

МОЙ МАГНИТ 2025

2025



49

РЕЦЕПТОВ
ИЮЛЯ

УЧИМСЯ
ГОТОВИТЬ РЫБУ
10 СПОСОБАМИ



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

ЛЕТНИЕ СУПЫ:
ТЕПЛЫЕ
И ХОЛОДНЫЕ

8

ПРАВИЛ
СОЧНОГО СТЕЙКА
НА ГРИЛЕ

Пара чикников и барбекю



2-080000-559344



МАГНИТ

ROYAL
KÜCHEN

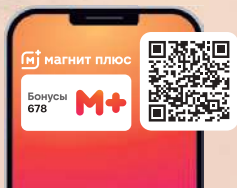
НА КУХНЕ ВСЁ СКЛАДЫВАЕТСЯ

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



Покупайте с картой Магнит Плюс

Собирайте цифровые Магнитики и обменивайте на скидку



до **60%***

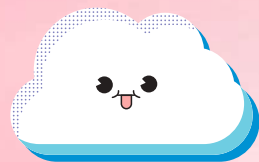
Период акции с 30 апреля по 2 сентября 2025 г.

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

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

Juims!

ЯРКИЕ ЭМОЦИИ
В КАЖДОЙ
УПАКОВКЕ



воздушное маршмеллоу с нежной ванилью и вкусом кремового пломбира, тающее как летнее облачко

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС корма для животных

1 – 31 июля 2025 г.



- 1 Покупайте корма для животных
- 2 Показывайте карту Магнит Плюс из приложения
- 3 Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.07.2025 по 31.07.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения йогурт, выделенный на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.25 по 18.01.26 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

с 25.06.2025
по 19.08.2025

Юбилейное
- с 1913 года -

ЭКСКЛЮЗИВНО В

МАГНИТ

Откройте мир сказок Пушкина!

Откройте
сказки
Пушкина
с Юбилейным



Выигрывайте призы



Подтвердите

участие в акции
в приложении Магнит*



Купите

печенье «Юбилейное»
с картой Магнит Плюс
из приложения Магнит



Выигрывайте

множество
сказочных призов

Главный приз

2 000 000
рублей

Юбилейное
- с 1913 года -

Общий срок акции с 25.06.2025 по 09.09.2025. Срок приобретения акционных товаров «Юбилейное» от 1 шт. с картой «Магнит Плюс» с 25.06.2025 по 19.08.2025. Акция проводится в сети «Магнит» в форматах: «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима», а также в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка» (6+) (раздел «Доставка») (мобильное приложение). Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений рекламного материала. Имеются иные ограничения. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185. *Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+).

COOL
SKELETON



УМЕРЕННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



18+

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**РЕЦЕПТЫ
С ОБЛОЖКИ**

**ОСВЕЖАЮЩИЙ МИКС
С МАНГО**



⌚ 5 мин 🍴 4 порции

- 400 мл сока манго
- 800 мл газированной воды
- 1 манго
- 2 лайма
- 1 лимон
- лед
- мята для подачи

1 Очистите манго. Нарезьте манго тонкими ломтиками, лайм и лимон – кружками.

2 В бокалы положите лед и ломтики манго, лайма и лимона. Налейте сок манго.
3 Долейте газированной водой и подавайте, украсив мятой.

На 100 г: белки 0,24 г (0,30% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 6,07 г (3,61%) • ккал 24,09 (1,34%) • натрий 7,73 мг (0,53%) • общий сахар 3,23 г (6,46%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,57 г (1,87%)

**ОСВЕЖАЮЩИЙ МИКС
С МАЛИНОЙ**



⌚ 5 мин 🍴 4 порции

- 1200 мл газированной воды
- 2 лайма
- 250 г малины
- 4–5 веточек базилика
- лед
- мята для подачи

1 Нарезьте лайм тонкими кружками, оборвите листья базилика с веточек.
2 Бокалы наполните льдом, добавьте лайм, малину и базилик, налейте газированную воду.
3 Подавайте, украсив мятой.

На 100 г: белки 0,26 г (0,33% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 2,79 г (1,66%) • ккал 10,77 (0,60%) • натрий 9,87 мг (0,68%) • общий сахар 0,82 г (1,64%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,26 г (4,20%)

Вместо газированной воды вы можете использовать тоники с различными вкусами.



КУПАВА

ЩЕДРОСТЬ ПРИРОДЫ
МЯГКОСТЬ ВКУСА



НОВИНКА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



22

Некуда спешить

Быстрые завтраки – популярная тема. Но хотя бы в летний выходной предлагаем замедлиться и порадовать близких чем-то особенным.



42

Грузинские традиции

Шеф-повар грузинского ресторана Руход Зайнитдинов в деталях рассказывает, в чем кроется секрет простого чахохбили.



76

Печем по-французски

Тарт с фруктами, пожалуй, самая летняя выпечка. В каждом его кусочке – легкость, изысканность, французский шарм и солнечное настроение!



82

Хлеб, соль, сыр

Нежный молодой сыр, соль с пряностями и слоеные лепешки – традиционные вкусы Адыгеи. Попробуйте простые и такие аппетитные блюда южной республики.



Дорогие друзья!

Июль наполнен летним солнцем, запахом липы, смородины и зверобоя. Он хрустит зеленым крыжовником, освежает прохладной мятой, тает медовой дыней на губах. Его знойные дни, переходящие в жаркие ночи, врываются в повседневность, меняют привычный распорядок дня, принося с собой радость и невероятное чувство полноты жизни.

Разгар лета – пора путешествий, неспешных прогулок и романтических пикников. Собирая плетеные корзинки для вылазки на природу или пакуя чемоданы в дальний путь, не забудьте заглянуть в наши магазины и полистать журнал: на страницах июльского номера вы найдете много идей для беззаботного отдыха, а на полках супермаркетов – все для того, чтобы их осуществить. Мы подскажем, что взять в дорогу, чтобы остановка на перекус стала особенно приятной, и поделимся прекрасными рецептами для пикников и барбекю. Если лучший отдых для вас – это рыбалка, скорее открывайте рубрику «Кулинарная школа»: там мы во всех подробностях описываем, что делать с богатым уловом (тем, кто ловит рыбу в магазине, наши советы тоже подойдут). А если вы, как и мы, не представляете лета без ароматов Кавказа, готовьте вместе с нами пряное чахохбили и отправляйтесь, хотя бы виртуально, в солнечную Адыгею – яркую летнюю точку на гастрономической карте России!

Июль – это сбывшиеся мечты. Всю зиму, всю весну мы строили планы, жили ожиданием летнего счастья. Оно пришло, не теряйте ни дня!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 14** Вместе с фондом «Дари еду» собираем продуктовые наборы для тех, кому они особенно нужны.

ЕДИМ С УМОМ

- 16** Что такое гликемический индекс и нужно ли учитывать его при составлении рациона? Рассказывает диетолог.

ВКУС СЕЗОНА

- 18** 7 продуктов, которые стоит попробовать в июле.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 22** Завтрак – это не только яичница или каша. В выходные можно позволить себе что-то более трудоемкое, скажем, закусочный торт.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 26** Цезарь-ролл: от любимого салата к сэндвичу.

БЫСТРО И ПРОСТО

- 28** Летние супы легкие во всех смыслах: не отнимут сил и будут хороши в теплые дни.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 34** Всё о рыбе: как выбрать, как разделить, как приготовить разными способами – от жарки на сковороде до запекания в соли.

НАША КУХНЯ

- 41** Фестиваль рыбы, который проходит в наших магазинах, – отличный повод каждый день готовить вкусные рыбные блюда!

ШЕФ НАУЧИТ

- 42** Под руководством опытного повара готовим ароматное грузинское рагу – чахохбили.



СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 46** Лето в банке: яркие идеи домашних заготовок.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 48** Макароны с овощами, пожаренными на гриле, – прекрасное сочетание для простого летнего ужина.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 50** Какова разница между йогуртом и кефиром, мацони и простоквашей? Изучаем кисломолочные продукты.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 54** Хороший стейк на гриле – равномерно прожаренный, с румяной корочкой и при этом сочный. Получится именно такой, если следовать нашим советам.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 56** Лодочки из печеных баклажанов + гарнир = прекрасная сытная закуска.

БЛЮДО МЕСЯЦА

- 58** Шашлычки, которые вы еще не пробовали: из пельменей с креветками.



18

У крыжовника короткий сезон. Поспешите попробовать его в соусах, чатни, сварить царское варенье и, конечно, поесть витаминную ягоду в свежем виде.



МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 60** Сэндвичи и Ко: аппетитный перекус, который можно взять в дорогу.

- 62** Краковская колбаса – вкус детства.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 64** Три варианта идеального пикника: вылазка на природу с семьей, молодежная вечеринка, девичник.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 76** В тарте с нектаринами сочетаются хрустящее тесто, сочные фрукты и нежный крем. Обязательно попробуйте!

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ

- 78** Неожиданный поворот: заворачиваем мороженое в бисквитный рулет.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 80** Хрустящие завтраки Crunchy Fuel – продукт, придуманный искусственным интеллектом!

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА

- 82** Отправиться в путешествие на юг России можно не выходя из дома – достаточно приготовить традиционные адыгейские блюда.

НАПИТКИ

- 88** Такие разные мохито.
90 Топ-7 сортов пива, которые подходят для лета.
92 Направление – юг: новинки вин ЮАР на наших полках.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 94** Коллекция пляжных аксессуаров для всей семьи.

ВСЕГДА КСТАТИ

Майонез «МАХЕЕВЪ» провансаль с лимонным соком обладает изысканным вкусом, приятным натуральным ароматом и однородной консистенцией, что делает его отличным дополнением салатов, закусок и других блюд. На основе майонеза «МАХЕЕВЪ» получаются густые соусы для мяса, рыбы и курицы, его можно использовать для маринадов. Большой формат упаковки позволяет экономнее расходовать продукт.



АРОМАТ В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Гармония вкуса и аромата – главное отличие оливкового масла Monini первого холодного отжима. Тонкие фруктовые нотки придают ему свежесть и утонченность. Прекрасно подходит для заправки салатов и готовых блюд.

ИСПАНСКИЕ ТРАДИЦИИ

Оливки без косточки торговой марки Federici – вкусный полезный продукт из Испании, который украсит салаты, блюда из мяса, рыбы и морепродуктов. Это неизменный ингредиент канapé, прекрасное дополнение сырной и мясной тарелки или самостоятельная закуска. Оливки порадуют не только ценителей вкусных блюд, но и сторонников здорового питания: благодаря содержанию витаминов и минералов их традиционно включают в состав средиземноморской диеты.



ДЛЯ ЛЮБИМЫХ БЛЮД

Майонез провансаль ЕЖК – легендарный екатеринбургский продукт, который выбирает уже не одно поколение уральцев и жителей других регионов. Он отличается особым сбалансированным вкусом с яркими пикантными нотами. Майонез ЕЖК придаст завершенность повседневным закускам и праздничным салатам, холодным супам и основным блюдам.



ВКУСНО, УДОБНО, БЕСПОДОБНО

Попробуйте оригинальные лепешки Mission. Они изготовлены из пшеничной муки высшего сорта, придающей им насыщенный хлебный вкус и эластичность. С пшеничными лепешками Mission будет легко и удобно готовить различные блюда, которые понравятся всей семье!



НА ВСЕ СЛУЧАИ

Сосиски Delikaiser «Любительские» приготовлены из качественного мяса и специй по проверенной рецептуре. Их сочная текстура, насыщенный вкус и аромат понравятся и детям, и взрослым. Прекрасный выбор для быстрых завтраков, питательных перекусов и простых горячих блюд на обед или ужин!

ПЕЙ, ТАНЦУЙ, ИГРАЙ

Газированные напитки Party Time – это залог хорошего настроения! В каждом глотке Party Time Asia Jelly K-pop* ощущаются нотки жевательных мармеладных мишек. Яркий фруктовый вкус переплетается с легкой шипучей текстурой и искрится радостью и энергией. Party Time Dj Marshmallow** окутывает сладковатой воздушной текстурой нежнейших маршмеллоу. Пузырьковый шлейф придает особую свежесть и наполняет удовольствием каждый миг!

* «Азиатский мармелад».

** «Диджей Маршмеллоу».





С ТУРЕЦКИМ КОЛОРИТОМ

Monarch Turk Esinti – это сочетание натурального растворимого кофе и свежесобжаренных кофейных зерен 100% арабики ультратонкого помола. Он дарит неповторимый глубокий вкус и насыщенный аромат, позволяя окунуться в особую атмосферу Турции. Особенно понравится тем, кто ценит кофе, сваренный в турке, но не хочет тратить время на его приготовление.



МАЛИНОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Яркий вкус малины и нежность рафа – новое сочетание кофе в стиках Monarch. Устройте перерыв с Monarch «Раф малиновый вкус» и наслаждайтесь любимым напитком где угодно!



ВКУС СЧАСТЬЯ

Мороженое Premiere of Taste подарит счастливые моменты в течение дня. «Карамельный чизкейк», соблазнительное сочетание сливочного мороженого, соленой карамели, шоколада и арахиса, станет отличным дополнением к утреннему кофе. А насыщенный «Шоколадный фондан» с вишней и кусочками печенья придаст сил для самых разных свершений. Мороженое Premiere of Taste – удивительный баланс вкуса и текстуры, который стоит попробовать.



ИСТОЧНИК ЛЕТНЕЙ ПРОХЛАДЫ

Прекрасный выбор для жарких дней – зеленый чай «Святой источник» со вкусом лимона. Он приготовлен на основе природного чая и чистой негазированной воды. Новинка в бутылке объемом 1 литр порадует вас и ваших близких приятной кислинкой лимона и будет дарить свежесть в течение всего дня!

ОСВЕЖАЮЩАЯ НОВИНКА

Лимонад «Святой источник» «Груша-цитрус» – это чистая газированная вода в сочетании с цитрусовой основой напитка и оригинальным фруктовым дополнением. С каждым глотком вы будете ощущать вкус нежной груши и яркую искру цитрусовых!



А ВЫ ЭТО ПРОБОВАЛИ?

ВКУСНО БЕЗ ОСТАНОВКИ!

Встречайте освежающие новинки от «Черноголовки»! Загадочная Cola Asia* – это микс любимой колы и максимально интригующих азиатских вкусов. Откройте для себя необычную Азию!

*«Кола Азия».



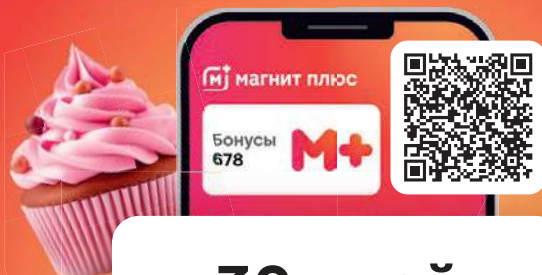
ЕЩЕ БОЛЬШЕ СВЕЖЕСТИ

«Свежую» тему продолжает терпкий «Кавказский гранат»: каждый его глоток отправит вас в путешествие по величественным горам Кавказа и подарит вкус насыщенного граната.

RICHARD® Королевский чай



**Активируйте
до 50% кешбэка бонусами
с подпиской ПРЕМИУМ**



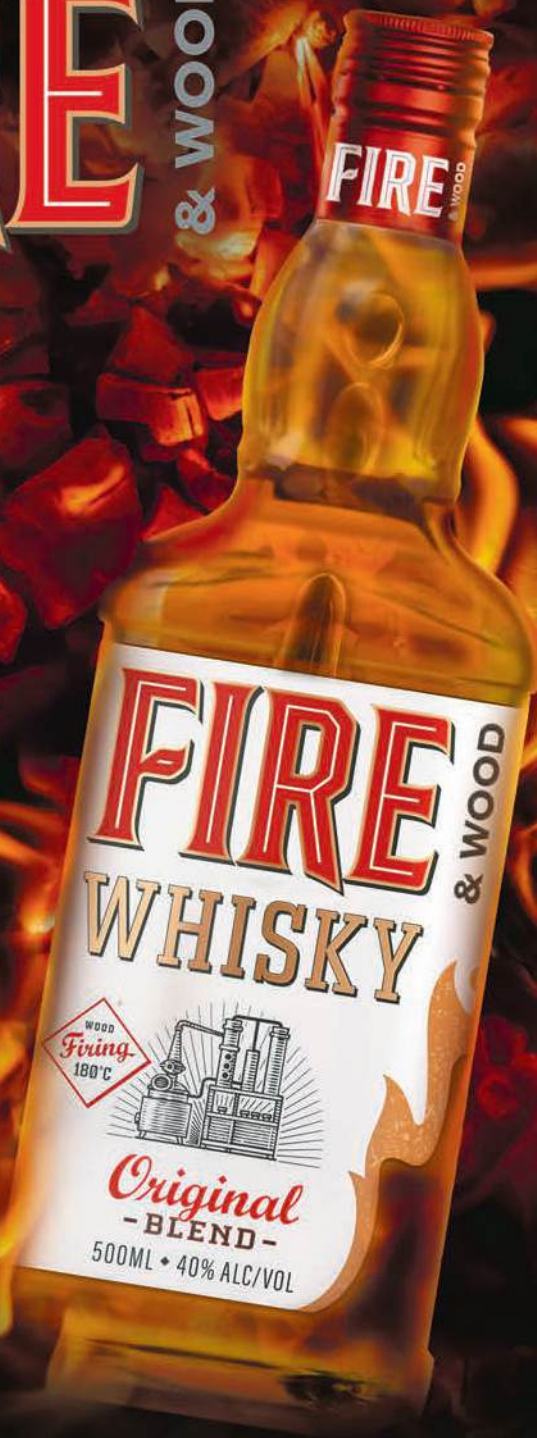
**30 дней
бесплатно**

Попробовать

Подписка за 99 руб. в месяц – действует во всех форматах сети «Магнит». Есть ограничения. АО «Тандер» вправе изменить условия подписки. О предложениях «Магнит Плюс Премиум» в каждом формате – на magnit.ru/terms и premium.magnit.ru. Приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Интерфейс представлен для примера.



FIRE & WOOD



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Еда – лучший подарок

Отзывчивость и внимание к людям – то, чего до сих пор не хватает современному обществу. А ведь поддержать других бывает совсем не сложно, иногда для этого достаточно купить в магазине обычные продукты или перевести скромную сумму в благотворительную организацию. Компания «Магнит» всегда стремилась протягивать руку тем, кто оказался в трудной ситуации. Одним из наших проектов, которые призваны помочь социально уязвимым категориям, стало сотрудничество с фондом «Дари еду».

 **дари еду**



НАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ «ДАРИ ЕДУ», ПРЕДСТАВЛЕНЫ НА ЦИФРОВОМ РЕСУРСЕ «МАГНИТ ВСЕВОЗМОЖНЫЙ», ПОСВЯЩЕННОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫМ ИНИЦИАТИВАМ КОМПАНИИ. ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ЭЛЕКТРОННЫЙ СЕРТИФИКАТ НА ПОКУПКУ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЫНУЖДЕН НА ВСЕМ ЭКОНОМИТЬ, ИЛИ ПЕРЕДАТЬ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ НАКОПЛЕННЫЕ БОНУСЫ НАШЕЙ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ.

blago.magnit.ru

Помощь, которой всегда рады

Продукты и товары первой необходимости были и будут нужны всем. Некоторые семьи тратят на еду значительную часть своего бюджета, государственной поддержки малоимущим часто не хватает, а системный благотворительный сбор продуктов у нас в стране пока редкость. Поэтому наши партнеры – фонд «Дари еду» – выбрали простой, понятный и доступный формат помощи: собирать и передавать нуждающимся наборы продуктов. Фонд начал работу в конце 2016 года. За это время помощь получили более 400 тысяч семей и одиноких людей в 170 городах, в магазинах и торговых центрах было установлено 540 боксов. В прошлом году к доброму проекту присоединилась компания «Магнит».

Началось все с того, что к Международному дню пожилых людей, который отмечается 1 октября, мы отправили в фонд «Дари еду» 16 тонн продуктов. Из них были сформированы 2000 наборов для нуждающихся пенсионеров. Затем волонтеры доставили продовольственную помощь подопечным фонда. Акция охватила 14 городов нашей страны: Астрахань, Волгоград, Кемерово, Прокопьевск, Новокузнецк, Армавир, Новороссийск, Сочи, Омск, Оренбург, Санкт-Петербург, Самару, Ижевск, Чебоксары.

Следующую совместную акцию мы приурочили ко Дню матери и передали в адрес фонда 2000 сертификатов на покупку продуктов для мам из 10 российских регионов. У каждой из них – своя сложная



Для помощи
подопечным фонда
отсканируйте QR-код



«ДАРИ ЕДУ» – БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ СБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ НУЖДАЮЩИХСЯ.

история. Кто-то потерял супруга, у кого-то серьезные проблемы со здоровьем. Одни воспитывают детей с инвалидностью, другие лишились жилья или работы. Но они продолжают идти вперед ради детей, и мы решили немного их поддержать.

Хватит надолго

Продуктовые наборы от фонда «Дари еду» получают родители-одиночки, семьи с детьми-инвалидами, многодетные, сироты, пенсионеры, бездомные и люди с инвалидностью, оказавшиеся в кризисной ситуации.

В наборы «Дари еду» входят базовые продукты длительного срока хранения в целой фабричной упаковке: крупы, макароны, растительное масло, мука, консервы, сахар, чай, а также шоколад и кондитерские изделия. Такого запаса большой семье хватит на несколько дней, а одинокий пожилой человек не будет беспокоиться о продуктах целый месяц.

Продовольственные наборы помогают подопечным фонда закрыть базовую потребность в питании и сосредоточиться на решении других проблем, а сэкономленные на продуктах деньги они могут потратить на другие важные нужды: лечение, оплату счетов, покупку бытовой техники или ремонт квартиры.





Сверим индекс



Марина Копытько,
врач-диетолог, кандидат
медицинских наук

Мнение

Как все начиналось

Понятие «гликемический индекс» появилось в начале 80-х годов XX века благодаря канадскому ученому Дэвиду Дж. Дженкинсу. Его исследования показали, что одинаковые порции углеводов из разных продуктов по-разному повышают уровень сахара в крови. В дальнейшем каждому продукту был присвоен свой индекс – его назвали гликемическим. Это изменило подход к питанию людей с диабетом. Позже гликемический индекс (ГИ) стали использовать те, кто стремится похудеть, а сегодня учитывать его рекомендуют всем, кто хочет быть в форме.

Что такое гликемический индекс продуктов? Почему его важно знать и как на основе этих знаний составлять рацион? Разбираемся вместе с нашим экспертом.

Показатель роста

Гликемический индекс обозначает, до какой степени и как быстро продукт повышает уровень глюкозы в крови. Если он растет незначительно и медленно, индекс считают низким. Такие продукты отдают энергию постепенно, поэтому мы долго остаемся сытыми.

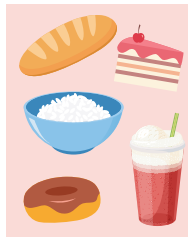
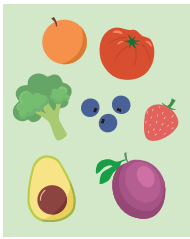
После продуктов с высоким ГИ уровень глюкозы резко идет вверх и мы чувствуем прилив энергии. Но это кратковременный эффект. В ответ на заметное повышение сахара в крови выделяется много гормона инсулина. Уровень глюкозы снижается, и организм воспринимает это как сигнал голода. Именно этим вызван так называемый эффект фастфуда: съев много углеводной пищи и запив ее сладким напитком, мы уже через 40–60 минут снова хотим есть, хотя получили более чем достаточно калорий.

Инсулин также отвечает за отложение жира. Если полученные из продуктов с высоким ГИ калории мы не потратим сразу, они могут быть отправлены в жировые депо.

Долгое время бытовало мнение, что продукты с низким ГИ помогают худеть. Сегодня это не считается аксиомой – есть ряд нюансов, о которых я расскажу ниже. Но вот злоупотребление продуктами с высокими ГИ, безусловно, приводит к набору веса. Даже заметно ограничивая себя в калориях, вы можете не терять вес, если рацион состоит из продуктов с высоким ГИ.

Важный, но не единственный

Гликемический индекс важен для снижения и поддержания веса, но единственным критерием он быть не должен: сконцентрировавшись на ГИ, можно попасть в ловушку.



ТРИ ГРУППЫ

Эталон для расчета гликемического индекса – повышение уровня сахара в крови через два часа после приема 50 г чистой глюкозы, это 100 единиц. Показатели других продуктов рассчитаны в сравнении с ним.

- 1** Продукты с низким GI (ниже 55) – большинство овощей и фруктов, бобовых, семян, травы и специи, горький шоколад, макароны из твердых сортов пшеницы или с отрубями, цельнозерновой хлеб, гречка, перловка, овсянка, бурый рис и другие крупы. В эту группу входят творог, молоко, кисломолочные продукты без добавок, а также натуральные соки без сахара.
 - 2** Продукты со средним GI (от 55 до 69) – овощи и фрукты, содержащие много природных сахаров: свекла, кукуруза, батат, арбуз, дыня, папайя, бананы, манго. Сюда же относят ржаной хлеб, сметану.
 - 3** Продукты с высоким GI (выше 70) – это сахар и напитки с его добавлением, сладости, изделия из муки высшего сорта (в том числе макароны), картофель, белый рис, мед, сиропы, глазированные кукурузные хлопья.
- Иногда выделяют группу с нулевым GI: мясо, рыба, морепродукты, яйца. В них нет углеводов, соответственно, уровень глюкозы они не повышают.

ВЫСОКИЙ НЕ РАВНО ПЛОХОЙ

Не стоит относиться к продуктам с высоким GI как к однозначно вредным, иногда они могут пригодиться. Представьте: вам предстоит активная тренировка или серьезная физическая работа, а последний прием пищи был давно. Есть решение: съесть продукт с высоким GI, быстро получить энергию, потратить ее, а уже потом восстановить силы с помощью полноценного приема пищи.

● **GI не связан с жирностью и общей калорийностью.** Простой пример: гликемический индекс большинства орехов низкий, не превышает 20 единиц. Но в орехах много жиров, и, конечно же, их нельзя есть бесконтрольно. Мясо с нулевым индексом может также содержать много жира (и если в орехах он хотя бы полезный, то тут не совсем). С другой стороны, арбуз с гликемическим индексом 72 состоит в основном из воды и дает всего 27 ккал на 100 г.

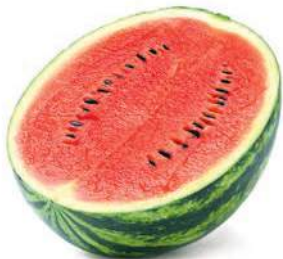
ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО СМОТРЕТЬ НА ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС И КАЛОРИЙНОСТЬ В КОМПЛЕКСЕ.

- **GI не показывает, сколько в продукте углеводов.** Гликемический индекс вареной тыквы – 85 единиц, такой же у кукурузных хлопьев. Но в 100 г тыквы около 4 г углеводов, а в хлопьях – больше 80 г. Понятно, что из тыквы мы получим меньше калорий, и уровень сахара в крови тоже повысится меньше. Показатель, который учитывает GI одновременно с количеством углеводов, называется углеводной нагрузкой. Она лучше отображает качество рациона, чем один гликемический индекс.
- **Ощущение сытости зависит не только от GI.** Сравните натуральный яблочный сок и гречку: кашей вы наедитесь, а соком едва ли. При этом GI у них одинаковый – около 50. Если вы худеете, примите во внимание питательность продукта, его способность насыщать.
- **Не обедняйте рацион без необходимости.** Сегодня существует много подходов к диетам по гликемическому индексу, и некоторые из них чрезмерно строгие, например предписывают ограничиваться продуктами с GI ниже 30 единиц. Но в этом случае человек лишает себя не только зерновых, но и многих фрук-

тов, что неизбежно сказывается на обеспеченности организма витаминами и минералами. Старайтесь подходить к GI здраво. Оптимально составить базовое меню из продуктов с низким GI (до 55 единиц!), добавить приятные дополнения из средней группы, а продукты с высоким GI включать в меню изредка.

От чего зависит GI?

- Если вы решили следить за гликемическим индексом, учтите, что он может меняться и его можно снизить или повысить.
- GI свежей моркови – 15, а вареной – 85! Такие же метаморфозы происходят с кабачком, цветной капустой и другими овощами. Тепловая обработка увеличивает биодоступность углеводов, они быстрее усваиваются. Это не значит, что овощи нужно есть только сырыми, но, если не хотите чрезмерно повышать GI, готовьте их так, чтобы они немного хрустели.
 - Недоваривайте или хотя бы не разваривайте крупы и макароны – пусть они будут приготовлены аль денте. Выбирайте макароны из твердых сортов пшеницы или с отрубями.
 - Клетчатка заметно снижает скорость усвоения глюкозы, вот почему у фруктов GI ниже, чем у приготовленных из тех же фруктов соков. Чтобы уменьшить гликемический индекс, комбинируйте углеводные продукты с продуктами, богатыми клетчаткой: например, готовьте рис или крупы с овощами, добавляйте отруби в смузи и йогурт. По этой же причине стоит выбирать хлеб и хлебцы из муки грубого помола или цельнозерновые.
 - Уменьшается GI и при комбинации углеводных продуктов с нежирным белком: диетическим мясом, рыбой, творогом. Эти продукты также продлевают сытость, и подобные сочетания хороши для тех, кто держит вес под контролем.



АРБУЗ

- приготовить салат с фетой, жареными тыквенными семечками и черным перцем
- попробовать освежающее арбузно-томатное гаспачо
- сделать желе из арбузного сока



ДЫНЯ

- в жаркий день выпить дынного лимонада с лаймом
- испечь дынный кекс
- сварить компот из дыни с имбирем
- использовать для канапе: с прошутто, моцареллой, фетой



НЕКТАРИН

- добавить в утренние каши, мюсли, йогурт
- пожарить половинки нектаринов на гриле, сбрызнув жидким медом, и подать к запеченному камамбэру
- сварить варенье из нектаринов и персиков с ванилью



КРЫЖОВНИК

- подать к шашлыку острый соус из зеленого крыжовника
- сварить компот из крыжовника и яблок с бадьяном
- использовать для смузи, например с йогуртом и мятой

7 главных продуктов

Июль – один из лучших месяцев в году: самый теплый, самый щедрый. И плоды у него один краше другого: спелые ягоды, сладкие фрукты, хрустящие овощи, сочные бахчевые. Ищите их на наших полках!

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
В ИЮЛЕ



СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

- нафаршировать брынзой с орегано и запечь на углях в фольге
- приготовить крем-суп из сладкого перца с беконом
- потушить говяжью печень с перцем и морковью
- добавить в омлет или шакшуку



КУКУРУЗА

- смазать початки сливочным маслом и запечь в фольге на гриле
- приготовить тортиньи с кукурузно-мясной начинкой или буррито с кукурузой и фасолью
- пожарить кукурузные оладьи
- сварить чаудер



КИНЗА

- приготовить пряную соль с кинзой
- добавить в гуакамоле
- сделать песто из укропа и кинзы
- добавить в баклажанную икру
- потушить баранину с кинзой и сладким перцем
- подать свежую зелень к шашлыку

КРЫЖОВНИК— ЭТО:

- ЦЕННЫЕ ВИТАМИНЫ И АНТИОКСИДАНТЫ, А ЗНАЧИТ, ЗАЛОГ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ;
- ПОДДЕРЖКА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ;
- ПОДСПОРЬЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРЕМИТСЯ ПОХУДЕТЬ.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ С КРЫЖОВНИКОМ



⌚ 30 мин 🍴 4 порции

350 г филе скумбрии
200 г крыжовника
150 г зеленой фасоли
1 молодой кабачок
120 г зеленого салата
1 пучок укропа
4–5 редисок
2 ст. л. сахара
соль

Для заправки:

1,5 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. соуса чили
1 ч. л. горчицы
3 ст. л. оливкового масла
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Бланшируйте зеленую фасоль в кипящей подсоленной воде 3 мин, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой.
- 2 В сотейник положите крыжовник, добавьте сахар

и 2 ст. л. воды, потушите 3–4 мин. Ягоды должны стать мягче, но сохранить свою форму.

- 3 Кабачок нарежьте кружками толщиной 0,5 см. Обжарьте на растительном масле до румяной корочки с двух сторон, переложите на тарелку.

- 4 В той же сковороде поджарьте филе скумбрии кожей вниз 3 мин, посолите, переверните и жарьте 1–2 мин.

- 5 На сервировочное блюдо

выложите зеленый салат, мелко нарезанный укроп, кружочки редиса, кабачок, зеленую фасоль и томленный крыжовник.

- 6 Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком, соусом чили и горчицей, посолите, поперчите, полейте салат.

- 7 Выложите сверху жареное филе скумбрии и подавайте.

На 100 г: белки 5,99 г (7,49% суточной нормы) • жиры 9,35 г (10,39%) • углеводы 5,16 г (3,07%) • ккал 125,83 (6,99%) • натрий 273,90 мг (18,89%) • общий сахар 3,83 г (7,66%) • НЖК 1,96 г (9,80%) • пищевые волокна 1,55 г (5,17%)

КУКУРУЗА – ЭТО:

- ПОЛЬЗА ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ – ОНА ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА;
- ПОДДЕРЖКА ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ БЛАГОДАРИ СОДЕРЖАНИЮ ЛЮТЕИНА И ЗЕАКСАНТИНА, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ГЛАЗ;
- ПОМОЩЬ В РАБОТЕ ПЕЧЕНИ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

КУКУРУЗНЫЕ «РЕБРЫШКИ»



🕒 30 мин 🍴 4 порции

4 початка кукурузы
1 зубчик чеснока
3–4 веточки кинзы
50 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. копченой паприки
1,5 ч. л. сушеного чеснока
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

100 г йогурта
50 г майонеза
2 ч. л. соуса шрирача

- 1 Разрежьте початки кукурузы вдоль на 4 части.
- 2 Смешайте сушеный чеснок, копченую паприку, соль и перец. Кукурузу смажьте оливковым маслом, натрите пряной смесью. Разогрейте гриль, жар должен быть ниже среднего.
- 3 Сливочное масло растопите, добавьте очищенный зубчик чеснока, готовьте 3 мин. Снимите с огня.
- 4 Разложите кукурузу на гриле зернами вниз и готовьте 8 мин, до появления темных подпалин. Затем поджарьте по 1 мин каждый срез. Переложите в миску, полейте сливочно-чесочным маслом.
- 5 Для соуса смешайте соус шрирача, майонез и йогурт.
- 6 Подавайте кукурузные «ребрышки» с острым йогуртовым соусом, посыпав рубленой кинзой.

На 100 г: белки 3,63 г (4,54% суточной нормы) • жиры 12,68 г (14,09%) • углеводы 20,84 г (12,40%) • ккал 195,96 (10,89%) • натрий 450,99 мг (31,10%) • общий сахар 7,70 г (15,40%) • НЖК 3,70 г (18,50%) • пищевые волокна 2,69 г (8,97%)

ДЫННАЯ ПАННА КОТТА



🕒 30 мин + 6 ч

👤 4–6 порций

400 г очищенной дыни
200 мл сливок жирностью 33%
100 мл молока
100 г сахара
3 ст. л. сока лайма
2 ст. л. сока апельсина
15 г желатина
дыня и мята для подачи

1 Залейте желатин 75 мл холодной воды, оставьте на 10 мин. В сотейник на-

лейте молоко, сливки и добавьте 50 г сахара.

2 Доведите сливочно-молочную смесь до кипения, снимите с огня, добавьте половину набухшего желатина, хорошо перемешайте и разлейте массу по бокалам или креманкам, уберите в холодильник на 2 ч.

3 Нарезьте дыню небольшими кусочками, положите в сотейник. Добавьте сахар, соки лайма и апельсина и 60 мл воды. Доведите до кипения и уваривайте на слабом огне 8–10 мин. Снимите с огня,

добавьте оставшуюся желатиновую массу, перемешайте и взбейте погружным блендером до однородности.

4 Дайте дынной смеси остыть 10–15 мин, разлейте по бокалам на застывшую панна котту. Уберите в холодильник минимум на 4 ч.
5 Украсьте десерт кубиками или шариками из свежей дыни и листочками мяты и подавайте.

На 100 г: белки 2,37 г (2,96% суточной нормы) • жиры 7,41 г (6,67%) • углеводы 15,46 г (9,20%) • ккал 128,2 (7,12%) • натрий 30,26 мг (2,09%) • общий сахар 15,06 г (30,12%) • НЖК 4,11 г (20,55%) • пищевые волокна 0,47 г (1,57%)

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Панна Котта от Dr. Bakers – это легкий десерт со сливочным вкусом, приготовленный по традиционному итальянскому рецепту. Побалуйте гостей и близких нежным молочным лакомством!



ДЫНЯ – ЭТО:

- АНТИОКСИДАНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ЗДОРОВЬЮ ГЛАЗ И ЗАБОТЯТСЯ О КРАСОТЕ КОЖИ;
- ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА ОРГАНИЗМА;
- СНИЖЕНИЕ РИСКА ГИПЕРТОНИИ;
- СЛАДОСТЬ И УДОВОЛЬСТВИЕ В КАЖДОЙ ДОЛЬКЕ.

Некуда спешить

Воскресное летнее утро дано для того, чтобы все делать не торопясь. Можно позволить себе задержаться на кухне и приготовить не простую яичницу или кашу на скорую руку, а что-то изысканное и необычное, а потом позавтракать на веранде, наслаждаясь неспешными разговорами и слушая щебетание птиц.



ЯЙЦА БЕНЕДИКТ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ



35 мин 4 порции

4 яйца
2 булочки
200 г томатов черри
150 г шпината
1 луковица шалота
2–3 пера зеленого лука
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. винного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:

2 яичных желтка
30 мл оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
щепотка сахара
соль

1 Для соуса подогрейте оливковое масло так, чтобы оно стало горячим. В высоком мерном стакане взбейте погружным блендером желтки с щепоткой соли.

По 1 ч. л. вливайте горячее масло, взбивайте до получения густого соуса. Добавьте лимонный сок и сахар, взбивайте еще полминуты.

2 В сковороде разогрейте растительное масло, добавьте нарезанный кубиками шалот и целые помидоры черри, готовьте на среднем огне, помешивая, 6 мин, чтобы томаты стали мягкими, но не потеряли форму. Добавьте шпинат, приправьте и готовьте еще 1 мин.

3 В ковшике вскипятите 1 л воды, добавьте уксус. Уменьшите огонь, чтобы вода слабо кипела. В мисочку разбейте яйцо. Закрутите воду в ковшике воронкой и влейте яйцо, варите 4 мин, чтобы желток остался жидким, переложите шумовкой на подогретую тарелку. Повторите с оставшимися яйцами.

4 Разрежьте булочки пополам, поджарьте срезы до хруста на сухой сковороде.



5 На каждую половинку булочки положите томаты со шпинатом, сверху яйцо пашот, полейте соусом и посыпьте зеленым луком.

На 100 г: белки 7,32 г (9,15% суточной нормы) • жиры 15,17 г (16,86%) • углеводы 12,41 г (7,39%) • ккал 210,14 (11,67%)
• натрий 320,53 мг (22,11%) • общий сахар 2,88 г (5,76%)
• НЖК 3,04 г (15,20%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)



Подайте на завтрак тонкие блинчики «С пылу с жару» с черной смородиной. Они подарят неповторимый аромат лета и свежесть спелых ягод. Отличный баланс нежного теста и сочной начинки!

ЯГОДНЫЙ ПУДИНГ



20 мин + 8 ч 4 порции

500 г ассорти ягод
8 ломтиков тостового пшеничного хлеба
125 г сахара
3 ст. л. апельсинового или ягодного ликера
ванильное мороженое и ягоды для подачи

1 Насыпьте в кастрюлю ягоды, добавьте ликер и сахар, поставьте на слабый огонь, доведите до кипения и уваривайте, помешивая, 5 мин.

2 Срежьте корочки с хлеба.

3 Порционные керамические или металлические формы выстелите пищевой пленкой, вырежьте из хлеба

полоски для бортиков и кружки для основания и крышечек по размеру формочек, выложите их в формы, закрывая стыки обрезками.

4 Разложите ягоды по хлебным формочкам, накройте крышечками из хлеба, прижмите, накройте пищевой пленкой и установите сверху небольшой груз. Уберите на ночь в холодильник.

5 Аккуратно переверните формочки на тарелки, снимите пищевую пленку и подавайте с ванильным мороженым и свежими ягодами.

На 100 г: белки 4,46 г (5,58% суточной нормы) • жиры 0,75 г (0,83%) • углеводы 46,07 г (27,42%) • ккал 211,80 (11,77%) • натрий 214,44 мг (14,79%) • общий сахар 20,52 г (41,04%) • НЖК 0,10 г (0,50%) • пищевые волокна 4,17 г (13,90%)



ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ НА ЗАВТРАК

🕒 1 ч 50 мин 🍴 10 порций

450 г слоеного теста
7 яиц
220 г ломтиков ветчины
220 г ломтиков салями
220 г моцареллы
100 г тертого пармезана
3 сладких красных перца
170 г шпината
150 г шампиньонов
2 ч. л. итальянских трав
оливковое масло
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Достаньте слоеное тесто, чтобы оно разморозилось. Разогрейте духовку до 230 °С, включите функ-

цию «гриль», если она есть. Слегка смажьте растительным маслом сладкие перцы, положите на противень, выстеленный пергаментом, запекайте, переворачивая, до появления черных подпалин. Переложите перцы в герметичный контейнер, закройте крышкой и оставьте на 15 мин.

2 С остывших перцев снимите кожицу, удалите плодоножку с семенами, нарежьте мякоть ломтиками.

3 Уменьшите нагрев духовки до 175 °С. Раскатайте половину слоеного теста в тонкий пласт и выстелите дно и бортики разъемной формы диаметром 23 см. Выпекайте 10–15 мин.

4 Нарежьте шампиньоны тонкими ломтиками, обжарь-

те в небольшом количестве оливкового масла до полного испарения жидкости, около 10 мин, добавьте шпинат, готовьте еще 2 мин.

5 Взбейте в миске 6 яиц с итальянскими травами и черным перцем, добавьте тертый пармезан, перемешайте. Моцареллу нарежьте кружками.

6 На выпеченную основу положите слоями половину ветчины, половину салями, половину моцареллы, половину жареного перца, половину шпинатно-грибной смеси. Полейте половиной яичной смеси. Повторите все слои.

7 Слегка раскатайте оставшееся тесто, накройте начинку, защипните края. Смажьте взбитым яйцом.

8 Выпекайте на среднем уровне духовки 1–1,5 ч 15 мин, при необходимости накройте фольгой. Дайте постоять 20 мин. Снимите бортики формы и подавайте.

На 100 г: белки 13,03 г (16,29% суточной нормы) • жиры 19,29 г (21,43%) • углеводы 14,79 г (8,80%) • ккал 285,31 (15,85%)
• натрий 562,57 мг (38,80%) • общий сахар 1,56 г (3,12%)
• НЖК 7,00 г (35,00%) • пищевые волокна 1,66 г (5,53%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Моцарелла Galbani — классический молодой сыр с упругой волокнистой текстурой и нежным сливочным вкусом. Он превосходно плавится, поэтому хорошо подходит как для холодных, так и для горячих блюд.

Да здравствует цезарь!

Цезарь-ролл – сэндвич в лаваше, придуманный по мотивам всеми любимого салата. И так же, как в салатном варианте, используется не только куриная грудка, так и в лаваш мы вольны завернуть все, что угодно. Вариант с колбасой – один из самых удобных и простых.

ЦЕЗАРЬ-РОЛЛ

⌚ 5 мин 🍴 2 порции

- 1 Нарежьте яйца кружками.
- 2 Смешайте йогурт с лимонным соком, посолите и поперчите.
- 3 На каждую лепешку положите листья зеленого салата и ломтики ветчины или колбасы.
- 4 Сверху выложите кружки яиц, полейте заправкой и посыпьте пармезаном.
- 5 Сверните роллы рулетом и подавайте.

На 100 г: белки 12,44 г (15,55% суточной нормы) • жиры 7,70 г (8,56%) • углеводы 14,14 г (8,42%) • ккал 177,27 (9,85%) • натрий 536,24 мг (36,98%) • общий сахар 0,62 г (1,24%) • НЖК 3,00 г (15,00%) • пищевые волокна 0,46 г (1,53%)

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

3 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. греческого йогурта
соль, свежемолотый черный перец

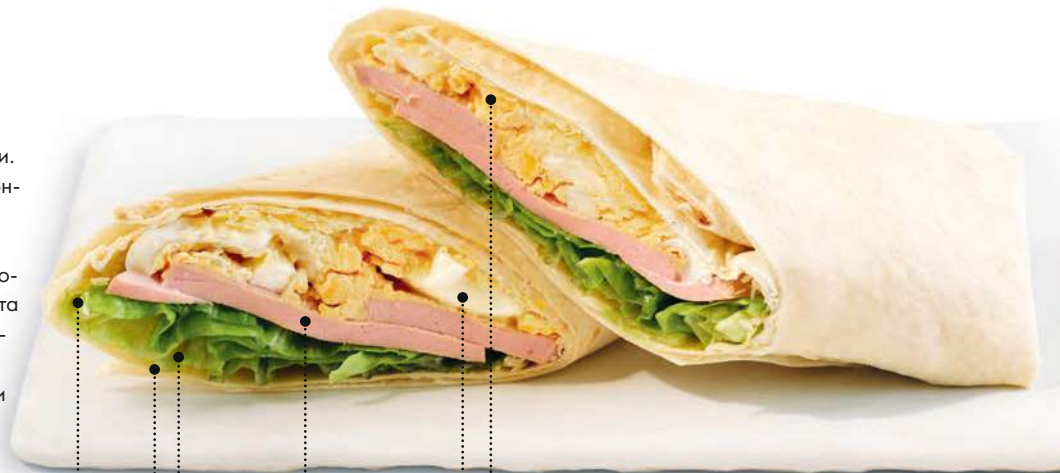
ВАРИАНТЫ СОУСА



6 филе анчоуса, зубчик чеснока, соль, перец, 5 ч. л. оливкового масла, 2 желтка, 2 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. сладкой горчицы, 120 мл растительного масла, 3 ст. л. тертого пармезана



2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 40 г тертого пармезана, 1 ч. л. сладкой горчицы, 200 г майонеза, соль, перец



ЛИСТЬЯ
ЗЕЛЕНОГО
САЛАТА

4–6 ЛОМТИКОВ
ВЕТЧИНЫ
ИЛИ КОЛБАСЫ

2 ст. л. тертого
ПАРМЕЗАНА

2 СВАРЕННЫХ
ВКРУТУЮ ЯЙЦА

2 ПШЕНИЧНЫЕ ЛЕПЕШКИ
ИЛИ 2 ЛИСТА ТОНКОГО
ЛАВАША



1

Сырокопченая колбаса «Аш-амирская» – ароматная новинка от бренда «Идель». С арабского название переводится как «еда правителей». Приготовлена колбаса в соответствии со стандартами качества Халяль.

ПАВА•ПАВА®

Вкусный, сочный стейк из грудки индейки!



ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ БЕЗ ВРЕДНЫХ ДОБАВОК

ТАКЖЕ ПОПРОБУЙТЕ

2

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



СЭНДВИЧИ И СЭНДВИЧ-РОЛЛЫ – ГЛАВНЫЙ КУЛИНАРНЫЙ ХИТ ОБЕДОВ И ПЕРЕКУСОВ НА ПРИРОДЕ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЛОЖИТЬ ИХ В КОРЗИНКУ, КОГДА ОТПРАВИТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ НА ПИКНИК. А ЧТО ЕЩЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ, ЧИТАЙТЕ НА СТР. 64.

3

Шейка «Крылатская» от «Праздничной коллекции» – это нежный мясной деликатес с нотками копчения на натуральной щепе. Благодаря удачному сочетанию мяса и специй он с первого кусочка покоряет тонким пряным вкусом. То, что нужно для сэндвичей!



4

Сыр тильзитер Landkaas – отличный вариант для бутербродов и сэндвичей. Его сливочный вкус гармонирует с любыми колбасами и овощами.



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.



На первых позициях

Какой он, лучший летний суп: теплый или освежающий, легкий или питательный? Варианты бывают разные. Главное, чтобы их можно было приготовить из доступных продуктов и не потратить более получаса! Наши рецепты именно такие.

КУРИНЫЙ СУП С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ ПО-АЗИАТСКИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

1 Белую часть зеленого лука, зубчик чеснока и крупно нарезанный корень имбиря положите в кастрюлю, залейте 1 л воды и доведите до кипения.

2 В кипящую воду положите филе куриной грудки и варите на среднем огне 15 мин. Переложите грудку на тарелку, имбирь, чеснок и лук выбросьте.

3 Одновременно приготовьте рисовую лапшу, согласно

инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.

4 Нарезьте курицу тонкими ломтиками, положите вместе с лапшой в бульон, посолите, поперчите и варите 2–3 мин.

5 Мелко нарежьте зеленый лук, кинзу и базилик. Острые перцы нарежьте колечками.

6 Разлейте суп по тарелкам, посыпьте зеленью и колечками острого перца.

На 100 г: белки 5,82 г (7,28% суточной нормы) • жиры 0,69 г (0,77%) • углеводы 9,84 г (5,86%) • ккал 70,97 (3,94%) • натрий 310,60 мг (21,42%) • общий сахар 0,07 г (0,14%) • НЖК 0,15 г (0,75%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)



500 г филе куриной грудки



1–2 острых перца



220 г рисовой лапши



1 зубчик чеснока, 5 см свежего корня имбиря



1 большой пучок зелени (зеленый лук, кинза, базилик)



Азиатские мотивы в вашем меню поддержат дамплинги Bibigo с креветками. В тонком тесте, вкусные и низкокалорийные, они станут прекрасным блюдом для самых жарких дней!



450 г морского коктейля



400 г рубленых томатов
в собственном соку
или томатного пюре



1 сладкий перец



1 луковица, 3 зубчика
чеснока



по ½ ч. л. орегано,
базилика, перца чили



ТОМАТНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

- 1 Мелко нарежьте лук и чеснок.
- 2 В кастрюле разогрейте 1–2 ст. л. оливкового масла, пассеруйте лук и чеснок, помешивая, 5 мин.
- 3 Добавьте в кастрюлю рубленые томаты или томатное пюре, доведите до кипения.
- 4 Влейте 750 мл кипятка или горячего бульона, посолите, поперчите, приправьте орегано, базиликом и перцем чили. Варите 10 мин.
- 5 Опустите в суп коктейль из морепродуктов, доведите до кипения и варите еще 5 мин.

На 100 г: белки 4,38 г (5,48% суточной нормы) • жиры 2,62 г (2,91%) • углеводы 2,71 г (1,61%) • ккал 51,1 (2,84%)
натрий 443,90 мг (30,61%) • общий сахар 1,16 г (2,32%) • КХС 0,40 г (2,00%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)



Холодец «Деревенский» «М» приготовлен по традиционному русскому рецепту на наваристом бульоне, с добавлением отборной свинины. Пропитан пряным ароматом чеснока и душистого перца.

ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК НА КЕФИРЕ

🕒 15 мин 👤 4-6 порций

- 1 Нарежьте маленькими кубиками свеклу, картофель, 2 яйца и огурцы.
- 2 Мелко нашинкуйте зеленый лук и укроп.

3 В супницу налейте очень холодный кефир. Добавьте овощи, яйца и зелень.

4 Посолите, поперчите, хорошо перемешайте и подавайте, украсив четвертинками яиц.

На 100 г: белки 3,06 г (3,83% суточной нормы) • жиры 2,30 г (2,56%) • углеводы 8,20 г (4,88%) • ккал 65,52 (3,64%) • натрий 281,23 мг (19,40%) • общий сахар 3,57 г (7,14%) • НЖК 1,11 г (5,55%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)



500 г отварной или запеченной свеклы



500 г отварного картофеля



4 сваренных вкрутую яйца



1 л кефира



3 огурца, 1 пучок зелени (зеленый лук, укроп)



600 г кукурузных зерен



200 мл сливок
жирностью 20%



200 г лисичек



2 луковицы шалота



3 зубчика чеснока

КУКУРУЗНЫЙ СУП С ЛИСИЧКАМИ



🕒 25 мин 👤 2 порции

1 Измельчите шалот и чеснок. Разогрейте в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла, пассеруйте лук и чеснок до мягкости, 3–4 мин.

2 Влейте 750 мл горячей воды или бульона, доведите до кипения.

3 Добавьте в кастрюлю кукурузу и варите 5–7 мин. Половину супа вылейте в чашу блендера и измельчите, верните в кастрюлю.

4 Влейте в суп сливки, посолите, поперчите, прогрейте, не доводя до кипения.

5 Одновременно нарежьте лисички тонкими ломтиками и обжарьте на 1 ст. л. оливкового масла около 5 мин.

6 Разлейте кукурузный суп по тарелкам, выложите сверху жареные лисички и подавайте.

На 100 г: белки 1,59 г (1,99% суточной нормы) • жиры 4,47 г (4,97%) • углеводы 8,14 г (4,85%) • ккал 73,41 (4,08%) • натрий 264,65 мг (18,25%) • общий сахар 1,58 г (3,16%) • НЖК 1,66 г (8,30%) • пищевые волокна 1,61 г (5,37%)



La Costa fresca*



**прохладное побережье*

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ
ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Разбираем улов

Рыба может стать основой бесконечного числа вкусных блюд. Ее жарят на гриле, сковороде и во фритюре, запекают в соли, пергаменте и фольге, тушат, варят в воде и на пару. Понадобится лишь немного знаний, чтобы превратить даже простую скумбрию или неприятзательного хека в прекрасный ужин.





РЫБА – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ НАШЕГО РАЦИОНА. ЭТО ХОРОШИЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА, МИНЕРАЛОВ, ВИТАМИНОВ И НЕЗАМЕНИМЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ. КАЛЬЦИЙ И ФОСФОР УЧАСТВУЮТ В РАБОТЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. СЕЛЕН И ЙОД ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В ВАЖНЫ ДЛЯ НЕРВНОЙ И КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМ, А ВИТАМИН D – ДЛЯ ИММУННОЙ. ОМЕГА-3 СПОСОБУЕТ БЕСПЕРЕБОЙНОЙ РАБОТЕ СЕРДЦА. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЕСТЬ РЫБУ ХОТЯ БЫ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ.

Что выбрать?

На ледяном прилавке или в морозильной камере встречается рыба в разном виде: целая тушка с головой или без (как правило, потрошена); филе – мякоть, снятая вдоль позвоночника, на коже или без; стейки разной толщины, то есть тушка, нарезанная поперек, с хребтом и кожей. Выбор способа приготовления зависит не только от сорта рыбы, но и от способа ее разделки. Но прежде всего нужно принести домой рыбу хорошего качества.

- Не покупайте рыбу, которая хранилась при температуре выше 1 °С: она должна лежать на льду или в морозильнике.
- У хорошей охлажденной рыбы плотная мякоть, а пахнет она как морская вода. Если это целая тушка, у нее будут красные жабры, блестящая кожа и неповрежденная чешуя.
- Выбирая филе, обратите внимание, чтобы мякоть была прозрачной и плотной, а края не выглядели подсохшими.
- При покупке замороженной рыбы следите, чтобы в упаковке не было льда: это может быть признаком повторного замораживания. Лучшим выбором станет рыба, замороженная шоковым методом порционно.



КУПЛЕННУЮ СВЕЖУЮ РЫБУ ПОМЕСТИТЕ В НУЛЕВУЮ ЗОНУ ХОЛОДИЛЬНИКА ИЛИ ПЛОСКУЮ ЕМКОСТЬ, ЗАПОЛНЕННУЮ ЛЬДОМ: РЫБА ЛУЧШЕ СОХРАНЯЕТСЯ ПРИ 0...+1 °С. СТАРАЙТЕСЬ ПРИГОТОВИТЬ РЫБУ В ДЕНЬ ПОКУПКИ ИЛИ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ, А ЕСЛИ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО НЕ УСПЕВАЕТЕ, ЗАМОРОЗЬТЕ. ДЛЯ ЭТОГО КАК МОЖНО ПЛОТНЕЕ ОБЕРНИТЕ КАЖДУЮ ТУШКУ ИЛИ ПОРЦИОННЫЙ КУСОК В ДВА–ТРИ СЛОЯ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКИ И УБЕРИТЕ В МОРОЗИЛКУ, ТЕМПЕРАТУРА В КОТОРОЙ НЕ ВЫШЕ –18 °С.



Как разморозить рыбу

Правильно размороженная рыба по качеству практически не уступает охлажденной. Лучший способ – переложить ее из морозилки в холодильник за 8–12 часов до начала приготовления. Можно ускорить процесс, погрузив закрытую упаковку с рыбой в большую емкость с холодной водой и часто ее меняя. Не размораживайте рыбу при комнатной температуре: она может испортиться.

Приступайте к приготовлению размороженной рыбы как можно быстрее и не замораживайте ее повторно: это существенно ухудшит ее вкус и качество.

СКУМБРИЮ, КОТОРУЮ ЧАСТО ПРОДАЮТ В ВИДЕ ТУШКИ БЕЗ ГОЛОВЫ, УДОБНЕЕ РАЗДЕЛЫВАТЬ НА ФИЛЕ ДО ТОГО, КАК ОНА ПОЛНОСТЬЮ РАЗМОРОЗИЛАСЬ.



1



4



2



5



3



ЕСЛИ НУЖНО СНЯТЬ КОЖУ, ПОЛОЖИТЕ ФИЛЕ КОЖЕЙ ВНИЗ, ПРИЖМИТЕ НОЖ У ХВОСТА И СКОльзящим ДВИЖЕНИЕМ АККУРАТНО ПРОВЕДИТЕ ИМ ВДОЛЬ ПОД КОЖЕЙ.



С ПЛОСКОЙ РЫБЫ. Чтобы снять филе с такой рыбы, как камбала, морской язык, тюрбо, вырежьте кость за головой (1), а затем разрежьте рыбу посередине от хвоста до головы. Держа нож параллельно рыбе и доске, срежьте филе с ребер одним резким движением (2). Повторите со вторым филе на этой же стороне, потом переверните рыбу и проделайте то же самое на второй ее стороне. Будьте аккуратны: здесь филе могут быть чуть тоньше.



1



2



Как снять филе

С ОБЫЧНОЙ РЫБЫ. Разделить на филе округлую рыбу, то есть любую, кроме камбалы, несложно. Понадобится короткий острый нож с заостренным кончиком и коротким лезвием.

1 Выпотрошите рыбу, удалите чешую (делайте это, поместив рыбу в пакет, чтобы чешуя не разлеталась по кухне), тщательно ополосните рыбу и обсушите бумажными полотенцами. Ими же удобно придерживать рыбу в процессе разделки.

2 Кухонными ножницами срежьте плавники.

3 Положите рыбу набок. Сделайте глубокий косой надрез за головой от верхнего края хребта до брюшка, не прорезая хребет.

4 Сделайте надрез вдоль спинки от жаберных крышек до хвоста по хребту. Поверните лезвие параллельно доске и рыбе. Начните вести нож вдоль хребта от головы к хвосту, слегка приподнимая филе. Нож должен скользить по костям, как бы срезая пласт мякоти. Когда он дойдет до хвоста, филе будет почти отделено, просто срежьте его у основания хвоста.

5 Переверните рыбу и повторите шаги, чтобы снять второе филе. Проведите пальцами по филе, нащупайте и удалите пинцетом мелкие кости.

Как узнать, готова ли рыба

Основная причина нелюбви к блюдам из рыбы кроется в том, что ее слишком долго готовят, пересушивая даже такую жирную, как лосось. На самом деле большинство видов рыбы готовится быстро.

Чаще всего работает правило 10 минут: готовить рыбу из расчета 10 минут на каждые 2,5 см толщины рыбы в самом толстом месте. Оно подходит для запекания (температура духовки 200–230 °С), жарки на гриле (не забудьте перевернуть рыбу в середине приготовления), сковороды или для приготовления в небольшом количестве жидкости. Добавьте пару минут, если рыба завернута в бумагу (фольгу) или тушится в соусе. Сократите время для нежной белой рыбы, такой как камбала.

Тем не менее такой расчет дает лишь приблизительное представление о времени приготовления. Рыба готова, как только ее мякоть легко разделяется на хлопья, стала матовой и слегка белой по всей толщине.

А наиболее точный ответ даст электронный термометр. Вставьте его в самую толстую часть рыбы. Морская рыба полностью готова, если термометр показывает 58 °С. При температуре 57 °С она остается слегка прозрачной и более сочной, и большинству нравится именно такая. Тунец, лосось и другая рыба, которую можно есть сыровой, считается готовой при температуре 49–52 °С.

Будьте внимательны с пресноводной рыбой: ее необходимо готовить до температуры не ниже 63 °С. Паразиты и бактерии, которые встречаются в реках и озерах, погибают только при высоких температурах.

ПРИГОТОВЛЕННОЙ РЫБЕ НЕ НУЖЕН «ОТДЫХ» ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ, ПОСКОЛЬКУ ЖАР НЕ БУДЕТ ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЯТЬСЯ ОТ ПЕРИФЕРИИ К ЦЕНТРУ, КАК В СЛУЧАЕ С МЯСОМ.



Какая рыба, такой и метод

Для каждого вида рыбы можно подобрать оптимальный способ приготовления.

НА СКОВОРОДЕ. Для обжаривания с минимальным количеством масла подойдет некрупная целая рыба: сардина, ставрида, мойва, корюшка, барабулька, а также филе тунца или лосося на коже. Филе трески, камбалы, пресноводной форели или судака требует масла (особенно хорошо использовать сливочное). Филе такой нежной нежирной рыбы часто даже не переворачивают при жарке, а просто поливают поверхность кипящим маслом.

В КЛЯРЕ ИЛИ ВО ФРИТЮРЕ. Кусочки филе белой рыбы, такой как минтай, пикша, треска, хек, тилапия, обмакните в жидкий кляр или запанируйте и обжарьте до золотистого цвета во фритюре (температура масла 175–178 °С).

НА ГРИЛЕ. Прекрасно получаются целая скумбрия, сардина, кефаль, дорада и сибас, а также филе лосося и тунца.



В ДУХОВКЕ. Запечь можно практически любую рыбу, и здесь есть множество вариантов: филе, сдобренное маслом, в конверте из пергамента или форме для запекания, закрытой фольгой; целая рыба как есть или в панцире из соли. «Закрытая» рыба будет пропаренной, «открытая» подрумянится, а у целой образуется вкусная поджаристая корочка.

В ЖИДКОСТИ. Из любой рыбы, кроме жирной с серым мясом (скумбрия, пеламида, сардины и им подобные), получаются прекрасные супы и рагу. Однако скумбрию можно запекать в пряном соусе из помидоров и перцев.

НА ПАРУ. Приготовление на пару – отличный способ сохранить сочность как небольшой целой рыбы, так и филе лососевых. Вложите в брюшко лимон и тимьян или имбирь, чеснок и зеленый лук, чтобы придать дополнительный аромат.

Пошируем

Для нежирной белой рыбы, такой как треска, минтай или хек, идеально подходит поширование – приготовление в подсоленной и подкисленной лимоном или белым вином жидкости с добавлением сливочного масла и пряных трав (тимьян, петрушка) при едва заметных признаках кипения. Рыбное филе погру-

жают в почти кипящую жидкость и готовят 10–12 минут, ровно до того момента, как мякоть станет матовой по всей толщине. Жидкость можно уварить до $\frac{1}{3}$ объема и подать как соус к рыбе.

Точно так же пошируют тушку морского окуня, но для доведения до готовности плотного мяса потребуется примерно 20 минут.



Жарим на сковороде

Многие избегают этого способа приготовления, потому что «весь дом пропахнет». Этого не случится, если при жарке использовать минимальное количество растительного масла. Но сначала тщательно обсушите рыбу бумажными полотенцами (1) и дайте ей подсохнуть 15–20 минут в холодильнике, подсолите. При желании обваляйте рыбу в мелкой кукурузной или рисовой муке или в крахмале (2). Панировка из пшеничной муки пригорает.

Налейте в сковороду буквально ложку растительного масла, поставьте на средне-сильный огонь и как следует разогрейте сковороду. Быстро выло-



1



3



2



4

жите рыбу и сразу же убавьте огонь до малого. Готовьте, не сдвигая рыбу, 5–7 минут или до образования румяной корочки. Переверните и продолжайте жарить до готовности (3). Этот способ подходит для мелкой целой рыбы, а также для стейка или филе без кожи практически любой рыбы.

Филе на коже начните обжаривать на умеренном огне со стороны кожи,

прижимая лопаткой. Когда кожа станет хрустящей, а мякоть – полупрозрачной примерно на $\frac{1}{3}$ толщины, переверните филе и продолжайте обжаривать, регулируя силу огня (4). Филе жирной рыбы (лосось) не требует масла; для менее жирной рыбы добавьте в сковороду сливочное, как только перевернете филе.

Готовим на гриле

На гриле можно приготовить целую рыбу, за исключением крупной, весом более 1 кг (ее лучше запекать), стейки, тонкие филе без кожи и толстые на коже. Гриль должен быть чистым. Смажьте его тонким слоем растительного масла. Поверхность рыбы тоже смажьте, но не увлекайтесь: излишки масла будут вспыхивать на открытом огне. Жар должен быть сильным, по времени ориентируйтесь на правило 10 минут.



ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ РЫБЫ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ РЕШЕТКУ-КОРЗИНКУ. ЦЕЛУЮ РЫБУ УДОБНО ВЫЛОЖИТЬ НА СМАЗАННУЮ МАСЛОМ ФОЛЬГУ – ТОГДА ОНА ТОЧНО НЕ ПРИЛИПНЕТ К РЕШЕТКЕ.

Жарим в духовке

В духовке можно не только запекать, но и жарить рыбу при температуре 230 °С и выше. Этот способ подходит для целой рыбы (размер не имеет значения), стейков и толстого филе.

ЦЕЛУЮ ТУШКУ обсушите бумажными полотенцами и поместите в холодильник на 15–20 минут, чтобы поверхность подветрилась. Сделайте с каждой стороны тушки по 3–4 надреза: соль и специи проникнут в мясо, и время приготовления сократится. Также по надрезам проще понять, готова ли рыба: если мякоть стала непрозрачной вплоть до хребта, можно вынимать из духовки.

Целую тушку жарят в духовке при высокой температуре (260 °С и выше), практически без жидкости. Но если рыба очень крупная (больше 1,35 кг), уменьшите температуру до 230 °С, чтобы кожа или приправы не сгорели.

ФИЛЕ подсушите в холодильнике, а затем слегка смажьте оливковым или растопленным сливочным маслом (или их смесью). Плоская рыба будет готова буквально через 3–5 минут. Рыба не успеет подрумяниться, но все равно будет вкусной. Филе трески и другой нежной белой рыбы толщиной 2,5 см будет готово через 8 минут, а рыба с более плотной белой мякотью, например окунь, или рыба с темной мякотью, такая как скумбрия той же толщины, – минут через 9–10. Любую рыбу доставайте из духовки, когда начнут исчезать последние следы прозрачной мякоти, тогда она останется сочной.

ЗАПЕКАЮТ РЫБУ ПРИ БОЛЕЕ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ – 160–180 °С. ЭТО ЗАНИМАЕТ ПРИМЕРНО В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧЕМ ЖАРКА.



Запекаем в соли

Самый простой и вместе с тем элегантный способ приготовления целой рыбы – запекание в соли. Панцирь из крупной соли работает как влажная печь, и рыба получается сочной и ароматной.

Удалите жабры и внутренности, но не снимайте чешую: она прилипнет к соли и легко снимется вместе с кожей (1).

Надрезать кожу тоже не нужно: если это сделать, соль проникнет в мякоть и рыба будет пересолена. Следите, чтобы соль не попала в брюшко и под жаберные крышки.

Насыпьте на дно формы слой крупной соли толщиной 8–10 мм, выложите на него рыбу (2) и засыпьте 6 мм соли (3). Рассыпьте соль также вокруг рыбы. Запекайте при температуре 250 °С примерно 40 минут или до достижения температуры 54 °С в самом толстом месте рыбы.

Переложите готовую рыбу на доску и смахните соль. Через 5 минут снимите кожу вместе с чешуей и налипшей солью.



ЭТОТ СПОСОБ ПОДХОДИТ ДЛЯ РЫБЫ С БЕЛЫМ МЯСОМ: ДОРАДЫ, СИБАСА, КЕФАЛИ, ГРУППЕРА, А ТАКЖЕ ДЛЯ ФОРЕЛИ. ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС РЫБЫ – ОТ 900 ДО 1300 Г.



Рыбные супы

Для супов подходит любая рыба, кроме скумбрии и ей подобной, с темной мякотью. Сначала приготовьте насыщенную основу супа из хребта, головы, хвоста с добавлением лука и пряных трав (это занимает не более получаса с момента закипания). Процедите отвар (1), добавьте картофель, морковь (2) и в конце – кусочки рыбного филе (3). Филе достаточно поварить несколько минут.

ДЛЯ РЫБНОГО БУЛЬОНА УДОБНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОТОВЫЕ СУПОВЫЕ НАБОРЫ ИЗ НЕРКИ, ЛОСОСЯ, ФОРЕЛИ. ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ ИХ В НАШИХ СУПЕРМАРКЕТАХ.



1



2



3

ВМЕСТО РЫБНОГО ОТВАРА МОЖНО ВЗЯТЬ ОВОЩНОЙ И ДАЖЕ КУРИНЫЙ БУЛЬОН. ЕСЛИ ХОТИТЕ, ДОБАВЬТЕ СЛИВКИ ИЛИ МОЛОКО. ГЛАВНОЕ – НЕ ВАРите РЫБУ ДОЛГО, КАК КУРИЦУ.



Лучшие друзья рыбы

- Кислые продукты. Это не только ломтик лимона, поданный к жареной рыбе, но и апельсины, помидоры, каперсы, оливки, вино, натуральный уксус. Добавляйте их к рыбе в процессе приготовления, используйте в соусах при подаче.
- Главное дополнение к нежирной рыбе – сливочное масло.
- Любые пряные травы – от укропа до кинзы, сухие специи – от прованских трав до карри, соусы – от соевого до сладкого чили, ароматные овощи – от лука до фенхеля. Хотя в основе должен оставаться чистый вкус хорошей рыбы.

СИБАС НА ГРИЛЕ С КОКОСОМ И ЛЕМОНГРАССОМ



⌚ 30 мин 👤 4 порции

- 4 сибаса
- 3 лайма
- 2 луковицы шалота
- 1 пучок кинзы
- 2 стебля лемонграсса
- 4–5 веточек мяты
- 1–2 перца чили
- 2 зубчика чеснока
- 120 мл кокосового молока
- 1,5 ст. л. кокосового масла
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, свежемолотый черный перец

1 Почистите рыбу от чешуи, выпотрошите через брюшко и удалите жабры. Посолите и поперчите изнутри. Натрите размягченным кокосовым маслом.

2 Оборвите листики кинзы, нарежьте шалот и 1 лайм

кружками, лемонграсс нарежьте кусочками по 3 см. Нафаршируйте рыбу горстью кинзы, шалотом, лемонграссом и лаймом.

3 Приготовьте соус: перец чили разрежьте вдоль, удалите семена и перегородки, крупно нарежьте. Чеснок и вторую луковицу шалота порубите, выжмите сок из 1 лайма. Положите в чашу блендера чили, чеснок, шалот, влейте сок, добавьте листики мяты и оставшуюся кинзу. Измельчите. Влейте кокосовое молоко и растительное масло, снова взбейте, посолите по вкусу.

4 Разогрейте гриль. Жарьте сибаса на решетке по 5 мин с каждой стороны. Подавайте с соусом и дольками лайма.

На 100 г: белки 18,80 г (23,50% суточной нормы) • жиры 6,75 г (7,50%) • углеводы 1,63 г (0,97%) • ккал 145,65 (8,09%) • натрий 433,81 мг (29,92%) • общий сахар 0,65 г (1,30%) • НЖК 3,93 г (19,65%) • пищевые волокна 0,44 г (1,47%)

Рыбные дни

Не у всех есть возможность на целый месяц поехать на море и покупать свежий улов. Зато все могут прийти в наши магазины на фестиваль рыбы, который проходит в июле, и хоть каждый день готовить вкусные рыбные блюда!

3
ИДЕИ
БЛЮД ИЗ РЫБЫ



СКУМБРИЯ
ПО-ТУРЕЦКИ

Готовим: маринуем филе скумбрии в смеси лимонного сока, цедры, оливкового масла, горчицы и перца чили; жарим на гриле по 3–4 мин с каждой стороны.

Подаем: завернув в тонкий лаваш с помидорами и красным луком и обжарив рулеты из лаваша на гриле.

Такую скумбрию очень любят в Турции, вы обязательно увидите ее на улицах Стамбула. Традиционно скумбрию подают в хлебе (блюдо называется балык экмек), но в последние годы не менее популярным стал вариант в лаваше (балык дюрюм).

В ГИПЕРМАРКЕТАХ ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ КУПИТЬ СВЕЖИЕ ПИРОГИ С РЫБОЙ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НАШИМИ ПЕКАРЯМИ: РЫБНУЮ КУЛЕБЯКУ, КИШ С РЫБОЙ, ПИРОГ С НАЧИНКОЙ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ, РИСА И ЯИЦ. ОНИ ДОПОЛНЯТ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА И СУПЫ ИЛИ СТАНУТ ПРЕКРАСНЫМ УЖИНОМ, ЕСЛИ ПОДАТЬ ИХ С САЛАТОМ.

ГОТОВИМ КУХНЯ для вас



СТАВРИДА
ПО-ЧЕРНОМОРСКИ

Готовим: ставриду заливаем соусом из обжаренного лука, моркови и томатной пасты; тушим 30 мин.

Подаем: посыпав петрушкой, с батоном «Провансаль».

Ставрида – одна из самых вкусных рыбок, которые можно попробовать на черноморском побережье. Мелкую ставридку хорошо жарить целиком, а рыбку покрупнее лучше разделить на филе или просто нарезать на куски и потушить в томатном соусе.



ЛАКЕДРА
ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Готовим: лакедру разделяем на филе, обжариваем на оливковом масле по 3–4 мин с каждой стороны; отдельно пассеруем шалот с чесноком и тимьяном; 2 мин готовим рыбу с луком, добавив сладкий перец, оливки, тимьян и сок 1 лимона.

Подаем: посыпав цедрой лимона, с рисом и чибаттой.

Лакедра – рыба из семейства ставридовых, у нее плотная мякоть и нет мелких костей. В Италии лакедру любят готовить с травами и лимонным соком, и это действительно отличное сочетание!

Грузинские традиции

Чахохбили – это простое рагу из курицы по-грузински. Но вкус, цвет и красота блюда, как всегда, кроются в деталях. Вот о них-то мы и расспросили шеф-повара грузинского ресторана.

РЕЦЕПТ
НА СТР. 44





Рухшод Зайнитдинов, шеф-повар ресторана «Ткемали», Москва

Мнение

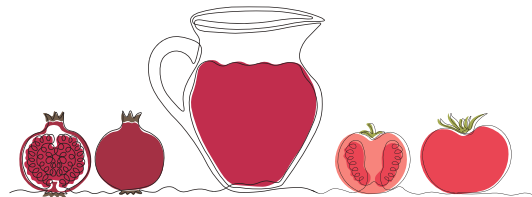
Что за птица?

В названии блюда чахохбили, если писать его по-грузински, заключено слово «хохоби», то есть «фазан». Считается, что в старину в горах и лесах Кавказа было в избытке диких фазанов, вот для них рецепт и придумали. Потом фазан стал экзотикой и ценным трофеем и любители чахохбили постепенно перешли на домашних кур, а также на перепелок, индеек, цесарок – такие рецептурные варианты тоже не редкость. Но в любом случае чахохбили – это блюдо с птицей. Если же в рецепте числится мясо, это будет уже чашушули – тоже вкусное, но другое блюдо.

Если будете выбирать между бройлером и хорошей деревенской курочкой, отдайте предпочтение последней. Согласно классическому рецепту чахохбили, быстро обжарив кусочки курицы, мы потом их основательно тушим, и бройлер может показать себя не с лучшей стороны, ведь это прекрасная порода для жарки и запекания, а не для тушения. Кстати, индейка – тоже отличный вариант: хватит одной индюшачьей ноги, чтобы приготовить чахохбили на целую семью.

Грудки или ножки?

Традиционно чахохбили готовили из целой курицы, потому что приносили ее с рынка или из собственного двора, а не покупали в супермаркете, где ножки и грудки часто продаются отдельно. В таком случае курицу нужно порубить на части не слишком мелко, но и не крупно, на кусочки примерно со спичечный коробок.



Рецепт чахохбили, каким мы его знаем сейчас, появился, только когда на Кавказ попали томаты. До этого для соуса использовали гранатовый сок.

Хотя проще и быстрее купить отдельные куриные «запчасти». Мне больше нравится готовить из темного мяса: бедрышек, ножек. Да, они более калорийные, но и вкуса в них больше. Если вы тщательно нормируете калории, то можно сделать достойное чахохбили и из куриных грудок. Но только учтите: кусочки грудки доходят до готовности гораздо быстрее, и тут важно поймать момент, когда белое мясо станет мягким, иначе оно начнет деревенеть и получится сухим.

Чтобы у курицы был более насыщенный вкус, нужно оставить ей или кожу, или кости. Я предпочитаю рубить курицу с косточками, а вот кожу сразу счищать. В процессе тушения она все равно отойдет от мяса и будет некрасиво плавать в соусе. Да и вкуса кости отдают мясу птицы гораздо больше, чем кожа.

Помидоры или томатная паста?

Ингредиенты в чахохбили совсем не сложные, а последовательность действий логичная. Кусочки курицы сначала обжариваются до румяной корочки в минимальном количестве масла, а затем тушатся в собственном соку с обжаренным луком и томатами. Если под рукой есть сладкие спелые сезонные помидоры, то соус лучше готовить из них. Внесезонные томаты не имеют такого глубокого вкуса, поэтому лучше брать для соуса консервированные в собственном соку или томатное пюре – так получится и вкуснее, и экономичнее. И обязательно добавьте при тушении ложечку томатной пасты – она здесь не заменитель свежих томатов, а скорее специя, натуральный усилитель вкуса всех других ингредиентов. Томатную пасту нужно тщательно потушить или обжарить. Если этого не сделать, то она придаст блюду не приятную терпкость, а откровенную кислоту.

Если вы любите, чтобы соуса было много, то перед тем, как отправить чахохбили тушиться, можно добавить в сковороду немного томатного сока и куриного бульона. Но то, что на самом деле дает чахохбили вкус, – это соки самой курицы, оставшиеся после ее обжарки, поэтому постарайтесь собрать в соус все прижарившиеся мясные кусочки.

Чахохбили готовят в кастрюле с толстыми стенками и тяжелым дном. Поклонники современных приборов с успехом используют мультиварку: она дает эффект медленного томления.

Специи и травы

Первый опубликованный рецепт чахохбили появился в конце XIX века в книге «Грузинская кухня: проверенные семейные рецепты». И в нем вместо помидоров использовался гранатовый сок, а из пряных овощей и специй упоминался только лук. Потому каждая хозяйка стала приправлять тушеную курицу на свой вкус: кто-то добавит тимьяна или базилика, кто-то – немножко соуса ткемали, кто-то – домашнюю аджику. Говорить о каком-то едином традиционном рецепте чахохбили довольно бессмысленно.

Обычно в чахохбили кладут много жареного лука, в котором курица тушится, а в конце добавляют измельченный чеснок, кориандр, хмели-сунели и имеретинский шафран. Но в каждой семье чахохбили готовят по-своему. Да и степень остроты нам всем нравится разная. Поэтому не стесняйтесь задавать чахохбили перцу, лучше всего тут подойдет стручковый красный перец, грузины любят класть его в мясные блюда. И обязательное условие: в конце приготовления чахохбили посыпается зеленью, чаще всего кинзой.

Еще можно добавить

Если не придерживаться канонического рецепта, то при тушении в курицу можно добавить немного гвоздики или лавровый лист (но тут важно не переборщить: из-за избытка лаврушки блюдо будет горчить). Иногда к курице добавляют грибы или орехи, чтобы вкус был богаче. Еще один красивый жест – плеснуть при жарке курицы вина, дать ему выпариться и передать свой вкус соусу. Наконец, даже в самой Грузии вместе с помидорами тушат иногда еще и сладкий перец – тогда вкус у чахохбили получается более сложным и выразительным.

А что на гарнир?

Чахохбили часто подается на стол в той же посуде, в которой готовилось, особенно если это какой-нибудь красивый глиняный горшочек, и вполне может быть самостоятельным блюдом. Единственное, чего это блюдо требует в обязательном порядке, – это свежий грузинский лаваш, чтобы собирать вкусную подливку. Но и подавать чахохбили с гарниром для грузин тоже обычное дело. Так как блюдо само по себе яркое, сочное, то гарнир нужен максимально нейтральный и такой, чтобы вкусный томатный соус в него хорошо впитывался: рис, макароны, картофельное пюре. Да и рюмочка чачи точно не помешает.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ



⌚ 1 ч 10 мин 🍴 4 порции

1,5 кг куриных окорочков
500 мл воды или куриного бульона
500 г помидоров
500 г лука
50 г кинзы
1 острый зеленый перец
20 г чеснока
50 г томатной пасты
100 г растительного масла
20 г сахара
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Надрежьте помидоры со стороны плодоножки, залейте кипятком на 5 мин, слейте воду и очистите от кожицы.
- 2 Нарезьте помидоры кубиками.
- 3 Удалите с окорочков кожу, разрубите каждый на 3 части.

- 4 Разогрейте в глубокой кастрюле растительное масло, обжарьте курицу со всех сторон до румяной корочки.
- 5 Добавьте к курице нарезанный кубиками лук и обжаривайте, помешивая, до золотистого цвета.
- 6 Добавьте в кастрюлю помидоры и сахар, тушите на слабом огне 15–20 мин.
- 7 Положите томатную пасту, перемешайте и томите еще 10 мин.
- 8 Влейте кипятком или горячий куриный бульон так, чтобы он полностью покрыл содержимое кастрюли, готовьте 15–20 мин.
- 9 Измельчите чеснок, острый перец и кинзу, добавьте в чахохбили. Посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 8,78 г (10,98% суточной нормы) • жиры 11,13 г (12,37%) • углеводы 9,69 г (5,77%) • ккал 175,25 (9,74%) • натрий 289,72 мг (19,98%) • общий сахар 1,82 г (3,64%) • НЖК 2,60 г (13,00%) • пищевые волокна 0,79 г (2,63%)



СЕКРЕТЫ ЧАХОХБИЛИ ОТ ШЕФА

- 1 Не жалейте специй: курица их любит. Для грузинского акцента добавьте кориандр, имеретинский шафран и хмели-сунели; для остроты – красный жгучий перец.
- 2 С чахохбили не стоит торопиться. Готовьте его в кастрюле с толстыми стенками, казане или чугунной утятнице. Кстати, в утятнице чахохбили можно потомить в духовке.
- 3 Если дать чахохбили настояться, то оно станет еще вкуснее, все куриные кусочки пропитаются ароматом специй и соуса. И кстати, при разогревании вкус блюда не становится хуже.



На наших полках вы всегда найдете свежую зелень: ароматную кинзу, пикантный базилик, пряную руколу и другие травы и листовые салаты. Зелень выращивают в Московской и Тульской областях, а также привозят из солнечных стран: Израиля, Армении и других. Она очень сочная и вкусная!





*Акция действительна с 25 июня по 22 июля 2025 года. Подробности акций уточняйте у продавцов в торговых точках. Имеются ограничения.



ДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ БУДЕТ ЛЕГКО И ПРИЯТНО, ЕСЛИ ВЫ ПРИДЕТЕ В НАШИ МАГАЗИНЫ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «КОНСЕРВАЦИЯ» С 25 ИЮНЯ ПО 22 ИЮЛЯ* И КУПИТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ АКСЕССУАРЫ: КУХОННЫЙ ФАРТУК, НАБОР ПРИХВАТОК И ПОЛОТЕНЕЦ, МНОГООФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ОВОЩЕРЕЗКУ, ВОРОНКУ, ЗАКАТОЧНУЮ МАШИНКУ И, КОНЕЧНО, БУТЫЛКИ И БАНКИ ДЛЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ.



Лето вдохновляет

Домашние заготовки давно перестали быть необходимостью: фрукты и овощи сейчас можно купить круглый год. Но так хочется поместить в банку частичку настоящего лета, сохранить его вкус до холодных дней! А заодно поэкспериментировать и попробовать что-то новое. Принимайте дары июля, вдохновляйтесь нашими рецептами и погружайтесь в кулинарное творчество!

ЗЕЛЕНАЯ АДЖИКА

Смешайте 1 ч. л. уксусной кислоты «Магнит» с 2 ст. л. питьевой воды. Удалите у 500 г зеленого сладкого перца плодоножку и сердцевину с семенами, нарежьте мякоть небольшими кусочками. 1 острый зеленый перчик нарежьте колечками. Очистите 50 г чеснока. Измельчите весь перец и чеснок в блендере, добавьте разведенную уксусную кислоту, ½ ст. л. соли, 3 ст. л. сахара и оставьте на полчаса. Перелейте аджику в стерилизованную банку, закрутите и храните в холодильнике.

САЛАТ ИЗ МОЛОДЫХ КАБАЧКОВ

Смешайте 9 мл уксусной кислоты «Магнит» с 65 мл питьевой воды. 1,25 кг молодых кабачков и 250 г моркови натрите на терке тонкой соломкой. 250 г лука нарежьте тонкими полукольцами, а 500 г сладкого красного перца – соломкой. Смешайте в миске кабачки, морковь, лук и сладкий перец, добавьте 1 мелко нарезанный пучок петрушки, 75 г чеснока, пропущенного через пресс, ½ ч. л. кайенского перца и 1 ч. л. сушеного укропа «Восточный гость». В сотейник налейте 120 мл подсолнечного масла с экстрактом базилика «Семейные секреты», добавьте ½ ч. л. черного перца-горошка «Восточный гость», 1 лавровый лист «Восточный гость», 100 г сахара и 1 ст. л. соли, прогрейте до растворения сахара и вылейте маринад на овощи, добавьте разведенную уксусную кислоту, перемешайте и оставьте на 3 ч. Разложите по банкам и простерилизуйте 15 мин.

БАНКИ ДЛЯ КОНСЕРВИРОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СТЕРИЛИЗОВАТЬ. САМЫЙ ПРИВЫЧНЫЙ СПОСОБ – НА ПАРУ. ТАКЖЕ МОЖНО СТЕРИЛИЗОВАТЬ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ ИЛИ СУШИМ ЖАРОМ, ЧТО ОСОБЕННО УДОБНО: ПОСТАВЬТЕ БАНКИ В ХОЛОДНУЮ ДУХОВКУ, ВКЛЮЧИТЕ НАГРЕВ ДО 150 °С И СТЕРИЛИЗУЙТЕ 15–20 МИНУТ. ТАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО ПОДГОТОВИТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО БАНОК.

КЛУБНИЧНЫЙ КОМПОТ С МЯТОЙ

Удалите плодоножки у 800 г клубники, промойте ее и положите в кастрюлю. Добавьте 250 г сахара, ¼ ч. л. лимонной кислоты, 1 пучок мяты и влейте 1 л питьевой воды. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 мин, удалите веточки мяты, разлейте компот по стерилизованным банкам и закатайте.

СЛИВОВО-ШОКОЛАДНЫЙ ДЖЕМ

Разрежьте на половинки 1 кг слив, удалите косточки, измельчите мякоть в блендере и переложите в кастрюлю. Добавьте 400 г сахара и 3 ст. л. какао-порошка, доведите до кипения и варите на слабом огне, помешивая, около 1 ч. Разлейте по стерилизованным баночкам и закатайте.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Растительное масло «Семейные секреты» пригодится для самых разных овощных заготовок: масло с базиликом и чесноком используйте для вяленых помидоров; смесь подсолнечного и оливкового с добавлением уксуса – отличный маринад для запеченного перца; кукурузное дополнит салаты, например из моркови, или кабачковую икру.
- Черный перец «Восточный гость» придаст аромат не только помидорам и огурцам. Добавьте несколько горошин к маринованным сливам, в варенье из яблок, клубники, нектаринов – у них появится пряная нотка.
- Сушеный укроп «Восточный гость» будет кстати в любых овощных заготовках, соусах, маринадах, соленьях, заправках из масла.



Всюду гриль

Макаронаты сочетаются практически со всеми продуктами, и с овощами они, конечно же, составляют отличную пару. Перец, баклажаны, кабачки можно пожарить или запечь в духовке, но особенно хорошо приготовить их на гриле. Это будет простой и прекрасный летний ужин!

ПАСТА С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ



🕒 40 мин 🍴 6 порций

450 г пасты «Бантики»
2 баклажана
2 цукини
1 красный сладкий перец
150 г помидоров черри
1 пучок базилика
3 зубчика чеснока
50 г маслин без косточек
2 ст. л. каперсов
2 ст. л. тертого пармезана
6 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте гриль. Баклажаны и цукини нарежьте кружками, перец – крупными ломтиками, смажьте овощи оливковым маслом.

2 Обжарьте, переворачивая, баклажан, цукини и перец на среднем огне 7–10 мин. Переложите в контейнер, накройте крышкой или фольгой.

3 Отварите «бантики» в подсоленной кипящей воде, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг.

4 В это же время разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло, положите нарезанный ломтиками чеснок, половинки помидоров черри, маслины и каперсы. Готовьте, помешивая, 5–6 мин.

5 Добавьте в сковороду пасту, перемешайте, готовьте еще пару минут, посолите и поперчите.

6 Обжаренные овощи нарежьте небольшими кусочками, добавьте к пасте, перемешайте.

7 Подавайте, посыпав пармезаном и листиками базилика.

На 100г: белки 4,63 г (5,79% суточной нормы) • жиры 5,23 г (5,81%) • углеводы 16,00 г (9,52%) • ккал 126,83 (7,05%) • натрий 360,14 мг (24,84%) • общий сахар 1,84 г (3,68%) • НЖК 1,12 г (5,60%) • пищевые волокна 1,97 г (6,57%)



МАГИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



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

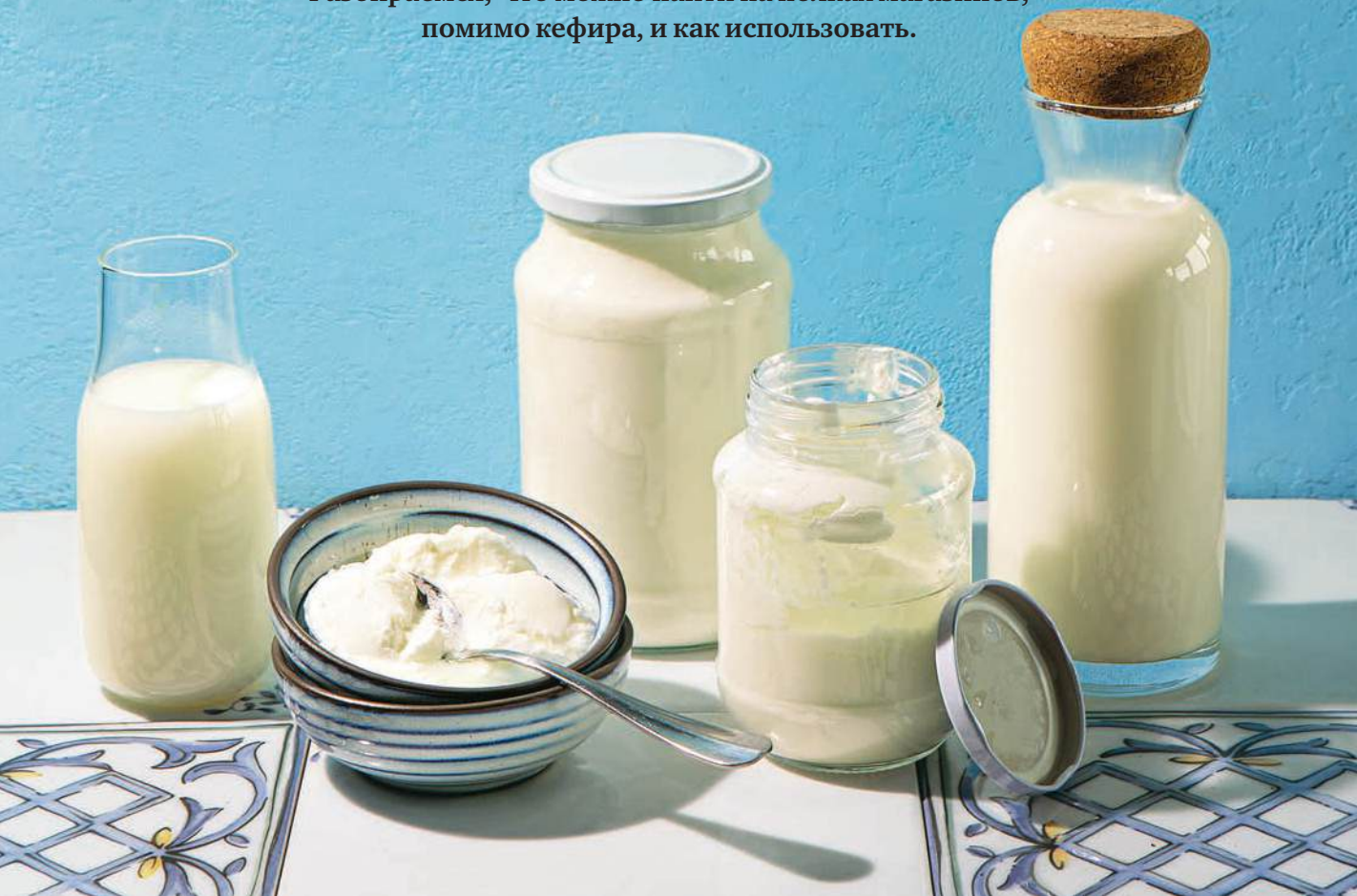


ПАПА МОЖЕТ



Кисломолочные реки

Тренд на здоровый образ жизни заставляет нас повнимательнее приглядеться к привычным, знакомым с детства, простым кисломолочным продуктам. Но так ли они просты? Разбираемся, что можно найти на полках магазинов, помимо кефира, и как использовать.



ФЕРМЕНТАЦИЯ — ЭТО ОБЩЕЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ ПРОЦЕССА РАСЩЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ ПОД ДЕЙСТВИЕМ МИКРООРГАНИЗМОВ. В МОЛОКЕ ЕГО ЗАПУСКАЮТ БАКТЕРИИ, ПРОИЗВОДЯЩИЕ МОЛОЧНУЮ КИСЛОТУ. ИХ ГЛАВНАЯ РАБОТА — ПОГЛОЩАТЬ И ЧАСТИЧНО РАСЩЕПЛЯТЬ МОЛОЧНЫЙ САХАР, ТО ЕСТЬ ЛАКТОЗУ, И КАЗЕИН — МОЛОЧНЫЙ БЕЛОК.

Вы, наверное, замечали, что забытое на столе молоко через какое-то время скисает. То есть с ним происходит естественный процесс ферментации. Однако в домашних условиях он может пойти не по плану и в результате получится неприятная горькая жидкость, которую нельзя пить. Причины для этого может быть несколько — от качества молока до бактерий, которые в него попали. На производстве используют чистые культуры молочнокислых бактерий, и от их разновидности во многом зависит, что у вас будет на столе: йогурт, мацони или простокваша.

Сплошная польза

Нерасщепленная лактоза и казеин усваиваются человеческим организмом не очень легко, поэтому многие испытывают дискомфорт после употребления молока. Кисломолочные продукты уже «подготовлены» бактериями, они благотворно влияют на микрофлору кишечника и улучшают работу пищеварительной системы. Кроме того, в них масса витаминов и минералов: кальций, калий, магний, фосфор, витамины группы **В**, **А** и **Д**. А в ряженке и варенце есть еще и бета-каротин.

В кисломолочных продуктах при ферментации вырабатываются энзимы – сложные белковые соединения, которые регулируют обменные процессы организма, повышают иммунитет, заботятся о крепости костей, зубов, красоте волос и даже поддерживают молодость на клеточном уровне. Так что их смело можно назвать настоящей находкой для тех, кто следит за своим здоровьем и питанием.

Простокваша

Пожалуй, это самый древний кисломолочный напиток. Из названия уже понятно, что способ его приготовления прост: под действием тепла (25–35 °С) в молоке активизируются полезные бактерии, и через некоторое время вкусный продукт готов! Он легко усваивается организмом, улучшает пищеварение, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Врачи рекомендуют простоквашу страдающим сахарным диабетом и атеросклерозом. Она даже поможет справиться с последствиями алкогольного опьянения, так как выводит токсины из организма.



В КУЛИНАРИИ. Из простокваши легко приготовить домашний творог, на ее основе получатся разнообразные вкусные смузи и, конечно, блины и оладьи.

Мацони, он же мацун

Когда-то каждая уважающая себя грузинская и армянская хозяйка готовила мацони на собственной закваске, выбирая для него молоко пожирнее. Сейчас при производстве мацони используются цельное молоко и закваска на основе болгарской палочки и теплолюбивых молочнокислых стрептококков (эти микроорганизмы способны бороться с вредоносными бактериями и преждевременным старением). В результате получается продукт, в котором идеально сбалансировано соотношение белков и жиров.

В КУЛИНАРИИ. Мацони благодаря своей густой консистенции и интересной кислинке может заменить сметану для заправки супов и салатов, а если добавить в него чеснок и зелень, то станет полезной основой для соуса к мясу, овощам и долме. Тесто для хачапури на мацони получится особенно мягким.

Кефир

Кефир появился на наших столах в начале XX века, когда был раскрыт секрет кефирных грибков. Оказалось, что это симбиоз примерно двух десятков полезных микроор-



ФОРМУЛА КЕФИРНЫХ ГРИБКОВ ПОСТОЯННО ПЕРЕЖИВАЕТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПОЭТОМУ КЕФИР ПРОИЗВОДЯТ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫМ СПОСОБОМ, И В РАЗНЫХ УГОЛКАХ НАШЕЙ СТРАНЫ ЕГО ВКУС МОЖЕТ СИЛЬНО РАЗЛИЧАТЬСЯ ИЗ-ЗА РАЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ.

ганизмов: бактерий и дрожжевых культур. Из молока кефир получается в результате смешанного молочнокислого и спиртового брожения, благодаря чему он оказывает комплексное воздействие на организм. Сейчас кефир переживает новый виток популярности и по праву считается суперфудом. Ко всем прочим его достоинствам стоит добавить невысокую калорийность – от 40 до 59 ккал на 100 г.



В КУЛИНАРИИ. Кефир дает разгуляться фантазии повара. Тут вам и пирожки, и оладьи, и блинчики, и бисквиты, и печенье, маринад для мяса и рыбы, основа для холодных супов и соусов. А еще с ним можно приготовить диетические десерты и коктейли.

Йогурт

Йогурт, наверно, сильнее всего ассоциируется у нас с ЗОЖ. В основе его закваски – болгарская палочка. Этот вид молочнокислых бактерий русский ученый Илья Мечников считал панацеей против старения и лучшим средством для очищения организма от шлаков. И современные ученые с ним согласны: йогурт является прекрасным источником пробиотиков, белка и кальция, а также умеет подавлять гнилостные бактерии.

В НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ БЕЗ САХАРА ПОЛЕЗНО ДОБАВИТЬ ЛОЖКУ МЕДА. МЕД ПОМОЖЕТ ПРОБИОТИКАМ ДОСТИЧЬ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА, И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ЛУЧШЕ УСВОЯТСЯ.

В КУЛИНАРИИ. На основе йогурта готовят вкусные, полезные и разнообразные завтраки: добавляйте в него фрукты, корицу, мускатный орех, ягоды, орехи и злаки. Йогурт – традиционная база для различных соусов, и это не только греческий дзадзики. Йогурт с фенхелем придаст блюдам из рыбы средиземноморский оттенок. Йогурт с тахиной и чесноком украсит баранину и запеченные овощи.



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ СТОИТ НАГРЕВАТЬ: СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НИХ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ ПОГИБНУТ, А САМ ПРОДУКТ МОЖЕТ СВЕРНУТЬСЯ ИЛИ ПРОСТО СТАТЬ НЕВКУСНЫМ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ ХОЛОДНЫЙ КЕФИР, ЙОГУРТ ИЛИ РЯЖЕНКУ, ПРОСТО ДОСТАВЬТЕ ИХ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ЗА ПОЛЧАСА ДО УПОТРЕБЛЕНИЯ.

Айран и тан

Родина айрана – Кавказ и Ближний Восток. Именно там придумали смешивать густой кисломолочный продукт – катык – с водой, чтобы получать освежающий напиток, незаменимый в жару. В нем мало калорий, он нормализует обмен веществ и водно-солевой баланс, и его часто вводят в диету для похудения.

Тан, по сути, схож с айраном. Для его приготовления мацони смешивают с солью и минеральной водой. Получается приятный, утоляющий жажду кисломолочный напиток.

В КУЛИНАРИИ. Айран обычно пьют просто так, иногда со льдом. Можно дополнить его натертыми огурцами или мелко нарезанной зеленью, чесноком, специями. С таном получаются интересные смузи (как сладкие, так и несладкие), и пышная выпечка. На основе обоих продуктов готовят холодные летние супы, наподобие окрошки и свекольника.

Ряженка и варенец

Эти кисломолочные продукты можно смело назвать самыми типичными представителями русской кухни. Их издавна готовили из молока, которое томилось в печи и приобретало кремовый оттенок и мягкий сливочно-карамельный вкус. При этом молоко упаривалось примерно на треть и становилось более жирным.

На современном производстве для приготовления ряженки в топленое молоко добавляется специальная закваска, а в варенец – еще и другие молочные продукты: сливки, сметана, цельное молоко. Закваска для варенца тоже может отличаться, поэтому на вкус он бывает более кислым, чем ряженка.

В КУЛИНАРИИ. Приготовьте блинчики, оладьи, пирожки или кексы на ряженке и варенце – не пожалеете: привычное блюдо приобретет новый интересный вкус. А летом сочетайте с ними сезонные ягоды – у вас получатся полезные прохладительные коктейли.



МАННИК С АЙРАНОМ

🌟
⌚ 1 ч 👤 8 порций

330 г манной крупы
330 мл айрана
2 яйца
165 г сахара
50 г кокосовой стружки
1 ч. л. разрыхлителя
взбитые сливки и ягоды
для подачи

- 1 Разогрейте духовку до 160 °С. Выстелите пергаментом форму диаметром 20–22 см, слегка смажьте маслом. Взбейте яйца с сахаром в пышную массу.
- 2 Манную крупу смешайте с разрыхлителем и кокосовой стружкой.
- 3 Влейте к манке айран, хорошо перемешайте.
- 4 Добавьте в тесто взбитые яйца и аккуратно вымешайте силиконовой лопаткой.

- 5 Перелейте тесто в форму и выпекайте 50 мин. Проведите ножом вдоль бортиков, снимите форму и дайте маннику полностью остыть.
- 6 Подавайте со взбитыми сливками и свежими ягодами.

На 100 г: белки 7,23 г (9,04% суточной нормы) • жиры 9,06 г (10,07%) • углеводы 45,34 г (26,99%) • ккал 290,45 (16,14%)
• натрий 37,96 мг (2,62%) • общий сахар 19,52 г (39,04%) • НЖК 5,95 г (29,75%) • пищевые волокна 2,33 г (7,77%)



Манная крупа МАКФА производится из твердой пшеницы. Благодаря равномерному помолу из нее получаются воздушные манники, ароматные кексы и мягкие пончики.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЖАРЕННЫЙ САЛАТ С КЕФИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ



🕒 15 мин 👤 4 порции

- 2 кочана салата романо
- 1 авокадо
- 2 луковицы шалота
- 1 зубчик чеснока
- 4 веточки базилика
- 4 веточки мяты

- 150 мл кефира
- 50 г миндаля
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- соль

- 1** Слегка обжарьте миндаль на сухой сковороде, крупно порубите.
- 2** В чашу блендера положи- те крупно нарезанные луко-

вички шалота, чеснок, ломтики авокадо, базилик и мяту, измельчите. Добавьте лимонный сок, кефир и оливковое масло, снова взбейте. Посолите соус.

- 3** Разогрейте сковоро- ду-гриль. Разрежьте головки салата вдоль пополам, слег- ка смажьте срезы оливко- вым маслом.

- 4** Поджарьте салат на ско- вороде-гриль срезом вниз 3 мин. Переложите на та- релку.
- 5** Полейте салат пригото- вленной заправкой и пода- вайте, посыпав миндалем.

На 100 г: белки 2,45 г (3,06% суточной нормы) • жиры 7,73 г (8,59%) • углеводы 5,79 г (3,45%) • ккал 95,55 (5,31%) • натрий 168,03 мг (11,59%) • общий сахар 1,90 г (3,80%) • НЖК 1,15 г (5,75%) • пищевые волокна 3,08 г (10,27%)

Стейк на гриле

Мода на стейки пришла к нам не меньше 15 лет назад, и с каждым годом этот продукт становится все более актуальным. У любителей мяса есть возможность оттачивать мастерство на самых разных видах стейков: из говядины, свинины, птицы. В летний сезон их чаще всего готовят на гриле.

1 Стейки из любого мяса будут вкуснее, если их посолить заранее, минимум за пару часов до приготовления, а еще лучше за день. Соль способствует ферментации мяса, и оно получается сочнее и ярче на вкус.

2 Непримиальные говяжьи стейки можно подержать в масляном или кисломолочном маринаде с пряностями – они способствуют постепенному размягчению мяса, не травмируя его, как уксус.

3 Самый простой маринад для жирного мяса (свиная шея, бедро индейки) – дижонская горчица. Вотрите ее в поверхность куска за 30–40 минут до приготовления.

4 Стейки из грудки индейки лучше не нарезать на пласти, а аккуратно отбить, уложив грудку между двумя листами бумаги для выпечки.

5 Если у вас есть вакууматор, маринуйте стейки в вакуумных пакетах: под давлением пряности из маринада проникают в мясо глубже.

СЛИШКОМ ГУСТОЙ МАРИНАД НА СТЕЙКАХ ПЕРЕД ЖАРКОЙ НУЖНО УДАЛИТЬ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ЧТОБЫ ОН НЕ ПОДГОРЕЛ.

Вкусный стейк на гриле – это сочное мясо, равномерно прожаренное, с аппетитной корочкой, но не подгоревшее. Вы приготовите именно такой, если выберете отруб, подходящий для быстрой жарки, и правильно нарежете мясо: поперек волокон и так, чтобы толщина куска была от 1 до 3 см. А далее будете следовать нашим советам.

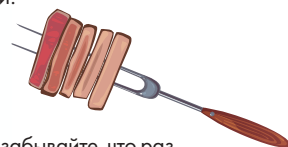


5 ЛУЧШИХ САЛАТОВ К СТЕЙКУ

1. ТОНКИЕ КРУЖКИ ОГУРЦОВ + ЗЕЛЕНЬ ТКЕМАЛИ + ЧЕСНОК + ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ.
2. РАЗБИТЫЙ ТЯЖЕЛЫМ НОЖОМ РЕДИС + СМЕТАНА + МНОГО УКРОПА.
3. ТОНКО НАРЕЗАННЫЙ И МГНОВЕННО ОБЖАРЕННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ + ТЕРТЫЙ ИМБИРЬ + СЛАДКИЙ СОУС ЧИЛИ.
4. СВЕЖИЙ ИЛИ РАЗМОРОЖЕННЫЙ ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК + МНОГО РУБЛЕННОЙ МЯТЫ + ФЕТА + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.
5. МИКС ЗЕЛЕНЬ ЛИСТЬЕВ + ОГУРЦЫ + ЗАПРАВКА ИЗ АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ, МЕДА, УКСУСА, СОЕВОГО СОУСА И ВОДЫ В ПРОПОРЦИИ 2:1:1:3:2.

6 Во время жарки на углях или гриле начинайте переворачивать стейки, как только они слегка подрумянятся с одной стороны. Не дожидайтесь образования корочки. Частое переворачивание позволит не пересушивать поверхность мяса, потому что перевернутый кусок продолжает готовиться сверху, таким образом время на огне сокращается.

7 Если у стейка по краю есть полоска жира (говяжий стриплоин или свиной карбонад), обязательно нарежьте ее в нескольких местах перпендикулярно краю. Это нужно, чтобы жир не стянул кусок мяса во время жарки.



8 Не забывайте, что разное мясо требует разной степени прожарки. Чем постнее кусок (особенно если это говядина), тем меньше должна быть его внутренняя температура в готовом состоянии. Для стейка из говяжьей вырезки на гриле это 57–59 °С, а вот жирный рибай можно довести и до 65–66 °С. Для свинины, индейки и курицы нужна прожарка 69–72 °С, но не выше!



РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



• Стейки получаются жесткими? В этом почти наверняка виновато сочетание слишком высокой температуры гриля/мангала и времени приготовления. Проще говоря, вы пересушиваете мясо. Жарьте его на средней температуре или хорошо прогоревших углях. Обязательно купите термометр и снимайте стейки с огня за 2–3 градуса до рекомендованной температуры. После этого их нужно положить на доску или блюдо, неплотно накрыть фольгой и дать им «отдохнуть». За те 5–10 минут, которые мясо проведет под фольгой, оно дойдет до готовности, а соки внутри каждого куска равномерно распределятся и не вытекут рекой при первом же надрезе.

К МЯСУ НА ГРИЛЕ НЕ НУЖНЫ ТЯЖЕЛЫЕ ГАРНИРЫ — ПАРА ЛЕГКИХ САЛАТОВ И ЗАПЕЧЕННЫЕ НА ОГНЕ ОВОЩИ ПОДЧЕРКНУТ ВКУС СТЕЙКОВ, НО НЕ ОТЪБРУТ У НИХ ПАЛЬМУ ПЕРВЕНСТВА.



В наших гипермаркетах представлены мясные полуфабрикаты в различных маринадах. Например, сочный гриль-стейк из свинины уже полностью готов к жарке, вам нужно только развести угли!



СВИНОЙ СТЕЙК В СОЕВО-МЕДОВОМ МАРИНАДЕ



🕒 20 мин + 4 ч 🍴 4 порции

- 4 стейка из свиной корейки
- 60 мл соевого соуса
- 50 мл растительного масла
- 3 ст. л. меда
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. горчицы
- 2 зубчика чеснока
- ¼ ч. л. зиры
- соль, свежемолотый черный

перец
овощи для подачи

- 1** Пропустите через пресс чеснок. Смешайте мед, растительное масло, соевый соус, уксус, горчицу, чеснок и зиру, посолите и поперчите. Отложите 3–4 ст. л. маринада.
- 2** Свинину проложите в контейнер, залейте маринадом, хорошо перемешайте, накройте и уберите в холодильник на 4 ч.

- 3** Разогрейте гриль. Стряхните со стейков излишки маринада. Жарьте мясо на среднем жаре, переворачивая и смазывая сохранившимся маринадом, 12–18 мин (в зависимости от толщины стейка).
- 4** Подавайте стейки с салатом из свежих овощей.

На 100 г: белки 22,03 г (27,54% суточной нормы) • жиры 4,90 г (5,44%) • углеводы 3,93 г (2,34%) • кал 152,53 (8,46%) • натрий 526,66 мг (36,82%) • общий сахар 3,24 г (6,48%) • НЖК 1,08 г (5,40%) • пищевые волокна 0,14 г (0,47%)

Загрузили в лодочку

У приготовленного на гриле баклажана настолько богатый вкус, что хорошо съесть его просто так, с зеленью и свежей лепешкой. Но попробуйте наполнить запеченные лодочки вкусным гарниром – у вас получится невероятная летняя закуска или даже основное блюдо.

Баклажаны разрежьте вдоль на половинки, крестообразно надрежьте мякоть, смажьте растительным маслом, посолите, поперчите и запекайте на гриле срезом вниз до мягкости. Дополните начинкой по вкусу.

мясной фарш,
тушеный с луком,
чесноком и сладким перцем
+
вареный рис
+
тертый пармезан

вареная гречка
+
петрушка
+
творожный сыр
+
кедровые орехи

булгур,
приготовленный в бульоне, с луком и чесноком
+
мята
+
помидоры
+
брынза

йогурт с майонезом и сушеным чесноком
+
базилик и петрушка
+
обжаренные с пряностями и соевым соусом греческие орехи



Пропаренный длиннозерный рис МАКФА прекрасно впитывает ароматы специй и пряностей, отлично сочетается с различными овощами, мясом и рыбой.



Гречневая крупа МАКФА ядрица экстра отличается насыщенным вкусом. С ней легко приготовить вкусные гарниры и начинки для фаршированных овощей.



Воздушный творожный сыр Violette с нежным сливочным вкусом приготовлен из натурального молока. Станет прекрасной легкой закуской или дополнит изысканные блюда.

ЭКММЛК

Знаешь, что
вы любите



Красивая пара

Креветки отлично сочетаются со свиной начинкой пельменей. Так почему бы не попробовать их в паре с самими пельменями? Нанизанные на шпажки и обжаренные на гриле, они станут украшением летнего меню.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ПЕЛЬМЕНЕЙ С КРЕВЕТКАМИ

🕒 20 мин 🍴 4 порции

250 г маленьких пельменей
450 г очищенных королевских креветок
2 ст. л. оливкового масла

Для соуса:

200 г творожного сыра
100 г сметаны
50 г майонеза
5–6 вяленых томатов
2–3 ст. л. молока
2 зубчика чеснока
½ ч. л. соуса шрирача
соль, свежемолотый черный перец

1 В чашу блендера положите творожный сыр, сметану, майонез, молоко, крупно нарезанные вяленые томаты и чеснок, соус шрирача. Взбейте до однородности, посолите и поперчите. Уберите в холодильник.

2 Отварите пельмени, согласно инструкции на упаковке, аккуратно откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.

3 На деревянные шпажки наложите попеременно креветки и пельмени, смажьте оливковым маслом.

4 Разогрейте сковороду-гриль, быстро обжарьте шпажки с двух сторон. Подавайте с соусом.

На 100 г: белки 8,53 г (10,66% суточной нормы) • жиры 17,21 г (19,12%) • углеводы 5,00 г (2,98%) • ккал 207,32 (11,52%) • натрий 633,94 мг (43,72%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 6,42 г (32,10%) • пищевые волокна 0,46 г (1,53%)



1

Для сэндвичей с ветчиной и сыром нарежьте вдоль мини-багеты, слегка смажьте горчицей. Выложите ломтики ветчины и плавленого сыра, дополните маринованными корнионами.



2

Для багета с колбасой, сыром и яйцом разрежьте вдоль ржаной багет. Смажьте половинки смесью песто и майонеза, положите кружки сваренных вкрутую яиц и ломтики сыровяленой колбасы, накройте второй половинкой багета и разрежьте на порции.

В путь-дорогу

Неизменный пункт любой поездки, будь то долгая дорога к морю или короткая в соседний город, – приятный перекус. Советуем купить колбасы, которые можно хранить без холодильника, а еще приготовить вот такие аппетитные закуски и съесть их на первой же остановке!

3

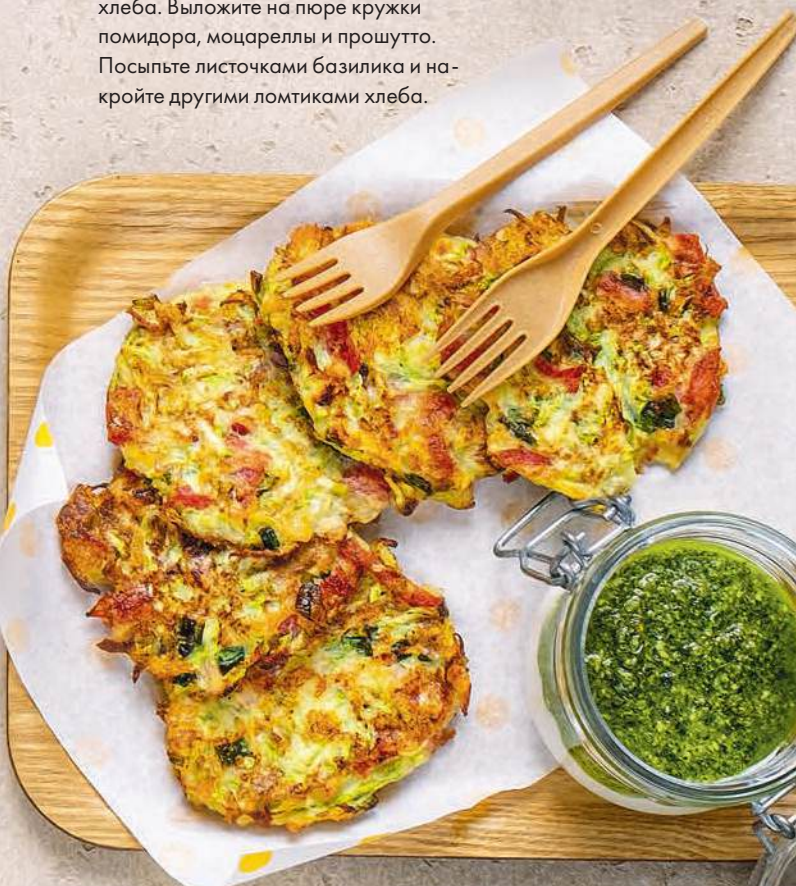
Для клуб-сэндвича смажьте маслом разрезанные на половинки булочки, обжарьте до румяной корочки. Смажьте нижнюю половинку горчицей, положите ломтики ветчины, сыра чеддер и обжаренного до хруста бекона. Накройте верхней половинкой булочек.





4

Для итальянского сэндвича разомните в пюре мякоть авокадо с солью и перцем, смажьте им ломтики пшеничного хлеба. Выложите на пюре кружки помидора, моцареллы и прошутто. Посыпьте листочками базилика и накройте другими ломтиками хлеба.



5

Для оладий из кабачков с сыром и салями натрите кабачок на крупной терке, хорошо отожмите. Добавьте яйцо, муку, мелко нарезанные чеснок, зеленый лук и салями, тертый сыр, посолите и поперчите. Поджарьте небольшие оладушки на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Подавайте с соусом песто.



• **СОВЕТАЕМ ПОПРОБОВАТЬ** •

Сервелат «Суздальский» торговой марки «Русские колбасы» — сырокопченая колбаса с мелким шпиком, приготовленная с добавлением ароматного букета специй. Удобно брать в дорогу, поездку за город, на пикник.

Колбаски Reels «Оригинальные» от «Индилайт» — отличный выбор для перекуса. Они изготавливаются из мяса индейки, поэтому содержат много белка и минимальное количество жира. То, что нужно, для тех, кто стремится поддерживать энергию в течение дня!



Тонкие ломтики сырокопченого бекона «Великоукский мяскокомбинат» дополняют сэндвичи, бургеры и закуски. Бекон изготавливается из свежей свинины со специями и обладает насыщенным вкусом копчения на древесных опилках.

Путешествия всегда наполнены новыми открытиями и острыми ощущениями. Добавить изюминки смогут новые снеки со вкусом «Том-ям» бренда «Футо Бута». Насыщенно по-азиатски!



Дует сырокопченых колбас «Сальчичон» и «Тоскана» от «Мясной истории» — это сочетание разных вкусов и кулинарных традиций в одной упаковке. Тонкие ломтики нарезки, приготовленные из отборной свинины и ароматных специй, — прекрасное решение для путешествия или пикника на природе.

Колбасное КОЛЬЦО



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

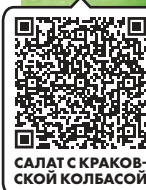
ФОРМУ КОЛЬЦА

КРАКОВСКАЯ ПОЛУЧАЕТ БЛАГОДАРИ ТОМУ, ЧТО КОПЯТ ЕЕ В ПОДВЕШЕННОМ ВИДЕ. ОБОЛОЧКУ ПЛОТНО НАБИВАЮТ ФАРШЕМ И СВЯЗЫВАЮТ КОНЦЫ ТАК, ЧТОБЫ КОЛБАСКУ МОЖНО БЫЛО ПОДВЕСИТЬ.

История краковской колбасы началась в средневековой Польше, но позднее она стала любима далеко за пределами этой страны. Вот и для нас краковская – настоящий вкус детства, продукт, на котором выросло не одно поколение.

Считается, что подобную колбасу начали делать в Польше еще в XVI веке, когда местные мастера освоили технологию копчения вареных мясных изделий. Рецепт, близкий к современному, придумал польский колбасник, у которого были фабрика и магазин в центре Кракова. Слава о краковской колбасе быстро распространилась, и уже спустя пару веков ее не только привозили в Россию, но и начали здесь производить. А в XX столетии краковская стала настоящей легендой.

Оригинальная польская колбаса готовилась только из крупно порубленного мяса и специй. В России в нее также стали добавлять шпик. Во времена СССР краковскую готовили по ГОСТу, который предписывал использовать говядину, полужирную свинину и свиную грудинку, а в качестве приправ класть черный перец и чеснок. Сегодня рецептур гораздо больше: на родине деликатеса, в Польше, например, помимо традиционной варено-копченой, есть краковская сухая. В нашей стране это в любом случае будет полукопченая колбаса в натуральной оболочке в форме кольца. В составе – крупные кусочки мяса с перцем и чесноком. Настоящая краковская обладает насыщенным мясным вкусом и деликатным ароматом копчения. Именно такую колбасу мы помним с детства и с удовольствием покупаем ее на перекус, добавляем в солянку и окрошку, салаты, запеканки и рагу. И она никогда не надоедает!



САЛАТ С КРАКОВСКОЙ КОЛБАСОЙ



Ароматная «Краковская РЕМИТ», произведенная по ГОСТу, – хорошо известная покупателю полукопченая колбаса, про которую обычно говорят: «тот самый вкус». Золотой медалист международного конкурса «Продукт года-2014», проводившегося в рамках выставки «Продэкспо-2014».



ГРИБНОЕ РАГУ С КРАКОВСКОЙ КОЛБАСОЙ



🕒 25 мин 🍴 2-3 порции

120 г краковской колбасы
200 г шампиньонов
1 луковица
3-4 веточки петрушки
150 мл сливок жирностью 20%
2 ст. л. сметаны
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
½ ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец
отварной картофель для подачи

1 Разрежьте шампиньоны на 2-4 части. Лук нарежьте маленькими кубиками. Мелко по-

рубите петрушку, отложите немного для подачи. Краковскую колбасу нарежьте кружками. **2** На смеси сливочного и растительного масел пассеруйте лук до прозрачности, добавьте шампиньоны и обжарьте до испарения жидкости. **3** Добавьте к грибам колбасу и, помешивая, обжарьте до румяной корочки. **4** Посыпьте содержимое сковороды копченой паприкой, перемешайте, влейте сливки, добавьте сметану и петрушку. **5** Готовьте, помешивая, 1-2 мин, не доводя до кипения. Подавайте с отварным картофелем, посыпав оставшейся петрушкой.

На 100 г: белки 2,05 г (2,56% суточной нормы) • жиры 12,70 г (14,11%) • углеводы 5,53 г (3,29%) • ккал 139,32 (7,74%) • натрий 166,76 мг (11,50%) • общий сахар 2,91 г (5,82%) • НХЖ 6,23 г (31,15%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)



ИСКУССТВО КОНСЕРВИРОВАТЬ ВКУСНО

ГРИЛЬМАНИЯ

Самсон®



СОЧНЫЙ СВИНОЙ СТЕЙК С НАТУРАЛЬНЫМИ СПЕЦИЯМИ

Пикник удался!

Каковы составляющие идеального пикника? Хорошая погода, зеленая поляна, аппетитные закуски, яркие плоды?.. По-нашему, главное на пикнике – это душевная компания! Хотя несколько вкусных блюд, конечно, тоже не помешает, поэтому мы сделали подборку ярких летних рецептов для отдыха на природе.





СЕМЕЙНЫЙ ПИКНИК

Компании бывают разные, с разными предпочтениями. То, что уместно на дружеской вечеринке под открытым небом, может не подойти, если вы выбираетесь на природу с родителями и детьми. Мы разделили наше меню на три условные части: блюда, которые понравятся маленьким и взрослым участникам семейного пикника, модные идеи для молодежи и изящные рецепты для компании подруг, отправившихся в парк на девичник. В любом случае предлагаем отказаться от дежурных бутербродов: в мировой кулинарной культуре есть множество блестящих вариантов, которые подходят для перекуса на свежем воздухе. Наши блюда можно приготовить заранее, их удобно перевозить в контейнерах или банках, и они будут вкусными в холодном виде. На природе вам останется только расстелить красивую скатерть и насладиться солнцем и приятным общением!

КРУАССАН С КУРИНЫМ САЛАТОМ

⌚ 40 мин 👤 8 порций

- 8 круассанов
- 650 г филе куриной грудки
- 200 г красного винограда
- 2 стебля сельдерея
- 50 г миндальных лепестков
- 4–5 веточек укропа
- 8 листьев зеленого салата
- 150 г майонеза
- 50 г сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль, свежемолотый черный перец

- мельчите укроп, сельдерея нарежьте кубиками.
- 3** Смешайте в миске курицу, виноград, укроп, сельдерея и миндальные лепестки.
- 4** Для заправки перемешайте майонез, сметану, лимонный сок, посолите и поперчите.
- 5** Заправьте приготовленный соусом салат, хорошо перемешайте.
- 6** Разрежьте круассаны вдоль пополам, положите салатные листья и наполните куриным салатом.

На 100 г: белки 13,07 г (16,34% суточной нормы) • жиры 19,39 г (21,50%) • углеводы 15,37 г (9,15%) • ккал 288,38 (16,00%) • натрий 241,31 мг (16,60%) • общий сахар 3,55 г (7,10%) • НЖК 5,42 г (27,00%) • пищевые волокна 1,77 г (5,90%)

- 1** Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте куриное филе оливковым маслом, посолите, поперчите и запекайте до готовности, около 25 мин. Дайте слегка остыть, затем мелко нарежьте.
- 2** Виноград разрежьте пополам, удалите косточки. Из-



BAIKAL430 — реликтовая вода из озера Байкал с глубины 430 метров. Растворенный в Байкале кислород придает ей свежий вкус, а сверхлегкая минерализация способствует поддержанию водно-солевого баланса.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВСЕМЕЙНЫЙ
ПИКНИК

САЛАТ С ПАСТОЙ И ПЕСТО

🕒 20 мин 👤 6 порций

300 г короткой пасты
220 г мини-моцареллы
250 г помидоров черри
50 г руколы
20 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный
перец

Для соуса песто:

100 мл оливкового масла
50 г тертого пармезана

1 большой пучок базилика
2 ст. л. кедровых орехов
1 зубчик чеснока
соль

1 Отварите пасту, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, дайте стечь. Положите в миску, добавьте оливковое масло, перемешайте.

2 Обжарьте кедровые орехи на сухой сковороде без масла до золотистого цвета.

3 В чашу блендера положите орехи, пармезан, пропущенный через пресс чеснок, листья базилика. Влейте оливковое масло, взбейте. Посолите по вкусу.

4 Помидоры черри разрежьте пополам, добавьте к пасте.

5 Положите в салат мини-моцареллу и руколу, посолите, поперчите, заправьте соусом песто.

На 100 г: белки 7,71 г (9,64% суточной нормы) • жиры 14,33 г (15,92%) • углеводы 16,63 г (9,90%) • ккал 224,57 (12,48%)
• натрий 192,76 мг (13,29%) • общий сахар 1,32 г (2,64%)
• НЖК 3,78 г (18,90%) • пищевые волокна 1,02 г (3,40%)



Макарони спирали МАКФА из твердых сортов пшеницы благодаря своей форме хорошо удерживают соус и подходят для любых блюд — от салатов в итальянском стиле до запеканок.

ЯИЧНЫЕ КЕКСЫ С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ



🕒 40 мин 🍴 6 порций

8 яиц
150 мл молока
150 г зеленого горошка
150 г кукурузы
12 помидоров черри
12 ломтиков ветчины
100 г сыра чеддер
оливковое масло
соль, свежемолотый черный
перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте оливковым маслом 12 формочек для маффинов. Выстелите каждую формочку ломтиком ветчины.

2 Помидоры черри разрежьте пополам, натрите чеддер на мелкой терке.
3 В каждую формочку положите зеленый горошек и кукурузу.
4 Взбейте яйца с молоком, разлейте смесь по формочкам.
5 Положите в каждую яечку по 2 половинки томатов, посыпьте сыром и запекайте 25–30 мин, до румяной корочки. Дайте слегка остыть в форме и аккуратно извлеките.

На 100 г: белки 12,52 г (15,65% суточной нормы) • жиры 11,04 г (12,27%) • углеводы 7,54 г (4,49%) • ккал 178,99 (9,94%) • натрий 413,32 мг (28,50%) • общий сахар 1,88 г (3,76%) • НЖК 4,30 г (21,50%) • пищевые волокна 1,30 г (4,33%)



Печеночный хлеб «Знаменские деликатесы» отлично подходит для перекусов на природе. Пикантный вкус ему придают жареный лук и черный перец.

САЛАТ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ
ЛАПШИ С ОВОЩАМИ

⌚ 25 мин 👤 4 порции

200 г гречневой лапши
155 г бобов эдамаме
1 красный сладкий перец
1 морковь
4 пера зеленого лука
соль

Для соуса:

60 г арахисовой пасты
50 мл растительного масла
2 ст. л. соуса шрирача
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. кунжута

1 Приготовьте гречневую лапшу, согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, дайте ей стечь.

2 Бланшируйте бобы эдамаме в кипящей подсоленной воде 4 мин, откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой.

3 Смешайте в арахисовую пасту, соевый соус, уксус, шрирачу и растительное масло. Добавьте кунжут.

4 Зеленый лук нарежьте колечками, морковь и перец – тонкой соломкой.

5 В банку выложите слоями гречневую лапшу, овощи и зеленый лук, полейте приготовленной заправкой. Перед подачей перемешайте.

На 100 г: белки 5,51 г (6,89% суточной нормы) • жиры 8,44 г (9,38%) • углеводы 16,01 г (9,53%) • ккал 153,38 (8,52%)
• натрий 278,48 мг (19,21%) • общий сахар 1,98 г (3,96%)
• НЖК 1,31 г (6,55%) • пищевые волокна 1,76 г (5,87%)



Энергетический напиток со вкусом барбариса Black Wolf содержит витаминный комплекс и таурин, которые помогают быть внимательным и придать сил.

САНДО СО СВИНИНОЙ

🕒 30 мин 🍴 4 порции

4 порционных куска свиного карбонада

1 стакан панировочных сухарей

1 стакан муки

3 яйца

растительное масло

соль

Для подачи:

8 ломтиков тостового хлеба

80 г сливочного масла

6–8 ст. л. соуса барбекю

100 г капусты

1 Слегка отбейте свинину, натрите солью. Взболтайте яйца в миске. Насыпьте в одну глубокую миску муку, а в другую – панировочные сухари.

2 Запанируйте каждую отбивную в муке, обмакните в яйца и обваляйте в сухарях, прижимая руками панировку.

3 В широкой и глубокой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне, жарьте свинину 5–6 мин, переворачивая, до румяной корочки со всех сторон. Переложите на бумажные полотенца.

4 Хлеб смажьте тонким слоем сливочного масла и соусом барбекю.

5 На половину ломтиков хлеба положите нашинкованную капусту, жареную свинину и накройте оставшимся хлебом соусом внутри. Заверните сандо в пищевую пленку, положите сверху доску с небольшим грузом. Оставьте на 10 мин.

На 100 г: белки 16,93 г (21,16% суточной нормы) • жиры 9,78 г (10,87%) • углеводы 40,54 г (24,13%) • ккал 319,62 (17,76%)
• натрий 188,95 мг (13,03%) • общий сахар 0,99 г (1,98%)
• НЖК 4,55 г (22,75%) • пищевые волокна 2,92 г (9,73%)



Хороший перекус для студентов – мини-чебуреки Chef бренда «Ложкаревь» с сочной начинкой и хрустящим тестом. Они уже готовы, остается только разогреть!

САЛАТНЫЕ РУЛЕТЫ
С ИНДЕЙКОЙ, ОВОЩАМИ
И АРАХИСОМ

⌚ 25 мин 👤 8 порций

300 г отварного или запеченного филе индейки
8 больших плотных листов салата романо
2 морковки
3–4 редиски
1 сладкий перец
2 пера зеленого лука
1 горсть соленого арахиса

Для соуса:

125 г арахисовой пасты
1,5 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. апельсинового сока
2 ч. л. меда
2 ч. л. рисового уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Выложите листья салата в сито, установите на кастрюлю с кипящей водой. Готовьте на пару 2–3 мин, чтобы листья стали мягче, переложите на бумажные полотенца.

2 Приготовьте арахисовый соус: смешайте до однородности арахисовую пасту, соевый соус, рисовый уксус, апельсиновый сок, мед и 60–80 мл горячей воды, посолите и поперчите.

3 Редис и морковь натрите на терке для корейской моркови или нарежьте тонкой соломкой. Перец и филе индейки также нарежьте соломкой. Мелко нарежьте зеленый лук.

4 Каждый лист салата полейте арахисовым соусом, положите овощи, зеленый лук и индейку, посыпьте рубленым арахисом и сверните рулетом. Подавайте с оставшимся соусом.

На 100 г: белки 11,44 г (14,30% суточной нормы) • жиры 7,49 г (8,32%) • углеводы 7,60 г (4,52%) • ккал 136,17 (7,57%) • натрий 323,20 мг (22,29%) • общий сахар 3,57 г (7,14%) • НЖК 1,40 г (2,00%) • пищевые волокна 2,01 г (6,70%)

МОЛОДЕЖНЫЙ
ПИКНИК

Ветчина из филе индейки «Индилайт» придется по вкусу тем, кто любит нежные ветчины с деликатным ароматом специй. Она сделана из 100%-ного филе грудки индейки, поэтому богата белком и почти не содержит жира. С ней вы сможете по-новому взглянуть на привычные сэндвичи и закуски!



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

ВКУС, ОТ КОТОРОГО

ТЕПЛО НА ДУШЕ!





ДЕВИЧНИК

ПОПРОБУЙТЕ И ДРУГИЕ СОЧЕТАНИЯ В НАЧИНКЕ, НАПРИМЕР, ПАРМЕЗАН И ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ, ФЕТА И МАСЛИНЫ.

БИСКВИТЫ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ



⌚ 40 мин 🍴 8 порций

150 г муки
40 г сливочного масла
80 мл кефира
90 г козьего сыра
30 г тертого пармезана
1–2 пера зеленого лука
½ ч. л. тимьяна
1 ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соды
соль, свежемолотый черный перец

1 В чашу кухонного комбайна с насадкой «нож» положите нарезанное кубиками холодное сливочное масло. Добавьте пармезан, муку,

разрыхлитель, соль, соду и перец. Измельчите в крошку.

2 Добавьте к крошке мелко нарезанный зеленый лук, тимьян и половину козьего сыра, перемешайте.

3 Частицами добавляйте кефир до момента, когда тесто начнет собираться в шар.

Заверните тесто в пищевую пленку и уберите в холодильник на 15–30 мин.

4 На посыпанной мукой поверхности раскатайте в пря-

моугольный пласт толщиной 1 см. Раскрошите сверху оставшийся козий сыр, слегка прижмите его к тесту.

5 Разрежьте прямоугольник на равные трети, уложите их одну на другую, прижмите и скрутите рулетом.

6 Раскатайте прослоенное сыром тесто в прямоугольный пласт толщиной 2 см, разрежьте на 8 квадратов.

7 Переложите бисквиты на противень, выстеленный

бумагой для выпечки, и уберите в холодильник на 10 мин. Разогрейте духовку до 200 °С.

8 Выпекайте бисквиты на среднем уровне духовки до румяной корочки, 15–20 мин. Остудите на решетке.

На 100 г: белки 11,32 г (14,15% суточной нормы) • жиры 13,97 г (15,52%) • углеводы 22,56 г (13,43%) • ккал 264,14 (14,67%) • натрий 506,49 мг (34,93%) • общий сахар 0,69 г (1,38%) • НЖК 8,90 г (44,50%) • пищевые волокна 0,72 г (2,40%)



КАРТОФЕЛЬНАЯ ФРИТТАТА С ПЕРЦЕМ И ШПИНАТОМ



🕒 30 мин 🍴 8 порций

8 яиц
450 г сваренного в мундире картофеля
1 луковица
1 красный сладкий перец
60 г шпината
1 зубчик чеснока
2–3 веточки базилика
60 мл оливкового масла
3 ст. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Картофель очистите и нарежьте тонкими кружками.

2 Разогрейте духовку до 220 °С, включите режим «гриль». Лук нарежьте тонкими полукольцами, перец – соломкой, чеснок измельчите. Взболтайте яйца с солью и перцем.

3 Поставьте на средний огонь глубокую жаропрочную сковороду с толстым дном, налейте оливковое масло и добавьте лук, чеснок и сладкий перец. Обжаривайте, помешивая, около 8 мин. Добавьте шпинат и готовьте еще 1 мин.

4 Положите в сковороду картофель и сливочное масло, посолите, поперчите. Влейте яйца и аккуратно перемешайте.

5 Готовьте на огне чуть ниже среднего в течение 8–10 мин.

6 Переставьте сковороду в духовку и запекайте еще 3–4 мин. Нарежьте ломтиками и посыпьте листочками базилика.

На 100 г: белки 6,76 г (8,45% суточной нормы) • жиры 14,79 г (16,43%) • углеводы 9,79 г (5,83%) • ккал 197,09 (10,95%)
• натрий 185,77 мг (12,81%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) •
НЖК 5,18 г (25,90%) • пищевые волокна 2,04 г (6,80%)



САЛАТ С НУТОМ И РУКОЛОЙ



🕒 25 мин 👤 4 порции

150 г руколы
250 г консервированного нута
1 огурец
1 красный сладкий перец
100 г оливок каламата
75 г феты
4–5 веточек петрушки

Для заправки:

60 мл оливкового масла
2 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. меда
2 зубчика чеснока
½ ч. л. сушеного орегано
щепотка хлопьев перца чили
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарезьте огурец и перец кубиками, мелко порубите петрушку, удалите из оливок косточки. Слейте жидкость с нута.

2 В миску положите руколу, нут, огурец, перец, оливки и петрушку.

3 В банку с закручивающейся крышкой влейте оливковое масло, добавьте про-

пущенный через пресс чеснок, лимонный сок, мед, орегано, чили, соль и перец, энергично взболтайте.

4 Полейте салат заправкой, перемешайте, посыпьте раскрошенной фетой.

На 100 г: белки 3,75 г (4,69% суточной нормы) • жиры 9,82 г (10,91%) • углеводы 10,30 г (6,13%) • ккал 138,70 (7,71%)
• натрий 335,60 мг (23,14%) • общий сахар 2,75 г (5,50%)
• НЖК 2,24 г (11,20%) • пищевые волокна 2,51 г (8,37%)

ДЕВИЧНИК



치즈라면*

Cheese

РАМЕН



Изысканный сырный вкус!

*Сырный рамен
**Сырный

Печем по-французски

Тарт – это открытый пирог родом из Франции, чаще всего из песочного теста. Особенно он хорош с ягодами и фруктами. Делайте рассыпчатую основу и дополняйте ее тем, что на пике сезона. В разгар лета рекомендуем тарт с нектаринами: хрустящее тесто, нежный крем и сочные фрукты создают потрясающее сочетание!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ТАРТ С НЕКТАРИНАМИ



⌚ 1 ч 50 мин + 3 ч 30 мин

🍴 8–10 порций

7 нектаринов
3 ст. л. абрикосового джема

Для песочной основы:

200 г муки
130 г сливочного масла
50 г сахара
1 крупное яйцо
1 ч. л. ванильного сахара

цедра половины лимона
щепотка соли

Для крема:

300 мл молока
150 г сливочного масла
70 г сахара
7 яичных желтков
20 г муки
20 г кукурузного крахмала
ванильный сахар

1 Заранее достаньте сливочное масло, чтобы оно стало

мягким. Перемешайте на низких оборотах миксера масло, сахар, ванильный сахар, лимонную цедру и яйцо.

2 Добавьте в масляную смесь муку с солью и быстро замесите мягкое тесто. Расплющите его в диск, заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 1 ч.

3 Для крема налейте в сотейник молоко, добавьте половину сахара и ванильный са-

хар, подогрейте, не доводя до кипения.

4 Желтки взбейте с оставшимся сахаром, добавьте муку и крахмал, снова взбейте.

5 Тонкой струйкой влейте в желтки горячее молоко, непрерывно помешивая. Перелейте смесь обратно в сотейник. На слабом огне, помешивая, уваривайте до загустения, 5–7 мин.

6 Снимите крем с огня, добавьте сливочное масло, нарезанное кубиками, перемешайте до однородности. Перелейте крем в миску, накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в холодильник.

7 Охлажденное тесто раскатайте в тонкий пласт, выстелите им форму для тарта диаметром 23 см, формируя дно и бортики. Уберите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 170 °С.

8 Часто наколите песочную основу вилкой, выстелите пергаментом и насыпьте сырую фасоль. Выпекайте 20 мин. Уберите пергамент с грузом и пеките еще 6–8 мин, до золотистой корочки. Остудите в форме.

9 Выложите в песочную основу заварной крем, разровняйте.

10 Нектарины разрежьте на четвертинки, каждую из которых нарежьте очень тонкими ломтиками. Выкладывайте ломтики нектаринов на тарт кожей вверх слегка внахлест, от бортиков по направлению к центру.

11 Слегка подогрейте абрикосовый джем, смажьте им нектарины. Уберите тарт на 2 ч в холодильник. Подавайте холодным.

На 100 г: белки 4,34 г (5,43% суточной нормы) • жиры 16,80 г (18,67%) • углеводы 26,64 г (15,86%) • ккал 270,03 (15,00%) • натрий 42,47 мг (2,93%) • общий сахар 13,50 г (27,00%) • НКЖ 9,71 г (48,55%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)



ПОПРОБУЙТЕ ВСЕ ВКУСЫ КВИСТИ ОТ ДОШИРАК!



с беконом



с курицей



с говядиной

Морозные узоры

Мороженое, сливочное и фруктовое, ванильное и шоколадное, безусловно, главная сладость лета. И это не только источник радости и удовольствия, но и кулинарного вдохновения, ведь на его основе можно создать разные десерты, например вот такой красивый рулет. Дополните его свежими ягодами и подарите близким хорошее настроение!

РУЛЕТ С МОРОЖЕНЫМ



🕒 50 мин + 3 ч 🍴 10 порций

350 г ванильного мороженого
300 г шоколадного мороженого
200 г ягодного джема
500 г ягод

Для теста:

3 яйца
100 г сахара
75 г муки
2 ч. л. какао

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Переложите мороженое из морозильника в холодильник.

2 Взбейте яйца с сахаром до пышности. Просейте на них муку и перемешайте.

3 Застелите пергаментом противень размером 25 x 35 см и вылейте половину теста.

4 К оставшемуся тесту просейте какао, перемешайте. Ложкой хаотично выложите шоколадное тесто на белое, слегка перемешайте шпатель для получения мраморного эффекта. Выпекайте 12–15 мин.

5 Достаньте бисквит из духовки, накройте пергаментом, быстро переверните и снимите верхний лист бумаги. Сверните бисквит по длинной стороне вместе с пергаментом в рулет. Оставьте на 20 мин.

6 Аккуратно разверните рулет, смажьте джемом, отступив от верхнего края 5 см.

7 Ложкой в произвольном порядке выложите мороженое, также оставляя свободным 5 см от верхнего края.

8 Сверните рулет, оберните в пищевую пленку и уберите в морозильник на 3 ч. Достаньте рулет за 15 мин до подачи, украсьте ягодами.

На 100 г: белки 3,75 г (4,69% суточной нормы) • жиры 6,08 г (6,76%) • углеводы 34,79 г (20,71%) • ккал 204,90 (11,38%) • натрий 56,47 мг (3,89%) • общий сахар 25,79 г (51,58%) • НЖК 3,30 г (16,50%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)

«Кактус» арахис-карамель от «Чистой линии» порадует даже искушенных любителей сладкого. Под глазурью из молочного шоколада с хрустящим арахисом скрывается нежный пломбир с восхитительной прослойкой соленой карамели.



ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС-ФОРМУЛА*



*АШ-ТАУ® - ПРИРОДНАЯ АНТИСТРЕСС - ФОРМУЛА -
зарегистрированный товарный знак № 870495.

**Химический состав

Морозные узоры

Мороженое, сливочное и фруктовое, ванильное и шоколадное, безусловно, главная сладость лета. И это не только источник радости и удовольствия, но и кулинарного вдохновения, ведь на основе готового мороженого можно создать самые разные десерты. Дополняйте их свежими сезонными ягодами и дарите близким летнее настроение!



САНДЕЙ С МОРОЖЕНЫМ

⌚ 5 мин 🍴 2 порции

250 г ванильного мороженого
4 ст. л. шоколадного соуса
4 ст. л. карамельного соуса
2 ст. л. миндальных лепестков

100 г ассорти свежих ягод
взбитые сливки и ягоды для
подачи

1 Подсушите миндальные лепестки на сухой сковороде без масла до золотистого цвета.

2 Наполните высокие бокалы или креманки мороженым до середины, полейте шоколадным и карамельным соусом, положите половину ягод, нарезанных ломтиками.

3 Повторите слои мороженого, десертных соусов и ягод.

4 Украсьте взбитыми сливками и ягодами, посыпьте жареными миндальными лепестками.

На 100 г: белки 3,33 г (х,хх% суточной нормы) • жиры 20,52 г (х,ххх%) • углеводы 25,40 г (15,12%) • ккал 335,30 (18,63%) • натрий 47,40 мг (3,27%) • общий сахар 22,89 г (45,78%) • НЖК 10,87 г (54,35%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



Crunchy Fuel:

бренд с характером



Сухие завтраки часто приходят на помощь, когда нужно быстро накормить младших членов семьи или хочется внести разнообразие в утреннее меню. Выбрать всегда есть из чего: воздушные колечки, палочки, шарики, хлопья из зерновых культур... А недавно наш ассортимент пополнился продуктом, который был разработан специально для детей и подростков. Хрустящие завтраки Crunchy Fuel сочетают приятный вкус и индивидуальный подход к предпочтениям юной аудитории.

Умные решения

Угодить современному подростку – задача не из простых, особенно если поставить перед собой цель учитывать не только вкусы молодого поколения, но и психологические особенности. Мы задумали именно такую линейку продуктов: завтраки, которые будут одновременно заряжать энергией и отражать индивидуальность тех, кто их выбирает. А чтобы реализовать эту идею, ре-

шили привлечь... искусственный интеллект! Мы доверили ИИ разработку вкусов продукта и дизайна упаковки, чтобы посмотреть на мир по-новому, отбросив шаблоны и устоявшиеся понятия. Его свежий взгляд и способность мгновенно анализировать миллионы запросов и комбинаций помогли создать что-то по-настоящему необычное.

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты

Crunchy Fuel – это не просто завтрак, это способ самовыражения. В линейке – четыре уникальных вкуса, и каждый из них соответствует одному из психотипов подростковой аудитории.

DOUBLE POWER* – микс драже со вкусом лимона и шариков со вкусом шоколада и лимона. Он создан для активных лидеров, подойдет заводилам и неутомимым спортсменам.

SMART ELECTRON** – шарики со вкусом клубники и шоколада в сочетании с драже со вкусом творога и клюквы. Его, скорее всего, оценят интро-

«ЖАРЕННОЕ» МОРОЖЕНОЕ

🕒 20 мин 🍴 8 порций

170 г кукурузных хлопьев
 900 г ванильного мороженого
 110 г сливочного масла
 2 ч. л. корицы
 ягоды, взбитые сливки и шоколадный соус для подачи

1 Заранее переставьте мороженое в холодильник, чтобы оно стало мягче.

2 Измельчите в мелкую крошку кукурузные хлопья.

3 Растопите сливочное масло в широкой сковороде на слабом огне, добавьте крошку из хлопьев, посыпьте корицей, жарьте, помешивая, 2-3 мин.

4 Пересыпьте масляную крошку в миску, охладите.

5 Специальной ложкой сформируйте из мороженого шарики, запанируйте их в обжаренной крошке, придавая руками круглую форму и прижимая хлопья.

6 Подавайте «жареное» мороженое с шоколадным соусом, взбитыми сливками и ягодами.

На 100 г: белки 2,78 г (3,48% суточной нормы) • жиры 15,76 г (17,51%) • углеводы 12,11 г (7,21%) • ккал 193,30 (10,74%) • натрий 24,03 мг (1,66%) • общий сахар 7,75 г (15,50%) • НЖК 6,97 г (34,85%) • пищевые волокна 3,29 г (10,97%)





Теория большого взрыва

Все наверняка представляют, как делается попкорн, а кто-то, возможно, пытался приготовить его сам в микроволновке. И дома, и в специальных автоматах технология похожа: высокая температура, давление – и зерно взрывается. Сухие завтраки Crunchy Fuel тоже получают в результате взрыва, только используют не цельные зерна, а кукурузную крупу, пшеничную и рисовую муку.

Смесь на основе крупы, муки и воды отправляется в шнековый экструдер – аппарат, который генерирует взрыв. По мере прохождения экструдера она нагревается до 100 °С, давление паров воды сильно возрастает, смесь превращается в однородную пластичную массу. Затем давление перегретого водяного пара взрывообразно расширяет массу, она приобретает хрустящую структуру и в несколько раз увеличивается в объеме. «Взорвать» можно практически любую крупу, но самый мощный эффект дает кукурузная. Благодаря ей сухие завтраки получают по-настоящему воздушными, поэтому она всегда есть в основе смеси.

Сменные матрицы позволяют придать полуфабрикату разную форму: колечек, шариков. Сформованные шарики и колечки глазируют и просушивают в специальных агрегатах.

Стоит сказать, что технологичное оборудование, на котором производится продукция Crunchy Fuel, сделано по индивидуальному заказу в Италии. А сырье для нее используется местное, от российских производителей. Мы тщательно контролируем все этапы производства, поэтому уверены, что у наших юных покупателей на столе будет не только вкусный, но и качественный завтрак.

верты – погруженные в себя программисты и независимые геймеры.

STAR FLASH*** – комбо радужных колечек с маршмеллоу и драже со вкусом тропических фруктов. То, что нужно, для экстравертов, тех, кто всегда становится душой компании. Ваша дочь – начинающий блогер? Crunchy Fuel Star Flash для нее!

EASY DREAMS**** – микс колечек и дисков с арахисом в глазури и драже со вкусом творога. Он понравится амбивертам – романтикам и мечтателям, например юным фотографам.

В дизайне упаковок используются яркие цвета, динамичные элементы и современная типографика – все это тоже работает с конкретным психотипом и помогает отражать характер потребителя.

* «Двойная сила».

** «Умный электрон».

*** «Звездная вспышка».

**** «Легкие мечты».



НАЗВАНИЕ CRUNCHY FUEL ПЕРЕДАЕТ СУТЬ БРЕНДА: ХРУСТЯЩИЙ ВКУС (CRUNCHY), КОТОРЫЙ ДАРИТ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ (FUEL) И ПОМОГАЕТ ПОДРОСТКАМ БЫТЬ АКТИВНЫМИ И УВЕРЕННЫМИ В СЕБЕ.

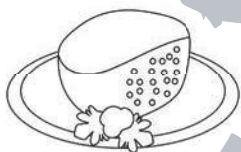
- Сухие завтраки приготовлены на основе злаков, поэтому они позволяют быстро утолить чувство голода и почувствовать прилив энергии, а заодно поднимают настроение.
- Хлопья, колечки и шарики, залитые молоком, – это классика. Однако сухие завтраки также хорошо дополнить йогуртом, ряженкой, кефиром. А чтобы утреннее блюдо получилось не только питательным, но и сбалансированным, добавьте в него кусочки фруктов и ягод, орехи и семечки.





Хлеб, соль, сыр

Один специалитет Адыгеи точно знаком всем – адыгейский сыр. Но кулинарное богатство этого края им не ограничивается. Вас угостят здесь слоеными лепешками и хрустящими пирожками, томленной говядиной и колбасками из бараньих потрошков, кашей из кукурузы и супом с орехами и фасолью... А если путешествие на юг страны пока не входит в ваши планы, приготовьте вкусные адыгейские блюда дома.



Адыгея – удивительная республика, которая привлекает своей природной красотой, богатой историей и самобытной культурой. Она со всех сторон граничит с Краснодарским краем, и здесь часто останавливаются те, кто направляется к морю на машине. Но Адыгея заслуживает отдельного внимания.

Король адыгейской кухни и один из главных местных продуктов – адыгейский сыр. Его едят в свежем виде, жарят с пряностями и зеленью, добавляют в лепешки, каши и пирожки. Также здесь можно попробовать копченый сыр, с аппетитной коричневой корочкой, плотной текстурой и ярким ароматом. Вот уже несколько лет в конце лета – начале осени в честь любимого продукта проводят фестиваль, на который съезжаются производители со всей республики.

Славу адыгейского сыра готова разделить адыгейская соль. Адыги шутят, что эту ароматную приправу у них принято добавлять даже в чай. А если без шуток, то соль, смешанную с сушеным чесноком и пряностями, можно использовать почти во всех блюдах вместо обычной: класть в супы, блюда из мяса, рыбы и птицы, бобовых и овощей, в выпечку, соленья и маринады. Баночку пряной соли из Адыгеи увозит в качестве сувенира каждый турист. Но ее легко приготовить самим, и тогда аромат щедрого горного края всегда будет в вашем доме.

Лепешки – неотъемлемая часть кавказской кухни. В Адыгее часто готовят жареные слоеные лепешки зетеч и подают их вместо хлеба.

СЛОЕНАЯ ЛЕПЕШКА ПО-АДЫГЕЙСКИ



⌚ 45 мин 👤 4 порции

400 муки
200 мл молока
100 г сливочного масла
растительное масло
1 ч. л. соли

1 Налейте молоко комнатной температуры в миску, всыпьте просеянную с солью муку. Замесите мягкое тесто. Заверните в пищевую пленку и оставьте на 20 мин.

2 Отдохнувшее тесто разделите на 4 части, из каждой сформируйте шарик и на присыпанной мукой поверхности раскатайте в тончайший пласт. Смажьте растопленным сливочным маслом.

3 Сверните в длинный рулет и закрутите его «улиткой».

4 Каждую «улитку» снова раскатайте в тонкую лепешку и обжарьте на огне чуть ниже среднего на широкой сковороде, слегка смазанной растительным маслом.

На 100 г: белки 8,08 г (10,10% суточной нормы) • жиры 18,09 г (20,10%) • углеводы 52,48 г (31,24%) • ккал 407,55 (22,64%)
• натрий 340,54 мг (23,49%) • общий сахар 1,87 г (3,74%)
• НЖК 9,68 г (48,40%) • пищевые волокна 1,80 г (6,00%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ

Приготовьте лепешки с пшеничной мукой МАКФА высшего сорта – это проверенное качество, идеальная структура и стабильный результат любой выпечки.



ЖАРЕННЫЙ АДЫГЕЙСКИЙ СЫР С ЯЙЦОМ



🕒 15 мин 🍴 2 порции

200 г адыгейского сыра
4 яйца
50 г сливочного масла
адыгейская соль
сметана для подачи

- 1 Нарежьте сыр небольшими кубиками.
- 2 Взболтайте яйца с адыгейской солью.
- 3 Растопите в сковороде на огне чуть ниже среднего сливочное масло.
- 4 Обжарьте сыр со всех сторон до румяной корочки. Залейте яйцами и готовьте 5 мин под крышкой.
- 5 Подавайте со сметаной.

На 100 г: белки 17,41 г (21,76% суточной нормы) • жиры 26,85 г (29,83%) • углеводы 1,38 г (0,82%) • ккал 317,44 (17,64%) • натрий 622,8 мг (42,95%) • общий сахар 0,78 г (1,56%) • НЖК 15,08 г (75,40%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



АДЫГЕЙСКАЯ СОЛЬ



🕒 50 мин 📦 1 баночка
объемом 100 мл

125 г соли
25 г чеснока
½ ч. л. молотой паприки
½ ч. л. сушеного укропа
½ ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. сушеного орегано
½ ч. л. острого красного перца
½ ч. л. хмели-сунели
½ ч. л. свежемолотого черного перца

1 Насыпьте в миску соль, добавьте пропущенный через пресс чеснок и перемешайте вилкой.

2 Добавьте в чесночную соль сухие ингредиенты, перемешайте до однородности.

3 Разогрейте духовку до 50 °С. Выстелите противень бумагой для выпечки, насыпьте соль равномерным слоем и подсушите на среднем уровне духовки в течение 45 мин, 2–3 раза перемешав.

4 Готовую соль пересыпьте в герметичную банку, храните в сухом месте. Используйте при приготовлении овощных и мясных блюд, заправок и соусов, при выпечке хлеба, с молодым сыром и как основу для маринадов.

На 100 г: белки 1,93 г (2,41% суточной нормы) • жиры 0,99 г (1,10%) • углеводы 8,88 г (5,29%) • ккал 46,01 (2,56%) • натрий 30287,92 мг (2088,82%) • общий сахар 0,73 г (1,46%) • НЖК 0,06 г (0,30%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%)





ЛЁГКОСТЬ С ТОНКИМ АРОМАТОМ ФРУКТОВ



100% НАТУРАЛЬНЫЙ

0
САХАРА

0
КАЛОРИЙ

НОВИНКА С ПОТКАМИ ЯГОД И ФРУКТОВ



Мохитовая шкатулка

Уже много лет мохито, коктейль с мятой и лаймом, не теряет популярности. И бармены предлагают все новые варианты напитка, как из шкатулки с драгоценностями, извлекая из своих копилочек идей удивительные рецепты.

МАЛИНОВЫЙ
МОХИТО
С ДЖИНОМ

МОХИТО
С ОГУРЦОМ
И ВОДКОЙ

ПИВНОЙ
МОХИТО

КЛУБНИЧНЫЙ
МОХИТО

МОХИТО
С ПЕРСИКОВЫМ
СОРБЕТОМ

АРБУЗНЫЙ
МОХИТО

ПИВНОЙ МОХИТО

⌚ 5 мин 👤 4 порции

800 мл светлого пива
200 мл рома
120 мл сока лайма
60 мл сахарного сиропа
4 веточки мяты
лед

- 1 Наполните высокие стаканы льдом, положите мяту.
- 2 В шейкере смешайте ром, лаймовый сок и сахарный сироп, разлейте по стаканам и долейте пивом.

На 100 г: белки 0,35 г (0,44% суточной нормы) • жиры 0,01 г (0,01%) • углеводы 6,98 г (4,15%) • ккал 84,53 (4,70%) • натрий 6,03 мг (0,42%) • общий сахар 3,89 г (7,78%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,04 г (0,13%)

АРБУЗНЫЙ МОХИТО

⌚ 5 мин 👤 4 порции

250–300 мл газированной воды
220 мл рома
85 мл сока лайма
85 мл сахарного сиропа
350 г мякоти арбуза
2 веточки мяты
лед
арбуз для подачи

- 1 Взбейте арбуз блендером в пюре. Разложите по высоким стаканам мяту, добавьте сок лайма и сахарный сироп, слегка размните.
- 2 Наполните стаканы льдом, влейте арбузное пюре и ром. Долейте стаканы газированной водой. Подавайте, украсив бокалы арбузом.

На 100 г: белки 0,24 г (0,30% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 9,12 г (5,43%) • ккал 91,42 (5,08%) • натрий 9,11 мг (0,63%) • общий сахар 8,13 г (16,26%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,17 г (0,57%)

МАЛИНОВЫЙ МОХИТО С ДЖИНОМ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл газированной воды
220 мл джина
60 мл сока лимона
100 г малины
2 лайма
2 веточки мяты
4 ч. л. сахара
лед

- 1 Нарезьте лаймы ломтиками. Положите лаймы, малину и листики мяты в высокие стаканы, посыпьте сахаром и слегка размните.
- 2 Наполните стаканы льдом, влейте джин и лимонный сок, перемешайте.
- 3 Долейте газированной водой. Подавайте, украсив малиной и мятой.

На 100 г: белки 0,22 г (0,28% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 5,06 г (3,01%) • ккал 84,68 (4,70%) • натрий 6,80 мг (0,47%) • общий сахар 3,10 г (6,20%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,01 г (3,37%)

МОХИТО С ОГУРЦОМ И ВОДКОЙ

⌚ 5 мин 👤 4 порции

450 мл газированной воды
220 мл сахарного сиропа
120 мл водки
85 мл сока лайма
1 длинный огурец
4 веточки мяты
лед

- 1 Специальным ножом или овощерезкой нарежьте огурец длинными тонкими полосками, разложите их по высоким стаканам. Наполните стаканы льдом. Положите по веточке мяты.
- 2 Смешайте сок лайма с сиропом, разлейте по стаканам.
- 3 Влейте водку и долейте газированной водой.

На 100 г: белки 0,10 г (0,13% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 17,02 г (10,13%) • ккал 90,23 (5,01%) • натрий 19,10 мг (1,32%) • общий сахар 16,39 г (32,78%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,10 г (0,33%)

КЛУБНИЧНЫЙ МОХИТО

⌚ 5 мин 👤 4 порции

400 мл газированной воды
220 мл рома
110 мл сахарного сиропа
200 г клубники
4 веточки мяты
сок 2 лаймов
лед

- 1 Крупно нарежьте клубнику, разложите по высоким стаканам, добавьте листочки мяты, лаймовый сок и сахарный сироп, размните.
- 2 Наполните стаканы льдом, влейте ром, слегка перемешайте. Долейте газированной водой и подавайте.

На 100 г: белки 0,15 г (0,19% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 9,92 г (5,90%) • ккал 87,81 (4,88%) • натрий 12,08 мг (0,83%) • общий сахар 9,10 г (18,20%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,42 г (1,40%)

Любой из предложенных нами коктейлей можно сделать безалкогольным. Просто замените алкогольную составляющую тоником, классическим или цитрусовым.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

МОХИТО С ПЕРСИКОВЫМ СОРБЕТОМ

⌚ 10 мин 👤 4 порции

400 мл газированной водой
200 мл рома
100–150 мл сахарного сиропа
400 г персикового сорбета
2 лайма
4 веточки мяты
персик для подачи

- 1 Оборвите листочки с веточек мяты, нарежьте лаймы тонкими кружками.
- 2 Наполните высокие стаканы шариками персикового сорбета. Добавьте мяту и лайм.
- 3 В шейкере взболтайте ром и сахарный сироп, вылейте на сорбет. Долейте стаканы газированной водой и украсьте ломтиком персика.

На 100 г: белки 1,07 г (1,34% суточной нормы) • жиры 2,70 г (3,00%) • углеводы 18,28 г (10,80%) • ккал 132,60 (7,37%) • натрий 30,61 мг (2,11%) • общий сахар 8,89 г (17,78%) • НЖК 1,66 г (8,30%) • пищевые волокна 0,47 г (1,57%)



Finsky Ice Citrus Mix* – яркая полусладкая настойка с многогранном вкусом. В ней соединились апельсиновая сладость, грейпфрутовая терпкость и лимонная кислинка, благодаря добавлению в купаж настоев цедры апельсина, грейпфрута и лимона. Отлично подходит для коктейлей.

*«Цитрусовый микс».

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Летний топ



Теплая погода вносит коррективы не только в меню, но и в карту напитков. Если в зимние месяцы спросом пользуются портер, стаут и прочее темное пиво, то летом появляются другие фавориты. Перед вами топ-7 сортов пенного для летнего сезона.



1 ЛАГЕР. Это в принципе один из самых популярных видов пива на планете, и летом он особенно актуален. Светлый лагер с мягким вкусом не бывает крепче 5%. А его золотисто-соломенный цвет эффектно смотрится в солнечный день. Хороший пример – лагеры из Мексики, которые всегда отличались низким содержанием алкоголя и питкостью. В пару к лагеру рекомендуем картошку фри, соленые крекеры, острые куриные крылышки или просто дольку лайма.

2 ИНДИЙСКИЙ СВЕТЛЫЙ ЭЛЬ (IPA). Вариант для ценителей крафтовых напитков. Как правило, IPA – полнотелое пиво с хмелевым вкусом и достаточно высоким содержанием алкоголя. Но летом многие производители выпускают сезонные или сессионные IPA. У этой разновидности более низкая крепость, но все те же яркие ароматы и вкусы, которые прекрасно подходят для мяса гриль, пикантных сыров и острых блюд.

3 НЕФИЛЬТРОВАННОЕ ПШЕНИЧНОЕ ПИВО В НЕМЦКОМ СТИЛЕ. С густой кремовой пеной, свежим дрожжевым ароматом и пряными нотами, оно прекрасно гармонирует с молодыми сырами, фруктами и зелеными салатами с легкими заправками.

4 ВИТБИР. Бельгийский сорт нефильтрованного пива. Его варят с использованием пшеницы в сусле и не фильтруют, что придает ему мутный вид и пенную шапку. Особенность витбира в том, что в него добавляют кориандр и апельсиновую цедру. Результат – насыщенный цитрусовый вкус с нотками пряностей. С моцареллой, страчателлой и подобными сырами – то, что нужно.

5 ЛАМБИК. Это бельгийское пиво ферментируется естественным образом без участия дрожжей. После варки сусле его оставляют без крышки, чтобы в нем размножились бактерии из окружающей среды. Из-за этого напиток получается кисловатым и ароматным. А после добавления натуральных фруктов и ягод ламбик приобретает особенно богатый вкус. Фруктовые пироги, мороженое и свежие фрукты будут к нему в самый раз.



6 КРИК. Бельгийский сорт, который готовят из смеси выдержанного и молодого ламбиков и вишни. Вишню, в основном кислую, добавляют в пиво перед тем, как оно отправляется на выдержку в бочках. Ягоды оставляют на несколько месяцев, затем удаляют, а процесс выдержки продолжается. Ароматика и вишневый вкус крика сочетаются с легкими десертами, фруктовыми салатами, выпечкой с фруктами и шоколадом.

7 ПИВО С ДОБАВКАМИ. Классические представители этой категории – шенди и радлер. Шенди – это, по сути, смесь пива с лимонадом, фруктовым соком, тоником или сидром. Родом он из Великобритании, где владельцы пабов издавна добавляли лимонный сок в эль или имбирное пиво, чтобы замаскировать окисление. У шенди низкое содержание алкоголя, в жару это правильный выбор. Это пиво хорошо сочетается как с жареным мясом, так и с солеными орешками или чипсами. Радлер тоже микс пива и лимонада, но из Германии. Его отличительные черты – яркий цитрусовый аромат, легкая горчинка и небольшое содержание алкоголя. Не забудьте купить к радлеру орешки, пивные снеки и свежие яблоки.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЭТО ТВОЁ ВРЕМЯ



*Односолодовый лагер.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



**ВРЕМЯ
НОВОЙ
БАЛТИКИ**

НОВЫЙ
ДИЗАЙН

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Южное направление

Вина Нового Света в последние годы пользуются популярностью во всем мире. Одна из трендовых винодельческих стран этого направления – ЮАР. Рассказываем о южноафриканских новинках с особым стилем, которые появились на полках наших магазинов.



Место под солнцем

До 2000-х годов южноафриканские вина не слишком ценились на международном рынке. Да и знатоки были о них невысокого мнения. Но в последнее время виноделие ЮАР переживает настоящий ренессанс: страна занимает 9-е место в мире по объемам производства вина. Сегодня в стране около 30 винодельческих регионов, самый известный и обширный из которых – в провинции Западный Кейп, в прибрежной зоне вокруг Кейптауна.



Гордость ЮАР

Визитная карточка южноафриканского виноделия – пинотаж. Это флагманский сорт винограда, который вывели в ЮАР. Он был получен из сортов пино нуар и сенсо и взял от своих «родителей» только лучшее.

Обычно пинотаж предстает в облике полнотелых ярко-рубиновых вин, но его букет может быть многоликим – от образцов, которые буквально пышут красными фруктами и ванилью, кофе и молочным шоколадом, до вариантов с более мягкими танинами, обволакивающими тонами шелковицы и красной сливы.

Южноафриканские вина – беспроегранный выбор для сопровождения ужина: подобрать достойную пару тому или иному блюду не составит труда. Подаете ли вы еду в азиатском стиле, готовите итальянскую пасту, жарите мясо на гриле – пинотаж удачно впишется в ваше меню.

Особый характер

Южноафриканские вина даже из самых распространенных сортов – шираза, пино нуара, совиньон блана – получаются интересными и самобытными благодаря уникальному микроклимату страны, расположенной между двумя океанами, и разнообразию почв – от древнего гранита и известняка до богатой железом глины и песчаника. Близость к экватору компенсируется холодным океанским течением, поэтому климат здесь мягкий, удачный для виноделия.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ

1 O₂cean Breeze – белое сухое вино соломенно-золотистого цвета из винограда сорта пино гриджио. Элегантный аромат, сотканный из нот белых фруктов, трав и цветов. Чистый, мягкий, сбалансированный вкус, с цитрусово-цветочным профилем и утонченной кислоткой в интригующем послевкусии.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Вино станет прекрасным аперитивом, а также подойдет к пряным блюдам, морепродуктам, рыбе, суши и азиатской кухне.

2 DaschBosch – белое сухое вино из сорта совиньон блан с яркой кислотностью и богатым цветочным и цитрусовым ароматом. Во вкусе чувствуются ноты белых персиков, дыни, зеленых и желтых цитрусовых, травы, крыжовника.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Прекрасно сочетается с самыми разными блюдами. Подходит и к морепродуктам, особенно креветкам, и к белому мясу, пасте, легким салатам. А можно предложить его в качестве аперитива перед едой.

3 Meander – красное сухое вино темно-рубинового цвета из шираза. Отличается хорошим балансом между кислотностью и сладостью. В аромате и вкусе явно чувствуются нотки вишни.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Будет гармонировать с люля-кебабами из баранины, грибным ризотто, блюдами из дичи под ягодными соусами, зрелыми сырами.

В 1973 году ЮАР, первая из винодельческих стран Нового Света, приняла закон Wine of Origin*, то есть систему классификации вин в зависимости от происхождения винограда. WO был создан по образцу французских апеласьонов, но его рамки менее строгие: учитываются лишь сорт винограда и место сбора.

*Вино по происхождению.

4 Crocodile River – полусухое розовое вино из blends сортов пинотаж и шираз. Привлекает мягким вкусом с балансом фруктовой сладости и ягодной кислотности, а также деликатным послевкусием.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Составит пару курице и индейке, рыбным блюдам, креветкам, блюдам из риса.

5 Swartland Winery Founders – белое сухое вино из сорта шенен блан. У него яркий аромат груши и тропических фруктов, а во вкусе присутствует приятная кислотка с нотами маракуйи, лайма и айвы.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Подойдет к мягким и полутвердым сырам, жирной рыбе, говядине, телятине, свинине. Неожиданное сочетание – шенен блан и шаурма.

6 Casal Da Seara – красное сухое вино из сорта пинотаж. Удивит богатым ароматом с обволакивающими тонами лесных ягод, ванили и кофе и насыщенным вкусом с акцентами чернослива, черешни и вишни, а также мягкой, бархатистой текстурой.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Это вино отлично дополняет стейки, рыбу на гриле, мясо, приготовленное в барбекю-котле, пряные блюда с обилием специй.

7 Totus Limited Release Coffee – красное полусухое вино из пинотажа. Выразительный букет наполнен яркими тонами мокко и обжаренных кофейных зерен, за которыми скрываются ноты спелых фруктов и темных ягод. Вкус мягкий и сочный, с хорошо интегрированными танинами и длительным послевкусием с нюансами кофе и специй.

С ЧЕМ ПОДАТЬ. Вино сочетается с мясными блюдами, особенно со свиной, с говядиной и птицей.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



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

Кошки и собаки нуждаются в полноценном рационе, учитывающем их индивидуальные потребности для поддержания здоровья. Теперь еще больше вкусов сухих кормов Purina ONE® стали доступны в сети магазинов «Магнит» в выгодных форматах – 3 кг для кошки и 3.8 кг для собаки.

Такой формат упаковки станет отличным решением:

- Большие упаковки удобны при хранении
- Позволяют владельцам реже пополнять запасы корма для своего питомца
- Выгоднее по сравнению с покупкой упаковок с меньшим весом.*

Кормите правильно вашего питомца с Purina ONE®!



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

Индексы

ЗАВТРАКИ

- 24 Закусочный торт на завтрак
- 🍳 23 Ягодный пудинг
- 🥞 23 Яйца бенедикт по-средиземноморски



ЗАКУСКИ

- 🍷🍷🍷 73 Картофельная фриттата с перцем и шпинатом
- 65 Круассан с куриным салатом
- 🍷🍷 20 Кукурузные «ребрышки»
- 69 Сандо со свинойной
- 🍷🍷🍷 70 Салатные рулеты с индейкой, овощами и арахисом
- 🍷🍷 82 Слоеная лепешка по-адыгейски
- 🍷 26 Цезарь-ролл
- 🍷🍷🍷 67 Яичные кексы с ветчиной и овощами

СУПЫ

- 🍷🍷🍷 32 Кукурузный суп с лисичками
- 🍷🍷🍷 29 Куриный суп с рисовой лапшой по-азиатски



- 🍷🍷🍷 30 Томатный суп с морепродуктами
- 🍷🍷 31 Холодный свекольник на кефире

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

- 85 Адыгейская соль
- 🍷🍷🍷🍷 47 Зеленая аджика

САЛАТЫ

- 🍷🍷🍷 53 Жареный салат с кефирной заправкой
- 🍷🍷🍷🍷 47 Салат из молодых кабачков
- 🍷🍷🍷🍷 68 Салат из гречневой лапши с овощами
- 62 Салат с краковской колбасой
- 🍷🍷🍷 74 Салат с нутом и руколой
- 🍷 66 Салат с пастой и песто
- 🍷🍷🍷 19 Теплый салат из скумбрии с крыжовником

ГОРЯЧЕЕ

- 🍷🍷🍷 63 Грибное рагу с краковской колбасой
- 🍷 84 Жареный адыгейский сыр с яйцом
- 🍷🍷🍷 48 Паста с овощами гриль
- 🍷🍷🍷 55 Свиной стейк в соево-медовом маринаде

СКОРО

АВГУСТ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, И НЕОБЯЗАТЕЛЬНО МОРСКОГО. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ ДАЧНЫМ РАДОСТЯМ: БУДЕМ ГОТОВИТЬ РУССКИЕ ЗАВТРАКИ В СТИЛЕ КАНТРИ, ВАРИТЬ УХУ, ДЕЛАТЬ СОЛЕНЬЯ. УЗНАЕМ СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ВАРЕНЬЯ И НАУЧИМСЯ ПЕЧЬ ИДЕАЛЬНУЮ ШАРЛОТКУ. А ЧТОБЫ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВДОХНОВИТЬСЯ НАШИМИ ТРАДИЦИОННЫМИ РЕЦЕПТАМИ, ОТПРАВИМСЯ В ТУЛЬСКУЮ ОБЛАСТЬ. РУССКОЕ ЛЕТО ВСЕГДА ПРЕКРАСНО!

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

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

- 🍷🍷🍷 40 Сибас на гриле с кокосом и лимонграссом
- 🍷🍷🍷 44 Чахохбили из курицы
- 58 Шашлычки из пельменей с креветками

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- 🍷🍷 72 Бисквиты с козым сыром и зеленью
- 🍷🍷 21 Дынная панна котта
- 🍷 52 Манник с айраном
- 🍷 78 Рулет с мороженым
- 🍷🍷🍷🍷 47 Сливово-шоколадный джем
- 🍷 76 Тарт с нектаринами

НАПИТКИ

- 🍷🍷🍷🍷 47 Клубничный компот с мятой
- 🍷🍷🍷🍷 04 Освежающий микс с манго
- 🍷🍷🍷🍷 04 Освежающий микс с малиной

КОКТЕЙЛИ

- 🍷🍷🍷🍷 89 Арбузный мохито
- 🍷🍷🍷🍷 89 Клубничный мохито
- 🍷🍷🍷🍷 89 Малиновый мохито с джином
- 🍷🍷🍷🍷 89 Мохито с огурцом и водкой
- 🍷🍷🍷🍷 89 Мохито с персиковым сорбетом
- 🍷🍷🍷🍷 89 Пивной мохито



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

УДОВОЛЬСТВИЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

ЭКСКЛЮЗИВНО В

М МАГНИТ



ВЕЛИКОЛЕПНОЕ МЕНЮ В МАГНИТ

1

АКТИВИРУЙТЕ

участие в мобильном
Приложении Магнит*



ГАРАНТИРОВАННЫЕ
ПРИЗЫ



Бонусы
Магнит

2

ПОКУПАЙТЕ

Sheba® с картой Магнит Плюс
из приложения

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ
ПРИЗЫ

3 000 ₽
4 000 ₽
15 000 ₽



Сертификаты

3

ПОЛУЧАЙТЕ

бонусы** Магнит и возможность
выиграть ценные призы!

ГЛАВНЫЙ
ПРИЗ

200 000 ₽



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (б+) (мобильное приложение) **1 бонус = 1 рубль. Общий срок проведения Акции: с 02 июля 2025 г. по 19 августа 2025 г. Период совершения покупки и приема заявок на участие в Акции: с 02 июля 2025 г. по 29 июля 2025 г. Акция проводится в «Магнит у дома», «Магнит Косметик», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», в разделе «Доставка» мобильного приложения. Количество акционных товаров и призов ограничено. В рекламном материале представлены изображения некоторых акционных товаров. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Имеются иные ограничения. С полной информацией об организаторе акции, о полных правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец товаров: АО «Тандер», г. Краснодар, ул. им. Леваневского, д. 185, ОГРН 1022301598549.

ВИТАМИНЫШИ



СОБИРАЙ И ИГРАЙ



**ПОЛУЧАЙ
МАГНИТИКИ
ЗА ПОКУПКИ**

**ПОКУПАЙ ИГРУШКИ
СО СКИДКОЙ** **от 99***
руб.

Даты проведения акции: 04.06.2025 - 02.09.2025

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

Витаминыши ждут в игре в приложении**

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

6+