

МОЙ МАГНИТ 2026

59 РЕЦЕПТОВ
ИЮЛЯ

ТИХИЙ ПЛЁС:
БЛЮДА РУССКОЙ
ПРОВИНЦИИ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

ЛЕТНИЙ ЗАВТРАК:
СЫРНИКИ С ПЕРСИКАМИ,
ЗЕЛЕНЬЮ, СМОРОДИНОЙ

ИНДЕЙКА 360°:
ЗАПЕКАЕМ, ВАРИМ,
ЖАРИМ НА ГРИЛЕ

САЛАТЫ С АРБУЗОМ:
СЛАДКИЕ
И ПИКАНТНЫЕ

Еда на природе

20+
ИДЕЙ
ДЛЯ ПИКНИКА



ЗОЖНО
несложно!

НАСЛАЖДАТЬСЯ
МОЖНО!



ТОЛЬКО В СЕТИ

МАГНИТ

Юбилейное[®] С 1913 ГОДА

СОЮЗ
МУЛЬТ
ФИЛЬМ

М МАГНИТ

с 27.05.2026 по 21.07.2026

ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ

от тех, с кем ты из одного теста

Кто ходит
В МАГНИТ
ЗА ЛЮБИМЫМ
ПЕЧЕНЬЕМ



Того ждут
ПРИЗЫ
и ПРИКЛЮЧЕНИЯ!



Главный приз 1 млн Р НА ПРИКЛЮЧЕНИЯ

1 ПОДТВЕРДИТЕ
УЧАСТИЕ В АКЦИИ
В ПРИЛОЖЕНИИ* МАГНИТ

2 КУПИТЕ ИЛИ ЗАКАЖИТЕ
ТОВАРЫ-УЧАСТНИКИ В МАГАЗИНАХ
МАГНИТ С QR-КОДОМ
ИЗ ПРИЛОЖЕНИЯ

3 ВЫИГРЫВАЙТЕ
ПРИЗЫ



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение). Общий срок акции с 27.05.2026 по 27.08.2026. Срок приобретения акционных товаров с 27.05.2026 по 21.07.2026. Акция проводится в сети Магнит в форматах Магнит у дома, Магнит Семейный, Магнит Экстра, Магнит Опт, а также в мобильном приложении (раздел «Доставка»). Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Имеются иные ограничения. 1 бонус = 1 рубль. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185. Размещение РИМ: кондитерские изделия, с 27.05.2026 по 21.07.2026.

СЕКРЕТ ВКУСА В БУЛЬОНЕ



Попробуйте новинку от Доширак

ЧАН РАМЕН ПАСТА



*сырный



**супер острый



***паста из черных соевых бобов



22

Помешивай и жарь

Быстро, просто, насыщенно, ароматно – так можно сказать о стир-фрае. Если еще не готовили, скорее пробуйте. Если уже с ним знакомы, открывайте новые рецепты.



26

Выгодная партия

«Профитроль» в переводе с французского означает небольшую выгоду, милый пустячок. Профитроли будут очень хороши, если готовить по рецепту шефа Арины Журавлевой.



42

Настоящий француз

Киш, несладкий открытый пирог на хрустящем тесте, – отличный вариант для пикника и летнего обеда дома. Рассказываем, как сделать его идеальным.



64

Самое желанное желе

Нежное творожное, изысканное кофейное, легкое йогуртовое – какое желе вы любите? Мы умеем готовить любое и делимся рецептами.



Дорогие друзья!

Июль, середина лета! Счастливое время, когда мы уже получили много теплых эмоций, но в то же время знаем, что все еще впереди: долгие дни и пылающие закаты, запах лип и скошенной травы, шум волн и дачная тишина. Это не звонкое вступление, как июнь, и не предчувствие осени, как август, а ослепительная кульминация, торжество солнца, безграничной свободы и щедрости.

Июль действительно необычайно щедр: на яркие краски, сочные вкусы, на сладкие ароматы и простые летние радости. Еда на природе – да что уж там, в целом еда! – из тех маленьких удовольствий, которые составляют большое счастье. И мы не устаем делиться с вами его секретами. Мы привозим в магазины вкусные сезонные продукты, а на страницах журнала рассказываем, что из них приготовить, чтобы ваши корзинки для пикника всегда были полными, завтраки – уютными, обеды – душевными, а ужины с семьей и друзьями – долгождан-ными. Из сахарных арбузов, которые уже появились на полках, делайте освежающие салаты, из нежных нектаринов и персиков – галеты и закуски, из сочных ягод – сырники и желе. Жарьте кукурузу на гриле, запекайте на углях индейку и купаты, готовьте на открытом огне рыбу (в июле в наших магазинах как раз проходит фестиваль «Семейная рыбалка», где хороший улов ждет даже тех, кто никогда не держал в руке удочку). И хоть на мгновение вы ощутите, что жизнь удалась.

В июле отступают будни. Пусть чувство безмятежности, которое он дарит, не покидает вас до холодных осенних дней! А мы постараемся сделать все, чтобы приятных летних моментов было больше.

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 10 Вместе с фондом «Дари еду» делаем мир добрее.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 12 Сырники – это аромат уюта и заботы. Готовим их с зеленью, сыром, ягодами и фруктами.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 16 Пьядина, тонкая итальянская лепешка с разными начинками, – это просто и вкусно.

ВКУС СЕЗОНА

- 18 Три салата из арбуза: с ягодами, с сыром, с прошутто. Прекрасны все.

СВЕЖИЕ ИДЕИ

- 20 Сладкая слива, нежный нектарин, кукуруза и кабачки придадут блюдам летнее настроение.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 22 Стир-фрай: вкусный ужин за 20–30 минут.

ШЕФ НАУЧИТ

- 26 Секреты профитролей от Арины Журавлевой.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 30 Все, что нужно знать об индейке: как варить, тушить, жарить и запекать.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 38 Пять лучших домашних соусов к птице на гриле.

БЛЮДО МЕСЯЦА

- 40 Горячая идея для лета – шашлычки из пельменей с овощами и соусом из трав.



54

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 42 Киш, сытный и изысканный: 7 шагов к успеху.

ЗАГОТОВКИ НА НЕДЕЛЮ

- 44 Запеканки: сытный завтрак или душевный ужин, который можно сделать заранее.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 48 Салаты с макаронами: аппетитные варианты для обеда на работе или выезда на природу.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 50 Пикник пройдет на ура, если взять на него оригинальные закуски с колбасой и ветчиной.

- 52 Сосиски – универсальное решение: хороши для гриля, быстрого завтрака, сытного перекуса.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 54 Превращаем пикник в искусство. Предлагаем два варианта меню: для романтиков и для любителей активного отдыха.

НА СЛАДКОЕ

- 64 Желе: знакомые вкусы, новое воплощение.



74

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- 74 Мороженое с сыром – сладко и пикантно, необычно и свежо. Рекомендуем!

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 76 Купаты, колбаски и нагетсы на гриле: разжигаем у юных кулинаров интерес к приготовлению блюд на углях.

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

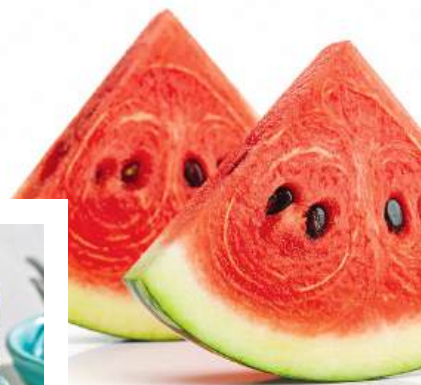
- 80 Плёт: тихая провинция с душевными кулинарными традициями.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 84 Пломбир «Мои моменты» – возможность почувствовать лето.

НАША КУХНЯ

- 86 Фестиваль «Семейная рыбалка» от «М Кухни» – повод собрать всех за столом и накормить вкусными блюдами из рыбы.



18

Съесть ломтик арбуза в жаркую погоду – отличный способ утолить жажду и поддержать водный баланс. Не менее освежающи и салаты из этой «ягодки».

НАПИТКИ

- 88 Освежает, насыщает, бодрит... Пять причин пить квас летом.
- 92 Азиатская тема: пиво из Китая.
- 94 Пикник – это не только закуски. Рассказываем, какое вино взять, если в планах – ужин на траве по-итальянски.

В ИТАЛЬЯНСКИХ ТРАДИЦИЯХ

Спагетти – один из самых популярных видов итальянской пасты, который любят во всем мире. Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы, они не развариваются и отлично сочетаются с разными ингредиентами. Будут хороши в качестве гарнира, с любым соусом или тертым сыром.



НА ПИКЕ ВКУСА

Оливковое масло первого холодного отжима Monini Il Poggiolo* получают методом прессования, поэтому оно сохраняет все полезные вещества, которыми богаты оливки. Масло Il Poggiolo отличается насыщенным фруктовый вкус и слегка терпкое послевкусие. Оно прекрасно сбалансировано и подходит для разных блюд, в том числе диетических: соусов, салатов, овощей, мяса, рыбы и пасты.

* «Холм».

ФИРМЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Сырокопченая колбаса «Фирменная» бренда «Дубки» станет изысканной закуской и аппетитным дополнением разных блюд. Она приготовлена по особому рецепту. Сочетание отборного мяса и натуральных специй не оставит равнодушным даже привередливого покупателя.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru

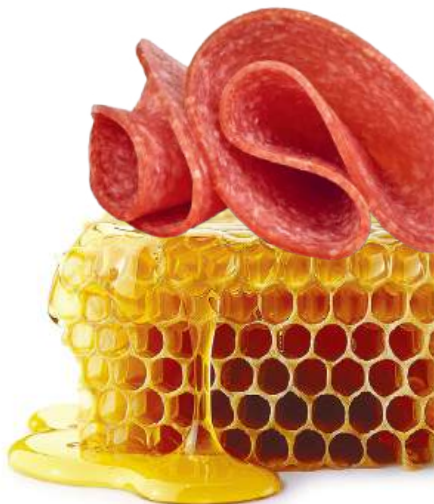
ЯРКО, ПРЯНО, ПО-АЗИАТСКИ

Чебупицца «Утка по-пекински» – это оригинальное сочетание ароматной ветчины с филе утки, нежного сыра и зеленого лука с насыщенными сладковато-пряными азиатскими нотами. Яркая новинка со вкусом культового китайского блюда в формате «Чебупиццы».



ЧИСТЫЙ МЁД

Попробуйте новинку бренда «Ядрёна копоть» – сервелат «Копчёный мёд». Он позволит расширить вкусовые границы и открыть для себя копченое сочетание мяса и мёда. Сначала вы почувствуете насыщенный вкус и аромат натурального копчения, а затем ощутите лёгкую медовую сладость.



ПОРА ПЕРЕКУСИТЬ

Печеночный хлеб «Знаменские деликатесы» придется по вкусу любителям сытных блюд. Изготовлен из свиной печени, приправленной жареным луком и черным перцем. Нежный и ароматный, он отлично подходит как для быстрого завтрака или перекуса, так и для изысканных закусок.



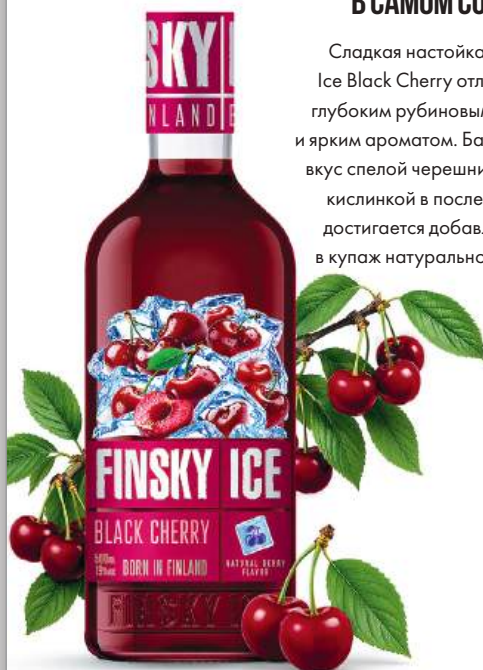
ЛИМОНАД С ГРУЗИНСКОЙ ДУШОЙ

Лимонады «Натахтари» не просто утоляют жажду – они позволяют перенестись в гостеприимную Грузию, где за столом всегда душевно, шумно и по-настоящему вкусно. «Натахтари Фейхоа», напиток с ароматом традиционного южного фрукта, сочетающего свежие, ягодные и тропические нотки, – это воплощение грузинского колорита, с его яркими красками и целой палитрой вкусовых оттенков.



В САМОМ СОКУ

Сладкая настойка Finsky Ice Black Cherry отличается глубоким рубиновым цветом и ярким ароматом. Бархатистый вкус спелой черешни с мягкой кислинкой в послевкусии достигается добавлением в купаж натурального сока.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СОЧНЫЕ И АРОМАТНЫЕ

Сосиски «Сочинки» бренда «Стародворье» приготовлены с добавлением томленной грудинки и ароматных пряностей, поэтому они отличаются особой сочностью и насыщенным вкусом. Упаковки 700 граммов хватит на сытный перекус для всей семьи или пикника в компании друзей.



ИЗ МОРСКИХ ГЛУБИН

Есть закуски, которые позволяют отправиться в морской круиз не выходя из дома. Нежные, бережно приготовленные шупальца кальмара в масле «Северная гавань» подарят насыщенный сладковатый вкус и станут основой средиземноморских салатов и изысканных блюд, а также самостоятельным деликатесом. «Северная гавань» поможет разнообразить меню без лишних усилий!



ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ

Сервелат «Суздальский» бренда «Русские колбасы» – сырокопченая колбаса с мелким шпиком, приготовленная по авторской рецептуре с добавлением ароматных специй. Прекрасный вариант и для повседневных закусок, и для праздничного меню.



СОЗДАН, ЧТОБЫ ВПЕЧАТЛЯТЬ

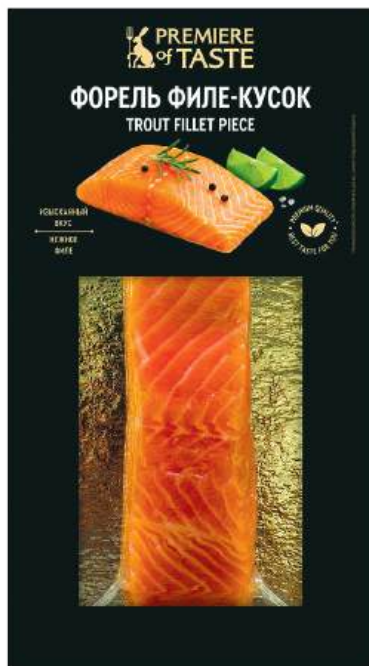
Черный чай Akbar «Манго и маракуйя» порадует насыщенным ароматом и изысканным вкусом. Он создан на основе отборных сортов и дополнен сочными нотами манго и маракуйи. Дополнительную свежесть напитку придает цедра цитрусовых. Akbar «Манго и маракуйя» – это неповторимый тропический коктейль, который подарит яркие впечатления и прекрасное настроение в любой день.



ЯРКИЙ ФЕЙЕРВЕРК

Эскимо JUUUMS с неоновыми шариками и взрывной карамелью подарит фейерверк вкуса и эмоций. Создано для тех, кто устал от скучных десертов и готов к вкусовым экспериментам.





ДАРЫ МОРЯ

Слабосоленая форель Premiere of Taste – изысканный деликатес, сочетающий благородную текстуру, нежный вкус и высокую питательную ценность. Прекрасный выбор для праздничного стола, сытного завтрака или полезного перекуса.

ПИКАНТНЫЕ АКЦЕНТЫ

Оливки с лимоном торговой марки Federici обладают приятным, слегка пряным вкусом с яркой цитрусовой кислинкой. Станут пикантным акцентом летних салатов и закусок или дополнением изысканных горячих блюд.



ИЗЫСКАННАЯ КЛАССИКА

Салями «Зернистая» бренда «Дубки» сочетает отборное мясо, мелкий шпик и тонкий букет специй. Гурманы оценят ее изысканный классический вкус. Салями не обязательно хранить в холодильнике – это отличный выбор для сезона поездок и пикников!

ВКУСНО В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

Жизнь на полной скорости требует правильной подзарядки. Сырокопченые колбаски Вит'сы созданы для тех, кто ценит время и вкус. На природе, в разгар рабочего дня или прямо на бегу – просто откройте пачку и перекусите с удовольствием. Никаких хлопот, только чистый мясной вкус!





Вместе делаем мир добрее

Бескорыстные, добрые дела – это кирпичики, из которых строится наш мир. Они способны растопить лед одиночества и напомнить тем, кто оказался в трудной ситуации, что всегда есть надежда. Сегодня помочь даже незнакомым людям проще, чем кажется. Вместе с партнерами, фондом «Дари еду», мы поддерживаем нуждающихся по всей России и вдохновляем других присоединиться к нам.



НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ «ДАРИ ЕДУ», ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ПЛАТФОРМЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ» – ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ, ПОСВЯЩЕННОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ.

BLAGO.MAGNIT.RU

ДОБРЫЕ ДЕЛА НЕ ТРЕБУЮТ ОСОБЫХ РЕСУРСОВ И ВРЕМЕНИ. СКОМНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ ИЛИ ПРОДУКТОВЫЙ НАБОР, ОТПРАВЛЕННЫЙ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД, ВОЗМОЖНО, ПОЗВОЛИТ КОМУ-ТО ПРЕОДОЛЕТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТРУДНОСТИ.

Важна любая поддержка

Фонд «Дари еду» много лет поддерживает людей, оказавшихся в трудных обстоятельствах. Его создатели выбрали простой формат помощи: передавать наборы продуктов и товаров первой необходимости тем, кто вынужден экономить на самых обычных вещах. В наборы входят базовые продукты длительного срока хранения. Их получают родители-одиночки, многодетные семьи, пенсионеры, люди с ограниченными возможностями. Системный благотворительный сбор позволяет малоимущим некоторое время не думать о продовольствии и тратить деньги на оплату счетов, лекарства или одежду.

Фонд начал работу в 2016 году, и за это время помощь получили более 549 тысяч семей и одиноких людей в 170 городах России. В 2024 году к проекту присоединилась компания «Магнит». Мы отправляем в фонд продукты и предоставляем сертификаты на покупки в магазинах. А кроме того, помогаем собирать средства на конкретные цели: кому-то необходимо восстановить дом после пожара, кто-то копит деньги на дрова, а кто-то мечтает о том, чтобы сделать ремонт. Истории подопечных фонда доказывают, что людям, которые попали в безвыходное положение, важна любая поддержка.

Чтобы дома было спокойно и приятно

Улыбка на лице Сергея Николаевича, пенсионера из Смоленской области, не может скрыть следы его тяжелого прошлого. Еще ребенком он попал в пожар, который оставил глубокие шрамы на лице и руках. Одна рука осталась обездвиженной.

Несмотря на инвалидность, Сергей Николаевич освоил профессию агронома и всю жизнь честно работал, вел быт и помогал матери. Сейчас ему 65 лет, здоровье резко ухудшилось, из близких осталась только сестра. Пенсионер живет в ветхом деревенском доме, который делит с другой семьей. Дом старый, холодный. Из-за разбитого крыльца в комнате постоянный сквозняк. Внутри – стены без обоев, щели в полу, некрашенный потолок. Мужчине с одной рабочей рукой не под силу капитальный ремонт, к тому же пенсионные деньги уходят на лекарства и еду. Единственное подспорье – свои куры и небольшой огород. Только заготовки делать не получается, ведь их негде хранить.

Фонд «Дари еду» организовал сбор средств для Сергея Николаевича. Благодаря неравнодушным людям удалось собрать значительную сумму, и теперь дом пенсионера можно сделать комфортным: заменить старое крыльцо на утепленный тамбур, отремонтировать комнату. А еще купить плиту, морозильную камеру и микроволновую печь, чтобы Сергей Николаевич мог перерабатывать и сохранять до зимы свой урожай.

Сергей Николаевич мечтает о том, чтобы выздороветь и снова ходить в лес, на рыбалку, в церковь – как раньше. Мы не можем повлиять на лечение, но в наших силах сделать так, чтобы дома ему тоже было спокойно и приятно. Объединив усилия, мы многого добьемся.



ОГУРЦЫ В ГОРЧИЧНОЙ ЗАЛИВКЕ ОТ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА



⌚ 10 мин + 3 ч 🍴 8 порций

1 кг огурцов
60 мл уксуса 9%
60 мл растительного масла
50 г сахара
½ ст. л. горчицы
½ ч. л. свежемолотого черного перца
1 ч. л. соли

1 Огурцы нарежьте кружками толщиной 4–5 мм. Выложите в миску.

2 Отдельно смешайте уксус, масло, сахар, горчицу, перец и соль.

3 Залейте маринадом огурцы, перемешайте. Уберите в холодильник на 3–5 ч.

На 100 г: белки 0,60 г (0,75% суточной нормы) • жиры 3,65 г (4,06%) • углеводы 8,00 г (4,76%) • ккал 63,51 (3,53%) • натрий 210,62 мг (14,53%) • общий сахар 5,01 г (10,02%) • НЖК 0,52 г (2,60%) • пищевые волокна 0,48 г (1,64%)

Рецепты счастья

Сырники – это больше чем вкусный завтрак. Это аромат уюта, тепла и заботы. Если утром вам пожарили золотистые сырники, значит, вас любят и хотят, чтобы ваш день был добрым, спокойным и счастливым. В помощь любящим и заботливым выбрали аппетитные рецепты.



СЫРНИКИ С ЗЕЛЕНЬЮ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ



⌚ 25 мин 👤 4 порции

350 г творога
100 г адыгейского сыра
1 яйцо
2–3 ст. л. муки
1 пучок зелени (укроп, петрушка, кинза, базилик)
растительное масло для жарки
соль

Для подачи:

розовые помидоры

- 1 Творог протрите через сито. Добавьте муку и яйцо, перемешайте.
- 2 Натрите на мелкой терке адыгейский сыр. Добавьте к творогу.
- 3 Измельчите зелень и добавляйте в тесто, посолите по вкусу.
- 4 Разогрейте в широкой сковороде на среднем огне небольшое количество растительного масла. Влажными руками сформируйте круглые сырники.
- 5 Поджарьте сырники до румяной корочки, по 3–4 мин с каждой стороны. Переложите на бумажные полотенца.
- 6 Подавайте с розовыми помидорами.

На 100 г: белки 11,62 г (14,53% суточной нормы) • жиры 6,51 г (7,23%) • углеводы 9,16 г (5,45%) • ккал 143,73 (7,99%) • натрий 308,93 мг (21,31%) • общий сахар 4,59 г (9,18%) • НЖК 3,65 г (18,25%) • пищевые волокна 0,25 г (0,83%)



ТОЛЬКО В МАГНИТ

Подсолнечное масло «Семейные секреты» с добавлением оливкового отлично подходит для жарки, дарит тонкую средиземноморскую нотку салатам и выпечке.

СЫРНИКИ СО СМОРОДИНОЙ



⌚ 35 мин 👤 4 порции

400 г творога
1 яйцо
2–3 ст. л. манной крупы
2 ст. л. сахара
100 г черной смородины
растительное масло для жарки

Для подачи:

сметана

- 1 Протрите творог через сито. Добавьте яйцо, манку и сахар. Перемешайте.

- 2 Оставьте творожное тесто на 10–15 мин. Добавьте смородину, аккуратно перемешайте лопаткой.
- 3 Влажными руками сформируйте круглые сырники.
- 4 Поджарьте на среднем огне на растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны, до румяной корочки. Переложите на бумажные полотенца.
- 5 Подавайте сырники со сметаной.

На 100 г: белки 16,13 г (20,16% суточной нормы) • жиры 11,15 г (12,39%) • углеводы 14,84 г (8,83%) • ккал 227,65 (12,65%) • натрий 48,17 мг (3,32%) • общий сахар 10,48 г (20,96%) • НЖК 3,19 г (15,95%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)



Замороженная черная смородина Premiere of Taste сохраняет свежий вкус, аромат и пользу только что собранных ягод. Используйте для морсов, смузи, выпечки и десертов.



КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ В ДУХОВКЕ



🕒 35 мин 🍽️ 4 порции

400 г творога

1 яйцо

1,5–2 ст. л. кокосовой

муки + для панировки

1,5 ст. л. сахара

1–2 персика

Для подачи:

сметана

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Протрите творог через сито. Добавьте яйцо, сахар и кокосовую муку. Перемешайте.

2 Персик нарежьте маленькими кубиками. Добавьте в тесто, аккуратно перемешайте лопаткой.

3 Влажными руками сформируйте круглые сырники. Запанируйте их в кокосовой муке. Выложите на противень, выстеленный пергаментом.

4 Запекайте сырники около 25 мин, до золотистой корочки. Подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 19,36 г (24,20% суточной нормы) • жиры 6,12 г (6,80%) • углеводы 14,20 г (8,45%) • ккал 191,45 (10,64%) • натрий 59,97 мг (4,14%) • общий сахар 10,81 г (21,62%) • НЖК 3,53 г (17,65%) • пищевые волокна 0,18 г (0,60%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



ЭКОМИЛК
ДЛЯ ВКУСНОГО
ЛЕТА!



**СОЗДАВАЙТЕ
ЦЕННЫЕ
МОМЕНТЫ
С НЕСКАФЕ®**



Просто и со вкусом

Пьядина – тонкая итальянская лепешка, традиционная для региона Эмилия-Романья. Ее готовят из самого простого теста, подают с нехитрыми начинками: сыром, колбасой, зеленью. Но получается так вкусно, что хочется попробовать еще и еще.



ДЛЯ ЛЕПЕШКИ:
250 Г МУКИ
¼ Ч. Л. СОДЫ
80–100 МЛ
ВОДЫ
60 МЛ
ОЛИВКОВОГО
МАСЛА
¼ Ч. Л. СОЛИ

100 Г ПАРМЕЗАНА

4 ВЕТОЧКИ
МЯТЫ

300 Г ЛОМТИКОВ
ВАРЕНОЙ
КОЛБАСЫ

2 МОЛОДЫХ
КАБАЧКА

ПЬЯДИНА С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И КАБАЧКОМ

⌚ 40 мин + 30 мин

🍽 4 порции

- 1 Просейте в миску муку с содой и солью. Влейте теплую воду и оливковое масло. Вымешивайте до получения гладкого и не липнущего к рукам теста. Скатайте его в шар, заверните в пищевую пленку и оставьте на 30 мин.
- 2 Тесто разделите на 4 части. Раскатайте каждую в тонкий пласт. Поджарьте на сухой сковороде по 1,5–2 мин с каждой стороны. Сложите лепешки стопкой.
- 3 Кабачки нарежьте кружками толщиной около 4 мм. Слегка смажьте оливковым маслом. Жарьте на сковороде-гриль по 1–2 мин с каждой стороны.
- 4 Натрите пармезан тонкой стружкой. На лепешки положите кабачки гриль, ломтики вареной колбасы и стружку пармезана. Посыпьте листиками мяты. Сверните вдвое и подавайте.

На 100 г: белки 9,37 г (11,71% суточной нормы) • жиры 12,93 г (14,37%) • углеводы 19,41 г (11,55%) • ккал 231,50 (12,86%)
• натрий 421,79 мг (29,09%) • общий сахар 0,01 г (0,02%) •
НЖК 3,91 г (19,55%) • пищевые волокна 0,29 г (0,97%)

СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ



Вареная колбаса «Ароматная» бренда «Ближние горки» запомнится изысканным сочетанием насыщенных мясных и легких чесночных нот. Плотная и в то же время нежная консистенция позволит наслаждаться каждым кусочком.



Сырокопченая колбаса «Дым Дымыч Коллекция» с фундуком порадует богатым мясным вкусом с дымными нотами, ореховым ароматом и легкой сладостью кленового сиропа. Удобная нарезка поможет быстро приготовить изысканные закуски и перекусы. Прекрасный выбор на каждый день!



ШИРОКИЙ ВЫБОР
МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ
ПОКУПОК



Коллекция рецептов со всего мира!

Арбузная свежесть

Арбуз полон противоречий. По науке, относится к ягодам. В родстве с тыквой и кабачком, то есть с овощами. А едят его обычно как фрукт. Однако современные рецепты доказывают, что никаких противоречий нет: арбуз прекрасен в любой роли.

Наши свежие салатные миксы – тому доказательство.

МНОГО ПОЛЬЗЫ

Арбуз на 90% состоит из воды, он утоляет жажду и поддерживает гидробаланс. В нем много микроэлементов, важных для сердца и мозга, и антиоксидантов, замедляющих процессы старения. А еще арбуз – природный антидепрессант: ешьте и радуйтесь жизни!

КАК ВЫБРАТЬ

- Воспользуйтесь старым добрым советом: постучите по арбузу – звук должен быть гулким, как у барабана. Или похлопайте – спелый плод вибрирует.
- Не гонитесь за размером. Вкусным может быть не только крупный арбуз. Сейчас выведено много небольших и даже мини-сортов, которые порадуют сочностью и сладостью.
- Поищите желтое пятно: если оно есть, значит, арбуз долго лежал на боку и спокойно спел под солнцем.
- Не верьте мифам про «мальчиков» и «девочек»: не бывает женских или мужских плодов. Форма арбуза и количество семян зависят исключительно от сорта и условий выращивания.

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

В закусках и салатах. Арбузы и молодой сыр – классический союз. Солончатая брынза, острая фета, пикантный козий сыр – лучшие компаньоны. Попробуйте также сочетание с сыровяленным мясом, креветками. Из овощей и трав – с ароматным тархуном, прохладной мятой, горьковатой руколой, сочным огурцом.

В заготовках. Арбузы можно солить и мариновать: и мякоть, и корки. Помимо традиционных укропа и чеснока, приправьте их чили, гвоздикой, бадьяном.

В напитках. Лайм, имбирь, мята и базилик подчеркнут свежесть арбузного лимонада.

В десертах. Малина, голубика, клубника составят арбузу пару в салатах и сорбетах. В этой компании будут нелишними кокосовая стружка и шоколад.

1

ДЕСЕРТНЫЙ, С ЯГОДАМИ

Арбузы – прекрасная низкокалорийная основа для сочных ярких десертов.



САЛАТ «АРБУЗНЫЙ МОХИТО»



⌚ 10 мин 🍴 6 порций

600 г мякоти арбуза
400 г свежих ягод
2–3 веточки мяты
1 лайм
2 ст. л. сахарной пудры
3 ст. л. рома

1 Нарезьте арбуз кубиками. Крупные ягоды разрежьте

на половинки или четвертинки. Выложите в салатник.

2 В маленькой миске смешайте мелко порубленную мяту, сок и тертую цедру лайма, сахарную пудру и ром.

3 Полейте салат приготовленной заправкой. Аккуратно перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 3,91 г (4,89% суточной нормы) • жиры 6,83 г (7,59%) • углеводы 5,79 г (3,45%) • пищевые волокна 0,35 г (1,17%) • ккал 96,53 (5,36%) • НЖК 1,33 г (6,65%) • натрий 192,12 мг (13,25%) • общий сахар 2,84 г (5,68%)



2

ПИКАНТНЫЙ, С СЫРОМ

Помимо традиционной феты, добавьте в салат спелое авокадо — оно принесет нежные кремовые нотки.



САЛАТ ИЗ АРБУЗА НА ГРИЛЕ С АВОКАДО И ФЕТОЙ



⌚ 15 мин 🍴 4–6 порций

500 г мякоти арбуза
1 авокадо
80 г руколы
2–3 веточки базилика
75 г сыра фета

Для заправки:

60 мл оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
сок половины лимона
1 ч. л. жидкого меда
2 зубчика чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте гриль. Нарезьте арбуз ломтиками толщиной

3 ВАРИАНТА САЛАТА ИЗ АРБУЗА

2–2,5 см. Слегка смажьте оливковым маслом. Выложите на решетку, жарьте по 3 мин с каждой стороны, до появления темных подпалин. Остудите и нарежьте кубиками.

2 Взбейте бальзамический уксус, лимонный сок, пропущенный через пресс чеснок, мед и оливковое масло. Посолите и поперчите.

3 Авокадо нарежьте крупными кубиками.

4 На сервировочном блюде разложите руколу, арбуз гриль, авокадо и листики базилика. Полейте приготовленной заправкой.

5 Посыпьте салат раскрошенной фетой и подавайте.

На 100 г: белки 2,42 г (3,03% суточной нормы) • жиры 11,74 г (23,04%) • углеводы 9,07 г (5,40%) • пищевые волокна 2,13 г (7,10%) • ккал 144,70 (8,04%) • НЖК 2,64 г (13,20%) • натрий 321,54 мг (22,18%) • общий сахар 5,26 г (10,52%)

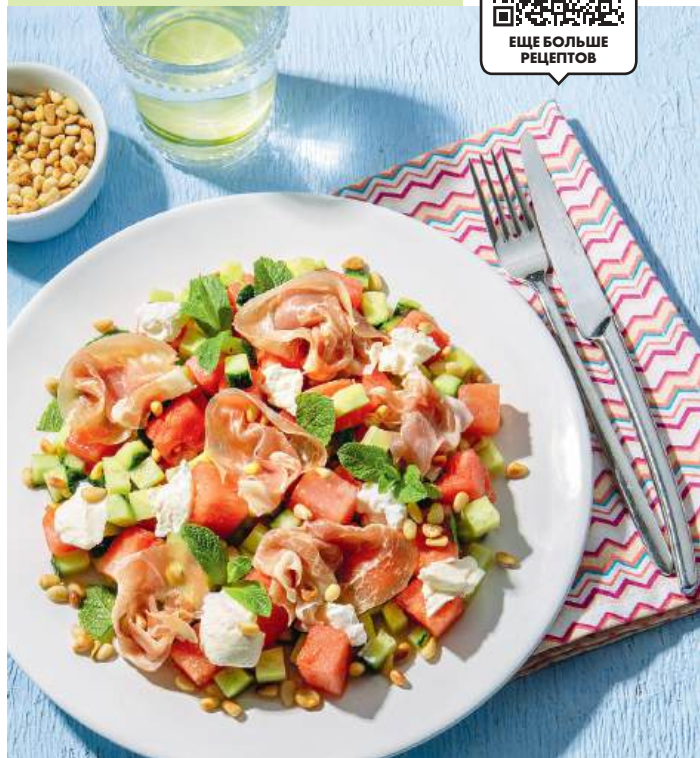
3

НАСЫЩЕННЫЙ, С ВЯЛЕНЫМ МЯСОМ

Сладкая мякоть арбуза идеально балансирует солоноватый вкус прошутто и хамона.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



САЛАТ ИЗ АРБУЗА С ПРОШУТТО И РИКОТТОЙ



⌚ 10 мин 🍴 4 порции

400 г мякоти арбуза
2–3 огурца
4 веточки мяты
60 г тонких ломтиков прошутто
100 г рикотты
30 г кедровых орехов
2 ст. л. сока лайма
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Подсушите кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

2 Нарезьте арбуз и огурцы кубиками, положите в салатник. Добавьте листики мяты.

3 Смешайте лаймовый сок с оливковым маслом. Посолите и поперчите. Полейте салат. Перемешайте.

4 Разложите на салате ломтики прошутто и кусочки рикотты. Посыпьте кедровыми орехами и подавайте.

На 100 г: белки 0,62 г (0,78% суточной нормы) • жиры 0,20 г (0,22%) • углеводы 12,02 г (7,15%) • пищевые волокна 1,26 г (4,20%) • ккал 57,78 (3,21%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • натрий 397,98 мг (27,45%) • общий сахар 8,82 г (17,64%)

Не пропустите в июле

Что на пике сезона в середине лета? Да практически всё! Июльским плодам можно посвятить отдельный выпуск журнала. Но поскольку мы ограничены рубрикой, выбрали два сладких фрукта и два сочных овоща, мимо которых никак нельзя пройти в этом жарком месяце. Рассказываем про их кулинарные возможности.



СЛИВА

Слива – настоящий универсальный игрок: хороша в свежем виде, а также в вареном, тушеном, жареном, запеченном, моченом, маринованном, вяленом, сушеном. Кстати, чернослив – это высушенные плоды определенных сортов сливы, а не название отдельного сорта, как иногда говорят.



НЕКТАРИН

Нектарин – это не гибрид персика и сливы, как многие думают, а результат природной мутации персика. На него он прежде всего и похож: такой же красивый, только без бархатистой кожицы. Мякоть нектарина настолько сладкая и сочная, что кому-то напомнила нектар – напиток древнегреческих богов, благодаря чему фрукт и получил свое название.



КУКУРУЗА

Это вообще-то не овощ, а зерновая культура, растение семейства злаковых. Но в кулинарном плане кукуруза ближе к овощам: мы готовим из нее супы и гарниры, варим, жарим на гриле, добавляем в салаты. О том, что кукуруза все-таки злак, нам напоминают кукурузная крупа и мука, а также прекрасные каши, выпечка и хлеб, которые из них получаются.

Сливы и нектарины нужно есть с кожицей, так как именно в ней содержится много ценных микроэлементов, клетчатки и антиоксидантов.

Сладкую молодую кукурузу и молодые кабачки можно есть сырыми, например в салатах. И все-таки термическая обработка делает их более легкими для усвоения. Используйте щадящие способы приготовления, чтобы сохранить максимум витаминов.



КАБАЧОК

Кабачки собирают, пока они молодые и нежные, с тонкой кожицей и мягкими, почти незаметными семенами. Вкус у них очень деликатный, поэтому кабачки легко «маскируются» в разных блюдах – от супов и котлет до выпечки и смузи. Они не перебивают основной ингредиент, но добавляют питательной ценности.

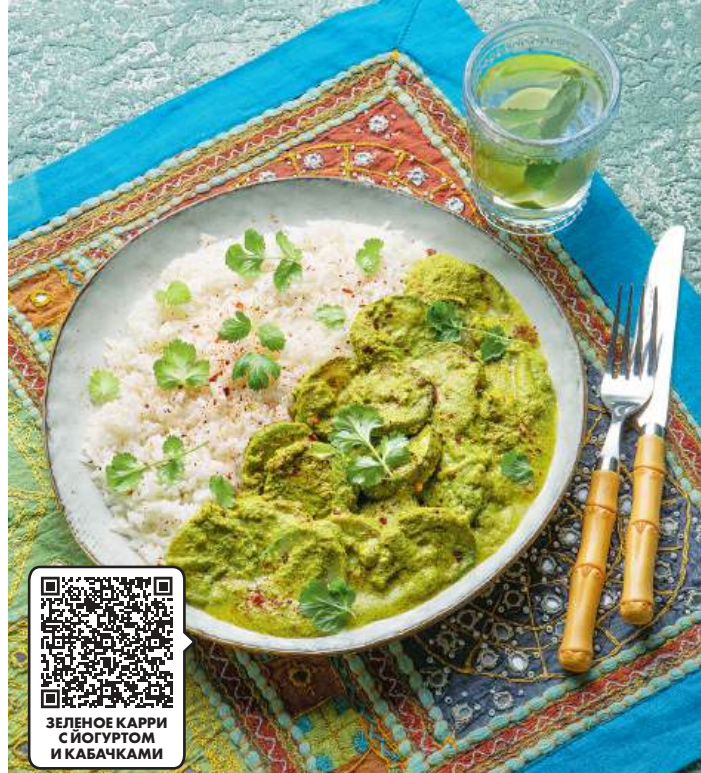


На наших полках вы всегда найдете ароматную мяту. Она придаст освежающий вкус напиткам, добавит прохладную нотку десертам, соусам и салатам.



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС
СО СЛИВОЙ

Выпечка со сливой всегда сочная и нежная. Этот фрукт дружит с любым тестом: бисквитным, слоеным, песочным, дрожжевым. Со сливой готовят шарлотку, тарт татен, открытый пирог. Идеальный союз – красные сливы и тесто для шоколадного кекса.



ЗЕЛЕНОЕ КАРРИ
С ЙОГУРТОМ
И КАБАЧКАМИ

Кабачок – король легких овощных рагу. Он быстро готовится и отлично впитывает ароматы специй, пряных овощей и трав. Сочетаются такие рагу с чем угодно: мясом и птицей, рисом, картофелем, нутом. Да и просто с лепешками очень вкусно.

Нектарины – идеальный ингредиент для галет и любой открытой выпечки. У них плотная текстура, при запекании они не дают излишнего сока и не превращаются в кашу. А их сладкий вкус с легкой кислинкой делает десерт сбалансированным.

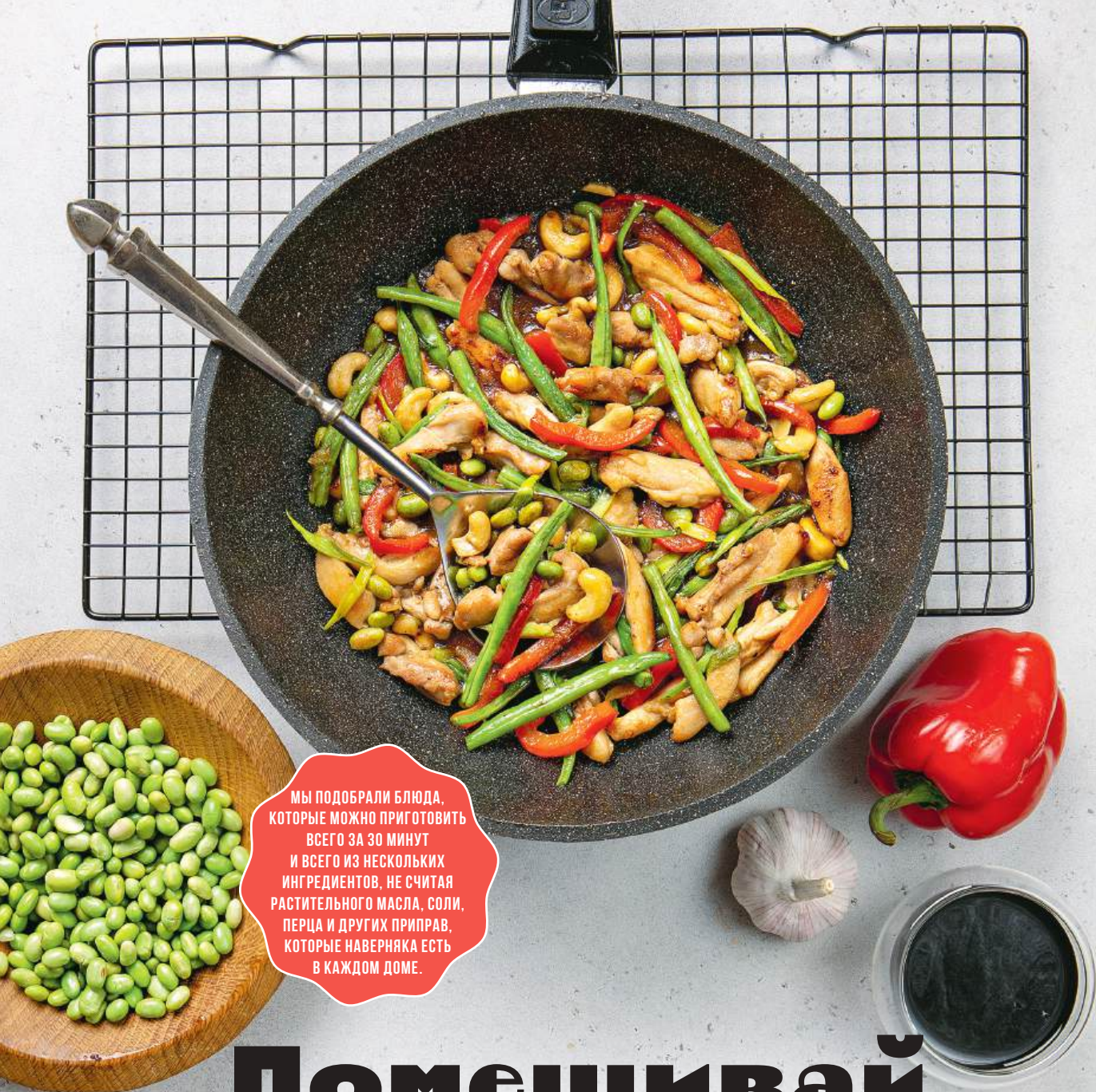


ГАЛЕТА
С НЕКТАРИНАМИ
И МИНДАЛЕМ

Кукуруза – это нежный сладковатый акцент в гарнирах, салатах, супах и рагу. Супам-пюре она к тому же придает приятную сливочность и насыщенность. Быстро наедаешься, и при этом никакого ощущения тяжести.



КУКУРУЗНЫЙ
ЧАУДЕР
С ЛИСИЧКАМИ



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.

Помешивай и жарь

Так можно перевести с английского словосочетание «стир-фрай» – название китайской кулинарной техники, при которой тонко нарезанные продукты быстро обжариваются в раскаленной сковороде вок при постоянном помешивании. Она позволяет готовить блюда за минуты. Мясо при этом остается сочным, овощи – хрустящими, рыба – нежной. Получается ярко, вкусно, ароматно – убедитесь сами.



ЧЕСНОЧНО-ИМБИРНЫЙ СТИР-ФРАЙ СО СВИНОЙ



🕒 20 мин 🍴 4 порции

1 Нарежьте свинину тонкими брусочками. Шампиньоны нарежьте ломтиками, морковь – соломкой. Имбирь и чеснок натрите на мелкой терке.

2 В широкой и глубокой сковороде разогрейте на сильном огне 1 ст. л. растительного

масла. Обжаривайте свинину, помешивая, 2–3 мин. Переложите в тарелку.

3 В ту же сковороду налейте еще 1 ст. л. масла. Пассеруйте имбирь и чеснок 30 сек. Добавьте шампиньоны, морковь и горошек. Обжаривайте, помешивая, 3–4 мин.

4 Приготовьте лапшу, согласно инструкции на упаковке.

5 Смешайте соевый соус, сахар и пасту чили. Влейте в сковороду.

6 Положите в сковороду свинину и лапшу, хорошо перемешайте.

7 Разложите стир-фрай по тарелкам. Подавайте, посыпав нашинкованным зеленым луком, кинзой и арахисом.

На 100 г: белки 10,89 г (13,61% суточной нормы) • жиры 7,87 г (8,74%) • углеводы 18,47 г (10,99%) • ккал 187,88 (10,44%)
• натрий 573,12 мг (39,53%) • общий сахар 3,51 г (7,02%) •
НЖК 2,53 г (12,65%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)



400 г филе свинины



100 г шампиньонов,
1 морковь,
70 г зеленого горошка



4 ст. л. соевого соуса,
2 ст. л. тростникового сахара,
1 ч. л. пасты чили,
2 см корня имбиря,
4 зубчика чеснока



2 пера зеленого лука,
3–4 веточки кинзы,
2 ст. л. жареного арахиса



250–280 г лапши
быстрого приготовления



350 г филе
куриных бедер



100 г зеленой фасоли,
100 г бобов эдамаме,
2 сладких перца,



1,5 ст. л. кукурузного
крахмала,
1 ст. л. устричного соуса,
2 ст. л. соевого соуса,
1 ч. л. рисового уксуса



4 зубчика чеснока,
3 пера зеленого лука,
50 г орехов кешью



200 г риса



СТИР-ФРАЙ С КУРИЦЕЙ И ЭДАМАМЕ



⌚ 20 мин 👤 4 порции

- 1 Отварите рис в подсоленной воде до готовности.
- 2 Нарежьте куриное филе брусочками толщиной ½ см. Нарежьте сладкий перец тонкой соломкой. Чеснок измельчите. Зеленый лук нарежьте наискосок кусочками по 3–4 см.
- 3 В широкой и глубокой сковороде разогрейте на сильном огне 2 ст. л. растительного масла. Обжаривайте курицу, помешивая, пару минут.

- 4 Добавьте чеснок и белую часть зеленого лука. Готовьте 1 мин.
- 5 Добавьте сладкий перец, зеленую фасоль, бобы и кешью. Готовьте еще 1 мин.
- 6 Растворите крахмал в 200 мл холодной воды. Добавьте устричный и соевый соус, рисовый уксус.
- 7 В сковороду добавьте зеленую часть лука. Жарьте 30 сек. Влейте крахмальную смесь. Доведите до кипения. Уваривайте, помешивая, 1 мин.
- 8 Разложите по тарелкам рис. Сверху выложите стир-фрай и подавайте.

На 100 г: белки 9,18 г (11,48% суточной нормы) • жиры 6,53 г (7,26%) • углеводы 16,18 г (9,63%) • калл 156,07 (8,67%) • натрий 212,08 мг (14,63%) • общий сахар 0,48 г (0,96%) • НЖК 0,79 г (3,95%) • пищевые волокна 1,73 г (5,73%)



Замороженная зеленая фасоль Green Ribbon — простое решение для салатов, супов и гарниров. Нежные стручки для вкусных быстрых блюд.



СТИР-ФРАЙ С ГОВЯДИНОЙ



🕒 25 мин 👤 4 порции

- 1 Отварите рис в подсоленной воде до готовности.
- 2 Нарезьте говядину тонкими ломтиками, положите в миску. Добавьте 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, 1 ч. л. сахара и рисовый уксус. Перемешайте и оставьте при комнатной температуре.
- 3 Брокколи нарежьте маленькими кусочками, морковь — тонкой соломкой. Мелко порубите чеснок.
- 4 Смешайте оставшиеся соевый соус, сахар и крах-

мал. Влейте 150 мл питьевой воды и устричный соус.

5 В широкой сковороде разогрейте 1 ст. л. растительного масла на сильном огне. Обжаривайте брокколи и морковь, помешивая, 2–3 мин. Переложите в тарелку.

6 Добавьте в сковороду еще немного растительного масла. Пассеруйте чеснок 30 сек. Положите говядину и обжаривайте до румяной корочки, 3–4 мин.

7 Добавьте обжаренные брокколи с морковью, соевую смесь и кунжутное масло. Готовьте, помешивая, 1–2 мин.

8 Разложите по тарелкам рис. Сверху выложите стир-фрай.

Посыпьте нашинкованным зеленым луком и кунжутом.

На 100 г: белки 8,95 г (11,19% суточной нормы) • жиры 4,25 г (4,72%) • углеводы 13,36 г (7,95%) • ккал 125,44 (6,97%) • натрий 311,50 мг (21,48%) • общий сахар 0,56 г (1,12%) • НЖК 0,31 г (1,55%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)



**ТОЛЬКО
В МАГНИТ**

Брокколи Green Ribbon проходит шоковую заморозку, поэтому сохраняет большую часть полезных свойств, радует ярким цветом и летним вкусом.



400 г филе говядины



300 г брокколи,
1 морковь, 2 зубчика
чеснока



4 ст. л. соевого соуса,
1 ч. л. рисового уксуса,
2 ч. л. сахара, 2 ст. л.
кукурузного крахмала,
1,5 ст. л. устричного соуса



1 ст. л. кунжута, 1 ст. л.
кунжутного масла, 2 пера
зеленого лука



200 г риса

Выгодная партия

Слово «профитроль» произошло от французского profit и означает небольшую выгоду, приятный пустячок. Пирожным из заварного теста такое название очень подходит, ведь, если они получатся образцовыми, это будет настоящий маленький подарок. Как добиться успеха в деле приготовления профитролей, во всех подробностях рассказала шеф-повар Арина Журавлева.



РЕЦЕПТ
НА СТР. 28



Арина Журавлева,
шеф-повар ресторана
Urban Winery, Москва

Мнение

Завариваем тесто

Заварное тесто – особенное. Оно готовится дважды: сначала заваривается на плите, а потом уже растет, поднимается и выпекается в духовке. Принимаясь за него, нужно понимать физику процесса. Доводим до кипения жидкость (молоко или масло с водой), затем при постоянном интенсивном помешивании вводим муку. Работать венчиком или лопаткой нужно не столько для того, чтобы избавиться от комочков, сколько чтобы смесь заварилась, мука набухла и стала похожа на клейстер. Тем самым создается прочная глютенная сетка, каркас, на котором будут держаться тонкие стенки профитролей. Индикатор, что тесто заварилось правильно, – масса собирается вокруг венчика, а на дне кастрюли появляется легкий белый «налет». Но важно, чтобы на этом этапе тесто не подгорело, поэтому манипуляции с ним лучше проводить в сотейнике или в кастрюле с толстым дном.

Добавляем яйца

Когда тесто соберется вокруг венчика или лопатки, это значит, что пришла очередь вмешивать яйца. Строго по одному: важно поймать консистенцию. Разная мука по-разному впитывает жидкость, поэтому иногда последнее указанное в рецепте яйцо приходится вмешивать буквально по ложке, чтобы тесто не получилось слишком жидким. Если все сделать правильно, вокруг глютенной сетки образуется эластичная оболочка. Тут тоже есть свой индикатор густоты: тесто должно слегка тянуться и стекать с ложки широкой лентой, а не капать, как вода.



Изначально профитроли были десертом, но, поскольку заварное тесто отлично сочетается как со сладким кремом, так и с сытными наполнителями, они быстро превратились в популярную закуску. Особенно хороши профитроли для фуршета и пикника.

Выпекаем

Из заварного теста можно приготовить разные изделия: если выдавить его из кондитерского шприца или кулинарного мешка полосками на противень, получатся эклеры; если выложить шариками с грецким орехом – профитроли, а если посыпать шарики сыром, то будут уже сырные шукеты. Перед выпечкой заготовки можно чуть-чуть (из пульверизатора) сбрызнуть растительным маслом – после такой смазки они лучше расправятся в духовке и выйдут более гладкими, без морщин.

Какую бы форму вы ни придали тесту, его заставит раздуться изнутри пар, в который превратится оставшаяся в тесте влага от жара духовки. А сильная клейковина (мы же муку в кипятке заваривали) не даст воздуху пройти сквозь стенки заготовки, поэтому профитроли растянутся и станут полыми внутри.

Главное, не мешать пару делать свое дело и не открывать раньше времени дверцу духовки: даже небольшой сквозняк и перепад температуры все испортят – хрупкие скорлупки опадут. Только когда увидите сквозь стекло, что шарики выросли и стали уверенно золотистыми, можно духовку выключить, приоткрыть и оставить в ней профитроли, пока не остынут, тем самым закрепив их структуру.

Наполняем

Начинять профитроли совсем не сложно. Если начинка однородная, вроде крема или творожного сыра, можно воспользоваться кондитерским шприцем: он минимально повредит оболочку. Если в начинке встречаются более крупные кусочки, то профитроли проще начинать, сделав сверху небольшой надрез. Его потом легко замаскировать глазурью, соусом или зеленью. А можно и вовсе разрезать профитроли вдоль, начинить и соединить половинки, но не слишком плотно, чтобы «на талии» симпатично проглядывала начинка – этот способ подходит для паштета или плотного мусса, которые не расплывутся внутри.

Придумываем начинки

Классические профитроли во французском стиле – с мороженым или ванильным кремом внутри и шоколадной глазурью снаружи. Из сладких профитролей «повар королей и король по-

варов» Мари-Антуан Карем еще в XIX веке придумал строить пирамиды, скрепляя шарики хрустящими карамельными нитями. Этот десерт получил название крокембуш (буквально – «хруст во рту»), его готовили для торжественных приемов. Французы до сих пор заказывают в кондитерской крокембуш хотя бы раз в жизни – на свадьбу.

Сегодня границ не существует и профитроли могут стать «упаковкой» не только для десертов, но и для закусок. Начинить их можно, например, праздничным салатом – крабовым или оливье. Такая подача будет выглядеть намного интереснее, чем просто гора нарезки в салатнике.

Хорошо работают контрасты. Вкусовой – если, например, наполнить профитроли ванильным кремом, а сверху полить соленой карамелью. Текстурный – если вмешать в нежный крем хрустящее ореховое пралине или покрыть профитроли какой-нибудь хрустящей посыпкой, скажем, ореховой крошкой или жженым сахаром.

Для меня идеально, когда начинка легкая, однородная: воздушный паштет, взбитый маскарпоне, сырный крем. Тогда у профитролей получается очень нежная текстура, как у снежков, которые тают во рту.

5 НЕЖНЫХ НАЧИНОК ДЛЯ ПРОФИТРОЛЕЙ ОТ АРИНЫ ЖУРАВЛЕВОЙ:

- мягкий козий сыр с зеленью и вялеными помидорами;
- паштет из копченого лосося с творогом, укропом и лимонной цедрой;
- маскарпоне, взбитый с тростниковым сахаром и свежей клубникой;
- горгонзола со сливками и кусочками спелой груши;
- паштет из печени с карамелизованным луком.

Почему не получаются профитроли: главные ошибки

СЛИШКОМ МНОГО ИЛИ СЛИШКОМ МАЛО ЯИЦ. Если тесто жидкое, профитроли расплывутся и не поднимутся. Если тяжелое – не смогут нормально расшириться и внутри не образуется полость.

МУКА НЕ ЗАВАРИЛАСЬ. Если в момент добавления муки жидкость не кипела или вы не слишком усердно мешали смесь, то глютенная сетка не сформируется и профитроли не поднимутся.

НЕДОСТАТОЧНО РАЗОГРЕТА ДУХОВКА. Чтобы профитроли раздулись, внутри должен образоваться пар – ставя пирожные в холодную духовку, вы не даете им шанса подняться.

СЛИШКОМ РАНО ОТКРЫЛИ ДУХОВКУ. Это обидно: профитроли уже поднялись, выглядят отлично, и тут вы открыли духовку на секундочку. Малейший сквозняк – и профитроли опали.

НЕ ДАЛИ ПРОФИТРОЛЯМ ОСТЫТЬ В ДУХОВКЕ. Достав профитроли из горячей духовки, вы 100% получите влажные вялые «шарики».



ПРОФИТРОЛИ С КАБАЧКАМИ И ГРИБАМИ



1 ч 6 порций

Для профитролей:

250 мл молока
200 г муки
100 г сливочного масла
6 яиц
щепотка соли
щепотка разрыхлителя

Для начинки:

1–2 молодых кабачка (300 г)
100 г свежих грибов (вешенки, шампиньоны, белые, но лучше их смесь)
50 г лука-порея (только белая часть)
30 мл сухого белого вина
4 ст. л. оливкового масла
3 веточки тимьяна
1 зубчик чеснока
соль, перец по вкусу

1 Для теста доведите молоко до кипения в глубоком соевнике, добавьте сливочное масло, соль и убавьте огонь до минимума.

2 Непрерывно размешивая молоко венчиком, всыпьте просеянную муку. Продолжайте вымешивать тесто, не снимая с огня, чтобы не было комочков.

3 Добавьте в тесто 2 яйца и быстро перемешайте венчиком. Далее по одному до-

бавьте яйца, тщательно вмешивая каждое в тесто, до получения блестящей однородной массы. В конце всыпьте щепотку разрыхлителя и вновь перемешайте.

4 Разогрейте духовку до 170 °С. Застелите противень пергаментом. Тесто переложите в кондитерский мешок и отсадите небольшие кружки (величиной примерно с грецкий орех) на расстоянии 3 см друг от друга.

5 Выпекайте в духовке 15–20 мин, до уверенно-золотистого цвета. Проткните каждый профитроль шпажкой. Дайте остыть в духовке.

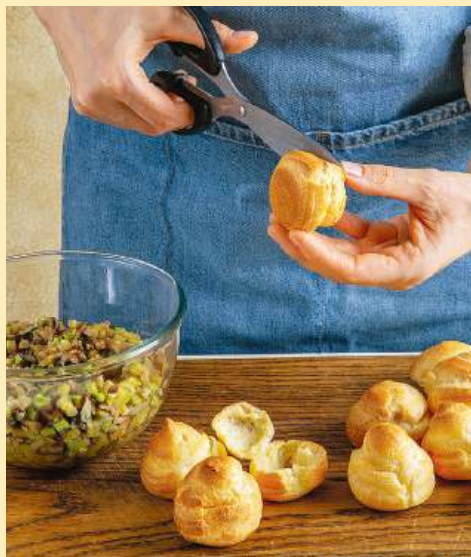
6 Приготовьте начинку. Нарежьте мелкими кубиками кабачки, грибы и лук-порей.

7 Обжарьте овощи и грибы на хорошо разогретой сковороде на оливковом масле 4–5 мин, периодически помешивая. Добавьте листики тимьяна, мелко нарезанный чеснок, белое вино, соль, перец. Перемешайте и снимите с огня.

8 Острым ножом или ножницами сделайте надрез сверху каждого профитроля.

9 Чайной ложкой наполните профитроли начинкой и подавайте.

На 100 г: белки 5,35 г (6,69% суточной нормы) • жиры 10,89 г (12,10%) • углеводы 13,17 г (7,84%) • ккал 150,32 (8,35%) • натрий 326,27 мг (20,50%) • общий сахар 1,18 г (2,36%) • НЖК 4,83 г (24,15%) • пищевые волокна 0,49 г (1,63%)



Важная птица

Сейчас даже странно думать о том, что каких-то 15–20 лет назад индейка на нашем столе была выдающимся, редким событием. Сейчас на полках магазинов можно найти индейку, разделанную множеством способов, на любой вкус и кошелек, а блюда из нее стали важной частью повседневного меню. Рассказываем, как достичь совершенства в их приготовлении.



Как сохранить сочность индейки

Главное правило – вне зависимости от способа, которым вы собираетесь готовить индейку, – не пересушить ее. В первую очередь это касается грудки. Бедро и крылья пересушить гораздо сложнее, но тоже можно. Даже если вы варите индейку или тушите в соусе!



1 Проще всего купить кулинарный термометр и ориентироваться на внутреннюю температуру в самом толстом месте куска, не касаясь кости. При снятии с огня она должна быть не выше 68–69 °C для грудки и 70–73 °C для бедра, голени и крыльев.



2 Если вы запекаете индейку, есть два вида маринования, которые помогут сохранить сочность мяса:

● **маринование в рассоле (соленад):** на 1 л воды по 1,5 ст. л. соли и сахара плюс любые приправы, минимум на 1 час при комнатной тем-

пературе и до 48 часов в холодильнике;

● **кисломолочный маринад:** кефир, йогурт, простокваша, мацони, ряженка с добавлением пряных трав, чеснока, соли и перца, также минимум 1 час и до 48 часов.

3 И еще один чрезвычайно важный фактор: любому мясу, кроме нарезанного мелкими кусочками, после приготовления нужно дать «отдохнуть» от 5 минут для стейков до 20 минут для целой грудки или бедра на кости. За это время соки перераспределятся по всему куску и не вытекут при первом же разрезе.

КАК ХРАНИТЬ ИНДЕЙКУ

ОХЛАЖДЕННОЕ МЯСО: при температуре 0...+4 °C – 6 суток.

ЗАМОРОЖЕННОЕ МЯСО: при температуре –8 °C – 30 суток; при –12 °C – 8 месяцев; при –18 °C – 12 месяцев; при –24 °C – 14 месяцев.

Бульон из индейки

Из индейки получается великолепный бульон – насыщенный, ароматный, прекрасно желеобразующийся, если, конечно, сварить его правильно.

ИДЕАЛЬНЫЕ ЧАСТИ ИНДЕЙКИ ДЛЯ БУЛЬОНА – ШЕИ, КРЫЛЬЯ И ГОЛЕНИ.

Вам потребуется 300–500 г индейки на 1 л воды, в зависимости от того, с какой целью вы варите бульон: для супа это минимум, для бульона как самостоятельного блюда – среднее значение, для заливного – максимум.

Как и с любым бульоном, начинайте с холодной воды: залейте шеи/крылья/ножки водой так, чтобы они были закрыты на 10–12 см. Добавьте обжаренные до черных подпалин, крупно нарезанные пряные овощи: морковь, лук, сельдерей, чеснок, корень имбиря и/или петрушки. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения, посолите, уменьшите огонь и снимите пену. Затем можно добавить специи (всевозможные



виды перца-горошка, бадьян, кардамон, лавровый лист) и стебли зелени.

Варите на слабом огне при минимальном кипении не меньше 2 часов, лучше часа четыре (а для заливного и все шесть). Через 1,5–2 часа варки можно снять мясо, а кости и кожу – вернуть в бульон и продолжать варить.

Готовый бульон процедите, остудите и поставьте в холодильник – пусть жир застынет на поверхности, тогда его легко снять.



ИНДЮШИНЫЕ КРЫЛЬЯ ЧАСТО РАЗДЕЛЕНЫ НА ЧАСТИ. ПЕРВАЯ ФАЛАНГА С ОСТРЫМ КОНЧИКОМ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ ОТДЕЛЬНО ИЛИ КАК ИНГРЕДИЕНТ СУПОВОГО НАБОРА. ДЛЯ БУЛЬОНА ЭТА ФАЛАНГА ПОДХОДИТ ЛУЧШЕ ВСЕГО: В НЕЙ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВЕСА ЗАНИМАЮТ КОСТОЧКИ И КОЖА, МЯСА ПОЧТИ НЕТ. БУЛЬОН ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ НАВАРИСТЫЙ, НО ПРИ ЭТОМ МЕНЕЕ ЖИРНЫЙ, ЧЕМ КУРИНЫЙ.



ЭТО ТОТ САМЫЙ ВИД ИНДЮШИНОГО МЯСА, КОТОРЫЙ СТОПРОЦЕНТНО ВЫИГРЫВАЕТ ОТ ЗАМАЧИВАНИЯ В СОЛЕНАДЕ ХОТЯ БЫ НА ПОЛЧАСА.



Готовим стейки индейки

В продаже обычно можно увидеть стейки из грудки. Нарезают ее ломтиками толщиной от 1,5 до 2,5 см. Готовятся такие стейки почти мгновенно: на сковороде чаще всего достаточно 2–3 минут с каждой стороны, а на гриле или углях – и того меньше.

Перед тем как жарить стейки, обязательно обсушите их и обмажьте мясо со всех сторон сливочным, топленым или хорошим растительным маслом (а на сковородку вообще не добавляйте, жарьте на сухой). Это немного защитит индейку от пересыхания, но самым эффективным методом все равно остается измерение внутренней температуры.

ВЫНЬТЕ СТЕЙКИ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ЗА 30–40 МИНУТ ДО ЖАРКИ: МЯСО ДОЛЖНО СОГРЕТЬСЯ ДО КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.



Запекаем большие куски индейки

Часто у нас после трудового дня совсем нет ни сил, ни желания готовить что-то сложное. И здесь на помощь приходит духовка или аэрогриль, а также крупные куски мяса, например, целое бедро индейки, целая голень, особо крупное крыло или большой кусок грудки.

Чтобы крупные куски получились вкусными, нужно оценить степень их «защищенности» от жара и пересушивания: кожей, костью, жиром или текстурой мяса. Чем больше защита, тем выше может быть температура запекания и короче время приготовления (хотя при невысоком жаре и длительном времени все равно будет вкуснее).

Самыми защищенными можно считать крылья: кожа жирная и толстая, кость

есть, мясо красное. Далее следует бедро, за ним – голень, и самой «беззащитной» остается грудка. Вы вполне можете добавить степеней защиты. Это может быть:

- **ЖИР** – смазывание/поливание маслом, обертывание в бекон или сало;
- **ВЛАЖНОСТЬ** – вода на дне противня или формы, в которой кусок индейки лежит на решетке; или много сочных овощей/фруктов, запекаемых одновременно;
- **ГЛАЗУРЬ** – густой соус, которым вы часто смазываете индейку в процессе запекания, чтобы не дать мясным сокам активно испаряться;
- **ТЕХНИЧЕСКИЙ БАРЬЕР, СОХРАНЯЮЩИЙ ПАР**, – рукав для запекания, фольга, силиконизированная бумага для запекания.

КАКИМ БЫ СПОСОБОМ ВЫ НИ ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЩАДЯЩЕГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА – ОТ 130 ДО 170 °С И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ВНУТРЕННЕЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ ИНДЕЙКИ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГОТОВИТЬ ЕЕ.

Используя рукав для запекания, поместите внутрь не только индейку, но и крупно нарезанные сочные фрукты-овощи или немного жидкого соуса, – все это будет служить дополнительным источником пара. Когда индейка почти готова, аккуратно разрежьте пакет, приоткройте края и быстро доведите индейку до румяной корочки под грилем или просто повысив температуру. Можно выставить до 220 °С, но не дольше чем на 5–10 минут.

Готовим крылья

Из-за крупного размера, плотной структуры волокон и темного мяса крылья индейки нужно готовить совсем не так, как куриные. Лучший способ приготовления – медленное запекание в духовке или приготовление на углях/гриле. В обоих случаях – на среднеслабом огне, так мясо станет нежным и будет легко отделяться от кости.

Простейший вариант – заранее приправить или замариновать крылья в масляном маринаде со специями, затем запечь в духовке при 150–160 °С,



накрыв фольгой/крышкой, а ближе к концу приготовления открыть и прибавить температуру до 180–200 °С, чтобы они приобрели золотистую корочку и более выраженный вкус.

То же самое с углями и грилем: сначала готовить, накрыв, на непрямом



жару, затем переместить на прямой и поджарить до корочки.



Жарим грудку на гриле



ГРУДКУ ИНДЕЙКИ ОСОБЕННО ЛЮБЯТ ТЕ, КТО СЛЕДИТ ЗА ПИТАНИЕМ: В НЕЙ МАЛО ЖИРА И ВСЕГО 115–120 ККАЛ НА 100 Г.

Грудка индейки лучше всего получается на гриле, если она на кости и с кожей. Если удастся такую найти, обсушите ее бумажными полотенцами, посолите и дайте полежать 15 минут, затем смажьте топленым или растительным маслом, приправьте перцем и специями. Филе грудки лучше предварительно подержать в соленаде минимум 1 час. Солить подготовленное таким образом мясо уже не нужно, а вот обмазывать маслом обязательно.

● Для мангала/котла барбекю на углях: выложите угли с одной стороны, оставив другую пустой для приготовления на отраженном жару. Это позволит сначала подрумянить индейку, а затем довести ее до готовности при более низкой температуре, не сжигая.

● Для газового гриля: включите горелки только с одной стороны, добиваясь температуры 175–200 °С на включенной стороне и более низкой – на выключенной (все это при закрытой крышке).

Смажьте решетку жиром, используя сложенное бумажное полотенце. Поместите грудку в непрямую зону гриля, закройте крышкой (или накройте сложенной в несколько раз фольгой) и готовьте, перевернув один раз, пока самая толстая часть не достигнет внутренней температуры 64–66 °С.

Если у вас грудка на коже, за пару градусов до готовности переместите грудку в горячую зону на 2–3 минуты, кожей вниз. Дайте отдохнуть под листом фольги 10–15 минут перед нарезкой. За это время температура поднимется до безопасных 70 °С.



Как еще готовить грудку индейки?

Если индейка по-настоящему крупная, то грудка будет разделена на большое и малое филе.

МАЛОЕ ФИЛЕ – это как бы внутренняя часть грудки, кусок меньшего размера, который хорошо отделяется от большого («внешнего») филе просто руками, без ножа. Малое филе – самый нежный кусочек из всей тушки. Оно готовится буквально мгновенно, его хорошо жарить как стейки.

Малое филе можно сварить щадящим способом: опустить в слабо кипящую воду с пряными овощами или бульон, довести до кипения, варить 15 минут, после чего закрыть крышкой, выключить огонь и укрыть кастрюлю теплым пледом. За последующие 30–60 минут (время зависит от размера куска) грудка постепенно дойдет до готовности и гарантированно останется суперсочной.



БОЛЬШОЕ ФИЛЕ – тоже мягкое мясо. Его можно нарезать поперек волокон ломтиками толщиной 2,5–3 см для быстрой жарки на сковороде или брусочками 2 × 1,5 × 5–6 см для строганова или жульена. Жариться такие кусочки должны минимальное время, с двух сторон секунд по 30, и потом дотушиться в соусе не дольше 3 минут. Еще филе хорошо запекать – в рукаве вместе с ароматными овощами. Что касается варки, большое филе можно приготовить так же, как рассказано выше про малое, но его нужно варить 20 минут и оставить в «термосе» минимум на час.

Если у вас есть устройство для су-вида, оно вам весьма пригодится именно

для грудки. Замаринованное или просто приправленное солью-перцем-маслом филе положите в специальный пакет и вакуумируйте. Нагрейте воду до 63 °С и готовьте 2,5–3,5 часа (дольше – для более толстой грудки), постоянно держа пакет под водой. Затем выньте из пакета, тщательно обсушите и обжарьте на горячей сковороде или под грилем до образования румяной корочки. Дайте отдохнуть перед нарезкой. Грудка получится очень нежной.

Можно обойтись и без специального устройства – используйте качественный зиплок-пакет с застежкой вместо вакуумного (обязательно вытесните воздух) и мультиварку.

Жарим бедро на гриле

Бедро индейки для гриля желательно выбирать на кости: оно лучше держит форму. Приправьте по той же схеме, что и грудку, или маринуйте в сухих специях или «мокром» маринаде при комнатной температуре 1–2 часа / в холодильнике до 24 часов.

Жарьте бедро на среднем прямом жару по 6–8 минут с каждой стороны.

Крупные куски лучше довести до готовности, уменьшив жар. Готовьте до 65–67 °С в самой толстой части бедра (температура темного мяса может быть чуть выше без пересыхания). Дайте отдохнуть 10–15 минут под листом фольги.

ПОДАВАЙТЕ БЕДРО НАРЕЗАННЫМ ИЛИ РАЗОБРАННЫМ НА ВОЛОКНА – ЭТО ОСОБЕННО УДОБНО ДЛЯ ГОРЯЧИХ САНДВИЧЕЙ И ТЕПЛЫХ САЛАТОВ.



Как еще готовить бедро индейки?

БЕДРО – универсальное мясо. Его можно не только запекать, как описано выше, но и жарить на сковороде тонко нарезанным, как бефстроганов, или в воке для стир-фрая. Можно делать шашлык на шампурах над углями или долго готовить при низкой температуре в коп-

БЛЮДА ИЗ БЕДРА ИНДЕЙКИ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ НЕБЫСТРО, ПРИ НЕ СЛИШКОМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ: В ДУХОВКЕ НЕ ВЫШЕ 170 °С, НА ПЛИТЕ НА СРЕДНЕМ ИЛИ СЛАБОМ ОГНЕ.

тильне. Бедро хорошо тушить в разных соусах, чтобы получилось чахохбили, или тайское/индийское карри; мариновать и тушить по рецепту «петуха в вине» или «мяса по-бургундски». А можно порубить бедро в фарш на люля-кебаб (добавив какого-нибудь жира), а также для фаршированных перцев и голубцов или чили кон карне.





Тушим индейку

Конечно, тушить можно не только бедро, но и грудку, и голень, и шею. Да, шею! Хотя основной вес в них приходится на кость, но мяса в них предостаточно, и оно очень вкусное. Принципы тушения для любой части индейки одинаковые:

- не режьте мясо слишком мелко;
- приправьте мясо (как минимум солью и перцем) и оставьте его полежать перед приготовлением хотя бы 20 минут;

- перед тушением быстро обжарьте индейку на сковороде с минимальным количеством масла – просто до румяной корочки, чтобы в готовом блюде потом ощущался всеми любимый аромат жареного мяса;
- погружайте кусочки в уже собранный горячий соус;
- готовьте, накрыв сковороду кругом из пергамента, или под чуть приоткрытой крышкой, чтобы жидкость не сильно выпаривалась, но и не бурлила.

Специи и маринады

Мясо индейки, особенно грудка, само по себе не очень яркое и легко впитывает другие ароматы и вкусы. Скажем, лавровый лист из бульона или тушеных блюд лучше вынуть через 10–15 минут приготовления – за это время он даст правильную «дозу» аромата и не перекроет собственный вкус индейки/бульона.

КОМБИНАЦИИ ПРИПРАВ ЗАВИСЯТ ОТ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ ДОБИТЬСЯ.

1 Максимально подчеркнут вкус основного продукта вот такие сочетания:

2 Чтобы добиться запоминающегося вкуса соуса и пряной корочки, используйте варианты:

- классический вкус: шалфей + тимьян + розмарин + чеснок + лук + перец;
- с дымком: копченая паприка + чеснок + лук + тимьян + черный перец;
- слегка острый: паприка + кайенский перец + чеснок + тимьян + розмарин;
- травяной и свежий: петрушка + тимьян + розмарин + чеснок + цедра лимона.



Черный молотый перец «Восточный гость» делает вкус блюд пикантным и согревающим.



СТЕЙКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КУКУРУЗНОЙ САЛЬСОЙ



🕒 35 мин + 6 ч 🍴 4 порции

4 стейка из индейки
2 ст. л. пасты чили
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. растительного масла
сок 1 лайма
соль

Для сальсы:

4 початка кукурузы
3 пера зеленого лука
4 веточки кинзы
2 ст. л. майонеза
сок 1 лайма
½ ч. л. перца чили в хлопьях
соль

1 В контейнере смешайте пасту чили, мед, сок лайма и растительное масло, посолите. Положите в маринад стейки индейки, хорошо перемешайте. Закройте контейнер и уберите в холодильник минимум на 6 ч.

2 Разогрейте гриль. Смажьте кукурузы майонезом. Поджаривайте на гриле, переворачивая, 15–20 мин. Срежьте зерна в миску. Добавьте сок лайма, хлопья чили, измельченные зеленый лук и кинзу, посолите.

3 Поджарьте на гриле стейки индейки по 3–4 мин с каждой стороны, до готовности.

4 Подавайте стейки с кукурузной сальсой.

На 100 г: белки 11,34 г (14,18% суточной нормы) • жиры 7,51 г (8,34%) • углеводы 14,83 г (8,83%) • ккал 159,20 (8,84%) • натрий 254,37 мг (17,54%) • общий сахар 5,40 г (10,80%) • НЖК 2,06 г (10,30%) • пищевые волокна 1,87 г (6,23%)

«Сиббиттер Кедровый» выдерживается на кедровых орехах, обладает насыщенным вкусом. Хорош как аперитив и дигестив. Отлично подходит к мясу и птице. Маринад на основе «Сиббиттера» придаст мясу пикантный вкус.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

5 ЛУЧШИХ СОУСОВ ДЛЯ ПТИЦЫ НА ГРИЛЕ

ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННОЕ МАСЛО

растопленное сливочное масло + запеченный чеснок + петрушка + цедра и сок лимона



Птица, приготовленная на углях, сама по себе невероятно аппетитное блюдо. Но она будет еще вкуснее, сочнее и ароматнее, если подать к ней разнообразные соусы. Вот несколько блестящих идей, чем дополнить курицу или индейку на гриле.

СЫРНЫЙ СОУС

растопленное сливочное масло + тертый пармезан + тертый чеснок + немного лимонного сока + черный перец



ЗЕЛЕНый ЙОГУРТОВЫЙ СОУС

любая зелень + сок лимона + чеснок + соль (взбить в блендере) + густой йогурт + немного майонеза



МАНГО—ЧИЛИ

пюре из манго + сок лайма + измельченный зеленый чили + немного тертого имбиря

АЗИАТСКИЙ СОУС

соевый соус + рисовый уксус + тертые чеснок и имбирь + немного соуса шрирача + жидкий мед



Томатный соус «Кинто Грузинский шашлычный» — удобный готовый вариант для птицы и мяса на гриле. Изготовлен по оригинальной рецептуре с добавлением лаврового листа.

ТОЛЬКО
В МАГНИТ



Соевый соус Bao Son придает блюдам насыщенность и сладковатый аромат. Прекрасно подходит для азиатских рецептов.





ПОПРОБУЙТЕ ВСЕ ВКУСЫ КВИСТИ ОТ ДОШИРАК!



с беконом



с курицей



с говядиной

Вау-эффект

Любите пельмени, но хочется разнообразить привычное сочетание с маслом и сметаной? Идея для лета – яркие шашлычки. Нанижите на шпажки готовые пельмени, оливки, овощи, прошутто, дополните соусом из трав. Такая подача точно будет эффектной.



Классические пельмени с начинкой из говяжье-куриного фарша станут и простым быстрым обедом, и прекрасной основой необычных сытных блюд. Не слипаются и не развариваются.

ЗАКУСОЧНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С ПЕЛЬМЕНЯМИ



20 мин 6 порций

500 г мини-пельменей
200 г прошутто
150 г мини-моцареллы
150 г оливок без косточек
150 г маринованных артишоков
150 г жареного сладкого перца
150 г томатов черри
1 пучок базилика
1 ст. л. оливкового масла

Для соуса:

1 пучок базилика
5–6 веточек тимьяна
2 ст. л. тертого пармезана
2 ст. л. кедровых орехов
60 мл оливкового масла
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. сока лимона
соль

1 Приготовьте соус: взбейте в блендере листья базилика и тимьяна, пармезан, кедровые орехи, оливковое масло, мед, уксус и сок лимона. Посолите.

2 Нарезьте небольшими кусочками маринованные артишоки и жареный сладкий перец.

3 Сварите пельмени, согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь. Переложите в миску. Добавьте 2–3 ст. л. приготовленного соуса, аккуратно перемешайте.

4 На деревянные шпажки попеременно нанижите пельмени, томаты черри, прошутто, мини-моцареллу, оливки, артишоки, сладкий перец и листочки базилика.

5 Выложите шашлычки на сервировочное блюдо. Полейте соусом и подавайте.

На 100 г: белки 9,51 г (11,89% суточной нормы) • жиры 12,49 г (13,88%) • углеводы 11,84 г (7,05%) • ккал 197,81 (10,99%) • натрий 564,14 мг (38,91%) • общий сахар 1,98 г (3,96%) • НЖК 3,16 г (15,80%) • пищевые волокна 1,29 г (4,30%)



치즈라면

Cheese

РАМЕН



Изысканный
сырный вкус!

*Сырный рамен

**Сырный

Настоящий француз

Киш – это несладкий открытый французский пирог родом из Лотарингии, приготовленный на хрустящем тесте с нежной яично-сливочной заливкой. Классический киш лорен включает бекон или сало и иногда сыр грюйер, но существует множество других вариантов, сытных и изысканных. Рекомендуем научиться готовить все.

1 Классическая основа для киша – рубленое тесто из муки, сливочного масла, воды и соли; обычно готовится в пропорции 2:1:0,6. Для формы диаметром 24 см понадобится 200 г муки, 100 г сливочного масла, 60 мл воды и щепотка соли. Такое соотношение позволяет получить идеальное тесто для киша – достаточно плотное, чтобы держать форму, но при этом нежное и рассыпчатое.

2 Чтобы добиться «песочной» консистенции теста, нужно порубить холодное сливочное масло с мукой до образования мелкой крошки: в комбайне короткими пульсами; на доске – ножом или вилкой; на подносе, натирая холодное масло на мелкой терке прямо в муку и все время перемешивая. Получив крошку, добавьте очень холодную воду и быстро замесите тесто. Сделайте из него шайбу, заверните в пленку и отправьте в холодильник на 30–60 минут.

Если начинку для киша вылить в сырую основу, она впитается в тесто и дно пирога получится влажным и бледным. Лучше выпекать основу отдельно. От предварительного выпекания можно отказаться, если тесто тонкое, киш невысокий, а духовка хорошо разогрета.

Поначалу приготовление киша может показаться сложным. Замесить тесто, охладить, раскатать, уложить в форму, снова раскатать, выпечь с грузом без начинки, потом – с начинкой... Да еще ждать, пока остынет, прежде чем нарезать! Но самостоятельно приготовленный киш стоит один раз попробовать, он окупит потраченное на него время.

3 Раскатывать тесто лучше между 2 листами бумаги для выпечки. Круг должен быть такого диаметра, чтобы хватило на бортики, и еще 2 см должно с бортиков свисать. Раскатав, снимите один лист бумаги, наколите тесто по центру вилкой, уложите в форму вторым листом вверх. Плотно прижмите ко дну и бортикам. Отправьте форму прямо с бумагой в холодильник на 20–30 минут. Затем засыпьте сухой фасолью для предварительного выпекания.

4 Выпекайте основу при 190 °C 15–20 минут с грузом, потом еще 5–8 минут без груза и без пергамента. Для выпекания с начинкой температуру лучше уменьшить до 170 °C без конвекции.

5 Готовое слоеное тесто – отличная альтернатива рубленому. Раскатывайте его в одном направлении, чтобы не повредить слои. Укладывайте так же, как рубленое, охлаждайте и выпекайте при 200 °C.

5 НАЧИНОК ДЛЯ КИША

- МОЛОДАЯ ЗЕЛЕНЬ: СЛЕГКА ПРИПУЩЕННЫЕ В МАСЛЕ ШПИНАТ + ЛУК-ПОРЕЙ + ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК + СЛИВОЧНАЯ ЗАЛИВКА
- «ЧЕТЫРЕ СЫРА»: ТЕРТЫЙ ПАРМЕЗАН + МОЦАРЕЛЛА + КАМАМБЕР + ГОЛУБОЙ СЫР + СЛИВОЧНАЯ ЗАЛИВКА
- СЫТНАЯ: КУРИЦА ГРИЛЬ + ПРИПУЩЕННЫЙ ЗЕЛЕННЫЙ ЛУК + СЛИВОЧНАЯ ЗАЛИВКА ПОПОЛАМ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ
- ГРИБНАЯ: ОБЖАРЕННЫЕ ШАМПИньОНЫ И ВЕШЕНКИ + ПРИПУЩЕННЫЙ ПОРЕЙ + ИМБИРЬ + ЧЕСНОК + СЛИВОЧНАЯ ЗАЛИВКА С ПАРМЕЗАНОМ
- КИШ-ПИЦЦА: ПЕПЕРОНИ + БЕКОН + КОЛБАСКИ + МОЦАРЕЛЛА + СЛИВОЧНАЯ ЗАЛИВКА ПОПОЛАМ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

СВИСАЮЩИЕ КРАЯ ТЕСТА СРЕЗАЮТ С ГОТОВОГО КИША ПЕРЕД НАРЕЗКОЙ, А НЕ ПЕРЕД ВЫПЕКАНИЕМ.



6 В заливке для киша обычно соблюдается пропорция: 1 крупное яйцо (60 г) на 100 мл молока или сливок. Не взбивайте яйца со сливками, просто перемешайте вилкой: для киша нужна не воздушность, а плотность. Для более насыщенной заливки можно взять 4 яйца + 2–4 желтка и 300 мл сливок.

7 Дайте кишу постоять не менее 20 минут после выпекания, чтобы яичная заливка остыла и уплотнилась.



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

• **Основы киша не рассыпчатая, а резиновая или плотная.** Возможно, вы добавили слишком много воды или долго вымешивали тесто, в муке образовался избыток клейковины и поэтому структура получилась жесткой. Если при раскатывании чрезмерно подпылять рабочую поверхность мукой, тесто станет плотным и сухим, а после выпекания быстро затвердеет. Еще одна причина – слишком длительное выпекание основы вместе с начинкой при слишком высокой температуре. От этого тесто становится каменным.

• **Начинка получилась водянистой.** Возможно, вы недопекли киш (начинка «хлюпает» по центру), он требует дополнительного времени. Кроме того, зелень, грибы, кабачки при запекании выделяют много влаги. Если добавить их в сыром виде, эта жидкость разбавит начинку. Лучше предварительно припустить их на сковороде.



КИШ С БЕКОНОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

⌚ **1 ч 10 мин + 30 мин**
🍴 **6–8 порций**

Для теста:

175 г муки
115 г сливочного масла
½ ч. л. соли

Для начинки:

6 яиц
120 мл сливок жирностью 20%
120 мл молока
6–8 ломтиков бекона
50 г пармезана
100 г сыра чеддер
1 сладкий перец
3 пера зеленого лука
1 щепотка молотого мускатного ореха
¼ ч. л. паприки

соль, свежемолотый черный перец

1 В чаше кухонного комбайна с насадкой «нож» смешайте муку и соль. Добавьте нарезанное кубиками холодное сливочное масло. Измельчите в крошку.

Не выключая мотор, добавляйте по 1 ст. л. ледяной воды до момента, когда тесто начнет собираться в комок.

2 Скатайте тесто в шар, выложите на рабочую поверхность и раскатайте в круглый пласт. Выстелите дно и бортики круглой формы диаметром 24–26 см. Уберите в холодильник на 30 мин.

3 Нарезьте бекон маленькими кубиками. Поджарьте на сухой сковороде до хруста. Натрите пармезан

на мелкой терке, сыр чеддер – на крупной. Сладкий перец нарежьте маленькими кубиками. Зеленый лук нашинкуйте.

4 Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте основу в течение 10 мин.

5 Взбейте яйца со сливками и молоком. Посолите, поперчите и приправьте паприкой и мускатным орехом.

6 На выпеченную основу выложите бекон, тертый сыр, сладкий перец и зеленый лук. Залейте яично-молочной смесью. Увеличьте нагрев до 215 °С. Запекайте 15 мин. Снизьте температуру до 165 °С и готовьте еще 30 мин.

На 100 г: белки 10,28 г (12,85% суточной нормы) • жиры 19,15 г (21,28%) • углеводы 15,32 г (9,12%) • ккал 272,79 (15,16%) • натрий 337,81 мг (23,30%) • общий сахар 1,01 г (2,02%) • НЖК 10,25 г (51,25%) • пищевые волокна 0,74 г (2,47%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

С румяной корочкой

Запеканка – из тех блюд, которые удовлетворят любые предпочтения. Сладкая рисовая или насыщенная мясная, ароматная овощная или сливочная рыбная, она станет и сытным завтраком, и душевным ужином. И самое приятное, что запеканки не требуют сложных кулинарных техник, их вообще можно сделать заранее, а перед подачей только довести до готовности.

Запеканка с мясным рагу и полентой

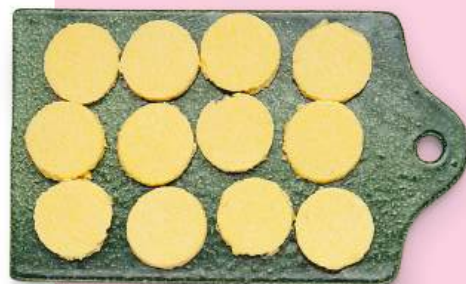
ЗАРАНЕЕ

Поджарьте мясной фарш, добавив пассерованные овощи: лук, морковь, стебель сельдерея. Добавьте томатное пюре и чеснок, приправьте паприкой, перцем чили и орегано. Переложите в алюминиевый контейнер, заморозьте. Отдельно приготовьте густую поленту, согласно инструкции на упаковке, добавьте сливочное масло и пармезан. Выложите слоем 1 см, охладите. Формочкой вырежьте кружки и заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите на мясное рагу кружки из поленты в виде черепицы. Запекайте 30–35 мин.

1



2

Рисовая запеканка с тунцом

ЗАРАНЕЕ

Отварите длиннозерный рис. На сливочном масле пассеруйте муку. Влейте смесь бульона и молока. Уварите до загустения и добавьте тертый сыр. Смешайте приготовленный соус с рисом. Выложите половину в алюминиевый контейнер. Сверху разложите кусочки консервированного тунца и брокколи. Выложите оставшийся рис. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Посыпьте запеканку тертым сыром и готовьте в разогретой до 190 °С около 30 мин. Подавайте, посыпав зеленью.

Сливочные мини-запеканки с курицей

ЗАРАНЕЕ

Обжарьте на сливочном масле нарезанное маленькими кусочками филе куриных бедрышек. Отдельно обжарьте кубики бекона, добавьте нарезанный полукольцами порей, измельченные сельдерей и чеснок. Влейте белое сухое вино и дайте ему выпариться. Посыпьте мукой, слегка обжарьте. При непрерывном помешивании влейте куриный бульон. Добавьте сливки жирностью 10%, листики тимьяна и горчицу. Верните в сковороду курицу и тушите 5 мин. Разложите по порционным керамическим или алюминиевым формочкам. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Накройте формочки слоеным тестом. Смажьте яйцом и сделайте отверстие для выхода пара. Выпекайте в разогретой до 200 °C духовке 35–40 мин.



Запеканка из чечевицы с грибами и овощами

ЗАРАНЕЕ

Отварите до готовности зеленую чечевицу. Поджарьте мелко нарезанные шампиньоны, морковь, лук, сладкий перец, баклажан и чеснок. Добавьте томатную пасту, бальзамический уксус и соевый соус. Приправьте розмарином, тимьяном и сушеным чесноком, посолите и поперчите. Влейте бульон и тушите 5 мин. Снимите с плиты и добавьте чечевицу. Выложите в алюминиевую форму. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Посыпьте запеканку тертым сыром грюйер. Накройте фольгой и запекайте в разогретой до 200 °C 25 мин. Снимите фольгу и запекайте еще 10 мин.



Рисовая запеканка с вишней и овсянкой

ЗАРАНЕЕ

Сварите густую молочную рисовую кашу, добавив обычный и ванильный сахар. Охладите до комнатной температуры и добавьте вишню без косточек. Выложите в алюминиевую форму, разровняйте. Заморозьте.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ

Смешайте растопленное сливочное масло, сахар, овсяные хлопья и корицу. Посыпьте запеканку и готовьте в разогретой до 200 °C 25–30 мин.



Maggi

ДОМАШНИЙ БОРЩ

БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ

— НАТУРАЛЬНЫЕ ОВОЩИ, —
ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ



Вариант готового блюда

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

* Бренд MAGGI® находится на первом месте в натуральном и денежном выражениях в категории «Смеси для приготовления первых блюд»

(«Заправки для супов») с сентября 2024 г. по август 2025 г. в отношении рынка розничной торговли в РФ. На основании данных NielsenIQ RMS для категории «Смеси для приготовления первых блюд» («Заправки для супов») за 12 месяцев, завершившихся 31 августа 2025 г., для общего рынка розничной торговли в России, действительно по состоянию на 17 сентября 2025 г. (©ООО «ЭИ СИ НИЛЬСЕН», 2025 г.).

* Подготовка и термическая обработка овощей для приготовления супа борщ (без использования заправки) в среднем занимает до 40 минут, согласно результату потребительского исследования ООО «Тибурон», апрель 2023 года.

Приготовьте ДОМАШНИЙ БОРЩ

В состав заправки для борща от Maggi® входят натуральные нарезанные сушеные овощи — свекла, лук, морковь и чеснок, которые сэкономят время на подготовке продуктов, а также душистые травы и специи.



НА 3 ЛИТРА БОРЩА ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:

МЯСО ИЛИ КУРИЦА - 300 Г, КАРТОФЕЛЬ - 4 ШТ,
КАПУСТА - 200 Г, Maggi® ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА,
СМЕТАНА И ЗЕЛЕНЬ - ПО ВКУСУ

ШАГ 1. Сварите 2 л бульона.

ШАГ 2. В бульон добавьте нарезанные капусту
и картофель, варите 10-15 минут.

ШАГ 3. За 5 минут до готовности добавьте Maggi®
заправка для борща.

ШАГ 4. Рекомендуем подавать со сметаной и свежей
зеленью.

Попробуйте ОСВЕЖАЮЩИЙ СВЕКОЛЬНИК

Попробуйте приготовить освежающий Свекольник с заправкой от Maggi®. Свекольник — это самая настоящая классика летней кухни. Этот яркий холодный суп отлично подойдет для обеда или ужина в жаркую погоду, когда хочется охладиться и при этом утолить голод.

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

ЯЙЦО КУРИНОЕ – 2 шт, КАРТОФЕЛЬ - 1 шт,
ОГУРЦЫ - 2 шт, СМЕТАНА – 100 г, ВОДА - 1.5 л,
Maggi® ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА

ШАГ 1. Куриные яйца сварить вкрутую. Почистить,
разрезать каждое яйцо на 4 дольки.

ШАГ 2. Картофель очистить от кожуры, нарезать
кубиками. Варить 10–15 минут.

ШАГ 3. Добавить Maggi® Заправку для борща и варить
ещё 5 минут. Снять с огня и охладить.

ШАГ 4. Огурцы мелко нарезать и разложить
по сервировочным тарелкам. Добавить свекольник.

ШАГ 5. Украсить сметаной и дольками яиц. По желанию дополнить подачу свежей зеленью. Для большей сытности свекольника добавьте перед подачей отварную курицу или индейку. Приятного аппетита!



Слагаемые салата

Макароны не обязательно подавать в горячем виде. Из них получаются прекрасные салаты: яркие, сытные, отлично подходящие для быстрого обеда на работе или пикника. Паста хороша еще и тем, что сочетается практически со всеми продуктами – комбинации можно составлять бесконечно!



**САЛАТ ИЗ ПАСТЫ
С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ**
макароны +
ассорти овощей
на гриле + черри +
кинза +
тыквенные семечки

Заправка:
соус песто +
оливковое масло



**САЛАТ ИЗ ПАСТЫ
С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ**
макароны + копче-
ный лосось + зеле-
ный горошек +
красный лук +
рукола

Заправка:
греческий йогурт +
горчица +
каперсы + лимон



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



**САЛАТ ИЗ ПАСТЫ
ПО-ИТАЛЬЯНСКИ**
макароны + сая-
ми + моцарелла +
оливки +
маринованный
перец + черри +
сладкий перец +
базилик

Заправка:
чеснок + сушеные
орегано и бази-
лик + белый винный
уксус + оливковое
масло



Макароны Gusto Di Roma изгото-
влены из твердых сортов пшеницы
по классическим итальянским тех-
нологиям. Они не развариваются
и отлично подходят для салатов.



**САЛАТ ИЗ ПАСТЫ
С КУРИЦЕЙ И МАКОВОЙ
ЗАПРАВКОЙ**
макароны +
вареная куриная
грудка + ягоды +
миндальные
лепестки +
шпинат

Заправка:
майонез + лимонный
сок + жидкий мед +
мак + оливковое
масло



1

ПИЦЦА-ШАРИКИ

Тесто для пиццы разделите на маленькие кусочки. Раскатайте каждый в кружок диаметром 8–10 см. Положите в центр соус для пиццы, кружочки мини-колбасок и тертую моцареллу. Защипните, формируя шарик. Смажьте растопленным сливочным маслом, смешанным с орегано и сушеным чесноком. Выпекайте около 15 мин при 220 °С. Посыпьте тертым пармезаном.



2

СЭНДВИЧ ИЗ КРЕКЕРОВ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Соберите сэндвич из двух соленых крекеров, прославив ломтиком ветчины и швейцарского сыра. Выложите на противень. Полейте растопленным сливочным маслом с вустерским соусом и сушеным чесноком. Посыпьте маком. Запекайте 10–12 мин при 175 °С.

Удобный повод

Что главное в закусках для пикника? Удобство. Традиционным сэндвичам в этом нет равных, но ведь застолье на свежем воздухе – повод немного поэкспериментировать. Возьмите колбасу и ветчину, которую вы покупаете для бутербродов, и попробуйте подать их в новом виде. Наши идеи помогут в этом.



3

ХРУСТЯЩИЕ КОРЗИНОЧКИ ИЗ САЛЯМИ С САЛАТОМ

Выложите большие ломтики салями в форму для маффинов. Запекайте до хруста 8–10 мин при 190 °С. Наполните салатом из маринованных артишоков, оливок, жареного сладкого перца и мини-моцареллы. Подавайте, украсив листиками базилика.



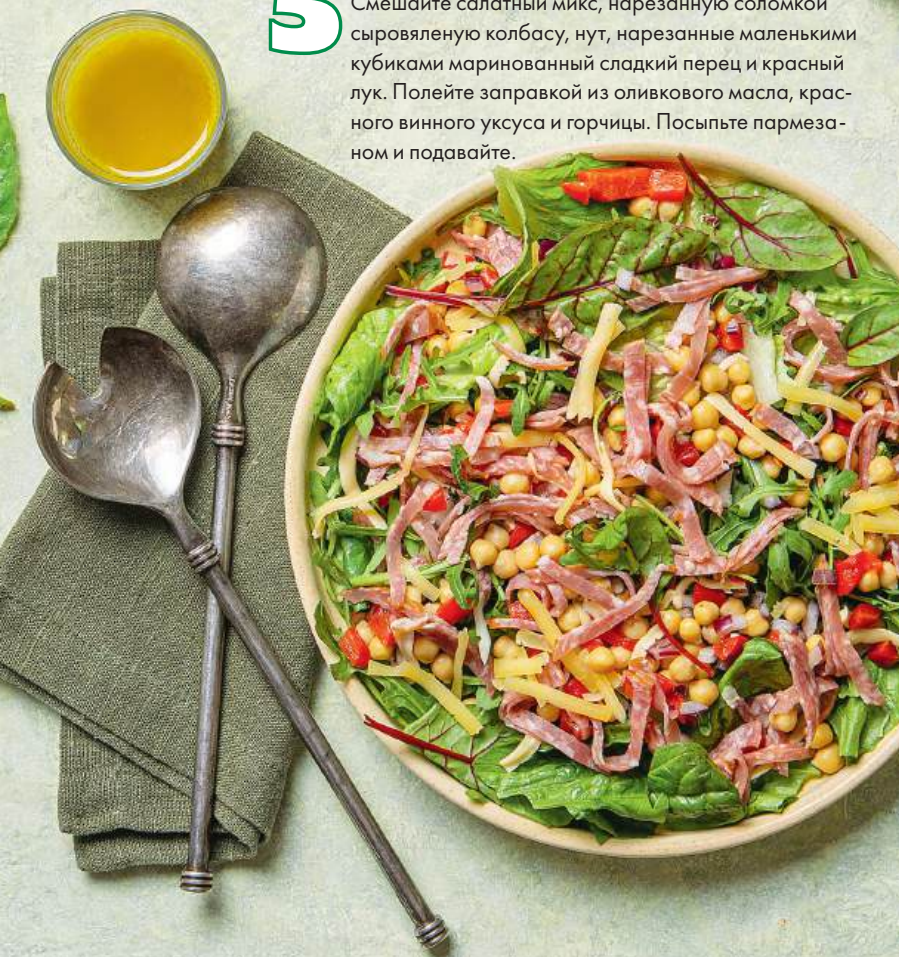


4 РОЛЛЫ С ВЕТЧИНОЙ, ХУМУСОМ И ОВОЩАМИ

Смажьте цельнозерновые тортильи хумусом. Выложите ломтики ветчины, кружки помидоров и маринованных огурцов, нарезанный соломкой сладкий перец и зеленый салат. Сбрызните соусом шрирача и сверните рулетом.

5 САЛАТ С НУТОМ И СЫРОВАЯ КОЛБАСА

Смешайте салатный микс, нарезанную соломкой сыровяленную колбасу, нут, нарезанные маленькими кубиками маринованный сладкий перец и красный лук. Полейте заправкой из оливкового масла, красного винного уксуса и горчицы. Посыпьте пармезаном и подавайте.



• СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •

Перекус, который всегда к стати, – оригинальные тонкие колбаски Kabanos из мяса свинины и курицы. Томленные в дыму, с насыщенным сырокопченым вкусом и нежной корочкой.



Отличный выбор для пикника – сосиски с индейкой «ПАПА МОЖЕТ» и мюнхенские колбаски GUTMANN.



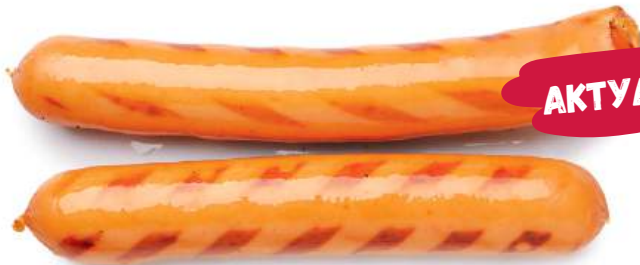
На мангале они получаются особенно сочными и вкусными.

Прекрасное решение для перекуса на свежем воздухе, сытного завтрака и семейного ужина – колбаса «Докторская ГОСТ» «Великолукский мясокомбинат». Классический рецепт, знакомый с детства вкус.



Карбонад Eatmeat Premium станет прекрасной начинкой для сэндвичей. У него нежная текстура и сбалансированный вкус. Карбонад уже нарезан удобными ломтиками.

На все случаи


АКТУАЛЬНО

РАЗОГРЕВАТЬ, А НЕ ВАРИТЬ — ИМЕННО ТАК ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ СОСИСКИ, ВЕДЬ ОНИ УЖЕ ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАНЫ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ СТОИТ ПРОВЕРИТЬ, В КАКОЙ ОБОЛОЧКЕ СОСИСКИ: НАТУРАЛЬНОЙ ИЛИ ПОЛИМЕРНОЙ. ПОСЛЕДНЮЮ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ НУЖНО СНЯТЬ.

Сосиски — это воплощение универсальности и кулинарной практичности. Сытный завтрак, школьный обед, быстрый ужин, питательный перекус, веселый пикник — они становятся вкусным решением для любого повода.

Сосиски — продукт, который изменил наши гастрономические традиции, и, конечно, у него есть своя история. Сосиски в том виде, какими мы их знаем, появились в начале XIX века в Вене. Переехавший из Франкфурта мясник открыл там лавку, где стал продавать новинку — изделия из тонко перемолотой проваренной говядины и свинины. Вообще-то франкфуртские сосиски были известны и ранее, но всеобщую популярность получил именно венский рецепт, поэтому Франкфурт и Вена спорят друг с другом за звание родины сосисок.

В нашей стране массовое производство сосисок было запущено в 1936 году. В соответствии со строгим регламентом они производились только из натурального мяса (свинины и говядины), молока и яиц. Во второй половине XX века жесткие ГОСТы определяли сосиски как диетический продукт. В 2000-х стандарты были обновлены, но многие производители продолжили ориентироваться на советские рецептуры. Современные ГОСТы делят мясные продукты на категории, в зависимости от количества мышечной ткани в составе, и четко прописывают, какие добавки и в каком количестве допустимы. Оболочка по ГОСТу может быть как натуральной, так и полимерной. Есть и сосиски без оболочки, что довольно удобно. Однако не стоит ориентироваться только на ГОСТ: сосиски могут быть приготовлены по ТУ (технические условия, которые составляет производитель) из-за нестандартного ингредиента, например, сыра или мяса курицы, которые придают сочность или нежность, и такой продукт тоже будет вкусным и качественным.



Откройте яркие азиатские вкусы с мини-сосисками Фо Бо! Мясные нотки в них сочетаются с пряными специями, традиционными для знаменитого вьетнамского супа.



ХОТ-ДОГ
С МОРКОВЬЮ
ПО-КОРЕЙСКИ
И ОСТРЫМ СОУСОМ



Сосиски «Индилит Грандос» понравятся тем, кто ценит легкость и натуральность. Они изготовлены из нежного мяса индейки, поэтому отличаются деликатным вкусом и приятной текстурой. Отлично подходят для гриля – не забудьте взять на пикник!

ЧИЛИ С СОСИСКАМИ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

400 г сосисок
50 г бекона
400 г консервированной красной фасоли
400 г консервированной белой фасоли в томатном соусе
2 сладких перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
200 мл овощного или мясного бульона
1 ст. л. томатной пасты
1–2 ч. л. соуса чили
1 ст. л. растительного масла
кайенский перец по вкусу
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:

рис

1 Нарежьте бекон, сладкий перец и лук маленькими кубиками. Разогрейте в глубоком сотейнике растительное масло. Обжаривайте бекон до румяной корочки, 4–5 мин. Добавьте лук, пассеруйте до прозрачности.
2 Положите в сотейник сладкий перец и томатную пасту. Готовьте, помешивая, 2–3 мин. Влейте бульон и доведите до кипения. Тушите 5 мин.

3 Добавьте процеженную красную фасоль, белую фасоль в томатном соке и сосиски, нарезанные кусочками по 3–4 см. Томите еще 5 мин. Посолите, поперчите, приправьте кайенским перцем, соусом чили. Добавьте рубленый чеснок и кинзу, тушите еще 2 мин.

4 Подавайте чили с рисом, украсив веточками кинзы.

На 100 г: белки 8,27 г (10,34% суточной нормы) • жиры 12,34 г (13,71%) • углеводы 11,79 г (7,02%) • ккал 188,95 (10,50%) • натрий 651,72 мг (44,95%) • общий сахар 3,09 г (6,18%) • НЖК 3,62 г (18,10%) • пищевые волокна 3,46 г (11,53%)

Пикник как искусство

Пикник не просто еда на природе, бутерброды, фрукты и лимонад. Это особая атмосфера и возможность отвлечься от забот. Это настоящий праздник, организовать который – целое искусство. Даем подсказки в виде двух вариантов меню: для романтиков и для любителей активного отдыха. Пусть ваш пикник будет особенным!





РОМАНТИЧНЫЙ ПИКНИК: КРАСОТА И ИЗЫСКАННОСТЬ

Салат из креветок с каперсами

Салат из цукини, горошка и крыжовника

Мусс из печени с томатным джемом

Хлеб, фаршированный томленым виноградом и камамбером

АКТИВНЫЙ ПИКНИК: ДВИЖЕНИЕ И ПОЛЬЗА

Закусочные дамплинги с соусами

Салат из курицы и киноа с арахисовой заправкой

Сэндвич с ростбифом и песто из вяленых томатов

Рулет с мясом и грибами



Цените сложные вкусы и эстетичные моменты? Попробуйте новинку «Rich Аперитиво» — безалкогольный коктейль с утонченным характером. Приятный бонус — пониженная калорийность напитка.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С КАПЕРСАМИ



⌚ 40 мин 👤 2 порции

300 г очищенных тигровых или королевских креветок
75 г майонеза
1 ч. л. белого винного уксуса
1,5 ч. л. каперсов
1,5 ч. л. апельсинового сока
1 ч. л. апельсиновой цедры
половина маленькой красной луковицы
горсть салатного микса
2–3 веточки укропа
1 ч. л. оливкового масла
розовый перец
соль, свежемолотый черный перец, розовый перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите креветки на противень, сбрызните оливковым маслом. Посолите и поперчите. Перемешайте. Запекайте 3–4 мин, переверните и готовьте еще 3 мин. Переложите в миску.
2 Смешайте майонез с уксусом, каперсами, апельсиновой цедрой и соком и мелко нарезанным луком и укропом.
3 Добавьте соус к креветкам. Перемешайте. Перед подачей дайте настояться в холодильнике минимум 30 мин. Добавьте салатный микс и подавайте, посыпав розовым перцем.

На 100 г: белки 15,96 г (19,95% суточной нормы) • жиры 4,93 г (5,48%) • углеводы 1,90 г (1,13%) • калл 85,79 (4,77%) • натрий 315,93 мг (21,79%) • общий сахар 1,00 г (2,00%) • НЖК 2,48 г (12,40%) • пищевые волокна 0,45 г (1,50%)



САЛАТ ИЗ ЦУКИНИ, ГОРОШКА И КРЫЖОВНИКА

🍴🥗🥕🌱🥜

🕒 20 мин 🧑 2 порции

1 цукини
1 морковь
100 г стручкового горошка
200 г крыжовника
1,5 см корня имбиря
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. оливкового масла
40 г жареного арахиса

1 Натрите имбирь на мелкой терке, выложите в миску. Добавьте соевый соус, мед и оливковое масло. Нарезьте крыжовник, добавьте в заправку. Хорошо перемешайте.

2 С помощью специального ножа или овощечистки нарежьте цукини и морковь тонкими лентами.

3 Стручковый горошек разрежьте вдоль пополам. Положите овощи в миску с заправкой с крыжовником. Перемешайте.

4 Подавайте салат, посыпав рубленым арахисом.

На 100 г: белки 1,35 г (1,69% суточной нормы) • жиры 2,71 г (3,01%) • углеводы 13,15 г (7,83%) • ккал 76,06 (4,23%) • натрий 174,98 мг (12,07%) • общий сахар 6,91 г (13,82%) • НЖК 0,39 г (1,95%) • пищевые волокна 2,59 г (8,63%)



Жареный арахис
«Восточный гость» удобно использовать для приготовления блюд и есть просто так.
В упаковке — чистые половинки ядер без шелухи.



МУСС ИЗ ПЕЧЕНИ С ТОМАТНЫМ ДЖЕМОМ



⌚ 1 ч 👤 4 порции

Для мусса:

350 г куриной печени
1 луковица шалота
1 веточка тимьяна
1 веточка орегано
1 веточка розмарина
40 мл красного сухого вина
40 мл коньяка
80 мл сливок жирностью 33%
1 ст. л. творожного сыра
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для томатного джема:

250 г помидоров (желательно сливовидных)
25 г сахара
2 ч. л. яблочного уксуса
1 щепотка корицы
1 щепотка зиры
четвертинка острого красного перца

1 Нарезьте лук-шалот полукольцами. Пассеруйте на оливковом масле до золотистого цвета, помешивая, 5–7 мин.

2 Добавьте тимьян, орегано и розмарин. Готовьте 1 мин. Влейте коньяк и, помешивая, выпарите его. Переложите

лук в тарелку, веточки трав удалите.

3 Протрите сковороду бумажными полотенцами и поджарьте печенку до румяной корочки, по 2 мин с каждой стороны. Влейте красное вино и дайте ему выпариться.

4 Шалот и печенку положите в чашу блендера. Добавьте творожный сыр и взбейте. Не выключая блендер, порциями добавляйте сливки. Взбейте в нежный мусс. Посолите и поперчите по вкусу. Разложите мусс по порционным баночкам. Уберите в холодильник.

5 Для джема нарежьте помидоры маленькими кубиками. Острый перец измельчите. Выложите в сотейник.

6 Добавьте сахар, уксус, корицу и зиру. Доведите до кипения и томите на слабом огне 40–50 мин, время от времени помешивая. Остудите до комнатной температуры.

7 Выложите томатный джем на мусс из печени и подавайте.

На 100 г: белки 10,63 г (13,29% суточной нормы) • жиры 6,13 г (6,81%) • углеводы 10,36 г (6,17%) • ккал 158,24 (8,79%) • натрий 423,40 мг (29,20%) • общий сахар 5,64 г (11,28%) • НЖК 1,72 г (8,60%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)



ХЛЕБ МОЖНО
ПОДЖАРИТЬ
НА ГРИЛЕ —
ОН ПОЛУЧИТСЯ
ХРУСТЯЩИМ
И АРОМАТНЫМ.

ХЛЕБ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТОМЛЕННЫМ ВИНОГРАДОМ И КАМАМБЕРОМ

⌚ 40 мин 🍴 4 порции

1 небольшой круглый пшеничный ремесленный хлеб
100 г камамбера
80 г ветчины
горсть рукоты
120 г красного винограда без косточек
2 веточки розмарина
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса песто:

25 г грецких орехов
25 г рукоты
1 зубчик чеснока
25 мл оливкового масла
1 ст. л. жидкого меда
соль

1 Разогрейте духовку до 180°C. Положите виноград и веточки розмарина на противень, выстеленный пергаментом. Полейте медом и оливковым маслом, посолите и поперчите. Перемешайте. Запекайте 25–30 мин.

2 Приготовьте соус песто. Подсушите грецкие орехи на сухой сковороде. Крупно

порубите. Выложите в чашу блендера. Добавьте рукоту, чеснок, орехи, мед и оливковое масло, взбейте. Посолите.

3 У хлеба срежьте верхушку. Аккуратно удалите мякиш, оставив стенки толщиной 1,5–2 см. Смажьте изнутри соусом песто.

4 Положите в центр буханки камамбер. Вокруг сыра разложите ломтики ветчины. Сверху разложите томленный виноград и рукоту. Плотнo накройте хлебной крышечкой и нарежьте на порции.

На 100 г: белки 10,49 г (13,11% суточной нормы) • жиры 15,73 г (17,48%) • углеводы 18,46 г (10,99%) • ккал 250,40 (13,91%)
• натрий 419,44 мг (28,93%) • общий сахар 9,60 г (19,20%) • НЖК 4,86 г (24,30%) • пищевые волокна 1,13 г (3,77%)



Бумажные салфетки и одноразовую посуду из коллекции «Вишня» можно купить в наших магазинах с 1 по 28 июля*. Они добавят вашему пикнику сочные штрихи!

* Акция действительна с 1 июля по 28 июля 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.

ЗАКУСОЧНЫЕ ДАМПЛИНГИ С СОУСАМИ



⌚ 20 мин 👤 4–6 порций

400 г дамплингов с креветками

1 ч. л. соевого соуса

1 ч. л. кунжутного масла

Приготовьте дамплинги, согласно инструкции на упаковке. Заправьте соевым соусом и кунжутным маслом. Перемешайте.

Классический соус:

60 мл соевого соуса

1 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. кунжутного масла

½ ч. л. хлопьев перца чили

1 перо зеленого лука

1 ч. л. кунжута

Поджарьте кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета. Пересыпьте в баночку. Добавьте соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло, хлопья перца чили и тонко нашинкованный зеленый лук. Закройте крышкой и потрясите банку.

Кунжутный соус:

80 г пасты тахини

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. рисового уксуса

1 ч. л. кунжутного масла

1–2 ст. л. питьевой воды

1 ч. л. кунжута

соль

Положите в баночку поджаренный кунжут. Добавьте пасту тахини, соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло и воду, посолите. Закройте крышкой и потрясите банку.

Сладкий соевый соус:

120 мл соевого соуса

100 г тростникового сахара

2 зубчика чеснока

Очистите и раздавите зубчики чеснока. Положите в сотейник. Добавьте соевый соус

и сахар. Доведите до кипения. Уменьшите нагрев до минимума и уваривайте, помешивая, 8–10 мин. Удалите чеснок и перелейте соус в баночку.

Соус чили-крисп:

80 мл растительного масла

2 ч. л. кунжутного масла

1 ст. л. кунжута

1 ст. л. сушеного чеснока

2–3 горошины душистого перца

1 ст. л. хлопьев перца чили

1 щепотка молотой зиры

½ ч. л. сахара

соль

1 Поджарьте кунжут на сухой сковороде 3 мин.

2 Разотрите в ступке сушеный чеснок и душистый перец.

3 В сотейник налейте растительное масло, добавьте чесночно-перечную смесь, сахар и пару щепоток соли. Помешивая, томите, около 3 мин.

4 Добавьте в сотейник хлопья перца чили, зиру и обжаренный кунжут. Готовьте 1 мин.

5 Снимите с огня и добавьте кунжутное масло. Посолите и перелейте в баночку.

Дамплинги на 100 г: белки 12,21 г (15,26% суточной нормы) • жиры 2,20 г (2,44%) • углеводы 23,81 г (14,17%) • ккал 168,54 (9,36%) • натрий 709,11 мг (48,90%) • общий сахар 0,13 г (0,26%) • НЖК 0,40 г (2,00%) • пищевые волокна 0,89 г (2,97%)

Классический соус на 100 г: белки 5,84 г (7,30% суточной нормы) • жиры 7,05 г (7,83%) • углеводы 4,02 г (2,39%) • ккал 99,20 (5,51%) • натрий 378,94 мг (26,13%) • общий сахар 0,79 г (1,58%) • НЖК 1,01 г (5,05%) • пищевые волокна 1,55 г (5,17%)

Кунжутный соус на 100 г: белки 12,24 г (15,30% суточной нормы) • жиры 38,91 г (43,23%) • углеводы 8,74 г (5,20%) • ккал 433,74 (24,10%) • натрий 574,30 мг (39,61%) • общий сахар 0,37 г (0,74%) • НЖК 5,59 г (27,95%) • пищевые волокна 4,96 г (16,53%)

Сладкий соевый соус на 100 г: белки 4,70 г (5,88% суточной нормы) • жиры 0,33 г (0,37%) • углеводы 47,85 г (28,48%) • ккал 210,59 (11,70%) • натрий 653,12 мг (45,04%) • общий сахар 44,31 г (88,62%) • НЖК 0,04 г (0,20%) • пищевые волокна 0,52 г (1,73%)

Соус чили-крип на 100 г: белки 4,15 г (5,19% суточной нормы) • жиры 90,89 г (100,99%) • углеводы 14,63 г (8,71%) • ккал 865,37 (48,08%) • натрий 503,74 мг (34,75%) • общий сахар 2,93 г (5,86%) • НЖК 13,77 г (68,85%) • пищевые волокна 4,43 г (14,77%)



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И КИНОА С АРАХИСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

2 филе куриной грудки
120 г киноа
2 персика
1 красный сладкий перец
2 моркови
4 листа салата романо
4 пера зеленого лука
100 г жареного арахиса

Для заправки:

60 г арахисовой пасты
1 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. жидкого меда
2 ч. л. яблочного уксуса
½ ч. л. сушеного имбиря
½ ч. л. кайенского перца
соль

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Посолите и поперчите куриную грудку, смажьте растительным маслом. Заверните в фольгу и запекайте 15–20 мин. Остудите в фольге и нарежьте маленькими кубиками.

2 Приготовьте киноа, согласно инструкции на упаковке.

3 Персики и сладкий перец нарежьте маленькими кубиками. Морковь нарежьте тонкой соломкой. Салат и зеленый лук нашинкуйте. Арахис порубите.

4 В банку положите арахисовую пасту. Добавьте соевый соус, мед, уксус, сушеный имбирь, кайенский перец. Закройте банку крышкой и энергично потрясите. Посолите заправку по вкусу.

5 Соберите салат. В порционные банки на дно налейте по 2 ст. л. арахисовой заправки. Выложите слоями сладкий перец, зеленый лук, морковь, киноа, персики, куриную грудку, салат

ДЛЯ ЭТОГО САЛАТА ТАКЖЕ ОТЛИЧНО ПОДОЙДУТ ВЕТЧИНА ИЗ ИНДЕЙКИ ИЛИ ОБЖАРЕННЫЕ НА ГРИЛЕ КРЕВЕТКИ. ВМЕСТО ПЕРСИКОВ МОЖНО ВЗЯТЬ НЕКТАРИНЫ ИЛИ МАНГО.



и арахис. Закройте крышками и подавайте храните в холодильнике.

На 100 г: белки 9,73 г (12,16% суточной нормы) • жиры 6,59 г (7,32%) • углеводы 12,55 г (7,47%) • ккал 142,59 (7,92%) • натрий 321,54 мг (22,18%) • общий сахар 3,47 г (6,94%) • НЖК 1,03 г (5,15%) • пищевые волокна 2,29 г (7,63%)



Крупа киноа Premiere of Taste отличается легким ореховым вкусом и хорошо впитывает ароматы других ингредиентов. Прекрасное решение для тех, кто следит за питанием и предпочитает активный образ жизни.



САНДВИЧ С РОСТБИФОМ И ПЕСТО ИЗ ВЯЛЕННЫХ ТОМАТОВ



⌚ 25 мин + 1 ч 30 мин

🍴 4–6 порций

1 чиабатта
2 цуккини
2 сладких перца
2 помидора
2 зубчика чеснока
20 г руколы
250 г ломтиков ростбифа
120 г моцареллы
2 ст. л. бальзамического уксуса
3 ст. л. оливкового масла
1–2 веточки тимьяна
щепотка хлопьев перца чили

Для соуса песто:

60 г вяленых томатов
60 мл масла из-под томатов
25 г базилика
1 лимон
2 ст. л. кедровых орехов
20 г тертого пармезана

1 Нарезьте цуккини тонкими длинными ломтиками. Сладкие перцы разрежьте на 4–6 частей.

2 В миске смешайте пропущенный через пресс чеснок, бальзамический уксус, оливковое масло, листики тимьяна и хлопья чили. Посолите и поперчите. До-

бавьте цуккини и сладкий перец. Перемешайте и уберите в холодильник на 1 ч.

3 Для песто взбейте в блендере вяленые томаты, масло, базилик, сок и цедру лимона, кедровые орехи и пармезан.

4 Разрежьте чиабатту вдоль, подсушите срезы на сковоро-

де-гриль. На той же сковороде обжарьте ломтики цуккини и перца по 3–4 мин с каждой стороны.

5 Нарезьте помидоры и моцареллу кружками.

6 Смажьте срезы чиабатты песто. Выложите на нижнюю половину моцареллу, овощи гриль, помидоры, ростбиф

и руколу. Накройте верхней половиной чиабатты и слегка прижмите. Заверните в пленку или фольгу и уберите в холодильник минимум на 30 мин.

На 100 г: белки 6,76 г (8,45% суточной нормы) • жиры 8,62 г (9,58%) • углеводы 13,65 г (8,13%) • ккал 154,77 (8,60%) • натрий 376,33 мг (25,95%) • общий сахар 3,01 г (6,02%) • НЖК 3,49 г (17,45%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)



РУЛЕТ С МЯСОМ И ГРИБАМИ



⌚ 50 мин 👤 4 порции

400 г мясного фарша
250 г шампиньонов
1 луковица
1 пучок петрушки
350 г слоеного теста
1 яйцо
½ ч. л. паприки
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. сушеного тимьяна
½ ч. л. сушеного чеснока
1 щепотка перца чили
в хлопьях
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Нарежьте шампиньоны и лук кубиками, положите на противень, выстеленный пергаментом. Запекайте 10 мин на верхнем уровне духовки.

2 Смешайте фарш, грибы, мелко нарезанную петрушку, орегано, тимьян, сушеный чеснок и перец чили. Посолите и поперчите. Перемешайте.

3 Слегка раскатайте слоеное тесто в прямоугольный пласт и положите на противень. Вдоль центральной линии выложите начинку. Тесто с двух сторон от фарша разрежьте на полоски шириной 1,5–2 см и перекрестите их над начинкой.

4 Смажьте рулет взбитым яйцом и выпекайте 30–35 мин.

На 100 г: белки 13,89 г (17,36% суточной нормы) • жиры 20,15 г (22,39%) • углеводы 17,64 г (10,50%) • ккал 309,26 (17,18%) • натрий 244,23 мг (16,84%) • общий сахар 1,40 г (2,80%) • НЖК 4,53 г (22,65%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)



Сливочный хрен Kühne с деликатным, в меру острым вкусом и нежной кремовой консистенцией прекрасно дополнит холодные закуски и горячие блюда. Приготовлен из мелко натертого свежего корня хрена и взбитых сливок.



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Увелка



ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ



Самое желанное желе

Даже такой простой десерт, как желе, может быть удивительно разнообразным. Посмотрите на наши рецепты: каждый из них – это отдельная история, сотканная из знакомых вкусов, но представленная в новом свете. Нежное творожное, изысканное кофейное, легкое фруктово-йогуртовое – какое желаете?



ТВОРОЖНОЕ ЖЕЛЕ С КЛУБНИКОЙ



⌚ 15 мин + 2 ч 🍽️ 4–6 порций

400 г творога
300 г сметаны
150 г сахара
15 г желатина
250 г клубники

1 Залейте желатин 75 мл холодной воды. Перемешайте и дайте набухнуть.

2 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите творог, сметану и сахар. Взбейте.

3 Набухший желатин растопите на водяной бане. Влейте к творожной массе, снова взбейте.

4 Ягоды клубники разрежьте на половинки. Выложите ими стенки небольших стаканчиков или прозрачных креманок срезом к стеклу. Оставшуюся клубнику нарежьте небольшими ломтиками, добавьте в творожную смесь. Перемешайте.

5 Наполните стаканчики творожно-клубничной смесью. Уберите в холодильник минимум на 2 ч.

На 100 г: белки 5,65 г (7,06% суточной нормы) • жиры 6,04 г (6,71%) • углеводы 16,64 г (9,90%) • ккал 140,21 (7,79%) • натрий 150,66 мг (10,39%) • общий сахар 13,73 г (27,46%) • НЖК 3,59 г (17,95%) • пищевые волокна 0,03 г (0,10%)



Десерты прекрасно дополнит сублимированный кофе Inspirato Black. Он изготовлен методом сухой заморозки, поэтому сохраняет насыщенный вкус и аромат свежих зерен.

КОФЕЙНОЕ ЖЕЛЕ



⌚ 30 мин + 2 ч 🍽️ 6 порций

2 ст. л. растворимого кофе
2 ст. л. гущенного молока
250 г сахара
10 г агар-агара

1 Смешайте сахар и агар-агар. Налейте в сотейник 1 л питьевой воды. Поставьте на плиту и, помешивая венчиком, тонкой струйкой всыпьте кофе и сахар с агар-агаром.

2 При непрерывном помешивании доведите до кипе-

ния и варите на слабом огне 6–8 мин.

3 Половину кофейной смеси налейте в квадратную форму слоем 7–8 мм. Уберите в холодильник.

4 Половину от оставшейся смеси разлейте по порционным стаканчикам. Также уберите в холодильник до застывания.

5 В оставшуюся четверть кофейной смеси добавьте гущенное молоко, перемешайте (если масса застыла, можно нагреть ее повторно на слабом огне при непре-

рывном помешивании). Столовой ложкой аккуратно выложите на застывшее кофейное желе. Уберите в холодильник.

6 Острым ножом нарежьте желе в форме на квадратики.

7 Украсьте желейными кофейными кубиками застывший десерт и подавайте.

На 100 г: белки 0,48 г (0,60% суточной нормы) • жиры 0,31 г (0,34%) • углеводы 25,32 г (15,07%) • ккал 102,53 (5,70%) • натрий 5,82 мг (0,40%) • общий сахар 23,61 г (47,22%) • НЖК 0,19 г (0,95%) • пищевые волокна 0,07 г (0,23%)

ЖЕЛЕ «МЕЛЬБА»



⌚ 25 мин + 3 ч 👤 6 порций

100 мл молока
350 г натурального йогурта
30 г желатина
2 ч. л. ванильного сахара
1–2 ст. л. жидкого меда
700 г персиков
350 г малины

Для подачи:

малина, мята

1 Приготовьте желатиновую массу: залейте желатин 150 мл холодной воды. Перемешайте и дайте набухнуть.

2 Положите 60 г желатиновой массы в жаропрочную миску, добавьте молоко и ванильный сахар. Нагревайте на водяной бане, помешивая, до полного растворения желатина. Снимите с огня, добавьте йогурт и перемешайте. Разлейте по 6 креманкам или стаканчикам. Уберите в холодильник до полного застывания.

3 У персиков удалите косточки, крупно нарежьте. Положите в чашу блендера, измельчите в пюре. Растопите 60 г желатиновой массы на водяной бане. Добавьте к персиковому пюре, перемешайте. Вылейте на застывшее йогуртовое желе. Уберите в холодильник.

4 Когда персиковое желе застынет, измельчите в блендере малину с медом. Растопите оставшийся желатин и добавьте в пюре. Вылейте на персиковый слой. Снова уберите в холодильник минимум на 1 ч.

5 Подавайте желе, украсив ягодами малины и листиками мяты.

На 100 г: белки 2,99 г (3,74% суточной нормы) • жиры 1,09 г (1,21%) • углеводы 9,29 г (5,53%) • ккал 54,75 (3,04%) • натрий 15,40 мг (1,06%) • общий сахар 7,10 г (14,20%) • НЖК 0,54 г (2,70%) • пищевые волокна 2,11 г (7,03%)



ВЫИГРЫВАЙТЕ ГОДОВОЙ ЗАПАС МОРОЖЕНОГО

1–31 июля 2026 г.



- 1 Покупайте порционное мороженое*
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов

* Порционное мороженое — мороженое, расфасованное в мелкую упаковку. С 01.07.2026 по 31.07.2026 покупайте в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра» с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) порционное мороженое и участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции (с учетом всех промопериодов и сроков вручения призов): с 01.01.2026 по 18.01.2027. Количество товаров ограничено. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/anons/zapas>. Акция может быть прекращена досрочно.



ФАНАГОРИЯ

ПОЛОЖЕНИЕ ОБЯЗЫВАЕТ



**КАБЕРНЕ
СОВИньОН**
полусухое розовое

**ШАРДОНЕ
СОВИньОН**
сухое белое

КОНЬЯК КНЯЗЬ ТАВАДЗЕ



Превосходный, хорошо
сбалансированный вкус.



Выдерживается
в дубовых бочках.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ВКУС, ОТ КОТОРОГО ТЕПЛО НА ДУШЕ!





ТЕПЛО НА ДУШЕ С ПЕРВОЙ ПРОБЫ

премиум пюре с соусом





МАГНИТНЫЕ ДНИ

Создайте на кухне дачное настроение, даже если живете в центре города! В этом поможет коллекция посуды и текстиля «Вишня», которая будет представлена в магазинах с 1 по 28 июля*. Яркий декор с ягодами подарит ассоциации с солнечным утром, домашними заготовками и уютом. Прихватки, кастрюли, стаканы, контейнеры, удобные миски с крышкой, симпатичные ложки и множество полезных мелочей станут помощниками в приготовлении летних блюд и добавят сочные акценты интерьеру.

* Акция действительна с 1 июля по 28 июля 2026 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.





ЗОЛОТО МОРЕЙ

Богата витаминами и минералами
Природный источник вкуса



ЭКМЛК
для ВКУСНОГО
ЛЕТА!



КИБЕРПРОКАЧКА

**ВЫИГРАЙ ГЕЙТЕРСКИЕ ПРИЗЫ –
ПРОКАЧАЙ СВОЙ УРОВЕНЬ ИГРЫ**



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

1. ПОКУПАЙ

FLASH UP ENERGY
с 15.06.26 по 15.08.26

2. РЕГИСТРИРУЙ

ЧЕКИ НА [MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU](https://magnit.flashupenergy.ru)
И ПОЛУЧАЙ ОЧКИ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЗА КАЖДЫЙ ПРОДУКТ

3. ПРОКАЧИВАЙ

ПЕРСОНАЖА И УЧАСТВУЙ
В ОНЛАЙН-ПОЕДИНКАХ

4. ЗАБИРАЙ

ГАРАНТИРОВАННЫЕ ПРИЗЫ
И ВЫИГРЫВАЙ В РОЗЫГРЫШЕ

* В АКЦИИ УЧАСТВУЕТ АКЦИОННАЯ ПРОДУКЦИЯ FLASH UP ENERGY. 1 ЕДИНИЦА ПРОДУКЦИИ = 10 ОЧКОВ ХАРАКТЕРИСТИКИ. ОБЩИЙ СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: С 15.06.2026 ПО 31.10.2026. СРОК ПРИОБРЕТЕНИЯ АКЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ В СЕТИ МАГАЗИНОВ «МАГНИТ»: С 15.06.2026 ПО 15.08.2026. С ПОЛНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЁ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ, СРОКАХ И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИЗОВ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ НА САЙТЕ [MAGNIT.FLASHUPENERGY.RU](https://magnit.flashupenergy.ru). ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ.

18+ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ПСЫЖ

АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА



ЗАРЯЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ

АКТИВИЗИРУЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ СЕРОТОНИНА

Сырные шарики

Мороженое с сыром непременно оценят те, кто ищет новых вкусовых ощущений. Сладкие сливочные нотки прекрасно дополняют насыщенные солоноватые оттенки – такое сочетание точно стоит попробовать. Кстати, приготовить дома необычное мороженое совсем не сложно.



МОРОЖЕНОЕ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ И ГРУШЕЙ



🕒 25 мин + 6 ч 👤 8 порций

550 мл сливок жирностью 33%
400 г сгущенного молока
150 г сыра с голубой плесенью
1 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. тростникового сахара
2 груши

1 Очистите груши, нарежьте кубиками со стороной 1,5 см. Растопите в сковороде сливочное масло, добавьте грушу и тростниковый сахар. Готовьте, помешивая лопаткой, до мягкости и легкой золотистой корочки.

2 В жаропрочную миску налейте 100 мл сливок, добавьте раскрошенный голубой сыр. Поставьте на водяную баню и нагревайте, помешивая, пока сыр не расплавится. Снимите с огня. Остудите до комнатной температуры.

3 В чашу миксера налейте холодные сливки, сгущенное молоко и смесь с голубым сыром. Взбивайте на высокой скорости до получения пышного и воздушного крема.

4 Добавьте кусочки груши и аккуратно перемешайте лопаткой. Выложите смесь в контейнер, закройте крышкой. Уберите в морозильник минимум на 6 ч.

На 100 г: белки 3,43 г (4,29% суточной нормы) • жиры 17,97 г (19,97%) • углеводы 6,08 г (3,62%) • ккал 190,65 (10,59%)
• натрий 142,40 мг (9,82%) • общий сахар 20,45 г (40,90%)
• НЖК 12,22 г (61,10%) • пищевые волокна 0,53 г (1,77%)



Сыр с голубой плесенью Premiere of Taste отличается пикантным вкусом и кремовой текстурой. Подходит для сырной тарелки, салатов и соусов. Будет хорош и в десертах.



МОРОЖЕНОЕ С КОЗЬИМ СЫРОМ И РОЗМАРИНОМ



🕒 15 мин + 6 ч 👤 8 порций

480 мл сливок жирностью 33%
220 г мягкого козьего сыра
400 г сгущенного молока
1 ст. л. жидкого меда
1 веточка розмарина

1 Мелко порубите розмарин. В чашу миксера положите козий сыр, сгущенное молоко и мед. Перемешивайте на низких оборотах миксера до однородности.

2 Добавьте холодные сливки. Увеличьте скорость миксера до максимальной и взбивайте до пышной и воздушной массы. Добавьте розмарин и ак-

куратно перемешайте лопаткой.

3 Выложите смесь в контейнер с крышкой. Уберите контейнер с мороженым в морозильник минимум на 6 ч.

На 100 г: белки 4,59 г (5,74% суточной нормы) • жиры 17,86 г (19,84%) • углеводы 2,86 г (1,70%) • ккал 181,10 (10,06%)
• натрий 105,44 мг (7,22%) • общий сахар 22,33 г (44,66%)
• НЖК 12,75 г (63,75%) • пищевые волокна 0,03 г (0,10%)

Искра интереса

Вокруг пылающего мангала любят собираться и взрослые, и дети. Не теряйте времени и попробуйте разжечь у юного поколения интерес к приготовлению блюд на углях. Начать можно с простых рецептов, которые будут под силу неопытным кулинарам. Главное – следить за техникой безопасности и не оставлять детей одних у открытого огня.



КУПАТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ НА ШПАЖКАХ



🕒 25 мин 👤 4 порции

4 купаты из индейки
2 разноцветных сладких перца
1 красная луковица
8 шампиньонов
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. сушеной петрушки
½ ч. л. сушеного чеснока
1 ч. л. паприки
4 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите купаты в кипящей воде 3 мин. Нарезьте ломтика-

ми толщиной 3 см. Красный лук и перцы нарежьте ломтиками по 3 см. Шампиньоны разрежьте на половинки. Выложите в миску.

2 Добавьте орегано, петрушку, чеснок, паприку и растительное масло. Поперчите и слегка посолите. Перемешайте.

3 Разогрейте гриль до среднего жара. Попеременно нанизывайте на шпажки кусочки купат, овощи и шампиньоны.

4 Поджаривайте, часто переворачивая, 10–12 мин.

На 100 г: белки 9,42 г (14,95% суточной нормы) • жиры 6,18 г (8,83%) • углеводы 54,59 г (17,90%) • ккал 306,71 (14,61%)
• натрий 77,28 мг (11,04%) • общий сахар 34,68 г (115,60%)
• НЖК 1,85 г (8,04%) • пищевые волокна 0,71 г (3,55%)



КОЛБАСКИ С КУКУРУЗОЙ И КАРТОФЕЛЕМ В ФОЛЬГЕ



🕒 40 мин 🍴 4 порции

4 колбаски для жарки
2 початка кукурузы
400 г молодого картофеля
200 г зеленой фасоли
4 зубчика чеснока
70 г сливочного масла
½ ч. л. паприки
1 ч. л. сушеной петрушки
½ ч. л. сушеного чеснока
½ ч. л. сушеного лука
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте гриль до среднего жара. Колбаски нарежьте на кусочки по 3 см. Картофель разрежьте на четвертинки. Кукурузу нарежьте толстыми кружками, зеленую фасоль – кусочками по 3–4 см. Выложите все в миску.

2 Добавьте пропущенный через пресс чеснок, паприку, петрушку, сушеные чеснок и лук. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

3 Подготовьте 4 куска фольги длиной по 80 см, сложите их пополам. Выложите подготов-

ленную смесь на центр фольги. Добавьте по кусочку масла и тщательно заверните.

4 Положите кармашки из фольги на решетку гриля и запекайте 30–35 мин. Аккуратно откройте фольгу для выхода пара и подавайте.

На 100 г: белки 5,04 г (8,00% суточной нормы) • жиры 22,58 г (32,26%) • углеводы 60,89 г (19,96%) • калл 443,87 (21,4%)
• натрий 88,73 мг (12,68%) • общий сахар 33,15 г (110,50%)
• НЖК 19,29 г (83,87%) • пищевые волокна 5,49 г (27,45%)





НАГЕТСЫ В ПИТЕ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ ЖАРЕННЫМИ НА ГРИЛЕ ОВОЩАМИ: ПЕРЦЕМ, ЦУКНИИ, МИНИ-КУКУРУЗОЙ. ВМЕСТО ЙОГУРТОВОГО СОУСА ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ ТЕРИАКИ.



ПИТА С НАГЕТСАМИ НА ГРИЛЕ



⌚ 20 мин 🍴 6 порций

3 питы
300 г куриных нагетсов
200 г греческого йогурта
2 огурца
200 г томатов черри
3–4 листа салата айсберг
1 зубчик чеснока
½ ч. л. сушеного орегано
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Один огурец натрите на крупной терке, второй нарежьте маленькими кубиками. Томаты черри разрежьте пополам. Нашинкуйте листья салата.

2 Тертый огурец положите в миску, добавьте греческий йогурт, пропущенный через пресс чеснок и орегано. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

3 Разогрейте гриль. Установите противень. Налейте оливковое масло и поджарьте нагетсы по 3–4 мин

с каждой стороны. Накройте фольгой и готовьте еще 2–3 мин.

4 Слегка обжарьте питы на решетке гриля. Разрежьте пополам и наполните йогуртовым соусом и нагетсами. Добавьте кубики огурца, половинки черри и салат айсберг.

На 100 г: белки 9,81 г (15,57% суточной нормы) • жиры 0,15 г (0,21%) • углеводы 35,62 г (11,68%) • ккал 182,60 (8,70%) • натрий 149,93 мг (21,42%) • общий сахар 35,22 г (117,40%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



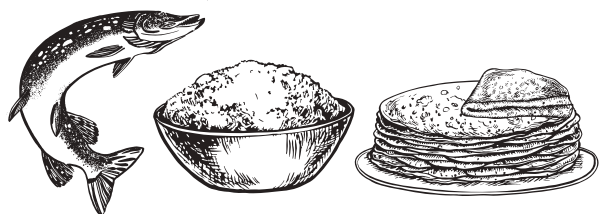
ПОМОЩНИК,
ПОЛНЫЙ
ИДЕЙ





Тихая гавань

Плёс – романтическое место в Ивановской области, любимое художниками, режиссерами и всеми, кого привлекают волжские пейзажи, старинная архитектура и спокойная атмосфера русской провинции. Но в тихий город на Волге едут не только за чарующими видами и вдохновением: простые душевные плёсские блюда – еще один штрих на картине полного умиротворения.



Плёс дорожит своим прошлым и духом провинциального городка, с любовью хранит приметы былых времен. Здесь нельзя строить дома выше двух исторических этажей, использовать материалы, которые бы не вписывались в архитектурный облик улиц и ландшафт. Не менее бережно в Плёсе относятся и к кулинарным традициям, подчеркивающим щедрость русской кухни.

Домики Плёса спускаются по живописному склону к Волге. А где Волга, там и рыба: жареная и вяленая, вареная и тушеная. В Плёсе круглый год коптят леща, судака, щуку и окуня, и уловки тонут в аромате дымка. Копченую волжскую рыбу можно купить в маленьких магазинчиках, а можно попробовать в составе «углов» – треугольных пирожков с открытым краем. «Углы» пекут разные, но самые знаменитые – с копченым лещом. Еще один рыбный специалитет – волжская уха, сваренная из свежего улова. Сливочная, «в два навар», битая – местные кафе и рестораны предлагают разные варианты традиционного рыбного супа.

Плёс – исторически дачное место, и русские кулинарные традиции здесь всегда переплетались с дачной кухней. В гостевых домах и сегодня подают домашние завтраки с кашами и блинами, угощают салом собственной засолки, поят чаем «с плёсских лугов» с земляничным вареньем. Еще один повод налить чашку ароматного чая и посидеть на веранде с видом на Волгу – кулейка, открытый творожный пирог, душевный, как запеканка, нежный, как чизкейк. Он будет хорош, даже если испечь и съесть его вдали от волжских просторов. Непременно попробуйте, и ваш дом станет тихой гаванью, где можно отдохнуть от жизненных бурь.

Битая уха – современное прочтение наваристого рыбного супа. Взбивается в пюре и наливается в крафтовый стакан, чтобы было удобно есть, прогуливаясь по набережной.

БИТАЯ УХА



⌚ 1 ч 30 мин 🍴 6 порций

500 г речной рыбы
2 крупные картофелины
1 луковица
1 морковь
1 пучок зелени
1–2 лавровых листа
½ ч. л. черного перца-горошка
соль

1 На большой кусок сложенной вдвое марли положите крупно нарезанную потрошенную и очищенную рыбу, стебли зелени, лавровый

лист и горошины черного перца. Завяжите концы марли, чтобы получился мешочек.

2 Неочищенную луковицу разрежьте на половинки. Поджарьте срезы на сухой сковороде.

3 В кастрюлю налейте 1,5 л воды. Опустите мешочек с рыбой и лук. Доведите до кипения, снимите пену.

4 Варите на слабом огне 40 мин. Достаньте лук и мешочек с рыбой, отожмите его в бульон. Аккуратно развяжите и выберите рыбное филе.



5 В слабо кипящий бульон положите крупно нарезанные картофель и морковь. Варите до мягкости овощей. Добавьте рыбное филе. Посолите по вкусу и взбейте суп погружным блендером в пюре.

6 Разлейте уху по термостойким стаканам. Посыпьте рубленой зеленью и подавайте.

На 100 г: белки 11,16 г (13,95% суточной нормы) • жиры 3,04 г (3,38%) • углеводы 7,71 г (4,59%) • ккал 104,15 (5,79%) • натрий 297,58 мг (20,52%) • общий сахар 0,68 г (1,36%) • НЖК 0,66 г (3,30%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

**«УГОЛ» С КОПЧЕНЫМ
ЛЕЩОМ**

⌚ 40 мин + 1 ч 30 мин

👤 6–8 порций

Для теста:

500 г муки
200–220 мл молока
75 г сливочного масла
15 г свежих дрожжей
1 ст. л. сахара
¼ ч. л. соли

Для начинки:

1 крупный лещ горячего копчения
2 луковицы
100 г сливочного масла

1 Подогрейте молоко до теплого, но не горячего состояния. Растворите в нем сахар и дрожжи.

2 Муку просейте с солью. Влейте молоко с дрожжами. Начните замешивать тесто, постепенно добавляя размягченное сливочное масло. Скатайте тесто в шар. Положите в миску, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте для подъема на 1 ч.

3 Нарезьте лук маленькими кубиками. Пассеруйте на 2 ст. л. сливочного масла до золотистого цвета. Выложите в миску. Добавьте кусочки копченого леща. Перемешайте.

4 Разделите тесто на кусочки. Раскатайте каждый в кружок. Выложите в центр начинку, положите сверху по маленькому кусочку сливочного масла. Защипните края снизу до середины, формируя кулек. Выложите пирожки на противень, выстеленный пергаментом. Дайте подняться 30 мин.

5 Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте «углы» 18–20 мин, до румяной корочки.

На 100 г: белки 19,13 г (23,91% суточной нормы) • жиры 11,19 г (12,43%) • углеводы 25,08 г (14,93%) • ккал 277,91 (15,44%)
• натрий 306,46 мг (21,14%) • общий сахар 2,11 г (4,22%) •
НЖК 5,99 г (29,95%) • пищевые волокна 1,03 г (3,43%)



КУЛЕЙКА



⌚ 1 ч 30 мин + 1 ч

👤 10–12 порций

Для теста:

450 г муки
150 г сливочного масла
200–220 мл молока
10 г сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
щепотка соли

Для начинки:

750 г жирного творога
200 мл сливок жирностью
33%

2 яйца
200 г сахара

Для подачи:
ягоды

1 Подогрейте молоко до теплого состояния. Растворите в нем сахар и дрожжи. Оставьте в теплом месте на 10–15 мин.

2 Холодное сливочное масло нарежьте маленькими кубиками, выложите в миску. Просейте к маслу муку с солью. Вилкой разомните в мелкую крошку. Влейте подошедшую

дрожжевую смесь и в течение 10 мин вымешивайте тесто. Скатайте его в шар. Накройте полотенцем и оставьте на 1 ч.

3 Для начинки творог протрите через сито (если он слишком жидкий, дайте заранее стечь). Добавьте сливки, яйца и сахар. Перемешайте до однородности.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Выстелите форму для выпечки диаметром 26 см пергаментом. Раскатайте подоспевшее тесто в круглый

пласт. Выложите им дно и бортики формы. Сверху положите творожную начинку. Разровняйте.

5 Выпекайте 50–60 мин. Дайте полностью остыть. Подавайте со свежими ягодами.

На 100 г: белки 7,98 г (9,98% суточной нормы) • жиры 11,97 г (13,30%) • углеводы 29,44 г (17,52%) • ккал 254,50 (14,14%)
• натрий 146,09 мг (10,08%) • общий сахар 10,97 г (21,94%)
• НЖК 7,11 г (35,55%) • пищевые волокна 0,13 г (0,43%)





Моменты радости

Лето – это не только теплые дни и яркое солнце, но и особое настроение – светлое, легкое, беззаботное. В такое время ценишь маленькие радости: прогулки с детьми, встречи с друзьями и, конечно, мороженое. Пломбир «Мои моменты» – это возможность почувствовать лето и немного замедлиться в стремительном ритме жизни.

Вкус, ставший легендой

История пломбира началась почти два века назад во Франции, в регионе Пломбьер-ле-Бен, где подавали насыщенный сливочный десерт с добавлением яиц и сахара. Со временем рецепт разошелся по Европе. В России пломбир видоизменился и приобрел особое значение – стал эталоном «правильного» мороженого: густого, натурального и по-настоящему вкусного.

В советские годы рецептура пломбира строго регулировалась, и именно тогда закрепилось главное правило: пломбир – это не любое мороженое из молока или сливок, а продукт с высоким содержанием молочного жира и насыщенным сливочным вкусом.

Десерт на все времена

Сегодня традиция продолжает жить, и к ней легко прикоснуться, попробовав пломбир «Мои моменты». Это мороженое недавно появилось в наших магазинах и сразу покорило своим вкусом (тем самым, из детства!) и качеством.

Ванильный и шоколадный пломбир жирностью 12% в классическом вафельном стаканчике – любимый многими формат десерта, который приятно съесть и дома, и на улице. Чуть хрустящая и в то же время нежная вафля подчеркивает сливочную консистенцию мороженого – это безупречное сочетание, проверенное временем. К тому же вафельный стаканчик не дает подтаявшему на солнце пломбину растекаться, не требует ложек и салфеток.

Состав – это важно

Главное, что отличает настоящий пломбир, – это состав и технология. Пломбир «Мои моменты» изготавливают из отборного молока и свежих сливок по традиционным, проверенным временем рецептам. Вкус получается мягким, сбалансированным: он не приторный, а деликатный и по-настоящему сливочный. Такой пломбир тает постепенно, оставляя приятное ощущение густоты и натуральности.

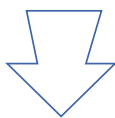
12% МОЛОЧНОГО ЖИРА И БОЛЕЕ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПО ГОСТУ НАСТОЯЩИЙ ПЛОМБИР. ВЫСОКАЯ ЖИРНОСТЬ ПРИДАЕТ ЕМУ ХАРАКТЕРНУЮ ГУСТОТУ И НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС.

При 12%-ной жирности структура мороженого получается гладкой, однородной, кремовой, без ледяных кристаллов, а аромат ванили и шоколада раскрывается глубже и объемнее.

Мороженое – десерт со смыслом. Оно объединяет поколения, его любят дети и взрослые, его приятно есть в одиночестве и в шумной компании – мороженое актуально всегда и везде. Да и повода летний десерт не требует: его можно купить просто по дороге с работы или отправляясь на прогулку в парк. Мороженое освежает, поднимает настроение, дарит моменты счастья – те самые, которые хочется сохранить и прожить снова.

Тем, кто считает, что удовольствия должно быть много, стоит обратить внимание на ванильный пломбир «Мои моменты» 12%-ной жирности в форме брикета весом 200 граммов. Такой порцией хорошо поделиться с близкими, а еще брикет станет прекрасной основой для домашних десертов. Мороженое дополняют свежие ягоды, карамельный соус, орехи, тертый шоколад. Шарик ванильного пломбира украсит теплый яблочный и грушевый пирог, шоколадный фондан, вафли и фрукты на гриле. Если добавить мороженое в бокал с охлажденным эспрессо, получится великолепный летний кофе – глясе. А если залить мороженое горячим кофе – ароматный десерт аффогато.

ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ ПЛОМБИРА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ: КТО-ТО ЛЮБИТ ЕГО В ЛЕДЯНОМ ВИДЕ, ТОЛЬКО ИЗ МОРОЗИЛКИ, НО НАИБОЛЕЕ ПОЛНО ВКУС РАСКРЫВАЕТСЯ, КОГДА МОРОЖЕНОЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ ПОЛЕЖИТ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.



Поймали рыбку

Отправиться всей семьей на озёра и неспешно ловить рыбу – отличный способ расслабиться и объединить близких. А фестиваль «Семейная рыбалка», который проходит в наших магазинах в июле, – отличный повод собрать всех за столом и накормить вкусными блюдами из рыбы. Пополните корзину любимыми продуктами или попробуйте что-то новое – нам всегда есть что предложить для душевного застолья.

ЛЕТО – ПОРА БАРБЕКЮ, И МОРСКАЯ РЫБА ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА УГЛЯХ. ШАШЛЫЧКИ ИЗ ФОРЕЛИ, ПОЖАРЕННЫЕ НА МАНГАЛЕ, СТЕЙКИ С АРОМАТОМ ДЫМКА ПОЗВОЛЯТ ПОЛУЧИТЬ ОТ ОБЕДА НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ. А СУП, СВАРЕННЫЙ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ, ПОЛУЧИТСЯ ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ И ВКУСНЫМ.

**ПРОСТЫЕ
РЕШЕНИЯ**
ДЛЯ СЕМЕЙНОГО
ОБЕДА

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

ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Покупаем: радужную форель

Готовим: томатно-кокосовый суп с форелью ● сливочный крем-суп из форели ● мисо-суп с форелью и лапшой

● Пассеруйте лук, острый и сладкий перец, чеснок с томатной пастой и паприкой. Добавьте помидоры и рыбный бульон, сваренный из головы и хвоста форели. Опустите в суп кусочки рыбы и варите до готовности. Добавьте кокосовое молоко, сок и цедру лайма.

● Сварите суп из форели, лука-порея, картофеля и чеснока. Взбейте блендером. Добавьте сливки и пармезан. Подавайте с укропом, кусочками рыбы и крутонами.

● Сварите рыбный бульон с соевым соусом, имбирем и зеленым луком. Процедите. Добавьте мисо-пасту, грибы, филе форели и шпинат. Подавайте с лапшой и яйцом, посыпав кунжутом и нори.

ГОТОВИМ для вас М Кухня



ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ

Покупаем: радужную форель

Готовим: шашлычки из форели с овощами ● корзиночки с форелью и картофелем ● слоеный пирог с форелью и шпинатом

- Обжарьте шашлычки на гриле, переворачивая, на среднем жаре в течение 5–6 мин.
- Выложите дно и стенки формочек для маффинов песочным тестом. Выпекайте 12–15 мин при 200 °С. Наполните корзиночки нарезанным вареным картофелем, запеченным филе форели, укропом и зеленым луком. Залейте яично-сливочной смесью и готовьте еще 25–30 мин. Подавайте со сметаной и зеленью.
- На слоеное тесто положите филе форели. Смажьте дижонской горчицей. Сверху выложите шпинат, томленный с шалотом, чесноком, укропом, лимонной цедрой и творожным сыром. Накройте начинку тестом и защипните. Сделайте сверху фигурные надрезы для выхода пара и запекайте 30–35 мин при 200 °С.

ТУШКУ ФОРЕЛИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ДЛЯ РАЗНЫХ БЛЮД: ИЗ ГОЛОВЫ И ХВОСТА
ПОЛУЧИТСЯ ОТЛИЧНЫЙ БУЛЬОН, ИЗ ФИЛЕ —
ЗАКУСКИ И ГОРЯЧЕЕ.



ГОРЯЧЕЕ ИЗ РЫБЫ

Покупаем: дораду ● стейки из лосося/кижуча/форели

Готовим: дораду гриль с острым базиликовым соусом ● стейк на гриле с соево-медовой глазурью ● тайское карри с форелью

- Опалите на гриле острый перец, очистите. Взбейте с луком, чесноком, дижонской горчицей, бальзамическим уксусом и оливковым маслом. Приправьте. Добавьте мелко нарезанный базилик. Поджарьте на гриле дораду по 5–7 мин с каждой стороны. Подавайте с соусом.
- Замаринуйте стейки в смеси имбиря, чеснока, соевого соуса, меда, кунжутного масла и хлопьев перца чили. Готовьте на углях на среднем жаре по 3–5 мин с каждой стороны, смазывая оставшейся глазурью.
- Поджарьте стейки с двух сторон. Пассеруйте шалот, имбирь и чеснок. Добавьте красную пасту карри, сахар, рыбный соус и кокосовое молоко. Приправьте базиликом, цедрой и соком лайма. Потомите в соусе обжаренные стейки 4–5 мин на слабом огне под крышкой. Посыпьте розовым перцем.

5 причин пить квас летом

Холодный квас, пожалуй, лучшее, что можно налить в бокал жарким летним днем после пробежки в парке, работы на даче или во время отдыха на берегу реки. Почему? Всё очень просто. Вот пять четких аргументов в пользу хлебного напитка.

1 СВЕЖЕСТЬ И ВКУС. Именно то, что мы ищем в летний зной. Из широкой линейки прохладительных напитков квас выделяется легкой освежающей кислинкой и умеренной сладостью. Какой бы вы ни выбрали – классический темный с ароматом ржаной корочки, травяной с мятой и базиликом для еще большей свежести и прохлады, яркий фруктово-ягодный – он утолит жажду, придаст энергии и сил.

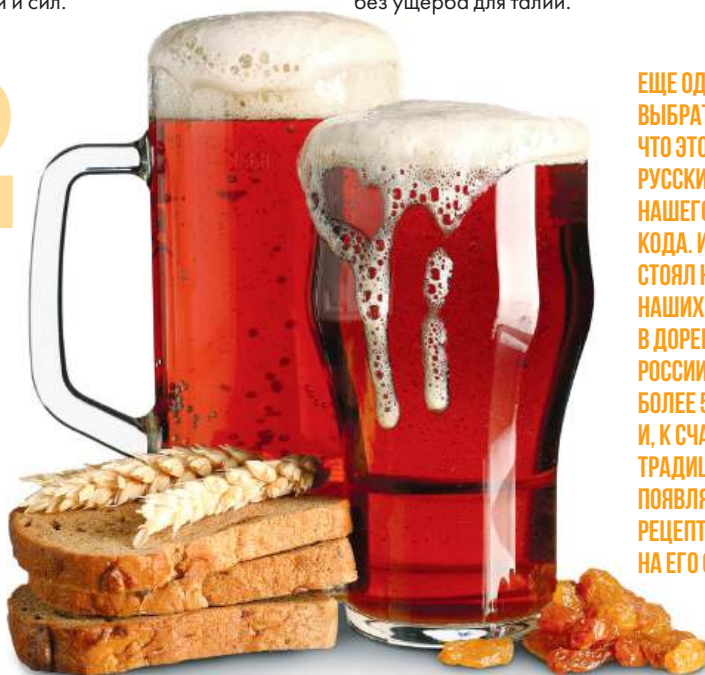
2 БОГАТЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР: ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ. Квас выручит тех, кто даже в жаркий день предпочитает активный отдых. В нем содержатся калий и магний, которые помогут восстановить дефицит электролитов и предотвратить обезвоживание. Бонусом вы получите витамины группы **В, С, Е**, минералы йод, железо, цинк, марганец и антиоксиданты для сияющей кожи, красивых волос и крепких ногтей.

3 ПРОБИОТИКИ И ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ – плюс один к достоинствам кваса. Пробиотики улучшают здоровье кишечника и поддерживают иммунитет, а органические кислоты стимулируют выработку желудочного сока, что особенно актуально летом, когда так приятно поесть на природе шашлыков: квас ускорит пищеварение и поможет избежать тяжести в желудке.

4 ТОНКОСТЬ НАТУРЫ: ЭНЕРГИЯ БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ.

Квас активизирует обмен веществ, способствует расщеплению жиров и помогает быстро восстановить силы. При этом его калорийность относительно невысока: в среднем 20–35 ккал на 100 мл, что гораздо меньше, чем у сладких газировок и соков. Хороший вариант для тех, кто хочет немного взбодриться без ущерба для талии.

5 ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА ВЫБРАТЬ КВАС – В ТОМ, ЧТО ЭТО НАЦИОНАЛЬНЫЙ РУССКИЙ НАПИТОК, ЧАСТЬ НАШЕГО КУЛЬТУРНОГО КОДА. ИСПОКОН ВЕКОВ КВАС СТОЯЛ НА СТОЛАХ НАШИХ ПРЕДКОВ. В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ БЫЛО ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ 500 ЕГО РЕЦЕПТОВ, И, К СЧАСТЬЮ, СЕЙЧАС ТРАДИЦИЯ ВОЗРОЖДАЕТСЯ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ КВАСА И БЛЮД НА ЕГО ОСНОВЕ.



НАТУРАЛЬНОСТЬ. Основа качественного кваса предельно проста: ржаной или ячменный солод, дрожжи, мука и вода. К этим базовым продуктам производитель, руководствуясь фантазией или народным рецептом, может добавить сахар, мед, изюм, различные специи, сок фруктов и ягод. Далее в дело вступает процесс естественного брожения, который помогает создать уникальный вкус напитка и добавляет легкую «игривость» – натуральную газацию, ту самую последнюю ноту, которая позволяет напитку стать идеальным.



ОСВЕЖАЮЩИЙ ВКУС РУССКИХ ТРАДИЦИЙ



Горячая
штучка

#САМ КУБАЧ
АЗИЮ НА ВКУС!

ПОПРОБУЙ
НОВИНКИ



ВАРЕНИКИ
СИБИРСКАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ



ПРИЗНАЙТЕСЬ,
ЗАХОТЕЛОСЬ?



нежный паштет

whiskas®

муррр?
на любой вкус



сочное желе





Разнообразьте рацион вашего
пушистого озорника!

FELIX® Суп – настоящая вкуснятина
«на первое» и идеальное дополнение
к рациону вашего любимца.

- Вкусный бульон с нежными кусочками
- Изготовлен из качественных ингредиентов
- Без добавления красителей



Классика
настоящего
вкуса
и аромата



ТОЛЬКО В СЕТИ
 МАГНИТ

Азиатская тема

Азия постепенно завоевывает мировое пространство не только в гастрономии, но и в области алкогольных напитков. Так, по объему производства пива уже несколько лет лидирует Китай. Рассказываем, какие пенные сорта там выпускают и что можно увидеть на наших полках.



В Китае пиво очень популярно. Большинство местных пенных напитков отличают сладковато-травяной вкус и низкое содержание алкоголя. Оригинальный вкусовой оттенок и мягкость пиву придает рисовый солод, он же способствует быстрому оседанию пены. Но на экспорт китайские компании часто варят более терпкие и крепкие варианты с солидной пенной шапкой.

Тройка лидеров

Самое знаменитое китайское пиво – «Циндао», которое ведет историю с 1903 года. Это один из символов страны, бренд, известный и за рубежом. Классика жанра – светлый лагер «Циндао Премиум» (1). Его делают с использованием горной родниковой воды, солода, риса и хмеля. И уважают за чистый вкус с благородной солодовой сладостью, нотами трав, легкой горчинкой и едва уловимым ореховым оттенком.

Еще один фаворит в семействе лагеров – «Харбин Премиум» (2) красивого золотистого цвета с легким солодовым ароматом и гладким сбалансированным вкусом. Для этого пива используют

КЛАССИЧЕСКИЕ ЛАГЕРЫ В КИТАЕ НАЛИВАЮТ В ПИАЛЫ ИЛИ НЕБОЛЬШИЕ СТАКАНЫ ОБЪЕМОМ 100–150 МЛ. В ПРИВЫЧНЫХ ДЛЯ СТАРОГО И НОВОГО СВЕТА КРУЖКАХ И ПИНТАХ КИТАЙСКОЕ ПИВО ПОДАВАТЬ НЕ ПРИНЯТО.

особый сорт риса – «жемчужина», что придает напитку мягкость, многоплановый вкусовой профиль и пикантность.

Те, кто ценит чистоту стиля, выбирают пиво «Яньцзин». Попробуйте безалкогольный лагер «Яньцзин» (3) на основе минеральной воды из экологически чистых горных источников

Яньшань. Его отличительные особенности – особая мягкость, деликатная сладость отборного ячменя и едва заметная цветочная горчинка хмеля.

Немного экзотики

На заводе «Яньцзин» варят и довольно экзотическое пиво, в составе которого



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ

встречаются дыня, водоросли и другие необычные ингредиенты. Вкусовое пиво популярно в первую очередь у молодежи, которая предпочитает традиционным вкусам что-то более оригинальное.

Множество «пивонадов» выпускает компания «Кайсар Кинг», например, пшеничное пиво со вкусами персика, клубники, маракуйи и даже цветов османтуса, которые придают напитку нежный аромат свежих абрикосов и оттенков меда. Настоящий фруктовый перформанс.

Один из примечательных экспериментов – «Кайсар Кинг Лунцзин Ти» (4), светлое нефiltroванное пиво с добавлением чая сорта «лунцзин». В нем чувствуются и delicate травянистые нотки, и нюансы обжаренных семечек, и легкий цветочный аромат. А чайные танины создают интересную сухость во вкусе.

Пшеничное привычное

Делают в Китае и пшеничное пиво без всяких добавок, например светлое нефiltroванное «Циндао Пшеничное» (5) – классический эль светло-золотистого цвета с мягким вкусом, нотами банана, пряностей и дрожжей, сваренный по немецкой технологии. Стойкая пенная шапка у этого пива тоже имеется.

Бархатистость пшеницы и свежий цитрусовый финиш сочетает светлое фiltroванное пиво «Харбин Пшеничное» (6). Благодаря высокому содержанию пшеничного солода оно обладает той самой «облачной» туманностью и нежным, кремовым «телом».



Смелое решение для любого повода — пивной напиток Ecstaz. Это сочный микс граната, вишни и апельсина. Взрывной фруктовый треугольник. Вызывающе. Сладко. Хмельно.

С ЧЕМ СОЧЕТАТЬ

В Китае пиво традиционно закусывают мини-шашлычками из свинины, говядины, морепродуктов и овощей. А значит, и наши шашлыки и прочие блюда с гриля и мангала будут к нему в самый раз. Лагер вообще универсальный тип пива, который подходит практически ко всем продуктам. А вот китайские пшеничные сорта лучше всего будут сочетаться с нежными молодыми сырами: рикоттой, бурратой, моцареллой, с дарами моря, с куриными крылышками в медово-горчичном соусе и не очень сладкими десертами, например панакотой.



ГОТОВО К ЛЕТУ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пикник по-итальянски



Пикник – это не только разнообразные закуски, но и напитки, которые призваны подчеркнуть их вкус и стать гармоничным дополнением обеда в парке или на берегу озера. Пикник точно удастся, если придать ему итальянский акцент: положить в корзинку панини, фокаччу, оливки, салями и ассорти сыров, а в охлаждающий чехол – бутылку итальянского вина. Вот несколько сочетаний, способных передать ароматы Италии.

Для начала

Что отличает пикник по-итальянски? Простота и свежесть ингредиентов, а также разнообразие легких закусок. Начинать любую трапезу итальянцы рекомендуют с антипасты – традиционных небольших закусок для разогрева аппетита. Последуем их совету и возьмем с собой все для брускетт с разными начинками (ветчиной и огурцом, слабосоленым лососем и творожным сыром, кусочком ростбифа и дижонской горчицей) или просто ассорти из прошутто и салями, дополненное оливками, маринованными корنيшонами, вялеными томатами и хлебными палочками гриссини с розмарином и морской солью.

В качестве винного сопровождения антипасты подойдет игристое «958 Сантеро Ла Пуапца». В его вкусе преобладают тона белых цветов и спелой груши, которые сочетаются с освежающей кислотностью. Можно смешать вино с тоником в пропорции 2:1 и дополнить долькой лайма – отличный старт.

Время салатов

Летняя итальянская классика – салат капрезе: перемежающиеся, тонко нарезанные кусочки моцареллы и помидоров, посыпанные свежим базиликом и сбрызнутые оливковым маслом. Но для пикника лучше сделать блюдо а-ля капрезе – на шпажках. Нанизайте на шпажки шарики мини-моцареллы и помидоры черри, чередуя их с листиками базилика. А к ним в компанию возьмите кусочек фокаччи, посыпанной пармезаном и орегано. Дополнит такую закуску бокал игристого «958 Сантеро Милле-зимато брют» с тонкой игрой пузырьков и долгим послевкусием, в котором угадываются оттенки зеленого яблока.

Любителям салатов поплотнее советуем пармиджано с баклажанами или салат с пастой. Хотите – с фузилли, консервированным тунцом, сладким красным луком, помидорами, руколой и базиликом; хотите – с фарфалле, курицей, сельдереем и маслинами. К любому из них безупречной парой будет сухое игристое «958 Сантеро Лав Поушн» с элегантными нотами белого персика и акации. Вино разливают в бутылки с уникальным дизайном, которые прекрасно смотрятся на любом столе, даже накрытом на лесной поляне. Кстати, эксклюзивные бутылки, которые создаются специально для «Сантеро», и целая вселенная этикеток – отличительная черта вин этого бренда.



Закуски посытнее

Прекрасный вариант для пикника – фриттата с овощами, ветчиной и сыром: традиционный запеченный итальянский омлет с набором ингредиентов, который вы можете составить по своему вкусу. Ну и какой же итальянский пикник без пиццы! Попробуйте закрытую пиццу кальцоне, которую очень удобно брать с собой. Начинка в ней остается сочной, а сама пицца дольше сохраняет тепло. Есть кальцоне на природе – одно удовольствие. Прекрасная идея для лета – кальцоне с креветками, сливочным сыром и каперсами. А пару ей составит «958 Сантеро Бритто брют». Это яркое, экспрессивное игристое отличается свежими нотами зеленого яблока и цитрусовых, а также деликатной игрой пузырьков.

Игристые вина «Сантеро» отлично подходят для летних коктейлей. Например, можно попробовать «Бритто спритц»: 90 мл брют, 60 мл биттера, 30 мл содовой, ломтик грейпфрута и веточка розмарина.

Еще один удобный формат для пикника – пиццеты. Небольшие, на несколько укусов, они буквально созданы для обедов на открытом воздухе. Пиццеты, как и пиццу, делают с самыми разными начинками. Очень хороша пиццета с копченым лососем, горгонзоллой и корнишонами. Она гармонично смотрится в компании белого брют «958 Сантеро Мало Дизайн», утонченного игристого с нотами тропических фруктов и минеральным послевкусием. Аппетитные фотогеничные пиццеты и бутылка вина с эксклюзивным дизайном – достойный союз.

На десерт

Возьмите с собой сладости, которые не потеряют форму и вкус во время прогулки: хрустящие трубочки канноле с нежным кремом, миндальные печенье амаретти или контейнер с тирамису. Отличный вариант – кантуччи, дважды запеченное печенье, нарезанное маленькими ромбиками. Есть их принято, макая в вино, например в игристое «958 Сантеро Миллезимато экстра сухое» – вино со сложным профилем с нотами поджаренного хлеба, цитрусов и минералов. Это будет достойное завершение пикника по-итальянски.



Индексы

ЗАВТРАКИ

- 🍌🍌🍌 14 Кокосовые сырники в духовке
- 🍌🍌🍌 45 Рисовая запеканка с вишней и овсянкой
- 🍌🍌 13 Сырники с зеленью и адыгейским сыром
- 🍌 13 Сырники со смородиной

ЗАКУСКИ

- 🍌 59 Закусочные дамплинги с соусами
- 🍌 40 Закусочные шашлычки с пельменями
- 🍌🍌 57 Мусс из печени с томатным джемом
- 🍌🍌🍌🍌 11 Огурцы в горчичной заливке
- 🍌 78 Пита с наггетсами на гриле
- 🍌 50 Пицца-шарики
- 🍌 28 Профитролли с кабачками и грибами
- 16 Пьяядина с вареной колбасой и кабачком



- 🍌🍌 51 Роллы с ветчиной, хумусом и овощами
- 50 Сэндвич из крекеров с ветчиной и сыром
- 🍌 61 Сэндвич с ростбифом и песто из вяленых томатов
- 58 Хлеб, фаршированный томленным виноградом и камамбером
- 🍌🍌 52 Хот-дог с морковью по-корейски и острым соусом
- 🍌🍌 50 Хрустящие корзиночки из салата с салатом

СОУСЫ

- 🍌🍌🍌🍌 38 Азиатский соус
- 🍌🍌 38 Зеленый йогуртовый соус
- 🍌🍌🍌🍌 38 Соус «Манго — чили»
- 🍌🍌🍌 38 Сырный соус
- 🍌🍌🍌 38 Чесочно-лимонное масло

СУПЫ

- 🍌🍌🍌🍌 80 Битая уха
- 🍌🍌🍌🍌 21 Кукурузный чаудер с лисичками



САЛАТЫ

- 🍌🍌🍌🍌 18 Салат «Арбузный мохито»
- 🍌🍌🍌 19 Салат из арбуза на гриле с авокадо и фетой
- 🍌🍌 19 Салат из арбуза с прошутто и рикоттой
- 🍌🍌 48 Салат из пасты с овощами гриль
- 🍌 48 Салат из пасты с копченым лососем
- 🍌 48 Салат из пасты по-итальянски
- 🍌🍌 48 Салат из пасты с курицей и маковой заправкой
- 🍌🍌🍌 55 Салат из креветок с каперсами
- 🍌🍌🍌🍌 56 Салат из цуккини, горошка и крыжовника
- 🍌🍌🍌 60 Салат из курицы и киноа с арахисовой заправкой
- 🍌🍌 51 Салат с нутом и сыровяленой колбасой

ГОРЯЧЕЕ

- 🍌🍌🍌🍌 45 Запеканка из чечевицы с грибами и овощами



- 🍌🍌🍌 44 Запеканка с мясным рагу и полентой
- 🍌🍌🍌 21 Зеленое карри с йогуртом и кабачками
- 🍌🍌 77 Колбаски с кукурузой и картофелем в фольге
- 🍌🍌 76 Купаты из индейки на шпажках
- 🍌 44 Рисовая запеканка с тунцом
- 🍌 62 Рулет с мясом и грибами
- 🍌 45 Сливочные мини-запеканки с курицей
- 🍌🍌 36 Стейки из индейки с кукурузной сальсой
- 🍌🍌🍌 24 Стир-фрай с курицей и эдамаме
- 🍌🍌🍌 25 Стир-фрай с говядиной
- 🍌🍌 23 Стир-фрай со свиной
- 🍌🍌 53 Чили с сосисками

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍌 21 Галета с нектаринами и миндалем
- 🍌🍌 66 Желе «Мельба»
- 🍌 43 Киш с беконом и сладким перцем
- 🍌🍌🍌 65 Кофейное желе
- 🍌 83 Кулеяка
- 🍌🍌🍌 75 Мороженое с голубым сыром и грушей
- 🍌 75 Мороженое с козым сыром и розмарином
- 🍌🍌 65 Творожное желе с клубникой
- 🍌 82 «Угол» с копченым лещом
- 🍌 21 Шоколадно-банановый кекс со сливой

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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



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



Созданы для вашей кухни



Выгода
до **50%**



ПОКУПАЙТЕ

- 1 с картой Магнит Плюс в Магнит Экстра и Магнит Семейный или в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка»

ПОЛУЧАЙТЕ

- 2 Магнитик за каждые **300₽** в чеке или за покупку товаров-участников



ОБМЕНИВАЙТЕ

- 3 Магнитики на скидку до **50%** на акционные товары

М ЭКСТРА **М СЕМЕЙНЫЙ**

Период акции с 17 июня по 1 сентября 2026 г.

Акция «Созданы для вашей кухни» проводится в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», в разделах «Доставка» и «Самовывоз» в приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) с 17.06.2026 по 01.09.2026 (по МСК). При покупках с картой «Магнит Плюс» из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 300 руб. в чеке (за минусом товаров-исключений и оплаты бонусами). Цифровые магнитики также выдаются за покупку товаров-участников независимо от суммы в чеке. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, правилах её проведения, товарах-участниках, акционных товарах, сроках, месте и порядке их приобретения, условиях выдачи и использования цифровых Магнитиков можно ознакомиться на сайте <https://magnit.ru/bergner> или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02. Организатор вправе досрочно прекратить проведение акции. АО «Тандер», ОГРН: 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.

М ЭКСТРА **М СЕМЕЙНЫЙ**

МАДАГАСКАРИКИ

Соберите свою
зоокоманду!

СКИДКА
50%

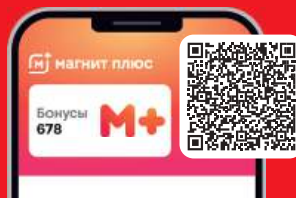


Совершите покупку
от **1200 рублей**, купите игрушку
или товар-участник

Получите зоокарту
со **скидкой 50%** на игрушку

Сканируйте **QR-код** на зоокарте

Активируйте участие
в **розыгрыше призов**
в приложении Магнит



Акция «Мадагаскарики» в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра»: с 00:00:00 20.05.2026 по 23:59:59 21.07.2026 (по МСК) покупайте с картой Магнит Плюс и за каждые 1200 руб. в чеке (после вычета скидок, бонусов, стоимости определенных товаров), товар-участник или акционный товар получите зоокарту, сканируйте QR-код на ней и участвуйте в розыгрыше призов. **Общий срок акции: с 20.05.2026 по 21.10.2026 (включая срок вручения призов).** Информация об организаторе акции, правилах проведения, товарах-участниках, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения – на сайте <https://magnit.ru/madagaskariki>. Количество призов и акционных товаров ограничено. Организатор вправе досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).

М ЭКСТРА М СЕМЕЙНЫЙ

МОНСТРО ПЛАНЕТЯНЕ

Собираются
в Магнит Экстра и Семейном

Скидка
50%
на Монстро-
Стикере

Совершайте
покупки с картой
Магнит Плюс
от 1200 ₽

Получайте
МонстроСтикер
и возможность
купить игрушки
со скидкой 50%

Выигрывайте
в приложении купоны
на игрушки
до 25 августа

за 1₽



С 22.07.2026 по 29.09.2026 (по мск) покупайте с картой Магнит Плюс и за каждые 1200 руб. в чек (после вычета стоимости определенных товаров) или за покупку товара-участника акции или игрушки из коллекции получайте МонстроСтикер с моментальными призами, участвуйте в розыгрыше. Срок игры в приложении: 22.07–25.08.2026 (по мск). Общий срок акции: 22.07–01.12.2026 (включая срок вручения призов). Есть ограничения по количеству и условиям акции. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве МонстроСтикеров, призов и игрушек в коллекции, сроках, месте и порядке их получения – на сайте magnit.ru/monstry. Организатор вправе досрочно прекратить акцию, изменить ее условия. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Интерфейс представлен для примера. Горячая линия «Магнит»: 8 (800) 200-90-02 (бесплатно по РФ).