

# МОЙ МАГНИТ 2025

**48** РЕЦЕПТОВ  
АВГУСТА



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ  
В ВАШЕМ  
ТЕЛЕФОНЕ

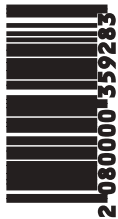
ДАЧНОЕ ЛЕТО:  
ЗАВТРАКИ И УЖИНЫ  
В СТИЛЕ КАНТРИ

ГОТОВИМ  
НА ГРИЛЕ  
СТЕЙК, СУП,  
САЛАТ

РОСТОВСКАЯ УХА  
ОТ ИЛЬИ  
БЛАГОВЕЩЕНСКОГО

**3**  
СПОСОБА  
ВАРКИ  
ВАРЕНЬЯ

Русский православ



2-080000-359283

с 25.06.2025  
по 19.08.2025

Юбилейное  
- с 1913 года -

ЭКСКЛЮЗИВНО В

МАГНИТ

# Откройте мир сказок Пушкина!

Откройте  
сказки  
Пушкина  
с Юбилейным



## Выигрывайте призы



**Подтвердите**  
участие в акции  
в приложении Магнит\*



**Купите**  
печенье «Юбилейное»  
с картой Магнит Плюс  
из приложения Магнит



**Выигрывайте**  
множество  
сказочных призов

## Главный приз

**2 000 000  
рублей**

Юбилейное  
- с 1913 года -

Общий срок акции с 25.06.2025 по 09.09.2025. Срок приобретения акционных товаров «Юбилейное» от 1 шт. с картой «Магнит Плюс» с 25.06.2025 по 19.08.2025. Акция проводится в сети «Магнит» в форматах: «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима», а также в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) (раздел «Доставка») (мобильное приложение). Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений рекламного материала. 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: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185. \*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).



Doshirak



# НЕ ЗАВАРИВАТЬ, А ВАРИТЬ!

Насыщенный вкус Чан Рамен раскрывается при варке — достаточно 5-ти минут в кипящей воде. Курица, говядина, острая говядина и другие уникальные вкусы.





# FOWLER'S WHISKY

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



18+

УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ

### ПИРОГ С КУРИЦЕЙ, КОЗЬИМ СЫРОМ И ПЕРЦЕМ ГРИЛЬ



⌚ 1 ч 40 мин 🍴 6-8 порций

130 г цельнозерновой муки  
60 г муки  
100 г сливочного масла  
½ ч. л. соли  
1–2 ст. л. ледяной питьевой воды

#### Для начинки:

400 г куриного фарша  
100 г мягкого козьего сыра  
3 сладких красных перца  
150 г томатов черри на ветке  
1 луковичка  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ч. л. сушеного тимьяна  
½ ч. л. хлопьев перца чили  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец  
свежий тимьян для украшения

#### Для заливки:

2 яйца  
200 мл сметаны  
1 ст. л. жидкого меда  
соль

**1** Разогрейте духовку с грилем до 220 °С. Смажьте маслом сладкие перцы, выложите на противень, выстеленный пергаментом, запеките до появления черных подпалин. Переложите перец в герметичный контейнер или полиэтиленовый пакет, оставьте на 15–20 мин. Очистите от кожицы и семян, крупно нарежьте мякоть.

**2** В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, добавьте всю муку и соль, измельчите в крошку. Влейте 1–2 ст. л. ледяной воды и замесите однородное, не липнущее к рукам тесто. Раска-

тайте его в круглый пласт и выстелите дно и бортики разъемной формы диаметром 24 см. Часто наколите тесто вилкой и уберите в холодильник на 30 мин.

**3** Мелко нарежьте лук и чеснок, обжарьте до мягкости на сливочном масле. Добавьте куриный фарш и жарьте, разбивая лопаткой комочки, в течение 10 мин.

**4** Приправьте фарш тимьяном, перцем чили, посолите и поперчите, добавьте нарезанный перец гриль.

**5** Выпекайте песочную основу в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 мин, до золотистой корочки.

**6** Взбейте яйца со сметаной и медом, посолите.

**7** На выпеченную основу выложите фарш с перцем, добавьте ломтики козьего

сыра, залейте яично-сметанной смесью. Положите томаты черри на веточке.

**8** Выпекайте пирог 25–30 мин, подавайте теплым, украсив свежим тимьяном.

На 100 г: белки 9,58 г (11,98% суточной нормы) • жиры 12,79 г (14,21%) • углеводы 13,53 г (8,05%) • ккал 205,80 (11,48%) • натрий 348,30 мг (24,02%) • общий сахар 3,26 г (6,52%) • НЖК 6,84 г (34,20%) • пищевые волокна 1,04 г (3,47%)



Пшеничная мука «Увелка» отлично подходит для приготовления пирогов, домашнего хлеба и другой выпечки. Тесто с ней всегда получается нежным и вкусным.

Doshirak

치즈라면\*

# Cheese

РАМЕН



**Изысканный сырный вкус!**

\*Сырный рамен

\*\*Сырный



46

### Золотое зерно

Какой же русский завтрак без каши? Пшенная с медовыми сливами – из наших летних фаворитов.



38

### Ух, какая уха!

Чтобы приготовить не просто рыбный суп, а настоящую южную уху, воспользуйтесь советами опытного шефа, ростовчанина Ильи Благовещенского.



66

### Необычайно свежо

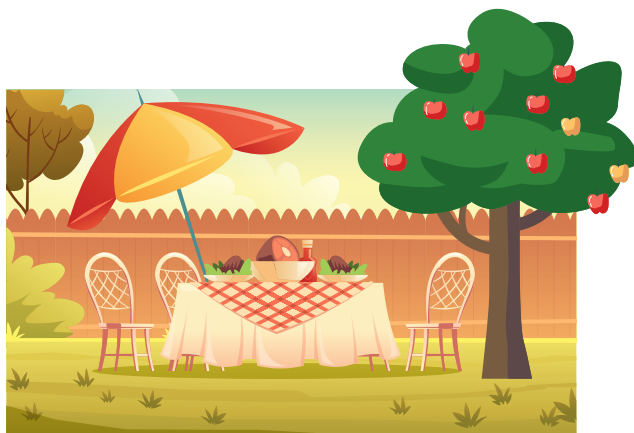
Эскимо, которое вы еще не пробовали: из арбуза с чили, из персика со вкусом сангрии... В рубрике «На сладкое» – самые свежие рецепты!



80

### Русская романтика

Ощутите красоту и романтику российской провинции, приготовив традиционные блюда Тульской области.



## Дорогие друзья!

**Ч**то для вас август? Поездки к теплому морю, отдых на чистых озерах, покорение горных вершин? А может, завтраки на солнечной веранде, неспешное утро под пение птиц, дымка леса и корзинки с грибами? Вылазки в скромные уездные городки, где жизнь течет размеренно и спокойно, прогулки по тенистым садам старинных усадеб, которые помнят художников и поэтов... Мы уверены: август в провинции способен создать особое ощущение гармонии, поэтому посвящаем наш номер дачным радостям, вкусу русского лета и загородной романтике.

Август дарит бархатное тепло, горящие закаты и звездные ночи. Но главное, он щедро вознаграждает всех за труды и терпение сладостью фруктов, ароматом ягод, сочностью овощей. На наших полках вы найдете его богатые плоды, согретые солнцем, наполненные витаминами, а на страницах журнала – прекрасные советы, что из них приготовить. Сейчас самое время попробовать пудинг с ягодами, испечь малиновый пай, сделать суп из баклажанов или домашнее фруктовое эскимо. А чтобы сохранить частичку летнего тепла до зимних дней, наварить варенья: из перца с брусникой, из персиков с кардамоном, из груш с фундуком... У нас много вкусных идей!

Накрывая стол на террасе, зажигая огни, которые зальют мягким светом августовские сумерки, наслаждайтесь каждой минутой последнего месяца лета. Оно по-прежнему с нами, оно дарит свою ласку и тепло!

**Ваш «Магнит»  
всегда рядом с вами**

# В номере

## СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 12** «Магнит-Life» – уникальный проект по трудовой социализации выпускников детских домов.

## ЕДИМ С УМОМ

- 14** Что полезнее: выпить сок или съесть фрукт? Рассказывает наш эксперт, диетолог Юлия Чехонина.

## ВКУС СЕЗОНА

- 16** 7 главных продуктов августа. Спешите попробовать!

## ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 20** Летний дачный завтрак из традиционных молочных продуктов: творога, молока и сметаны.

## ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 24** Круассан с тамбовским окороком – французский сэндвич с русским акцентом.

## БЫСТРО И ПРОСТО

- 26** С помощью гриля можно приготовить не только колбаски, но и суп, салат и даже макароны. Наши рецепты просто огонь!

## КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 32** Даже если вы каждое лето варите варенье, загляните в эту рубрику: вы наверняка откроете для себя новый способ!

## ШЕФ НАУЧИТ

- 38** Три бульона, помидоры и пшено: секреты ростовской ухи.

## ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 42** Жареные лисички – гарантия того, что летний ужин будет вкусным и душевным. Подаем их в компании лапши и бурраты.



## СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 44** Собираем ореховые посыпки для разных блюд.

## ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 46** Пшено – одна из самых привычных нам круп. Попробуйте его в разных сочетаниях: с нуттом и овощами, с припущенными в меду сливами.

## ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 48** Вы еще не жарили шашлык из индейки? Вы просто не знаете, как ее мариновать! Рассказываем во всех подробностях.

## МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 50** 5 идей, как приготовить бутерброды в русском стиле.

- 52** Балыковая – колбаса, которая всегда к стати.

## МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 56** Ужин на даче, приготовленный по нашим рецептам, станет еще одной странной стороной счастливой жизни.

## НА СЛАДКОЕ

- 66** Нотку свежести жарким августовским дням добавит домашнее фруктовое эскимо.



## **86**

Сочные ломтики дыни лучше всего есть соломой – так она принесет максимум пользы. Но также стоит попробовать дыню в закусках, десертах, лимонадах и коктейлях.



## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 70** Как печь шарлотку, чтобы она всегда получалась нежной, пышной и красивой.

## ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 72** Чем заняться подросткам на даче? Кулинарными экспериментами! У нас есть идеи, которые им точно придутся по вкусу.

## СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 78** Кофе Inspirato: как его производят, чтобы вдохновлял каждый глоток.

## ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 80** От печатного пряника до любимых угощений Льва Толстого: кулинарные традиции Тульской области.

## НАПИТКИ

- 84** В конце лета, когда сады наполнены ароматом яблок, пора поговорить о сидре: каким он бывает, как его производят и с чем подают.

- 86** Коктейли, которые очень хорошо смешивать на даче. Городские жители тоже могут попробовать.

- 90** Ягоды в ликерах, наливках и настояках.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 94** Готовимся к школе с новыми коллекциями канцелярских принадлежностей.



### ЭНЕРГИЯ БЕЗ ГРАНИЦ

Летнее настроение подарят новинки из линейки энергетических напитков VOLT Energy\* с двойными вкусами. VOLT Energy «Грейпфрут-клубника» – это насыщенная свежесть цитрусов в дуэте с ароматами спелых ягод. VOLT Energy «Виноград-гуава» – легкая терпкость винограда и яркие ноты тропических фруктов.

В состав напитков входят кофеин, таурин и витамины группы В.

\*Для лиц старше 18 лет.

### БОДРЯЩИЙ ГЛОТОК

Почувствуйте прилив бодрости в жаркие летние вечера с тоником Rich Cocktail «Спритц красный апельсин». Это безалкогольный коктейль с пониженной калорийностью, который удивит сбалансированным ароматом белого вермута, изысканной горчинкой и нотками красного апельсина.



### В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ

Летний ужин дополнят розе. У нас есть самые разные розовые вина: от испанской кавы, итальянского просекко и пино гриджио брют до австрийского цвайгелта и португальского винью верде. Среди них вы найдете вина с тонким цветочным и ярким фруктовым букетом, с мягкой кислотностью и четкой минеральностью. Они подойдут к мясу и рыбе, супам и десертам – розе всегда будут кстати.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## ВКУС ИТАЛИИ

Спагетти – визитная карточка итальянской кухни. Это популярный вид пасты, который можно сочетать с сыром, овощами, мясом и морепродуктами. Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы, при варке они отлично держат форму и прекрасно впитывают соусы.



## ДЛЯ КУЛИНАРНОГО ВДОХНОВЕНИЯ

Green Milk – растительные напитки на основе зерна и бобовых, альтернатива традиционному молоку. Вдохновляют на создание кулинарных шедевров! Добавьте их в кофе, смешайте смузи, испеките блины или сварите кашу – используйте во всех рецептах вместо молока. Разбивайте стереотипы вместе с Green Milk!

## ГОРЯЧАЯ НОВИНКА

Встречайте новинку: «НЕСКАФЭ® в стиле Раф»! Насладитесь нежным, сливочным вкусом кофе с нотками ванили в сочетании с аппетитной воздушной пенкой. Раф-кофе, родившийся в московской кофейне, стал символом уникальной кофейной культуры России. Теперь он доступен в порционном пакетике и вы можете порадовать себя любимым напитком где угодно!



## УЮТ В ДЕТАЛЯХ

В наших магазинах появилась новая коллекция махровых полотенец – «Одуванчики». Они представлены в трех размерах: 30 x 50, 50 x 80 и 70 x 120 см. Мягкая ткань отлично впитывает воду, а нежные оттенки помогают создать в ванной комнате атмосферу уюта.



### ОСОБЫЙ ВЫБОР

EGOISTE Velvet – кофе в зернах для тех, кто ценит насыщенный вкус и тонкий аромат. Бленд 100%-ной арабики с глубокими винными нотами, оттененными фруктовой сладостью. Все, чтобы угодить самым избирательным поклонникам кофе.



### УГОЩАЕМ ПО-ИСПАНСКИ

Колбаса Sabroso Roso от «Индилайт» – это сыровяленый деликатес, сделанный в лучших испанских традициях. Она изготовлена из рубленого филе бедра индейки с гармонично подобранными специями. Ароматные тонкие ломтики украсят мясную тарелку и станут ярким ингредиентом летних закусок.



### ДЛЯ ЖАРКИХ ДНЕЙ

Свежесть и прохлада в каждом глотке любимых газированных напитков от «Черноголовки». Мягкий сладкий вкус «Красного винограда» подарит бархатистое наслаждение. Сочный, насыщенный «Кавказский гранат» станет ярким акцентом для любого момента. Вкусы, к которым хочется возвращаться!

## ОТЛИЧНЫЙ ПЕРЕКУС

Сырокопченые колбаски и мясные чипсы «Ригсоны» торговой марки Meat House – это любимый вкус в удобной упаковке. Питательные мясные снеки можно взять с собой на работу, в путешествие или на вечеринку с друзьями, подать в качестве закуски или просто съесть в качестве перекуса.



## ИЗЫСКАННЫЕ НОТЫ

Сделайте меню ярче, добавив в него оливки с лимоном Federici. Их пряно-солоноватый вкус отлично подчеркивает легкая кислинка сочного цитруса. Оливки могут быть самостоятельным аперитивом или ингредиентом салатов и закусок.

## Коллекция традиционных сыров



\*наслаждение вкусом

## Coffesso

ALWAYS INSPIRING

## ОТКРОЙ СВОЙ ВКУС УДОВОЛЬСТВИЯ!



# Для жизни и мечты

Выбор профессии и поиск работы – важный этап взросления, и не всем подросткам он дается легко. Особенно непросто устроиться в жизни выпускникам детских домов и детям с особенностями здоровья. Компания «Магнит» всегда стремилась протягивать руку тем, кто оказался в трудной ситуации. Одной из наших инициатив, призванных помочь уязвимым категориям, стал «Магнит-Life» – уникальный проект по трудовой социализации сирот и детей с ограниченными возможностями.



**С ПРОЕКТОМ «МАГНИТ-LIFE» И ДРУГИМИ ПРОГРАММАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ СОЦИАЛЬНЫМ И БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ. МЫ РАБОТАЕМ НАД ТЕМ, ЧТОБЫ РАЗВИВАТЬ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБЩЕСТВО, ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В СЛОЖНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, ПОДДЕРЖИВАЕМ КУЛЬТУРУ И СПОРТ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НАЧИНАНИЯ И ВОЛОНТЕРСТВО.**  
[blago.magnit.ru](http://blago.magnit.ru)

## Вперед, в будущее!

По статистике, только 10% выпускников детских домов добиваются успеха. Подросткам, которые выросли без родителей, сложно сделать первый шаг в самостоятельную жизнь. У них нет опыта взаимодействия с другими коллективами, они не знают, как распоряжаться собственными средствами. Иногда даже поход в магазин или дорога из дома на работу может вызывать затруднения.

Специально для подростков, которые находятся под опекой государства, мы создали программу «Магнит-Life». Она помогает удовлетворить потребности молодых людей и при этом легко вписывается в рабочий ритм торговой сети.

Программа состоит из двух основных блоков: обучение по социальной адаптации и профессиональная ориентация по специальности «продавец». Ребята осваивают финансовую грамотность, учатся планировать время и бюджет, работать в команде и общаться с покупателями. Участники программы получают в среднем 40 часов трудового опыта под руководством наставников, а кроме того, могут ощутить результат своего труда, получив первую зарплату.

Наш проект позволяет подросткам понять, как можно профессионально развиваться в будущем. А работникам сети он дает возможность изменить свое отношение к выпускникам детских домов и людям с особенностями здоровья, увидеть в них будущих коллег и адаптировать внутренние процессы к работе с разными людьми.



**ПРОГРАММА «МАГНИТ-LIFE» УДОСТОИЛАСЬ ЗВАНИЯ ЛАУРЕТА ПРЕМИЙ:**

- МЕЖДУНАРОДНОЙ ПРЕМИИ #МЫВМЕСТЕ;
- ПРЕМИИ ГОРОДА МОСКВЫ «КРЫЛЬЯ АИСТА» В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГОДА»;
- ESG AWARD RUSSIA В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ПРОЕКТ ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЕЖИ В ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ».

## От обучения к практике

Авторы программы «Магнит-Life» – корпоративная академия «Магнит» и центр содействия семейному воспитанию «Наш дом» в Москве. В 2022 году была запущена пилотная версия, в которой приняли участие 15 человек (14 из них трудоустроены). Сегодня к проекту присоединились более 400 подростков в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Нижнем Новгороде, Казани, Новосибирске, Стерлитамаке и Ставропольском крае. Более 80% завершили обучение и прошли оплачиваемую стажировку: она длится два месяца, и по окончании ребята могут остаться работать в наших магазинах.

Результаты некоторых выпускников программы превосходят наши ожидания. Например, 15-летняя Анастасия настолько хорошо себя проявила, что ей предложили работу в московском офисе нашей компании. Настя стала активным посредником между наставниками и учениками.

Подготовка наставников – отдельный серьезный пункт программы. Мы обязательно учитываем стаж их работы, а также загруженность магазина: важно, чтобы у наставников была возможность уделять время стажерам. Наставники посещают семинары, общаются с педагогами-психологами и разбирают ситуации, которые могут случиться во время стажировки.

«Магнит-Life» позволяет получить позитивный опыт работы в крупной компании тем, кому он особенно нужен. А кроме того, такие инициативы хорошо мотивируют и объединяют сотрудников. Неудивительно, что к проекту постепенно подключаются другие организации и бюджетные учреждения. Мы передаем коллегам методологию и опыт, и они с успехом проводят эту программу.





# Сочные подробности



**Юлия Чехонина,**  
врач-диетолог, старший  
научный сотрудник ФИЦ  
питания, биотехнологии  
и безопасности пищи,  
кандидат медицинских наук

Мнение

## Что полезнее: выпить сок или съесть фрукт?

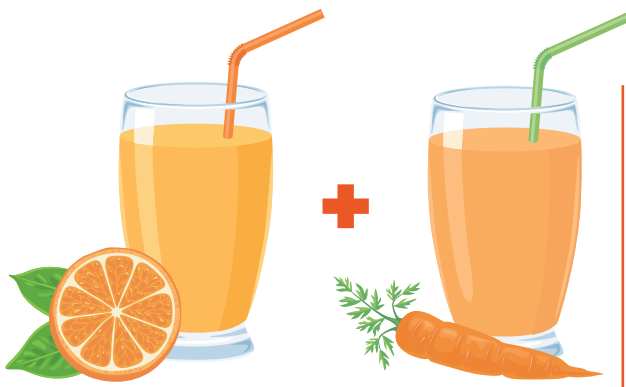
Соки и фрукты – часть здорового рациона, полезно и то и другое. Преимущество фруктов – наличие в них растительной клетчатки, которая необходима для полноценного пищеварения, помогает поддерживать

Полезен ли сок? Да! Но есть нюансы, о которых важно помнить. Сколько сока можно пить, какой выбрать и не лучше ли просто съесть пару фруктов? Мы спросили об этом у эксперта.

в норме уровень глюкозы и холестерина. Зато в соке выше концентрация других ценных для организма веществ, ведь, чтобы получить стакан напитка, требуется не один фрукт, а два-три. Речь не только о витаминах, но и о различных фруктовых кислотах и других биологически активных веществах с антиоксидантным действием, которые помогают нам поддерживать здоровье и красоту.

Я рекомендую регулярно включать в питание и фрукты, и соки. Но нужно понимать, что они не полностью взаимозаменяемы. Всемирная организация здравоохранения рекомендует съесть в день не менее 4–5 порций овощей и фруктов примерно по 100 г каждая. Одну из этих порций можно при желании заменить стаканом сока. В большем количестве сок пить нежелательно. Он отличается высокой концентрацией не только витаминов и антиоксидантов, но и природного сахара – фруктозы. Она относится к быстрым углеводам, потребление которых важно ограничивать.

**СОВМЕСТИТЬ ПОЛЬЗУ СОКА И ФРУКТОВ МОЖНО, ПРИГОТОВИВ СМУЗИ ИЛИ КОКТЕЙЛЬ НА ОСНОВЕ ФРУКТОВОГО ПЮРЕ. ТАК ВЫ ПОЛУЧИТЕ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ, ЧЕМ ИЗ ОДНОГО ФРУКТА, И ЗАМЕТНО БОЛЬШЕ КЛЕТЧАТКИ, ЧЕМ ИЗ СОКА.**



## Какой сок предпочесть: овощной или фруктовый?

Полезные свойства опять же есть и у того и у другого. Некоторые овощные соки менее калорийны, чем фруктовые. Например, в 100 г яблочного или апельсинового сока – около 45 ккал, в том же количестве тыквенного – 25–35 ккал, а томатного – всего 17 ккал. Но это зависит от энергетической ценности исходных плодов. Так, калорийность свекольного сока приближена к фруктовому – 42 ккал на 100 г.

В большинстве своем овощные соки менее сладкие, в них меньше углеводов. Поэтому при нарушении углеводного обмена, при сахарном диабете их потребление обычно не ограничивается, а вот возможность потребления фруктовых нужно обсудить с врачом.

Что касается концентраций биоактивных веществ, она в овощных соках так же высока, как во фруктовых. Например, из стакана томатного сока можно получить несколько суточных норм ликопина – это мощный антиоксидант, обладающий в том числе профилактическими свойствами в отношении некоторых злокачественных заболеваний. Одна порция томатов (средний помидор) столько не содержит. С одной стороны, это хорошо: мы обеспечиваем организм необходимыми веществами, с другой – регулярный серьезный избыток даже самых полезных компонентов не идет на пользу, злоупотреблять овощными соками все-таки не стоит.

**КАК И В СЛУЧАЕ С ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ, ЛУЧШЕ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ 1 ПОРЦИЕЙ, ТО ЕСТЬ 1 СТАКАНОМ, ОВОЩНОГО СОКА В ДЕНЬ.**

## Нужно ли разбавлять сок водой?

Это дело вкуса: кто-то любит более насыщенные напитки, кто-то – менее насыщенные. Разбавление водой помогает уменьшить калорийность порции сока, а также повышает его жаждоутоляющие свойства.

По своим пищевым свойствам сок ближе к продуктам, чем к напиткам, а если у него сладкий вкус, то пить после этого часто хочется еще больше. Если вы разбавите сок или просто запьете его водой, жажда появится снова не так быстро.

При этом неразбавленный фреш или сок без мякоти не стоит считать менее полезными. Иногда слышу,

## ПОЛЕЗНЫЕ МИКСЫ

- Хорошая практика – смешивать овощные и фруктовые соки. Апельсин-морковь, яблоко-свекла, огурец-ананас – вариаций много, и не обязательно ограничиваться двумя ингредиентами. Миксы вносят в рацион приятное разнообразие, а также позволяют получить большой набор биологически активных веществ, чем если бы мы пили только один вид сока.
- Полезны и чисто фруктовые или чисто овощные коктейли, например, яблоко-груша-киви или томат-сельдерей. Также хорошо, если есть возможность добавить в микс ягоды: свежие или замороженные.

что из-за большого содержания кислот они вредны для пищеварительной системы. Это не так. Безусловно, если у человека обострение гастрита, пить соки ему нельзя не только концентрированные, но и разбавленные. Но здоровому желудку они не повредят.

**РАЗБАВИТЬ СОК МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ОБЫЧНОЙ, НО И ГАЗИРОВАННОЙ ВОДОЙ – ПОЛУЧИТСЯ НАПИТОК С ЛЕГКОЙ ИГРИСТОСТЬЮ, ВКУСНЫЙ И ХОРОШО УТОЛЯЮЩИЙ ЖАЖДУ.**

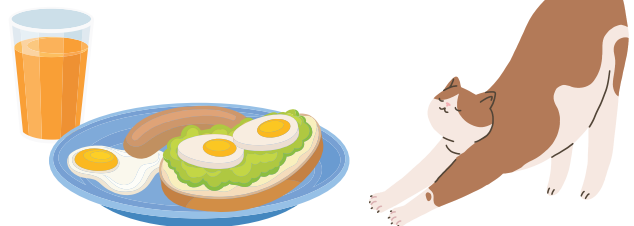
## Можно ли начинать утро с сока?

Это допустимо, но я не рекомендую так делать. Соки могут перебивать аппетит, после них меньше хочется есть, и мы рискуем недополучить за завтраком энергии, белка, полезных веществ. В итоге через час-полтора снова появится голод, а возможность поесть на работе есть не у всех. Лучше полноценно и с аппетитом позавтракать, а сок выпить через 2–3 часа.

Стакан сока может быть самостоятельным вариантом перекуса: вторым завтраком, полдником.

Порцией овощного сока хорошо дополнить обед или ужин. Запивая им еду, мы приближаем появление чувства насыщения – это эффективный способ ограничить себя от переедания.

А если хочется сладкого, полезно выпить фруктового сока. У него насыщенный вкус, и он может стать прекрасной альтернативой другим десертам. Во фруктовом соке много полезных веществ, а калорийность его значительно ниже, чем у конфет или печенья.





### ГРУШИ

- сделать теплый салат с куриной печенью и грушами
- запечь мясо с грушами и сыром
- испечь кекс с грушами и кардамоном
- подать на десерт припущенные в сиропе груши с маскарпоне



### ДЫНЯ «ТОРПЕДА»

- подать к прошутто и сыру
- приготовить холодный суп из дыни с лаймом, чили, имбирем и креветками
- сварить варенье из дыни с апельсинами
- сделать цукаты из дынных корок



### МАЛИНА

- сделать ягодный смузи
- добавить в салат с запеченной свеклой и фетой
- приготовить малиновое суфле
- украсить малиной тарталетки с ванильным кремом
- сварить вареники с творогом и малиной



### ЛЕТНИЕ ЯБЛОКИ

- приготовить крамбл с яблоками
- быстро обжарить с коричневым сахаром и корицей и подать к блинчикам
- добавить в салат с сельдереем и сыром бри
- сделать повидло из дыни и яблок

# 7 главных продуктов

Август – самый щедрый летний месяц. Он радует урожаем грунтовых овощей, сочных фруктов, сладких ягод. Ешьте их просто так, готовьте салаты, закуски и десерты, радуйтесь солнечным дням!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ  
В АВГУСТЕ



### ПОМИДОРЫ

- сделать освежающий гаспачо
- приготовить вяленые томаты с тимьяном, розмарином и чесноком
- быстро замариновать с яблочным уксусом, медом, растительным маслом и ароматными травами



### МОРКОВЬ

- карамелизировать молодую морковку в оливковом масле с зирой или кориандром
- приготовить морковный суп-пюре с карри
- испечь морковный кекс с грецкими орехами
- сделать детокс-напиток из моркового сока, яблок и имбиря



### БАКЛАЖАН

- приготовить дип из запеченных баклажанов с тахини
- подать баклажаны с соусом сациви
- сделать баклажаны с морковью по-корейски
- приготовить грибную икру с баклажанами
- использовать для греческой мусаки

## ГРУШИ – ЭТО:

- БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА И ЗДОРОВОГО СЕРДЦА;
- БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО АНТИОКСИДАНТОВ, ОСОБЕННО В КОЖУРЕ, КОТОРЫЕ ЗАЩИЩАЮТ КЛЕТКИ ОТ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ;
- МНОГО КЛЕТЧАТКИ И НЕ МНОГО ФРУКТОВЫХ КИСЛОТ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАБОТЕ ЖКТ;
- СЛАДОСТЬ И АРОМАТ В КАЖДОЙ ДОЛЬКЕ.

## ЗЕЛЕНЬ СЛАТ С ГРУШАМИ И БЕКОНОМ



⌚ 15 мин 🍽 6 порций

200 г зеленого салата  
2 груши  
4 ломтика сырокопченого бекона  
100 г сыра  
60 г майонеза  
2 ст. л. молока  
2 ч. л. тертого пармезана  
1 ст. л. сладкой горчицы  
½ ч. л. сушеного чеснока  
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Нарежьте бекон тонкой соломкой, обжарьте на сухой сковороде до хруста.
- 2 Крупно порвите салатные листья. Натрите сыр на крупной терке. Груши нарежьте тонкими ломтиками.
- 3 На сервировочное блюдо положите салатные листья, ломтики груши и тертый сыр.
- 4 В миске перемешайте венчиком майонез, молоко, пармезан, сушеный чеснок, соль и перец.
- 5 Полейте салат приготовленной заправкой и подавайте, посыпав беконом.

На 100 г: белки 6,95 г (8,69% суточной нормы) • жиры 13,30 г (14,78%) • углеводы 8,50 г (5,06%) • ккал 178,32 (9,91%) • натрий 387,39 мг (26,72%) • общий сахар 4,87 г (9,74%) • НЖК 4,51 г (22,55%) • пищевые волокна 1,83 г (6,10%)



## БАКЛАЖАН – ЭТО:

- ЦЕННЫЕ ВИТАМИНЫ: А, Е, К, ГРУППЫ В, ЕСТЬ ДАЖЕ ВИТАМИН С;
- ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЫ, ОСОБЕННО МНОГО КАЛИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ СЕРДЦА;
- ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ И НЕВЫСОКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ, ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ НОРМАЛЬНОГО ВЕСА;
- БОГАТЫЙ ВКУС И НЕОБЫЧНАЯ ТЕКСТУРА, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ГОТОВИТЬ НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫЕ БЛЮДА.



### БАКЛАЖАНОВЫЕ ЧИПСЫ С КУНЖУТНЫМ ПЕСТО



🕒 1 ч 40 мин 🍴 4–6 порций

2 баклажана  
1 пучок базилика  
1 пучок кинзы  
1 зубчик чеснока  
1 ч. л. лимонного сока  
50–60 мл пасты тахини  
120 мл оливкового масла  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 120 °С. Выстелите 2 противня бумагой для выпечки. Баклажаны нарежьте тонкими кружками, посолите,

поперчите, смажьте растительным маслом и выложите на противни в 1 слой.

**2** Готовьте баклажаны в духовке 1 ч, переверните и запекайте еще 20–30 мин.

**3** Положите в чашу блендера нарезанные листья базилика и кинзы, чеснок, тахини и лимонный сок. Измельчите до однородности.

**4** Не переставая взбивать, влейте тонкой струйкой оливковое масло, посолите и поперчите песто по вкусу. Подавайте с чипсами из баклажанов.

На 100 г: белки 2,43 г (3,04% суточной нормы) • жиры 15,55 г (17,28%) • углеводы 6,96 г (4,14%) • ккал 171,02 (9,50%) • натрий 280,40 мг (19,34%) • общий сахар 3,64 г (7,28%) • НЖК 1,73 г (8,65%) • пищевые волокна 3,17 г (10,57%)



Сливовидные томаты и сладкий перец, которые вы видите в августе на наших полках, выращиваются в открытом грунте, поэтому они такие вкусные. Плотные томаты хороши для консервирования, а хрустящий, богатый витаминами перец особенно прекрасен в летних блюдах.



Грунтовые кабачки и баклажаны – одни из самых долгожданных летних овощей. В них много клетчатки, микроэлементов и витаминов. Особенно вкусны молодые плоды с тонкой кожей и нежной мякотью. Их жарят, готовят на гриле, добавляют в рагу, салаты и запеканки.

## МАЛИНА – ЭТО:

- ЩЕДРЫЙ ИСТОЧНИК ФИТОНУТРИЕНТОВ: ФЕНОЛЬНЫХ КИСЛОТ, АНТОЦИАНОВ, ФЛАВОНОИДОВ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ НАШУ МОЛОДОСТЬ И КРАСОТУ, ПОЗВОЛЯЮТ СОХРАНЯТЬ ХОРОШУЮ ПАМЯТЬ;
- БОГАТЫЙ КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, НЕЗАМЕНИМЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СОСУДОВ И КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА;
- НИ С ЧЕМ НЕ СРАВНИМЫЙ АРОМАТ – АРОМАТ ЛЕТА!

### МАЛИНОВЫЙ ПАЙ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

🕒 20 мин + 1 ч 🍴 8 порций

180 г песочного печенья  
80 г сливочного масла  
малина для подачи

#### Для малинового соуса:

350 г малины  
40–50 г сахара  
1 ч. л. лимонного сока  
2 ч. л. кукурузного крахмала

#### Для крема:

220 г творожного сыра  
150 мл сливок жирностью 33%  
50 г сахарной пудры  
1 ч. л. ванильного сахара

- 1 Малину для соуса положите в сотейник, добавьте сахар и лимонный сок, перемешайте и оставьте на 10 мин.
- 2 Добавьте крахмал и при непрерывном помешивании доведите до кипения, уваривайте 2–3 мин до легкого загустения. Масса должна стать яркой. Перелейте в миску, плотно накройте пленкой и прижмите, чтобы не осталось пузырьков воздуха. Уберите в холодильник на 1 ч.
- 3 Распечатайте сливочное масло. Крупно наломайте печенье, измельчите в блендере в крошку. Добавьте масло, перемешайте до однородности.

- 4 Пересыпьте получившуюся крошку в форму диаметром 23 см, распределите по дну и стенкам, утрамбуйте стаканом. Уберите в холодильник на 30–40 мин.
- 5 В миску налейте холодные сливки, добавьте холодный творожный сыр, сахарную пудру и ванильный сахар. Перемешивайте 1 мин на низкой скорости миксера,

- увеличьте скорость до максимальной и взбивайте до получения воздушного крема.
- 6 Выложите приготовленный крем на охлажденную песочную основу, сверху распределите малиновый соус. Украсьте пай свежей малиной и подавайте.

На 100 г: белки 2,86 г (3,58% суточной нормы) • жиры 21,49 г (23,88%) • углеводы 25,03 г (14,90%) • калл 298,70 (16,59%)  
• натрий 136,78 мг (9,43%) • общий сахар 14,29 г (28,58%)  
• НЖК 11,56 г (57,80%) • пищевые волокна 2,59 г (8,63%)

МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ



Творожный сыр Violette Cream Cheese\* с деликатным сливочным вкусом и плотной кремовой текстурой – классика для приготовления тортов, чизкейков и других десертов.  
\*Сливочный сыр.

# В стиле кантри

Творог, молоко и сметана – наши самые традиционные, самые «деревенские» молочные продукты, и они лучше всего подходят для летнего дачного завтрака. Сочетайте их с сезонными ягодами и овощами, используйте в разных рецептах, и ваше утро будет солнечным и теплым!



## МАННЫЙ ПУДИНГ С ЯГОДАМИ



🕒 15 мин + 4 ч 🍴 10 порций

1 л молока  
100 г манной крупы  
120 г сахара  
1 ч. л. ванильного сахара  
15 г сливочного масла  
ягоды для подачи

### Для ягодного соуса:

350 г свежих ягод  
1 ч. л. лимонного сока  
50 г сахара

**1** В кастрюлю с толстым дном налейте молоко, добавьте белый и ванильный сахар. Доведите до кипения.

**2** Тонкой струйкой всыпьте в молоко манную крупу, непрерывно помешивая. Варите на самом слабом огне 5–7 мин. Снимите с огня, добавьте сливочное масло, перемешайте.

**3** Положите манную массу в форму, уберите в холодильник минимум на 4 ч.

**4** Для соуса положите в сотейник ягоды, добавьте сахар и лимонный сок, доведите до кипения.

**5** Уваривайте на среднем огне, помешивая, до легкого загустения, около 5 мин.

Перелейте в блендер и взбейте.

**6** Протрите ягодный соус через сито, охладите.

**7** Переверните приготовленный пудинг на сервировочное блюдо, полейте соусом и украсьте ягодами.

На 100 г: белки 3,48 г (4,35% суточной нормы) • жиры 3,46 г (3,84%) • углеводы 23,87 г (14,21%) • ккал 137,63 (7,65%)  
• натрий 31,41 мг (2,17%) • общий сахар 16,91 г (33,82%) • НЖК 1,91 г (9,55%) • пищевые волокна 1,91 г (6,37%)



## ЯИЧНО-ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ



🕒 50 мин 🍴 6–8 порций

8 яиц  
130 г лесных грибов  
или шампиньонов  
80 г молодого шпината  
100 г зерненого творога  
50 г сметаны  
30 г тертого сыра  
1 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 175 °С. Смажьте маслом прямоугольную жаропрочную форму. Нарезьте грибы тонкими пластинами.

**2** Разогрейте в широкой сковороде оливковое масло, обжаривайте грибы, помешивая, в течение 10 мин. Добавьте шпинат, готовьте еще 1 мин, посолите и поперчите. Положите грибную смесь в подготовленную форму.

**3** В глубокую миску разбейте яйца, добавьте зерненный творог и сметану, взбейте погружным блендером до однородности. Добавьте тертый сыр и перец, снова взбейте.

**4** Вылейте яично-творожную смесь на грибы со шпинатом, запекайте на среднем уровне духовки около 30–

35 мин. Подавайте суфле горячим.

На 100 г: белки 13,52 г (16,90% суточной нормы) • жиры 12,82 г (14,24%) • углеводы 3,25 г (1,93%) • ккал 183,11 (10,17%)  
• натрий 461,71 мг (31,84%) • общий сахар 1,18 г (2,36%) • НЖК 4,46 г (22,30%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)



Начните утро с чашечки MacCoffee «Капучино ди Торино». Это классический итальянский капучино, сочетающий насыщенный вкус эспрессо с нежной молочной пенкой.

## НЕСЛАДКИЕ СЫРНИКИ С СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ



🕒 1 ч 👤 4 порции

500 г творога  
1 яйцо  
2 ст. л. манной крупы  
2 ст. л. муки + для панировки  
½ ч. л. карри  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

### Для соуса:

1 небольшой баклажан  
1 сладкий перец  
1 помидор  
1 зубчик чеснока  
3 ст. л. тертого сыра  
3 ст. л. сметаны  
растительное масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 220 °С. Смажьте растительным маслом баклажан и перец, баклажан часто наколите вилкой, помидор разрежьте пополам. Положите баклажан, помидор и перец на противень, выстеленный фольгой.

**2** Запекайте овощи до появления черных подпалин на перце и до мягкости баклажана. Положите баклажан и перец в герметично закрывающийся контейнер и оставьте на 10 мин. Снимите с овощей кожицу, крупно нарежьте мякоть, измельчите до однородности.

**3** Добавьте к овощам пропущенный через пресс чеснок и сметану, взбейте. Добавьте тертый сыр, соль и перец.

**4** Для сырников положите в миску творог, яйцо, муку, карри и манку. Погружным блендером взбейте до однородности, посолите и поперчите. Накройте тесто крышкой или пленкой, дайте постоять 20 мин.

**5** Мокрыми руками сформируйте круглые сырники, запанируйте со всех сторон в муке, выкладывайте на пергамент.

**6** Разогрейте в широкой сковороде растительное масло, обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки. Переложите на противень и запекайте 10 мин в духовке, разогретой до 160 °С.

**7** Подавайте сырники с соусом из запеченных овощей.

На 100 г: белки 13,27 г (16,59% суточной нормы) • жиры 5,12 г (5,69%) • углеводы 9,73 г (5,79%) • ккал 139,25 (7,74%) • натрий 267,01 мг (18,41%) • общий сахар 3,36 г (6,72%) • НЖК 2,77 г (13,85%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)





**ПРОКАЧИВАЕТ  
КАК НАДО!**



**ЭТО  
ТВОЁ  
ВРЕМЯ**



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ <sup>18+</sup>  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ <sup>18+</sup>



**ПРОКАЧИВАЕТ  
КАК НАДО!**



# С французским акцентом

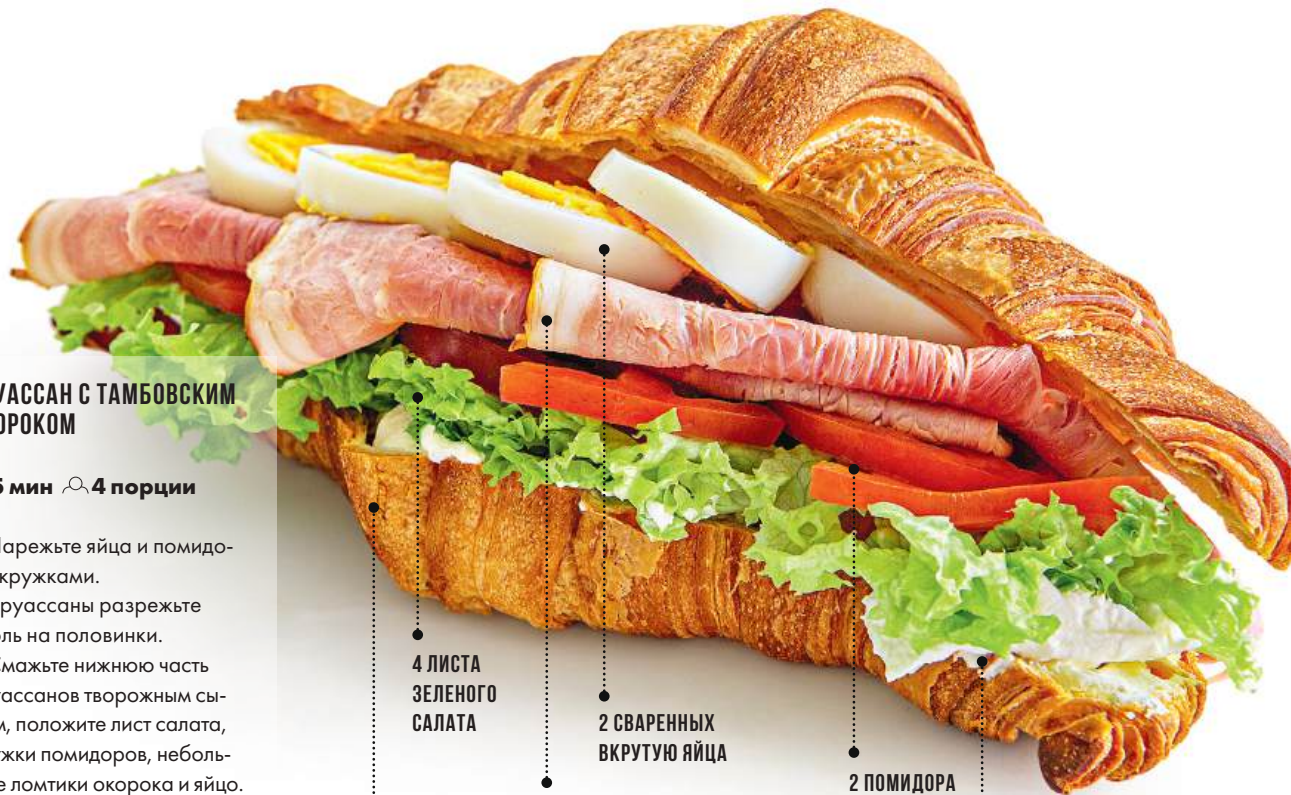
Как превратить французский сэндвич в круассане в настоящий русский бутерброд? Приготовить его с тамбовским окороком, вареным говяжьим языком или ароматной бужениной. Всеми любимая колбаса или сочная ветчина тоже приветствуются!

## КРУАССАН С ТАМБОВСКИМ ОКОРОКОМ

🕒 5 мин 🍴 4 порции

- 1 Нарежьте яйца и помидоры кружками.
- 2 Круассаны разрежьте вдоль на половинки.
- 3 Смажьте нижнюю часть круассанов творожным сыром, положите лист салата, кружки помидоров, небольшие ломтики окорока и яйцо.
- 4 Накройте верхней частью круассанов и подавайте.

На 100 г: белки 10,44 г (13,05% суточной нормы) • жиры 15,00 г (16,67%) • углеводы 18,70 г (11,13%) • ккал 252,57 (14,03%) • натрий 247,45 мг (17,07%) • общий сахар 5,18 г (10,36%) • НЖК 7,64 г (38,20%) • пищевые волокна 1,24 г (4,13%)



4 ЛИСТА  
ЗЕЛЕНОГО  
САЛАТА

2 СВАРЕННЫХ  
ВКРУТУЮ ЯЙЦА

2 ПОМИДОРА

4 КРУАССАНА

8–12 ЛОМТИКОВ  
ТАМБОВСКОГО  
ОКОРОКА

100 Г ТВОРОЖНОГО  
СЫРА

## СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ



Колбаса «Оригинальная» торговой марки «Дубки» не оставит равнодушным ценителей сырокопченых колбас. Она порадует благородным вкусом и оригинальным ароматом специй.



**М**  
ТОЛЬКО  
В МАГНИТ

Сэндвичи прекрасно дополнит сочный салат «М Свежесть». Мы выращиваем его на Кубани с любовью и заботой, чтобы вы ели только свежее!



ПРИГОТОВИЛ  
С ДУШОЙ



КЛАССИКА  
ВКУСА



ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО

ПАВА·ПАВА®

ВКУСНЫЙ  
ГРИЛЬ-СЕЗОН!



# ОГНЕННАЯ СТИХИЯ

Живой огонь дает невероятный простор для кулинарного творчества. С грилем и барбекю у вас получатся не только аппетитное мясо, но и невероятно вкусные салаты и даже супы. Главное, чтобы рецепты были простыми и быстрыми, ведь на природе хочется отдыхать, а не готовить!

Мы подобрали блюда, которые можно приготовить всего за 30 минут и всего из нескольких ингредиентов, не считая растительного масла, соли, перца и других приправ, которые наверняка есть в каждом доме.





4 стейка из индейки



1 крупное авокадо



1 кочан салата романо



70 г томатов черри



80 г сыра с голубой плесенью

**МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ**



Стейки из грудки индейки «Индилайт» прекрасно подойдут для теплых салатов и основных блюд. Сочное нежное мясо, нарезанное кусочками оптимальной толщины, готовится всего за 7 минут.

### СТЕЙК ИЗ ИНДЕЙКИ С САЛАТОМ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

🕒 30 мин 🍴 4 порции

- 1 Разогрейте гриль. Смажьте стейки из индейки оливковым маслом, посолите и поперчите. Жарьте по 2–3 мин с каждой стороны (в зависимости от толщины стейка).
- 2 Разрежьте очищенное авокадо и салат пополам, слегка смажьте оливковым маслом, посолите и поджарьте на сла-

- бом огне гриля по 2 мин с каждой стороны. Переложите на доску и нарежьте ломтиками.
- 3 Стейк нарежьте порционными кусочками, черри разрежьте пополам.
- 4 На сервировочное блюдо положите жареный салат, авокадо, помидоры и кусочки стейка, посолите, поперчите. Сбрызните оставшимся оливковым маслом и посыпьте раскрошенным голубым сыром.

На 100 г: белки 9,46 г (11,83% суточной нормы) • жиры 9,65 г (10,72%) • углеводы 3,88 г (2,31%) • ккал 134,50 (7,47%) • натрий 336,88 мг (23,23%) • общий сахар 0,79 г (1,58%) • НЖК 2,21 г (11,05%) • пищевые волокна 2,72 г (9,07%)



600 г баклажанов



125 г брынзы



3–4 веточки базилика



1 зубчик чеснока



150 г греческого йогурта

## ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ С БРЫНЗОЙ



⌚ 30 мин + 3 ч 👤 4 порции

**1** Разогрейте гриль. Баклажаны разрежьте вдоль пополам. Острым ножом сделайте глубокие крестообразные надрезы в мякоти, смажьте оливковым маслом, посолите, поперчите. Поджарьте на гриле срезом вниз, накрыв фольгой или крышкой,

7–8 мин. Дайте остыть, достаньте мякоть ложкой.

**2** Чеснок мелко нарежьте. Разогрейте в кастрюле 1 ст. л. оливкового масла, обжаривайте чеснок и мякоть баклажана в течение 1 мин. Затем влейте 600 мл кипящей воды или бульона, варите 10 мин. Дайте остыть и уберите в холодильник минимум на 3 ч.

**3** Мелко нарежьте базилик и раскрошите брынзу.

**4** Добавьте в суп йогурт, половину базилика и брынзы, взбейте погружным блендером. Посолите и поперчите по вкусу.

**5** Разлейте суп по тарелкам и подавайте, посыпав оставшимися брынзой и базиликом.

На 100 г: белки 2,26 г (2,83% суточной нормы) • жиры 5,40 г (6,00%) • углеводы 3,76 г (2,24%) • ккал 70,07 (3,89%) • натрий 95,28 мг (6,57%) • общий сахар 2,58 г (5,16%) • НЖК 2,11 г (10,55%) • пищевые волокна 1,40 г (4,67%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



## СПАГЕТТИ С КУРИЦЕЙ НА ГРИЛЕ

🕒 30 мин 👤 4 порции

**1** Разогрейте гриль. Смешайте горчицу с 2 ст. л. оливкового масла, смажьте куриные грудки приготовленной смесью, посолите и поперчите. Поджаривайте курицу на гриле, переворачивая, в течение 10–12 мин. Нарежьте ломтиками.

**2** В это же время отварите спагетти, согласно инструкции на упаковке, до состояния альденте. Откиньте на дуршлаг.

**3** Разогрейте в глубокой сковороде оставшееся оливковое масло, пассеруйте измельченный чеснок в течение 1 мин.

**4** Добавьте в сковороду шпинат, готовьте, помешивая, 1–2 мин. Влейте сливки, прогрейте, не доводя до кипения.

**5** Положите в соус спагетти, курицу и половину пармезана, посолите, перемешайте.

**6** Разложите по тарелкам и подавайте, посыпав оставшимся пармезаном.

На 100 г: белки 12,92 г (16,15% суточной нормы) • жиры 10,43 г (11,59%) • углеводы 21,45 г (12,77%) (12,95%) • натрий 317,30 мг (21,88%) • общий сахар 1,15 г (2,30%) • НЖК 2,95 г (14,75%) • пищевые волокна 1,19 г (3,97%)



Для этого рецепта хорошим выбором станут спагетти MAKFA. Они изготовлены из твердых сортов пшеницы и отлично сохраняют форму после варки.



350 г филе куриной грудки



300 г спагетти



50 г тертого пармезана, 100 мл сливок 20%



100 г шпината, 2 зубчика чеснока



1 ст. л. дижонской горчицы



8 говяжьих чевапчичей

150 г сыра фета

1 зубчик чеснока,  
1 красная луковичка

1 острый перец,  
3 сладких перца

сок половины лимона



### ЧЕВАПЧИЧИ И ОВОЩИ НА ГРИЛЕ СО ВЗБИТОЙ ФЕТОЙ



⌚ 25 мин 🍴 2 порции

**1** Разогрейте гриль. В высокий мерный стакан положите раскрошенную фету, измельченный чеснок, лимонный сок, 2 ст. л. оливкового масла и 2 ст. л. питьевой воды, взбейте до однородного воздушного крема, поперчите. Уберите в холодильник до подачи.

**2** Сладкий перец нарежьте широкими ломтиками,

красный лук – колечками, смажьте овощи оставшимся оливковым маслом.

**3** Жарьте на гриле чевапчичи в течение 7–10 мин, часто переворачивая. Красный лук, сладкий и острый перец поджарьте до появления первых подпалин.

**4** Положите на блюдо чевапчичи и овощи, подавайте со взбитой фетой.

На 100 г: белки 9,28 г (11,60% суточной нормы) • жиры 21,43 г (23,81%) • углеводы 4,22 г (2,51%) • ккал 247,8 (13,77%) • натрий 481,43 мг (33,20%) • общий сахар 2,76 г (5,52%) • НЖК 7,99 г (39,95%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)



Чевапчичи из мраморной говядины «Мираторг» просто созданы для жарки на гриле. Насыщенный вкус мяса, дополненный ароматными специями, хорошо сочетается с овощами и яркими соусами.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ  
ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Колдовская наука

Сколько бы ни стояло на магазинных полках джемов и конфитюров, свое домашнее варенье всегда сердцу милее, ведь это настоящее колдовство! Как же варить его летом, чтобы получалось вкусным, не портилось и радовало до весны? Рассказываем обо всех тонкостях.





## Как подготовить ингредиенты

Прежде всего нужно помнить: ингредиенты для варенья должны быть отборными. Слегка подпорченный бочок одного яблока может испортить вам всю партию, так что будьте внимательны и старайтесь избавиться от любых плодов или ягод, которые вызывают у вас хотя бы малейшее подозрение.

Все, что можно помыть, помойте и как можно тщательнее. Давайте сразу о тех ингредиентах, которые лучше не мыть. Это нежные ягоды: лесная земляника, шелковица, малина, ежевика, черника. Они даже от самого аккуратного мытья потекут, потеряют форму и размякнут. Просто переберите их и удалите листики. При варке в кипящем сиропе бактерии все равно погибнут.

Остальные фрукты и ягоды мойте так: заткните раковину пробкой, налейте холодную воду – прямо полную раковину – и погрузите в воду ягоды или фрукты. Пару минут аккуратно перемешивайте руками. Потом переложите ягоды/фрукты руками из воды в дуршлаг или сито. Если вода осталась видимо грязной, повторите. Обсушите ягоды-фрукты перед тем, как обрабаты-

**ЕСЛИ ВЫ ДОБАВЛЯЕТЕ В ВАРЕНЬЕ ТРАВЫ ИЛИ ОРЕХИ, ИХ ТОЖЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОМЫТЬ И ВЫСУШИТЬ.**



## Нужно ли стерилизовать банки?

Ответ однозначный: да. Вы же не хотите, чтобы ваши труды пропали даром? Ужасно обидно, когда варенье плесневеет, а это происходит исключительно из-за нарушения технологий. Стерилизация – важный элемент пищевой безопасности. Стерилизовать уже чистые, хорошо вымытые банки можно на паровой бане, в духовке, микроволновке. В двух последних случаях в банки нужно налить немного воды.

Есть еще один способ обработки вымытых банок и крышек – осторожно обдать кипятком, слить его, затем влить в банку примерно 50 г столового уксуса, закрыть крышку, потрясти банку и слить уксус. После этого банку (и крышку) нужно проветрить, установив дном вверх на решетку, чтобы ушел запах уксуса.



## Три способа варки варенья

ВЫБОР СПОСОБА ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ИЗ ЧЕГО ВЫ ВАРИТЕ И КАКОГО РЕЗУЛЬТАТА ХОТИТЕ ДОБИТЬСЯ.

**1** Например, ваша цель – элегантное варенье из абрикосов, или белой черешни, или инжира, или райских яблочек, или дыни, чтобы фрукты-ягоды оставались целыми и просвечивали. Это поэтапная варка. Ингредиенты нужно класть в кипящий сироп **(1)**, очень быстро доводить до кипения, сразу же уменьшать огонь, варить без бурления буквально несколько минут, снимать и полностью остужать. Эту последовательность действий нужно повторить минимум 3 раза, а иногда и 6–8.

**2** Если у вас очень спелые ингредиенты с высоким содержанием пектина (смородина, айва, брусника, слива, яблоки), из них получится прекрасное густое варенье, сваренное самым классическим способом: засыпаете подготовленные (при необходимости нарезанные) ингредиенты сахаром **(2)** и оставляете при комнатной температуре на 4–8 часов, чтобы выделился сок. Потом аккуратно перемешиваете **(3)**, доводите до кипения и варите от 15 до 40 минут, в зависимости от текстуры плодов и желаемой густоты сиропа.



**МЕТОДОМ ХОЛОДНОЙ ЭКСТРАКЦИИ ОЧЕНЬ ХОРОШО ВАРИТЬ СОЧНЫЕ ФРУКТЫ: НЕКТАРИНЫ, СЛИВЫ. СЛИТЫЙ СОК НУЖНО СНАЧАЛА ПРОВАРИТЬ НА СИЛЬНОМ ОГНЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ, СНИМАЯ ПЕНУ. А ПОТОМ ПОЛОЖИТЬ В НЕГО КУСОЧКИ ФРУКТОВ И ТАКЖЕ ВАРИТЬ 10 МИНУТ.**



**3** Еще есть технология холодной экстракции. Она нужна тогда, когда вы хотите сохранить ингредиент в максимально нетронутом виде. Например, у вас лесная земляника, шелковица или лесная малина. Нужно действовать так: засыпаете продукт сахаром (лучше с добавлением лимонного сока), ставите в холодильник на 12–36 часов. Несколько раз за это время встряхиваете. Потом очень аккуратно сливаете с ягод сок **(4)**, доводите до кипения. В кипящий сок закладываете ягоды, быстро доводите до кипения **(5)**, варите на минимальном огне буквально пару минут и выключаете. Такое варенье хранится не очень хорошо, но вкус у него исключительный.



## На каком огне варить?

Вы наверняка заметили, что ранее упоминается то сильный, то слабый огонь. Так на каком же лучше варить варенье? Правило простое: доводить до кипения любое варенье нужно быстро, то есть огонь максимальный. Почему? Чем слабее огонь, тем больше сока успеет при медленном нагревании вытечь из ягод или кусочков фруктов, а это нехорошо для качества. А после закипания огонь уменьшается до слабого (если ингредиент нежный или очень спелый) или среднеслабого. Почему? Потому что иначе от бурного кипения фрукты-ягоды разварятся в кашу или же сварятся быстрее, чем сироп примет нужную консистенцию.



## Варенье из овощей

Его нужно варить точно так же, как из фруктов. Отобрать лучшие, вымыть, нарезать, засыпать сахаром, дать постоять, чтобы овощи дали сок. В разных овощах разное количество сока. Например, кабачки и перцы очень сочные, с количеством жидкости не будет проблем. А вот тыква, свекла, морковь потребуют добавки воды или лучше яблочного сока. Из этих твердых овощей часто варят джемы. Для джема их можно натереть на терке, а не резать кусочками.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ ОВОЩЕЙ, ОСОБЕННО ПРИПРАВЛЕННОЕ ПРЯНОСТЯМИ, С ПИКАНТНЫМ ВКУСОМ, СТАНЕТ ПРЕКРАСНЫМ СОУСОМ К МЯСУ, ЗАПЕЧЕННОЙ ПТИЦЕ, ВЫДЕРЖАННЫМ СЫРАМ.**



## Холодное варенье

Под холодным вареньем обычно понимают просто перетертые с сахаром ягоды, фрукты так не готовят. Смысл технологии в том, чтобы сохранить максимум витаминов и вкуса плодов. Соотношение ягод и сахара – 1:1. Сахар лучше выбирать самый мелкий, чтобы он хорошо растворился. Можно смешать ягоды с сахаром и провернуть через мясорубку – так сохраняется текстура. А если измельчать смесь блендером, то получается ягодное пюре.



**РАСКЛАДЫВАТЬ ПЕРЕТЕРТЫЕ ЯГОДЫ НУЖНО В СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ БАНКИ, НО УЖЕ ОСТЫВШИЕ.**



**ВСЕ ОВОЩИ МОЖНО ВАРИТЬ И ПОЗТАПНЫМ МЕТОДОМ. ОСОБЕННО КРАСИВЫМИ ПОЛУЧАЮТСЯ ПРОЗРАЧНЫЕ КУСОЧКИ ИЗ ПЕРЦЕВ И МОРКОВИ.**

## Как хранить

Это зависит от того, сколько сахара вы положили (и какого именно). Вы тщательно стерилизовали банки и крышки? Использовали самый надежный консервант – очищенный белый сахар? Выбрали пропорцию 1:1 или даже взяли больше сахара, чем фруктов? Тогда смело ставьте варенье в шкаф.

Чем меньше сахара вы кладете, тем меньше срок хранения варенья или ниже температура хранения. И это необязательно холодильник – во многих домах есть места, которые по праву называются прохладными: погреба в загородных домах, застекленные лоджии в многоквартирных, шкафы под окнами в домах постройки 1960-х годов. Все это идеальные точки для хранения не слишком сладкого варенья.

## Как сочетать ингредиенты?

Варенье совершенно не обязательно варить из одного продукта. Большинство фруктов хорошо сочетаются друг с другом и с ягодами. Кроме того, в варенье можно добавлять орехи и специи.

Главный принцип сочетаемости – понимание, зачем эти ингредиенты должны быть в одной банке. Посмотрим на классические пары:

- яблоки/груши + клюква/брусника/рябина: здесь ягоды придают вкусовой и цветовой акцент довольно нейтральным фруктам, обеспечивая горчинку и кислотку;
- крыжовник/брусника + грецкие орехи: ягоды и орехи создают прекрасный контраст текстур, и сочетание цветов тоже красивое;
- клубника + малина + вишня: цвет у них более или менее одинаковый, при этом каждая ягода дает свою отличающуюся от других текстуру, и получается будто однородный джем, на самом деле очень многогранный.



### УНИВЕРСАЛЬНАЯ ДОБАВКА

Любым фруктам и ягодам очень идут яблоки и цитрусовые. В них, особенно в кожуре, много пектина – он поможет сиропу стать более желеобразным. Но если яблоки не слишком изменят вкус других ингредиентов, то цитрусовые будут конкурировать за первенство. И например, когда вы сварите варенье из белой смородины с апельсинами, то оно будет скорее апельсиновым, чем смородиновым. А вот черная смородина ничему не даст себя перебить! Она хорошо сочетается даже с такими сильными специями, как бадьян и мускатный орех, получается очень интересное варенье.



#### ПЕРСИК, АБРИКОС

кардамон



кешью



розмарин



КЛЮКВА



#### СЛИВА

бадьян



фундук



изюм



ТИМЬЯН



#### ВИНОГРАД

грецкие орехи



мята



#### ДЫНЯ

розовый перец



ваниль



#### ГРУША, ЯБЛОКО

корица



барбарис



шоколад



ДРУГИЕ  
ХОРОШИЕ  
ДОБАВКИ



## ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ С ШОКОЛАДОМ И ФУНДУКОМ



🕒 45 мин + 4–8 ч 🍴 4 порции

1,5 кг твердых груш  
150 г очищенного фундука (без коричневой пленки)  
600 г коричневого сахара  
150 г горького шоколада (содержание какао не меньше 80%)

**1** У груш удалите сердцевину, кожуру лучше не очищать, только если она очень жесткая. Нарежьте груши кубиками со стороной 2 см и положите в таз для варенья.

Засыпьте сахаром и оставьте на 4–8 ч.

**2** Мелко порубите шоколад. Фундук разделите на половинки.

**3** Добавьте к грушам фундук, перемешайте. Поставьте таз с грушами на сильный

огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого, варите, помешивая, 30 мин.

**4** Снимите пену, добавьте в варенье шоколад и варите, помешивая, пока шоколад не растает. При желатину можете за 10 мин до конца варки добавить в него темного рома или коньяка (50 г).

**5** Разложите горячее варенье по подготовленным банкам, закройте, переверните и полностью остудите, после чего уберите на хранение в холодильник.

На 100 г: белки 1,98 г (2,48% суточной нормы) • жиры 7,73 г (8,59%) • углеводы 44,83 г (26,68%) • ккал 250,48 (13,92%)  
• натрий 10,72 мг (0,74%) • общий сахар 37,95 г (75,90%) • НЖК 2,15 г (10,75%) • пищевые волокна 3,81 г (12,70%)



## ВАРЕНЬЕ ИЗ ПЕРЦА С БРУСНИКОЙ



🕒 45 мин + 4–8 ч 🍴 4 порции

1,5 кг сезонного сладкого красного перца  
500 г брусники  
1 острый красный перец (по желанию)  
4–6 см корня имбиря  
1 большой лимон  
1 кг сахара  
2 ст. л. пектина

**1** Очистите сладкий и острый перец от плодоножек, удалите семена и перегородки. Нарежьте перец средней соломкой.

**2** Очистите имбирь, нарежьте мелкими кубиками (2 мм). Снимите овощечисткой цедру с лимона, нарежьте тонкой соломкой, выжмите сок.

**3** Отложите 200 г сахара, оставшимся засыпьте в тазу для варенья перец, имбирь и цедру. Добавьте лимонный сок, тщательно перемешайте, закройте и оставьте на 4–8 ч. Время от времени

встряхивайте или аккуратно перемешивайте.

**4** Еще раз перемешайте смесь и поставьте на сильный огонь. Можете аккуратно перемешивать. Как только смесь закипит, уменьшите огонь до среднеслабого и варите 20 мин.

**5** Добавьте к перцу бруснику, варите еще 10 мин, снимая пену.

**6** Смешайте пектин с оставшимся сахаром и веером рассыпьте по поверхности варенья, перемешивая, чтобы не образовывались комочки. Огонь увеличьте до среднего. Как закипит, отсчитайте 3 мин и выключайте.

**7** Разложите горячее варенье по подготовленным банкам, закройте, переверните и полностью остудите, после чего уберите на хранение. Подавайте к сырной тарелке.

На 100 г: белки 0,77 г (0,96% суточной нормы) • жиры 0,28 г (0,31%) • углеводы 43,06 г (25,63%) • ккал 173,84 (9,66%)  
• натрий 7,43 мг (0,51%) • общий сахар 41,55 г (83,10%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 2,32 г (7,73%)

# Ух, какая уха!

Уха не просто рыбный суп, а блюдо с особым колоритом и собственным характером. Есть уха северная, сибирская, а есть южная – донская, или ростовская. Вот о ней и пойдет разговор: шеф-повар Илья Благовещенский родом из Ростова-на-Дону и нюансы приготовления этого многосоставного рыбацкого специалитета знает с детства.

РЕЦЕПТ  
НА СТР. 40



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



## Илья Благовещенский, шеф-повар ресторана Sapiens, Москва

Мнение

### Уха из петуха

Донская уха – это три бульона. Первый традиционно варится на петушином мясе. Второй – на всякой рыбной мелкотне, хвостах и головах. И только в третий заход в кастрюлю с ухой попадает благородная рыба в виде уже разделанного, очищенного от костей и всего прочего филе.

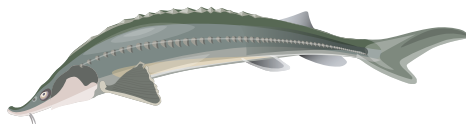
Почему уха из петуха? Петух суше и жилистее курицы, но такого навара, такого аромата от курицы не добиться. Впрочем, если петуха в пределах досягаемости нет, то можно использовать суповую курицу – поджарую, с крепкими ножками, не бройлера (его оставьте для жарки).

Как «женятся» в одной кастрюле курица и рыба? Отлично «женятся», при длительной варке из петушиного (как и из куриного) мяса выделяется желатин, он дает супу структуру. На Дону считается, что уха только тогда удалась, если при остывании она превратилась в желе. Хорошая уха, как хаш, обязана склеивать губы. Без участия куриного бульона, на одной только рыбе, такого эффекта не получить.

### Какая рыба подходит для ухи

Для рыбака вопрос, какую рыбу класть в уху, не стоит: что поймал, из того и сварил. Главное – отсортировать карасиков, плотву, мелких окуньков и туда же присоединить кости и головы от улова покрупнее, разделав его на филе. И варить все это рыбное «мелкотравье» часа два, чтобы оно отдало все лучшее супу. Затем его безжалостно вынимают, процеживая бульон. О том, какая мелочь попала в кастрюлю сначала, никто потом и не вспомнит. А благородная рыба уже фигурирует и в названии рецепта, и в тарелке.

В ростовскую уху обязательно кладут помидоры – летом они идут в любое блюдо. Еще одно отличие – картошку можно не добавлять, а вот пшено обязательно. Эта традиция пошла от казаков: они брали пшено в походы, оно питательное и места в котомке не занимает.



Прекрасно подходят на роль главной героини ухи стерлядка или осетр, отличная уха получается из судака. На Дону дитися вкуснейшая рыба белый амур – с его розоватым, как будто сливочным мясом уха получается исключительной. Карп, сазан и щука тоже найдут в ухе свое место, но не нужно брать крупные экземпляры: они часто пахнут тинной.

Из морской рыбы по понятным причинам в Ростове или на Кубани никто ухи не варит. Зачем, если река под боком? Но в Москве я варил уху и на треске, и на кефали. Решительно не годится рыба с темным мясом и специфическим запахом, вроде скумбрии или камбалы. А самой наваристой на моей памяти была уха, сваренная на Байкале из местного хариуса, но по ростовскому рецепту – с пшеном и помидорами.

### Как чистить рыбу

Не ленитесь тщательно чистить и потрошить всю рыбу, даже мелкую: если внутри останется желчный пузырь, то вкус ухи будет безнадежно испорчен. Из внутренностей можно оставить только икру или молоки. Из рыбных голов обязательно удалите жабры, иначе бульон будет горчить. Но если рыбешка совсем мелкая, вроде ершиков или плотвы, то извлекать из них жабры – напрасная работа, проще отрубить и выкинуть головы.

### Зачем в ухе головешка

Рационального объяснения, почему в ухе принято тушить тлеющее полено, нет. Есть версия, что так, мол, уху обеззараживали в походных условиях, но вряд ли хорошо прокипевшая уха действительно нуждалась в санации сомнительной чистоты головешкой. Те, кто ленится потрошить мелкую рыбу или убирать из рыбных голов жабры, верят, что таким образом они приглушают горечь, которую дает желчь, взамен подпуская дымка. Но на самом деле вкус коистра в ухе остается минимальный, разве что вы опустите в котелок целое горящее бревно.

Самое разумное объяснение – таким образом бульон получается светлее, поскольку уголь служит сорбентом. Впрочем, если бульон процедить, в головешке не будет нужды. Когда вы готовите уху на плите в городской квартире, с горящим поленом в руке вы можете быть опасны для окружающих. Проще осветлить бульон, влив в него яичный белок,

Слово «уха» образовалось от древнеевропейского *jusa*, что значило «отвар». Именно так, юшкой, до сих пор называют рыбный бульон на юге России.

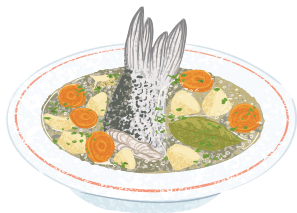
а потом достав его ошметки шумовкой: они вберут остатки муты и пены. В ресторанах же весь этот ритуал с горячей ложешкой повторяют разве что ради эффектной подачи.

## А водка?..

Вливать в котелок с ухой рюмку водки – еще один рыбацкий ритуал. И вот на нем я настаиваю. Водка работает как расслаиватель: она заставляет всякую белковую муть из рыбы всплыть вверх, откуда ее будет легко убрать шумовкой. Водка также помогает слегка заглушить запах тины, который у речной рыбы не редкость. В кипящем бульоне спирт выпаривается, оставляя лишь чуть ощутимую хмельную хлебную нотку, которая ухе очень идет. Но нужно понимать, что водки должно быть совсем чуть-чуть – стопочка на трехлитровый котелок. Захмелеть от ухи в любом случае не получится.

## Как подают уху на Дону

В ростовской ухе за главную всегда юшка, иначе говоря, бульон. Поэтому как рыбу, так и картошку или, к примеру, морковь никогда не режут мелко – в этом отличие ухи от любого другого рыбного супа. Есть один старинный кабак на трассе «Дон», туда люди приезжают специально, чтобы съесть настоящую донскую уху. Выглядит это так: на стол ставится миска с юшкой, откуда торчит увесистый рыбный хвост и чуть ли не целая картошка. Все это полагается из ухи переложить на тарелку, размять ложкой, а дальше или вернуть в суп, или есть вприкуску. Впрочем, можно нарезать рыбу небольшими кусочками, чтобы ее было удобно цеплять ложкой, но особенно не мельчите: размер кусочков филе с половину спичечного коробка будет золотой серединой.



## СЕКРЕТНЫЕ ЗНАНИЯ ШЕФА О РОСТОВСКОЙ УХЕ

- 1** При варке ухи не стоит увлекаться специями. Перец, соль, лавровый лист и мелко рубленый укроп в конце приготовления – этого простейшего набора вполне достаточно. Главным должен быть вкус бульона и самой рыбы.
- 2** Если вам не нравится лук в супе, то просто разрежьте луковицу пополам, сварите вместе с рыбьими костями в бульоне, а потом бульон процедите и лук выкиньте.
- 3** Укроп кладут в самом конце, но ухе с укропом надо дать покипеть пару минут, особенно если вы варите первое блюдо сразу на пару дней.

## НАСТОЯЩАЯ РОСТОВСКАЯ УХА



⌚ 4 ч 30 мин

👤 10–12 порций

1 курица  
1 карп (1,5 кг)  
1,5 кг форели  
1 судак (1,5–2 кг)  
1–2 морских окуна  
100 г пшена  
1 кг картофеля  
3 помидора  
2 луковицы  
1 морковь  
1 большой пучок укропа  
2 лавровых листа  
½ ч. л. черного перца-горюшка  
100 мл водки  
соль, свежемолотый черный перец

- 1** Положите курицу в большую кастрюлю, влейте 4 л холодной воды, доведите до кипения. Снимите пену, уменьшите нагрев и варите 2–2,5 ч. Процедите бульон.
- 2** Пшено замочите в холодной воде на 2 ч. Отварите пшено в кипящей воде 15 мин. Откиньте на сито, промойте, дайте воде стечь.
- 3** Одну луковицу разрежьте пополам и запекайте в духовке при 210–220 °С, до появления черных подпалин.
- 4** Всю рыбу разделайте, удалите глаза и жабры. Морского окуна разрежьте на крупные куски, форель и судака разделайте на фи-

ле, нарежьте кусочками по 3 см.

**5** У карпа удалите голову, хребет и крупные кости. Мясо нарежьте порционными кусками.

**6** В кастрюлю положите морского окуна, кости и головы форели и судака, добавьте перец-горюшек и опаленную луковицу, залейте куриным бульоном, доведите до кипения, удалите пену и варите на слабом огне 1,5 ч. Бульон процедите, кости и головы рыбы выбросьте.

**7** Бульон налейте в чистую кастрюлю, положите в него куски карпа и нарезанную на 4 части луковицу, варите 5 мин.

**8** Надрежьте помидоры крестообразно со стороны плодоножки, залейте кипятком, оставьте на 1 мин. Переложите помидоры в ледяную воду, очистите от кожицы, нарежьте дольками.

**9** В уху добавьте филе форели и судака, нарезанную кружками морковь, варите 10 мин.

**10** Добавьте помидоры, пшено, лавровый лист, варите еще 10 мин.

**11** Приправьте уху солью и перцем, добавьте мелко нарезанный укроп, дайте настояться под крышкой 10 мин.

**12** Влейте в уху водку и подавайте.

На 100г: белки 9,74 г (12,18% суточной нормы) • жиры 1,82 г (2,02%) • углеводы 2,60 г (1,55%) • ккал 72,12 (4,01%) • натрий 393,19 мг (27,12%) • общий сахар 0,640 г (1,20%) • НЖК 0,38 г (1,90%) • пищевые волокна 0,40 г (1,33%)



# Приятная компания

Даже название этих грибов, лисички, звучит как-то особенно приятно, по-домашнему. А уж блюда с ними и вовсе получаются душевными. Паста с лисичками – идеальный вариант ужина в разгар грибного сезона.

## ПАСТА С ЛИСИЧКАМИ

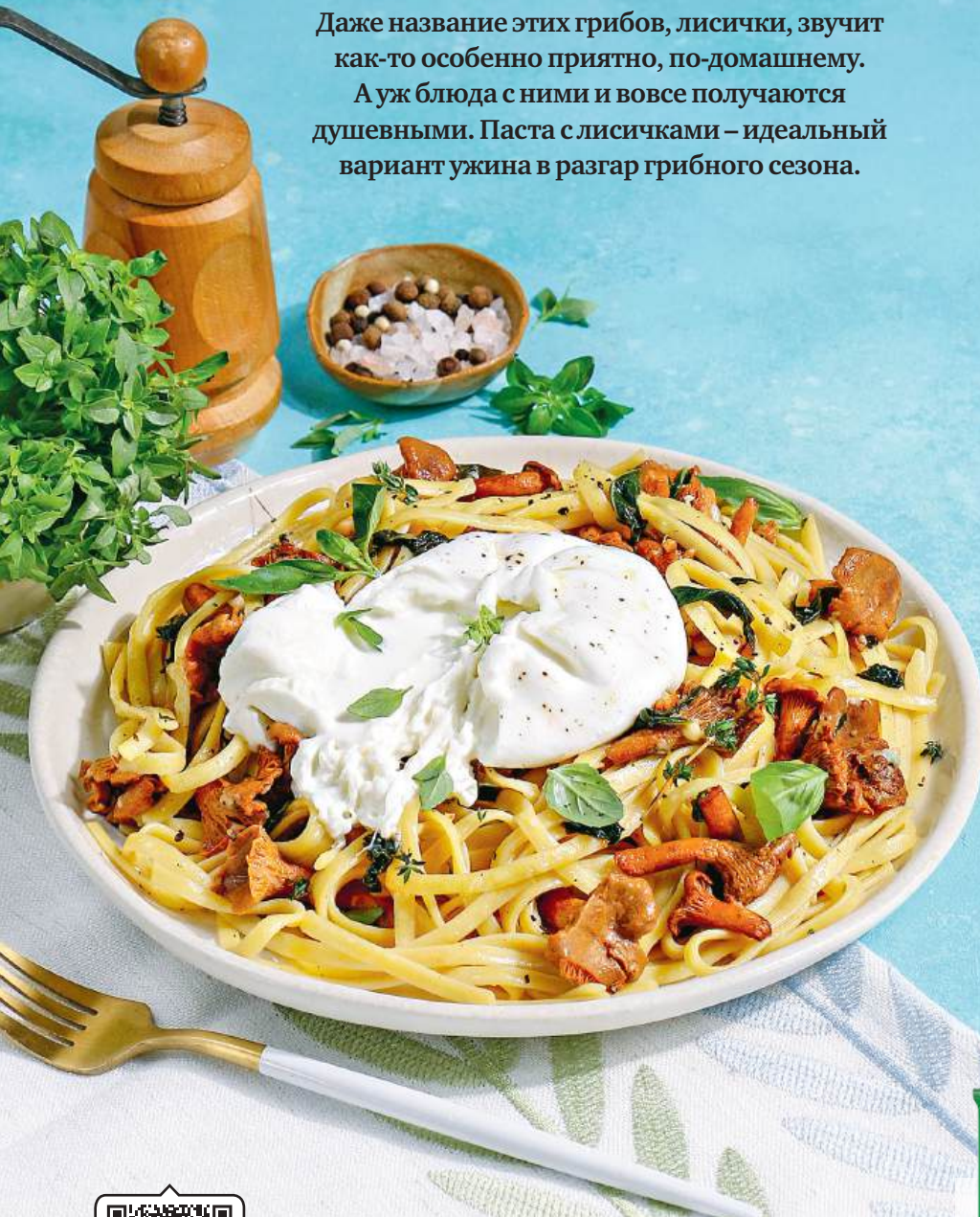


🕒 30 мин 🍴 6 порций

350 г длинной лапши  
450 г лисичек  
220 г сыра буррата  
50 г тертого пармезана  
50 г сливочного масла  
2 зубчика чеснока  
1 пучок базилика  
2–3 веточки тимьяна  
150 мл белого сухого вина  
2 ст. л. лимонного сока  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.
- 2 Разогрейте в большой сковороде оливковое масло, обжарьте лисички на среднем огне, помешивая, 10 мин.
- 3 Добавьте сливочное масло, пропущенный через пресс чеснок, половину листьев базилика и тимьяна, посолите и поперчите, готовьте 5 мин.
- 4 Влейте вино и лимонный сок, доведите до кипения и тушите грибы еще 5 мин.
- 5 Добавьте в сковороду пасту и пармезан, готовьте, помешивая пару минут.
- 6 Переложите пасту на блюдо. В центр положите буррату и нарежьте сверху. Подавайте, посыпав оставшимся базиликом и тимьяном.

На 100 г: белки 8,14 г (10,18% суточной нормы) • жиры 9,88 г (19,98%) • углеводы 18,84 г (11,21%) • ккал 204,98 (11,39%)  
• натрий 268,05 мг (18,49%) • общий сахар 1,11 г (2,22%) •  
НЖХ 2,72 г (13,60%) • пищевые волокна 2,92 г (9,73%)



Длинная плоская лапша МАКФА шириной 3,5 мм изготовлена из твердой пшеницы. Она отлично подойдет для приготовления этого блюда.

# La Costa fresca\*



\*прохлада на побережье

Чрезмерное употребление алкогольной  
продукции вредит вашему здоровью

НОВИНКА

**MONARCH**

## РОСКОШЬ ЗОЛОТОЙ АРАБИКИ



# Черкизово

## ВКУСНО ПО-ДОМАШНЕМУ



# Ореховое ассорти

Орехи – прекрасное дополнение к самым разным блюдам: закускам и салатам, супам и горячему, выпечке и десертам. Предлагаем попробовать их даже с макаронами! В августе начинают собирать новый урожай орехов – самое время приготовить ореховые посыпки на все случаи.



ПОДАВАЙТЕ К САЛАТУ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ.

**1**

жареный фундук  
+  
тыквенные семечки  
+  
семечки подсолнечника  
+  
кориандр  
+  
орегано



ПОДАВАЙТЕ К ФРУКТОВОМУ САЛАТУ.

**2**

грецкие орехи  
+  
воздушный рис  
+  
кокосовая стружка  
+  
шоколадные капли



ПОДАВАЙТЕ К ФУНЧОЗЕ И ДРУГИМ АЗИАТСКИМ БЛЮДАМ.

**3**

жареный арахис  
+  
жареный кешью  
+  
хлопья перца чили  
+  
кунжут  
+  
хрустящий лук



ПОДАВАЙТЕ К ПАСТЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.

**4**

жареный миндаль  
+  
копченая паприка  
+  
кайенский перец  
+  
черный перец  
+  
сушеный чеснок



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



**FLASH**<sup>UP</sup>  
ENERGY

ЭКСКЛЮЗИВНО В

**МАГНИТ**

# СОБЕРИ ВСЕ ВКУСЫ И ПРИЗЫ



1. ПОКУПАЙ FLASH UP  
С 15.07.2025 ПО 15.09.2025

2. РЕГИСТРИРУЙ ЧЕК НА  
[MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU](https://MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU)

3. ПОЛУЧАЙ ЗАРЯДЫ  
ЗА КАЖДЫЙ ПРОДУКТ

4. ЗАБИРАЙ МЕРЧ  
И ВЫИГРЫВАЙ ПРИЗЫ



СРОК УЧАСТИЯ В АКЦИИ: С 15.07.2025 ПО 15.09.2025. ОБЩИЙ СРОК АКЦИИ, ВКЛЮЧАЯ СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: С 15.07.2025 ПО 30.11.2025. ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ. ПОДРОБНОСТИ НА [MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU](https://MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU)

# Золотое зерно

Пшено замечательно тем, что оно прекрасно впитывает вкусы и ароматы других продуктов. Поэтому с ним готовят не только традиционные каши, но и супы, запеканки, салаты и горячие блюда. Хотя пшенная каша, золотистая, сладкая, с маслом и молоком, все-таки остается фаворитом!

## БОУЛ ИЗ ПШЕНА С НУТОМ И ОВОЩАМИ



🕒 40 мин 👤 4 порции

100 г пшена  
220 г консервированного нута  
50 г маслин каламата без косточек  
4 редиски  
1 огурец  
2 пера зеленого лука  
2 веточки мяты  
2 веточки петрушки  
100 г брынзы  
4 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Пшено тщательно промойте, дайте воде стечь. Положите пшено в кастрюлю, влейте 250 мл кипятка, посолите, доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и варите крупу 15 мин.

**2** Снимите пшено с плиты, добавьте 2 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и укутайте полотенцем, оставьте на 20 мин.

**3** Редис нарежьте кружочками, маслины – на половинки, огурцы – кубиками. Мята, петрушку и зеленый лук тонко нашинкуйте.

**4** Смешайте нут с оставшимся оливковым маслом, мятой и петрушкой.

**5** В миски выложите секторами пшено, оливки, нут с зеленью, огурцы и редис.

**6** Раскрошите сверху брынзу, поперчите и подавайте.

На 100 г: белки 5,38 г (6,73% суточной нормы) • жиры 11,15 г (22,39%) • углеводы 20,89 г (12,43%) • ккал 203,76 (11,32%)  
• натрий 189,26 мг (13,05%) • общий сахар 1,64 г (3,28%)  
• НЖК 2,66 г (13,30%) • пищевые волокна 3,34 г (11,13%)

## ПШЕННАЯ КАША С МЕДОВЫМИ СЛИВАМИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

600 мл молока  
200 г пшеница  
4 сливы  
2 ст. л. тростникового сахара  
2 ч. л. меда  
0,5 ч. л. соли

- 1 Пшено хорошо промойте проточной водой, дайте стечь.
- 2 В небольшую кастрюлю налейте молоко, всыпьте пшено, тростниковый сахар и соль, доведите до кипения.
- 3 Уменьшите нагрев до минимума и варите 20–25 мин, помешивая. При необходимости добавьте еще немного горячего молока или воды.
- 4 В то же время нарежьте сливы ломтиками, положите в сотейник, добавьте 2 ст. л. воды и мед, готовьте, помешивая, 5 мин.
- 5 Подавайте горячую пшеничную кашу, выложив сверху сливы, томленные в медовой карамели.

На 100 г: белки 4,87 г (6,09% суточной нормы) • жиры 3,29 г (3,66%) • углеводы 29,26 г (17,42%) • ккал 165,03 (9,17%) • натрий 122,36 мг (8,44%) • общий сахар 12,26 г (24,52%) • НЖК 1,46 г (7,30%) • пищевые волокна 2,21 г (7,37%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
РЕЦЕПТОВ



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ



### КАК ГОТОВИТЬ?

Чтобы пшено не горчило, не ленитесь промывать его, причем тщательно. Лучше всего залить крупу водой и перетереть руками и так несколько раз, пока вода не станет прозрачной.

Пшено довольно быстро разваривается – для каши это хорошо, а вот гарнир вкуснее рассыпчатый. Чтобы получить именно такой, промойте крупу горячей водой, выложите на застеленный полотенцами противень и дайте подсохнуть. Затем быстро обжарьте в кастрюле на сильном огне и только после этого заливайте водой и варите.





# Индейское лето

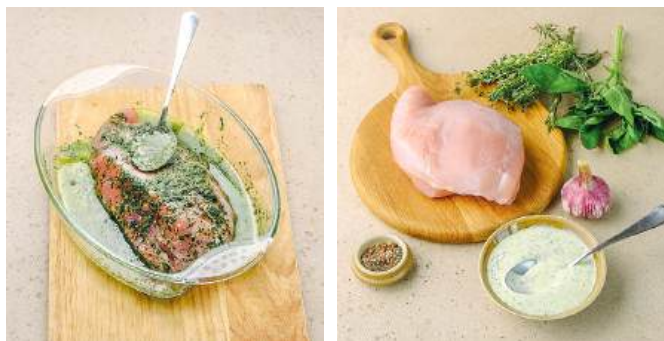
Бытует мнение, что индейка – скучное мясо, с которым разве что на диете сидеть. Однако это совсем не так: из нее можно приготовить даже сочный шашлык! Нужно только определиться, какую часть птицы вы хотите жарить на гриле: грудку, бедро или крылышки, и подобрать правильный маринад.

## Грудка

Грудка – самая нежная часть индейки, особенно малое филе. Это мясо готовится почти мгновенно, поэтому его часто жарят на гриле. Достаточно смазать филе маринадом из соли, специй, зелени и небольшого количества растительного масла и оставить буквально на полчаса. Затем очень быстро обжарить с двух сторон и дать мясу «отдохнуть», прикрыв фольгой на несколько минут.

Большое филе также практически не содержит жира, поэтому выбирайте для него маринады на основе кисломолочных продуктов. Небольшое количество кислоты и ферменты, содержащиеся в кефире, йогурте или нежирной сметане, сделают индейку сочнее. Для более яркого вкуса добавьте в маринад свежую зелень, пропущенный через пресс чеснок и свежемолотый черный или белый перец. Ну и соль, разумеется. Филе грудки маринуется быстро и будет готово буквально за час.

Простой и быстрый маринад для шашлыка из индейки – средиземноморский. Он состоит из оливкового масла, измельченного чеснока, соли, перца, розмарина, тимьяна, базилика и небольшого количества лимонного сока.



Любители азиатских вкусов могут замариновать грудку индейки в кокосовом молоке с добавлением меда, чеснока, лимонного сока и устричного соуса или смешать соевый соус с томатным соком, хлопьями перца чили, медом, оливковым маслом в сочетании с парой капель кунжутного.

**ЧТОБЫ ГАРАНТИРОВАННО НЕ ПЕРЕСУШИТЬ ИНДЕЙКУ И ПОЙМАТЬ МОМЕНТ ИДЕАЛЬНОЙ ПРОЖАРКИ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТЕРМОЩУПОМ. КАК ТОЛЬКО ВНУТРЕННЯЯ ТЕМПЕРАТУРА МЯСА ДОСТИГНЕТ 73–74 °С, ИНДЕЙКА ГОТОВА, МОЖНО СНИМАТЬ С ОГНЯ.**



## Бедро

Это мясо более жирное, чем грудка, поэтому особенно хорошо подходит для шашлыка. В качестве маринада можно использовать вино, овощные и фруктовые соки, репчатый лук и соевый соус. Немного растительного масла также не будет лишним, ведь оно защищает мясо от пересыхания и способствует лучшему распределению специй.

Приготовьте маринад на основе гранатового или апельсинового сока с добавлением кориандра, куркумы, перца чили и свежей зелени. Или смешайте нарезанный кольцами лук с дижонской горчицей, чесноком, медом и каплей лимонного сока. Считается, что на вкус бедро индейки напоминает телятину, поэтому смело используйте любимые специи для мяса.

## ЕЩЕ ВАРИАНТЫ МАРИНАДА ДЛЯ ИНДЕЙКИ

- Идеальный маринад для шашлыка из бедра индейки: кокосовое молоко + свежий имбирь + чеснок + соевый соус + порошок карри, кинза и свежий чили для подачи.
- Луковый маринад для филе грудки индейки: репчатый лук + бекон + сладкая паприка + копченая паприка + сахар + соль.
- Маринад для малого филе: кефир + чеснок + орегано, тимьян, розмарин + мед + соль.
- Пикантный маринад с горчицей: йогурт + дижонская горчица + мята/базилик + чеснок + лимонный сок + соль.

Разнообразные рецепты шашлыков из индейки, от сувлаки до якитории, в нашей подборке



## Крылья

Готовить на углях крылья индейки тоже совсем не сложно. Здесь вам понадобятся вторая и третья фаланги: локтевая часть и плечо. В качестве маринада можно использовать аджику, песто, горчицу, кисло-сладкий соус или соус барбекю. Если хотите получить крылышки в индийском стиле, возьмите за основу натуральный йогурт или нежирную сметану, добавьте пасту карри или смесь пряностей гарам-масала и оставьте на 1–2 часа. Затем тщательно удалите остатки маринада и обжарьте крылья на мангале или в духовке с включенным режимом конвекции до готовности.

**КРЫЛЬЯ ИНДЕЙКИ ДОВОЛЬНО ЖИРНЫЕ, МЯСО НА НИХ ЗАЩИЩЕНО ОТ ПЕРЕСЫХАНИЯ КОЖЕЙ, ПОЭТОМУ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО В МАРИНАД ДОБАВЛЯТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО.**



## С ЧЕМ ПОДАТЬ ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ

- К пожаренной на углях индейке прекрасно подходят кисло-сладкие соусы, например, брусничный или смородиновый.
- Любителей острого порадуют харисса, аджика, хренодер или соевый соус со свежим имбирем, кунжутным маслом и колечками перца чили.
- Если предпочитаете более деликатные вкусы, приготовьте и подайте греческий дзадзика или нежный сметанный соус с зеленью.
- Экспериментируйте, используя любимые ингредиенты: индейка прекрасно сочетается со множеством разных вкусов.



Колбаса «Докторская Дугушка» «Стародворье» сохраняет максимум вкуса и сочности натурального мяса. То, что нужно, для любимых рецептов!



2

### ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С ОКОРОКОМ И СЫРОМ

Смажьте цельнозерновой хлеб горчицей, посыпьте рубленой петрушкой, положите ломтики окорока и сыра. Соедините бутерброды попарно и обжарьте на сливочном масле с двух сторон.



1

### БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Поджарьте ломтики пшеничного батона на сливочном масле с двух сторон. Смажьте майонезом, положите ломтик докторской колбасы, кружок помидора, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

# Русские душой

Несмотря на иностранное название, бутерброд для нас самая настоящая русская, привычная с детства еда. Без него не обходится ни школьный завтрак, ни домашний перекус. Даже в театральном буфете мы по традиции заказываем бутерброды. Предлагаем рецепты с русскими акцентами на все случаи.



3

### БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ

Смажьте ржаной хлеб творожным сыром с чесноком и паприкой, положите кружки огурцов и ломтики ветчины.





4

**БУТЕРБРОД С СЫРОКОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ И ЯЙЦОМ**

На ломтики пшеничного хлеба положите кружочки маринованных огурцов, ломтики сырокопченой колбасы и четвертинки вареного яйца, украсьте зеленым луком.



Прекрасным ингредиентом классических и праздничных бутербродов станет сервелат «Филейный» торговой марки «Владимирский стандарт». Его вкус и качество оценит каждый покупатель.



5

**БУТЕРБРОД С САЛОМ**

Смажьте бородинский хлеб тонким слоем горчицы, положите тонко нарезанный красный лук и кружочки малосольных огурцов. Сверху выложите сало и посыпьте укропом.



Русский бутерброд невозможно представить без докторской колбасы. Попробуйте «Докторскую Гост» торговой марки «Великолукский мясокомбинат». Это традиционный продукт, проверенный временем!

Отличное решение для вкусных бутербродов – салями «Зернистая» бренда «ИНЕЙ». Это ароматная сырокопченая колбаса в нарезке, которую удобно брать с собой на пикник, на дачу или в поездку. Упаковки 200 г хватит на всю семью!



# Мраморные узоры



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

**5 X 5 МИЛЛИМЕТРОВ—**

ИМЕННО ТАКИМИ КУБИКАМИ НАРЕЗАЮТ ШПИК ДЛЯ БАЛЫКОВОЙ КОЛБАСЫ. ЭТО ОПТИМАЛЬНЫЙ РАЗМЕР, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА СОЧНОЙ, ЛЕГКО НАРЕЗАЛАСЬ И ВЫГЛЯДЕЛА АППЕТИТНОЙ.

Балыковая колбаса – находка для ценителей мясных деликатесов. Она отличается сбалансированным вкусом и красивым мраморным срезом. Что бы вы ни решили приготовить – классический бутерброд или необычную закуску, – балыковая будет кстати.

**Н**азвание «балыковая» колбаса получила не случайно: по стандартам ее производят из отборной свинины, мясо берется из позвоночной области. Именно его и называют балыком. Помимо свинины, в состав входят мясо цыпленка и кусочки шпика. Такое трио создает гармоничный вкус, к тому же колбаса получается сочной. Правильно подобранные специи – белый перец, кориандр, горчица, мускатный орех – подчеркивают звучание мясных ингредиентов и приносят немного пикантности.

Мраморный срез – один из козырей балыковой колбасы. Разные текстуры свинины, курицы и шпика создают настоящий гастрономический натюрморт. А благодаря нежной и в то же время упругой текстуре балыковую удобно нарезать тонкими ломтиками, которые так хороши для бутербродов, хрустящей брускетты или мясной тарелки.

При производстве балыковой колбасы фарш помещают в оболочку (чаще всего искусственную, так как она лучше сохраняет целостность при нагревании), обдают горячим паром, а затем приступают к копчению натуральным дымом. Благодаря этому деликатес приобретает характерные копченые нотки, за которые его и любят.



ПТИЦИМ С БАЛЫКОВОЙ КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ



Балыковую колбасу «Папа может» из отборной свинины и сочного шпика отличают рубленая текстура и насыщенный вкус. Прекрасное дополнение бутербродов и вкусных блюд!



## ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ С БАЛЫКОВОЙ КОЛБАСОЙ



⌚ 45 мин 👤 4 порции

750 г брокколи  
200 г балыковой колбасы  
100 г полутвердого сыра  
75 г тертого пармезана  
2 яйца  
100 г сливок жирностью 10%  
2 ст. л. миндальных лепестков  
щепотка мускатного ореха  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разберите брокколи на небольшие соцветия, бланшируйте в кипящей подсоленной воде 2 мин, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

**2** Натрите полутвердый сыр на крупной терке, нарежьте тонкой соломкой балыковую колбасу.

**3** Взбейте яйца со сливками, добавьте полутвердый сыр и половину пармезана, посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом.

**4** Разогрейте духовку до 180 °С. Смешайте брокколи с балыковой колбасой и яичной смесью, выложите в жаропрочную форму, посыпьте оставшимся пармезаном и запекайте 20 мин.

**5** Посыпьте запеканку миндальными лепестками и готовьте еще 10 мин.

На 100 г: белки 11,66 г (14,58% суточной нормы) • жиры 11,07 г (22,30%) • углеводы 6,37 г (3,79%) • калл 167,55 (9,31%) • натрий 566,82 мг (39,09%) • общий сахар 1,62 г (3,24%) • НЖК 5,02 г (25,10%) • пищевые волокна 1,92 г (6,40%)

**БАЛЫКОВАЯ КОЛБАСА ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С ОВОЩАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ, СЫРАМИ. А ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ОРИГИНАЛЬНЫХ АКЦЕНТОВ, ПОПРОБУЙТЕ ПОДАТЬ ЕЕ С ТЕРПКИМ БРУСНИЧНЫМ ИЛИ ОРЕХОВЫМ СОУСОМ — ЭТО ОЧЕНЬ ВКУСНО.**



## МЯСНАЯ КЛАССИКА

Балыковая «МИРАТОРГ» – классическая варено-копченая колбаса с добавлением мускатного ореха и кориандра. Копчение на буковой щепе придает продукту приятный аромат дымка и делает его еще аппетитнее!



## ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ И БУДНЕЙ

Балыковая колбаса Delikaiser – настоящий деликатес, который сочетает в себе традиционные рецепты и качественные ингредиенты. Колбаса Delikaiser отлично подходит как для повседневного меню, так и для праздничного стола. Ее можно подавать как закуску, использовать в сэндвичах или добавлять в различные блюда.



# МЯСНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



# УКРОТИТ ЗВЕРИНЫЙ АППЕТИТ



# Дачное очарование

Любимая дача – это не просто уютный дом и красивый сад. Это синоним душевной гармонии, гостеприимства и летнего счастья. Где, как не на даче, можно накрыть на террасе огромный стол, разжечь угли в мангале и вместе с друзьями под шутки и веселый смех приготовить простой и элегантный ужин, аромат которого будет еще долго вспоминаться в суматохе городских будней.





**Д**ачный обед или ужин всегда предполагал незамысловатые блюда. И все-таки времена, когда на маленькой электрической плитке просто жарили кабачки, уже в прошлом. Конечно, в обычных жареных кабачках есть своя прелесть, но если дополнить их ароматными травами и маринованной фетой, то получится не только вкусно, но и изысканно и душевно. Современные дачные условия и магазины со свежими продуктами, которые теперь всегда рядом, дарят много прекрасных возможностей. Испеките открытый летний пирог, легкий и хрустящий, сварите густой луковый суп, приготовьте пряный соус к отбивным, подайте к ягодному киселю шарик ванильного мороженого... Это будет настоящий русский ужин в стиле прованс: простота, помноженная на элегантность, красота и вдохновение во всех деталях. Каждый летний день – маленький праздник, а дачные выходные тем более. Проводите их со вкусом!



## САЛАТ С ЗЕЛЕННОЙ СМЕТАННОЙ ЗАПРАВКОЙ



🕒 10 мин 👤 4 порции

8 маленьких огурчиков  
6–8 редисок  
400 г молодой капусты  
4–5 ст. л. сметаны  
5 веточек укропа  
5 веточек петрушки  
5 перьев зеленого лука  
5 веточек базилика  
1 ст. л. нерафинированного подсолнечного масла  
соль, свежемолотого черного перца

- 1 Для заправки мелко нарежьте зелень, посолите, полейте ароматным маслом и взбейте погружным блендером в пасту.
- 2 Смешайте зеленую пасту со сметаной, поперчите.
- 3 Огурцы и редиску нарежьте тонкими кружочками. Капусту

тонко нашинкуйте и нарежьте получившуюся соломку кусочками длиной 2–3 см.

**4** Смешайте огурцы, редиску и капусту с заправкой.

На 100 г: белки 1,70 г (2,13% суточной нормы) • жиры 3,43 г (3,81%) • углеводы 4,31 г (2,57%) • ккал 49,95 (2,78%) • натрий 200,92 мг (13,86%) • общий сахар 1,29 г (2,58%) • НЖК 1,14 г (5,70%) • пищевые волокна 2,00 г (6,67%)



В наших магазинах – сезон грунтовых огурцов! Слегка колючие небольшие плоды выращивают на открытых грядках, и совсем без горечи. Свежие огурцы прекрасно дополнят любое летнее блюдо.

## САЛАТ С ЖАРеныМИ КАБАЧКАМИ И МАРИНОВАННОЙ ФЕТОЙ



🕒 35 мин + 24 ч 👤 6 порций

800 г кабачков  
400 г разноцветных помидоров черри  
1 лимон  
1 красная луковичка  
1 зубчик чеснока  
1 ч. л. меда  
¼ ч. л. зиры  
150 г сыра фета  
5 веточек мяты  
½ ч. л. хлопьев перца чили  
оливковое масло  
соль, свежемолотый черный перец

**1** За сутки замаринуйте фету: нарежьте сыр кубиками, положите в стеклянную банку, добавьте листочки мяты, цедру лимона, хлопья перца чили и залейте оливковым маслом так, чтобы оно покрывало фету. Закройте банку крышкой, несколько раз переверните и уберите в холодильник.

**2** Нарежьте кабачки длинными ломтиками толщиной 5 мм, смажьте оливковым маслом, посолите и поперчите, обжарьте в сковороде по 1–2 мин с каждой стороны, до легкой румяной корочки. Переложите на тарелку, сохраняйте теплыми.

**3** Для заправки налейте в банку 3 ст. л. оливкового масла из-под феты, добавьте измельченный чеснок, мед, лимонный сок и зиру, посолите, закройте крышкой и взболтайте.

**4** Томаты разрежьте пополам, красный лук нарежьте тонкими полукольцами.

**5** На блюдо выложите кабачки, черри, лук и маринованную фету, сбрызните заправкой и подавайте.

На 100 г: белки 2,80 г (3,50% суточной нормы) • жиры 6,75 г (7,50%) • углеводы 4,85 г (2,89%) • ккал 87,17 (4,84%) • натрий 235,23 мг (16,22%) • общий сахар 3,63 г (7,26%) • НЖК 2,36 г (11,80%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%)



## ЗАПЕЧЕННЫЙ БАКЛАЖАН С СОУСОМ ИЗ КВАСА



🕒 1 ч 20 мин 👤 4 порции

3 небольших баклажана  
200 г помидоров  
половина луковицы  
30 г шпината  
100 г козьего сыра  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**Для соуса:**  
450 мл кваса

1 ч. л. соевого соуса  
1 зубчик чеснока  
1,5 см корня имбиря  
1 маленький острый перец

**1** Разожгите гриль. Заверните 1 баклажан, 1 помидор и луковицу по отдельности в фольгу, запеките до готовности, 45 мин.

**2** Натрите чеснок и имбирь на мелкой терке, положите в сотейник, влейте квас и соевый соус. Добавьте половинки острого перца

без семян. Доведите до кипения и уваривайте, пока не останется  $\frac{1}{3}$  объема соуса. Остудите и процедите.

**3** Очистите запеченные овощи от кожицы, переложите мякоть в блендер. Измельчите в пюре, посолите и поперчите.

**4** Оставшиеся баклажаны нарежьте кружками толщиной 1 см, смажьте оливковым маслом, посолите, выложите на решетку и жарьте, переворачивая, в течение 10 мин.

**5** Смажьте каждый ломтик баклажана приготовленным соусом из кваса.

**6** Нарежьте оставшиеся помидоры дольками, запеките 5 мин.

**7** На сервировочное блюдо выложите пюре, сверху положите кружки баклажана и помидоры, посыпьте раскрошенным козьим сыром и шпинатом, поперчите и подавайте.

На 100 г: белки 2,46 г (3,08% суточной нормы) • жиры 4,71 г (5,23%) • углеводы 7,13 г (4,24%) • ккал 79,57 (4,42%) • натрий 289,38 мг (19,96%) • общий сахар 2,47 г (4,94%) • НЖК 1,62 г (8,10%) • пищевые волокна 1,94 г (6,47%)

## ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ СО СМЕТАНОЙ И ТРАВАМИ



🕒 1 ч 40 мин + 1 ч

👤 10 порций

250 г муки  
115 г сливочного масла  
1 крупное яйцо  
½ ч. л. соли

### Для начинки:

4 яйца  
200 г жирной сметаны  
100 мл молока  
200 г зеленой фасоли  
1 пучок зелени (укроп, зеленый лук, базилик)  
соль, свежемолотый черный перец

**1** В чашу кухонного комбайна просейте муку с солью, добавьте холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, измельчите в крошку.

**2** Добавьте яйцо и, перемешивая, по 1 ст. л. вливайте ледяную воду до получения мягкого и эластичного теста. Скатайте его в шар, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

**3** Раскатайте тесто в круг и выстелите дно и бортики формы диаметром 23 см, срежьте излишки, часто наколите вилкой. Уберите форму в холодильник на 30 мин.

**4** Разогрейте духовку до 200 °С. На песочную основу положите лист пергамента и насыпьте сухие бобовые (фасоль или горох). Выпекайте 20 мин. Уберите бумагу с грузом и выпекайте еще 12–15 мин, до золотистой корочки.

**5** Измельчите зелень. Взбейте яйца со сметаной и молоком, посолите и поперчите.

**6** На испеченную основу положите зеленую фасоль и зелень, залейте яично-сметанной смесью. Уменьшите нагрев до 185 °С. Выпекайте 10 мин.



**7** Снизьте температуру до 160 °С и готовьте пирог еще 40–50 мин.

**8** Подавайте пирог теплым или холодным.

На 100 г: белки 7,54 г (9,43% суточной нормы) • жиры 17,30 г (19,22%) • углеводы 22,47 г (13,38%) • ккал 274,77 (15,27%)  
• натрий 373,15 мг (25,73%) • общий сахар 1,87 г (3,74%) •  
НЖК 9,56 г (47,80%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)



Сыровяленая колбаса «Верона» от «Мясницкого ряда» отличается красивым срезом и тонким пряным вкусом, который оттеняется особым букетом специй. Она отлично дополнит меню закуска: подайте ее к пирогу, овощам или в составе мясной тарелки.

## ЛУКОВЫЙ СУП



🕒 2 ч 15 мин 🍴 4 порции

2 л бульона  
250 мл красного сухого вина  
4 крупные луковицы  
2 зубчика чеснока  
4 веточки тимьяна  
40 г сливочного масла  
3 ст. л. оливкового масла  
200 г багета  
100 г сыра  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Нарежьте лук тонкими полукольцами. Чеснок измельчите. Сыр натрите на крупной терке.

**2** В кастрюле растопите сливочное масло, добавьте лук и чеснок, немного посолите и карамелизуйте на слабом огне в течение 40 мин, перемешивая каждые 5 мин.

**3** Влейте вино, увеличьте нагрев до среднего и, энергично помешивая, выпарите его на половину.

**4** Влейте бульон, добавьте тимьян, посолите, поперчите, доведите до кипения, снова уменьшите огонь, варите 1 ч, не накрывая крышкой.

**5** Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите противень пергаментом или фольгой. Нарежьте багет кубиками со стороной 1 см. Посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом, выложите на противень и запекайте до золотистого цвета.

**6** Удалите из супа веточки тимьяна. Разлейте суп по порционным горшочкам, сверху выложите приготовленные крутоны, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке под грилем 2 мин, чтобы сыр расплавился.

На 100 г: белки 4,00 г (5,00% суточной нормы) • жиры 6,44 г (7,16%) • углеводы 12,20 г (7,26%) • ккал 131,96 (7,33%) • натрий 403,00 мг (27,79%) • общий сахар 3,32 г (6,64%) • НЖК 2,70 г (13,50%) • пищевые волокна 0,96 г (3,20%)





## СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КАБАЧКАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

600 г бескостной свиной корейки  
 800 г молодых кабачков  
 450 г протертых томатов  
 2 зубчика чеснока  
 1 ст. л. бальзамического уксуса  
 2 ст. л. оливкового масла  
 ½ ч. л. сушеного чеснока  
 ½ ч. л. сушеного базилика  
 ½ ч. л. сушеного орегано  
 соль, свежемолотый черный перец

- 1 Разрежьте корейку на 4 порционных куска, немного их отбейте, посолите и поперчите.
- 2 Разогрейте в широкой сковороде 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте свиные отбивные на сильном огне по 2–3 мин с каждой стороны, до румяной корочки. Переложите на тарелку.
- 3 Кабачки нарежьте кружками толщиной 7–9 мм. Обжаривайте в течение пары минут в той же сковороде на среднем огне, добавив оставшееся масло.
- 4 Измельчите чеснок, добавьте к кабачкам, готовьте 1 мин.



- 5 Влейте бальзамический уксус, хорошо перемешайте. Добавьте протертые томаты, сушеный чеснок, базилик и орегано, доведите до кипения, посолите и поперчите.
- 6 Верните в сковороду свинину вместе с выделившимся

соком, накройте крышкой и тушите 10 мин на огне чуть ниже среднего.

На 100 г: белки 8,81 г (11,01% суточной нормы) • жиры 3,25 г (3,61%) • углеводы 3,17 г (1,89%) • ккал 76,21 (4,23%) • натрий 299,08 мг (20,63%) • общий сахар 2,12 г (4,24%) • НЖК 0,62 г (3,10%) • пищевые волокна 1,22 г (4,07%)



Ценителям традиционных русских блюд придется по вкусу холодец «Домашний» с говядиной. Вкусный и полезный, он прекрасно дополнит дачный обед. Благодаря содержанию коллагена такая еда поддерживает молодость кожи и суставов.



## КУРИЦА С ПЕРСИКАМИ И ОВОЩАМИ



⌚ 1 ч 🍴 4 порции

900 г куриных голеней и бедрышек  
4 персика  
3 помидора  
2 красные луковицы  
2 зубчика чеснока  
60 мл белого сухого вина  
3–4 веточки базилика  
70 г муки  
1 ст. л. сливочного масла  
1 ст. л. оливкового масла  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Посолите и поперчите курицу, запанируйте в муке.

**2** В жаропрочной сковороде разогрейте оливковое и сливочное масло, обжарьте курицу по 3–4 мин с каждой стороны, переложите на тарелку.

**3** Персики разрежьте на четвертинки, обжарьте в той же сковороде 2–3 мин, выложите из сковороды.

**4** Также обжарьте нарезанные четвертинками помидоры, переложите к персикам.

**5** Нарежьте красный лук тонкими полукольцами, пассеруйте, помешивая, 4–5 мин, добавьте измельченный чеснок, готовьте еще 1 мин.

**6** Влейте в сковороду вино и верните кусочки курицы. Переставьте сковороду в духовку и запекайте 12–15 мин, до готовности.

**7** Положите к курице обжаренные персики и помидоры и готовьте еще 3–5 мин. Посолите, поперчите и подавайте, посыпав измельченным базиликом.

На 100 г: белки 11,46 г (14,33% суточной нормы) • жиры 4,06 г (4,51%) • углеводы 7,39 г (4,40%) • ккал 115,35 (6,41%) • натрий 274,28 мг (18,92%) • общий сахар 3,18 г (6,36%) • НЖК 1,23 г (6,15%) • пищевые волокна 0,79 г (2,63%)



ЗАКАЖИ  
С ДОСТАВКОЙ





## ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ С МОРОЖЕНЫМ



⌚ 20 мин 👤 4–6 порций

500 г ассорти ягод  
250 мл вишневого сока  
2–3 ст. л. сахара  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
ванильное мороженое

**1** Налейте в кастрюлю вишневый сок, добавьте сахар и доведите до кипения.

**2** Разведите крахмал в 2 ст. л. холодной воды, при непрерывном помешивании влейте в кастрюлю.

**3** Положите в кастрюлю ягоды (если они крупные, разрежьте на половинки или четвертинки), снова доведите до кипения и уваривайте, помешивая, до загустения.

**4** Разлейте кисель по порционным стаканам или креманкам, подавайте теплым или холодным с шариком ванильного мороженого.

На 100 г: белки 0,83 г (11,04% суточной нормы) • жиры 0,34 г (0,38%) • углеводы 24,92 г (14,83%) • ккал 102,44 (5,69%)  
• натрий 4,89 мг (0,34%) • общий сахар 16,78 г (33,56%)  
• НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 2,32 г (7,73%)





**ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ  
БЕЗ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК**

# Необычайно свежо

В жаркие дни освежающее фруктовое эскимо всегда вызывает восторженные эмоции. А если это необычное эскимо собственного приготовления, то отзывы о нем будут особенно горячими!

## ЭСКИМО «ВИШНЕВО-ПЕРСИКОВАЯ САНГРИЯ»



🕒 10 мин + 4 ч

🍴 8–10 порций

200 мл красного вина  
200 мл сока красного винограда  
100 мл апельсинового сока  
1 ст. л. лимонного сока  
150 г вишни без косточек  
1 маленький персик  
мед по вкусу

- 1 10 вишен разрежьте на половинки или четвертинки, персик нарежьте маленькими кусочками. Разложите кусочки вишни и персика по формочкам для эскимо.
- 2 Оставшуюся вишню, вино, мед, виноградный, апельсиновый и лимонный сок взбейте в блендере до однородности.
- 3 Разлейте винно-вишневую смесь по формочкам для эскимо, вставьте палочки и уберите в морозильник минимум на 4 ч.

На 100 г: белки 0,43 г (0,54% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 11,29 г (6,72%) • ккал 68,54 (3,81%) • натрий 8,85 мг (0,61%) • общий сахар 10,11 г (20,22%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)

## АРБУЗНЫЙ СОРБЕТ С ЧИЛИ



🕒 10 мин + 4 ч

👤 8–10 порций

900 г мякоти арбуза

1 лайм

2 ст. л. меда

1 ч. л. молотого перца чили

1 ч. л. соли

**1** Снимите с лайма цедру, выжмите сок. Смешайте цедру с солью и перцем чили.

**2** В чашу блендера положите арбуз, нарезанный кубиками, добавьте мед и сок лайма, взбивайте до однородности в течение 1 мин.

**3** Разлейте арбузную смесь по формам для эскимо, вставьте палочки и уберите в морозильник минимум на 4 ч.

**4** Достаньте эскимо из формочек, посыпьте лаймовой смесью с чили и подавайте.

На 100 г: белки 0,64 г (0,81% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,17%) • углеводы 11,57 г (6,89%) • ккал 44,62 (2,48%) • натрий 197,40 мг (3,61%) • общий сахар 9,84 г (19,68%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,51 г (1,70%)



**МАГНИТ  
РЕКОМЕНДУЕТ**

Мед «Крымские травы» с душистым пряным ароматом придаст сорбету и другим десертам легкую сладость, изысканность и приятное послевкусие. Прекрасно дополнит летнее чаепитие.



### КЛУБНИЧНО-БАНАНОВОЕ ЭСКИМО



🕒 10 мин + 4 ч

🍴 8–10 порций

2 банана  
160 г клубники  
120 мл йогурта  
2 ст. л. меда

**1** Очистите и крупно нарежьте бананы. Клубнику разрежьте на половинки или четвертинки.

**2** Положите клубнику и банан в чашу блендера, добавьте йогурт и мед, взбивайте до однородности в течение 1 мин.

**3** Распределите смесь по формочкам для эскимо, вставьте палочки и уберите в морозильник минимум на 4 ч.

На 100 г: белки 1,49 г (1,86% суточной нормы) • жиры 0,92 г (1,02%) • углеводы 23,93 г (14,24%) • ккал 100,24 (5,57%)  
• натрий 11,86 мг (0,82%) • общий сахар 15,86 г (31,72%) •  
НЖК 0,50 г (2,50%) • пищевые волокна 1,56 г (5,20%)



Наслаждайтесь летом с двухслойным мороженым TWIX®! Оно порадует мягкой карамелью, посыпкой из рисовых шариков в настоящем молочном шоколаде и удивительно хрустящим рожком.

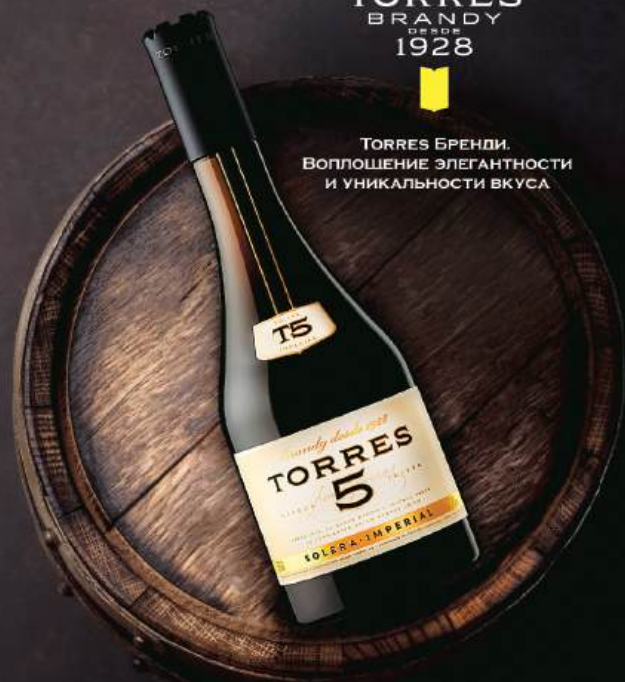
УДИВИТЕЛЬНО  
МЯГКАЯ  
НАСТОЙКА С ЯРКО  
ВЫРАЖЕННЫМ  
ВКУСОМ  
И АРОМАТОМ  
ЛИМОНА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

TORRES  
BRANDY  
EST. 1928

TORRES БРЕНДИ.  
ВОПЛОЩЕНИЕ ЭЛЕГАНТНОСТИ  
И УНИКАЛЬНОСТИ ВКУСА

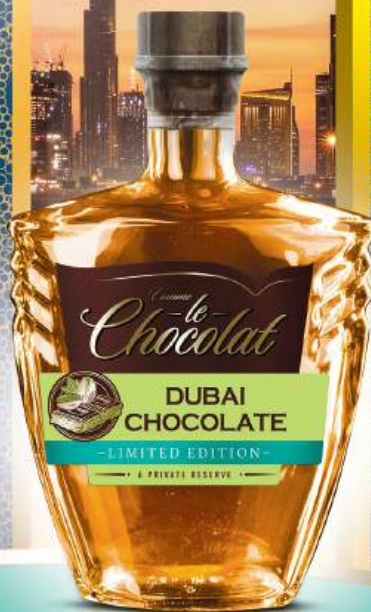


ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Chocolat



НЕЖНОСТЬ ФИСТАШКИ  
И РОСКОШЬ ШОКОЛАДА  
С КОНЬЯЧНЫМИ НОТАМИ



НОВИНКА!

ПОПРОБУЙТЕ КОНЬЯЧНЫЙ  
ДИЖЕСТИВ СО ВКУСОМ  
ДУБАЙСКОГО ШОКОЛАДА

\* Лё Шоколя

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Красотка шарлотка

Аромат шарлотки, доносящийся из духовки, – это чистая домашняя радость. Он пробуждает в нас воспоминания о детстве и делает немного счастливее. Приготовить шарлотку совсем не сложно, но нужно учитывать некоторые правила, чтобы точно получилось вкусно и красиво.

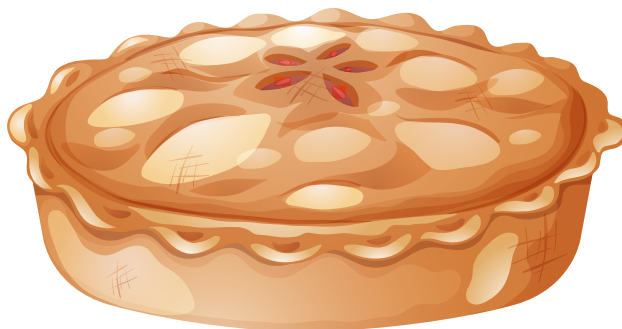


**1** Если в тесте для шарлотки только яйца, сахар и мука, то формально это бисквит с яблоками. Его главный критерий – воздушность. На 1 яйцо среднего размера берут 40–50 г сахара и 30–35 г муки. Если у вас планетарный миксер, нет смысла разделять белки и желтки. Просто сначала взбейте в пену яйца, а потом начните подсыпать сахар. Взбивание занимает обычно 10–12 минут – за это время образуется очень устойчивая светлая пена, в которую нужно аккуратно добавить муку. Разрыхлитель или сода здесь не требуются.

**2** Шарлотку также готовят на сметане или кефире. Ее ценность в «сочности» теста, оно получается как бы немного влажным (важно, чтобы немного!). Количество сметаны или кефира в тесте варьируется от пары столовых ложек до 200 г на 4 яйца. Для этого типа шарлотки не имеет смысла сильно взбивать яйца: при добавлении жирного ингредиента пена все равно осядет. За пышность отвечают сода или разрыхлитель, а лучше их смесь в соотношении 1:3.

Когда-то шарлотку делали из хлеба, пропитанного сладкой яичной смесью и проложенного фруктами. Со временем рецепт трансформировался – теперь яблоки заливают жидким тестом. Вариантов шарлоток много, и, если у вас до сих пор нет любимого рецепта, попробуйте несколько разных и выберите самый подходящий для вас.

**ШАРЛОТКА БУДЕТ ОСОБЕННО ВОЗДУШНОЙ, ЕСЛИ ВЗБИВАТЬ ЯЙЦА НЕ С САХАРОМ, А С РАВНЫМ ПО ВЕСУ КОЛИЧЕСТВОМ САХАРНОЙ ПУДРЫ.**



**3** Идеальная форма для шарлотки со сметаной – широкая и неглубокая, лучше металлическая. Бисквитная шарлотка прекрасно получится и в глубокой форме.

**4** Шарлотку на бисквитном тесте выпекайте при 190–200 °С. Если вы добавляете «утяжеляющие» продукты, нужна более низкая температура (150–180 °С).



**5** Лучшие яблоки для шарлотки – зеленые, кислые или кисло-сладкие. Симиренко и грени смит хорошо держат форму, но их стоит очищать от кожуры. А вот у антоновки, с которой получается невероятно ароматная шарлотка, кожуру оставьте, иначе кусочки яблок превратятся в пюре. В любом случае режьте яблоки крупными дольками, не мельчите.

**6** Классическая добавка к шарлотке – ваниль. Также попробуйте корицу, мускатный орех, кардамон, анис, душистый перец, имбирный порошок, гвоздику.

**7** Форму для шарлотки нужно подготовить: щедро смазать маслом, обсыпать мукой и стряхнуть лишнюю. Если у вас бисквитное тесто без добавок, обработайте только дно формы и бортики на высоту не более 2 см: бисквиту нужны чистые стенки, чтобы он не опал.

## 5 ПРЯНЫХ НАЧИНОК ДЛЯ ШАРЛОТКИ

- ПЕРСИКИ + КАРДАМОН
- ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА + ЦЕДРА АПЕЛЬСИНА
- ГРУШИ + МЕД И КОРИЦА
- КРЫЖОВНИК + ТИМЬЯН + ЛИМОННАЯ ЦЕДРА
- СЛИВА + БАДЬЯН И/ИЛИ ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ



**ШАРЛОТКА ПРЕКРАСНО ПОЛУЧАЕТСЯ НА ЛЮБОЙ СМЕШАННОЙ БЕЗГЛУТЕНОВОЙ МУКЕ, НАПРИМЕР, НА РИСОВОЙ И КУКУРУЗНОЙ, ИЛИ НА ЧИСТОЙ МИНДАЛЬНОЙ.**

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

• **Шарлотка непропеченная, «тяжелая»?** Скорее всего, были неправильно подобраны температура духовки и время. Для шарлоток со сметаной и большим количеством фруктов убавьте температуру до 155–160 °С и выпекайте дольше, час или даже полтора, в зависимости от размера. И никогда не используйте для фруктовых пирогов режим конвекции! Он быстро высушит тесто снаружи, и оно начнет подгорать, когда шарлотка внутри будет еще сырой. Выбирайте обычный режим «низ–верх».

**ШАРЛОТКУ ДЕЛАЮТ НЕ ТОЛЬКО С ЯБЛОКАМИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЮБЫЕ СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ. ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ РАЗНООБРАЗИТЬ ЯБЛОЧНУЮ НАЧИНКУ, ДОБАВЬТЕ КЛЮКВУ, БРУСНИКУ, ЛИМОННУЮ ЦЕДРУ, ЦУКАТЫ.**



Отборная корица Dr. Bakers придает блюдам насыщенный терпкий вкус и теплый пряный аромат. Тонкий помол корицы подойдет как для выпечки и десертов, так и для напитков.

## ШОКОЛАДНАЯ ШАРЛОТКА С ГРУШАМИ



⌚ 1 ч 10 мин 🍴 10 порций

2–4 груши  
130 г муки  
150 г сахара  
4 яйца  
1 ст. л. какао  
½ ч. л. разрыхлителя  
½ ч. л. корицы  
щепотка соли  
сливочное масло

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Просейте в миску муку с разрыхлителем, какао, солью и корицей.

**2** Нарезьте груши ломтиками.

**3** Взбейте яйца с сахаром на высокой скорости миксера до получения воздушной светлой массы.

**4** Всыпьте во взбитые яйца мучную смесь и аккуратно перемешайте лопаткой.

**5** Форму для выпечки диаметром 22 см слегка смажьте сливочным маслом, присыпьте мукой, стряхните

излишки. Разложите на дне ломтики груш.

**6** Вылейте в форму тесто, разровняйте и выпекайте на среднем уровне духовки 30–35 мин, до сухой шпажки.

**7** Дайте постоять в форме 10 мин. Аккуратно проведите вдоль бортиков острым ножом, переложите шарлотку на решетку и дайте полностью остыть.

На 100 г: белки 4,69 г (5,86% суточной нормы) • жиры 3,25 г (3,61%) • углеводы 38,04 г (22,64%) • ккал 195,78 (10,88%)  
• натрий 82,55 мг (5,69%) • общий сахар 23,23 г (46,46%)  
• НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 2,52 г (8,40%)



# Некогда скучать

Лето на даче многим подросткам представляется скучным времяпрепровождением. Выход – предложить им позвать друзей и обеспечить интересный досуг. Кулинарные эксперименты и еда на свежем воздухе могут стать одним из пунктов программы.



## ПИЦЦА С ПЕЛЬМЕНЯМИ



🕒 25 мин 🍴 4 порции

1 основа для пиццы  
200 г мини-пельменей  
125 г моцареллы  
1 маленькая красная луковичка  
120 г соуса ранч  
укроп

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С. Бланшируйте пельмени 3 мин в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте стечь.
- 2 Нарезьте лук тонкими полукольцами, а моцареллу – кружками.
- 3 Смажьте основу для пиццы соусом ранч, разложите пельмени, лук и кружки моцареллы.
- 4 Запекайте пиццу в духовке 8–10 мин. Подавайте, посыпав укропом.

На 100 г: белки 8,26 г (13,00% суточной нормы) • жиры 7,57 г (11,00%) • углеводы 20,02 г (7,00%) • ккал 181,20 (9,00%)  
• натрий 436,8 мг (62,00%) • общий сахар 2,76 г (5,52%) • НЖК 3,76 г (16,00%) • пищевые волокна 1,99 г (10,00%)



**ХОРОШИМ ДОПОЛНЕНИЕМ К КАРТОФЕЛЮ СТАНЕТ СЫРНЫЙ ДИП: СМЕШАЙТЕ ТВОРОЖНЫЙ СЫР СО СЛИВКАМИ, ДОБАВЬТЕ ЗЕЛЕНЬ И СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК.**



## КАРТОФЕЛЬ НА ШПАЖКАХ



⌚ **50 мин + 30 мин**

🍴 **4–6 порций**

4 крупные картофелины  
50 г сливочного масла  
2 зубчика чеснока  
2–3 веточки петрушки  
½ ч. л. сушеного тимьяна  
½ ч. л. сушеного орегано  
соль, свежемолотый перец

**1** Нарезьте очищенный картофель ломтиками толщи-

ной 1 см. Положите каждый ломтик между двумя деревянными шпажками и сделайте частые поперечные надрезы.

**2** Переверните ломтик и так же между шпажками сделайте надрезы по диагонали.

**3** Нанижите каждый ломтик на шпажки и слегка прокрутите – должна получиться спираль.

**4** Замочите шпажки с картофелем в холодной воде на 30 мин.

**5** Разогрейте духовку до 190–200 °С. Растопите сливочное масло.

**6** Смешайте масло, пропущенный через пресс чеснок, орегано, тимьян, соль и перец.

**7** С помощью кулинарной кисти смажьте картофель пряным маслом, выложите

шпажки на противень, выстеленный бумагой для выпечки.

**8** Запекайте 30–40 мин, перевернув один раз в процессе приготовления.

На 100 г: белки 2,46 г (4,00% суточной нормы) • жиры 13,66 г (20,00%) • углеводы 19,64 г (6,00%) • ккал 205,92 (10,00%) • натрий 137,98 мг (20,00%) • общий сахар 0,88 г (1,76%) • НЖК 8,60 г (37,00%) • пищевые волокна 2,65 г (13,00%)



**ДЛЯ ЛИМОНАДА ТАКЖЕ ПОДОЙДУТ ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА, СМОРОДИНА И ЛЮБАЯ СМЕСЬ ЯГОД.**



### ЗАМОРОЖЕННЫЙ ВИШНЕВЫЙ ЛИМОНАД С КОЛОЙ



🕒 5 мин + 3 ч 🍴 4 порции

800 мл колы  
350 г вишни без косточек  
сок 1 лайма

- 1 Налейте 350 мл колы в формочки для льда, насыпьте вишню в контейнер. Уберите колу и вишню в морозильник на 3 ч.
- 2 В чашу блендера налейте оставшуюся колу, добавьте сок лайма, замороженную вишню и кубики из колы.
- 3 Взбивайте до однородности 2–3 мин, разлейте по стаканам и подавайте.

На 100 г: белки 0,30 г (0,80% суточной нормы) • жиры 0,09 г (1,12%) • углеводы 11,07 г (4,00%) • ккал 43,74 (2,00%) • натрий 3,7 мг (1,00%) • общий сахар 10,06 г (20,12%) • НЖК 0,02 г (0,00%) • пищевые волокна 0,49 г (2,00%)



**ПРИГОТОВИТЬ ВИШНЕВЫЙ ЛИМОНАД МОЖНО В ЛЮБОЙ СЕЗОН, ПРОСТО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ.**



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ





ПЕЛЬМЕНИ  
СИБИРСКАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ



ПРИЗНАЙТЕСЬ,  
ЗАХОТЕЛОСЬ?

**ВЕЛИКОЛУКСКИЙ  
МЯСОКОМБИНАТ**



# Лимонная SICILIA®

## СЛАБОСОЛЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ЛЕГКИМ САЛАТОМ

🕒 10 мин + 3 ч 🍴 4 порции

400 г филе лосося на коже  
50 мл водки  
2 ст. л. лимонного сока  
SICILIA  
2 ст. л. соли  
1 пучок салатных листьев  
2 веточки укропа

**1** Лосося промакните бумажным полотенцем. На дно пищевого контейнера высыпьте ровным слоем 1 ст. л. соли. Положите на соль ло-

сося кожей вниз и посыпьте оставшейся солью.

**2** Смешайте водку с лимонным соком и полейте рыбу. Закройте контейнер и уберите в холодильник на 2–3 ч.

**3** Стряхните с лосося соль. Нарезьте филе тонкими ломтиками.

**4** Салатные листья крупно порвите и положите на блюдо. Сверху разложите лосося, украсьте веточками укропа и подавайте.

На 100 г: белки 16,16 г (20,20% суточной нормы) • жиры 6,51 г (7,23%) • углеводы 0,73 г (0,43%) • ккал 134,73 (7,49%) • натрий 504,44 мг (34,79%) • общий сахар 0,23 г (0,46%) • НЖК 1,20 г (6,00%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)



**Сочный лимон может стать главным героем на вашей кухне. Вместе с приправой SICILIA на основе лимонного сока, которая выпускается в удобных бутылочках, узнаем тайны этого цитруса.**

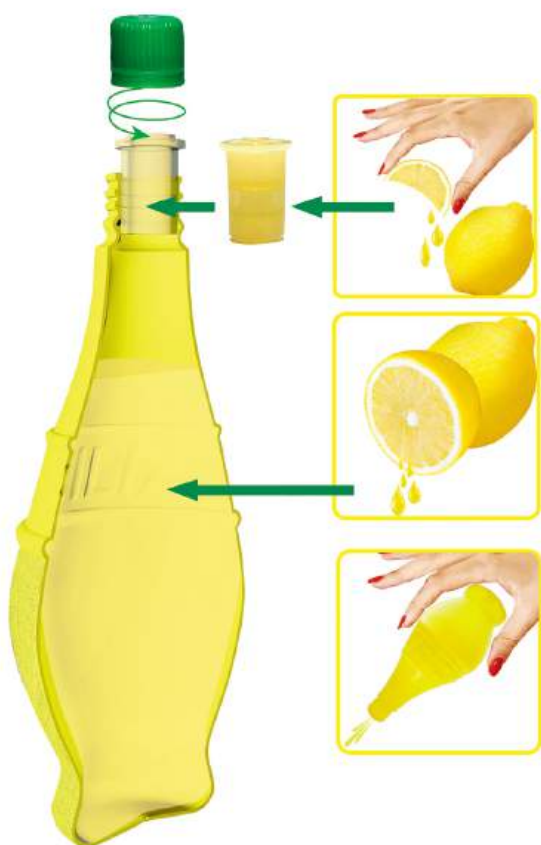
**Ч**тобы выяснить, чем этот цитрус может быть полезен хозяйкам, познакомимся с ним поближе. У него древняя история: еще жители Римской империи использовали его уникальные свойства. Лимон – настоящий кладезь витаминов и минералов: витамины **A, B, C, E**, железо, кальций, магний, цинк, калий, медь, магний, фосфор. Если начинать утро со стакана теплой воды с лимонным соком, заряд энергии на предстоящий день обеспечен.

На кухне лимонный сок незаменим: он уместен и в заправках к салатам, и в горячих блюдах, и в десертах, и в выпечке, и в напитках. Фрукт обладает способностью делать более яркими и свежими вкусы всех ингредиентов блюда, в которые его добавляют.

Планируете приготовить маринад для мяса или рыбы? Замените уксус лимонным соком. Варите рис? Всего несколько капель сока сделают его более мягким и белым. Тушите овощи? Добавление сока лимона поможет им сохранить привлекательный естественный цвет. Лимонный сок добавляют в тесто, чтобы оно лучше поднялось, в джем или желе для закрепления консистенции. Лимонный сок обязательно должен быть под рукой. Хорошая новость еще и в том, что нет необходимости покупать лимоны и выжимать из них сок дома!

Приправа «Сок лимона» бренда SICILIA из отборных сицилийских лимонов ничем не отличается от сока, выжатого вручную. Одна бутылочка полноценно заменяет 5–6 свежих плодов. Чтобы вкус и аромат раскрывались ярче, в горлышко бутылочки вставлена капсула с натуральным эфирным маслом из цедры лимона. Проходящий через капсулу сок обогащается натуральным эфирным маслом лимона и насыщается свежим ароматом. При этом сок внутри самой бутылочки не смешивается с эфирным маслом.

Sicilia – ароматный сок сицилийских лимонов!





# Inspirato: ТЕХНОЛОГИЯ ВДОХНОВЕНИЯ

За чашкой бодрящего кофе можно начинать утро, планировать новый день, делиться радостями и переживаниями с близкими. Кофе уже давно не просто напиток, это целая культура, объединяющая и воодушевляющая людей. На наших полках появился новый кофейный бренд, призванный вдохновлять, – Inspirato. Он с первого глотка покоряет глубоким вкусом и ароматом и дарит силы творить.

**К**офейные зерна обладают неповторимым вкусом, в котором переплетаются самые разные ноты: фруктовые, дымные, шоколадные, ванильные, пряные, ягодные. И этот самобытный вкус очень важно сохранить. Мы с особым вниманием подходим к каждому этапу производства кофе Inspirato и стараемся следить за тем, чтобы качество продукта всегда было на высоте. Посмотрим, как он производится, и убедимся в этом.

## Сорт имеет значение

Все начинается с сырья, а именно с кофейных зерен. Здесь важен каждый нюанс: страна происхождения, способ обработки, свежесть, размер зерна и его качество. Мы остановили свой выбор на зернах из Вьетнама, Эфиопии и Бразилии. Наши специалисты тщательно исследуют их по физико-химическим показателям, проводят тестовую обжарку и дегустацию. Только достойные, по мнению профессионалов, образцы отправляются на дальнейшее производство.

Для бренда Inspirato используют два основных вида кофе: арабику и робусту. Арабика отвечает за более тонкие вкусовые ноты (цветочные, карамельные, шоколадные) и содержит меньше кофеина. А робуста добавляет напитку плотности, крепости и интенсивности. Смесь арабики и робусты позволяет добиться кофейной гармонии – благородного вкуса без выраженной кислинки, с мягкими древесными и какао-оттенками. То, что нужно, чтобы взбодриться или просто побаловать себя любимым напитком.

## КОЗЬИ ТРОПЫ

Считается, что кофе обязан своим появлением внимательности эфиопского пастуха. Он заметил, что его козы, как только съедят красные ягоды с большого дерева, становятся активными и бодрыми. Пастух тоже решил их попробовать, залил сырые ягоды водой, но получилось что-то несъедобное. А вот когда он то же самое проделал с жареными зёрнами, то почувствовал приятный вкус.

## На пути к чашке

Отобранные под строгим контролем зерна хранят на складе с соблюдением определенной температуры и влажности, чтобы они оставались свежими. Затем кофейный blend (смесь сортов) обжаривается потоком горячего воздуха до 9 минут и охлаждается. Далее следуют этап очистки через специальное оборудование и фасовка. Кофе в зёрнах фасуют сразу, а молотый сначала проходит процесс дегазации, благодаря чему его вкус становится более выраженным и насыщенным. Фасовочная линия позволяет фасовать разный продукт – зерновой и молотый – благодаря перемещению корпуса машины по шасси между дозаторами разного типа.

### В АССОРТИМЕНТЕ БРЕНДА INSPIRATO ЕСТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ В ЗЕРНАХ, МОЛОТЫЙ И СУБЛИМИРОВАННЫЙ.

Обжарка и фасовка проходят с соблюдением всех требований: каждая партия проверяется на уровень влаги, содержание экстрактивных веществ (именно они превращают зёрна во вкусный напиток), чистоту содержимого в пачке. У молотого кофе также контролируют степень помола – она должна соответствовать стандартам. Слишком крупный помол при заваривании не выдаст всего вкусового спектра: вода просто пробежит мимо, а слишком мелкий может добавить в послевкусие ненужную горчинку.

Качественная упаковка – еще один залог того, что вы получите от кофе удовольствие. Для кофе Inspirato используют трехслойную упаковку, которая защищает продукт от влажности, посторонних запахов и на протяжении всего срока годности сохраняет тот самый вдохновляющий яркий аромат, за который мы и любим кофе.

### ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ЛИНИИ INSPIRATO СОЕДИНЯЮТ В СЕБЕ СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА.



ОКОЛО 500 МИЛЛИАРДОВ ЧАШЕК В ГОД – ТАКОВА МИРОВАЯ СТАТИСТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ КОФЕ. ПРИ ЭТОМ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ИЗ ЭТОГО КОЛИЧЕСТВА ВЫПИВАЕТСЯ ЗА ЗАВТРАКОМ. ВСЕ ПРАВИЛЬНО: КОФЕ МОЖЕТ ТОНИЗИРОВАТЬ И ЗАРЯЖАТЬ ЭНЕРГИЕЙ.





# Русская романтика

Тульская область – это настоящий русский Прованс. С бескрайними полями, усыпанными яркими цветами и ароматными травами, с романтичными провинциальными городками, с историческими усадьбами, в которых жили писатели и художники. И с самобытными гастрономическими традициями.



**Д**аже те, кто никогда не был в Туле, хоть раз в жизни пробовали тульский пряник. Это кулинарный символ и главный сувенир области. Интересно, что сначала местные пряники были маленькими, круглыми, с начинками, но без узоров. Назывались они жамками. А знаменитые печатные пряники придумали в Туле позже, и именно их знают и любят во всей России. Начинку кладут между двумя слоями теста и зажимают формами с различными узорами, пряник выпекают и покрывают глазурью. Коллекция исторических пряников хранится в городском музее «Тульский пряник», а современные сладости можно купить в любом магазине города или попробовать приготовить пряник самим по нашему рецепту.

Но не пряниками единими славится Тульская земля. Очень хороши тульские «лапти» – большие пирожки с картофелем и жареным луком. Пара румяных поджаристых пирожков легко заменит обед. Не менее сытное блюдо – кундюмы с белыми грибами, похожие одновременно на вареники и пельмени. В разных уголках области их готовят по-своему: где-то перед варкой обжаривают, где-то придают им треугольную форму, иногда в начинку добавляют яйца. Да и пекут здесь не только пряники, но и, например, Анковский пирог, который подавали в доме Льва Толстого в Ясной Поляне. Готовить его супругу Толстого научил семейный врач Николай Анке, а состоял пирог из сладких коржей с лимонным кремом. Повторите этот несложный рецепт, и вы почувствуете всю романтику русской провинции.

Самый большой тульский пряник был изготовлен в 2019 году. Он весил 117 кг, а в длину и ширину был около 2 метров.

## ТУЛЬСКИЙ ПРЯНИК

⌚ 2 ч 🍴 6 порций

350–400 г муки  
80 г сахара  
75 г меда  
50 г сливочного масла  
1 яйцо  
½ ч. л. корицы  
¼ ч. л. имбиря  
½ ч. л. соды  
150 г густого яблочного повидла  
ванильное мороженое для подачи

### Для глазури:

3 ст. л. сахара  
1 ст. л. питьевой воды  
¼ ч. л. соли

**1** Взбейте в миске яйца с сахаром и медом в пышную пену на высокой скорости миксера.

**2** Поставьте миску с яичной массой на водяную баню, добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками, и прогревайте, помешивая, до однородности.

**3** Добавьте к яично-масляной смеси соду, соль, имбирь и корицу, перемешайте и снимите с огня. Дайте массе остыть в течение 15 мин.

**4** Частями всыпая просеянную муку, замесите мягкое и чуть липкое тесто. Заверните его в пленку и уберите в холодильник на 30 мин.

**5** Разогрейте духовку до 190 °С. Разделите тесто на 6 частей, раскатайте каждую на присыпанной мукой поверхности в прямоугольник толщиной 4 мм. Срежьте острым ножом излишки теста, формируя правильный прямоугольник.



Для декоративного рельефного рисунка на прянике можно использовать деревянные или пластиковые штампы.

**6** Нанесите на половину повидло, отступив от краев 5–7 мм, накройте второй половиной теста, тщательно защипните края. Из обрезков вырежьте декоративные элементы, выложите их на пряники или сделайте ри-

сунок при помощи вырубки. **7** Аккуратно перенесите пряники на противень, выстеленный бумагой для выпечки, выпекайте 15–20 мин, до румяности. **8** Пока пряники выпекаются, приготовьте глазурь: в со-

тейник насыпьте сахар, добавьте воду, доведите до кипения и уваривайте 2 мин на слабом огне. **9** Нанесите глазурь кулинарной кистью на горячие пряники, дайте им полностью остыть на решетке.

**10** Подавайте пряники с шариком ванильного мороженого.

На 100 г: белки 6,24 г (7,80% суточной нормы) • жиры 7,04 г (7,82%) • углеводы 80,85 г (48,13%) • ккал 409,32 (22,74%) • натрий 85,69 мг (5,91%) • общий сахар 38,62 г (77,24%) • НЖК 3,94 г (19,70%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%)

## ТУЛЬСКИЕ «ЛАПТИ» С КАРТОФЕЛЕМ



🕒 50 мин 🍴 4 порции

400 г муки  
200 мл кефира  
450 г картофеля  
1 луковичка  
2–3 веточки укропа  
растительное масло  
0,5 ч. л. соды  
соль, свежемолотый черный перец

**1** Очищенный картофель крупно нарежьте, отварите

до готовности в кипящей подсоленной воде, около 20 мин.

**2** Пока варится картофель, приготовьте тесто: в миску налейте кефир комнатной температуры, добавьте ½ ч. л. соли и соду, перемешайте до появления пузырьков.

**3** Влейте в кефир 2 ст. л. растительного масла и частями добавляйте просеянную муку, замесите мягкое и эластичное тесто (муки может понадобиться чуть больше или чуть меньше). Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 15 мин.

**4** Нарежьте лук маленькими кубиками, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

**5** Слейте воду с картофеля, разомните его в пюре, добавьте жареный лук с маслом и мелко нарезанный укроп, посолите и поперчите.

**6** Тесто разделите на 4 части, каждую из которых раскатайте в круг. Выложите в центр начинку, защипните края и сплющите пирожок, чтобы он стал плоским и широким.

**7** Поджарьте «лапти» в широкой сковороде на растительном масле на среднем огне по 1,5–2 мин с каждой стороны. Подавайте горячими.

На 100 г: белки 5,47 г (6,84% суточной нормы) • жиры 6,71 г (7,46%) • углеводы 38,24 г (22,76%) • ккал 236,96 (13,16%)  
• натрий 202,25 мг (13,95%) • общий сахар 1,67 г (3,34%)  
• НЖК 1,24 г (6,20%) • пищевые волокна 2,19 г (7,30%)



## АНКОВСКИЙ ПИРОГ



🕒 1 ч 30 мин + 8 ч

👤 10 порций

300–320 г муки  
370 г жирной сметаны  
200 г тростникового сахара  
150 г жидкого меда  
3 яйца  
1 ч. л. ванильного сахара  
¾ ч. л. соды  
¾ ч. л. соли  
сливочное масло

### Для крема:

4 яйца  
100 г сливочного масла

3 лимона  
200 г тростникового сахара

**1** Для теста взбейте яйца с тростниковым и ванильным сахаром.

**2** В другой миске взбейте сметану и мед.

**3** Перемешайте сметанную и яичную массу.

**4** Просейте муку с содой и солью, добавьте частями в яично-сметанную смесь, перемешайте ложкой до однородности.

**5** Разогрейте духовку до 170 °С. Выстелите бумагой для выпечки разъемную

форму диаметром 24 см, слегка смажьте сливочным маслом. Выложите в форму ¼ часть теста, выпекайте 10–15 мин, до золотистого цвета.

**6** Переложите корж на решетку, таким же образом испеките еще 3 коржа.

**7** Для крема в жаропрочной миске взбейте яйца с тростниковым сахаром, добавьте сок и цедру лимонов, перемешайте, положите сливочное масло, нарезанное кубиками.

**8** Поставьте миску на водяную баню и готовьте, помешивая, до загустения.

**9** Снимите крем с водяной бани, накройте пищевой пленкой, плотно прижимая ее к поверхности крема, и оставьте на 20 мин.

**10** Прослоите коржи теплым кремом, большую часть крема нанесите сверху. Накройте перевернутой миской и уберите в холодильник на 8 ч.

На 100 г: белки 5,72 г (7,15% суточной нормы) • жиры 12,73 г (14,14%) • углеводы 49,56 г (29,50%) • ккал 329,06 (18,28%) • натрий 135,19 мг (9,32%) • общий сахар 33,75 г (67,50%) • НЖК 6,86 г (34,30%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)

# Время сидра



**СИДР ДЕЛАЮТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ ЯБЛОК. В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ ПОПУЛЯРЕН НАПИТОК ИЗ ГРУШ: В АНГЛИИ ОН НАЗЫВАЕТСЯ ПЕРРИ, В ИСПАНИИ – ПЕРАДА, ВО ФРАНЦИИ – ПУАРЕ. У НЕГО ДЕЛИКАТНЫЙ ЦВЕТОЧНЫЙ ВКУС И МЕНЬШЕ КИСЛОТНОСТЬ. В КАНАДЕ ПРОИЗВОДЯТ ЛЕДЯНОЙ ГРУШЕВЫЙ СИДР ИЗ ПОДМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ.**

**Сидры, слабоалкогольные напитки с натуральным фруктовым вкусом, становятся все более популярны. Сегодня их делают из разных ингредиентов и в самых разных стилях. Хороший вариант для тех, кто интересуется новыми гастрономическими впечатлениями и открыт к экспериментам.**

## **Классика жанра**

Традиционно сидр производят путем ферментации натурального яблочного сока. В результате получается не очень крепкий напиток с приятным фруктовым вкусом. Он хорошо выступает соло и может стать отличным аккомпанементом обеда или ужину. Сидр популярен во всем мире, а в некоторых странах, например, во Франции, Испании и Англии, является частью национальной гастрономической культуры.

Для производства классического сидра используют специальные сорта яблок (кислые, терпкие, горьковатые) или микс различных сортов. Экспериментируя с сочетаниями сладкого, горького и кислого в разных пропорциях, сидроделы получают сложные вкусы напитка. Разумеется, сок берут только свежий, концентраты и ароматизаторы – это уже не классика.

## **Свой стиль**

Французы могут сказать, что сидр – уникальный французский напиток, однако это не совсем так. В других странах существуют собственные традиции производства сидра.

Франция, как правило, предлагает терпкие напитки с выраженной игристостью. Как и в виноделии, французы здесь очень педантичны. Например, они выделяют сидры, сделанные из одного сорта яблок, а также сидры категории *poisveau* («новые») – игристые напитки нового урожая, которые могут продаваться только с конца октября до 1 марта следующего года. Во Франции есть даже апеласьоны (защищенные наименования), посвященные сидрам. Такие напитки гарантированно сделаны без добавленного сахара, искусственной газации и пастеризации, а технология их производства строго регламентирована.

**В РОССИИ ТОЖЕ АКТИВНО РАЗВИВАЕТСЯ СИДРОДЕЛИЕ, У НАС МОЖНО НАЙТИ КАК КЛАССИЧЕСКИЕ НАПИТКИ, ТАК И НЕОБЫЧНУЮ КРАФТОВУЮ ПРОДУКЦИЮ.**

Англия – родина более плотных фруктовых сидров, у них ярко выраженный вкус зрелых яблок, в котором чувствуются древесные и землистые ноты. Традиционный английский сидр слабогазированный. Если во Франции сидр делит славу национального напитка с вином, то в Великобритании – с пивом. Здесь его часто представляют как альтернативу пенному и даже пьют не из винных бокалов, как на другом берегу Ла-Манша, а из пивных.

В Испании сидры сухие, с характерной кислотностью и ярким природным ароматом, и не слишком игристые, поэтому испанцы традиционно наливают их с высоты, чтобы насытить пузырьками. Или используют специальное устройство – эскансиадор, благодаря чему напиток эффектно пенится и раскрывает все оттенки вкуса.



## Другой сидр

В последнее время очень популярны крафтовые сидры – напитки, сделанные по авторским рецептам с экспериментальными сочетаниями и дополнительными ингредиентами. Полет фантазии не ограничен: есть сидры с ягодами, цитрусовыми и другими фруктами, со специями, с медом, с добавлением хмеля или выдержкой в бочках. Выпускают даже модные розовые сидры, которые приобретают цвет за счет использования смородины, гибискуса и других нетрадиционных ингредиентов.

Крафтовые сидры часто делают не из специальных, а из обычных столовых сортов – получаются менее танинные напитки с ярким вкусом и ароматом. Часто в таких сидрах вкус добавленных ягод или других фруктов затмевает вкус яблок.

Бывают и нефилтрованные «дикие» сидры, выдержанные на осадке, которые по стилю напоминают органические вина. Вариант для любителей экспериментов.



## ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПАРЫ

- Классические сухие и полусухие сидры подают к легким закускам, рыбе, птице, овощным салатам и сырам.
- Крепкие и насыщенные сорта хорошо подходят к мясу, колбасам, паштетам.
- Сладкие сидры хорошо сочетаются с десертами, выпечкой, особенно с яблочным пирогом, фруктами и мороженым.
- Грушевый сидр будет уместен с зелеными салатами и козьим сыром. Можно также попробовать его с мясом птицы и холодной свининой, а самые сладкие версии – с фруктами и легкими десертами.

## СЛАДКИЙ ИЛИ СУХОЙ?

Сидры имеют категории сладости, которые обозначают винными терминами. Они различаются по содержанию остаточного сахара и бывают сухие, полусухие, полусладкие и сладкие. В большинстве напитков доля алкоголя небольшая, но иногда встречаются крепкие сидры.

- Сухой сидр отличается выраженной кислотностью, легкой терпкостью, низким содержанием сахара. У него яркий яблочный вкус.
- Полусухой и полусладкий сидр – более мягкий, фруктовый, с балансом между сладостью и кислинкой.
- Сладкий сидр – ароматный, десертный.
- Крепкий сидр содержит 8–12% спирта. Вкус у него более плотный и глубокий, со зрелыми фруктовыми тонами.

# Фрукты в бокале

Каждому сезону – свой коктейль. Летом спешим использовать для напитков все, что есть на даче и в магазинах: бархатные персики и сочный виноград, сладкую голубику, сахарный арбуз и ароматную дыню. А в прохладный августовский вечер можно приготовить сбитень с малиной и свежим медом.

**ПЕРСИКОВАЯ  
САНГРИЯ**

**КРЮШОН  
В АРБУЗЕ**

**ДЫНЯ-  
ФРЕСКА**

**МАЛИНОВЫЙ  
СБИТЕНЬ**

**АРБУЗНАЯ  
МАРГАРИТА**

**ЧЕРНИЧНАЯ  
ЛАВАНДА**

УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

## КРЮШОН В АРБУЗЕ



⌚ 20 мин + 2 ч 🍹 4–6 порций

1 небольшой арбуз (около 2 кг)  
1 яблоко  
100 г белого винограда  
100 г красного винограда  
1 маленький персик  
350 мл белого сухого вина  
300 мл белого полусладкого вина  
50 мл коньяка  
50 мл фруктового ликера  
50 г сахара

**1** Яблоко и персик нарежьте небольшими ломтиками, виноград разрежьте пополам, удалите косточки.

**2** Положите яблоко, персик и виноград в миску, посыпьте сахаром, влейте коньяк и сухое вино. Уберите в холодильник на 2 ч.

**3** У арбуза срежьте верхнюю часть, достаньте мякоть нарежьте ее кубиками или шариками (специальной ложкой).

**4** В арбузную «чашу» положите охлажденные фрукты с вином и коньяком, добавьте арбузную мякоть.

**5** Влейте оставшееся вино и ликер, перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 0,56 г (0,70% суточной нормы) • жиры 0,17 г (0,19%) • углеводы 11,25 г (6,70%) • ккал 66,39 (3,69%) • натрий 1,33 мг (0,09%) • общий сахар 7,37 г (14,74%) • НЖК 0,01 г (0,00%) • пищевые волокна 0,61 г (2,03%)

## ДЫНЯ-ФРЕСКА



⌚ 5 мин 🍹 4 порции

400 г очищенной дыни  
600 мл цитрусового тоника  
лед

**1** Нарежьте дыню кубиками, часть отложите для подачи.

**2** Измельчите оставшуюся дыню в блендере в однородное пюре.

**3** Смешайте дынное пюре с тоником, разлейте по бокалам, наполненным льдом.

**4** Подавайте, украсив кубиками дыни.

На 100 г: белки 0,34 г (0,43% суточной нормы) • жиры 0,08 г (0,09%) • углеводы 6,90 г (4,11%) • ккал 28,80 (1,60%) • натрий 11,60 мг (0,80%) • общий сахар 6,62 г (13,24%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,12 г (0,40%)

## БЫСТРАЯ ПЕРСИКОВАЯ САНГРИЯ



⌚ 5 мин 🍹 4 порции

360 мл розового вина  
500 мл розового тоника  
90 мл бренди  
1 персик  
лед

**1** Нарежьте персик тонкими ломтиками, положите в кувшин.

**2** Добавьте большую горсть льда, влейте розовое вино и бренди, перемешайте.

**3** Долейте тоник и подавайте.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,03 г (0,03%) • углеводы 8,19 г (4,88%) • ккал 43,40 (2,41%) • натрий 287,70 мг (19,84%) • общий сахар 5,94 г (11,88%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,15 г (0,50%)

## ЧЕРНИЧНАЯ ЛАВАНДА



⌚ 45 мин 🍹 4 порции

240 мл водки  
50 мл лаймового сока  
600 мл газированной воды  
100 г голубики  
лед  
лаванда для украшения

**Для мятно-лавандового сиропа:**

100 г голубики или черники  
100 г сахара  
100 мл воды  
1 ч. л. мятно-лавандового чая

**1** Приготовьте сироп. В сотейник положите ягоды, добавьте воду и сахар, дове-

дите до кипения и готовьте, пока сахар не растворится.

**2** Положите в сироп чай, уменьшите нагрев до минимума и томите 5–7 мин. Растолките ягоды и процедите сироп через мелкое сито. Дайте ему остыть.

**3** В кувшин насыпьте большую горсть льда и голубику.

**4** Влейте водку, лаймовый сок и охлажденный мятно-лавандовый сироп, перемешайте.

**5** Долейте газированной водой, разлейте по бокалам и подавайте с веточками лаванды.

На 100 г: белки 0,14 г (0,18% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 11,10 г (6,61%) • ккал 88,99 (4,94%) • натрий 7,12 мг (0,49%) • общий сахар 10,05 г (20,10%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,42 г (1,40%)

## МАЛИНОВЫЙ СБИТЕНЬ



⌚ 10 мин 🍹 4 порции

200 г малины  
4 ст. л. меда  
60 г сахара  
1 ст. л. лимонного сока  
600 мл питьевой воды  
малина и лимонная цедра для подачи

**1** В сотейник положите малину, добавьте сахар и хорошо разомните толкушкой.

**2** Влейте воду, лимонный сок и мед.

**3** Прогревайте, помешивая, до растворения сахара, не доводя до кипения.

**4** Разлейте сбитень по бокалам, подавайте горячим, украсив малиной и лимонной цедрой.

На 100 г: белки 0,29 г (0,36% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,17%) • углеводы 14,93 г (8,89%) • ккал 57,99 (3,22%) • натрий 1,24 мг (0,09%) • общий сахар 13,15 г (26,30%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,46 г (4,87%)

## АРБУЗНАЯ МАРГАРИТА



⌚ 15 мин + 30 мин

🍹 4 порции

120 мл текилы  
750 г мякоти арбуза  
100 мл лаймового сока  
1 маленький перец халапеньо  
лед  
лайм и крупная соль для подачи

**1** Нарежьте халапеньо колечками. Половину залейте текилой, оставьте на 30 мин.

**2** В блендере взбейте горсть льда, арбуз и лаймовый сок.

**3** Добавьте текилу (без перца) и снова взбейте.

**4** Разлейте по бокалам, подавайте с оставшимися халапеньо и ломтиками лайма, посыпав крупной солью.

На 100 г: белки 0,57 г (0,71% суточной нормы) • жиры 0,14 г (0,16%) • углеводы 8,15 г (4,85%) • ккал 39,57 (2,20%) • натрий 87,11 мг (6,00%) • общий сахар 5,00 г (10,00%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,40 г (1,33%)

# GRAF LEDOFF

ВОДКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# TUNDRA

Bitter\*



ТРАВ И КОРЕНЬЕВ  
23  
вида  
И ПРЯНОСТЕЙ

\*Биттер

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ НАСТОЙКИ, НАЛИВКИ И ЛИКЕРЫ?** Прежде всего содержанием сахара. Ликеры – самые сладкие, наливки находятся посередине списка, а в настойках сладости меньше всего. При этом настойки – наиболее крепкие, в ликерах и наливках градусов меньше. Технология же примерно одинакова: ягоды и фрукты настаивают на спирте или дистилляте (виски, коньяке и прочем), могут разбавлять водой и подслащивать сахаром, медом или концентратом виноградного сока.

### Яркий калейдоскоп

Мир современных ягодных ликеров и настоек велик и разнообразен. Для тех, кому привычнее всего локальные ягоды, выпускают напитки со вкусами малины и вишни, клубники и черной смородины, клюквы и брусники. Любителям сладкого можно предложить ликеры и наливки, ценителям горчинки – крепкие настойки и биттеры, в которые для создания более богатого букета добавляют специи и травы. Причем даже одна ягода может предстать в разных образах. Например, вишня бывает и тягуче сладкой, как южная ночь, и «морозной» с мятной прохладой. Если вам нравится открывать новые вкусы, попробуйте ликеры с манго и ананасом, личи и маракуйей. А поклонники сложных ароматов по достоинству оценят такие комбинации, как цитрусы-ананас-лемонграсс или малина-ананас-тимьян. Производители экспериментируют с сочетаниями красной и черноплодной рябины, плодов шиповника, аниса, меда и каркаде, со смесями ягод, трав, аниса и кофейных зерен. В таких вариантах умеренная ягодная сладость или кислинка гармонично переплетаются с травяной и пряной горчинкой и ванильным послевкусием.

**НАЛИВКИ И ЛИКЕРЫ МОГУТ ДЕЛАТЬ НЕ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ, А ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ОСНОВЕ НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ. ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПРОЦЕСС ПРОИЗВОДСТВА, А ЗНАЧИТ, ПРЕДЛАГАТЬ НАПИТКИ ПО БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ.**

# Ягодный сезон круглый год

Яркие ароматы клубники и малины, кислинку цитрусовых и сладость манго можно найти не только в сезонных летних блюдах, но и во фруктово-ягодных ликерах, настойках и наливках.

### Как и с чем пить

Ягодные настойки, наливки и ликеры обычно пьют на аперитив или, напротив, в конце ужина. Биттеры – традиционный дигестив, сладкие ягодные напитки могут стать аккомпанементом десертам, свежим фруктам, печеню. Можно употреблять их в чистом виде или с кубиком льда. Иногда ликеры и наливки немного разбавляют простой или газированной водой – это понижает крепость, но сохраняет вкус. Ну и конечно, ягодные ликеры – частый ингредиент разнообразных коктейлей, а еще это хорошее дополнение к чаю.

Новинка!\*

# ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



\* НАСТОЙКА СЛАДКАЯ «ЗЕЛЁНАЯ МАРКА ЛИМОННАЯ», ОБЪЁМ: 0,25Л.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ  
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



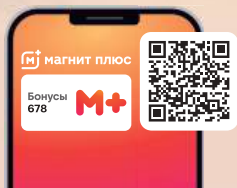
ROYAL  
KÜCHEN

# НА КУХНЕ ВСЁ СКЛАДЫВАЕТСЯ

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



Покупайте  
с картой  
Магнит Плюс



Собирайте  
цифровые  
Магнитики  
и обменивайте  
на скидку

до **60%\***

Период акции с 30 апреля по 2 сентября 2025 г.

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

\*Скидка на акционные товары составляет до 60% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 02.09.2025. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, условиях её проведения, количестве и стоимости акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, условиях выдачи и использования цифровых Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте [magnit.ru](https://magnit.ru) и [magnit.ru/info/magnitik](https://magnit.ru/info/magnitik) или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02. Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).

\*Акция «Любимые питомцы» действительна с 23.07 по 19.08.2025. Подробности акции уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



## ЛЮБИМЫМ ПИТОМЦАМ

Игрушки для кошек и собак способствуют активности и развитию животных, укрепляют их связь с хозяином и предотвращают разрушительное поведение. С 23.07 по 19.08\* вы сможете купить в наших магазинах все, чтобы порадовать любимцев!

## Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС БЫТОВОЙ ХИМИИ

1 – 31 августа 2025 г.



- 1 Покупайте бытовую химию
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.08.2025 по 31.08.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения товар категории «Бытовая химия», выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.2025 по 18.01.2026. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

# ВЫГОДНЫЙ ФОРМАТ ЛЮБИМЫХ ВКУСОВ ТЕПЕРЬ В «МАГНИТ»

Каждый заботливый владелец кошки стремится обеспечить своего питомца качественным питанием. В магазинах «Магнит» представлен большой выбор полнорационных кормов Purina ONE® в удобной упаковке 3 кг.

Благодаря такому выгодному\* и практичному формату владельцы могут не волноваться о быстром расходе корма, а широкий ассортимент дает возможность выбрать рацион с учетом индивидуальных потребностей кошки.

Purina ONE® — это питание, разработанное профильными специалистами Purina. Сбалансированный корм содержит качественные ингредиенты, необходимые витамины, минералы и пребиотик - цикорий, который помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника и естественный иммунитет вашего питомца.

**Кормите правильно 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 в соответствии с оптовой ценой изготовителя. Размер экономии зависит от розничной цены товара.

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

# Учебный план

Так не хочется, чтобы каникулы заканчивались, но готовиться к новому школьному году и планировать задачи все-таки нужно. Хорошо, что есть милые мелочи, которые помогут сделать учебу приятной, например, наши новые коллекции канцелярских принадлежностей.

Блокноты, тетради и ручки в благородных тонах – хороший выбор не только для школьников, но и студентов или офисных работников.

**КОЛЛЕКЦИЯ SHADOW\* СОЗДАНА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВО ВСЕМ ЦЕНИТ ЭЛЕГАНТНОСТЬ И КРАСОТУ. ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ НЕПРЕМЕННО ОЦЕНЯТ РОМАНТИЧНЫЕ ДЕВУШКИ.**

\*«Тень».



**В ЯРКОЙ КОЛЛЕКЦИИ «ПАСТЕЛЬ» ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО СЕЙЧАС ПОПУЛЯРНО: СТИЛЬНЫЕ УДОБНЫЕ ПЕНАЛЫ, РУЧКИ С ПОМПОМАМИ, КЛЕЙ-КАРАНДАШИ И ТОЧИЛКИ В ВИДЕ КОШАЧЬИХ ЛАПОК.**

Пастельные оттенки голубого, зеленого, розового и фиолетового порадуют школьниц всех возрастов.



Искателям приключений предложите положить в рюкзак принадлежности с обитателями джунглей и саванн.

**КОЛЛЕКЦИЯ ANIMALS\* – ВЕСЕЛАЯ И ОДНОВРЕМЕННО ЭЛЕГАНТНАЯ. СТИЛЬНЫЕ РИСУНКИ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЖИВОТНЫХ ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ И ВЫЗОВУТ ЖЕЛАНИЕ ПОБЫСТРЕЕ СЕСТЬ ЗА УРОКИ.**

\* «Животные».

# Индексы

СЕНТЯБРЬ — ЩЕДРАЯ ПОРА. ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ДАРЫ И ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА С ДЫНЯМИ И АРБУЗАМИ, СЛИВАМИ И ИНЖИРОМ, ПЕРЦЕМ И БАКЛАЖАНАМИ. В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ МЫ ПОПРОБУЕМ РАЗНОЕ ЛЕЧО, СДЕЛАЕМ МУСАКУ С КАБАЧКАМИ, ИСПЕЧЕМ ЦВЕТАЕВСКИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ И СМЕШАЕМ ОВОЩНЫЕ КОКТЕЙЛИ. А ЗАОДНО ВСТРЕТИМ УЧЕБНЫЙ ГОД ПОЛЕЗНЫМИ РЕЦЕПТАМИ, ПОМОГАЮЩИМИ РЕШАТЬ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ. НАС ЖДЕТ ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ!

СКОРО

## ЗАВТРАКИ

- 🍳 46 Боул из пшена с нутом и овощами
- 🍷🍷 22 Несладкие сырники с соусом из печеных овощей
- 🍳🍷🍷 21 Манный пудинг с ягодами
- 🍳🍷🍷 47 Пшеничная каша с медовыми сливами
- 🍷🍷 21 Яично-творожное суфле



## ЗАКУСКИ

- 🍷🍷🍷🍷🍷 18 Баклажанные чипсы с кунжутным песто
- 🍳🍷 59 Запеченный баклажан с соусом из кваса
- 24 Круассан с тамбовским окороком

## СУПЫ

- 🍳🍷🍷 61 Луковый суп
- 🍷🍷 40 Настоящая ростовская уха
- 🍳🍷🍷🍷 28 Холодный суп из баклажанов с брынзой



## САЛАТЫ

- 🍷🍷 17 Зеленый салат с грушами и беконом
- 🍳🍷🍷 58 Салат с жареными кабачками и маринованной фетой
- 🍳🍷🍷 57 Салат с зеленой сметанной заправкой

## ГОРЯЧЕ

- 🍷🍷🍷 53 Запеканка из брокколи с балыковой колбасой
- 🍳🍷 73 Картофель на шпаклях
- 🍷🍷 63 Курица с персиками и овощами
- 🍳🍷 42 Паста с лисичками
- 🍷🍷 72 Пицца с пельменями
- 🍷 52 Птитим с балыковой колбасой и овощами
- 🍷🍷🍷🍷 62 Свиные отбивные с кабачками и томатным соусом
- 🍷 29 Спагетти с курицей на гриле
- 🍷🍷 27 Стейк из индейки с салатом и голубым сыром
- 🍷🍷 30 Чевапчичи и овощи на гриле со взбитой фетой

## ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷🍷 83 Анковский пирог
- 🍳🍷🍷🍷🍷 67 Арбузный сорбет с чили
- 🍷🍳🍷🍷🍷 37 Варенье из груш с шоколадом и фундуком
- 🍷🍳🍷🍷🍷 37 Варенье из перца с брусникой
- 🍳🍷🍷🍷 68 Клубнично-банановое эскимо
- 19 Малиновый пай без выпечки
- 🍷 60 Открытый пирог со сметаной и травами
- 🍷 04 Пирог с курицей, козьим сыром и перцем гриль
- 🍷 80 Тульский пряник
- 🍳🍷 82 Тульские «лапти» с картофелем
- 🍷🍷 71 Шоколадная шарлотка с грушами
- 🍳🍷🍷🍷🍷 66 Эскимо «Вишнево-персиковая сангрия»
- 🍳🍷🍷 64 Ягодный кисель с мороженым

## НАПИТКИ

- 🍷🍷🍷🍷🍷 87 Арбузная маргарита
- 🍷🍳🍷🍷🍷 87 Быстрая персиковая сангрия
- 🍷🍳🍷🍷🍷🍷 87 Дыня-фреска
- 🍷🍳🍷🍷🍷🍷 74 Замороженный вишневым лимонад с коллой
- 🍷🍳🍷🍷🍷 87 Крюшон в арбузе
- 🍳🍷🍷🍷🍷 87 Малиновый сбитень
- 🍷🍳🍷🍷🍷 87 Черничная лаванда

## 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

The logo for the retail chain MAGNIT, featuring a stylized 'M' in a square followed by the word 'МАГНИТ' in a bold, sans-serif font.

## ПРЯМО В ТРОПИКИ С НЕКТАРОМ «МУЛЬТИФРУКТ»!

В ассортименте нектаров «Магнит» появилась яркая новинка – «Мультифрукт». В каждом его глотке вы почувствуете сочность яблока, сладость банана, аромат манго, терпкость маракуйи, кислинку апельсина, экзотическую свежесть гуавы. Спелые фрукты, богатые питательными веществами, помогут пополнить запас витаминов и получить заряд бодрости на весь день. Палитра тропических вкусов, высокое качество и приятная цена напитков «Магнит» подарят только позитивные эмоции! Начните завтрак с нектара «Мультифрукт», дополните им дневной перекус, подайте с кубиками льда в жаркий полдень, используйте для вечерних коктейлей. Торговая марка «Магнит» – это продукция, разработанная специально для вас: всегда свежая, вкусная, доступная!



нежный паштет



аппетитное рагу



сочное желе

муррр?  
на любой  
вкус

