 Тщательно промойте листья салата, обсушите.
8 Разрежьте булочки пополам. На нижнюю часть положите сыр и поставьте на 30 сек в духовку. Разложите ломтики перца, слегка смажьте соусом песто, положите ростбиф, листья салата, накройте верхней частью булочек и скрепите шпажкой.

На 100 г: белки 11,99 г (14,99% суточной нормы) • жиры 12,22 г (13,58%) • углеводы 12,68 г (7,55%) • ккал 204,59 (11,37%) • натрий 396,88 мг (27,37%) • общий сахар 2,10 г (4,20%) • НЖК 2,58 г (12,90%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)

Вы можете дополнить бургер маринованными огурчиками, кружками свежих помидоров или хрустящим луком.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



KRONE
LAGER
BIERE

ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС

Krone Lager – Крон Лагер. Biere – пиво.



НОВИНКА

Tony's
GARRET

КОКТЕЙЛЬ & ЧИЛЛ

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ



Ах, лето!
В любое время года важно питаться правильно. У летнего рациона есть свои особенности – о них рассказывает диетолог Татьяна Солнцева.



Аппетитная альтернатива
Начните утро с хрустящих вафель из альтернативной муки: рисовых, овсяных или гречневых, и оно точно будет добрым!



Крученая подача
Приготовить японские роллы дома проще, чем кажется. Нужно только запастись правильными ингредиентами, нехитрым инвентарем и инструкциями шефа Эльдара Мурадова.



Итальянское лето
Что предпочесть: мороженое или тирамису? Муки выбора ни к чему: итальянский десерт и любимое холодное лакомство легко соединить в одном рецепте.



Дорогие друзья!

Июнь! Залитый светом, разноцветный и яркий. Голубой, как незабудки под ногами, алый, как маковые поля. Желтый, как глазки ромашек, сиреневый, как долгий закат. Он обдувает легким ветерком, окутывает ароматом жасмина, приносит свободу и безмятежность.

Лето задумано природой, чтобы все живое набиралось сил, напитывалось энергией и радовалось каждому дню. У него для этого есть всё: золотое солнце, теплый песок, цветущие луга и изобильные сады. Мы готовы кое-что добавить к приятному летнему списку: свежие продукты, которые вы найдете на наших полках, и яркие идеи для отдыха, которыми мы делимся на страницах журнала. Прогуляйтесь по городским улицам, покормите птиц у фонтана, выпейте кваса или холодного чая со льдом. А потом приготовьте дома ужин, вдохновленный популярной уличной едой: в нашем «Меню по случаю» собран лучший стритфуд со всего мира. Позавтракайте на дачной террасе, соберите букет полевых цветов. Разведите угли для мангала и пожарьте по нашим рецептам ароматный шашлык, клубнику и персики – в блюдах, которых коснулся огонь, настоящая магия лета!

Июнь дарит уверенность, что всё впереди и можно, не оглядываясь, идти вслед за солнцем. Не сворачивайте с этого счастливого пути, а мы будем делать всё, чтобы на нем было меньше препятствий!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

В номере





Сочные сладкие персики – настоящий символ теплого лета. Ешьте их просто так, добавляйте в смузи, салаты, выпечку и десерты.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

14 Вместе с фондом «Со-единение» протягиваем руку помощи слепоглухим.

ЕДИМ С УМОМ

16 Меньше соли, больше воды: о том, как питаться летом, поговорили с экспертом.

ВКУС СЕЗОНА

18 7 продуктов, которые обязательно стоит попробовать в июне.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

22 Вафли делают не только из пшеничной муки. Порадуйте близких новыми вариантами любимого завтрака!

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

26 Рассказываем во всех подробностях, как пожарить сырники, которые не разочаруют.

БЫСТРО И ПРОСТО

32 Сковорода – главный кухонный помощник. На ней можно за считаные минуты приготовить отличный ужин.

ШЕФ НАУЧИТ

38 Роллы шаг за шагом: получится так же вкусно, как в ресторане!

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

44 Макароны на десерт? Почему нет! Оцените наш вариант с вишней и маскарпоне.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

46 За что мы ценим квас и какой не забыть попробовать.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

50 Формулы самой вкусной окрошки.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

52 Шашлык без проблем: как избежать ошибок и получить сочное мясо.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

54 Лучшие маринады для мяса и рыбы на гриле.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

56 Жарим, тушим, варим, запекаем свиные ребрышки.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

58 Собираемся на пикник и запасаемся рецептами простых аппетитных закусок.

60 Сардельки и шпикачки: в чем разница?

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

62 Предлагаем отправиться в путешествие по городам и странам и попробовать уличную еду, простую и яркую.

НА СЛАДКОЕ

72 У десертов, приготовленных на гриле, особый летний шарм. Они станут прекрасным завершением барбекю-вечеринки.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

76 Мороженое тирамису: и готовить, и есть – одно удовольствие!

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

78 Сладкая черешня – идеальное дополнение торта. Успейте испечь, пока сезон.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

80 Салат с наггетсами – это так по-детски! Есть и другие идеи для юных кулинаров.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

84 Огурцы во всех видах, хрен и пышные пироги: простые радости Суздаля.

НАПИТКИ

88 Со знанием дела: как производят холодный чай Lucky Days.

90 В сезон фруктов и ягод хорошо добавить их в коктейль. А в качестве основы взять игристые вина.

92 Пиво «Калинкинъ» – напиток с историей.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

94 Перед тем как отправиться на пляж, не забудьте заглянуть в наши магазины и купить надувные плавательные средства для отдыха у воды.



ДЛЯ ЯРКИХ БЛЮД

Жарите шашлыки, запекаете мясо или готовите плов? Неповторимый вкус всем этим блюдам придадут натуральные приправы «Эксклюзив» торговой марки «Приправия». В их составе нет соли, усилителей вкуса, ароматизаторов и красителей, только отборные пряности крупного помола. Благодаря упаковке дой-пак с застежкой zip-lock* они защищены от влаги и посторонних запахов, поэтому долго сохраняют свежесть и аромат в процессе использования. Прозрачное окошко на упаковке позволяет визуально оценить качество продукта. Приправы «Эксклюзив» – это букет новых вкусовых впечатлений!

*Zip-lock – застежка-молния.



ТЕПЛЫЙ ИЮНЬ

В июне в наших магазинах будет проходить самый душевный и теплый фестиваль – Фестиваль выпечки*. Приходите к нам за аппетитной пиццей, сладкими слойками, воздушными круассанами, нежными фруктовыми пирогами. Они прекрасно дополнят любое меню: быстрый ужин после работы, воскресный дачный обед или пикник в парке. Вам останется только заварить душистый чай!

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



АРОМАТ ФРУКТОВОГО САДА

Фруктовые напитки Le Jardin des Fruits бренда Medovarus отлично подойдут к летним десертам, ягодным пирогам и шарлотке. Сладость меда и яркая кислинка вишни в медовухе «Вишневый крик». Насыщенный вкус сливы и легкие пряные древесные ноты в сидре «Спелая слива». Ароматы, которые запомнятся надолго!



ВКУСНЫЙ ВЫБОР

Маслины без косточки торговой марки Federici – вкусный полезный продукт, который украсит любое блюдо – от салатов, хлеба и выпечки до горячего и супов. Маслины являются и традиционной холодной закуской. Их подают к сырам, рыбе, мясным деликатесам и овощам.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ

Линейка энергетических напитков VOLT Energy* пополнилась бодрящими новинками с оригинальными двойными вкусами. VOLT Energy «Грейпфрут-клубника» – это цитрусовая энергия и взрывной аромат спелых ягод. VOLT Energy «Виноград-гуава» – терпкость винограда в сочетании со сладостью экзотических фруктов. Кофеин, таурин и витамины группы В в составе обеспечивают тонизирующий эффект и позволяют ощутить прилив энергии. То, что нужно при современном ритме жизни!

*Предназначено для лиц старше 18 лет.



ЯГОДНАЯ ПОРА

Клубничный топпинг сделает любимые блюда еще ярче. Добавьте немного топпинга к мороженому, молочному коктейлю или подайте его к сырникам на завтрак – и летнее настроение на весь день будет обеспечено! Идеальная консистенция и насыщенный ягодный вкус никого не оставят равнодушным.



СВЕЖЕСТЬ В КАЖДОМ ГЛОТКЕ

Откройте для себя освежающую новинку – холодный зеленый чай «Святой источник»! Это природный чай на основе чистой негазированной воды, который сочетает бодрящую кислинку лимона и приятную терпкость чайного листа. Бутылки объемом 1 литр хватит на всех – это оптимальное количество, чтобы в жаркий летний день порадовать любимым вкусом себя и близких.

Задание на каникулы

Сухие завтраки сами по себе отличная еда: они выручают и в учебные будни, когда нужно быстро собираться в школу, и в каникулы, когда дети предпочитают подольше поспать. Но если есть время, сухим завтракам можно найти новое применение и приготовить из них хрустящий летний десерт. Предложите ребятам полистать наш онлайн-журнал и выполнить это несложное задание.

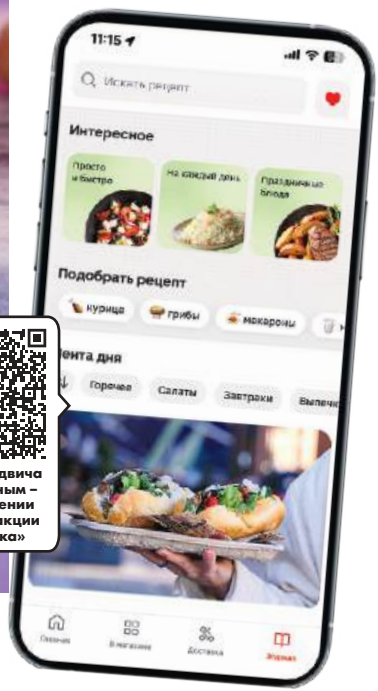




УМНЫЕ РЕШЕНИЯ

Готовые завтраки Crunchy Fuel созданы специально для детей и подростков: они не только дают заряд энергии, но и отражают их индивидуальность. Микс Double Power* (шоколад-лимон) подойдет заводилам. Star Flash** (тропические фрукты) – для тех, кто является душой компании. Smart Electron*** (клубника-шоколад-клюква) оценят программисты и геймеры. А Easy Dreams**** (арахис в шоколаде) понравится мечтателям. Вкусы и дизайн упаковки разрабатывал искусственный интеллект, и он точно нашел верный подход к молодым потребителям!

*Double Power – «Двойная сила».
**Star Flash – «Звездная вспышка».
***Smart Electron – «Умный электрон».
****Easy Dreams – «Легкие мечты».



Рецепт сэндвича с мороженым – в приложении «Магнит: акции и доставка»

ПОПРОБУЙ НОВИНКИ

+СОК



СВЕЖЕСТЬ И ЧИСТОТА

Благодаря средствам BiMAX и AOS ваш дом превратится в цветущий вишневый сад и наполнится приятным свежим ароматом. Стиральный порошок BiMAX «Цветы сакуры» с концентрированными активными гель-гранулами удаляет различные виды загрязнений и сохраняет цвет ткани, придавая белью мягкость и свежесть. Гель для стирки BiMAX «Цветы сакуры» быстро работает даже при низких температурах. Его активная формула с эффектом кондиционера отлично справляется с загрязнениями и обеспечивает деликатный уход за волокнами ткани. Быстрое действие геля не только экономит ваше время, но и снижает энергопотребление, делая стирку более экологичной. Умная система капсул для стирки BiMAX «Цветы сакуры» в самом начале стирки распознает проблему, обеспечивая глубокое и бережное очищение каждой вещи, придает мягкость, а кроме того, защищает машину от накипи. Гель для мытья посуды AOS «Сочная вишня» эффективно борется с жиром даже в холодной воде. Максимально смывается с посуды, не оставляя разводов, и дарит яркий аромат.





PURINA ONE®

ЗДОРОВЫЙ ПИТОМЕЦ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

Еще больше вкусов в выгодном формате теперь в «Магнит»!

Кошки, как и собаки, нуждаются в полноценном рационе с учетом индивидуальных потребностей для поддержания здоровья. Теперь еще больше вкусов сухих кормов Purina ONE® стали доступны в сети магазинов «Магнит» в выгодных форматах – 3 кг для кошки и 3.8 кг для собаки.

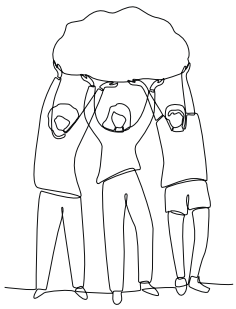
Такой формат упаковки станет отличным решением для владельцев питомцев:

- Большие упаковки удобны при хранении
- Требуют реже пополнять запасы корма
- Выгоднее по сравнению с покупкой маленьких упаковок.*

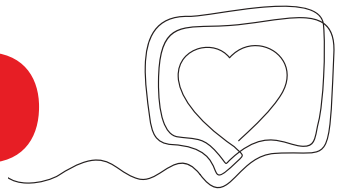
Кормите правильно вашего питомца с Purina ONE®!



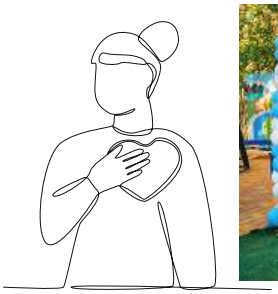
*Экономия (на каждый грамм Продукта): при покупке: сухого корма для кошек Purina ONE® 3 кг по сравнению с покупкой сухого корма для кошек Purina ONE® 750 г; сухого корма для собак Purina ONE® 3.8 кг по сравнению с покупкой сухого корма для собак Purina ONE® 1.8 кг в соответствии с оптовой ценой изготовителя. Размер экономии зависит от розничной цены товара.



Мир един для всех



Среди нас много людей, которые в силу разных причин оказались в уязвимом положении. Но все они, независимо от возраста и здоровья, заслуживают того, чтобы вести полноценную жизнь и всегда чувствовать себя комфортно. Вместе с нашими партнерами мы стараемся развивать культуру благотворительности и протягивать руку тем, кому нужна помощь. Одним из важных социальных проектов компании «Магнит» стало сотрудничество с фондом поддержки слепоглухих «Со-единение».







Время для добрых дел

Слепоглухота – заболевание, при котором люди сталкиваются с особенно большим количеством ограничений: они испытывают сложности в общении, получении образования, трудовой деятельности и быту. Фонд «Со-единение» создает для слепоглухих в России условия для развития и интеграции в общество. Он добивается повышения уровня социальной поддержки и реабилитации слепоглухих, помогает в обучении специалистов в области слепоглухоты, ведет уникальные научные и технические разработки, которые позволяют слепоглухим улучшить качество жизни.

Мы сотрудничаем с фондом с 2022 года. Его миссия оказалась нам близка и понятна: мы всегда верили, что люди с особенностями здоровья должны жить обычной жизнью и иметь возможность реализовать себя.

За время совместной работы «Магнит» и «Со-единение» сделали немало добрых дел.

- Мы осуществляем финансовую поддержку фонда, отгружаем продуктовую помощь.
- Фонд присутствует в проекте «Бонусы на добро» и каждый месяц получает пожертвования от наших покупателей в мобильном приложении.
- В 2023 году мы провели акцию «Поможем детям услышать этот мир», во время которой отправляли в фонд 1 рубль с каждой покупки акционного товара.
- Начиная с 2022 года реализуем строительство игровых площадок для детей с нарушениями слуха и зрения. Такие площадки уже открыты в Нижнем Новгороде и Ставрополе: сенсорные дорожки, текстурные поверхности, клумбы с ароматическими растениями помогают малышам познавать окружающий мир.

Со-единение
ФОНД ПОДДЕРЖКИ СЛЕПОГЛУХИХ

ЭТИ И ДРУГИЕ ПРОЕКТЫ ФОНДА «СО-ЕДИНЕНИЕ» ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ СОЦИАЛЬНЫМ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ НАШЕЙ КОМПАНИИ. У ПОКУПАТЕЛЕЙ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЖЕРТВОВАНИЯ ФОНДУ.

blago.magnit.ru

Не видим препятствий

Новые рецепты рождаются по-разному. Одни из них придумывают талантливые шефы, другие – увлеченные кулинары. А есть блюда, которые создают те, кто из-за проблем со здоровьем вынужден действовать на кухне иначе. И они получаются не менее вкусными. Убедитесь в этом, опробовав рецепты хозяек, которые не видят и не слышат.



АЛЁНА КАПУСТЬЯН

В жизни молодой мамы много забот, не всегда есть возможность приготовить полноценное блюдо, особенно если ты молодая мама с нарушениями зрения и слуха. Но на помощь приходит мультиварка.





ЕЛЕНА КВАША

Воспоминания для человека с приобретенной слепоглухотой – настоящие сокровища. Картинки и звуки, которые ты когда-то видел и слышал, навсегда остаются в памяти. Елена любит готовить: в детстве она наблюдала за тем, как мама хлопочет на кухне, а теперь пытается повторить ее блюда.





НАТАЛЬЯ ЗАЛЕВСКАЯ

Готовка неизменно связана с огнем на плите, и тем, кто его не видит, приходится нелегко. Наталья предлагает рецепт, с которым у вас будет минимум риска обжечься.





Ах, лето!

С наступлением жарких дней наши пищевые привычки меняются, но в любое время года важно питаться правильно. Нужно ли корректировать летний рацион и на что обратить внимание при составлении меню, рассказывает наш эксперт.



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

Мнение

Естественные перемены

Теплая погода и длинный световой день вносят коррективы в наш образ жизни: мы больше двигаемся, иногда сами того не замечая. Но этим летние перемены не ограничиваются, они происходят на уровне физиологии.

Не так давно в Японии провели интересное исследование. В группу испытуемых отобрали молодых женщин – посетительниц фитнес-клуба. Специалисты тщательно следили не только за их активностью, но и за состоянием метаболизма. Выяснилось, что летом для основного обмена им требовалось до 20% меньше калорий, чем зимой.

Основной обмен – это то количество энергии, которое необходимо организму на поддержание жизни. Даже когда мы лежим неподвижно, закрыв глаза, и ничего не делаем, калории расходуются на дыхание, сердцебиение, температуру тела, пищеварительные процессы. Эти траты индивидуальны, они зависят от пола, возраста, веса. Но у одного и того же человека летом расход меньше, чем зимой. А значит, и общую калорийность меню в жаркий сезон нужно уменьшать.

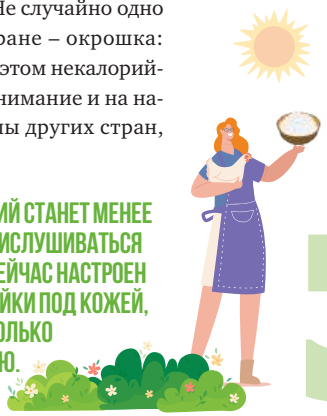
Слушайте организм

Хорошая новость в том, что летние изменения рациона часто происходят сами собой. В зимние холода мы налегаем на сытную теплую пищу, нам хочется нава-

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ристых супов, крахмалистых овощей, мяса. Летом другие желания: тянет на сочные фрукты и ягоды, легкие салаты, нежирное мясо и рыбу. Не случайно одно из главных летних блюд у нас в стране – окрошка: в ней много жидкости, сочных и при этом некалорийных компонентов. Стоит обратить внимание и на национальные холодные овощные супы других стран, такие как гаспачо.

ПИТАНИЕ ЛЕТОМ БЕЗ ОСОБЫХ УСИЛИЙ СТАНЕТ МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫМ, ЕСЛИ ВЫ УМЕЕТЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА. ОН СЕЙЧАС НАСТРОЕН НА УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ ПОД КОЖЕЙ, И МОЖНО СТАТЬ СТРОЙНЕЕ НА НЕСКОЛЬКО КИЛОГРАММОВ, НЕ ВРЕДЯ ЗДОРОВЬЮ.

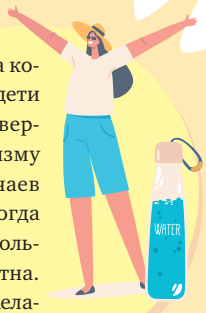


За чем следить?

Летняя коррекция питания происходит во многом интуитивно, но есть моменты, которые нужно контролировать.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

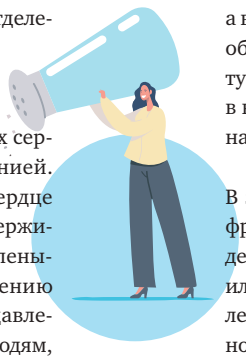
Считается, что необходимо тщательно следить за количеством жидкости, которую получают за день дети и пожилые люди. Механизмы жажды у них несовершенны, и они не всегда понимают, что организму не хватает воды. Взрослые в большинстве случаев в таком контроле не нуждаются и могут пить, когда захотят: жажда подскажет. Однако это касается только ситуаций, когда температура воздуха комфортна. В жару соблюдать питьевой режим нужно всем. Желательно иметь при себе бутылку или стакан с водой и делать несколько глотков каждые 20–30 минут.



Избегайте сладких напитков: они не утоляют жажду, но дают организму много лишних калорий. Оптимально пить обычную воду или воду с добавлением лимонного сока. Хороши летом и теплые напитки, например травяные чаи. Они провоцируют потоотделение, помогая организму охладиться.

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Лето – сложный период для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией. Жара сама по себе увеличивает нагрузку на сердце и сосуды. К тому же мы больше пьем, а соль задерживает воду в организме. Если злоупотреблять солеными продуктами, это может привести к увеличению объема циркулирующей крови и повышению давления. Поэтому ограничивать потребление соли людям, имеющим проблемы, летом приходится даже строже, чем обычно. Впрочем, избегать пересола нужно всем. Это поможет предотвратить отеки, которые весьма типичны для жаркого времени года.



Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять не более 5 г соли в день, с учетом того количества, которое есть в готовых продуктах. Проще всего соблюдать норму, если практически не досаливать еду. Летом для этого есть все условия: сезонные овощи особенно ароматные, доступно много зелени, которая усиливает вкус блюд и может заменить соль. Сейчас отличный момент, чтобы выработать новую полезную привычку, убрав солонку со стола.

Важно свести к минимуму продукты с высоким содержанием соли: снеки, фастфуд, различные копчености и колбасы.

КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА

В летнюю жару не хочется жирного мяса, и это абсолютно нормально. Но белок организму в теплый сезон нужен не меньше, чем в холодный. Его аминокислоты идут на построение клеток, поддержку иммунитета, тонуса мышц. Пусть в меню будут нежирная курица или индейка, рыба и морепродукты, на завтрак полезно съесть нежирный творог – все это хорошие источники белка.

СОСТОЯНИЕ МИКРОБИОТЫ КИШЕЧНИКА

От него зависят иммунитет и здоровье в целом, и летом забота о микробиоте не менее актуальна, чем в другое время года. А возможно, даже более актуальна, ведь у организма появляются новые вызовы. Жара – это серьезный стресс. К тому же летом растет риск проблем с пищеварением, и чем лучше будет чувствовать себя микробиота, тем проще их предотвратить.

Поддержать кишечный микробиом помогают овощи и фрукты: они богаты клетчаткой, которая служит пищей для полезных бактерий. Стоит добавить в рацион кисломолочные напитки: питьевой йогурт без добавок, кефир, тан, айран. Они способствуют здоровью кишечника, а также содержат белок и хорошо утоляют жажду. Только следите, чтобы в них не было много соли.

Несколько слов об аппетите

Многие отмечают, что летом аппетит снижается, а в особенно жаркие дни его почти нет. Такое явление обусловлено физиологически. При высокой температуре становится менее чувствительным центр голода в клетках мозга – это доказано в экспериментах как на животных, так и на людях.

Заставлять себя есть, если не хочется, не нужно. В зной можно обойтись перекусом из овощей или фруктов с орехами. А ближе к вечеру, когда жара спадет, съесть белковое блюдо, например, морепродукты или рыбу, с легким салатом. Сдвиг приема пищи на более позднее время летом – работающий вариант. Важно лишь не переедать и выбирать полезные продукты. К счастью, сейчас они наиболее доступны.

ЛЕТО – ВРЕМЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ СЕЗОННЫМИ ПЛОДАМИ: ПЕРВОЙ МОРКОВКОЙ, МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ, АРОМАТНЫМИ ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ. СВЕЖИЕ, НЕДАВНО СОБРАННЫЕ, ОНИ НАСЫЩАЮТ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛАМИ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.



ПЛОСКИЙ ПЕРСИК

• добавить в салат с руколой и креветками • подать к жареному сыру • быстро обжарить в сливочном масле и подать к овсяной каше или оладьям • приготовить персиковую сангрию на белом вине



ГОЛУБИКА

• съесть на завтрак мюсли с голубикой и фруктами • подать рисовый пудинг с ягодами • добавить в зеленый салат с молодым сыром и помидорами • приготовить кокосовое мороженое с голубикой



ПЕРСИКИ

• приготовить пикантную персиковую сальсу и подать к сыру и курице • добавить в сладкую пшенную кашу • испечь шарлотку с персиками • сварить варенье из персиков и нектаринов с кардамоном



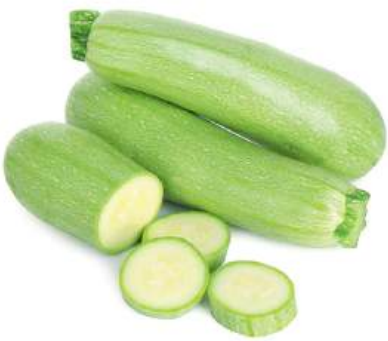
ВИШНЯ

• подать с рикоттой и обжаренным миндалем • приготовить на пару вареники с вишней и творогом • сделать вишневое желе с ягодами черешни • испечь заливной пирог с вишней

7 главных продуктов

Лето приносит много радостей, и одна из них – возможность вдоволь есть сочные фрукты и молодые овощи. Мы постарались, чтобы на наших полках всегда были свежие сезонные плоды!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ В ИЮНЕ



ГРУНТОВЫЕ КАБАЧКИ

• приготовить рулетики из кабачков с орехами и сыром • сделать салат из молодых овощей гриль с бальзамиком и фиолетовым базиликом • пожарить драники из кабачков и картофеля • замариновать на зиму, как огурцы



МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

• запечь в фольге на гриле, натерев солью и обернув полоской бекона с веточкой розмарина • испечь картофельную фокаччу • отварить и подать с заправкой из оливкового масла, мяты, лимона и оливок • использовать для теплых салатов



ОГУРЦЫ

• добавить в салат с молодой капустой и зеленым горошком • использовать для канапе • сделать острые маринованные огурцы с соевым соусом и чили • приготовить болгарский холодный суп таратор

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ — ЭТО:

- ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, РР И ДАЖЕ ВИТАМИН С;
- ЖЕЛЕЗО, ФОРФОР, КАЛИЙ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА;
- МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО КРАХМАЛА, ЧЕМ В ВЫЗРЕВШИХ КЛУБНЯХ, И ОТНОСИТЕЛЬНО НЕМНОГО КАЛОРИЙ;
- ЛУЧШЕЕ ДОПОЛНЕНИЕ КО ВСЕМУ НА СВЕТЕ: МЯСУ, ПТИЦЕ, РЫБЕ, САЛАТАМ, ЗАПЕЧЕННЫМ ОВОЩАМ.

ЗАПЕЧЕННЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

45 мин **4 порции**

1 кг молодого картофеля
5 веточек петрушки
5 веточек кинзы
2 зубчика чеснока
60 мл оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
½ ст. л. лимонного сока
½ ч. л. сухого орегано
щепотка сушеных хлопьев чили
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 210 °С. Тщательно вымойте картофель и, не очищая, разрежьте пополам.

2 Выложите картофель в жаропрочную форму, полейте 1,5 ст. л. оливкового масла, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Запекайте 20 мин, аккуратно переверните и запекайте еще 15–20 мин, до готовности.

3 Пока картофель запекается, приготовьте чимичурри: крупно порубите петрушку, кинзу и чеснок, положите в чашу блендера, измельчите, переложите в миску.

4 Добавьте к зелени оставшееся оливковое масло, винный уксус, лимонный сок, орегано и хлопья чили, посолите и перемешайте.

5 Готовый картофель переложите в миску с соусом, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 2,26 г (2,83% суточной нормы) • жиры 6,48 г (7,20%) • углеводы 19,14 г (11,39%) • ккал 140,66 (7,81%) • натрий 253,48 мг (17,48%) • общий сахар 4,82 г (9,64%) • НЖК 0,91 г (4,55%) • пищевые волокна 2,58 г (8,60%)



В наших магазинах вы всегда найдете отличный выбор свежей зелени и салатов. В ассортименте как привычные позиции (укроп, петрушка, мята, кинза, зеленый лук), так и более редкие (розмарин, тимьян, тархун, орегано и многое другое). Продукция поставляется напрямую от производителей из России и других стран, поэтому радует своим качеством и ценой.

КАБАЧКИ – ЭТО:

- АНТИОКСИДАНТЫ, КОТОРЫЕ ЗАЩИЩАЮТ ОРГАНИЗМ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ И ВОСПАЛЕНИЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ КОЖИ И СЕРДЦА, ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ;
- КЛЕТЧАТКА – ГАРАНТ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ И СТАБИЛЬНОГО УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ;
- БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ И ВСЕГО 24 ККАЛ НА 100 Г (ЕСЛИ КАБАЧКИ НЕ ЖАРЕНЫЕ);
- СТРОЙНАЯ ФИГУРА, ЛЕГКОСТЬ И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ.

КАРПАЧЧО ИЗ КАБАЧКОВ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

30 мин + 2 ч **4 порции**

2 молодых кабачка
500 г консервированной белой фасоли
1 зубчик чеснока
2 ст. л. кедровых орехов
2 луковицы шалота
2 ст. л. изюма
3–4 веточки мяты
1 лимон
4 ст. л. оливкового масла
соль

1 Сцедите жидкость с фасоли. Снимите цедру с лимона и выжмите сок.
2 В чашу блендера положите фасоль, чеснок, половину лимонного сока, 1 ч. л. цедры и 2 ст. л. оливкового масла. Измельчите до однородности, посолите и поперчите по вкусу, при необходимости добавьте 1–2 ст. л. питьевой воды.
3 Разрежьте шалот на четвертинки. На сухой сковороде обжарьте кедровые орехи 1–2 мин, переложите в миску. В ту же сковороду налейте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте шалот до золотисто-коричневого цвета.
4 Острым ножом или овощечисткой нарежьте кабачки тончайшими пластинками.
5 На блюдо положите пасту из фасоли, сверху разложите кабачки и обжаренный шалот, посыпьте кедровыми орехами, изюмом и листиками мяты. Сбрызните оставшимся лимонным соком и оливковым маслом.

На 100 г: белки 3,05 г (3,81% суточной нормы) • жиры 7,10 г (7,89%) • углеводы 9,97 г (5,93%) • ккал 111,24 (6,18%) • натрий 118,66 мг (8,18%) • общий сахар 4,82 г (9,64%) • НЖК 0,94 г (4,70%) • пищевые волокна 2,50 г (8,33%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ПЕРСИКИ – ЭТО:

- ПЕКТИН – ПРЕБИОТИК, СПОСОБНЫЙ СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА, НОРМАЛИЗОВАТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ОЧИЩАТЬ ОРГАНИЗМ;
- КЛЕТЧАТКА – ЗАЛОГ СЛАЖЕННОЙ РАБОТЫ ЖКТ И КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА;
- КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ;
- СЛАДОСТЬ, СОЧНОСТЬ И ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ В КАЖДОМ КУСОЧКЕ.

СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С ПЕРСИКАМИ

20 мин + 2 ч **6 порций**

3 персика
140 г песочного печенья
240 мл сливок жирностью 33%
125 г творожного сыра
85 г сливочного масла
85 г сахарной пудры
1 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара

1 Растопите сливочное масло. Измельчите печенье с сахаром в блендере в крошку, добавьте масло. Отложите 1/3 получившейся смеси, остальную выложите в форму размером 15 х 20 см, хорошо утрамбуйте, уберите в холодильник.

2 Взбейте холодные сливки и творожный сыр с ванильным сахаром и сахарной пудрой в воздушный крем.

3 Выложите половину крема на песочную основу, сверху разложите персики, нарезанные ломтиками.

4 На персики положите вторую половину крема и посыпьте оставшейся песочной крошкой. Уберите в холодильник минимум на 2 ч.

На 100 г: белки 3,98 г (4,98% суточной нормы) • жиры 19,83 г (22,03%) • углеводы 27,46 г (16,35%) • ккал 298,12 (16,56%) • натрий 159,54 мг (11,00%) • общий сахар 4,81 г (9,62%) • НЖК 11,14 г (55,70%) • пищевые волокна 0,82 г (2,73%)

Аппетитная альтернатива

Аромат жарящихся вафель способен разбудить и привести на кухню даже тех, кто предпочитает завтраку лишние полчаса сна. А если вместо традиционных пшеничных вафель вы предложите необычные рисовые, хрустящие гречневые или нежные творожно-овсяные, ваши домашние тем более не пожалеют, что рано встали!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Рисовые вафли можно подать с маринованным тофу, огурцом и микрозеленью. А овсяные хорошо дополнит любой молодой сыр.



РИСОВЫЕ ВАФЛИ С АВОКАДО И ЛОСОСЕМ

20 мин **4 порции**

400 г вареного круглозерного риса
1 яйцо
1 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. растительного масла
соль

Для подачи:
120–150 г копченого лосося
1–2 авокадо
60 г руколы
семена кунжута

1 Смешайте в миске рис, уксус и яйцо, посолите. Испеките вафли, смазывая вафельницу маслом.
2 Нарежьте авокадо и рыбу тонкими ломтиками и разложите на вафли. Добавьте в тарелки руколу, посыпьте блюдо кунжутом.

На 100 г: белки 6,34 г (7,93% суточной нормы) • жиры 11,38 г (12,64%) • углеводы 17,40 г (10,36%) • ккал 194,00 (10,78%) • натрий 156,79 мг (10,81%) • общий сахар 0,36 г (0,72%) • НЖК 1,54 г (7,70%) • пищевые волокна 2,23 г (7,43%)

ОВСЯНЫЕ ВАФЛИ С ТВОРОГОМ

30 мин **4 порции**

8 яиц
220 г зерненого творога
80 г моцареллы
150 г овсяной муки
120 г помидоров черри
2 пера зеленого лука
микрозелень
1/3 ч. л. разрыхлителя
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Натрите моцареллу на крупной терке, мелко нашинкуйте зеленый лук.
2 Смешайте в миске зерненый творог, 4 взбитых яйца, добавьте овсяную муку, разрыхлитель, соль и черный перец, оставьте на 10 мин.
3 Добавьте в тесто зеленый лук и моцареллу, перемешайте и испеките 8 вафель.
4 Поджарьте 4 яичницы-глазуньи. Разрежьте черри пополам.
5 Выложите по 2 вафли на тарелку, добавьте яичницу и помидоры черри, посолите, поперчите и подавайте, украсив микрозеленью.

На 100 г: белки 16,57 г (20,71% суточной нормы) • жиры 11,71 г (13,01%) • углеводы 14,37 г (8,55%) • ккал 231,17 (12,84%) • натрий 152,22 мг (10,50%) • общий сахар 1,46 г (2,92%) • НЖК 4,34 г (21,70%) • пищевые волокна 2,02 г (6,73%)

ГРЕЧНЕВЫЕ ВАФЛИ С ЯГОДАМИ И МОРОЖЕНЫМ

20 мин **4 порции**

240 г гречневой муки
450 мл миндального молока
3 яйца
20 г сливочного масла
2 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. соды
растительное масло
соль

Для подачи:
мороженое
ягоды

1 Смешайте в миске гречневую муку, соду, тростниковый и ванильный сахар, щепотку соли.
2 Добавьте яичные желтки, миндальное молоко и растопленное сливочное масло, аккуратно перемешайте венчиком.
3 Отдельно взбейте до мягких пиков яичные белки, подмешайте к тесту.
4 Испеките вафли, смазывая вафельницу растительным маслом. Подавайте с шариком мороженого и ягодами.

На 100 г: белки 6,68 г (8,35% суточной нормы) • жиры 8,34 г (9,27%) • углеводы 29,31 г (17,45%) • ккал 211,84 (11,71%) • натрий 237,07 мг (16,35%) • общий сахар 0,78 г (1,56%) • НЖК 2,52 г (12,60%) • пищевые волокна 3,01 г (10,03%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Для выпечки, смузи, десертов используйте миндальное Nemoloko. Оно обладает нежным сладковатым вкусом, легко усваивается и сочетается с разными продуктами. Подходит для людей с непереносимостью лактозы.

ROYAL
RAVEN



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Скажите «сы-ы-ырник!»

Один из главных трендов мировой гастрономии – возвращение к традиционным блюдам, знакомым с детства, всегда вызывающим улыбку и теплые чувства. Мы к ним можем безоговорочно отнести сырники: нежные, с насыщенным вкусом творога, пышные и румяные. Увы, именно такие получаются далеко не у всех, а те, кто умеет их готовить, часто не могут объяснить, в чем секрет успеха. На самом деле секретов несколько, и мы рады ими поделиться.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Выбираем творог

Почему изделие из творога называется «сырник», а не «творожник»? С точки зрения приготовления творог аналогичен сыру, только коагуляция молока при его производстве происходит благодаря молочнокислым бактериям, а не ферментам. Основной белок творога, казеин, имеет свойство уплотняться при термической обработке. Вот почему для сырников мы выбираем именно творог, а не рикотту или другой молодой сыр. Еще важнее не купить по ошибке «творожный продукт»: в его составе, вероятнее всего, присутствуют растительные жиры, из-за них сырники расплывутся на сковороде в неаппетитные лепешки.

ВЛАЖНЫЙ ИЛИ СУХОЙ? Сырники можно приготовить из любого творога, но отдайте предпочтение продукту жирностью 5–9%, рассыпчатому или пластичному, в стандартной пачке. Диетический в тубе слишком жидкий, обезжиренный – безвкусный и сухой, 18% – не лучший выбор: из-за высокой жирности сырники могут растечься. Домашний и пластовой оставьте для еды: в нем явный избыток влаги, после удаления которой творог станет неоправданно дорогим.

Лишняя сыворотка – один из главных врагов хороших сырников. Этого врага легко победить: застелите противень, форму для выпечки или неглубокий контейнер двумя слоями плотных бумажных полотенец или салфеток из нетканого материала, выложите творог тонким слоем, накройте бумажными полотенцами или салфеткой и прижмите ладонями. Оставьте на 20–30 минут – бумага впитает лишнюю влагу.

Рассыпчатый творог может оставлять комочки при смешивании с другими ингредиентами. Его лучше протереть через сито или взбить блендером.





ЕСЛИ В ВАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ТОЛЬКО РИКОТТА ИЛИ ТВОРОЖНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ СЫР, ЗАМЕСИТЕ ТАКОЕ ЖЕ ТЕСТО, КАК ДЛЯ СЫРНИКОВ, НО БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО ОНО РАСПОЛЗЕТСЯ НА СКОВОРОДЕ И БУДУТ У ВАС НЕ СЫРНИКИ, А «РИКОТНИКИ». ДРУГОЙ ВАРИАНТ – РАЗЛОЖИТЬ ТЕСТО ПО ФОРМОЧКАМ ДЛЯ МАФФИНОВ И ЗАПЕЧЬ В ДУХОВКЕ. А ВДРУГ У ВАС ЕСТЬ ВАФЕЛЬНИЦА? САМОЕ ВРЕМЯ СДЕЛАТЬ ВКУСНЕЙШИЕ ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ.





Яйца

Яйцо – единственный источник жидкости в тесте для сырников, помимо остаточной сыворотки творога. Жидкость эта сосредоточена в яичном белке, ведь он на 80% состоит из воды. 20% приходятся на протеины, которые при нагревании уплотняются.

Яичный желток, помимо воды и протеинов, содержит жиры и природный эмульгатор лецитин, благодаря которым сырники получаются более нежными. Поэтому имеет смысл готовить их только с желтками или с использованием цельного яйца и дополнительного желтка.

Если вы решили добавить в тесто для сырников только белки, взбейте их с сахаром и аккуратно вмешайте в смесь творога и муки. Получатся более воздушные сырники-суфле, но после обжаривания они заметно осядут.

Мука и манка

Основную роль в формировании текстуры сырников играют молочный белок и протеины яйца. Мука выполняет вспомогательную функцию: впитывает творожную сыворотку и воду из яиц. Вот почему ее количество в тесте для сырников незначительно: 2–4 столовые ложки на 500 г «правильного» творога, плюс немного для обваливания сырников во время формовки.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МУКА. Глютен, который в достаточном количестве образует только пшеничная мука, для сырников не очень важен, поэтому вместо пшеничной можно смело брать другую муку мелкого помола: кукурузную, овсяную, гречневую (изменится цвет сырников), рисовую, ячменную. Замените четверть муки крахмалом, чтобы придать тесту дополнительную вязкость и компенсировать отсутствие глютена. Тесту с альтернативной мукой желательно дать постоять не менее 30 минут, чтобы она успела впитать влагу.







ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕБОРЩИЛИ С МУКОЙ И СЫРНИКИ ПОЛУЧАЮТСЯ СЛИШКОМ ПЛОТНЫМИ, ДОБАВЬТЕ В ТЕСТО РАЗРЫХЛИТЕЛЬ, РАЗЛОЖИТЕ ПО ФОРМОЧКАМ ДЛЯ МАФФИНОВ ИЛИ ВЫЛОЖИТЕ В ФОРМУ ДЛЯ КЕКСА И ИСПЕКИТЕ ПРИ 170–180 °С. ДРУГОЙ ВАРИАНТ – ДОБАВИТЬ ТВОРОГ И ЖЕЛТОК, ЧТОБЫ СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПРОПОРЦИИ ИНГРЕДИЕНТОВ.

МАНКА. Иногда часть или всю муку в сырниках заменяют манкой, с гордостью сообщая, что они «без муки». На самом деле разница между мукой и манкой только в степени помола зерна. Но с точки зрения текстуры в использовании манки есть смысл: она хорошо впитывает влагу (правда, на это нужно не менее 30 минут). Сырники с манкой получаются более рыхлыми, воздушными.

Если творог более влажный, чем хотелось бы, есть риск добавить слишком много муки. Не спешите! Дайте муке время впитать жидкость, крахмалам – набухнуть, протеинам – образовать клейковину. Мука, в которой обваливают сырники во время формовки, тоже влияет на консистенцию теста. Обжарьте



пробный сырник: если он не держит форму и расплывается, перемешайте тесто с дополнительной ложкой муки, подождите 15 минут и снова приступайте к формовке и обжариванию.





Сахар и соль

Сахар – коварный продукт: он часто становится причиной провала при приготовлении сырников. Мы относимся к нему как к сухому ингредиенту, но, попав в тесто, сахар находит воду и превращается в сироп. Тесто становится жидким, мы начинаем подсыпать муку или обваливаем в муке эту полужидкую массу. При жарке сахар карамелизуется и на поверхности расплывшихся сырников появляются горелые пятна. Вот почему в тесто для сырников желательно добавлять как можно меньше сахара: пары столовых ложек на 500 г творога будет вполне достаточно. По этой же причине нет смысла заменять сахар медом и сиропами, оставьте их для подачи.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО СЛЕДИТ ЗА ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ: В СЫРНИКАХ ПРЕКРАСНО РАБОТАЕТ СТЕВИЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПРИВЫКЛИ К ЕЕ СВОЕОБРАЗНОМУ ВКУСУ.



Очень хороши несладкие сырники, совсем без сахара, но с солью, черным перцем и разными несладкими добавками. Сладким сырникам щепотка соли тоже не повредит.

Разрыхлитель: нужен или нет?

В этом нет необходимости: муки в тесте недостаточно для того, чтобы разрыхлитель заработал, сырники поднимутся в начале приготовления, а затем опадут.

Другое дело – сода! С ее помощью можно исправить вкус слишком кислого творога, потому что сода нейтрализует кислоту. Тщательно смешайте небольшое количество с мукой или размешайте в чайной ложке горячей воды. Много не кладите: пусть лучше сырники будут с кислинкой, чем с привкусом соды.







Ароматизаторы и добавки

1 Ваниль в виде ванильного сахара, экстракта или пасты, ванилин – традиционный ароматизатор для сладких сырников. Отличной альтернативой ванили будет цедра лимона, апельсина или лайма. Чтобы максимально раскрыть аромат цедры, разотрите ее с сахаром, а затем смешайте с остальными ингредиентами. Щепотка корицы или кардамона также вполне уместна.

2 Изюм, вяленая клюква, цукаты и сухофрукты украсят сырники и придадут им сладость. В несладкие сырники добавьте кусочки оливок или вяленых помидоров, любую мелко нарезанную зелень и приправы – от чесночного порошка до хмели-сунели.



3 Натертое на крупной терке и отжатое яблоко, морковь или кабачок, тыквенное пюре тоже могут оказаться в тесте для сырников, но не увлекайтесь: все же главный герой здесь творог.



ДОБАВОК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ МНОГО, ИНАЧЕ СЫРНИКИ МОГУТ РАЗВАЛИВАТЬСЯ.

Замешиваем тесто

Тесто для сырников замешивается вилкой: сложите в миску все ингредиенты (кроме фактурных добавок) и тщательно перемешайте **(1)**. Если теста много, используйте миксер **(2)**. Кухонный комбайн и блендер тоже подойдут, но сначала смешайте до однородности творог с яйцом и мукой, а потом добавьте сахар и включите прибор буквально на пару секунд **(3)**.

Готовому тесту дайте постоять хотя бы 15–30 минут, чтобы влага успела перераспределиться, мука ее впитала, клейковина развилась и расслабилась. И только потом приступайте к жарке.









ТЕСТО МОЖЕТ ОТДЫХАТЬ ЛИБО В МИСКЕ, ЛИБО В ВИДЕ УЖЕ СФОРМОВАННЫХ СЫРНИКОВ.

Делим на порции, формируем, обваливаем

Прежде чем делить тесто, подготовьте поверхность, на которую вы будете его выкладывать. Удобно взять просторную форму для выпечки и насыпать на нее слой муки. Мука необязательно должна быть пшеничной: кукурузная, рисовая, ячменная тонкого помола меньше пригорает, а любой крахмал образует на поверхности тонкую корочку.

Манка, мука среднего и крупного помола из других злаков, хлопья, панировочные сухари, хлебные крошки образуют более грубую корочку – она скорее уместна на несладких сырниках, чем на сладких.

Делить тесто на порции удобнее всего ложкой для мороженого **(1)**. Отмеренную порцию кладите в емкость с мукой и пока не трогайте. Когда все тесто будет поделено на порции, обваляйте каждую в муке со всех сторон **(2)**. Старайтесь, чтобы сырники были одинакового диаметра (примерно 5 см) и толщины (примерно 1,5 см).

Некоторые хозяйки ловко придают сырниками идеально ровную форму лезвием большого ножа. Другой вариант – накрыть обваленную в муке заготовку


1


2


3


4

стаканом и повращать его **(3)**. Несколько оборотов – и перед вами круглый сырник, остается только похлопать по поверхности лопаткой, чтобы она стала плоской.

Еще один способ – сформировать из отдохнувшего в холодильнике теста валик диаметром 5 см, нарезать его и запанировать срезы в муке или крахмале **(4)**.

Подготовленные сырники сразу обжарьте либо переложите на застеленную пленкой доску, неплотно прикройте пленкой и уберите в холодильник. В холодильнике они могут храниться до 12 часов.

СФОРМОВАННЫЕ И ЗАПАНИРОВАННЫЕ СЫРНИКИ МОЖНО ЗАМОРАЖИВАТЬ. ПЕРЕЛОЖИТЕ ИХ В ПАКЕТ ДЛЯ ЗАМОРОЗКИ, ПЛОТНО ЗАКРОЙТЕ И УБЕРИТЕ В МОРОЗИЛКУ.



Обжариваем

Обжаривать сырники удобнее всего на просторной сковороде с антипригарным покрытием и толстым дном. Если в вашем распоряжении только стальная или чугунная, положите на дно кружок из бумаги для выпечки, и сырники точно не прилипнут. Более того, при обжаривании на бумаге можно обойтись без жира, правда, сырники от этого не станут вкуснее.

Самые вкусные сырники получаются на топленом масле. В нем сочетаются сливочный вкус и способность выдерживать высокую температуру. Сырники, обжаренные на рафинированном растительном масле, заметно уступают по вкусу приготовленным на топленом (или масле гхи) или на смеси растительного и сливочного.

Жарят сырники на хорошо разогретой сковороде, на умеренном огне, без крышки. Не стоит выкладывать их близко друг к другу – оставьте место для маневра лопаточкой и равномерного распределения тепла.

Сырники из особенно нежного теста советуем обжаривать так: выложите их на разогретую сковороду, накройте крышкой и убавьте огонь до минимального. Когда снизу образуется корочка, переверните и готовьте под крышкой с другой стороны. При таком способе приготовления они как бы пропариваются изнутри, а корочка получается золотистой, но нежной. Этот способ подходит также для замороженных сырников.

ГОТОВЫЕ СЫРНИКИ ВЫКЛАДЫВАЙТЕ В ОДИН СЛОЙ НА СЕРВИРОВОЧНУЮ ТАРЕЛКУ ИЛИ В ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ: ЕЕ МОЖНО УБРАТЬ В ДУХОВКУ, РАЗОГРЕТУЮ ДО 100 °С, ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ ТЕПЛЫМИ СЫРНИКИ ИЗ ПЕРВОЙ ПАРТИИ, ПОКА ОБЖАРИВАЕТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ.



С чем подавать

- Сметана, йогурт, сгущенка, мед, варенье, шоколадная паста – привычные гарниры для сладких сырников.
- Разомните вилкой или толкушкой любые ягоды, сбрызните их лимонным соком и смешайте с сахарной пудрой – получится свежий яркий соус.
- Припустите на сливочном масле нарезанную кубиками сливу, грушу, нектарин или яблоко, приправьте любимыми специями.
- Сделайте домашний шоколадный соус: смешайте в сотейнике и доведите до кипения равное по объему количество порошка какао, сахара и воды.
- К несладким сырникам предложите йогурт, смешанный с мелко нарезанной пряной зеленью, соус песто, зеленый салат или обжаренный до хруста ломтик бекона.





СЫРНИКИ С КУКУРУЗНОЙ МУКОЙ

20 мин + 30 мин

3–4 порции

400 г рассыпчатого творога
1 яйцо
1 яичный желток
2 ст. л. кукурузной муки тонкого помола
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. сахара
½ ч. л. ванильного сахара
мелко натертая цедра половины апельсина
3–4 ст. л. топленого масла
кукурузная мука для панировки
апельсиновый джем для подачи

1 Сахар смешайте с ванильным сахаром и апельсиновой цедрой. Разотрите лопаткой, чтобы раскрылся аромат цедры.
2 Разомните творог вилкой или обработайте блендером до гладкости. Добавьте муку, крахмал, яйцо и желток. Перемешайте до однородности и добавьте ароматизированный сахар. Перемешайте еще раз.
3 Накройте миску с тестом пленкой или крышкой и уберите в холодильник минимум на 30 мин, но можно оставить и на ночь.
4 Насыпьте на небольшой противень кукурузную муку слоем толщиной 5–7 мм. Выложите на противень равные порции теста массой 30–50 г. Обваляйте каждую порцию в муке, придайте форму диска диаметром 5 см и толщиной 1,5 см.
5 Растопите половину масла в большой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите сырники на расстоянии друг от друга. Готовьте на умеренном огне, пока снизу не образуется румяная корочка. Аккуратно переверните сырники, убавьте огонь и обжарьте с другой стороны. Переложите на тарелку.
6 Добавьте в сковороду масло (при необходимости предварительно протрите ее сложенным в несколько слоев бумажным полотенцем), разогрейте и обжарьте оставшиеся сырники.
7 Подавайте с апельсиновым джемом, по желанию украсив цедрой апельсина.

На 100 г: белки 18,14 г (22,68% суточной нормы) • жиры 15,74 г (17,49%) • углеводы 17,18 г (10,23%) • ккал 282,49 (15,69%) • натрий 48,24 мг (3,33%) • общий сахар 7,09 г (14,18%) • НЖК 8,97 г (44,85%) • пищевые волокна 0,33 г (1,10%)

Разогревайте сковородку

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

Когда нет времени на долгие ритуалы на кухне, а семья ждет вкусного ужина, на помощь приходит большая сковорода. В ней можно быстро приготовить все, что угодно, и получится сытно и аппетитно. Вот несколько горячих идей.





600 г креветок



250 г брокколи



2 см корня имбиря



3 зубчика чеснока



100 мл соевого соуса

СТИР-ФРАЙ С КРЕВЕТКАМИ И БРОККОЛИ

20 мин **4 порции**

1 Очистите креветки.
2 Измельчите чеснок и имбирь. В широкой сковороде разогрейте растительное масло, обжаривайте чеснок с имбирем полминуты.
3 Добавьте соцветия брокколи, готовьте 2–3 мин.
4 Положите в сковороду креветки и обжарьте по 2 мин с каждой стороны.
5 Влейте соевый соус, хорошо перемешайте, готовьте 1 мин.
6 Подавайте с рисом, посыпав кунжутом.

На 100 г: белки 11,80 г (14,75% суточной нормы) • жиры 0,93 г (1,03%) • углеводы 3,98 г (2,37%) • ккал 71,30 (3,96%) • натрий 1082,97 мг (74,69%) • общий сахар 0,60 г (1,20%) • НЖК 0,21 г (1,05%) • пищевые волокна 0,94 г (3,13%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



230 г шпината

70 г руколы

4 яйца

1 пучок петрушки



1 зубчик чеснока

ЗЕЛЕНАЯ ШАКШУКА

25 мин **2 порции**

1 В чаше блендера взбейте чеснок, петрушку и 3 ст. л. оливкового масла, при желании добавьте щепотку острого перца.
2 Разогрейте в сковороде 1 ст. л. оливкового масла, положите руколу и шпинат, готовьте 3 мин.
3 Добавьте чесночную смесь, перемешайте и готовьте еще пару минут.
4 Раздвиньте начинку так, чтобы получились 4 углубления, разбейте в каждое яйцо.
5 Готовьте шакшуку 3–4 мин, чтобы желтки сверху схватились, а затем накройте сковороду крышкой и оставьте на медленном огне на 2–3 мин, чтобы белки полностью приготовились.
6 Посолите, поперчите и подавайте с кусочками поджаренного хлеба.

На 100 г: белки 7,13 г (8,91% суточной нормы) • жиры 17,90 г (19,89%) • углеводы 3,23 г (1,92%) • ккал 197,80 (10,99%) • натрий 285,89 мг (19,70%) • общий сахар 0,52 г (1,04%) • НЖК 250,40 г (17,27%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)

КОКОСОВОЕ КАРРИ С КУРИЦЕЙ

30 мин **4 порции**

1 Разогрейте 1 ст. л. растительного масла в глубокой сковороде, посолите и поперчите куриную грудку, обжарьте по 5 мин с каждой стороны, переложите в тарелку.

2 В ту же сковороду выложите пасту карри, жарьте, помешивая, 1 мин.

3 Нарежьте помидоры кубиками, добавьте в сковороду вместе с кокосовым молоком, тушите 2 мин, посолите и поперчите по вкусу.

4 Положите в соус куриную грудку, уменьшите нагрев, накройте крышкой и тушите 10 мин.

5 Подавайте карри, посыпав рубленой кинзой.

На 100 г: белки 11,74 г (14,68% суточной нормы) • жиры 11,86 г (13,18%) • углеводы 3,59 г (2,14%) • ккал 163,84 (9,10%) • натрий 209,92 мг (14,48%) • общий сахар 2,08 г (4,16%) • НЖК 8,40 г (42,00%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)



На наших полках вы всегда найдете ароматную кинзу торговой марки «М Свежесть». Ее яркий пряный вкус отлично дополнит салаты, закуски и горячие блюда.





500 г филе куриной грудки



1–2 ст. л. пасты карри



400 мл кокосового молока



2 помидора



1 пучок кинзы



450 г пельменей



200 г зеленой спаржи



200 г сливок жирностью 20%



50 г тертого пармезана



½ ч. л. сухого чеснока

ЖАРЕНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ В СЫРНОМ СОУСЕ СО СПАРЖЕЙ

❄

25 мин **4 порции**

1 Разогрейте в широкой сковороде растительное масло, выложите замороженные пельмени в 1 слой, слегка обжарьте их с двух сторон.
2 Влейте горячую воду так, чтобы она доходила почти до середины пельменей, доведите до кипения, накройте крышкой, оставив щель для выхода пара, готовьте 5 мин.
3 Отломите жесткие кончики у спаржи, нарежьте стебли кусочками 3–4 см. Добавьте к пельменям еще немного растительного масла, положите спаржу. Обжаривайте около 3 мин, помешивая.
4 Посыпьте сухим чесноком, влейте сливки и добавьте пармезан, уменьшите огонь до минимума.
5 Готовьте, помешивая, до расплавления сыра, посолите, поперчите и подавайте.

На 100 г: белки 9,82 г (12,28% суточной нормы) • жиры 12,35 г (13,72%) • углеводы 17,38 г (10,35%) • ккал 219,69 (12,21%) • натрий 165,27 мг (11,40%) • общий сахар 1,44 г (2,88%) • НЖК 4,45 г (22,25%) • пищевые волокна 1,34х г (4,47%)



Пельмени со вкусом шашлыка «Сибирская коллекция» пахнут летом. Сочная мясная начинка с нотками специй, завернутая в тонкое тесто, — великолепный ужин с ароматом дымка, который легко приготовить без мангала.





В составе пельменей «Любят дети» бренда «Село Зелёное» — отборное мясо с собственных ферм, мука из твердых сортов пшеницы, сливочное масло и никаких усилителей вкуса. Подойдут всем членам семьи, даже самым маленьким!

КРАБОВЫЕ ЧИПСЫ BINGGRAE - ТОТ САМЫЙ ВКУС, ЗНАКОМЫЙ С ДЕТСТВА!







Крученая подача

Японские роллы невероятно популярны. Готовить их дома очень увлекательно: это может стать поводом для целой тематической вечеринки! Неровности и неточности легко списать на неопытность, но гарантируем: вкусно будет сразу. А чтобы первый ролл не вышел комом, мы обзавелись подробной инструкцией от суши-мастера Эльдара Мурадова.

РЕЦЕПТ НА СТР. 40



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Эльдар Мурадов,
бренд-шеф ресторана Coba, Москва

Мнение

> Для варки риса подойдут мультиварка и скороварка: в них есть специальная функция – «рис» или «крупа».

Запасаемся необходимым

Для домашнего приготовления роллов требуется не так много инвентаря и специфических ингредиентов, как может показаться. Вот необходимый минимум:

● кастрюля или сотейник для варки риса с толстым дном и крышкой ● бамбуковый коврик макису ● остро наточенный нож ● рисовый уксус ● соевый соус ● васаби ● маринованный имбирь ● сушеные водоросли нори.

Выбираем рис

Лучше всего для роллов подходит японский рис – его легко узнать по названию: «японика», «рис для суши» и тому подобное. Хотя можно выбрать рис по определенным признакам: он должен быть с круглыми белыми, примерно одинаковыми по калибру зернышками. В длинных сортах меньше крахмала, они плохо лепятся; пропаренный рис не подходит по той же причине. И обратите внимание на калорийность риса: чем она выше, тем для роллов лучше. Калории – это показатель содержания крахмала и клейковины. От них рис становится послушным, легко лепится, но при этом не теряет формы, что нам и нужно.

Варим правильно

Профессиональному сушисту не обойтись без специальной рисоварки – она сконструирована так, чтобы обеспечивать равномерный прогрев, и оснащена тефлоновым или керамическим покрытием, благодаря которому рис не прилипает и его легко аккуратно извлечь. Но любителям в ней необходимости нет. Нужно лишь максимально точно воспроизвести процессы, происходящие в рисоварке, и в этом поможет большой толстостенный сотейник с подогнанной крышкой.

Наша цель – не пересушить рис при варке, он должен быть насыщен влагой, чтобы не распадаться под пальцами. Но и в кашу разваривать рис не нужно. Если есть время, лучше его сначала замочить хотя бы на час. Это ускорит процесс варки, и рис приготовится равномерно. Если нет, то достаточно промыть рис в нескольких водах, пока стекающая жидкость не будет абсолютно прозрачной. Время приготовления лучше уточнить на упаковке, здесь все зависит от сорта. Японский рис варится небыстро: замоченный – 30 минут, промытый – примерно 45.

Стандартная пропорция, которой пользуются сушисты: на 100% риса 105% воды, то есть на 1 кг риса нужно взять 1 л 50 мл воды. Важно держать рис на тихом огне и прикрыть сотейник крышкой или фольгой, чтобы крупа не столько варилась, сколько насыщалась паром. Если вы немного ошиблись с количеством воды и рис получился мокроватым, снимите сотейник с плиты и подложите под крышку чистую хлопковую ткань – она заберет лишнюю влагу.

Заправляем

Многие, кто ел роллы не очень хорошего качества, скажут: «Разве рис чем-то заправлен? Он же безвкусный!» Но если говорить о правильно подготовленном рисе, то заправка сушидза – обязательный элемент роллов, которым ни в коем случае нельзя пренебрегать. Заправка делает текстуру риса более плавной, отчего с ним легче работать, но главное – придает тончайший аромат и особый оттенок вкуса.

Сушидза как бы фирменный знак каждого суши-мастера, каждый изобретает ее под свой вкус. Кому-то хватает рисового уксуса и сахара, кто-то использует десяток ингредиентов. Я вывел для себя вариант заправки, который представлен в рецепте далее. Там все

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Соус понзу можно приготовить дома: выжать сок из половины лимона и апельсина, выпарить до густоты сиропа, смешать с таким же количеством соевого соуса и добавить немного имбиря и чеснока.

построено на полутонах: чуть-чуть сладости тростникового сахара, чуть-чуть кислоты рисового уксуса и цитрусовая ароматика, которую может дать соус понзу. Кстати, если вы его не нашли, можно просто добавить настой цитрусовых корочек.

Когда мы готовим рис в сотейнике, то что-то может пристать к стенкам, ко дну. Это нужно убрать (и потом, например, поджарить с овощами). Для роллов подходит только абсолютно чистый, однородный рис из середины сотейника. Переложите его в контейнер, разровняйте, полейте заправкой, накройте крышкой и остудите. Кстати, заправляем мы рис довольно щедро: на 1 кг отваренной крупы уходит 250–350 мл сушидза.

Выдерживаем температуру

Главное правило роллов – рис не должен быть холодным. Японцы вообще считают, что рис из холодильника – это мертвый рис. Именно поэтому в приличных суши-барах вы не найдете заготовок, там лепят суши и роллы для каждого гостя, под заказ.

Идеальная температура риса, чтобы начать с ним работать, – это 40 °C. Тогда он пластичен, легко формуется и транслирует вкус начинки. Если вы приготовили рис заранее, «оживите» его в микроволновке, только используйте закрытый контейнер, чтобы рис не подсох.

Элементы начинки – рыбу, овощи и прочее – тоже важно достать из холодильника заранее и дать им согреться.

Составляем начинку

Правило вкусных роллов – это сочетание в начинке какого-нибудь морского белка, чего-нибудь нежного, обволакивающего и свежего хрустящего. Популярный ролл «Филадельфия» – лосось, сливочный сыр, огурец – скроен именно по такой формуле. Самый доступный морской белок – это креветки, крабовые палочки или натуральный краб, лосось или белая морская рыба вроде сибаса. За нежность могут отвечать авокадо или мягкий тофу. А в качестве агента свежести проявят себя стебель сельдерея, зеленый салат.

В Японии любят минималистичные монороллы, с одним ингредиентом, например, авокадо или огурцом. В таком случае можно добавить им текстуры, выложив поверх щепотку мелкой икры тобико или палтуса, забавно лопающихся на языке.



РОЛЛЫ

1 ч 30 мин + 1 ч
3–4 порции

250 г риса для суши

Для заправки сушидза:
10 мл мирина
40 мл рисового уксуса
35 г тростникового сахара
8 г соуса понзу
4 г соли

Для роллов «Филадельфия»:
100 г готового риса
80 г лосося
25 г огурца
25 г авокадо
30 г творожного сыра
1 лист нори

Для роллов с креветкой темпура:
100 г готового риса
90 г муки
ледяная питьевая вода
4 крупные очищенные креветки
25 г огурца
20 г острого соуса
1 лист нори
растительное масло для жарки

Для роллов маки авокадо:
100 г готового риса
70 г авокадо
1 лист нори

Для подачи:
васаби, маринованный имбирь, соевый соус

1 Промойте рис 6 раз до чистой воды, замочите его на 30 мин, откиньте на сито и оставьте стекать еще на 30 мин.
2 Положите рис в кастрюлю с толстым дном, залейте 220 мл воды и готовьте 35–40 мин на слабом огне под крышкой.
3 Для заправки сушидза в сотейник налейте мирин и рисовый уксус, добавьте тростниковый сахар, понзу и соль. Прогрейте до растворения сахара, снимите с огня и остудите до комнатной температуры, процедите.
4 В теплый рис влейте приготовленную заправку, аккуратно перемешайте.
5 Для роллов «Филадельфия» циновку оберните пищевой пленкой, выложите подготовленный рис слоем 0,5 см.
6 На рис положите лист нори, прижмите.
7 На нори вдоль длинной стороны положите нарезанные соломкой огурец и авокадо, отсадите из кондитерского мешка творожный сыр.
8 С помощью циновки сверните плотный рулет, сверху выложите тонкие ломтики лосося. Разрежьте ролл на 8 порционных кусочков.
9 Для роллов с креветкой разведите муку ледяной водой до консистенции сметаны. На среднем огне разогрейте растительное масло в сотейнике.
10 Нанижите креветки на деревянные шпажки, окуните в приготовленное тесто.
11 Обжарьте креветки до румяного цвета, около 3–4 мин. Переложите на бумажные полотенца, удалите шпажки.
12 На циновку положите лист нори шершавой стороной вверх, выложите и разровняйте рис слоем 0,5 см.
13 Вдоль длинной стороны выложите на рис креветки темпура, нарезанный соломкой огурец и острый соус.
14 С помощью циновки сверните плотный рулет и острым ножом разрежьте на 8 роллов.
15 Для роллов маки с авокадо на циновку положите лист нори шершавой стороной вверх,


















выложите и разровняйте рис слоем 0,5 см. Сверху положите авокадо, нарезанное соломкой.

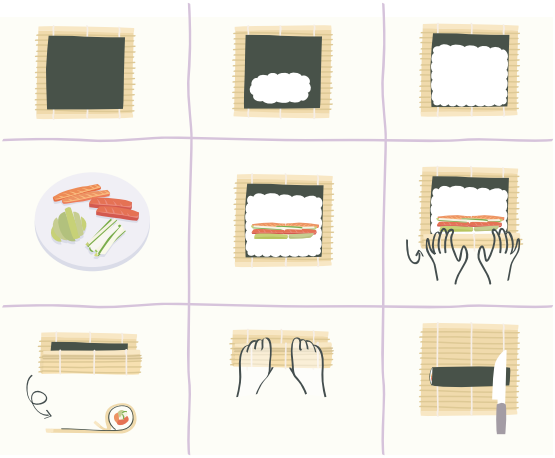
16 Движением от себя сверните плотный рулет, острым ножом разрежьте на 6–8 роллов. Подавайте роллы с маринованным имбирем, пастой васаби и соевым соусом.

Для роллов «Филадельфия» на 100 г: белки 9,19 г (11,49% суточной нормы) • жиры 7,69 г (8,54%) • углеводы 20,18 г (12,01%) • ккал 188,26 (10,46%) • натрий 516,24 мг (35,60%) • общий сахар 0,60 г (1,20%) • НЖК 2,80 г (14,00%) • пищевые волокна 1,70 г (5,67%)

Для роллов с креветкой темпура на 100 г: белки 7,23 г (9,04% суточной нормы) • жиры 5,88 г (6,53%) • углеводы 30,97 г (18,43%) • ккал 209,18 (11,62%) • натрий 267,59 мг (18,45%) • общий сахар 0,17 г (0,34%) • НЖК 0,81 г (4,05%) • пищевые волокна 1,45 г (4,83%)

Для роллов маки авокадо на 100 г: белки 3,04 г (3,80% суточной нормы) • жиры 6,22 г (6,91%) • углеводы 31,47 г (18,73%) • ккал 191,92 (10,66%) • натрий 297,97 мг (20,55%) • общий сахар 0,28 г (0,56%) • НЖК 0,91 г (4,55%) • пищевые волокна 4,18 г (13,93%)



Собираем роллы

Прежде чем начинать крутить роллы, позаботьтесь о том, чтобы все ингредиенты были под рукой. На расстеленный коврик положите лист нори ребристой стороной вверх. Дальше – ровным слоем рис. Распределяя рис, важно отступить 1–2 см от краев нори, чтобы потом ролл был полностью покрыт оберткой из водорослей.

Можно выложить слои в обратном порядке: сначала рис, потом нори. Или положить первым слоем вместо нори тонкие ломтики рыбы. В таком случае оберните коврик пищевой пленкой, чтобы в нем ничего не застревало.

Нарезанные полосками ингредиенты начинки аккуратно выложите в единую линию поперек коврика, поближе к себе. Начинайте скручивать коврик вместе со всем содержимым, двигаясь в направлении от себя и используя коврик как направляющую, не торопясь, плавно, стараясь регулировать силу нажима. Рис должен плотно обхватить начинку, принять форму, но при этом не нужно его «душить», деформируя и выдавливая за края нори.

Роллы можно скрутить и без коврика, с помощью плотной фольги или гибкой салфетки, которую кладут под тарелки, но придать им форму будет сложнее.

Подаем

Традиционно роллы подаются на плоских тарелках. Скрученный цилиндрический ролл нужно нарезать поперек ломтиками 1,5–2 см, а потом поставить на блюдо. Чтобы нарезать роллы аккуратно, перед каждым новым разрезом смачивайте нож под струей воды. Класть кусочки роллов набок не рекомендуется: холодная тарелка заберет температуру у риса.

Правило «большому куску рот радуется» в случае роллов не очень работает: чтобы ролл было удобно есть, он должен легко помещаться во рту. Если придется откусывать по кусочкам, ролл обязательно развалится.

В компаньоны к роллам выбираем васаби, имбирь и соевый соус. Если нравятся понзу, унаги или терияки, то можно и их.







КАКИЕ ЕЩЕ БЫВАЮТ РОЛЛЫ

ОСИ-СУШИ – это вариант суши, популярный в Осаке, но по методу сборки он ближе к роллам, поскольку состоит из двух слоев риса с начинкой. Собирают оси-суши при помощи специальной прямоугольной коробочки: в нее слоями утрамбовывают рис и начинку, прессуют, а затем по специальным насечкам на стенках нарезают ровными квадратами. Есть коробочки и без насечек, спрессованный в них ролл в любом случае нарезать легко и удобно. Выглядят оси-суши очень эффектно, и справиться с их приготовлением проще, чем с обычными роллами.

ХЭНД-РОЛЛЫ – разновидность роллов, сверток из нори с начинкой и рисом, который едят целиком, а не режут на кусочки. Хэнд – это и потому, что сворачивают такие роллы без коврика, руками (от английского hand – «рука»), и потому, что едят без палочек.

Все споры, какой стороной макать роллы в соус, как добавлять васаби, по-моему, не имеют смысла. Популярными роллы стали не в Японии, а в Америке, а там этикет сводится к одному: как нравится – так и ешь. Я кладу немножко васаби на сам ролл и даже имбирь, который вроде бы нужно употреблять в промежутках между поеданием роллов, чтобы очистить рецепторы. Мне тоже нравится положить поверх ролла и похрустеть.


АЛТАЙ
α 100% ЗЕРНОВЫЕ СПИРТЫ
АЛТАЙСКИЕ ДИКОРОСЫ
MADE WITH LOCAL ALTAI HERBS
MOUNTAINS · RIVERS
АЛТАЙ
ВОДКА
Grain Spirit
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ФИЛЬТРАЦИИ ГОРНЫМ ХРУСТАЛЕМ
MADE WITH LOCAL ALTAI HERBS
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Сладкие моменты

Макароны – это не всегда первое или второе блюдо. Пасту можно подать и на завтрак или десерт. Она составит прекрасный дуэт с традиционным компонентом сладких рецептов – сыром маскарпоне. Добавьте к нему ягоды, корицу и ваниль и наслаждайтесь!



ПАСТА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С МАСКАРПОНЕ И ВИШНЕЙ

25 мин **4 порции**

250 г пасты «Бантики»
1 л молока
2 ст. л. маскарпоне
200 г вишни без косточек
5 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. корицы
щепотка соли

1 Налейте в кастрюлю молоко, добавьте тростниковый и ванильный сахар, корицу и соль.
2 На среднем огне доведите молоко до кипения и положите пасту, уменьшите нагрев до минимума и готовьте, помешивая, 12–15 мин. Молоко должно загустеть, а паста – стать мягкой.
3 Добавьте в кастрюлю маскарпоне и вишню, не переставая помешивать, готовьте еще 2–3 мин. Подавайте пасту горячей.

На 100 г: белки 4,95 г (6,19% суточной нормы) • жиры 3,68 г (4,09%) • углеводы 27,81 г (16,55%) • ккал 165,98 (9,22%) • натрий 73,96 мг (5,10%) • общий сахар 5,77 г (11,54%) • НЖК 1,97 г (9,85%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



«Бантики» La Molisana сделаны из муки твердых сортов пшеницы. При варке они хорошо держат форму и поэтому отлично подходят для приготовления гарниров, салатов, запеканок и сладких блюд из пасты.

Зелёная марка
настойка







ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

А у нас – квас!

Про какой напиток можно смело сказать, что он стал частью нашего культурного кода? Конечно, про квас. Он пришел к нам из глубокой старины, меняясь на протяжении веков вместе с укладом жизни, людьми и самой страной. Когда-то он занимал одно из главных мест на столе, но и сегодня мы его любим и ценим. Давайте разберемся, чем так хорош этот освежающий напиток и какие его виды можно попробовать.

ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ О КВАСЕ ОТНОСИТСЯ ЕЩЕ К 986 ГОДУ – ИМЕННО ТОГДА, СОГЛАСНО «ПОВЕСТИ ВРЕМЕННЫХ ЛЕТ», КНЯЗЬ ВЛАДИМИР УГОЩАЛ КИЕВЛЯН «МЕДОМ И КВАСОМ». НО, СКОРЕЕ ВСЕГО, В РАЦИОНЕ НАШИХ ПРЕДКОВ ОН ПОЯВИЛСЯ ЕЩЕ РАНЬШЕ.

Темная или светлая сторона?

Рецептов кваса много, но в его основе всегда есть вода, сахар, закваска, и, главное, его отличает особый способ приготовления – брожение. В идеале оно должно быть двойным: спиртовым и молочнокислым. Именно брожение придает квасу неповторимый вкус с легкой кислинкой, пощипывающей язык.

Самый привычный и популярный квас – темный. Его готовят из квасного сусла на основе ржаного солода и ржаной муки, сахара, дрожжей и воды. В нем чувствуется аромат хлебной корочки, он насыщенный и в меру сладкий, приятно охлаждает, утоляет жажду и дополняет разные блюда.

Некоторые производители делают свой квас еще более темным, добавляя в состав экстракт темного солода, который используется при выпечке ржаного хлеба. Вкус напитка становится более кремовым, с нотками поджаренной корочки.

С белым, или светлым, квасом городские жители познакомились не так давно. Однако историки считают, что именно таким квас был раньше. Белый квас часто называют деревенским – в российской глубинке его до сих пор готовят по этому рецепту. Его отличает не только цвет. Чаще всего напиток изготавливают с добавлением пшеничного или ячменного солода, при этом он содержит меньше сахара. В белом квасе больше выражена кислота и нет привычной горчинки. Он кажется более легким, более освежающим, и его часто используют для приготовления несладких блюд.

Некоторые производители называют белый квас окрошечным, например тот, в который добавлен хрен. Островатый, несладкий, он лучше всего подходит для приготовления королевы летнего стола – окрошки.

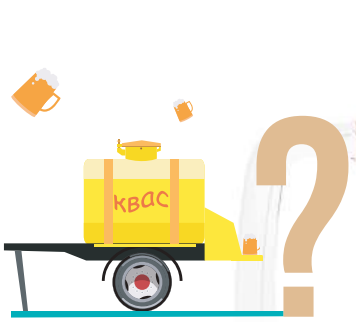
Такой интересный вариант кваса, как заварной, появился благодаря заварному хлебу. Создатели этого рецепта подобрали специальные культуры дрожжей и молочнокислых бактерий для закваски и изменили технологический режим, а вот традиционную технологию двойного брожения сохранили. И у них получился бодрящий напиток с мягкими нотками заварного хлеба.



НА РУСИ КВАС СЧИТАЛСЯ ЦЕЛЕБНЫМ НАПИТКОМ, И НЕ ЗРЯ: У ХОРОШЕГО КВАСА ОЧЕНЬ БОГАТЫЙ СОСТАВ. В НЕМ ЕСТЬ ФТОР, МАРГАНЕЦ, ЙОД, ВИТАМИНЫ С, Е И ГРУППЫ В, БОЛЕЕ 10 АМИНОКИСЛОТ. ОН СПАСАЕТ ОТОБЕЗВОЖИВАНИЯ В ЖАРКИЙ ДЕНЬ, УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ. ОДНАКО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ДАЖЕ ПОЛЕЗНОЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ, И ПЕЙТЕ КВАС В МЕРУ.

Интересная ниша – фруктовый квас, например, с соком черной смородины и мятой, светло-розовый, легкий, ароматный и бодрящий. Можно сказать, что фруктовый квас был изобретен заново современными производителями, хотя издревле существовало огромное количество подобных рецептов: грушевых, вишневых, на печеных яблоках. После революции большинство из них были утеряны, зато теперь интерес к фруктовому квасу возрождается и мы можем пробовать новые интерпретации классики.

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ КВАСА ПО ГОСТУ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ И ИДЕНТИЧНЫХ НАТУРАЛЬНЫМ АРОМАТИЗАТОРОВ, ПОДСЛАСТИТЕЛЕЙ, НЕОРГАНИЧЕСКИХ КРАСИТЕЛЕЙ И КОНСЕРВАНТОВ. МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО САМО НАЗВАНИЕ – КВАС – ДОЛЖНО ГАРАНТИРОВАТЬ ПОКУПАТЕЛЮ ЧИСТЫЙ СОСТАВ.





ФИЛЬТРОВАТЬ ИЛИ НЕТ?

Настоящий квас получают путем брожения, а далее производство может включать фильтрацию, осветление и пастеризацию.

Фильтрованный и нефильтрованный. Самым полезным считается квас, которой не прошел дополнительную обработку, а значит, максимально сохранил полезные вещества. Однако хранится такой продукт всего несколько дней. Процесс фильтрации позволяет очистить напиток от остатков дрожжевых и бактериальных клеток и увеличить срок его хранения.

Осветленный и неосветленный. Неосветленный квас будет непрозрачным, возможно с осадком. Хранится он не очень долго. Процесс осветления убирает мелкие частицы и микроорганизмы, таким образом продлевая срок годности.

Пастеризованный и непастеризованный. Считается, что непастеризованный квас более полезен, так как он не подвергался тепловой обработке. Однако эти сведения устарели. На современных производствах чаще всего применяется технология кратковременной пастеризации, при которой продукт не подвергают нагреву до высоких температур, и это позволяет сохранить ценные свойства, витамины и при этом увеличить срок хранения кваса до года.

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС

5 мин + 5 дней
10 порций

1 кг свеклы
100 г тростникового сахара
1 корочка ржаного хлеба
щепотка соли

1 Очистите и натрите на крупной терке свеклу, положите в большую стеклянную банку.

2 Посыпьте тростниковым сахаром и солью, влейте 2,5 л холодной питьевой воды, положите хлебную корку.

3 Накройте банку салфеткой и оставьте в теплом месте на 5 дней.

4 Процедите квас и уберите до подачи в холодильник.

На 100 г: белки 0,07 г (0,09% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 4,04 г (2,40%) • ккал 15,95 (0,89%) • натрий 18,50 мг (1,28%) • общий сахар 3,78 г (7,56%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



ПИРОЖКИ ИЗ ТЕСТА НА КВАСЕ С ПЕЧЕНКОЙ

❄

1 ч **4 порции**

Для теста:
450 г муки
240 мл кваса
100 мл питьевой воды
2 ст. л. сметаны
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. соли
½ ч. л. соды

Для начинки:
450 г говяжьей печенки
2 луковицы
50 мл растительного масла
соль
растительное масло для жарки

1 Приготовьте начинку: нарежьте полукольцами лук и обжарьте до прозрачности на растительном масле.
2 Очистите печенку от пленок и протоков, крупно нарежьте, положите к луку и готовьте, помешивая, 10 мин.
3 Пропустите печенку с луком через мясорубку, посолите.
4 Для теста положите в миску сметану комнатной температуры, добавьте соду, перемешайте.
5 Влейте к сметане квас и воду, добавьте соль, растительное масло и перемешайте.
6 Частями всыпьте в смесь просеянную муку, замесите мягкое и эластичное тесто.
7 Разделите тесто на кусочки весом 50–70 г, раскатайте каждый в круглый пласт, положите в середину начинку и тщательно защипните края.
8 В большой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло, обжарьте пирожки с двух сторон до румяной корочки, по 3–4 мин с каждой стороны.
9 Переложите пирожки шумовкой на бумажные полотенца. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 9,93 г (12,41% суточной нормы) • жиры 5,91 г (6,57%) • углеводы 27,22 г (16,20%) • ккал 205,11 (11,40%) • натрий 168,08 мг (11,59%) • общий сахар 1,26 г (2,52%) • НЖК 1,31 г (6,55%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)





Самый летний суп

Окрошка – идеальное решение для летнего меню: отлично освежает, насыщает и в то же время оставляет приятное чувство легкости. Готовьте ее на квасе и кефире, с мясом, колбасой и ветчиной – рецептов холодного супа хватит на весь жаркий сезон!

ОСНОВА

3 вареных картофелины + 2 огурца + 5–6 редисок +1 большой пучок зелени (укроп, зеленый лук, петрушка) + 4 сваренных вкрутую яйца

1



основа
+
50 г отварной говядины
+
1 ч. л. горчицы
+
1 ч. л. лимонного сока
+
сметана
+
1 л кваса

2



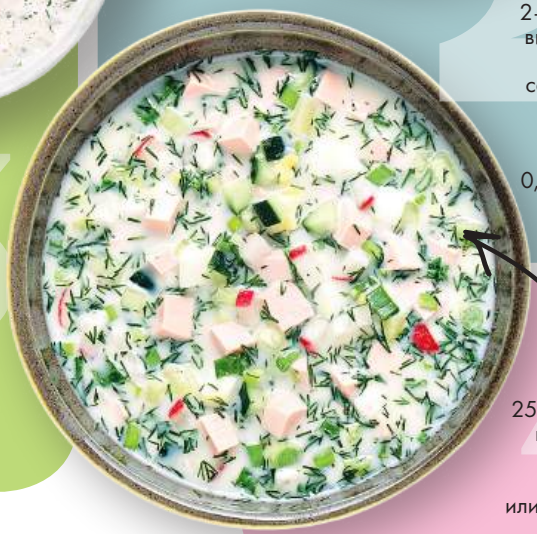
основа
+
250 г ветчины
+
2–3 ст. л. белого винного уксуса
+
сахар по вкусу
+
сметана
+
0,8–1 л газированной воды

3



основа
+
250 г вареной колбасы
+
1 л айрана

4



основа
+
250 г копченого карбонада
+
1 л кефира или простокваши



Удачный выбор для окрошки – колбаса «Докторская ГОСТ» торговой марки «Великолукский мясокомбинат» с классическим мясным вкусом. Нарезка будет также удобна для сэндвичей и закусок.



«Молочная» – еще одна традиционная вареная колбаса торговой марки «Великолукский мясокомбинат». Ее нежный приятный вкус прекрасно дополнит самые разные блюда.







ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ

Сервелат «Мясорубский» торговой марки «Стародворье» – по-настоящему вкусная варено-копченая колбаса, приготовленная по деревенскому рецепту. В ее составе – мелкорубленый окорок с добавлением ароматных пряностей. Сервелат томится в печи, поэтому получается особенно сочным и ароматным. Он подходит для бутербродов и праздничной мясной тарелки, может стать ингредиентом пиццы и салатов. А кроме того, сервелат «Мясорубский» прекрасно дополнит традиционную окрошку на квасе.



БОЛЬШЕ ИДЕЙ ДЛЯ ОКРОШКИ

1 Окрошка будет особенно вкусной, если взять запеченное мясо или птицу.

2 Еще варианты – использовать для основы копченую скумбрию, вареный язык. В окрошку на квасе можно положить грибы.

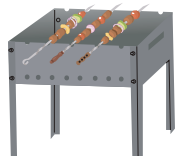
3 Окрошка бывает и вегетарианской, без мяса и яиц. Добавьте к основе авокадо и молодой сыр, моцареллу или адыгейский, а для заправки используйте айран.

Секреты шашлыка

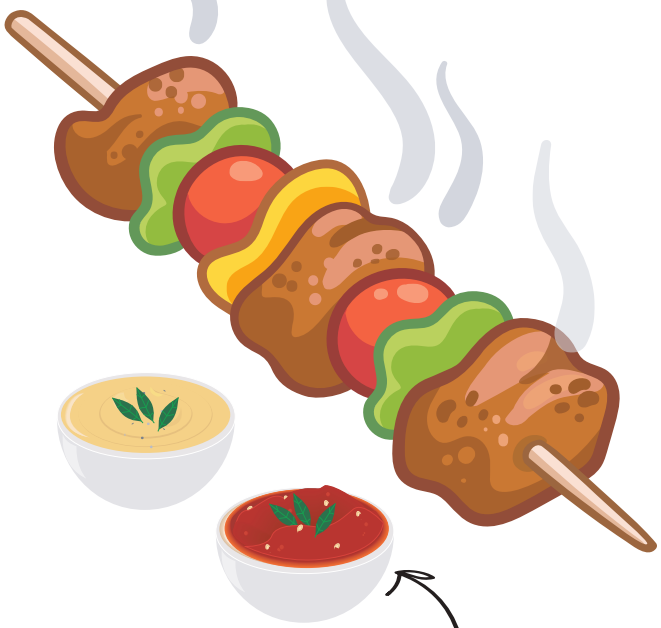
От одного только слова «шашлык» на душе становится тепло и хорошо. О, сколько прекрасных минут оно обещает! Шашлыки на природе – один из самых приятных видов отдыха, и совершенно не годится портить его неудачно приготовленным мясом. Рассказываем, как избежать проблем и получить вкусное сочное блюдо.



Главное правило – выбрать подходящий отруб. Он не должен быть премиальным (вырезку просто пересушить), но и жесткая рабочая мышца не подойдет. У свинины беспроигрышный вариант – шея, у баранины – ребрышки из почечной части и верх задней ноги, у говядины – толстый край, вырезка из лопатки, пашина и кострец.



- Самый сочный шашлык получится из мяса, которое вы купили заранее, сразу же посолили со всех сторон, завернули в пергамент и положили в холодильник на 12–24 часа. И уже после этого нарезали и замариновали. Именно в таком порядке, даже если бабушка говорила вам, что мясо нельзя солить заранее.
- Если у вас постное мясо, нарежьте его покрупнее, кусочками примерно 8 х 5 х 4 см, и чередуйте с кусочками сала 1,5–2 х 5 х 4 см. На шампур насаживайте плотно.
- Жирное мясо можно резать помельче, 6 х 4 х 3 см. Не нанизывайте кусочки слишком плотно, чтобы лишний жир мог вытопиться.
- Поворачивайте шампуры с шашлыком как можно чаще, тогда мясо будет прожариваться более равномерно.



- Можно быстро обжарить мясо до румяной корочки со всех сторон на максимальном жару, а потом переместить в самое прохладное место мангала на 4–5 минут. Затем вернуть на сильный жар – и так несколько раз подряд.
- Во время обжаривания шашлыка на угли можно кинуть заранее замоченные веточки розмарина – они сделают дым более ароматным.
- Когда угли загораются от капающего на них жира, не нужно заливать их водой: образующийся дым не полезен. Уберите шашлык с мангала на несколько секунд – пламя погаснет само.
- Прежде чем снимать шашлык с шампура, дайте ему полежать 3–4 минуты. Соки внутри перераспределятся, и мясо будет более сочным.

5 САМЫХ ВКУСНЫХ СОУСОВ ДЛЯ ШАШЛЫКА

1. РЯЖЕНКА + МАЙОНЕЗ + ПЮРЕ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЧЕСНОКА + ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК + СОЛЬ-ПЕРЕЦ.
2. СОЕВЫЙ СОУС + РИСОВЫЙ УКСУС + ЧИЛИ + ЧЕСНОК + ШАЛОТ + ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК.
3. СОУС БАРБЕКЮ + МАЙОНЕЗ (1:1).
4. ТОМАТНЫЙ СОУС + ОЛИВКИ + КАПЕРСЫ + БАЗИЛИК + ПЕРЕЦ.
5. МЯГКИЙ ТВОРОГ + ЖИРНЫЕ СЛИВКИ + ПЕСТО.





ЕСЛИ В МАРИНАДЕ ЕСТЬ КИСЛОТА (УКСУС, ЛИМОН, ВИНО), НЕ ДЕРЖИТЕ В НЕМ ШАШЛЫК ДОЛЬШЕ 30 МИНУТ: КИСЛОТА РАЗЪЕСТ ВЕРХНИЙ СЛОЙ МЯСА И СДЕЛАЕТ ЕГО НЕПРИЯТНО МЯГКИМ.





ДЛЯ ЖЕСТКОГО МЯСА СДЕЛАЙТЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ МАРИНАД ИЛИ МАРИНАД НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА – В НЕМ МЯСО МОЖНО ДЕРЖАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДО 24 ЧАСОВ.

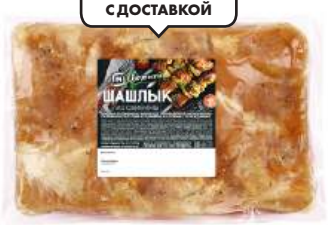
РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



• **Шашлык часто сгорает по краям.** Возможно, в этом виноват оставшийся на мясе маринад. В следующий раз, прежде чем нанизывать шашлык на шампуры, хорошенько очистите его от твердых частиц и остатков жидкости. Водой промывать не нужно – таким образом вы удалите часть аромата. Просто соскребите прилипшие кусочки зелени, чеснока и прочего столовым ножом или боковой стороной вилки, а потом обсушите мясо бумажными полотенцами. Если маринад не был масляным, мясо после такой «очистки» можно дополнительно сбрызнуть жиром (лучше всего растопленным салом или топленым маслом).

ЧТОБЫ ШАШЛЫК НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ОСТАВАЛСЯ ГОРЯЧИМ И ПРИ ЭТОМ У МЯСА СОХРАНИЛАСЬ ХРУСТЯЩАЯ КОРОЧКА, ПЛОТНО ЗАВЕРНИТЕ ЕГО В ТОНКИЙ ЛАВАШ.

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

25 мин + 6 ч **8 порций**

2 кг свиной шейки
2 зубчика чеснока
10 ст. л. оливкового масла
2–3 ст. л. не очень острой аджики
1 ст. л. душистого перца-горошка
1 ч. л. черного перца-горошка
соль
овощи и лаваш для подачи

1 Для маринада душистый и черный перец положите в ступку. Добавьте крупно нарезанный чеснок и растолките все вместе до получения массы пастообразной консистенции.
2 Добавьте к чесночной пасте аджику и оливковое масло, хорошо перемешайте.
3 Свинину нарежьте кубиками со стороной 5 см, залейте маринадом, перемешайте, втирая маринад в мясо.
4 Миску накройте крышкой или пищевой пленкой, уберите в холодильник минимум на 6 ч. За 30–40 мин до приготовления шашлыка достаньте свинину, чтобы она нагрелась до комнатной температуры.
5 Разожгите угли, нанижите свинину на шампуры. Жарьте шашлык на мангале, часто переворачивая шампуры, 10–12 мин. Подавайте со свежими овощами и лавашом.

На 100 г: белки 24,29 г (30,36% суточной нормы) • жиры 7,37 г (8,19%) • углеводы 0,19 г (0,11%) • ккал 170,71 (9,48%) • натрий 435,33 мг (30,02%) • общий сахар 0,00 г (0,00%) • НЖК 0,39 г (1,95%) • пищевые волокна 0,01 г (0,03%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Верный путь к успеху

Хороший маринад – необходимая слагаемая успеха в деле приготовления шашлыка. Он отвечает и за сочность мяса, и за его вкус и аромат. Предлагаем яркие варианты маринада на все случаи.











ТОМАТНЫЙ МАРИНАД

Надрежьте 1 большой мясистый помидор крестообразно, залейте кипятком, оставьте на 2–3 мин. Слейте воду, снимите кожицу и мелко нарежьте. Маленькую луковицу натрите на крупной терке. Смешайте в миске томатную мякоть, лук, 2 ст. л. красного винного уксуса, ½ ч. л. сушеного майорана и ½ ч. л. сушеного розмарина, посолите и поперчите. Используйте для шашлыка из говядины.

МЕДОВО-СОЕВЫЙ МАРИНАД

Пропустите через пресс 3 зубчика чеснока, натрите на мелкой терке 2 см корня имбиря. Добавьте 1 ч. л. кунжутного масла, 60 мл соевого соуса и 60 мл жидкого меда, поперчите и хорошо перемешайте. Идеален для свинины.

МАРИНАД НА ЙОГУРТЕ С КАРРИ

Очистите и натрите на терке 3–4 см корня имбиря, добавьте 250 г густого натурального йогурта и 1 ст. л. порошка карри, посолите и приправьте черным перцем. Замаринуйте курицу.

ЛИМОННЫЙ МАРИНАД С ТРАВАМИ

Измельчите маленький пучок петрушки и 3–4 пера зеленого лука, нашинкуйте 1 маленький острый перчик и пропустите через пресс 3 зубчика чеснока. Добавьте сок и цедру лимона, 2 ч. л. смеси итальянских трав и 4 ст. л. оливкового масла, посолите и хорошо перемешайте. Используйте для белой рыбы.



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ





Мясо да кости

Свиные ребрышки – удачный выбор для любого случая: их можно тушить, варить, запекать, и у вас всегда будет нежное, сочное, вкусное мясо. Прекрасно подходят ребрышки и для летнего барбекю: они быстро готовятся и отлично сочетаются с зеленью и молодыми овощами. Так что сейчас для этого продукта самый сезон!

1 Жарим на гриле

Диетологи утверждают: чтобы жаренное при высокой температуре мясо оставалось полезным, его обязательно нужно подмариновать в смеси, содержащей один из следующих продуктов: гранатовый или цитрусовый сок, пюре красных ягод, красное вино, оливковое масло, свежие острые перцы. Все это прекрасные ингредиенты для маринада к свиным ребрышкам! Нужно только предварительно натереть их солью и перцем со всех сторон, а мариновать достаточно столько времени, сколько готовятся угли.

ЖАРИТЬ РЕБРЫШКИ ЛУЧШЕ ЦЕЛЫМ БЛОКОМ – ТАК ОНИ ОСТАНУТСЯ МАКСИМАЛЬНО СОЧНЫМИ, ДА И РЕЗАТЬ ПОСЛЕ ЖАРКИ ИХ ЛЕГЧЕ. ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ РЕБРЫШКИ НА ГРИЛЕ ПОЧАЩЕ: МЯСО ПРОЖАРИТСЯ БОЛЕЕ РАВНОМЕРНО, А ВЕРХНИЙ СЛОЙ НЕ ПЕРЕСУШИТСЯ.







Перед обжариванием тщательно отряхните ребрышки от маринада, но не выбрасывайте его. Прокипятите маринад несколько минут, приправив солью и перцем, – получите быстрый соус. Если маринад был жидковат, его можно либо выпарить на сильном огне, либо влить при бурном кипении крахмал, смешанный с холодной водой в соотношении 1:3, чтобы соус загустел. Не забывайте энергично перемешивать соус с крахмалом 1–2 минуты, чтобы не образовались комочки.

2 Запекаем в духовке

Самые вкусные запеченные в духовке ребрышки – это те, у которых сверху сохранен слой жирка. Если вы хотите уменьшить количество калорий, срежьте жир не до того, как отправите ребрышки в духовку, а перед едой. Тогда мясо получится нежным и сочным.

Перед запеканием слой жира можно надсечь крест-накрест через каждые 1,5–2 см и втереть в него смесь соли и специй, например, паприку, копченую паприку, черный перец, чесночный и луковый порошок и немного коричневого сахара. Той же смесью натрите ребрышки и снизу, накройте пленкой и дайте немного помариноваться, пока духовка разогревается до 200 °С (идеальный режим – «конвекция»).

Чтобы потом не отмывать духовку от брызг жира, ребрышки можно упаковать в рукав для запекания или завернуть в бумагу для выпечки. Если ни того ни другого нет, уложить на стоящую в противне решетку и накрыть фольгой (но не укутывать в нее, иначе мясо будет скорее вариться, чем запекаться). Пусть ребрышки запекаются в таком виде почти до готовности (от 40 минут до 1,5 часа, в зависимости от качества мяса). Потом можно освободить их от упаковки, включить гриль или увеличить температуру на 20–30 °С и допечь до румяной корочки.







ВМЕСТЕ С РЕБРЫШКАМИ ХОРОШО ЗАПЕКАТЬ КРУПНО НАРЕЗАННЫЕ ОВОЩИ: ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ, БАКЛАЖАНЫ, МОРКОВЬ, КАРТОФЕЛЬ. ОНИ ВПИТАЮТ В СЕБЯ СОК ОТ ЗАПЕКАНИЯ И ПОЛУЧАТСЯ ОЧЕНЬ АРОМАТНЫМИ.



Свиные ребрышки «Черкизово» уже нарезаны небольшими порциями и замаринованы в ароматных пряностях, луке и чесноке. Остается их только запечь!

3 Тушим в сотейнике

При тушении ребрышки дают густой «коллагеновый» сок, который, смешиваясь с другими ингредиентами, превращается в великолепный соус.

Сначала быстро обжарьте ребрышки в небольшом количестве масла, разрезав их на части по 2 штуки. Потом добавьте специй (черный перец, семена фенхеля, душистый перец, мускатный орех) и рубленых пряных овощей (лук, чеснок, имбирь, порей, морковь, сельдерей, фенхель – сочетание и пропорции на ваш вкус), еще немного обжарьте и залейте томатным соусом/вином/бульоном или просто водой. Доведите до кипения на сильном огне, накройте крышкой и готовьте на среднеслабом огне, пока соус не загустеет, а мясо не начнет свободно отделяться от кости.

ПРИ ТУШЕНИИ РЕБРЫШКИ И ОВОЩИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОКРЫТЫ ЖИДКОСТЬЮ МИНИМУМ НА ДВЕ ТРЕТИ.







4 Варим в кастрюле

Из свиных ребрышек получаются великолепные супы. Залейте ребра холодной фильтрованной водой так, чтобы она покрывала их на 8–10 см, поставьте на средний огонь, доведите до кипения, посолите и снимите пену. Свиной бульон не обязан быть прозрачным, так что смело можете варить его под крышкой, пусть себе бурлит – тогда он получится молочно-белым.

После снятия пены можно добавить обжаренные на открытом огне луковицу, морковку и сладкий перец, а вдобавок к ним несколько раздавленных зубчиков чеснока, кусочек корня имбиря и несколько горошин черного и душистого перца.

Мясо будет очень мягким уже через час-полтора (все зависит от возраста животного). Его можно снять с кости, а ребра – вернуть обратно в бульон и варить еще час-полтора. На свином бульоне получается очень вкусный рамен с лапшой, зеленым луком, ростками и собственно мясом ребрышек.

У бульона из ребрышек есть один недостаток: он довольно жирный. Но если сварить его заранее, остудить, процедить и поставить на несколько часов в холодильник, то жир застынет на поверхности плотным слоем и его будет легко снять.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ СНЯТЫЙ С БУЛЬОНА ЗАСТЫВШИЙ ЖИР: ЭТО ТОПЛЕНОЕ СВИНОЕ САЛО, НА КОТОРОМ МОЖНО ПОЖАРИТЬ КАРТОШКУ ИЛИ ЯИЧНИЦУ, ДОБАВИТЬ ЕГО В НЕЖИРНЫЙ КОТЛЕТНЫЙ ФАРШ ИЛИ ПРОСТО НАМАЗАТЬ НА БОРОДИНСКИЙ ХЛЕБ, ПОСЫПАТЬ РУБЛЕНЫМ ЧЕСНОКОМ И ПОДАТЬ К БОРЩУ.





Все на пикник!

Лета не бывает без вылазок на природу и пикников. А пикника не бывает без вкусных сэндвичей и бутербродов с ветчиной или колбасой. Предлагаем пополнить копилку любимых рецептов простыми идеями для летнего отдыха.

1 СЭНДВИЧИ С ВЕТЧИНОЙ, ПЕРСИКОМ И КОЗЬИМ СЫРОМ

Сбрызните тостовый хлеб оливковым маслом и обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Смажьте козьим сыром, положите немного руколы, по ломтику ветчины и сладкого сочного персика. Накройте еще одним тостом и слегка прижмите.



2 МИНИ-МУФУЛЛЕТЫ

Мелко нарубите оливки и маринованные огурцы, слегка заправьте оливковым маслом. Разрежьте на половинки булочки, выложите на нижние половинки оливковую смесь, по ломтику сыра и ветчины, несколько кружочков салями и еще один ломтик сыра. Накройте второй половинкой булочки и хорошо прижмите.



3 БАГЕТ С ПРОШУТТО, СЫРОМ И ДЖЕМОМ

Разрежьте багет вдоль, смажьте мягким сливочным маслом и обжарьте до хруста на сковороде-гриль. Одну половинку багета смажьте творожным сыром и выложите ломтиками прошутто. Вторую половинку смажьте ягодным джемом (черничным или клюквенным), накройте нижнюю часть, прижмите и нарежьте на порции.



4 ЧИАБАТТА С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ, ПЕСТО И ШПИНАТОМ

Смешайте майонез с песто и оливковым маслом. Разрежьте чиабатту на половинки, смажьте приготовленной смесью, положите ломтики вареной колбасы, горсть молодого шпината и ломтики сыра. Накройте верхней половинкой, прижмите и запеките при 210 °С в течение 5–7 мин. Нарежьте на порции.



«Балыковая» бренда «Папа может» — это традиционная вареная колбаса, которая славится насыщенным вкусом. Изготавливается и свинины с добавлением мяса птицы. Прекрасный вариант для пикника!



5

ХРУСТЯЩИЕ ТОСТЫ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

Смажьте тостовый хлеб горчицей, половину посыпьте петрушкой, положите ломтики сыра и полукопченой колбасы. Накройте оставшимся хлебом, слегка сожмите и подрумяньте с двух сторон на сливочном масле. Используйте для тостов колбасу «Кавказская» бренда «ИДЕЛЬ». Она приготовлена из куриного мяса, говядины и ароматных пряностей: паприки, кориандра и чеснока. Не содержит свинины и соответствует строгим требованиям сертификата «Халяль».



6

РУЛЕТИКИ С ВЕТЧИНОЙ

Разотрите творожный сыр с сушеным чесноком, смажьте тонким слоем лаваш. Посыпьте тертым сыром, например чеддером, положите ломтики ветчины, скрутите в плотный рулет, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 1 ч. Перед подачей нарежьте небольшими кусочками.







НЕЖНЫЕ И ВКУСНЫЕ

Сосиски «Филейные» от «Владимирского стандарта» – это высокое качество и нежный вкус. Они приготовлены из отборного куриного филе. С «Филейными» легко порадовать семью питательным перекусом или быстрым легким ужином.



Салями «Зернистая» от «ИНЕЙ» – это ароматная сырокопченая колбаса в нарезке, которую удобно брать с собой на природу, дачу или в поездку. Прекрасное решение для вкусных сэндвичей. Порции 200 г хватит на целую компанию!

Колбаски «Пятнички» торговой марки «Русские колбасы» – источник белка в удобной упаковке. Сырокопченые колбаски отлично подойдут для перекуса, закуски, дополнят праздничную мясную тарелку.





Сырокопченая колбаса «Фирменная с бараниной и гранатом» бренда «Микоян» – изысканная новинка, которая понравится любителям мясной гастрономии. Приятно удивит ярким вкусом в сочетании с нежным фруктовым ароматом.

Два толстяка



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

8–10 МИНУТ

ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ЖАРКИ САРДЕЛЕК И ШПИКАЧЕК НА ГРИЛЕ. В СЕЗОН БАРБЕКЮ РЕКОМЕНДУЕМ ПОЧАЩЕ ГОТОВИТЬ ИХ НА МАНГАЛЕ – ТАК ОНИ ПОЛУЧАЮТСЯ ОСОБЕННО СОЧНЫМИ И АРОМАТНЫМИ. А ЧТОБЫ ПРОГРЕТЬ САРДЕЛЬКИ В ВОДЕ, ПОНАДОБИТСЯ ВСЕГО 5 МИНУТ.

Сардельки и шпикачки часто соседствуют на прилавках магазинов и в нашем меню. Несмотря на внешнее сходство, у них есть некоторые различия, о которых стоит рассказать.

Сардельки и шпикачки – два вида вареных мясных изделий в форме толстеньких порционных колбасок. Есть еще и третий «брат» – сосиски, но с ними все просто: они обычно тонкие и длинные, и с сардельками или шпикачками их никто не путает. Сардельки изготавливают из крупно порубленного фарша, поэтому консистенция у них плотная, мясистая, а вкус насыщенный, мясной. В этом, кстати, их главное (помимо формы) отличие от сосисок, которые обладают нежной однородной текстурой. Для фарша традиционно используют свинину и говядину, иногда индейку. Настоящие сардельки заключают в натуральную оболочку – черева. Она полностью съедобна и не вредит организму, ее не нужно снимать. Черева – это традиционная, самая древняя оболочка для колбасных изделий. Благодаря ей удается передать вкус «тех самых» сарделек, которые были на столе у наших мам и бабушек. Когда вы разрезаете горячую сардельку, она издает характерный хруст – это признак качества сардельки, значит, она будет сочной и вкусной.

Шпикачки на первый взгляд те же сардельки, но в их составе обязательно будут шпик и чеснок. Кусочки шпика плавятся при жарке и делают фарш еще более сочным, а чеснок отвечает за аппетитный пикантный аромат.

Основные достоинства сарделек и шпикачек – насыщенный вкус и питательность. Благодаря им можно быстро восполнить затраченную энергию, справиться с чувством голода.



ОВОЩНОЙ СУП СО ШПИКАЧКАМИ



Шпикачки «Премиум» бренда «Дубки» приготовлены из говядины и свинины. Кусочки шпика дополняют классический мясной вкус и делают продукт особенно сочным. А свежий чеснок, черный перец и мускатный орех придают ему особый аромат и пикантность.



ЛЕТНЕЕ РАГУ С САРДЕЛЬКАМИ

45 мин **4 порции**

4 сардельки
350 г пшеничного хлеба
250 г томатов черри
1 баклажан
1 сладкий красный перец
50 г оливок без косточек
2–3 веточки базилика
2 зубчика чеснока
150 мл бульона
7 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Хлеб разорвите на небольшие куски, положите в миску, полейте 5 ст. л. оливкового масла и хорошо перемешайте.
2 Баклажаны и сладкий перец нарежьте кубиками, чеснок – тонкими пластинками.
3 Оставшееся оливковое масло разогрейте в сковороде, обжарьте баклажаны, часто переворачивая, в течение 4–5 мин, переложите на тарелку.
4 В той же сковороде обжарьте со всех сторон до румяной корочки сардельки.
5 Разогрейте духовку до 180 °С. В жаропрочную форму положите баклажаны, перец, томаты черри, чеснок и оливки, посолите, поперчите и перемешайте, влейте бульон.
6 Выложите на овощи сардельки и хлеб. Запекайте 20–25 мин. Подавайте, посыпав листочками базилика.

На 100 г: белки 4,81 г (6,01% суточной нормы) • жиры 14,65 г (16,28%) • углеводы 14,70 г (8,75%) • ккал 207,05 (11,50%) • натрий 553,37 мг (38,16%) • общий сахар 1,86 г (3,72%) • НЖК 3,07 г (15,35%) • пищевые волокна 1,83 г (6,10%)

БОЛЬШЕ ИДЕЙ С САРДЕЛЬКАМИ И ШПИКАЧКАМИ

1 Простой киш. Подрумяньте на оливковом масле кольца красного лука, добавьте сладкий перец и кусочки сарделек, жарьте 5 минут. Выложите на основу из слоеного теста, залейте смесью яиц и сливок, выпекайте при 200 °С 40 минут.
2 Теплый салат. Обжаренные кружки шпикачек, вареный молодой картофель, подмаринованный в лимонном соке красный лук, корнишоны, сдобренные горчичной заправкой и укропом, – дачный обед готов!
3 Лапша в азиатском стиле. Тонко нарежьте сардельки и сладкий перец, быстро обжарьте в воке на кунжутном масле. Добавьте лапшу, заправьте терияки и соевым соусом.

САРДЕЛЬКИ И ШПИКАЧКИ – НЕИЗМЕННЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ДАЧНЫХ ОБЕДОВ И УЖИНОВ. ГОТОВЬТЕ С НИМИ БЫСТРЫЕ СУПЫ И САЛАТЫ, ПРОСТЫЕ ПИРОГИ И РАГУ, ПРОВОДИТЕ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ У ПЛИТЫ И БОЛЬШЕ НА ПРИРОДЕ!



АППЕТИТ РАЗГОРАЕТСЯ!

Сардельки «Баварские гриль» от «Владимирского стандарта» – это возможность создавать вкусные моменты в кругу семьи и друзей. Нежность, сочность и аппетитная корочка делают их верным выбором для любого случая.

Короли улиц

Стритфуд, уличная еда, – это вовсе не вредный гамбургер, перехваченный на бегу. Стритфуд – это традиции и вкусы регионов. Он может быть частью культурного наследия и такой же достопримечательностью, как памятники, парки и дворцы. Лето – самое время прогуляться по улицам городов и узнать, что едят местные жители. Наши рецепты помогут отправиться во вкусное путешествие по странам и континентам.



МЕНЮ

ПАД-ТАЙ С КРЕВЕТКАМИ | ТАИЛАНД
РАМЕН С КУРИЦЕЙ | ЯПОНИЯ
САБИХ | ИЗРАИЛЬ
БАЛЫК-ЭКМЕК | ТУРЦИЯ
ТОСТАДА | МЕКСИКА
СТЕЙК-ФРИ | ФРАНЦИЯ/БЕЛЬГИЯ
ГИРОС | ГРЕЦИЯ
БОКАДИЛЬО С КАЛЬМАРАМИ | ИСПАНИЯ





Уличная еда не значит быстрая, калорийная и безликая. Это доступные по цене, простые в приготовлении блюда, которые делают прямо при вас в уличном ларьке и которые можно съесть на улице, на ходу или на скамейке в парке. Но это не фастфуд. Уличная еда наделена своим ярким характером, она состоит из качественных продуктов, традиционных для данного региона, и может многое рассказать о национальной кухне и местных жителях. Хороший стритфуд запросто поспорит во вкусе и качестве с блюдами из ресторанов (лучшие аутентичные точки с уличной едой даже удостаиваются звезд гида «Мишлен»), а уж по популярности ему просто нет равных. Это удобный способ быстро перекусить, сидя или стоя за маленьким столиком на улице, взять еду с собой в дорогу, на работу, на прогулку и получить от нее пользу и удовольствие.

ПАД-ТАЙ С КРЕВЕТКАМИ
| ТАИЛАНД

35 мин **3 порции**

Для соуса:
3 ст. л. меда
3 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сока лайма
2 ч. л. соуса чили

Для лапши:
170 г рисовой лапши
200 г очищенных креветок
1 яйцо
1 сладкий перец
30 г соленого арахиса
4 пера зеленого лука
3 ст. л. растительного масла

1 Приготовьте рисовую лапшу, согласно инструкции на упаковке.
2 Для соуса смешайте мед, сок лайма, соевый соус и соус чили.
3 Нарежьте сладкий перец тонкой соломкой, нашинкуйте зеленый лук, взболтайте яйцо и крупно порубите арахис.
4 Разогрейте 2 ст. л. растительного масла на сильном огне в сковороде. Быстро обжарьте креветки по 1 мин с каждой стороны, добавьте сладкий перец и 2 ст. л. соуса, готовьте, помешивая, 2–3 мин, сдвиньте в сторону.
5 Налейте в центр сковороды оставшееся масло и взбитое яйцо, помешивая, жарьте 2 мин.
6 Положите в сковороду лапшу и оставшийся соус, готовьте 3 мин, не забывая помешивать.
7 Добавьте к лапше зеленый лук и половину арахиса, перемешайте. Разложите пад-тай по тарелкам и подавайте, посыпав оставшимися орехами.

На 100 г: белки 5,95 г (7,44% суточной нормы) • жиры 7,08 г (7,87%) • углеводы 20,90 г (12,44%) • ккал 170,82 (9,49%) • натрий 450,47 мг (31,00%) • общий сахар 5,03 г (10,00%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 1,02 г (3,40%)



Попробуйте приготовить это блюдо с длинной лапшой MAKFA из твердых сортов пшеницы. Она отлично держит форму после варки и подходит как для итальянских, так и азиатских блюд.

РАМЕН С КУРИЦЕЙ
| ЯПОНИЯ

35 мин **4–6 порций**

1,5 л куриного бульона
340 г готового филе куриной грудки (отварного или запеченного)
210 г лапши быстрого приготовления
4 зубчика чеснока
3 см свежего корня имбиря
2 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. соуса шрирача
1 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. кунжутного масла

Для подачи:
4 яйца
1 морковь
5 перьев зеленого лука
1 ч. л. семян кунжута

1 Отварите вкрутую яйца. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Тонко нашинкуйте зеленый лук.
2 Филе куриной грудки нарежьте тонкими полосками. Имбирь и чеснок очистите, натрите на мелкой терке. В глубокой сковороде разогрейте сливочное и кунжутное масло, пассеруйте чеснок и имбирь, помешивая, около 1 мин.
3 Влейте в сковороду горячий бульон, соевый соус, соус шрирача, добавьте сахар, доведите до кипения и положите куриное филе.
4 Тушите около 3 мин, добавьте лапшу быстрого приготовления и готовьте еще 3 мин, помешивая.
5 Разложите рамен по тарелкам, добавьте половинки яиц, морковь и зеленый лук, посыпьте кунжутом и подавайте.

На 100 г: белки 10,79 г (13,49% суточной нормы) • жиры 5,40 г (6,00%) • углеводы 17,75 г (10,57%) • ккал 162,16 (9,01%) • натрий 357,00 мг (24,62%) • общий сахар 3,05 г (6,10%) • НЖК 2,23 г (11,15%) • пищевые волокна 0,91 г (3,03%)

РАМЕН МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ НЕ ТОЛЬКО С КУРИЦЕЙ, НО И С КРЕВЕТКАМИ, ЛОСОСЕМ. ЕСТЬ И ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ВЕРСИЯ – С ОВОЩНЫМ БУЛЬОНОМ, ТОФУ И ГРИБАМИ.



Нерафинированное кунжутное масло DIAL-EXPORT можно использовать для заправки салатов, закусок, супов. Оно придаст приятный яркий аромат блюдам из риса, рыбы и птицы. Подходит для диетического питания.



САБИХ I ИЗРАИЛЬ

25 мин **4 порции**

4 питы
1 крупный баклажан
100 г хумуса
4 яйца
3–4 маринованных огурца
растительное масло
соль

Для салата:
1 помидор
1 огурец
3 веточки петрушки
2 ст. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
60 мл пасты тахини
2 ст. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока
щепотка зиры
свежемолотый черный перец

1 Баклажаны нарежьте кружками толщиной 1 см. В широкой сковороде разогрейте большое количество растительного масла и на сильном огне обжарьте баклажаны по 3–4 мин с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца, посолите.
2 Нарежьте помидор и огурец маленькими кубиками, измельчите петрушку, положите в миску, посолите, поперчите и заправьте 2 ст. л. лимонного сока.
3 Для соуса в маленькой мисочке взболтайте пропущенный через пресс зубчик чеснока, тахини, зиру, 2 ст. л. лимонного сока и черный перец, при необходимости добавьте 1–2 ст. л. воды.
4 Отварите вкрутую яйца, нарежьте кружками. Маринованные огурцы нарежьте тонкими ломтиками.
5 Надрежьте питы, формируя кармашки. Положите внутрь по 1 ст. л. хумуса, 2–3 кружка баклажана, яйца, 3 ложки салата из огурцов и помидоров, несколько ломтиков маринованных огурцов, полейте соусом и подавайте.

На 100 г: белки 5,76 г (7,20% суточной нормы) • жиры 7,82 г (8,69%) • углеводы 13,22 г (7,87%) • ккал 141,58 (7,87%) • натрий 251,08 мг (17,32%) • общий сахар 3,13 г (6,26%) • НЖК 1,38 г (6,90%) • пищевые волокна 2,26 г (7,53%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Хумус с кедровыми орешками AmFood — питательная закуска из нута и тахини. Обжаренные орешки добавляют хрустящий контраст и насыщенный аромат. Подается с хлебцами и овощами, используется для традиционных ближневосточных блюд.

БАЛЫК-ЭКМЕК | ТУРЦИЯ

30 мин **4 порции**

4 мини-багета
2 скумбрии
1 ч. л. хлопьев чили
1 ч. л. сумаха
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец
дольки лимона для подачи

Для салата:
4 листа зеленого салата
2 помидора
5–7 маринованных корнишонов
2 маринованных острых перца
1 луковица шалота
5 веточек укропа
5 веточек кинзы
5 веточек петрушки

Для соуса:
150 г греческого йогурта
1 зубчик чеснока
сок половины лимона
соль

1 Пропустите через пресс чеснок, добавьте йогурт и лимонный сок, перемешайте.
2 Мелко нашинкуйте зеленый салат, укроп, петрушку и кинзу. Нарежьте корнишоны и помидоры кубиками, маринованные перчики и шалот – колечками. Все перемешайте.
3 Разделайте тушки скумбрии на 4 филе, приправьте перцем чили и сумахом, посолите, поперчите, смажьте растительным маслом.
4 Разогрейте сковороду-гриль, положите филе скумбрии кожей вниз, жарьте 2 мин, переверните и готовьте еще 1 мин.
5 Багеты надрежьте вдоль, не прорезая насквозь. Смажьте соусом, положите салатную смесь и жареную скумбрию, снова полейте соусом и подавайте с дольками лимона.

На 100 г: белки 13,39 г (16,70% суточной нормы) • жиры 9,56 г (10,60%) • углеводы 15,41 г (9,17%) • ккал 201,10 (11,10%) • натрий 196,85 мг (13,58%) • общий сахар 1,83 г (3,66%) • НЖК 2,27 г (11,35%) • пищевые волокна 1,72 г (5,70%)



ТОСТАДА | МЕКСИКА

30 мин **4 порции**

4 лепешки тортильи
250 г говяжьего фарша
200 г консервированной красной фасоли
1 маленькая луковица
½ ч. л. сухого чеснока
½ ч. л. хлопьев чили
растительное масло
соль

Для подачи:
4 листа зеленого салата
50 г феты
2 помидора
1 крупное авокадо
4 ст. л. соуса сальса
4–5 веточек кинзы

1 Разогрейте духовку до 215 °С, смажьте тортильи растительным маслом с двух сторон, положите на противень, выстеленный пергаментом, запекайте 3 мин, переверните и готовьте еще 2 мин.
2 Обжарьте в сковороде говяжий фарш на растительном масле, разбивая комочки деревянной ложкой, 10 мин, приправьте сушеным чесноком, хлопьями чили и солью. Добавьте нарезанный кубиками лук и готовьте еще 3–4 мин.
3 Сцедите жидкость с красной фасоли, взбейте погружным блендером в пюре, посолите и поперчите, подогрейте на отдельной сковороде.
4 Зеленый салат нашинкуйте, помидоры нарежьте кубиками, авокадо – тонкими ломтиками.
5 Каждую тортилью смажьте пюре из фасоли, выложите обжаренный фарш, зеленый салат, помидоры, авокадо и сальсу. Посыпьте раскрошенной фетой и кинзой.

На 100 г: белки 9,00 г (11,25% суточной нормы) • жиры 8,56 г (9,51%) • углеводы 18,61 г (11,08%) • ккал 183,91 (10,22%) • натрий 438,36 мг (30,23%) • общий сахар 2,68 г (5,36%) • НЖК 2,71 г (13,55%) • пищевые волокна 3,22 г (10,73%)





ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ «ПОГОРЯЧЕЕ», ПОСЫПЬТЕ ТОСТАДУ КОЛЕЧКАМИ ОСТРОГО ПЕРЦА ЧИЛИ.





МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Полутвердый сыр «ЭкоНива» «Классический» с выраженным сливочным вкусом и умеренно эластичной консистенцией будет хорош в сэндвичах, как самостоятельная закуска или ингредиент пиццы, салатов, блюд из пасты.

СТЕЙК-ФРИ | ФРАНЦИЯ/БЕЛЬГИЯ

40 мин **4–6 порций**

2 чиабатты
800 г говяжьего стейка
300 г картофеля
8 ломтиков сыра
4 ст. л. соуса песто
1,5 ч. л. сухого чеснока
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
60 мл растительного масла
3 яичных желтка
3 зубчика чеснока
1 ст. л. тертого хрена
1 ст. л. сладкой горчицы
1 ст. л. белого винного уксуса
1 ч. л. лимонного сока
соль

1 Приготовьте соус: в высокий мерный стакан положите яичные желтки, измельченный чеснок, хрен, уксус, лимонный сок, горчицу и растительное масло, посолите и взбейте погружным блендером в эмульсию.
2 Натрите стейки растительным маслом, приправьте солью, перцем и сушеным чесноком. Обжарьте на сковороде или гриле по 3–4 мин с каждой стороны, снимите с огня и накройте фольгой.
3 Картофель специальной теркой или очень острым ножом нарежьте тончайшей соломкой, положите в ледяную воду на 5 мин, откиньте на дуршлаг, обсушите бумажными полотенцами.
4 Во фритюрнице или глубокой сковороде разогрейте на среднем огне большое количество растительного масла. Порциями опускайте картофель, жарьте 2–3 мин, до золотисто-коричневого цвета. Перекладывайте шумовкой на бумажные полотенца, щедро посолите.
5 Разрежьте чиабатты вдоль пополам, обжарьте срезы на горячей сухой сковороде без масла. Стейки нарежьте ломтиками.
6 Соберите сэндвичи: смажьте нижние половинки чиабатты приготовленным соусом, положите ломтики стейка, смажьте соусом песто, положите картофельную соломку, ломтики сыра, снова смажьте соусом.
7 Поставьте сэндвичи под гриль на 3 мин, накройте верхней половинкой чиабатты, прижмите, разрежьте на 2–3 части и подавайте.

На 100 г: белки 19,61 г (24,51% суточной нормы) • жиры 8,67 г (9,63%) • углеводы 24,10 г (14,35%) • ккал 249,86 (13,88%) • натрий 470,75 мг (32,47%) • общий сахар 0,28 г (0,56%) • НЖК 3,38 г (6,90%) • пищевые волокна 2,70 г (9,00%)

ГИРОС I ГРЕЦИЯ

50 мин **4 порции**

4 питы
650 г филе куриной грудки
50–70 г сыра фета

Для маринада:
100 мл оливкового масла
сок 1 лимона
1 зубчик чеснока
1 ч. л. прованских трав
½ ч. л. хлопьяев чили
½ ч. л. сухого чеснока
½ ч. л. соли
¼ ч. л. черного перца

Для салата:
1 огурец
100 г томатов черри
половина маленькой красной луковицы
4 листа зеленого салата
1–2 веточки укропа
1 ст. л. лимонного сока

Для соуса дзадзики:
150 г греческого йогурта
1 огурец
2 зубчика чеснока
2 веточки укропа
1 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте куриное филе длинными полосками. Смешайте все ингредиенты для маринада. Положите в смесь курицу, хорошо перемешайте и оставьте на 30 мин.
2 Пока курица маринуется, приготовьте салат. Томаты черри нарежьте половинками, огурец – маленькими кубиками, красный лук – тонкими полукольцами, укроп и салат нашинкуйте. Заправьте салат лимонным соком.
3 Для дзадзики очистите огурец, натрите его на крупной терке, измельчите укроп и чеснок. Добавьте лимонный сок и оливковое масло, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.
4 Разогрейте сковороду и обжарьте курицу на среднем огне по 5–6 мин с каждой стороны.
5 Надрежьте питы, формируя кармашек, наполните салатом, положите кусочки курицы и раскрошенную фету, щедро полейте соусом дзадзики и подавайте.

На 100 г: белки 13,95 г (17,44% суточной нормы) • жиры 17,878 г (19,86%) • углеводы 11,42 г (6,80%) • ккал 263,60 (14,64%) • натрий 128,49 мг (8,86%) • общий сахар 0,82 г (1,64%) • НЖК 3,01 г (15,05%) • пищевые волокна 0,55 г (1,83%)



БОКАДИЛЬО С КАЛЬМАРАМИ | ИСПАНИЯ

20 мин + 2 ч **2 порции**

2 булочки для хот-догов
400 г кальмаров
250 мл молока
35 г муки
½ ч. л. молотой паприки
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец
дольки лимона для подачи

Для соуса:
80 мл оливкового масла
1 яйцо
сок 1 лимона
1 зубчик чеснока
соль

1 Очистите кальмары, нарежьте их кольцами, залейте молоком и уберите в холодильник на 2 ч.
2 Смешайте муку с паприкой и черным перцем, насыпьте смесь в глубокую тарелку.
3 Кальмары промойте холодной водой, обсушите бумажным полотенцем.
4 Разогрейте в глубокой сковороде или фритюрнице большое количество растительного масла на среднем огне. Запанируйте кольца кальмаров в мучной смеси. Порциями опускайте во фритюр и жарьте около 2 мин с двух сторон. Переложите шумовкой на бумажные полотенца.
5 В высокий мерный стакан разбейте яйцо, добавьте крупно нарезанный чеснок, соль и сок лимона, взбейте погружным блендером, постепенно вливая оливковое масло, до получения густого соуса.
6 Надрежьте булочки вдоль, не прорезая насквозь. Положите в булочки кольца кальмара, щедро полейте соусом и подавайте с дольками лимона.

На 100 г: белки 11,67 г (14,59% суточной нормы) • жиры 12,42 г (13,80%) • углеводы 18,01 г (10,72%) • ккал 231,69 (12,87%) • натрий 249,28 мг (17,19%) • общий сахар 3,16 г (6,32%) • НЖК 2,38 г (11,90%) • пищевые волокна 0,77 г (2,57%)






ЭКОМИЛК
Знаем, что вы любите
ecomilk
Fetica
СЫР ГРЕЧЕСКИЙ
традиционный
ЭКОМИЛК
ТВОРОЖНЫЙ СЫР
СЛИВОЧНЫЙ
ДЛЯ КУЛИНАРНЫХ ШЕДЕВРОВ


ВЕЛИКОЛУКСКИЙ
МЯСОКОМБИНАТ
ОКОРОК
ДЕЛИКАТЕСНЫЙ
ВЕЛИКОЛУКСКИЙ
МЯСОКОМБИНАТ
ГОСТ
СВИНИНА ТУШЁНАЯ
ГОСТ
32125-2013
ВЕТЧИНА

Магия огня

В сезон гриля и барбекю предлагаем использовать эти приспособления по максимуму и жарить на них не только мясо, рыбу и овощи. Приготовленные на открытом огне фрукты и ягоды придадут вашему десертному меню волшебный аромат и неповторимый летний шарм.



ДЕСЕРТНАЯ ПИЦЦА

25 мин **4 порции**

1 основа для римской пиццы парбейк
200 мл сливок жирностью 33%
100 г творожного сыра
3 ст. л. меда
1 апельсин
¼ ч. л. корицы
2 персика
200 г ягод
масло виноградной косточки или ореховое

1 Разогрейте гриль. Снимите цедру с апельсина, выжмите сок.
2 Взбейте творожный сыр с холодными сливками, медом, корицей, 1 ст. л. апельсинового сока и цедрой до получения нежного воздушного крема, уберите в холодильник.
3 Разрежьте персики пополам, удалите косточку. Смажьте срезы растительным маслом.
4 Основу для пиццы парбейк, не размораживая, смажьте маслом. Обжарьте на гриле по 3 мин с каждой стороны.
5 Выложите на решетку гриля персики срезом вниз, готовьте 3 мин. Нарежьте на дольки.
6 Смажьте основу для пиццы приготовленным сливочно-медовым кремом, положите персики гриль и свежие ягоды.

На 100 г: белки 2,36 г (2,95% суточной нормы) • жиры 9,06 г (10,07%) • углеводы 17,34 г (10,32%) • ккал 156,06 (8,67%) • натрий 36,54 мг (2,52%) • общий сахар 7,61 г (15,22%) • НЖК 4,95 г (24,75%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)





Violette Cream cheese — творожный сыр с нежным сливочным вкусом и приятной кремовой текстурой. Отлично подходит для приготовления чизкейков, запеканок и других десертов.

КЛУБНИКА НА ГРИЛЕ С БАЛЬЗАМИКОМ И СЛИВКАМИ

15 мин **3–4 порции**

250 г клубники
200 мл сливок жирностью 33%
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. меда
1 ст. л. сахарной пудры
½ ч. л. ванильного сахара

1 Разогрейте гриль. Положите клубнику на решетку, обжаривайте в течение 4–5 мин, часто переворачивая.
2 Переложите горячую клубнику в миску, добавьте бальзамический уксус и мед, перемешайте и оставьте на 5 мин.
3 Взбейте холодные сливки с сахарной пудрой и ванильным сахаром до получения пышного крема, разложите по стаканчикам.
4 Положите на сливки клубнику вместе с выделившимся соком и подавайте.

На 100 г: белки 1,23 г (1,54% суточной нормы) • жиры 12,51 г (13,90%) • углеводы 14,64 г (8,71%) • ккал 170,09 (9,45%) • натрий 15,09 мг (1,04%) • общий сахар 13,07 г (26,14%) • НЖК 7,74 г (38,70%) • пищевые волокна 1,01 г (3,37%)



АБРИКОСЫ НА ГРИЛЕ С МОРОЖЕНЫМ

20 мин **4 порции**

6 абрикосов
половина лимона
1 пучок мяты
1 ст. л. меда
масло виноградной косточки

Для подачи:
ванильное мороженое
рубленые орехи

1 Оборвите листики с мяты, положите в сотейник, добавьте сок и цедру половины лимона, влейте 100 мл воды и доведите до кипения, варите на слабом огне 2 мин, процедите.
2 Разрежьте абрикосы пополам, слегка смажьте маслом.
3 Обжарьте абрикосы на гриле по 2 мин с каждой стороны.
4 Подавайте абрикосы с шариком мороженого, полив медово-мятным сиропом и посыпав орешками.

На 100 г: белки 0,74 г (0,93% суточной нормы) • жиры 1,10 г (1,22%) • углеводы 13,84 г (8,24%) • ккал 66,80 (3,71%) • натрий 3,06 мг (0,21%) • общий сахар 12,64 г (25,28%) • НЖК 0,15 г (0,75%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%)


Adrenaline
RUSH
Breeze
ENERGY
LIMITED EDITION
ICE
EFFECT
ВСЕ ТЫ МОЖЕШЬ
ВСЕ ТЫ
МОЖЕШЬ


МОСКОВСКАЯ
кофейня
на паяхъ
КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ
СУБЛИМИРОВАННЫЙ
Галапагос


А ВЫ ЭТО ПРОБОВАЛИ?
Слабоалкогольные коктейли Relax – это серия напитков, в которых собраны узнаваемые вкусовые комбинации, популярные в барной культуре.
• Relax Sex on the Beach (Секс на пляже) – коктейль с фруктовым вкусом.
• Relax Mojito Classic (Мохито классический) – сочетание лайма и мяты.
• Relax Blue Lagoon (Голубая лагуна) – коктейль на основе вкуса ананаса.
SEX ON THE BEACH
MOJITO CLASSIC
BLUE LAGOON
RELAX
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Итальянское лето

Тирамису ценят за шелковистый сливочный вкус, приятную горчинку кофе и терпкий аромат какао. Жаркие дни, когда совсем не хочется сладкого, не повод отказываться от любимого итальянского десерта, ведь его легко превратить в домашнее мороженое.

С 28 МАЯ ПО 24 ИЮНЯ 2025 ГОДА В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПРОХОДИТ ФЕСТИВАЛЬ МОРОЖЕНОГО*.



Чтобы на душе стало «пломбирно», попробуйте любимый с детства пломбир крем-брюле «Золотой стандарт». В составе, как и раньше, свежие сливки, сгущенное молоко, сливочное масло — именно эти традиционные ингредиенты делают мороженое таким вкусным!

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

МОРОЖЕНОЕ «ТИРАМИСУ»

❄

30 мин + 6 ч **10 порций**

450 мл сливок жирностью 33%
400 г сгущенного молока
220 г сыра маскарпоне
70 г порошка какао
2 ст. л. растворимого кофе
240 мл горячего крепкого кофе
2 ст. л. сахара
8 штук печенья савоярди

1 В чашу миксера налейте половину сгущенного молока, добавьте 110 г маскарпоне, 35 г какао и растворимый кофе, перемешайте на низких оборотах до однородности.

2 Влейте в чашу 225 мл сливок и взбейте до получения воздушного крема.

3 В другой чаше соедините оставшиеся сливки, сгущенное молоко и маскарпоне и взбейте на высокой скорости миксера до однородной воздушной массы.

4 В глубокой тарелке смешайте горячий кофе и сахар. Разломайте савоярди на 2–3 части.

5 В форму для кекса объемом 1,2–1,5 л столовой ложкой поочередно выкладывайте кофейно-шоколадную и сливочную смеси.

6 Когда форма будет заполнена на треть, окуните печенье в кофе и выложите в форму.

7 Снова попеременно выкладывайте смеси для мороженого в форму, добавляя пропитанное кофе печенье.

8 Разровняйте поверхность и уберите в морозильник минимум на 6 ч. При подаче посыпьте мороженое оставшимся какао.

На 100 г: белки 4,41 г (5,51% суточной нормы) • жиры 17,50 г (19,44%) • углеводы 26,77 г (15,93%) • ккал 277,13 (15,40%) • натрий 147,50 мг (10,17%) • общий сахар 22,25 г (44,50%) • НЖК 10,40 г (52,00%) • пищевые волокна 0,17 г (0,57%)

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

.славино.

ЗНАКОМЫЙ
С ДЕТСТВА ВКУС!

СДЕЛАНО по ГОСТ



ЭКОМИЛК

Знаем, что
вы любите



Сливочная черешня

Сезон черешни длится недолго, успейте порадовать близких тортом с этой летней ягодой. Сладкая и мясистая, она просто создана для выпечки. Среди воздушных бисквитных коржей и густого сливочного крема черешня смотрится идеально!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ВАНИЛЬНЫЙ ТОРТ С ЧЕРЕШНЕЙ

❄

1 ч 20 мин + 3 ч

12 порций

Для бисквита:

330 г муки
250 г сливочного масла
240 г кефира
120 г сметаны
80 г растительного масла
300 г сахара
3 крупных яйца
2 ч. л. разрыхлителя
½ ч. л. соды
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. соли
300 г черешни без косточек

Для крема и начинки:

500 г сыра маскарпоне
300 мл сливок жирностью 33%
150 г сахарной пудры
200 г черешни без косточек

черешня и листья мяты для украшения

1 Разогрейте духовку до 165 °С. Смажьте форму для выпечки диаметром 20 см маслом, присыпьте мукой, стряхните излишки. Просейте муку с разрыхлителем, солью и содой.

2 В чаше миксера взбейте сливочное масло комнатной температуры, сахар, ванильный сахар и растительное масло на высокой скорости 2–3 мин.

3 Не переставая взбивать, добавьте по одному яйца.

4 Попеременно добавляйте в яично-масляную смесь муку и кефир со сметаной, перемешивая тесто на низкой скорости миксера.

5 Добавьте в тесто разрезанную пополам черешню без косточек, аккуратно перемешайте лопаткой. Переложите тесто в форму и выпекайте 45–55 мин. Готовность проверяйте деревянной шпажкой. Воткнутая в середину, она должна выйти сухой. При необходимости накройте форму фольгой.

6 Остудите бисквит в форме 10 мин, аккуратно достаньте и дайте полностью остыть на решетке. Заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник минимум на 3 ч. Разрежьте на 3 коржа специальной струной или длинным хлебным ножом.

7 В чашу миксера положите холодный маскарпоне, добавьте сахарную пудру и холодные сливки, перемешивайте на низкой скорости около 1 мин, до однородности, затем увеличьте скорость до максимальной и взбейте до получения воздушного и стабильного крема.

8 Соберите торт: смажьте 2 бисквита кремом, посыпьте нарезанной черешней, установите друг на друга, накройте оставшимся коржом. Смажьте верх и бока торта кремом, украсьте черешней и свежей мятой.

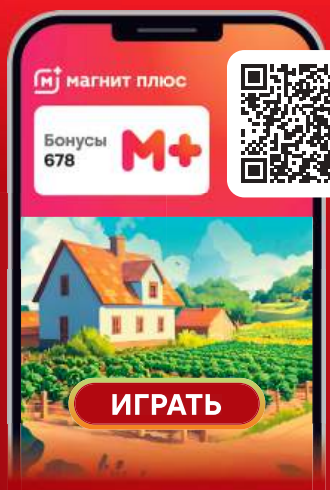
На 100 г: белки 4,32 г (5,40% суточной нормы) • жиры 24,10 г (26,78%) • углеводы 32,09 г (19,10%) • ккал 357,91 (19,88%) • натрий 132,03 мг (9,11%) • общий сахар 21,55 г (43,10%) • НЖК 12,79 г (63,95%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)

Черешню в торте можно заменить на вишню. Но имейте в виду, что она кислее, поэтому для начинки ее лучше сначала слегка проварить с сахаром и небольшим количеством кукурузного крахмала.

МАГНИТ



СОБИРАЙ И ИГРАЙ



ПОЛУЧАЙ МАГНИТИКИ ЗА ПОКУПКИ

ПОКУПАЙ ИГРУШКИ СО СКИДКОЙ от 99 руб.*

Даты проведения акции: 04.06.2025–02.09.2025

В период с 04.06.2025 по 02.09.2025 при покупках с использованием карты Магнит Плюс в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 300 рублей в чеке, в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 600 рублей в чеке. Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.
*Скидка на акционные товары составляет до 75% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 02.09.2025.
Условия начисления и использования цифровых Магнитиков для получения скидки размещены на сайтах magnit.ru/vitaminishi и magnit.ru/info/magnitik.

Витаминыши ждут в игре в приложении**

**Общий срок акции, включающий в себя игру в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+): 04.06.2025 по 02.12.2025. Есть ограничения. Информация об организаторе акции, правилах, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения на сайтах magnit.ru/vitaminishi и magnit.ru/info/magnitik

6+

Салатное меню

Дети неохотно едят овощи и зелень? Предложите им сделать салат, добавив в него ингредиенты, от которых они обычно не отказываются: наггетсы, ветчину и моцареллу. И легкий летний обед будет готов! А его приятным завершением станет десертный салат с фруктами, бисквитом и мороженым.



ЗАПРАВКУ МОЖНО СДЕЛАТЬ БОЛЕЕ ЛЕГКОЙ И ПОЛЕЗНОЙ, ЕСЛИ ЗАМЕНИТЬ МАЙОНЕЗ НА ГУСТОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ.

ЦЕЗАРЬ С НАГГЕТСАМИ

20 мин **4 порции**

450 г наггетсов
1 большой кочан салата романо
50 г пармезана
3 ст. л. майонеза
1 ст. л. сладкой горчицы
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сушеного чеснока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Положите наггетсы на противень, выстеленный бумагой для выпечки, запекайте 10–12 мин, пару раз переверните во время приготовления.
2 Пока наггетсы запекаются, приготовьте заправку: в миске взболтайте венчиком до однородности майонез, лимонный сок, оливковое масло, горчицу и сушеный чеснок, соль и перец.
3 Крупно порвите листья салата, положите в салатник, добавьте заправку и хорошо перемешайте.
4 Наггетсы разрежьте на 2–3 части, выложите на салат, посыпьте стружкой пармезана и подавайте.

На 100 г: белки 12,94 г (21,00% суточной нормы) • жиры 12,34 г (18,00%) • углеводы 12,21 г (4,00%) • ккал 212,78 (10,00%) • натрий 215,00 мг (30,71%) • общий сахар 1,05 г (2,10%) • НЖК 2,59 г (11,00%) • пищевые волокна 1,33 г (7,00%)







САЛАТ ПОЛУЧИТСЯ ЕЩЕ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ ПОДЖАРИТЬ АБРИКОСЫ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ.



САЛАТ С АБРИКОСАМИ, ВЕТЧИНОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

20 мин **4 порции**

150 г зеленого салата
6 абрикосов
300 г ветчины из индейки
150 г мини-моцареллы
1 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разрежьте абрикосы пополам, удалите косточки, слегка смажьте срезы оливковым маслом.
2 Разогрейте сковороду-гриль, обжаривайте абрикосы срезами вниз в течение 2–3 мин.
3 Крупно порвите салатные листья, выложите на сервировочное блюдо.
4 Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, положите на листья салата вместе с шариками моцареллы и грилованными абрикосами.
5 Взболтайте оливковое масло с лимонным соком и солью, полейте салат, посыпьте черным перцем и подавайте.

На 100 г: белки 10,41 г (17,00% суточной нормы) • жиры 10,24 г (15,00%) • углеводы 4,20 г (1,00%) • ккал 148,23 (7,00%) • натрий 185,00 мг (26,43%) • общий сахар 3,35 г (6,70%) • НЖК 3,24 г (14,00%) • пищевые волокна 0,76 г (4,00%)





ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С БИСКВИТОМ И МОРОЖЕНЫМ

20 мин **4 порции**

3 нектарина
4 абрикоса
300 г ягод (например, клубники, голубики, черешни)
150 г готового бисквита
1 лайм
1 ст. л. жидкого меда
2 веточки мяты
ванильное мороженое для подачи

1 Нарежьте нектарины и абрикосы ломтиками, ягоды разрежьте пополам или на 4 части и в зависимости от размера положите в салатник, оставьте на 10 мин.
2 Выделившийся из фруктов и ягод сок слейте в маленькую мисочку, смешайте с медом, соком и цедрой лимона.
3 К фруктам и ягодам добавьте приготовленную заправку и кубики бисквита, аккуратно перемешайте и разложите по креманкам или тарелкам.
4 Подавайте салат с шариком ванильного мороженого, украсив мятой.

На 100 г: белки 2,22 г (4,00% суточной нормы) • жиры 1,12 г (2,00%) • углеводы 22,97 г (8,00%) • ккал 105,36 (5,00%) • натрий 46,48 мг (7,00%) • общий сахар 9,10 г (18,20%) • НЖК 0,28 г (1,00%) • пищевые волокна 1,58 г (8,00%)



ЛУЧШИЙ БИСКВИТ – СДЕЛАННЫЙ СВОИМИ РУКАМИ. ВЗБЕЙТЕ В КРЕПКУЮ ПЕНУ 3 ЯЙЦА И 90 Г САХАРА. ПРОСЕЙТЕ 75 Г МУКИ С 15 Г КУКУРУЗНОГО КРАХМАЛА И 1/2 Ч. Л. РАЗРЫХЛИТЕЛЯ. ПЕРЕМЕШАЙТЕ ЛОПАТКОЙ, ВЫЛЕЙТЕ В ФОРМУ, ВЫПЕКАЙТЕ 15 МИНУТ ПРИ 190 °С.



Жевательный фруктовый лед «Свитлогорье» обещает стать любимым холодным лакомством этого лета. Попробуйте, и вы обязательно оцените его яркий, сочный вкус.

МАГНИТНЫЕ ДНИ

Лето – время зажигательных вечеринок на берегу моря. Их атмосферу легко воссоздать дома, если прийти в наши магазины с 28 мая по 24 июня, во время проведения акции «Пляжные коктейли»*, и купить стильную посуду для приготовления освежающих летних лимонадов, например, кувшины, яркие пластиковые и стеклянные стаканы из коллекции «Лимон».

*Акция действительна с 28 мая по 24 июня 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.

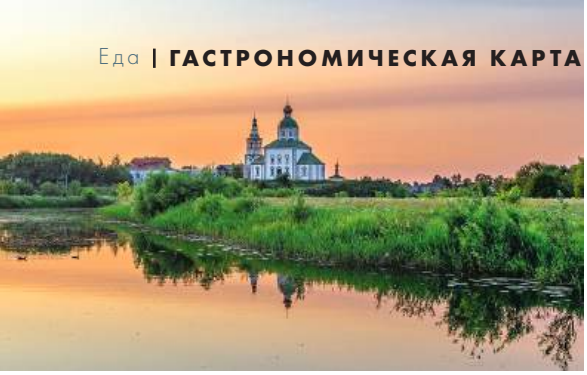
Коллекция традиционных сыров

LandkaaS
pleasure in taste



*наслаждение вкусом









Простые радости Суздаля

Суздаль – древняя земля, когда-то вотчина русских князей, а ныне тихий провинциальный город, сохранивший уникальные исторические памятники, красоту и обаяние былых времен. Обязательный пункт в поездке по Золотому кольцу, который с каждым годом притягивает все больше путешественников, желающих прикоснуться к традициям, в том числе кулинарным.



О суздальской кухне принято говорить как о традиционной русской. Но, как и в любом регионе нашей необъятной страны, здесь есть свои особенности. Квашеную капусту у нас делали все испокон веков, но в Суздале ее квасили вместе с яблоками и огурцами, а еще сушили в печи. Сушеная квашеная капуста выручала и простых крестьян, и солдат во время военных походов: положил такой капусты в котелок, добавил солонины – и готовы щи. В городе даже были особые «сушильные избы», в которых стоял ядреный капустный дух. Такой привычный овощ, как огурец, в Суздале в буквальном смысле возвели на пьедестал: открыли памятник огороднице, продающей огурцы, и учредили особый праздник – День огурца. Отмечают его в июле весело и ярко: с песнями, конкурсами, мастер-классами, тематическими нарядами и, конечно же, дегустациями – пробуют огурцы свежие, соленые и жареные, огуречное варенье и настойки, даже пироги с огурцами. Третий овощной символ города еще более прост, чем предыдущие. Когда-то Суздаль был русской столицей хрена. Его тоннами отправляли в Москву как в свежем, так и тертом виде и зарабатывали на нем больше, чем на огурцах. Сегодня «хреновый» бизнес пошел на спад, но тем не менее каждый турист считает своим долгом привезти из Суздаля баночку домашнего хрена или попробовать суздальскую хреновуху с медом, в которой жгучий корень нашел еще одно применение.

Салат «Архиерейский» был придуман в советские годы для привлечения в Суздаль туристов. С этой же целью был построен завод по производству медовухи, которая стала еще одним местным специалитетом.

САЛАТ «АРХИЕРЕЙСКИЙ»

25 мин + 1 ч **8 порций**

400 г черной редьки
300 г говядины
1 морковь
1 луковица
майонез
4 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень для подачи

1 Отварите до готовности говядину, остудите, нарежьте тонкой соломкой.
2 Натрите морковь и черную редьку на терке для корейской морковки, редьку отожмите.
3 Лук нарежьте полукольцами. Разогрейте растительное масло в сковороде, пассеруйте лук до светло-золотистого цвета, добавьте морковь и обжаривайте еще 5–7 мин, остудите.
4 Смешайте в салатнике редьку, обжаренные лук с морковью, говядину, посолите, поперчите, заправьте по вкусу майонезом и украсьте зеленью.

На 100 г: белки 8,55 г (10,69% суточной нормы) • жиры 11,89 г (13,21%) • углеводы 5,69 г (3,39%) • ккал 161,74 (8,99%) • натрий 269,95 мг (18,62%) • общий сахар 4,14 г (8,28%) • НЖК 2,22 г (11,10%) • пищевые волокна 1,63 г (5,43%)





СБИТЕНЬ

40 мин **4 порции**

150 г меда
150 г сахара
1 ч. л. корицы
1 ч. л. имбиря
½ ч. л. кардамона
½ ч. л. гвоздики
1 лавровый лист

1 В кастрюлю насыпьте сахар, поставьте на огонь и нагрейте, пока он не превратится в карамель янтарного цвета.
2 Аккуратно влейте 1 л кипятка, непрерывно помешивая. Варите 20 мин.
3 Добавьте все пряности и варите сбитень 5 мин. Процедите, добавьте мед. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 0,11 г (0,14% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 23,55 г (14,02%) • ккал 89,32 (4,96%) • натрий 0,70 мг (0,05%) • общий сахар 22,75 г (45,50%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,29 г (0,97%)

ПИРОГИ «СУЗДАЛЬСКИЕ» С КАРТОШКОЙ

1 ч + 1 ч **8–10 штук**

Для теста:
430–450 г муки
200 мл кефира
100 мл растительного масла
10 г сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
1 яйцо для смазывания

Для начинки:
800 г картофеля
1 луковица
50 г сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 В теплом кефире растворите сахар и 1 ст. л. муки, добавьте дрожжи, хорошо перемешайте и оставьте на 15 мин.
2 Оставшуюся муку просейте горкой, влейте подошедшую опару, замесите тесто, добавив в конце соль и растительное масло.
3 Положите тесто в глубокую миску, накройте пленкой или полотенцем и оставьте на 1 ч для подъема.
4 Приготовьте начинку: отварите до готовности очищенный картофель, разомните в пюре.
5 Нарежьте лук маленькими кубиками, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте к картофелю. Посолите и поперчите начинку, хорошо перемешайте.
6 Подошедшее тесто разделите на 8–10 равных частей, каждую из которых раскатайте в круглый пласт толщиной 1 см. Положите на середину ложку начинки и защипните края, формируя овальный пирожок.
7 Положите пирожки на противень, выстеленный бумагой для выпечки, дайте подняться в течение 30 мин. Разогрейте духовку до 190– 200 °С.
8 Смажьте пирожки разболтанным яйцом и выпекайте 20–25 мин.

На 100 г: белки 5,23 г (6,54% суточной нормы) • жиры 10,50 г (11,67%) • углеводы 34,16 г (20,33%) • ккал 251,42 (13,97%) • натрий 400,74 мг (27,64%) • общий сахар 2,95 г (5,90%) • НЖК 3,06 г (15,30%) • пищевые волокна 2,27 г (7,57%)



РЫБА ПО-СУЗДАЛЬСКИ

1 ч **4 порции**

800 г филе белой рыбы
150 г гречневой крупы
100 г шампиньонов
1 луковица
4 яйца
100 г сметаны
50 г тертого сыра
50 г сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей
соль

1 Сварите гречневую крупу в 300 мл подсоленной воды до готовности. Яйца отварите вкрутую, очистите и нарежьте маленькими кубиками.
2 Шампиньоны нарежьте ломтиками, лук измельчите.
3 Пассеруйте лук на половине сливочного масла до прозрачности, добавьте шампиньоны и обжарьте до полного выпаривания жидкости.
4 Рыбу нарежьте небольшими кусочками, посолите и обжарьте на оставшемся сливочном масле.
5 Гречку смешайте с яйцами и грибами, посолите и поперчите.
6 Разогрейте духовку до 190 °С. Жаропрочную форму или порционные горшочки смажьте маслом, посыпьте панировочными сухарями. Выложите гречку.
7 На кашу положите кусочки рыбы, смажьте сметаной и посыпьте тертым сыром. Запекайте 20–25 мин.

На 100 г: белки 12,86 г (16,08% суточной нормы) • жиры 7,05 г (7,83%) • углеводы 9,91 г (5,90%) • ккал 153,67 (8,54%) • натрий 507,48 мг (35,00%) • общий сахар 0,74 г (1,48%) • НЖК 3,63 г (18,15%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)







Счастливые дни с Lucky Days

На протяжении веков чай остается любимым напитком во всем мире. В зимние стужи нас согревает чашка горячего чая, а верным спутником жарких дней становится чай холодный – бодрящий, освежающий и радующий яркими летними вкусами. Именно такой нам предлагает торговая марка Lucky Days.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ СОДЕРЖИТ АНТИОКСИДАНТЫ, А ТАКЖЕ КОФЕИН И ТЕОБРОМИН, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ БОДРЯЩИЙ ЭФФЕКТ, ЧТО ОСОБЕННО ЦЕННО В ЖАРУ.

Фрукты в бутылке

Под брендом Lucky Days вы найдете на наших полках холодный зеленый и черный чай с необычными фруктовыми и ягодными вкусами. Мы внимательно изучили тенденции и постарались представить решения, которые понравятся всем покупателям: и непритязательным, и искушенным.

- Тропический аромат зеленого чая Lucky Days «Манго» перенесет на далекие острова и привлечет внимание тех, кто любит экзотику.
- Зеленый чай Lucky Days «Клубника-малина» позволит оказаться в бабушкином саду и придется по вкусу поклонникам классики.
- Черный чай Lucky Days «Лесные ягоды» напомнит о семейных походах в лес – это то, что нужно, если вы во всем привыкли следовать традициям.
- Неожиданное сочетание Lucky Days «Вишня-персик», с густым вкусом и легкой приятной сладостью, – для тех, кто всегда готов пробовать новое.

Чаи Lucky Days представлены в бутылках объемом 0,5 литра и 1 литр: первые удобно взять с собой на прогулку, в поездку, вторые – положить в корзинку для пикника, поставить на стол на вечеринке с друзьями или перелить в кувшин со льдом и подать к обеду дома. Напитка хватит на всех!



Новый вкус лета

В ассортименте Lucky Days есть и другая прохладительная продукция. Негазированные напитки с кусочками кокоса и вкусом дыни или манго подарят новые летние впечатления!





Чистота как принцип

Холодные чаи Lucky Days – это не только яркие запоминающиеся вкусы. Особое внимание мы уделяем качеству продукции. Принцип чистого производства охватывает весь цикл – от розлива до состава напитков.

1 Начинается все с подготовки воды. Хороший напиток можно приготовить только из качественного сырья, поэтому для холодного чая Lucky Days используется артезианская вода, которая добывается из скважины в Липецкой области, с глубины 601 метр. Вода из скважины обеззараживается ультрафиолетовым излучением и проходит двойную фильтрацию.

2 Конечно, не только вода определяет вкус и качество напитка. Для производства чаев Lucky Days применяют сухой чайный экстракт – его получают из натурального чайного листа. Тип чая, черный или зеленый, зависит от вкуса Lucky Days. Чайные листья заливают горячей водой, настаивают и охлаждают, а затем путем выпаривания получают экстракт. При этом он сохраняет тонизирующие свойства хорошего чая, его вкус и аромат.

3 Чайный экстракт разводят очищенной водой до нужной концентрации – ее определяет рецептура. А затем вносят необходимые компоненты: сахарный сироп, чтобы добиться оптимальной сладости, лимонную кислоту для придания напитку свежести и баланса вкуса, а также пищевые добавки, отвечающие за вкус и позволяющие дольше хранить продукт.

4 Готовый купаж подвергают термической обработке – бережно пастеризуют: нагревают до 94 °С, выдерживают 30 секунд, а затем охлаждают до 20–25 °С. Таким образом уничтожаются микроорганизмы, увеличивается срок годности, но сохраняются ценные качества чая.

5 Разливают чаи Lucky Days на асептических линиях в стерильные ПЭТ-бутылки, укупоривают, а затем ополаскивают подготовленной водой, чтобы устранить остатки напитков, и отправляют на склад готовой продукции.



Летние игры

Игристое прекрасно само по себе, не зря оно считается классическим аперитивом. Но время от времени хочется подать что-то новое, и тогда выручают коктейли. Шампанское, просекко и другое вино с пузырьками станет отличной основой летних миксов с добавлением фруктов, ягод и трав.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ

35 мин **4 порции**

500 мл сухого игристого вина
300 г клубники
30 г сахара
ванильное или клубничное мороженое

1 Нарежьте клубнику маленькими кусочками, положите в сотейник, добавьте сахар, перемешайте и оставьте на 15 мин.
2 На небольшом огне, помешивая, доведите клубнику до кипения и уваривайте 2 мин. Протрите через сито, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник до охлаждения.
3 Разложите клубничное пюре по бокалам, сверху положите по 2 ст. л. мороженого и долейте игристым вином.

На 100 г: белки 0,92 г (1,15% суточной нормы) • жиры 1,88 г (2,09%) • углеводы 9,65 г (5,74%) • ккал 91,83 (5,10%) • натрий 0,37 мг (0,03%) • общий сахар 4,96 г (9,92%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)

АБРИКОСЫ В ШАМПАНСКОМ

35 мин **4 порции**

600 мл игристого вина
5 абрикосов
140 г сахара
70 мл воды
½ ч. л. кардамона
½ ч. л. корицы

1 Смешайте в ковшике воду, сахар, кардамон и корицу, доведите до кипения и проварите до растворения сахара.
2 Добавьте в сотейник половинки абрикосов, варите на слабом огне 15 мин. Остудите. Измельчите блендером до однородности, протрите через сито.
3 Переложите пюре в мерный стакан, влейте игристое вино, взбейте блендером 2–3 сек. Разлейте по бокалам.

На 100 г: белки 0,33 г (0,41% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 16,28 г (9,69%) • ккал 102,50 (5,69%) • натрий 10,70 мг (0,74%) • общий сахар 15,64 г (31,28%) • НЖК 0,80 г (0,06%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)

САНГРИЯ С АНАНАСОМ НА ГРИЛЕ И КЛУБНИКОЙ

15 мин + 1 ч **4 порции**

380 мл игристого вина
200 мл тоника
200 мл ананасового сока
половина ананаса
150 г клубники
1 лимон
веточки мяты

1 Нарежьте ананас дольками толщиной 3 см и обжарьте на гриле (или на сковороде-гриль) по 3 мин с каждой стороны. Нарежьте кубиками.
2 Часть ананасовых кубиков нанижите с клубникой на 4 шпажки, отложите для декора.
3 Остальную клубнику нарежьте тонкими ломтиками, положите вместе с ананасом в кувшин, добавьте тоник, сок лимона и ананасовый сок, хорошо перемешайте и оставьте в холодильнике минимум на 1 ч.
4 Разлейте основу сангрии по стаканам. Долейте игристым вином, украсьте подготовленными шпажками и мятой.

На 100 г: белки 0,34 г (0,43% суточной нормы) • жиры 0,09 г (0,10%) • углеводы 6,35 г (3,78%) • ккал 48,84 (2,78%) • натрий 3,11 мг (0,21%) • общий сахар 4,69 г (9,38 %) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,56 г (1,87%)

ОГУРЕЧНО-МЯТНЫЕ ИСКРЫ

5 мин **4 порции**

350 мл игристого вина
150 мл водки
1 небольшой огурец
2 лайма
6 ч. л. мятного сиропа
огурец и мята для подачи
лед

1 Нарежьте огурец маленькими кубиками, выжмите сок из лаймов и поместите в шейкер. Добавьте горсть льда, водку и мятный сироп, энергично взболтайте.
2 Наполните бокалы льдом, разлейте коктейль через ситечко и долейте игристое.
3 Подавайте, украсив мятой и кружками огурца.

На 100 г: белки 0,24 г (0,30% суточной нормы) • жиры 0,04 г (0,04%) • углеводы 5,25 г (3,13%) • ккал 113,23 (6,29%) • натрий 3,72 мг (0,26%) • общий сахар 4,12 г (8,24%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,34 г (1,13%)

КЛУБНИЧНЫЙ ТИМЬЯН

5 мин **4 порции**

340 мл белого вермута
250 мл игристого вина
200 г клубники
1 лимон
8 веточек тимьяна
колотый лед

1 Нарежьте клубнику, разложите по стаканам, добавьте веточки тимьяна.
2 Вермут смешайте с лимонным соком, разлейте по стаканам. Добавьте по 2 ст. л. колотого льда и долейте игристое.

На 100 г: белки 0,34 г (0,43% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 2,85 г (1,70%) • ккал 119,27 (6,63%) • натрий 0,86 мг (0,06%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна0,80 г (2,67%)

«МАРГАРИТА» С ПРОСЕККО

10 мин **4 порции**

230 мл просекко или другого игристого вина
115 мл текилы
115 мл апельсинового ликера
115 мл сока лайма
250 г клубники
колотый лед
мята, лайм и соль для подачи

1 Протрите края бокалов долькой лайма, окуните в смесь лаймовой цедры и соли.
2 Разомните клубнику с лаймовым соком.
3 Добавьте текилу и апельсиновый ликер, разлейте по бокалам.
4 Насыпьте в бокалы по 2–3 ст. л. колотого льда, долейте игристым вином и подавайте с листиком мяты.

На 100 г: белки 0,28 г (0,35% суточной нормы) • жиры 0,13 г (0,14%) • углеводы 11,50 г (6,85%) • ккал 100,66 (5,59%) • натрий 98,95 мг (6,82%) • общий сахар 19,20 г (38,40%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,49 г (1,63%)



Santo Stefano Zero* — безалкогольные игристые, которые производятся с добавлением натурального виноградного сусла и подсластителя стевии. Bianco — белое, с ароматом винограда белых сортов и гармоничным свежим вкусом с мускатно-цветочными оттенками. Rosso — насыщенное красное, с гармоничным вкусом, в котором раскрываются сочные оттенки спелых фруктов и ягод.

*«Безалкогольный».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

«Калинкинъ»: качество вне времени

В наших магазинах появились новинки, воплотившие традиции и современность. Среди них – пиво «Калинкинъ». Оно было популярно в XIX веке, а теперь снова стало доступно покупателям.



В 1795 ГОДУ ЕКАТЕРИНА II ДАРОВАЛА СВОЕМУ ПРИДВОРНОМУ КРОНУ ЖАЛОВАНЬЕ НА СТРОИТЕЛЬСТВО ПИВОВАРНИ В ПЕТЕРБУРГЕ. ПОЗЖЕ ЗАВОД КРОНА ОБЪЕДИНИЛСЯ С ПИВОВАРНЕЙ СЕМЕЙСТВА КАЗАЛЕТОВ, КОТОРАЯ РАСПОЛАГАЛАСЬ У КАЛИНКИНА МОСТА, ДАВШЕГО НАЗВАНИЕ ТОРГОВОЙ МАРКЕ.

История, которую можно попробовать

Пиво «Калинкинъ» – напиток с 230-летней историей. Основанный при покровительстве Екатерины II «Калинкинъ» быстро завоевал признание. С 1818 года и вплоть до 1917-го это пиво поставлялось к императорскому двору и в течение XIX века трижды получало высшую награду для производителей тех лет – Малый государственный герб. Изображение герба размещали не только на здании завода, но и на этикетках остроконечных бутылок «Калинкина».

К 1914 году «Калинкинъ» стал самым крупным производителем пива в России. Популярность напитка была так велика, что он не исчез даже после революции. Когда завод переименовали и на этикетках начали печатать новое название – «Стенька Разин», рядом с ним делали пометку «бывш. Калинкинъ».

Рецепты, проверенные временем

Чтобы вернуть «Калинкинъ» на полки магазинов, специалисты изучили архивные документы и восстановили два дореволюционных рецепта. На их основе по современным технологиям сварили сорта «Богемский пильзнер» и «Петровский эль».

«БОГЕМСКИЙ ПИЛЬЗНЕР» – классический светлый лагер в чешском стиле. Его насыщенные солодовые ноты и благородная горчинка делают вкус пива богатым и сбалансированным. У этого сорта эталонная для пильзнеров чешского профиля плотность – 12%.

«ПЕТРОВСКИЙ ЭЛЬ» – более плотное пиво верхового брожения на манер «аглицких» (как было принято говорить ранее) светлых элей. Оно обладает деликатной горчинкой и насыщенной ароматикой. Во вкусе можно уловить ноты свежеиспеченного хлеба, меда, фруктов и специй.

Оба сорта разливаются в элегантные бутылки, дизайн которых отсылает нас к традиционной упаковке «Калинкина» XIX века.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Doshirak

Секрет вкуса в ферментации



Что такое ферментация?

При приготовлении бульонной основы для нашей продукции мы используем технологию ферментации. Все ингредиенты выдерживаются на протяжении более 100 дней, приобретая особый вкус и аромат.







Как рыбы в воде

Возможность поплавать в бассейне, поплескаться в реке, окунуться в морские волны – то, ради чего мы ждем лета. Неизменные атрибуты отдыха у воды – надувные плавательные средства: они дарят еще больше эмоций от пляжных развлечений. Ищите яркую летнюю коллекцию в наших магазинах!



ПРИ ВЫБОРЕ НАДУВНЫХ СРЕДСТВ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ОНИ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ РОСТУ И ВЕСУ ТЕХ, КТО БУДЕТ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.





И маленьким, и взрослым

Фаворит детей младшего возраста – надувной мяч, яркий и легкий. С ним можно играть не только в воде, но и на берегу. Мальчишки и девчонки постарше обрадуются надувной лодке с веслами: в ней они почувствуют себя настоящими рафтерами, преодолевающими крутые речные пороги. Впрочем, плавательные средства любят купальщики всех возрастов. Так, красочные круги приходят на помощь и малышам, которые еще неуверенно держатся на воде, и взрослым, желающим расслабиться и лениво покачаться на волнах. А надувной матрас – обязательный спутник веселых подростковых игр. Все плавсредства оснащены защищенными от случайного открывания клапанами: если они откроются в воде, воздух будет выходить очень медленно. Поэтому вы можете быть уверены, что ваш отдых будет комфортным и безопасным.

Pedigree

Качественные мясные ингредиенты в корме PEDIGREE®





ЭКСКЛЮЗИВНО В МАГНИТ

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ x3

100 000 рублей

1 **АКТИВИРУЙТЕ**
участие в мобильном приложении*

2 **ПОКУПАЙТЕ PEDIGREE®**
с картой Магнит Плюс из приложения

3 **ПОЛУЧАЙТЕ БОНУСЫ****
Магнит и возможность выиграть ценные еженедельные призы и главный приз



ПРОЙДИТЕ КВЕСТ
и получите шанс выиграть специальные призы

5% корма PEDIGREE® отправятся в приют***

*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение). **1 бонус = 1 рубль. ***В Благотворительный фонд «Банк еды "Русь"» будет передан корм PEDIGREE® в количестве, эквивалентном 5% от стоимости поставок Продукта в магазины торговой сети «Магнит» без НДС за период с 04 июня 2025 г. по 01 июля 2025 г., но не более 1 000 000 руб. Благотворительный фонд самостоятельно распределяет полученный Продукт по приютам для животных. Общий срок проведения Акции: с 04 июня 2025 г. по 22 июля 2025 г. Период совершения покупки и приема заявок на участие в Акции: с 04 июня 2025 г. по 01 июля 2025 г. Акция проводится в «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», в разделе «Доставка» мобильного приложения. Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Имеются иные ограничения. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец товаров: АО «Тандер», г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185, ОГРН: 1022301598549.

Индексы

КАКОЙ ОН, ИДЕАЛЬНЫЙ ПИКНИК? ОБ ЭТОМ ВЫ УЗНАЕТЕ, ПОЛИСТАВ СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР. МЫ ПРЕДЛОЖИМ ТРИ СЦЕНАРИЯ ОБЕДА НА ТРАВЕ: ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ, ДЛЯ МОЛОДЕЖНЫХ КОМПАНИЙ И ВАРИАНТ ДЛЯ ДЕВИЧНИКА. БУДУТ И ДРУГИЕ ЛЕТНИЕ ТЕМЫ: НЕСПЕШНЫЕ ВОСКРЕСНЫЕ ЗАВТРАКИ, ЛЕГКИЕ СУПЫ, ДЕСЕРТЫ С МОРОЖЕНЫМ. БУДЕМ ЖАРИТЬ НА ГРИЛЕ СТЕЙКИ И БУРГЕРЫ, ГОТОВИТЬ ЧАХОХБИЛИ, ПЕЧЬ ФРУКТОВЫЕ ТАРТЫ И РАДОВАТЬСЯ ЛЕТУ!

СКОРО

ЗАВТРАКИ

24 Гречневые вафли с ягодами и мороженым
34 Зеленая шакшука
23 Овсяные вафли с творогом
23 Рисовые вафли с авокадо и лососем
31 Сырники с кукурузной мукой



ЗАКУСКИ

66 Балык-экмек
70 Бокадильо с кальмарами
69 Гирос
20 Карпаччо из кабачков с белой фасолью
40 Роллы
65 Сабих
68 Стейк-фри
66 Тостада

СУПЫ

60 Овощной суп со шпикачками
50 Окрошка
64 Рамен с курицей



МАРИНАДЫ

55 Лимонный маринад с травами
55 Маринад на йогурте с карри
55 Медово-соевый маринад
55 Томатный маринад

САЛАТЫ

84 Салат «Архиерейский»
81 Салат с абрикосами, ветчиной и моцареллой
82 Фруктовый салат с бисквитом и мороженым
80 Цезарь с наггетсами

ГОРЯЧЕЕ

04 Бургер с ростбифом и печеным перцем
36 Жареные пельмени в сырном соусе со спаржей
19 Запеченный молодой картофель с соусом чимичурри
35 Кокосовое карри с курицей
61 Летнее рагу с сардельками
63 Пад-тай с креветками
87 Рыба по-суздальски
33 Стир-фрай с креветками и брокколи
53 Шашлык из свинины

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

74 Абрикосы на гриле с мороженым
79 Ванильный торт с черешней
73 Десертная пицца
73 Клубника на гриле с бальзамиком и сливками
76 Мороженое «Тирамису»
44 Паста в сливочном соусе с маскарпоне и вишней
86 Пироги «Суздальские» с картошкой
49 Пирожки из теста на квасе с печенкой
21 Сливочный десерт с персиками
10 Сэндвич с мороженым

НАПИТКИ

86 Сбитень
48 Свекольный квас

КОКТЕЙЛИ

91 Абрикосы в шампанском
91 Клубничный коктейль с мороженым
91 Клубничный тимьян
91 «Маргарита» с просекко
91 Огуречно-мятные искры
91 Сангрия с ананасом на гриле и клубникой

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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

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



*Лигаре Шприц

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

№1* МУКА В РОССИИ

Традиции домашней выпечки





*По объему продаж в денежном и натуральном выражении на основании данных ООО «Эй Си Нильсен» по аудиту розничной торговли для категории «Мука» за 12 месяцев, завершившихся 31 октября 2023, для общего рынка розничной торговли в РФ, по состоянию на 01.12.2023. (© ООО "ЭЙ СИ НИЛЬСЕН", 2023 г.)