

МОЙ МАГНИТ

2025



53

РЕЦЕПТА
АПРЕЛЯ

СЕКРЕТЫ
ТВОРОЖНОГО
ТЕСТА



ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ
В ВАШЕМ
ТЕЛЕФОНЕ

НАСТОЯЩИЙ
РОСТБИФ ОТ ШЕФА
ПАВЛА ПОЦЕЛУЕВА



Весенние
Угощения

20
ПАСХАЛЬНЫХ
БЛЮД





Секрет вкуса в ферментации



Что такое ферментация?

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



Doshirak

Мастер на все блюда



Gallina Blanca



ОСТАНКИНО

МЯСНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ



МЯСА МНОГО БЫВАЕТ!

РЕЦЕПТ С ОБЛОЖКИ



ПРАЗДНИЧНЫЙ КУЛИЧ



🕒 1 ч 30 мин + 4 ч 🍷 6 штук

500 г муки
250 мл молока
125 г сливочного масла
5 крупных желтков
130 г сахара
125 г изюма
100 г очищенного миндаля
25 г свежих дрожжей
щепотка соли
200 г молочного шоколада
рубленые фисташки

1 Уберите в морозильник мраморную доску или плитку на 4 ч.

2 Разведите дрожжи в 4 ст. л. подогретого

до 35 °С молока, оставьте на 10 мин, затем смешайте с оставшимся теплым молоком. Добавьте 250 г просеянной муки, накройте полотенцем и оставьте на 1 ч.

3 Сливочное масло растопите. Взбейте желтки с сахаром и солью в пышную пену.

4 В подошедшую опару добавьте взбитые желтки и перемешайте. Всыпьте оставшуюся муку. Тщательно вымесите. Влейте растопленное масло. Вымешивайте тесто руками в течение 20 мин.

5 Накройте емкость с тестом чистым полотенцем и поставьте в теплое место до увеличения объема

в 2 раза. Затем добавьте рубленый миндаль, изюм и перемешайте. Дайте тесту подняться в течение 1 ч.

6 Подошедшее тесто обомните и распределите по небольшим формам для куличей диаметром 10–11 см так, чтобы оно занимало не более ½ высоты. Накройте полотенцами и оставьте на 30 мин для подъема.

7 Духовку нагрейте до 190 °С. Поставьте формы на противень. Поместите на средний уровень духовки. Выпекайте 30 мин. Затем нагрев уменьшите до 170 °С, верх куличей прикройте фольгой. Выпекайте еще 15–20 мин. Дай-

те куличам немного остыть в форме, затем аккуратно переложите боком на решетку. Периодически переворачивая, остудите.

8 Молочный шоколад растопите на водяной бане, часть нанесите тонким слоем на замороженную мраморную доску и кулинарным шпателем снимите тонкой стружкой.

9 Нанесите на остывшие куличи растопленный шоколад, украсьте шоколадной стружкой и фисташками.

На 100 г: белки 9,55 г (11,94% суточной нормы) • жиры 20,01 г (22,23%) • углеводы 56,17 г (33,43%) • ккал 436,68 (24,26%)
• натрий 55,56 мг (3,83%) • общий сахар 23,61 г (47,22%)
• НЖК 9,10 г (45,50%) • пищевые волокна 3,06 г (10,20%)

3 000 000 Р НА МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ



с 05.03.2025
по 29.04.2025



СОЗДАВАЙТЕ НЕЖНОСТЬ - ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ

1 ПОДТВЕРДИТЕ

УЧАСТИЕ В АКЦИИ
В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ*,
НАЖАВ КНОПКУ «УЧАСТВОВАТЬ»



2 ПОКУПАЙТЕ

МИЛКА** С КАРТОЙ МАГНИТ ПЛЮС
ИЗ ПРИЛОЖЕНИЯ МАГНИТ

3 ВЫИГРЫВАЙТЕ ПРИЗЫ



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+) (мобильное приложение) **Продукция, принимающая участие в акции, указана в Правилах акции (п. 1.4). Общий срок проведения акции, включая выдачу призов с 05.03.2025 по 20.05.2025. Срок совершения покупок продукции под товарным знаком «МИЛКА» от 1-ой шт. с обязательным предъявлением карты «Магнит Плюс» из мобильного приложения с 05.03.2025 по 29.04.2025. Акция проводится в магазинах торговой сети «Магнит» в форматах «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт», расположенных на территории Российской Федерации, а также в мобильном приложении в разделе «Доставка». В рекламе представлены изображения некоторых товаров, участвующих в акции. Призы могут отличаться по внешнему виду от изображений в рекламном материале. Количество призов и акционных товаров ограничено. 1 бонус = 1 рубль. Имеются иные ограничения. С информацией об организаторе акции, о полных правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться в мобильном приложении. Продавец: АО «Тандер», ОГРН 1022301598549, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 185.





18

С чистого листа

Детокс-завтрак не просто шаг в сторону модной диеты. Всегда хорошо подзарядиться полезными веществами, витаминами и антиоксидантами.



46

Мясная классика

Шеф-повар Павел Поцелуев считает, что ростбиф может покориться даже новичку. Главное – следить за временем и температурой приготовления.



64

Самое доброе утро

Светлое воскресенье невозможно без традиционных блюд: творожной пасхи, крашеных яиц и кулича. Начните день с вкусных угощений, подарите себе и близким праздничное настроение!



80

Не только куличи

Пасху отмечают многие народы, и почти все готовят к празднику особую выпечку. Предлагаем разнообразить пасхальное меню весенними рецептами из разных стран.



Дорогие друзья!

Апрель, середина весны. Месяц журчащих ручьев, звенящей капли, первых скромных цветов и первой любви. Апрельские пейзажи еще не блещут красками, но у этого юного времени года особая атмосфера: возрождения, предвкушения летнего счастья, вдохновения и веры в добро.

Неудивительно, что именно в апреле мы чаще всего отмечаем Пасху. Этот светлый праздник объединяет даже тех, кто далек от религиозных традиций. Многие с радостью пекут куличи, готовят творожную пасху и с удовольствием украшают яйца. Попробуйте в этом году испечь тающий во рту творожный кулич, секретами которого мы делимся в «Кулинарной школе», или нежный и ароматный с апельсиновым кремом – его вы найдете в специальной рубрике «Пасхальный завтрак». Тех, у кого в весенней кутерьме совсем нет времени на трудоемкие угощения, в наших магазинах всегда ждет готовая пасхальная выпечка, свежая и по-домашнему вкусная. А если Пасха – это не ваш праздник, просто приготовьте по нашим рецептам яркие весенние блюда и соберите на воскресный обед всю семью. Для душевного общения и хорошего настроения не нужен особый повод!

В апреле даже дожди не нагоняют тоску: они легко смывают последние приметы зимы и приносят уверенность, что впереди только теплые дни. Ловите счастливое апрельское настроение, планируйте добрые дела. И мы будем стараться дарить вам радостные эмоции!

**Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами**

В номере

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ

- 10** Высаживаем сосны и помогаем восстанавливать лес.

ЕДИМ С УМОМ

- 12** Как питаться аллергикам весной? Советы эксперта.

ВКУС СЕЗОНА

- 14** 7 продуктов, которые обязательно стоит попробовать в апреле.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

- 18** Детокс-завтрак для всех, кто хочет начинать день с пользой для организма.

ЗАКОН БУТЕРБРОДА

- 22** Символ вьетнамской кухни: бань-ми – сэндвич с хрустящим жареным мясом.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

- 24** Грибной сезон круглый год: как выращивают вешенки, опята и шампиньоны бренда «М Свежесть».

БЫСТРО И ПРОСТО

- 26** Печень жарим, тушим, варим и за 30 минут получаем нежные вкусные блюда.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- 32** Отварить пельмени – это просто. Но чтобы они получились идеальными, следуйте нашим советам.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ

- 34** Ароматный мир: для чего нужны зира, имбирь, кориандр и прочие пряности.

СЕЗОННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 38** Разнообразные рецепты для питательного постного меню.



КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА

- 40** Выпечка из творожного теста особенно нежная и вкусная. Подробно рассказываем обо всех его видах.

ШЕФ НАУЧИТ

- 46** Вы еще не умеете готовить сочный ростбиф? Шеф и мясной сомелье Павел Поцелуев познакомит со всеми тонкостями этого блюда.

ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

- 52** Перловка – настоящая жемчужина среди круп. Готовим из нее постный суп и пикантное перлотто.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ

- 54** Чтобы бульон получился наваристым и ароматным, прежде всего нужно правильно выбрать мясо, а далее следовать простым шагам.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ

- 56** Оригинальные закуски из колбас и ветчин к праздничному столу.

- 58** Копченые ребрышки – отличный перекус и ингредиент ароматных блюд.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ПАСТА

- 60** Добавьте к классическим спагетти с лососем молодые зеленые овощи и получите свежий весенний рецепт!



14

Курага сохраняет все ценные микроэлементы, которые есть в абрикосах. Она незаменима в весеннем меню.



СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР

- 62** Соусы, которые превратят обычные макароны в настоящую итальянскую пасту.

ПАСХАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

- 64** Творожная пасха, яйца, кулич – традиционные блюда для самого светлого утра в году.

АРСЕНАЛ

- 68** Приятные кухонные мелочи помогут подготовиться к празднику.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ

- 70** Вкусные душевные блюда поддержат атмосферу тепла и радости во время воскресного семейного обеда.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

- 80** На Пасху пекут не только куличи. Попробуйте традиционные угощения из разных стран.

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ

- 84** Если у вас много яиц и куличей, их можно сделать одной аппетитных блюд.

НАША КУХНЯ

- 88** Нет времени на воплощение замысловатых рецептов? Приходите в наши магазины за готовой пасхальной выпечкой!

НА СЛАДКОЕ

- 90** Легкие, воздушные муссы, желе и суфле – главные герои весеннего десертного меню.

НАПИТКИ

- 94** Яркие морсы и лимонады из замороженных ягод для поддержания иммунитета и хорошего настроения.

- 96** Из чего делают холодный чай и в чем его преимущества?

- 98** Каждому сорту пива – свой бокал! Разбираемся в кружках и стаканах для пенного.

- 102** Российский виски уже не редкость. Особенности местных напитков.

АРОМАТ В КАЖДОЙ КАПЛЕ

Оливковое масло Monini Il Poggiolo* первого холодного отжима получают методом прессования, поэтому оно сохраняет все полезные вещества и витамины. Масло Il Poggiolo отличают насыщенный фруктовый вкус и слегка терпкое послевкусие. Оно идеально сбалансировано и подходит для многих блюд, в том числе диетических: соусов, салатов, овощей, мяса, рыбы и пасты.

* Il Poggiolo – «Холм».



ПАСХАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Куличи получатся особенно вкусными и красивыми с продуктами Dr. Bakers. Быстродействующие дрожжи для сдобы сделают выпечку пышной и ароматной. Они добавляются сразу в муку и не требуют подготовки. Благодаря сахарной глазури – белой и со вкусом клубники – куличи будут выглядеть по-настоящему празднично. А с яркими весенними посыпками «Декор-микс» ваш десерт точно не останется незамеченным.

КЛАССИКА ГАРНИРОВ

Спагетти La Molisana изготовлены из твердых сортов пшеницы. Изделия из такой муки содержат сложные углеводы, витамин В1 и клетчатку, способствуют поддержанию нормального веса и наполняют организм энергией. Спагетти – один из самых популярных видов итальянской пасты, который любят во всем мире. Они хороши в качестве гарнира, с любым соусом или просто с тертым сыром.



ДЛЯ ХЛЕБА И ВЫПЕЧКИ

Цельнозерновая мука «Увелка» – прекрасная альтернатива обычной пшеничной муке. Благодаря особому помолу в ней сохраняются все витамины, минералы и клетчатка. Такая мука отлично подходит для приготовления блинов, оладий, пирожков, хлеба. Изделия из цельнозерновой муки порадуют красивым кремовым оттенком и насыщенным вкусом.



ПИКАННЫЕ ЛОМТИКИ

Сервелат «Премиум» торговой марки «Царицыно» – это сырокопченая колбаса с кусочками натурального свиного шпика, нарезанная тонкими ломтиками. Особую пикантность продукту придает специально подобранный букет специй: смесь перцев, кардамон, горчица, кориандр и чеснок.



ВСЕМ ЛЮБИТЕЛЯМ СОСИСОК

Сосиски с сыром от «Владимирского стандарта» – отличное угощение для семейного обеда и дружеской вечеринки! Нежные и сочные, легкие в приготовлении, они станут фаворитом на вашем столе.



ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

Если в первые теплые дни вы планируете выбраться на пикник, обратите внимание на салями «Финскую» бренда «Дым Дымыч». Это классическая сырокопченая колбаса с мелким шпиком и пряными специями, которая может храниться без холодильника. Отличный вариант для перекуса на природе!



ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПООСТРЕЕ

Мини-колбаски «Смачос» с оригинальным вкусом «Три перца» позволят подкрепиться в любой ситуации: на работе, в дороге, на пикнике. Насыщенный мясной вкус подчеркивает копчение на натуральной щепе.



Яйцо с сюрпризом

А вы знаете, что шоколадное яйцо можно не просто разломить и съесть, но и превратить в красивый десерт? Для этого нужно вынуть фигурку и наполнить половинки сладкой начинкой. Кстати, шоколадные яйца – популярная пасхальная традиция. Они будут хорошо смотреться на весеннем праздничном столе.

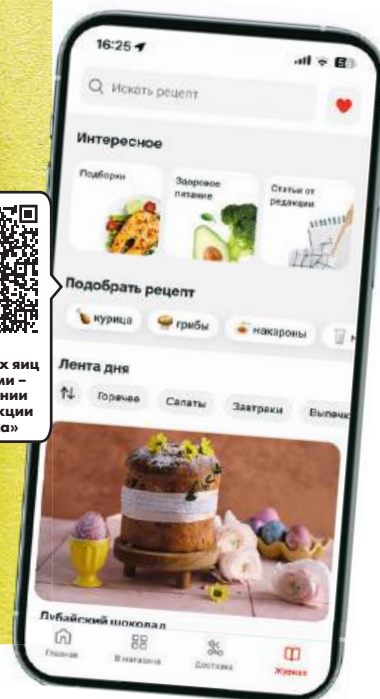


СКРЕПЬШИ В ШОКОЛАДЕ

Шоколадные яйца «Стикерсы и Скрепьши» – это нежный молочный шоколад и фигурки любимых героев. В половинках каждого яйца спрятан сюрприз: Скрепьш или стикер. И это прекрасный шанс собрать яркую веселую коллекцию!



Рецепт шоколадных яиц с начинками – в приложении «Магнит: акции и доставка»



ФЕРМЕРСКИЕ ТРАДИЦИИ

Колбаса «Дугушка молочная» бренда «Стародворье» приготовлена по особому методу, который помогает сохранить насыщенный вкус и питательность настоящего фермерского мяса, из которого она сделана. Фарш замешивается с молоком, затем плотно стягивается внутри оболочки бечевкой, закрепленной на концах. Благодаря этому колбаса приобретает сочность и нежную текстуру. Созревает «Дугушка» в печи, подвешенная за оба края, поэтому ее отличает особая изогнутая форма. «Дугушка молочная» отлично подходит для бутербродов, и для любимых блюд: солянки, омлета, пиццы. Что ни приготовьте, все будет вкусно!



СЛАДКИЙ ПРАЗДНИК

С 1 по 30 апреля в наших магазинах будет проходить Фестиваль весенних десертов. Во время его проведения вы сможете купить нежные бисквитные, сметанные и йогуртовые торты, попробовать флан «Ягодное лукошко», песочные, слоеные и заварные пирожные: корзиночки «Фруктовое лукошко», трубочки с белковым кремом, эклеры. У нас есть всё для будничных и праздничных чаепитий!

ЧИСТОТА ОТ ПРИРОДЫ

Средство для мытья посуды «Капля Natural Pure*» содержит натуральные биоразлагаемые компоненты. Отлично справляется с загрязнениями, полностью смывается водой, не содержит отдушек и красителей. Подходит для мытья фруктов и овощей.

* «Чистый».



АППЕТИТНЫЕ УГОЩЕНИЯ

Балык и буженина – это настоящее мясное удовольствие. Запеченная буженина с перцем и чесноком и сырокопченый свиной балык от «Мясной истории» приготовлены по классической технологии. Они порадуют приятным ароматом специй и насыщенным вкусом отборного мяса. Ломтики балыка и буженины хороши для создания закусок, канапе, сэндвичей и брускетт.





Сделаем планету зеленой

Бережное отношение к лесу, стремление сохранить и приумножить природные богатства Земли – то, что должно быть в душе каждого жителя нашей страны. С момента своего основания компания «Магнит» старалась вносить позитивные изменения в жизнь общества, а в прошлом году мы присоединились к тем, кто борется за улучшение экологии, помогает ликвидировать последствия лесных пожаров и восстанавливать зеленые массивы.



В октябре 2024 года наша компания приняла участие в высадке деревьев в Мордовском заповеднике, пострадавшем от пожаров. Акция состоялась в рамках проекта «Посади лес» межрегиональной экологической общественной организации «ЭКА». На площади 2 гектара были высажены 10 тысяч двухлетних саженцев сосен. Это стало возможным благодаря помощи примерно ста волонтеров, среди которых были сотрудники сети «Магнит», а также представители наших партнеров из Мордовии.

Территорию для высадки молодых растений подготовили работники заповедника, которые в дальнейшем будут ухаживать за саженцами. А «Магнит» взял на себя расходы по уходу за посадками в ближайшие два года. Мы верим, что совместные усилия позволят сохранить максимальное количество деревьев и восстановить утраченный лес.

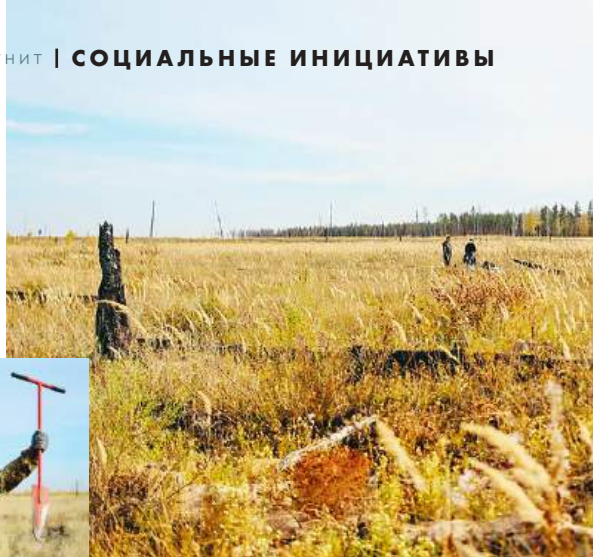
Инвестиции в зеленое будущее

Средства для высадки сосен в Мордовском заповеднике были собраны благодаря нашим покупателям: на восстановление леса мы отправляли 1 рубль с каждой проданной упаковки продукции бренда Green Ribbon.

Green Ribbon – наша собственная торговая марка, которая предлагает большой выбор замороженных ягод, овощей, лесных грибов, а также ягодных и овощных смесей. В свежем виде они подвергаются шоковой заморозке, благодаря чему сохраняют натуральный вкус, цвет и полезные вещества.

Высадка деревьев в Мордовии стала для нас первой подобной акцией. Мы верим в ее успех и продолжаем отправлять на восстановление лесного фонда средства, вырученные при продаже продукции Green Ribbon. В акции участвуют не отдельные товары, а весь ассортимент: вишня, клубника, нарезанный лук, брокколи, цветная капуста, маслята, лисички и прочее. Чтобы привлечь внимание равнодушных покупателей, на упаковках Green Ribbon мы разместили специальный символ и слоган «Инвестируй в зеленое будущее». Пусть вкусные продукты не только вдохновят вас на кулинарные эксперименты, но и позволят присоединиться к тем, кто стремится сделать мир чуточку лучше.





МАРИНА ЧУПЕЙКИНА, ПАРТНЕР НАШИХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ШКОЛА ЛЕСНЫХ КООРДИНАТОРОВ», ДИРЕКТОР АГЕНТСТВА ЭКОЛОГИЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ «УНИВЕРСУМ»:

«Лесные пожары, технологические катастрофы, деятельность человека провоцируют климатические изменения, уничтожение как отдельных видов растений и животных, так и целых экосистем. Мы уже ощущаем это на себе, страдая от последствий засух, наводнений и других природных катаклизмов. Посадка лесов – самый эффективный способ противостоять им, восстановить баланс экосистем и заглядить вину человека перед природой за неграмотное и небережливое отношение к ней».

Планы на 2025 год

Мы рассчитываем на то, что экологические проекты, подобные мордовскому, станут постоянными, и планируем проводить высадку деревьев дважды год: весной и осенью. В нашей стране много природных объектов, которые нуждаются в поддержке.

Так, в 2019 году пожар уничтожил 3 гектара леса в местечке Голубая Бухта, в Геленджике Краснодарского края. Для его восстановления предполагается высадить 12 тысяч растений – саженцев сосны пидундской и дуба пушистого. Во время пожаров 2010 и 2022 годов пострадала и территория национального парка «Мещерский» в Рязанской области. Спасти лес, легкие Центральной России и место обитания множества животных, поможет высадка 15 тысяч сосен на площади 3,2 гектара.

На Камчатке удалось увеличить численность красной рыбы с помощью лесопосадок березы каменной, которая очищает воду рек и таким образом участвует в симбиозе растений и обитателей водоемов. Мы планируем использовать подобный опыт в рамках мероприятий по спасению экосистемы реки Урал и высадить 15 тысяч саженцев в Оренбурге, чтобы попытаться восстановить популяцию осетровых.

Сохранение природных богатств – это вклад в наше общее благополучие. Мы надеемся, что надежных экологических проектов и тех, кто готов браться за добрые дела, с каждым годом будет все больше.



Сохраняем лес вместе с Green Ribbon





Не нужно бояться еды

Существуют ли продукты, полностью безопасные для аллергиков? Как питаться в период, когда цветут растения и в воздухе много пыльцы? Как организовать питание ребенка, чтобы снизить у него риск аллергии? Предлагаем мнение эксперта.



Ольга Лелякова,
врач-аллерголог, иммунолог,
педиатр

Мнение

Схема не работает

Интерес к питанию аллергиков в последние годы заметно растет. В интернете можно найти примеры гипоаллергенных диет. Это схемы, где продукты распределяются по более или менее безопасным группам. На первый взгляд в них есть логика, но на деле они довольно бесполезны и даже вредны.

Такие списки исключают из питания целые группы продуктов: цитрусовые, молочку, орехи, рыбу. Возможно, подобный подход подходит пациентам с острой иммунной реакцией на короткое время, но долго придерживаться этих рекомендаций невозможно. Плюс якобы безопасные продукты для конкретного человека могут таковыми и не быть. Поэтому я рекомендую не выстраивать меню по схеме, а питаться максимально разнообразно в рамках возможного.

Большая восьмерка и не только

У врачей-аллергологов есть понятие «большая восьмерка аллергенов». Это продукты, которые вызывают аллергию чаще всего: молоко и молочные продукты, яйца, пшеничная мука, орехи, арахис, рыба, морепродукты, соя. Главными, или мажорными, аллергенами во всех этих продуктах являются белки: именно на них организм неправильно реагирует.

ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ БЕЛКА МАЛО, СЧИТАЮТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНО МЕНЕЕ АЛЛЕРГЕННЫМИ. ЭТО ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ, МНОГИЕ КРУПЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА. МЯСО И ПТИЦА ПО СРАВНЕНИЮ С РЫБОЙ ЗНАЧИТЕЛЬНО МЕНЕЕ АЛЛЕРГЕННЫ. НЕ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИИ ЧИСТЫЙ САХАР.



А МОЖЕТ, ЗАПЕЧЬ?

От свежих яблок аллергия, а от печеных нет? Это вполне типичная ситуация. Некоторые аллергены неустойчивы к высоким температурам и разрушаются при варке или запекании. В основном это касается фруктов и овощей. А вот аллергенный потенциал орехов при обжарке увеличивается, как и потенциал рыбы после приготовления.

Значит ли это, что изначально любому человеку лучше есть мясо, чем рыбу, или избегать молока? Совсем нет. Когда ребенок рождается, мы не знаем, на что именно будет реагировать его организм и будет ли вообще. Поэтому пробовать он должен все – это хороший подход не только для раннего выявления аллергии, но и для ее профилактики.

Детское меню: страхи, мифы и реальность

Снизить риск возникновения аллергии у ребенка помогает своевременный прикорм – его желательно вводить с возраста 4,5 месяца, а к году малыш должен попробовать уже много продуктов из разных групп.

Рацион дошкольника и школьника должен быть в первую очередь разнообразным. Когда мы предлагаем разные продукты в адекватном количестве, иммунная система реагирует спокойно. А вот если меню повторяется изо дня в день, в дальнейшем могут возникать проблемы.

Я советую питаться по принципу радуги: включать в меню овощи и фрукты разных цветов, причем как сезонные, так и экзотические, которые доступны в магазинах. Родители часто боятся ярких плодов: бытует миф, что красные яблоки, помидоры, клубника, оранжевая тыква, морковь аллергенны. Это не так. С молекулярной точки зрения мажорные аллергены во всех этих овощах и фруктах разные. А вот, скажем, в красных и зеленых яблоках одинаковые: если аллергия есть, она будет и на те и на другие. В целом цвет не играет большой роли, потому что, повторяюсь, овощи и фрукты – небелковые продукты и аллергию они вызывают относительно редко.

От продуктов «большой восьмерки» ребенка тоже не нужно ограждать без причин. Многие родители не дают детям орехи до 3, а то и до 5 лет. Такой подход иногда предлагают педиатры, но у аллергологов он иной. Желательно, чтобы ребенок познакомился с орехами в районе года (в безопасном формате, без риска подавиться, например в составе выпечки). Позже орехи, если реакции нет, можно и нужно использовать как полезный перекус: это прекрасный источник дополнительного белка и микроэлементов.

Не стоит без оснований избегать рыбы или морепродуктов, но тут сделаю оговорку: важно ориентироваться на пищевые привычки семьи. Если вы сами дары моря почти не едите, не предлагайте их ребенку сразу в большом количестве. Важный принцип профилактики аллергии – не только разнообразие, но и постепенность.

МНОГИЕ ПУТАЮТ АЛЛЕРГИЮ И НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ. АЛЛЕРГИЯ ВОЗНИКАЕТ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ДАЖЕ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТА. ТИПИЧНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ – ЗУД И ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ, КОГДА РЕБЕНОК КАЖДЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ЕЛ КОНФЕТЫ ИЛИ ЦИТРУСОВЫЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕ НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА – ДОСТАТОЧНО ПРИВЕСТИ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ И ФРУКТОВ К ЗДОРОВОМУ БАЛАНСУ.

Если аллергия появилась

Своевременный прикорм и сбалансированный рацион не гарантируют отсутствия аллергии. Если вы видите реакцию, нужно найти ее источник и попытаться скорректировать ситуацию. Скажем, вместе с аллергологом можно разработать для ребенка схему адаптации к аллергену. Продукт исключают на полгода, а затем постепенно вводят в малом количестве. С овощами и фруктами это часто работает.

Корректируя меню, не ограничивайте себя сильнее, чем это необходимо. Я встречаю пациентов, которые при аллергии на белок коровьего молока отказываются от говядины. Но главные аллергены у этих продуктов разные, часто никакой реакции мясо не вызывает, и лишать себя его не за чем. Точно так же не нужно отказываться от курицы при аллергии на яйца, если вы нормально ее переносите.

Для аллергика важно знать свои аллергены и не бояться другой еды. Безусловно, если вы пробуете что-то новое, нужно отследить реакцию. Но аллергия не должна быть поводом для чрезмерного обеднения рациона.

ПРОДУКТЫ И ПЫЛЬЦА

Пыльца – мощный аллерген, и у нее есть общие молекулы с продуктами питания, это называется перекрестной аллергией. У пыльцы, которая находится в воздухе весной, есть совпадения с косточковыми фруктами, яблоками, грушами, морковью, орехами, сельдереем, киви, манго. Это не значит, что все они под запретом. Аллергия – индивидуальное явление. Важно прислушиваться к организму и формировать питание исходя из этого.

- В сезон пыления потребление стоит ограничить, если реакция на пыльцу очень сильная.
- Врач попросит убрать продукты, если вы проходите иммунотерапию от поллиноза.
- Вне сезона пыления при хорошей переносимости исключать продукт не нужно, как и в сезон, если аллергия под контролем.





ЧЕРНОСЛИВ

- добавить в салат с запеченной курицей и айсбергом
- потушить говядину с капустой и черносливом
- испечь брауни с черносливом
- сделать полезные конфеты из чернослива с орехами в шоколаде



ИЗЮМ

- испечь штрудель с яблоками и изюмом
- приготовить табуле из булгура с изюмом и лимонной цедрой
- сварить глэг из вишневого сока с изюмом, апельсином и пряностями



АРАХИС

- приготовить арахисовую заправку для салата в азиатском стиле
- пожарить с чесноком и имбирем для постной закуски
- добавить к жареной со специями и чили свинине
- испечь песочные кольца с арахисом



КУРАГА

- сварить компот без сахара из кураги и сушеных яблок
- использовать для начинки мясного рулета
- проварить в яблочном соке и взбить в пюре
- приготовить плов с курицей и курагой

главных продуктов

В любой сезон, даже небогатый на овощи и фрукты, можно найти вкусные полезные продукты, которые помогут зарядиться энергией, витаминами и добавить ярких акцентов в меню.

СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ
В АПРЕЛЕ



ВЕШЕНКИ

- использовать для азиатского стир-фрая
- потушить в сливках с чесноком и свежим тимьяном
- добавить в омлет
- подать овощной крем-суп с жареными вешенками
- пожарить и добавить в драники



МОЛОДАЯ КАПУСТА

- испечь заливной пирог с капустой
- сварить легкий суп с тремя видами капусты: брокколи, цветной и молодой
- приготовить пхали
- сделать салат из молодой капусты с мягкой брынзой и семечками



РЕДИС

- приготовить салат из молодой капусты, крабовых палочек и редиса с яйцом
- подать на тосте из бородинского хлеба с творожным сыром
- использовать для сэндвичей с курицей, бужениной, индейкой
- сделать салат по-китайски с острой заправкой

МОЛОДАЯ КАПУСТА – ЭТО:

- БОЛЬШОЙ ЗАПАС КАЛИЯ, КОТОРЫЙ ПОДДЕРЖИВАЕТ В НОРМЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ;
- ВИТАМИН С, ЗАЩИТНИК ИММУНИТЕТА И АНТИОКСИДАНТ; ЕГО ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО В ЦИТРУСОВЫХ;
- ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ;
- НЕОБЫЧНЫЙ ВИТАМИН U, ПОМОГАЮЩИЙ СДЕРЖИВАТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ.



МОЛОДАЯ КАПУСТА С ЙОГУРТОВО-ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ



🕒 20 мин 👤 4 порции

1 маленький кочан молодой капусты
1 пучок зелени (укроп, петрушка, мята)
половина лимона
1 маленький зубчик чеснока
120 г греческого йогурта
2 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

1 Приготовьте заправку: выжмите из лимона сок, пропустите через пресс зубчик чеснока, добавьте йогурт, посолите и поперчите по вкусу.

2 Разрежьте кочан на четвертинки, вырежьте кочерыжку так, чтобы капуста не распадалась на отдельные листья, посолите. Разо-

грейте в широкой сковороде оливковое масло, обжарьте капусту по 5–6 мин с каждой стороны, до золотисто-коричневого цвета.

3 Разложите капусту по тарелкам, полейте приготовленным соусом, посыпьте измельченной зеленью и подавайте.

На 100 г: белки 3,43 г (4,29% суточной нормы) • жиры 6,20 г (6,89%) • углеводы 6,30 г (3,75%) • ккал 86,63 (4,81%) • натрий 254,49 мг (17,55%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 1,13 г (5,65%) • пищевые волокна 3,69 г (12,30%)

КУРАГА – ЭТО:

- КАЛИЙ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПЕРТОНИИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА;
- ЖЕЛЕЗО, ОТВЕЧАЮЩЕЕ ЗА НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ;
- ВИТАМИН К, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ И КРЕПКОСТЬ КОСТЕЙ;
- КЛЕТЧАТКА, ВАЖНОЕ ЗВЕНО В РАБОТЕ ЖКТ И ВЫВЕДЕНИИ ТОКСИНОВ.
- ВИТАМИН Е, ИСТОЧНИК КРАСОТЫ КОЖИ.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С КУРАГОЙ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

150 г круглозерного риса
 250 мл сливок жирностью 20%
 250 мл молока
 2 ст. л. сахара
 150 г кураги
 половина лимона
 1 ч. л. ванильного сахара
 ½ ч. л. корицы
 миндальные лепестки
 для подачи

1 В кастрюлю насыпьте рис, добавьте сахар, ваниль-

ный сахар, влейте сливки и молоко. Доведите до кипения и варите, помешивая, 25 мин.

2 Одновременно в ковш налейте 300 мл воды, положите нарезанную кубиками курагу, корицу и половину лимона, варите 10 мин.

3 Распределите рис по 4 тарелкам, положите курагу, посыпьте миндалем и подавайте.

На 100 г: белки 3,58 г (4,48% суточной нормы) • жиры 7,00 г (7,78%) • углеводы 33,33 г (19,84%) • ккал 204,57 (11,37%)
 • натрий 25,88 мг (1,78%) • общий сахар 17,56 г (35,12%) •
 НЖК 4,01 г (20,05%) • пищевые волокна 2,02 г (6,73%)



ТВОРОЖНЫЙ ТЕРРИН С РЕДИСОМ



⌚ 25 мин + 4 ч 🍴 6 порций

600 г творога
100 мл сливок жирностью 20%
100 г редиса
2 ст. л. тертого хрена
2 веточки петрушки
3 веточки укропа
2 пера зеленого лука

половина лимона
10 г желатина
соль, свежемолотый черный перец

1 Замочите желатин в 50 мл холодной воды. Зелень измельчите, редис нарежьте тончайшей соломкой.

2 Протрите творог через сито или пробейте погружным

блендером, добавьте сливки, тертый хрен, сок и тертую цедру лимона, посолите и поперчите.

3 Набухший желатин растопите в микроволновой печи, введите в творожную массу, хорошо перемешайте. Добавьте редис и зелень.

4 Распределите смесь по силиконовым формочкам

и уберите в морозильник на 2–3 ч. Аккуратно достаньте замерзший террин из формочек, переложите на сервированное блюдо и дайте растаять в холодильнике 1,5–2 ч.

На 100 г: белки 15,01 г (18,76% суточной нормы) • жиры 5,34 г (5,93%) • углеводы 3,50 г (2,08%) • ккал 123,59 (6,87%) • натрий 124,94 мг (8,62%) • общий сахар 2,90 г (5,80%) • НЖК 3,17 г (15,85%) • пищевые волокна 0,61 г (2,03%)



РЕДИС – ЭТО:

- 93% ВОДЫ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ;
- КАЛИЙ И ФОСФОР, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МЫШЕЧНОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ;
- ОБИЛИЕ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА И ПОМОГАЮТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССАМИ;
- ВИТАМИН С, НЕЗАМЕНИМЫЙ В ПЕРИОД ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА;
- ВИТАМИН РР И РАСТИТЕЛЬНАЯ КЛЕТЧАТКА, СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА;
- ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО, ПРИРОДНЫЙ АНТИСЕПТИК.



Свежий хрустящий редис к нам приезжает из Израиля. Его производит компания **BeFresh LTD** в открытом грунте в уникальных условиях пустыни Неgev, которые позволяют получать несколько урожаев в год. Редис выращивают с помощью инновационных методов орошения и органических способов земледелия, это помогает предлагать вкусную продукцию.

С чистого листа

Детокс-диеты, направленные на очищение организма, становятся все популярнее. В целом перейти на подобную систему питания – задача не из простых, а вот детокс-завтраки под силу устраивать каждому. Нежирные, нежареные и неострые блюда, богатые клетчаткой, витаминами и антиоксидантами, – то, что нужно для утреннего весеннего меню!



ТОФУ-СКРАМБЛ



🕒 15 мин 👤 2 порции

450 г тофу
150 г коктейльных томатов
1 крупное авокадо
1 маленький пучок свежей зелени
1 ч. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного чеснока
¼ ч. л. куркумы
½ ч. л. копченой паприки
соль

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Промокните тофу бумажным полотенцем. Смажьте жаропрочную форму оливковым маслом, раскрошите в нее тофу и запекайте 5 мин.

2 Достаньте форму из духовки, приправьте тофу куркумой, сушеным чесноком и паприкой, посолите, хорошо перемешайте и готовьте еще 3–4 мин.

3 Разрежьте томаты пополам, авокадо нарежьте тонкими ломтиками, измельчите зелень. Подавайте скрамбл с овощами, посыпав зеленью.

На 100 г: белки 4,57 г (5,71% суточной нормы) • жиры 8,85 г (9,83%) • углеводы 5,86 г (3,49%) • ккал 104,73 (5,82%) • натрий 5,29 мг (0,36%) • общий сахар 0,86 г (1,72%) • НЖК 0,94 г (4,70%) • пищевые волокна 3,01 г (10,03%)



Коктейльные томаты «**Моё лето**» больше чем черри. Они вкусные и сочные, с плотной мякотью и ароматом лета. Томаты, а также огурцы, баклажаны, салаты и зелень выращивают в тепличном комплексе «Агро-Инвест» в Центральной России. Современные технологии, в том числе биологические методы защиты растений, полив дождевой водой и опыление шмелями, позволяют круглый год получать богатый урожай.

ФРУКТОВО-МИНДАЛЬНЫЙ СМУЗИ БОУЛ



🕒 10 мин 👤 2 порции

150 г замороженного манго
250 г греческого йогурта
половина банана
100 г ягод
125 мл миндального молока
50 г миндаля
1 ч. л. меда

1 В чашу блендера положите замороженное манго, нарезанное кубиками, йогурт, кусочки банана, молоко, мед и 30 г миндаля, взбейте до однородности.

2 Распределите смесь по глубоким тарелкам, подавайте, украсив ягодами и оставшимся миндалем.

На 100 г: белки 3,25 г (4,06% суточной нормы) • жиры 5,11 г (5,68%) • углеводы 12,31 г (7,33%) • ккал 102,53 (5,70%) • натрий 17,23 мг (1,19%) • общий сахар 5,24 г (10,48%) • НЖК 1,05 г (5,25%) • пищевые волокна 1,73 г (5,77%)



**МОЖНО
ЗАМЕНИТЬ**

замороженные ягоды
на фрукты: сливы,
персики,
абрикосы.

**ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА
С ЯГОДАМИ И РИКОТТОЙ**

55 мин **6 порций**

200 г овсяных хлопьев
420 мл молока
120 г рикотты
2 яйца
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. жидкого меда
50 г миндальных
лепестков
1 ч. л. корицы

½ ч. л. соды
300 г смеси замороженных
ягод

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте маслом квадратную форму 22 x 22 см. Смешайте овсяные хлопья, 30 г миндальных лепестков, соду, щепотку соли и корицу.

2 Отдельно взбейте яйца, молоко, мед и растопленное сливочное масло.

3 Влейте яично-молочную смесь к овсяным хлопьям, перемешайте и добавьте замороженные ягоды, снова перемешайте и переложите в форму.

4 Посыпьте оставшимся миндалем, запекайте 40–45 мин, подавайте горячей с сыром рикотта.

На 100 г: белки 6,54 г (8,18% суточной нормы) • жиры 10,14 г (11,27%) • углеводы 25,15 г (14,97%) • ккал 214,97 (11,94%) • натрий 41,76 мг (2,88%) • общий сахар 6,49 г (12,98%) • НЖК 3,46 г (17,30%) • пищевые волокна 3,65 г (12,17%)



**ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ**





**НЕОБЫЧНЫЕ ВКУСЫ,
УНИКАЛЬНЫЕ ФОРМЫ**



***ДЕЛУНА ХАЙПОВЫЙ** СНЕК.**

****ХАЙП – БЫСТРАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ, ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ.**

БАНЬ-МИ

⌚ 20 мин + 12 ч 🍴 4 порции

1 Приготовьте маринованные овощи: нашинкуйте длинной тонкой соломкой дайкон и морковь, переложите их в банку. В сотейнике на среднем огне прогрейте уксус, 100 мл воды и сахар до растворения последнего. Добавьте соль, хорошо перемешайте и вылейте на овощи, примните их так, чтобы их полностью покрывал маринад. Уберите в холодильник минимум на 12 ч.

2 Приготовьте маринад для свинины: пропустите через пресс чеснок, измельчите шалот, добавьте сахар, соевый соус и черный перец. Свинину нарежьте тонкой соломкой и хорошо перемешайте с маринадом, оставьте на 15 мин при комнатной температуре.

3 Надрежьте багеты вдоль и обжарьте срез на сухой сковороде-гриль.

4 Разогрейте растительное масло в широкой сковороде, выложите свинину одним слоем и жарьте ее до румяной корочки, по 2–3 мин с каждой стороны.

5 Огурец нарежьте ломтиками, халапеньо – колечками. У кинзы отделите листочки от стеблей.

6 Смешайте майонез с соусом шрирача.

7 Смажьте нижнюю часть багетов острым майонезом, положите обжаренную свинину, маринованные овощи, ломтики огурца и халапеньо, посыпьте кинзой, слегка прижмите и подавайте.

На 100 г: белки 10,42 г (13,03% суточной нормы) • жиры 8,57 г (9,52%) • углеводы 14,41 г (8,58%) • ккал 177,57 (9,87%) • натрий 390,26 мг (26,91%) • общий сахар 2,12 г (4,24%) • НЖК 1,47 г (7,35%) • пищевые волокна 0,96 г (3,20%)

Свежее решение

В списке самой популярной в мире уличной еды вьетнамский сэндвич бань-ми появился не так давно, но все больше укрепляет позиции: сочетание свежего багета и хрустящего жареного мяса с острыми азиатскими нотами просто покоряет!



Для свинины:
500 Г СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ
4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
2 ЛУКОВИЦЫ-ШАЛОТ
3 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
2 Ч. Л. САХАРА
СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Для маринованных овощей:
200 Г ДАЙКОНА
1 МОРКОВЬ
100 МЛ РИСОВОГО УКСУСА
1,5 СТ. Л. САХАРА
½–¾ Ч. Л. СОЛИ

1 ОГУРЕЦ

2 ХАЛАПЕНЬО

1 ПУЧОК КИНЗЫ

4 МИНИ-БАГЕТА

Для острого соуса:
100 Г МАЙОНЕЗА
2 Ч. Л. СОУСА ШРИРАЧА

• СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •



Отличный выбор для сэндвичей – огурцы агрокомбината «Южный». Тепличное хозяйство расположено в Карачаево-Черкесии, в кольце гор Северного Кавказа. Сочетание благоприятных климатических условий (здесь более 300 солнечных дней в году!) и биометодов позволяет выращивать вкусные сочные овощи.



Попробуйте аппетитную закуску – киммари в темпуре Bibigo. Это роллы со стеклянной лапшой и овощами, завернутые в водоросли. Удивят поклонников корейской кухни и всех любителей быстро перекусить.

ЛЕГЕНДА ГОР

архыз



ПИКАНТА®

АКЦИЯ! СПЕШИТЕ КУПИТЬ!



*В период с 26.03.2025 по 22.04.2025 в сети магазинов «Магнит у дома», «Магнит Семейный», «Магнит Экстра» предоставляется скидка до 25% на позиции «ПАССАТА протёртая мякоть томатов», «Аппетитка с нежно-острым вкусом» торговой марки «Пиканта» и «Икра из кабачков», «Икра из баклажан» торговой марки «Угощение Славянки». Указанная скидка является максимальной по сети. Подробности предложения уточняйте в торговых объектах. Количество товаров ограничено. Акция может быть прекращена досрочно. Имеются иные ограничения.



Грибные места

Грибы – вкусный питательный продукт, основа закусок, супов и горячего. Еще недавно приходилось по несколько месяцев дожидаться наступления грибного сезона, а сегодня в любое время на наших полках легко найти свежие вешенки, опята и шампиньоны. Продукцию бренда «М Свежесть» мы круглый год выращиваем сами в собственном грибном комплексе на Кубани.

Наша гордость

Грибной комплекс «Зеленая линия» был открыт в поселке Дорожном Краснодарского края в 2017 году. С тех пор на двух площадках комплекса выращивают по несколько тысяч тонн грибов в год. Нам было важно построить собственный комбинат, чтобы быть уверенными в качестве продукта, который мы отправляем в магазины, полностью контролировать производство и обеспечивать быструю логистику.

Наш грибной комплекс – один из немногих в стране, где идет работа на всех этапах – от заготовки соломы для компоста до упаковки собранного урожая. За нее отвечают грамотные специалисты, многих из которых, например, технологов и инженеров по климату, мы готовим сами. А на помощь специалистам приходят современные тепличные технологии.

МЫ ЗНАЕМ ВСЕ О ГРИБАХ, ВЫРАЩИВАЕМ ИХ САМИ И СЛЕДИМ ЗА КАЖДЫМ ШАГОМ В ПРОИЗВОДСТВЕ, ЧТОБЫ ВЫ ВСЕГДА МОГЛИ ЕСТЬ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ. ВЫБИРАЯ «М СВЕЖЕСТЬ», ВЫ ВЫБИРАЕТЕ КАЧЕСТВО.

Как выращиваем

Грибы выращивают в специальных тоннельных блоках с питательным органическим субстратом, или компостом. Компост засевают мицелием, размножением которого занимаются специальные лаборатории. А субстрат мы производим сами – это тоже помогает контролировать качество, ведь грибы активно впитывают разные вещества из окружающей среды. В камерах выращивания установлены датчики влажности и температуры воздуха и компоста, а также других показателей, умная система поддерживает постоянный микроклимат и следит за поливом: без строгого «климат-контроля» не добиться высокого урожая.

Еще один важный пункт – соблюдение фитосанитарных норм. Малейшее нарушение – и в блоке могут появиться болезнетворные организмы, которые быстро погубят урожай. Поэтому сотрудники комплекса делают все для того, чтобы условия в камерах были комфортными для вешенок и шампиньонов, а не для их вредоносных соперников.

Что выращиваем

Самые популярные культивируемые грибы в мире – шампиньоны. Любят их и наши покупатели, поэтому именно с шампиньонов начиналось производство на «Зеленой линии». Сегодня их выращивают до 7 тысяч тонн в год и объемы постоянно увеличиваются. При этом мы не расширяем площадки, а просто эффективно используем каждый метр субстрата.

КАЧЕСТВО ГРИБОВ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, В КАКИХ УСЛОВИЯХ ОНИ ВЫРОСЛИ. В ВЕШЕНКАХ, ОПЯТАХ И ШАМПИНЬОНАХ «М СВЕЖЕСТЬ» МЫ ПОЛНОСТЬЮ УВЕРЕНЫ, ВЕДЬ МЫ ВЫРАСТИЛИ ИХ САМИ. ПРИХОДИТЕ В НАШИ МАГАЗИНЫ И ПОКУПАЙТЕ НАТУРАЛЬНОЕ!



Ассортимент наших шампиньонов широк: это и маленькие крепкие грибочки, идеальные для закусок и маринования, и крупные, просто созданные для запекания, фаршировки и гриля, и коричневые королевские шампиньоны, которые хороши для рагу и жульенов.

Но шампиньоны – не единственные грибы, которые под брендом «М Свежесть» отправляются из нашего комплекса на полки магазинов. Другое масштабное производство – вешенки. Мы выращиваем обыкновенные, серо-жемчужного цвета, и отборные, премиум.

Наконец, в комплексе «Зеленая линия» регулярно собирают урожай опят. Раньше эти грибы можно было обнаружить только в определенный сезон в лесу, а теперь опята «М Свежесть» есть на наших прилавках круглый год. Вкусные, одновременно нежные и упругие грибочки прекрасны и в закусках, и в солянке, и жаренные в сметане.

НАШИ ВЕШЕНКИ И ШАМПИНЬОНЫ ИМЕЮТ СЕРТИФИКАТ «ОРГАНИК». ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МАРКИРОВКА ДОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЭТО НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ И ЧТО МЫ ОТНОСИМСЯ К ЕГО ПРОИЗВОДСТВУ СО ВСЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ.



ЧЕМ ХОРОШИ КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ ГРИБЫ

● Грибы богаты клетчаткой, необходимой для хорошего пищеварения. Она помогает контролировать уровень глюкозы и холестерина в крови и обеспечивает чувство сытости. Кроме того, в грибах есть витамины группы В, которые поддерживают здоровье кожи, волос и нервной системы.

● Грибы – альтернативный источник белка, что очень важно для тех, кто соблюдает пост, придерживается вегетарианской диеты или просто старается есть меньше продуктов животного происхождения.

● Диетологи отдают предпочтение именно культивируемым грибам, поскольку они содержат меньше грубых пищевых волокон, чем лесные, и легче усваиваются. А кроме того, их качество стабильно и можно быть уверенным, что к полезным веществам не присоединятся небезопасные, которые грибы впитывают из почвы.

Как собираем

Грибы растут очень быстро. Например, шампиньоны за сутки увеличиваются в размерах в два раза. С одного квадратного метра в нашем комплексе снимают 33 килограмма грибов, и весь этот урожай нужно бережно собирать. Несмотря на такие объемы, собирают шампиньоны только вручную, иначе их можно повредить. Сборщики работают быстро и аккуратно, в одно касание. Грибы сортируют и укладывают в ящики, а затем охлаждают: если этого не сделать, в упаковке образуется конденсат.

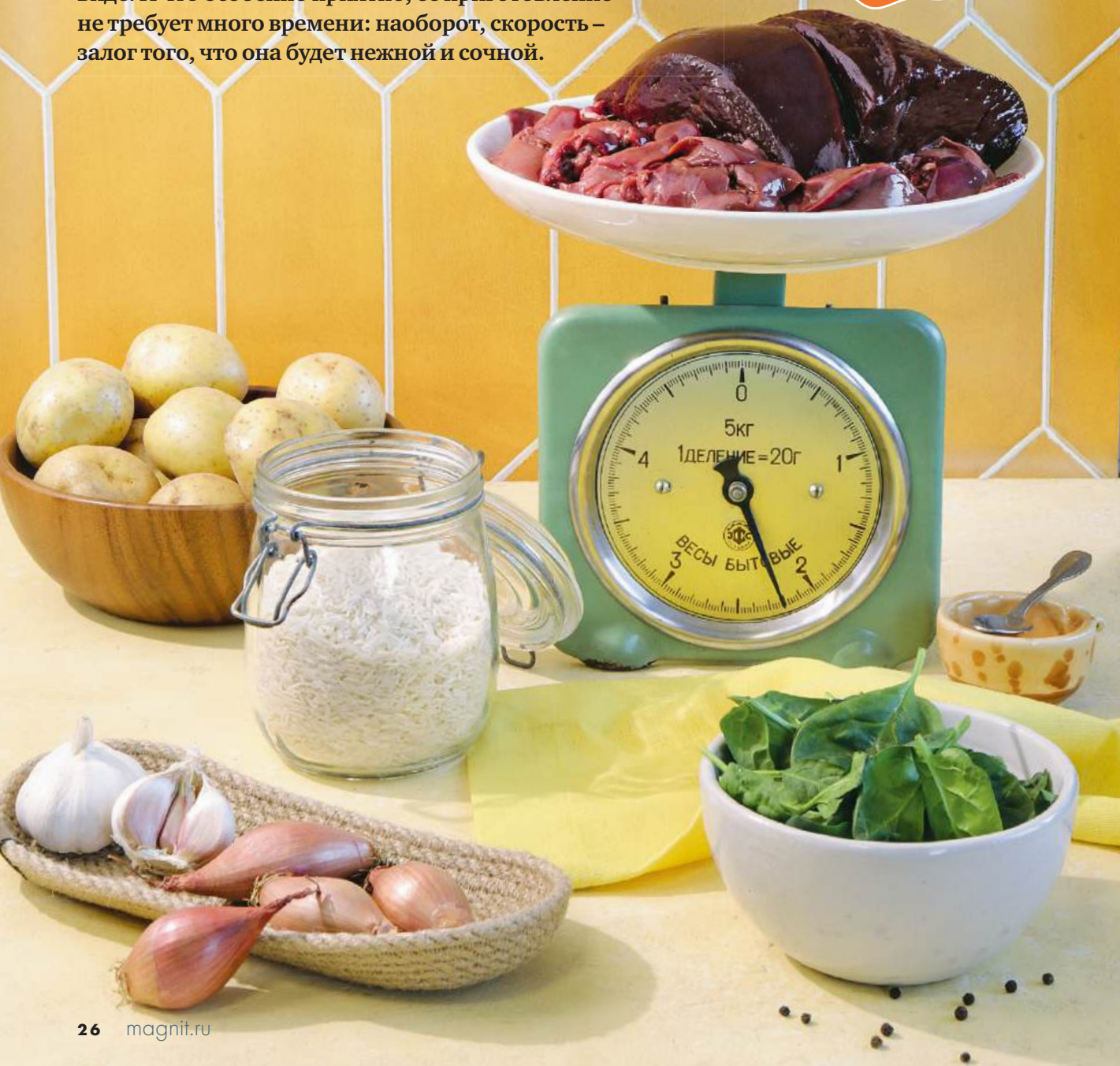
Кстати, шампиньоны выращивают волнами, в три этапа. Волна – это одновременное созревание грибов и их сбор. Самый большой урожай дает первая волна, с каждой последующей он снижается, так как питательный ресурс субстрата исчерпывается. После третьей волны отработанный компост заменяют новым.

После охлаждения продукция сразу же упаковывается, и уже через 12 часов после сбора свежий продукт поступает в магазины.

Ценный продукт

Печень относят к второстепенным продуктам, с обидной приставкой «суб-». Однако из этого простого ингредиента получатся и будничные ужины, и блюда для праздничного стола. Печень вкусна в жареном, тушеном и даже вареном виде. И что особенно приятно, ее приготовление не требует много времени: наоборот, скорость – залог того, что она будет нежной и сочной.

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.





ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНКОЙ И ШПИНАТОМ



🕒 20 мин 👤 4 порции

1 Отварите вкрутую яйца, очистите и разрежьте на четвертинки. Очистите авокадо и нарежьте ломтиками. Смешайте кетчуп с майонезом.

2 Если печенка крупная, нарежьте ее более мелкими кусочками. Разогрейте в ши-

рокой сковороде оливковое масло, выложите печенку в один слой и обжарьте по 2–3 мин с каждой стороны, посолите и поперчите.

3 В салатник положите шпинат, авокадо, яйца, в середину выложите печенку. Полейте салат приготовленным соусом и подавайте.

На 100 г: белки 11,38 г (14,23% суточной нормы) • жиры 11,19 г (22,38%) • углеводы 3,16 г (1,88%) • ккал 157,83 (8,77%) • натрий 132,85 мг (9,16%) • общий сахар 0,49 г (0,98%) • НЖК 2,41 г (12,05%) • пищевые волокна 1,84 г (6,13%)



450 г куриной печенки



4 яйца



1 большое авокадо



150 г свежего шпината



50 г майонеза + 50 г кетчупа



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



200 г свиной печени



3 см свежего корня имбиря



2–3 листа пекинской капусты



800 мл куриного бульона



2 пера зеленого лука



СУП С ПЕЧЕНКОЙ ПО-КИТАЙСКИ



⌚ 25 мин 👤 2 порции

1 Нарезьте печеньку тонкими ломтиками. Имбирь очистите и нарежьте тонкой соломкой. Пекинскую капусту нарежьте широкой

соломкой, нашинкуйте зеленый лук.

2 В кастрюлю налейте бульон, добавьте имбирь и щепотку соли, доведите до кипения. Опустите кусочки печени и варите 2–3 мин, добавьте пекинскую капусту.

3 Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и дайте

настояться 5 мин. Приправьте 1 ст. л. соевого соуса.

Разлейте суп по тарелкам и подавайте, посыпав зеленым луком.

На 100 г: белки 4,58 г (5,73% суточной нормы) • жиры 0,75 г (0,83%) • углеводы 1,08 г (0,64%) • ккал 30,07 (1,67%) • натрий 285,89 мг (19,70%) • общий сахар 0,21 г (0,42%) • НЖК 0,24 г (1,20%) • пищевые волокна 0,21 г (0,70%)

РИС ПО-КРЕОЛЬСКИ



🕒 30 мин 👤 4 порции

1 Отварите рис в 2,5 л кипящей подсоленной воды, откиньте на дуршлаг. Заправьте 1 ст. л. оливкового масла, дайте остыть.

2 Пока варится рис, мелко нарежьте куриную печенку.

Нарежьте бекон маленькими кусочками, нашинкуйте зеленый лук и сельдерей.

3 Разогрейте в глубокой сковороде 2 ст. л. масла, обжарьте бекон до хруста, добавьте сельдерей и зеленый лук, готовьте, помешивая, 3–4 мин.

4 Положите в сковороду печенку и обжаривайте 3 мин,

посыпьте специями, влейте 100–150 мл кипящей воды, потушите 10 мин, посолите.

5 Добавьте готовый рис, хорошо перемешайте и подавайте.

На 100 г: белки 10,98 г (13,73% суточной нормы) • жиры 5,08 г (5,64%) • углеводы 34,92 г (20,79%) • ккал 232,67 (12,93%) • натрий 42,47 мг (2,93%) • общий сахар 1,57 г (3,14%) • НЖК 0,72 г (3,60%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



300 г куриной печенки



300 г длиннозерного риса (жасмин, басмати)



3 полоски бекона



3 пера зеленого лука,
1 стебель сельдерея



1,5 ст. л. смеси паприки, сушеного чеснока, орегано и кайенского перца





450 г куриной печени



4 картофелины



150 г замороженного зеленого горошка



2 луковицы, 2 зубчика чеснока



по 1 ч. л. сушеного имбиря, перца чили, гарам масала, паприки

КАРРИ С ПЕЧЕНКОЙ И ГОРОШКОМ



🕒 30 мин 👤 4 порции

1 Натрите лук и чеснок на мелкой терке или измельчите блендером в пасту. Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками.
2 Разогрейте растительное масло в глубокой сковороде, обжарьте до золотистости лук с чесноком.

3 Добавьте смесь пряностей, хорошо перемешайте.

4 Положите картофель и печеньку, перемешайте и влейте 150 мл горячей воды, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 15 мин.

5 Добавьте зеленый горошек и посолите, тушите еще 5 мин. Подавайте карри с пшеничными лепешками.

На 100 г: белки 10,24 г (12,80% суточной нормы) • жиры 2,35 г (2,61%) • углеводы 17,62 г (10,49%) • ккал 132,36 (7,35%)
 • натрий 248,17 мг (17,12%) • общий сахар 2,00 г (4,00%) •
 НЖК 0,75 г (3,75%) • пищевые волокна 2,72 г (9,07%)





**ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!**



**ПРОКАЧИВАЕТ
КАК НАДО!**



**Big
BON**

**НАСТРОЕНИЕ ЕЩЕ ЛУЧШЕ
ВМЕСТЕ С BIGBON!**



Взяли и сварили!

Сварить пельмени, казалось бы, проще простого. Однако не у всех это получается хорошо: то слипнутся, то расплзутся. И дело не в том, что это какая-то хитрая технология, просто у любого блюда, даже самого обычного, есть свои правила, и их лучше соблюдать. Рассказываем все о варке пельменей.



- Для варки пельменей выберите широкую просторную кастрюлю: они должны свободно плавать на поверхности в большом количестве воды, иначе могут слипнуться.
- Воды должно быть много, но не наполняйте кастрюлю доверху: пельмени попытаются «сбежать». Идеальный объем воды – 2/3.
- Можно варить пельмени партиями, из расчета 15 штук на 1 л воды.
- Не размораживайте пельмени перед варкой, их нужно опускать в воду замороженными.
- Воду нужно довести до бурного кипения, посолить и только потом закладывать пельмени. После того как вы опустите пельмени в воду, сразу же их перемешайте, чтобы они не прилипли ко дну. Периодически помешивайте, пока вода снова не закипит.

Пельмени – одно из любимых блюд в нашей стране. Они, наверное, есть в морозилке у каждого. Кто-то лепит их самостоятельно, привлекая к делу всю семью, кто-то предпочитает доверять работу профессионалам и покупать готовые в магазине. Но варятся и те и другие одинаково: быстро и просто.



- Пельмени нужно довести до кипения на сильном огне, а когда они всплывут, уменьшить нагрев до среднего.
- Замороженные пельмени варят 7–10 минут после того, как они всплывут, в зависимости от размера. Если вы их только что слепили, достаточно 5–7 минут.
- Готовые пельмени лучше всего вынимать шумовкой. Если откинуть их на дуршлаг, они могут к нему прилипнуть.
- Сразу же смажьте пельмени сливочным или растительным маслом, тогда они точно не слипнутся. Или подогрейте большую миску, положите в нее кусочек масла, а затем выкладывайте пельмени.
- Пельмени можно отварить в микроволновке. Положите их в емкость, залейте кипятком и готовьте на максимальной мощности 10 минут. Перемешайте на середине приготовления, чтобы пельмени сварились равномерно.



5 СОУСОВ К ПЕЛЬМЕНЯМ



1. ЯИЧНЫЙ: ОТВАРЕННЫЕ ВСМЯТКУ И ВЗБИТЫЕ БЛЕНДЕРОМ ЯЙЦА + МЯГКОЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО + ГОРЧИЦА + ЛИМОННЫЙ СОК.
2. АЗИАТСКИЙ: СОЕВЫЙ СОУС + РИСОВЫЙ УКСУС + МЕД + ИМБИРЬ + ЗЕЛЕНый ЛУК.
3. ГРИБНОЙ: ШАМПИНЬОНЫ + ЧЕСНОК + СЛИВКИ.
4. ЙОГУРТОВЫЙ: ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ + ЧЕСНОК + ОГУРЕЦ + УКРОП.
5. ТОМАТНЫЙ: ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ + ЧИЛИ + ОСТРЫЙ ХРЕН.



ЕСЛИ ПЕЛЬМЕНИ В МОРОЗИЛКЕ СЛИПЛИСЬ, ПРИ ВАРКЕ ДОБАВЬТЕ В ВОДУ 1–2 ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ИХ ПОМЕШИВАТЬ.



ПОМИМО СОЛИ, ПРИ ВАРКЕ В ВОДУ ХОРОШО ДОБАВИТЬ ПРЯНОСТИ И АРОМАТНУЮ ЗЕЛЕНЬ: ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ПЕРЕЦ-ГОРОШЕК, КОРЕНЬ И СТЕБЛИ ПЕТРУШКИ, УКРОП.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ



• Пельмени слипаются.

Возможно, они разморозились: не вынимайте их из морозилки раньше времени. Или им тесно в кастрюле, или вы налили мало воды. Возьмите просторную посуду, добавьте жидкости и перемешайте пельмени, пока они не всплывут.

• **Пельмени прилипают ко дну.** Вы забыли их помешать или доводите до кипения на слабом огне – включите плиту на максимум.

• **Пельмени «сбегают».** Слишком много воды. Отлейте несколько половников.

• **Пельмени разваливаются.** Такое может случиться, если положить их в еще не закипевшую воду, если варить все время на сильном огне, наконец, если превысить время варки.

НЕ ДЕРЖИТЕ ОТВАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ В ГОРЯЧЕМ БУЛЬОНЕ – ТЕСТО РАЗБУХНЕТ И МОЖЕТ РАСПОЛЗТИСЬ. В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПЕРЕВАРЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ БУДУТ НЕ ТАКИМИ ВКУСНЫМИ.



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ

ПЕЛЬМЕНИ С РЫБОЙ

⌚ 40 мин + 1 ч 🍴 6 порций

Для теста:

600 г муки
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
200 мл воды
1 ч. л. соли

Для начинки:

350 г филе белой рыбы (треска, пикша и т. п.)
350 г филе лосося
2 репчатые луковицы
2 зубчика чеснока
100 г сливочного масла
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец

1 Для теста просейте муку с солью на доску, сделайте углубление в центре, вбейте в него яйцо, добавьте растительное масло. Постепенно подливая ледяную воду, замесите однородное мягкое тесто, заверните в пленку и оставьте на 1 ч.

2 Мелко порубите филе белой и красной рыбы, посолите и поперчите.

3 Измельчите лук и чеснок, пассеруйте до золотистого цвета на растительном масле, добавьте к рыбе.

4 Нарезьте маленькими кубиками сливочное масло.

5 Скатайте из теста колбаску диаметром 2 см, нарежьте ее поперек на кусочки толщиной 1 см. Слегка при-

сыпьте кусочки теста мукой и раскатайте в круглые тонкие пласти.

6 В центр каждого кружка выложите по ложке рыбной начинки, добавьте кусочек сливочного масла. Тщательно защипните края, чтобы получился полукруг. Соедините 2 острых угла и крепко прижмите, чтобы они слепились.

7 Отварите пельмени порциями в большом количестве подсоленной воды, помешивая шумовкой, 7 мин после закипания. Подавайте со сливочным маслом и черным перцем.

На 100 г: белки 12,12 г (15,15% суточной нормы) • жиры 8,77 г (9,74%) • углеводы 31,58 г (18,80%) • ккал 257,44 (14,30%) • натрий 306,98 мг (21,17%) • общий сахар 0,67 г (1,34%) • НЖК 3,96 г (19,80%) • пищевые волокна 1,33 г (4,43%)

Путешествие со вкусом

Пряности, специи, приправы – главные друзья повара и на профессиональной кухне, и дома. Правильное использование специй поможет сделать меню разнообразным, если набор основных продуктов не очень велик. Благодаря ароматным приправам можно даже путешествовать не выходя из-за стола!

Зира (кумин)

Эта специя в первую очередь ассоциируется с узбекским пловом. И на этой прочной связи легко поиграть! Попробуйте приправить зирой вегетарианский плов или лагман, и у вас возникнет ощущение, что мясо там все-таки есть. Перед запеканием присыпьте растертыми в пальцах семенами кумина какой-нибудь «скучный» овощ вроде морковки или сельдерея, не забыв про соль, черный перец и растительное масло. Вы поразитесь, насколько более интересным окажется вкус.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: плов с птицей или мясом; тушенная баранина; хумус и бабагануш.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- морковь + зира + зубчики чеснока (запеченные)
- запеченная свекла + зира + брынза (салат)
- греческий йогурт + зира + петрушка + лимонная цедра (приправа)



Пряные травы

Сушеная зелень прекрасно сохраняет аромат лета. У нас в магазинах можно найти как моноотравы (от укропа и петрушки до тимьяна и орегано), так и смеси, например, «Итальянскую» или «Прованскую». Чтобы вкус и аромат сушеных пряных трав хорошо раскрылся в блюде, им нужны жидкость и время приготовления не менее 20 минут. Если вы хотите добавить травы в быстро готовящееся блюдо, просто заранее запарьте их кипятком.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: соусы для пасты; овощные супы; любые рагу (мясо, птица, овощи, морепродукты); несладкие запеканки.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- домашний майонез на масле, настоящем на итальянской смеси трав + рыба в кляре
- сушеная мята + кускус
- сушеный розмарин + дрожжевое тесто для пирожков с мясом



Корица

Самая популярная «сладкая» специя на вкус вообще-то довольно горькая. Мы привыкли класть корицу в сладкую выпечку и десерты, но во многих странах это традиционная приправа к мясу, птице и овощам. В любых блюдах корица прекрасно сочетается с кардамоном, гвоздикой, красным перцем, мускатным орехом.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

сладкие булочки; молочный рис и лапша; пироги с яблоками; глинтвейн (палочки корицы).

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- баранина + корица + имбирь + лук и чеснок (рагу)
- тыква + корица + кориандр + зира + масло (запеченные)
- лобио из красной фасоли + корица + сливочное масло (в горячем виде)

КАК МОЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ НАСКУЧИВШЕЕ БЛЮДО? КОНЕЧНО ЖЕ, ИСПОЛЬЗУЯ СПЕЦИИ, НАПРИМЕР СМЕСИ ДЛЯ МЯСА И РЫБЫ. В ИХ СОСТАВ ОБЫЧНО ВХОДЯТ ЛУК, ЧЕСНОК, ПАПРИКА, ПРЯНЫЕ ТРАВЫ, МУСКАТНЫЙ ОРЕХ И ПР. ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СОВЕРШЕННО НОВЫЙ ВКУС, ВОЗЬМИТЕ СМЕСЬ ДЛЯ МЯСА ИЛИ РЫБЫ И ДОБАВЬТЕ ИХ В ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ. ПОЛУЧИТСЯ ИНТЕРЕСНО И ВКУСНО.

Кориандр

Семена кинзы (а это и есть кориандр) не похожи на зелень ни вкусом, ни ароматом. Запах у них теплый, пряный, довольно интенсивный, хорошо сочетающийся с сушеными травами (кроме базилика и тархуна), а также с зирой, паприкой, всеми видами перца и мускатным орехом. Чтобы целые зернышки раскрыли свой аромат в полной мере, их можно перед добавлением в блюдо слегка обжарить на сухой сковороде.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

маринады для птицы, мяса и рыбы; овощные супы; приправа для корейской моркови; смеси для засолки и маринования грибов.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- морковь + кориандр + оливковое масло + чеснок (запеченные)
- куриный фарш + кориандр + мускатный орех + жареный лук (котлеты)
- рубленое тесто для несладких пирогов + кориандр (добавить в тесто)



Паприка

Одна из самых популярных специй на свете, особенно любима на Балканах. Венгерской паприкой, сладкой, острой и копченой, пользуется весь мир. При добавлении паприки главное, во-первых, смешать ее с жиром (так максимально активируются вкус и аромат); во-вторых, не жарить на сильном огне, поскольку порошок моментально горит и придает блюду горечь. Копченая паприка – очень модная приправа, делает пикантной даже самую скучную куриную грудку.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: гуляш и паприкаш из мяса, птицы, рыбы; мясные и овощные рагу; домашний томатный соус; супы с бараниной.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- рис + паприка + жареный лук + рубленые крутые яйца (начинка для пирожков)
- креветки + паприка + чеснок + сливочное масло (запеченные)
- коктейль «Кровавая Мэри» + копченая паприка



У СПЕЦИЙ НА КУХНЕ ТРИ ГЛАВНЫХ ВРАГА: СВЕТ, ТЕПЛО И ВЛАГА. ХРАНИТЕ ИХ В ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ ВДАЛИ ОТ ИСТОЧНИКОВ СВЕТА, НЕВАЖНО, СОЛНЕЧНОГО ИЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО, ТО ЕСТЬ ЛИБО В ТЕМНОМ ШКАФУ, ЛИБО В ЧЕМ-ТО НЕПРОЗРАЧНОМ; ПОДАЛЬШЕ ОТ ПЛИТЫ С ДУХОВКОЙ И РАКОВИНЫ. ЕСТЬ И ЧЕТВЕРТЫЙ ВРАГ – ВРЕМЯ. ЦЕЛЬНЫЕ СПЕЦИИ СОХРАНЯЮТ СВОЙ АРОМАТ ПРИМЕРНО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА; МОЛОТЫЕ – 3-4 МЕСЯЦА ПОСЛЕ ТОГО, КАК БЫЛА ОТКРЫТА УПАКОВКА, ИЛИ СОГЛАСНО УКАЗАННОМУ НА НЕЙ СРОКУ ГОДНОСТИ.



Имбирь

Сушеный имбирь сильно отличается от свежего по вкусу и аромату. Это универсальная пряность: ее можно добавлять как в соленые, так и в сладкие блюда – и то и то с отличным эффектом! Только не переборщите: слишком большое количество имбиря может сделать ваше блюдо острым и горьковатым. Лучше всего имбирь сочетается с сушеными луком, чесноком, паприкой, куркумой и душистым перцем, а в сладких блюдах – с корицей, гвоздикой, кардамоном и мускатным орехом.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

пряничное тесто и тесто для песочного печенья; пироги с фруктами; маринады для мяса, рыбы и птицы; смесь для натирания буженины и ребрышек перед запеканием.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- творог + имбирь + корица + ваниль + яйца + сахар (запеканка или сырники)
- свиной фарш + имбирь + душистый перец + зира (котлеты)
- слоеное тесто + имбирь + сахар + сливочное масло (для булочек-завитушек)



Куркума

Один из главных природных красителей, придает чудесный солнечный цвет практически любым блюдам: супам, запеканкам, тесту, сливочным соусам. Помимо этого, куркума считается очень сильным противовоспалительным средством, ее рекомендуют добавлять в еду, чтобы избежать проблем с суставами. Вкус у куркумы не очень явный, но он есть, так что не кладите слишком много.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: блюда индийской кухни (карри, маринады); блюда из чечевицы и нута; овощные супы и рагу.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- рис + куркума + кардамон + мускатный орех + имбирь (смешать перед варкой)
- овсяная каша + куркума + корица + яблоки (добавить при варке)
- тесто для блинов + куркума



Лавровый лист

«Чем специя свежее, тем она вкуснее» – этот принцип верен для всех приправ, но для лаврового листа особенно. У долго хранящегося начинает превалировать камфорная нота, легко перебивающая другие вкусы и ароматы блюда. Даже свежий лавровый лист не нужно долго держать в кипящей жидкости или соусе. Пяти минут более чем достаточно, чтобы приправа отдала блюду все ценное, что имеет: глубокий травяной аромат, немного напоминающий смесь орегано и тимьяна, и легкую прохладную ноту камфоры, похожую на эвкалипт.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: бульоны; маринады для мяса и рыбы; варка морепродуктов (крабы, креветки, раки) и рыбы, особенно с тинистым запахом (сом, щука, пангасиус).

Черный перец

Специя, с которой когда-то все начиналось: не только новые блюда, но и географические открытия! Именно черный перец сподвиг европейских монархов финансировать плавания «за три моря», а уж там, на месте, в Азии, обнаруживались все новые и новые удивительные пряности. Сейчас, кажется, ни одна кухня на свете не обходится без перечницы или еще лучше без мельницы с горошинами перца. Ведь разница между свежемолотым перцем и порошком просто грандиозная.

КЛАССИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ: стейки из говядины, баранины и свинины; борщ и мясная солянка; любые салаты с масляной и майонезной заправкой.

НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- клубника + черный перец + базилик + рукола
- манго + черный перец + кинза + авокадо
- арбуз + черный перец + мята



НЕОЖИДАННЫЕ СОЧЕТАНИЯ:

- рис + сливки + сахар + лавровый лист (рисовый пудинг)
- яйца + молоко + сахар + лавровый лист (заварной крем)

Просто постно

Во время поста, особенно длительного, важно включать в меню разнообразные продукты, чтобы организм получал необходимые питательные вещества. Наши простые рецепты помогут готовить полноценные блюда и при этом не отвлекаться надолго от добрых дел.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПОСТ-
НЫХ РЕЦЕПТОВ

КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА



⌚ 1 ч 10 мин 👤 4 порции

Отварите до мягкости 700 г картофеля и 200 г цветной капусты, разомните в пюре. Добавьте 5 ст. л. картофельного крахмала, посолите и поперчите. С помощью силиконовой лопатки выложите на противень, выстеленный бумагой для выпечки, в виде двух круглых основ. Выпекайте 15 мин в духовке при 220 °С. Тонко нарежьте помидор, маленький цукини, половину красной луковицы и 100 г шампиньонов. Смажьте основы 200 г хумуса, выложите овощи и 80 г консервированного нута, приправьте и запекайте 15 мин. Посыпьте рукотой и подавайте.

На 100 г: белки 3,99 г (4,99% суточной нормы) • жиры 1,77 г (1,97%) • углеводы 21,43 г (12,76%) • пищевые волокна 3,37 г (11,23%) • ккал 113,69 (6,32%) • НЖК 0,24 г (1,20%) • натрий 324,02 мг (22,35%) • общий сахар 2,09 г (4,18%)

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ



⌚ 10 мин 👤 4 порции

500 г консервированной белой фасоли откиньте на дуршлаг и переложите в салатник. Добавьте 150 г разрезанных пополам черри и нарезанный пучок зелени (укроп, базилик, мята). Смешайте 1 ст. л. белого винного уксуса, сок и цедру лимона, 1 ч. л. зернистой горчицы, пропущенный через пресс зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, соль и перец. Полейте этой заправкой салат.

На 100 г: белки 1,13 г (1,41% суточной нормы) • жиры 6,28 г (6,98%) • углеводы 5,11 г (3,04%) • пищевые волокна 1,50 г (5,00%) • ккал 76,62 (4,26%) • НЖК 0,87 г (4,35%) • натрий 244,90 мг (16,89%) • общий сахар 1,63 г (3,26%)

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ



⌚ 10 мин 👤 4 порции

Нарежьте огурец и авокадо кубиками, половинку острого зеленого перца – тонкими колечками. Смешайте в салатнике с 400 г морской капусты. Для заправки пропустите через пресс 2 зубчика чеснока, добавьте 1 ч. л. яблочного уксуса, сок 1 лимона и 2–3 ст. л. оливкового масла, посолите и поперчите. Заправьте салат, посыпьте кунжутом и подавайте к столу.

На 100 г: белки 1,90 г (2,38% суточной нормы) • жиры 9,57 г (10,63%) • углеводы 7,89 г (4,70%) • пищевые волокна 2,55 г (8,50%) • ккал 115,91 (6,44%) • НЖК 1,44 г (7,20%) • натрий 329,87 мг (22,75%) • общий сахар 0,89 г (1,78%)

КРЕМ-СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ



⌚ 25 мин 👤 4 порции

Нарежьте луковицу и пассеруйте в кастрюле в оливковом масле. Добавьте 450 г разрезанной пополам брюссельской капусты, готовьте еще пару минут, приправьте 1 ч. л. сушеного чеснока и влейте 500 мл овощного бульона. Варите 12–15 мин, взбейте блендером. Добавьте 250 мл миндального молока, прогрейте, не доводя до кипения, посолите и поперчите. Тонко нарежьте зубчик чеснока, поджарьте на оливковом масле. При подаче посыпьте суп чесноком и хлопьями чили.

На 100 г: белки 1,65 г (2,06% суточной нормы) • жиры 2,40 г (2,67%) • углеводы 6,07 г (3,61%) • пищевые волокна 1,74 г (5,80%) • ккал 48,21 (2,68%) • НЖК 0,31 г (1,55%) • натрий 250,02 мг (17,24%) • общий сахар 1,62 г (3,24%)



МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Карибская смесь «МИРАТОРГ» — прекрасная основа для первых и вторых блюд, гарниров и теплых салатов из отборных овощей. Всегда легко, вкусно и полезно!

ПОСТНЫЕ БЛЮДА — НЕ ЗНАЧИТ ПРЕСНЫЕ И СКУЧНЫЕ. ЯРКИХ АКЦЕНТОВ ДОБАВЯТ СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ.

Творожная карта

Творог – один из наших любимых национальных продуктов. Его едят на завтрак и на десерт, из него готовят сырники и запеканки, им начиняют вареники и пироги. А еще творог добавляют в тесто, и такая выпечка всегда особенно вкусная. В чем же ее секрет? Мы подробно описали этапы приготовления творожного теста, чтобы оно получалось у вас нежным и ароматным.



ТВОРОГ КАК ОН ЕСТЬ

Творог, в отличие от европейских мягких сыров, таких как итальянская рикотта или французский fromage blanc («белый сыр»), а также от сливочных сыров, – кисломолочный продукт. Многие наверняка хоть раз делали его дома, ведь это несложно: в хорошее вкусное неультрапастеризованное молоко добавляют либо специальную закваску, содержащую молочнокислые бактерии, либо какой-то кисломолочный продукт, например простоквашу (1). Смесь бережно нагревают до температуры около 60°C, и она распадается на две фракции: белые хлопья и сыворотку. Это происходит оттого, что молочнокислые бактерии преобразуют молочный сахар в молочную кислоту, и она, в свою очередь, помогает свернуться главному белку молока, казеину, в плотные сгустки. Если эти сгустки откинуть на сложенную в два-три слоя марлю или на специальную ткань

для отвешивания сыра (2), получится творог. Казеин остается главным белком и составляет около 80%. Он отвечает за плотность и текстуру продукта.

КОНСИСТЕНЦИЯ. В зависимости от того, насколько тщательно отжали сгустки, получается мягкий влажный творог или сухой рассыпчатый. А вот крупитчатость говорит о том, что смесь нагрели до более высокой температуры и казеин уплотнился сильнее, чем нужно.



ИНОГДА ТВОРОГ НАМЕРЕННО ДЕЛАЮТ КРУПИТЧАТЫМ И РАССЫПЧАТЫМ. ЭТИ КРУПИЧКИ ОЧЕНЬ СТАБИЛЬНЫ, В ТЕСТО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ИНТЕГРИРУЮТСЯ, А ОСТАЮТСЯ БЕЛЫМИ ТОЧКАМИ. ТАКОЙ ТВОРОГ НУЖНО ПРОТЕРЕТЬ ЧЕРЕЗ СИТО ИЛИ ОБРАБОТАТЬ БЛЕНДЕРОМ. КРУПИЧКИ СТАНУТ МЕНЬШЕ, И ТВОРОГ ЛЕГЧЕ СОЕДИНИТСЯ С ОСТАЛЬНЫМИ ИНГРЕДИЕНТАМИ.



ОПТИМАЛЬНАЯ ЖИРНОСТЬ ТВОРОГА ДЛЯ ТЕСТА – 5–9%. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИМЕННО ТАКОЙ, ЕСЛИ В РЕЦЕПТЕ НЕ УКАЗАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ.

КИСЛОТА из творога никуда не исчезает, мы ощущаем ее во вкусе. Правда, иногда она едва ощутима, а иногда проявляется довольно резко. Для теста степень кислоты творога имеет важное значение, ниже объясним почему.

ЖИРНОСТЬ. В обезжиренном твороге (содержание жира от 0 до 1,8%) больше белка, он укреплает любое тесто.

Жирный (9–18%) отличается более насыщенным творожным вкусом, делает выпечку нежной и рассыпчатой, как бы частично заменяя собой сливочное масло.

ТВОРОГ МОЖНО ДОБАВИТЬ В ЛЮБОЕ ТЕСТО, И В КАЖДОМ ВИДЕ ОН БУДЕТ ИГРАТЬ СВОЮ РОЛЬ.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО С ТВОРОГОМ

Для многих творчество на кухне началось с творожного печенья, которое называли «ушки» или «творожные уголки». Вспомните: творог смешивали с размягченным маслом, добавляли гашенную уксусом соду и столько муки, чтобы получилось нелипкое тесто. Его тонко раскатывали, вырезали кружки, посыпали их сахаром и складывали пополам, а потом еще раз пополам. Это печенье получалось у всех, испортить его было невозможно. Причем к творогу,

которого в этом рецепте было в два раза больше масла и почти столько же, сколько муки, никаких особых требований не предъявляли. Какой был под рукой, такой и брали.

ИНОГДА ЭТО ПЕЧЕНЬЕ ПЕКЛИ, ЧТОБЫ СПАСТИ ТВОРОГ, КОТОРЫЙ УЖЕ НЕ ХОТЕЛОСЬ ЕСТЬ. ЕГО ИЗБЫТОЧНУЮ, ДАЖЕ РЕЗКУЮ КИСЛОТУ УБИРАЛА СОДА: ОНА ВСЕГДА НЕ ПОЛНОСТЬЮ НЕЙТРАЛИЗУЕТСЯ УКСУСОМ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ВЫДЕЛЯЕТСЯ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ, КОТОРЫЙ РАЗРЫХЛЯЕТ ТЕСТО, ДЕЛАЕТ ЕГО ВОЗДУШНЫМ И ЛЕГКИМ.

Творог содержит некоторое количество влаги, которая объединяет все компоненты теста без риска чрезмерно их увлажнить. Оно становится мягким, легко раскатывается. Казеин и другие белки творога придают тесту плотность, но без утяжеления, сохраняя его нежность. Кроме того, молочные протеины делают тесто пластичным, оно легко раскатывается и не рвется при работе. При выпекании эти же протеины удерживают влагу, предотвращая пересыхание. В результате изделия получаются мягкими внутри и хрустящими снаружи.



КАК ГОТОВИМ. В тесте всего три ингредиента: 30% масла комнатной температуры, 25% творога жирностью 5–9% и 45% муки. То есть для получения 1 кг теста понадобится 300 г масла, 250 г творога и 450 г муки. Пропорции ингредиентов в песочном тесте с творогом могут меняться, но выпечка в любом случае будет рассыпчатой и нежной. Взбейте масло миксером, в 3–4 приема добавьте творог (1), и когда масса станет однородной, вмешайте муку, переключив миксер на пониженную скорость или используя силиконовую лопатку (2). Охладите тесто (не менее часа), чтобы влага распределилась равномерно, а масло стабилизировалось.

ДЛЯ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРОДНЫЙ, ПЛАСТИЧНЫЙ ТВОРОГ, КОТОРЫЙ ЛЕГКО ОБЪЕДИНИТСЯ С МАСЛОМ.

В тесте нет ни соды, ни разрыхлителя, потому что большое количество сливочного масла при поддержке творога делает его рассыпчатым без дополнительных ингредиентов. Сахар тоже не добавляется, особенно если начинка сладкая. А кислинка творога позволяет обойтись без соли.

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЕМ: из песочного творожного теста получаются прекрасные рогалики с начинкой из орехов и/или изюма, с джемом, повидлом или измельченными сухофруктами. Отсутствие сахара делает тесто универсальным: из него можно печь пирожки или рулетики с любой начинкой, например, с капустой или консервированным тунцом и зеленым луком.



РУБЛЕННОЕ ТЕСТО С ТВОРОГОМ

Возьмите те же ингредиенты, что и для творожного песочного теста, но измените пропорции и технологию замеса, и вы получите совсем другой результат: легкое слоистое тесто для рулетов, маленьких корзиночек-таралеток или конвертиков со сладкой и несладкой начинкой.

КАК ГОТОВИМ. Масло для такого теста нарезают кусочками, как следует охлаждают и рубят с мукой до образования крошки, похожей на крупные панировочные сухари (1). В эту массу добавляют творог (он выполняет роль

связующей жидкости) и быстро замешивают тесто (2). Если влажности творога недостаточно, вводят сливки или яичный желток (3).



ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЕМ.

После нескольких часов охлаждения из теста формируют корзиночки или раскатывают и используют для рулетов и ролетиков.

Из рубленого творожного теста получаются нежные слоистые коржи для торта «Наполеон». Вот прекрасный пример рецепта такого теста: возьмите равное количество по весу творога, масла и муки и замесите рубленое тесто. Всё! Используйте обезжиренный творог, потому что жира достаточно в масле.

Но стоит сместить пропорции, взяв равное количество творога и масла и в 2 раза больше муки (например, 100 г



творога, 100 г масла и 200 г муки), и потребуется творог средней или даже высокой жирности. Иначе изделия зачерствеют буквально в день выпечки.

ИЗ ТЕСТА С ТАКОЙ ПРОПОРЦИЕЙ ИНГРЕДИЕНТОВ (1:1:2) ПОЛУЧАЮТСЯ ОЧЕНЬ УДАЧНЫЕ ТАРТЫ И ТАРТАЛЕТКИ, ПОТОМУ ЧТО ОНО ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ВЗДУВАЕТСЯ ПРИ ВЫПЕЧКЕ.

СЛОЕНОЕ ТВОРОЖНОЕ ТЕСТО

Замесить рубленое тесто с творогом и несколько раз сложить его – отличный способ потренироваться в приготовлении настоящего слоеного теста.

КАК ГОТОВИМ. Для такого теста возьмите самый жирный творог, ведь он до некоторой степени имитирует сливочное масло. Удачной будет пропорция, в которой муки столько же, сколько творога, а масла – 65% от массы муки (например, 250/250/160). Добавьте щепотку соли. Работайте быстро, чтобы тесто не успело нагреться.

Перерубите муку с холодным маслом в крупные крошки (1), добавьте творог и перемешайте только до равномерного распределения ингредиентов. Не вымешивая, пересыпьте в полиэтиленовый пакет и сформируйте прямоугольник 20 x 30 см, собирая крошки вместе, но не вымешивая (2). Уберите в холодильник минимум на 8 часов, чтобы влага из творога равномерно распределилась.

Охлажденное тесто раскатайте в прямоугольник толщиной 1 см (3), сложите втрое, не обращая внимания на рваные края теста. Не прилагайте слишком много усилий при раскатывании, работайте аккуратно, но быстро, чтобы масло не успело подтаять.

Накройте пленкой и уберите в холодильник на 45–60 минут (4).



ДОСКУ ДЛЯ РАСКАТЫВАНИЯ И СКАЛКУ ТОЖЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО ДЕРЖАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Положите тесто открытыми концами перпендикулярно краю стола и снова раскатайте до толщины 1 см (5). Сначала раскатайте только в длину, иначе воздух, находящийся между слоями, разорвет тесто. После того как воздух выйдет, раскатайте в ширину. Снова сложите втрое, уберите в холодильник.

На последнем этапе раскатайте тесто до толщины 5 мм (6), нарежьте полосками или используйте для коржей.

Начинайте выпекать при 200 °С, чтобы не потекло масло, а через 15 минут понизьте температуру до 180–170 °С и готовьте до золотистого цвета.

ТАКОЕ ТЕСТО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗА 12–16 ЧАСОВ ДО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ЕСЛИ ХРАНИТЬ ЕГО ДОЛЬШЕ, КИСЛОТА ТВОРОГА УСПЕЕТ СИЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА КЛЕЙКОВИНУ МУКИ И ВЫПЕЧЕННОЕ ТЕСТО БУДЕТ РАСПАДАТЬСЯ НА КРОШКИ.

ДЛЯ ЧЕГО ИСПОЛЬЗУЕМ. Из слоеного творожного теста готовят еще более нежные и рассыпчатые коржи для торта «Наполеон», «язычки» и «бантики». Если его нарезать полосками шириной 3 см и выпечь, обернув вокруг металлических трубочек, а потом начинить заварным или творожным кремом, получатся ностальгические слоеные трубочки.



ТВОРОГ В КЕКСАХ И МАФФИНАХ

О кексах, в которые добавлен творог, говорят, что они отличаются особой мягкостью и сочностью. И это вполне объективная оценка!

Благотворное влияние творога проявляется еще на этапе взбивания с сахаром и маслом, поскольку его белковая структура помогает удерживать воздух. Жиры, кислота и взбивание позволяют объединить ингредиенты в однородное, хорошо эмульгированное тесто, благодаря чему мякиш кекса получается с мелкими равномерными порами и не крошится при нарезании.

Творог не только добавляет тесту влагу, но и удерживает ее. Кекс получается более мягким, не пересыхает в процессе выпечки и дольше остается свежим.

Даже не кислый на вкус творог – это кисломолочный продукт, и он вступит в реакцию с содой, которую часто используют как единственный разрыхлитель в тесте. Лучше, если основным разрыхлителем будет порошок для выпечки,

ЕСЛИ У ВАС ТОЛЬКО ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ТВОРОГ, УВЕЛИЧЬТЕ В ТЕСТЕ ДОЛЮ СЛИВОЧНОГО МАСЛА ИЛИ ДОБАВЬТЕ ПАРУ ЛОЖЕК СМЕТАНЫ ИЛИ СЛИВОК.

а сода – вспомогательным. Если творог слишком кислый, сода поможет сгладить этот вкус.

КАК ГОТОВИМ. В тесто для кексов и маффинов добавляют творог любой жирности, но желательно оставаться в пределах 5–18%. Обезжиренный творог сделает кекс не таким шелковистым, выпечка получится более сухой.

Поскольку кислотность обезжиренного творога обычно выше, чем жирного, может усиливаться реакция с содой, и это приведет к формированию более воздушной, но менее стабильной текстуры. А еще снижение жирности усиливает кисломолочный вкус кекса. Одним он нравится, другим кажется несбалансированным.



ДЛЯ КУЛИЧЕЙ УДОБНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗЪЕМНУЮ ФОРМУ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ.



ДЛЯ ЧЕГО

ИСПОЛЬЗУЕМ. Если в творожное тесто для кекса добавить специи, цукаты, замоченный в роме изюм, миндаль и столько муки, чтобы можно было сформовать батон, получится прекрасный творожный штollen. А если выложить тесто в круглую высокую форму и после выпечки украсить глазурью, можно смело называть его куличом.



ТВОРОГ В ДРОЖЖЕВОМ ТЕСТЕ

Из всех перечисленных видов теста дрожжевое – самое требовательное, потому что от свойств ингредиентов и их соотношения зависит не только вкус и аромат теста, но и формирование клейковинного каркаса, и скорость брожения.

Жиры и молочные белки в твороге придают тесту мягкий сливочный вкус. Чем жирнее творог, тем более насыщенным становится вкус выпечки. Молочные белки не участвуют в формировании клейковины, а, напротив, частично разбавляют белки муки, что делает тесто менее упругим. Кислая среда творога замедляет активность дрожжей. С другой стороны, кислота частично разрушает белки муки, тесто становится более нежным.

КАК ГОТОВИМ. Для дрожжевого теста выбирайте творог с приятной, неагрессивной кислоткой. Если выбора нет, добавьте в творог щепотку соды, смешанной с ложечкой воды для равномерного распределения.

Не забывайте, что творог – влажный продукт. Не спешите использовать при замесе всю жидкость, указанную в рецепте. Добавьте сначала $\frac{3}{4}$ от ее веса и, если тесто получится слишком крутым, потихоньку влейте воду или молоко в количестве, необходимом для получения нужной консистенции.



В ЛЮБОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО, ОСОБЕННО ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ БУЛОЧЕК, ПИРОЖКОВ И ПИРогов, МОЖНО ВВЕСТИ 5–10% ПЛАСТИЧНОГО ТВОРОГА ЖИРНОСТЬЮ 5–9%. НЕ ОПАСАЯСЯ, ЧТО ЕГО СВОЙСТВА ИЗМЕНЯТСЯ.

50–75 г дробленых орехов (кешью, миндаль, фундук)
7 г соли
орехи и сахарная пудра для украшения

1 Для опары растворите в теплом молоке дрожжи, добавьте муку, перемешайте и оставьте на 30 мин.

2 В миску положите творог, добавьте яйца и взбейте погружным блендером. Просейте к творогу муку, влейте подошедшую опару, добавьте треть всего сахара и вымесите до однородности.

3 Холодное сливочное масло нарежьте тонкими ломтиками.

4 Попеременно добавляйте в тесто по ложке оставшийся сахар и кусочки масла. Вымешивайте до получения гладкого теста.

5 Растяните тесто на рабочем столе в большой прямоугольник, посыпьте цукатами и орехами, сверните, закрывая начинку.

6 Положите тесто в смазанную растительным маслом

чашу, накройте полотенцем. Оставьте для подъема на 2,5 ч, обомните через 30 мин и через 1 ч.

7 Разделите тесто на 3 равные части, каждую из которых скатайте в шар. Оставьте на 15–20 мин.

8 Снова скатайте шары, положите их в формы диаметром 11–12 см, посыпьте орехами, накройте пленкой или полотенцем и оставьте на 1,5 ч.

9 Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте формы с тестом на противень, установленный в нижней трети духовки, и выпекайте куличи до появления красивого румянца (если верх начнет подгорать, накройте фольгой) 40–45 мин, готовность проверьте деревянной шпажкой.

10 Остудите куличи на решетке и посыпьте сахарной пудрой и орехами.

На 100 г: белки 9,85 г (12,31% суточной нормы) • жиры 15,19 г (16,88%) • углеводы 57,88 г (34,45%) • ккал 404,65 (22,46%) • натрий 332,7 мг (22,94%) • общий сахар 23,96 г (47,92%) • НЖК 6,70 г (33,50%) • пищевые волокна 2,01 г (6,70%)

ТВОРОЖНЫЙ КУЛИЧ С ЦУКАТАМИ И ОРЕХАМИ

🌸
🕒 1 ч 45 мин + 4 ч 📦 3 штуки

Для опары:

75 г муки
75 мл молока
15 г свежих дрожжей

Для теста:

330 г муки
140 г сахара
4 яйца
100 г сливочного масла
50 г творога жирностью 9–18%
100 г апельсиновых и лимонных цукатов



Добавьте в куличи термостабильный шоколад «С.Пудовъ». Он не плавится и сохраняет форму при выпечке. Капли шоколада равномерно распределяются по тесту.

Мясная классика

Блюдо с английской родословной и бесчисленными культурными коннотациями не требует особых навыков и может покориться даже новичку. Важно только выбрать правильный кусок говядины. Со всеми тонкостями приготовления ростбифа нас познакомил первый в России мясной сомелье Павел Поцелуев.

РЕЦЕПТ
НА СТР. 48





Павел Поцелуев, шеф-повар ресторана «Жажда крови», Москва

Мнение

ЧТО ТАКОЕ РОСТБИФ

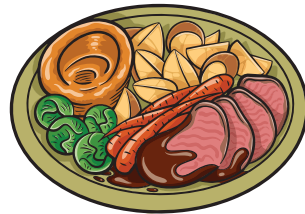
Ростбиф (от английского roast beef, «жареная говядина») – одно из знаковых блюд английской кухни, которое давно стало популярным во всем мире. Это большой кусок говядины, от одного килограмма весом, запеченный до состояния, когда мясо на срезе не выглядит серым и сухим, но и крови в нем уже нет. В Британии за ростбифом прочно закрепилось определение «воскресный», поскольку готовят его в основном по выходным и праздникам. К куску ростбифа подают какой-нибудь соус и любимые англичанами гарниры: горошек и картошку. Получается основательное угощение для больших семейных сборов, где все должны быть сыты и довольны.

КАК ВЫБИРАТЬ МЯСО

Отличие ростбифа от блюд похожего жанра, например буженины, вовсе не в том, что буженина – это свинина, а ростбиф – говядина. На самом деле и буженину, и ростбиф можно приготовить даже из индейки, пусть классическим такое блюдо не назовешь. Разница в методе приготовления: ростбиф предварительно не маринуют, не обрабатывают соленым, ничем не шпигуют. То есть мясо попадает в духовку в максимально натуральном виде, только обсыпанное солью и перцем. Вкус готового ростбифа достраивают соусом. Поэтому к выбору мяса нужно отнестись ответственно.

Главное правило – ищите мраморность и хороший внешний слой жира. Также важно, чтобы кусок был достаточным по весу и более или менее правильной формы. Вырезка, которую часто рекомендуют для ростбифа, – далеко не лучший вариант: она слишком постная, а из-за веретенообразной формы будет тяжело добиться равномерной прожарки.

На мой взгляд, идеальные кандидаты на ростбиф – «толстый край» (рибай), на кости или без, а также альтернативные отрубы из тазобедренной части: рамп, глазной мускул и пиканья.



Классическим сопровождением воскресного ростбифа в Англии является йоркширский пудинг. Его и придумали для того, чтобы использовать ароматный жир, который стекает при запекании мяса.

КАК ГОТОВИТЬ РОСТБИФ – САМОЕ ВАЖНОЕ

Приготовление ростбифа – несложная задача, но она требует точных измерений времени и температуры. Во-первых, нам понадобится большая сковорода, на которой кусок мяса уместится целиком и его будет комфортно переворачивать, противень с решеткой и духовка. Во-вторых, необходим мясной термометр: без него велик риск не попасть в прожарку.

Первое действие – заблаговременно достать мясо из холодильника и дать ему согреться до комнатной температуры. Второе – посолить, поперчить и обжечь со всех сторон на сковороде или гриле, чтобы запечатать сок внутри. Третье – обвязать мясо бечевкой или кулинарной нитью, чтобы оно не развалилось при запекании. Можно сделать обвязку и до обжарки. Последовательность важна, только если вы готовите ростбиф на открытом огне или на газу: лучше перестраховаться, чтобы бечевка не загорелась.

На этом моменте вооружайтесь термометром. Сначала мы убираем ростбиф в слабо разогретую (примерно до 100 °C) духовку и ждем, когда температура внутри куска поднимется чуть выше 30 °C, то есть мясо плавно разогреется изнутри, не потеряв ни грамма сока. Торопиться на стоит – рассчитываем время по формуле 40–50 минут на каждый килограмм мяса.

Дальше меняем температурный режим, увеличив нагрев духовки до 180–200 °C, а мясо тем временем смазываем хорошим оливковым маслом для корочки и яркого аромата. Теперь температура снаружи куска начнет резко расти, масло даже слегка подгорит, придавая корочке аромат угля и гриля.

Когда температура внутри ростбифа вырастет до 53–55 °C, пора его доставать и отправлять на отдых. Для куска в 1,5–2 кг хватит 10–15 минут, чтобы мясные волокна расслабились и сок равномерно распределился по всему куску.

ЗАДАЙТЕ ПЕРЦУ

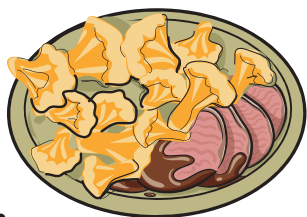
Ростбиф на срезе красив сам по себе, но можно сделать его шедевром, дополнив печеным перцем. Они идеально сочетаются по вкусу: перец придает мясу сочности и усиливает приятный запах печености. Рецепт элементарный: запекаем перец в духовке до состояния, пока кожица не почернеет, а сам он не станет похож по консистенции на спелый персик. Затем перекладываем в миску с крышкой или целлофановый пакет (завязываем его), даем остыть и снимаем кожицу. Фи-

нальный штрих, которым не стоит пренебрегать, состоит в том, чтобы быстро обжарить перечную мякоть в хорошем оливковом масле – это возведет ее вкус в новую степень. А дальше просто раскладываем на тарелке тонко нарезанный ростбиф с ломтиками перца, чередуя все оттенки красного.

СОУС К РОСТБИФУ

Дополнений к ростбифу великое множество – от сладкой горчицы до сложносочиненных соусов с виски или трюфелем. Англичане поливают ростбиф их любимой коричневой подливкой грейви, но это мучнистый соус на любителя.

Я предлагаю приготовить соус чимичурри: взять петрушку, мяту и кинзу в любых приятных пропорциях, добавить мелко рубленный красный сладкий лук или шалот (можно и обычный репчатый, но ему нужно дать слегка подмариноваться в лимонном соке, чтобы снизить остроту), заправить оливковым маслом и лимонным соком с добавлением рисового уксуса. Этот несложный, яркий, свежий аргентинский соус был специально придуман к жареному мясу.



КАПУСТА НА ГАРНИР

Ростбиф отлично сочетается с картофелем и другими запеченными корнеплодами, так его обычно и подают. Но если хочется чего-то более легкого и необычного, то можно взять цветную капусту и в пару шагов довести ее до ума. Разбираем кочан на соцветия, выкладываем в форму для запекания, добавляем полстакана воды, соль, перец, а сверху раскладываем кубики сливочного масла, всего граммов 50. И, отправив ростбиф на отдых, вместо него ставим в духовку капусту. Она как раз успеет минут за 10 дойти до нужного нам состояния: станет мягкой, но останется хрустящей. Если у вас есть в арсенале кунжутный соус или соус якитори, заправьте им капусту перед подачей – ореховый аромат сделает ее еще выразительнее.

И ГОРЯЧИЙ, И ХОЛОДНЫЙ

Ростбиф хорош тем, что его необязательно съедать за один присест. Холодным он будет прекрасен в зеленых салатах и сэндвичах. В салате лучше всего дополнить говядину чем-нибудь хрустящим и свежим: зелеными листьями, лентами из кабачка, шинкованной капустой.

А среди бутербродов всех мастей мой фаворит – сэндвич «Рубен». Тут нужны хороший серый хлеб на закваске, в меру яркий сыр вроде швейцарского, квашеная капуста и соус из майонеза с кетчупом и капелькой вустера. Из всего перечисленного собираем сэндвич, в который можно положить несколько ломтиков тонко нарезанного холодного ростбифа. Чем такая подача хороша? Даже если ростбиф успел подсохнуть за ночь в холодильнике, большое количество соуса и квашеная капуста это исправят.

РОСТБИФ С ПЕЧЕНЫМИ ПЕРЦАМИ



2 ч 6–8 порций

1,5 кг бескостной говядины одним куском (рибай, пиканья, бедренная часть)
1–2 зубчика чеснока
3–5 перцев ромиро
30 мл оливкового масла
растительное масло
для жарки
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Заранее достаньте мясо, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Зачистите мясо от пленок, натрите солью и перцем.
- 2 Раскалите в широкой сковороде растительное масло и обжарьте говядину со всех сторон до румяной корочки, переложите на доску и дайте отдохнуть 10 мин.
- 3 Разогрейте духовку до 100 °С. Обвяжите мясо бечевкой, переложите на решетку, установленную над противнем.
- 4 Запекайте говядину до внутренней температуры

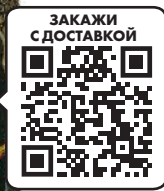
30–35 °С, на это потребуется 45–60 мин. Достаньте мясо и смажьте оливковым маслом.

- 5 Увеличьте нагрев до 180–200 °С. Верните мясо в духовку и готовьте, пока температура внутри куска не достигнет 53–55 °С. Переложите мясо на деревянную доску и оставьте на 10 мин.
- 6 Перец смажьте растительным маслом, выложите на противень и запеките до мягкости и черных подпалин, 15 мин.
- 7 Переложите перцы в контейнер, накройте крышкой или затяните пищевой пленкой, дайте полностью остыть. Очистите от кожицы и семян, крупно нарежьте.
- 8 Разогрейте в сковороде оливковое масло, добавьте пропущенный через пресс зубчик чеснока, обжарьте ломтики перца до золотистой корочки.
- 9 Нарежьте ростбиф поперек волокон тонкими ломтиками, подавайте с печеным перцем.

На 100г: белки 20,48 г (25,60% суточной нормы) • жиры 10,91 г (12,12%) • углеводы 2,11 г (1,26%) • ккал 188,25 (10,46%) • натрий 425,70 мг (29,36%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 3,81 г (19,05%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)

СОВЕТЫ ПАВЛА ПОЦЕЛУЕВА

- Запекайте ростбиф после обжарки на противне с решеткой. Так разогретый воздух будет равномернее охватывать кусок со всех сторон.
- Выкладывайте ростбиф на решетку жиром вверх: он будет плавиться и пропитывать мясо, делая его сочнее.
- Правильно используйте термометр: вы должны воткнуть щуп в самую середину куска. Если готовите мясо на кости, то термометр не должен ее задевать. Нам нужна температура не кости, а мяса.
- Отдыхать ростбифу лучше всего на той же решетке, деревянной доске или подогретом блюде, неплотно накрытом фольгой.
- Обвязку снимите уже после того, как говядина отдохнет, чтобы при нарезке у вас получались аккуратные кусочки. И всегда нарежьте мясо поперек волокон.
- Ростбиф с высокой мраморностью, например из рибая, будет вкуснее горячим. Холодным лучше подавать ростбиф из альтернативных отрубов.



ПРИКЛЮЧЕНИЕ ГОДА В МАГНИТ



*Коды в игру Genshin Impact в приложении Магнит

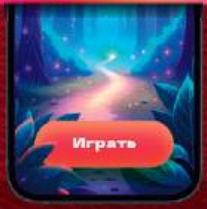
**ПОЛУЧАЙ ЛЮБИМЫХ
ПЕРСОНАЖЕЙ
ЗА ПОКУПКИ ОТ 600 РУБ.**



**ИГРАЙ В ПРИЛОЖЕНИИ МАГНИТ
И ВЫИГРЫВАЙ КЛАССНЫЕ ПРИЗЫ**

**магнит
плюс**

Больше выгоды
в приложении



Общий период акции: с 12.03.2025 по 22.04.2025

Совершайте покупки с картой Магнит Плюс и получайте одно саше с фигуркой или брелоком по акции «Приключение года в Магнит» за каждые 600 руб. в чеке в «Магнит у дома», «Магнит Аптека» и «Магнит Косметик» и два саше с фигуркой или брелоком за каждые 1200 руб. в чеке в «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима». Дополнительные саше можно получить за покупку товаров-участников с картой Магнит Плюс, независимо от суммы чека. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах ее проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с информацией о товарах-участниках можно ознакомиться на сайте magnit.ru/genshinimpact. Организатор вправе изменить, приостановить или досрочно завершить акцию. Приложение «Магнит: акции и доставка» (категория 6+). PAIMON (Паймон), TARTAGLIA (Тарталья), HU TAO (Ху Тао) - персонажи в Genshin Impact. Компьютерная игра «Genshin Impact» (категория 12+).



М МАГНИТ



СКОЛЬКО ВКУСОВ –
СТОЛЬКО МУРРРР!



Настоящая жемчужина

Невзрачная на вид крупа не зря получила «драгоценное» имя: перловка – от «перл», «жемчуг». Она радует легким ореховым ароматом, приятным сливочным вкусом, богатым набором полезных веществ, а главное, своей кулинарной гибкостью: из перловки можно приготовить столько вкусных блюд!

ПОСТНЫЙ РАССОЛЬНИК



🕒 1 ч 20 мин 🍴 4 порции

120 г перловой крупы
2 соленых огурца с рассолом
2 моркови
2 луковички
2 зубчика чеснока
2 стебля сельдерея
100 г томатного пюре
1 пучок зелени (петрушка, зеленый лук)
1 ч. л. копченой паприки
растительное масло
соль, свежемолотый черный перец
оливки для подачи

1 Влейте в сотейник немного масла, положите перловку, поставьте на средний огонь и обжаривайте, помешивая, 10 мин. Затем залейте 500 мл кипящей воды, посолите, доведите до кипения, закройте крышкой, варите на минимальном огне 20–25 мин.

2 Нарежьте маленькими кубиками морковь, сельдерей, соленые огурцы, лук и чеснок.

3 В кастрюле с толстым дном разогрейте 3 ст. л. масла, положите лук. Обжаривайте на сильном огне 5 мин. Добавьте морковь и сельдерей, обжаривайте, помешивая, 5 мин. Положите чеснок и соленые огурцы, обжаривайте 1 мин.

4 Добавьте к овощам томатное пюре, паприку, перемешайте, залейте 1,5 л холодной воды. Доведите до кипения, варите 5 мин. Всыпьте перловку, поперчите, варите под крышкой на слабом огне 10 мин.

5 Добавьте огуречный рассол по вкусу, доведите до кипения и снимите с огня. Дайте настояться под крышкой 5–10 мин. Добавьте рубленую зелень и подавайте суп с оливками.

На 100 г: белки 1,07 г (1,34% суточной нормы) • жиры 2,48 г (2,76%) • углеводы 6,61 г (3,93%) • ккал 50,81 (2,82%)
• натрий 182,49 мг (12,59%) • общий сахар 1,30 г (2,60%)
• НЖК 0,36 г (1,80%) • пищевые волокна 1,69 г (5,63%)



ТОМАТНОЕ ПЕРЛОТТО



🕒 1 ч 30 мин 👤 4 порции

220 г перловой крупы
400 г рубленых томатов
в собственном соку
1 луковица
2 зубчика чеснока
5 веточек базилика
4 веточки тимьяна
1 ст. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. кайенского перца
150 г тертого пармезана
оливковое масло
соль, свежемолотый черный
перец

- 1 Отварите перловку в кипящей подсоленной воде до готовности, 50 мин, откиньте на дуршлаг.
- 2 Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло и обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок до мягкости. Добавьте рубленые помидоры и томатную пасту и хорошо перемешайте.
- 3 Добавьте в сковороду листочки тимьяна, кайенский перец, соль и сахар, тушите 10 мин. Затем выложите перловку и тушите, помешивая, еще 5 мин. Мелко нарежьте листья базилика и добавьте в перлотто. Отложите 3 ст. л. пармезана, а остальной вмешайте в перлотто.
- 4 Разложите перлотто по тарелкам, посыпьте оставшимся пармезаном и черным перцем, сбрызните оливковым маслом. Для постного блюда не добавляйте пармезан или замените его веганским сыром.

На 100 г: белки 8,76 г (10,59% суточной нормы) • жиры 6,62 г (7,36%) • углеводы 19,41 г (11,55%) • калл 168,49 (9,36%) • натрий 454,35 мг (31,33%) • общий сахар 2,16 г (4,32%) • ЖКК 2,95 г (14,75%) • пищевые волокна 4,69 г (15,63%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ
РЕЦЕПТОВ



Перловая крупа МАКФА – удачный выбор для тех, кто соблюдает пост. Вкусная и питательная, богатая важными микроэлементами, она станет основой для приготовления разнообразных блюд: каш, супов и гарниров.



ИСТОЧНИК ПОЛЬЗЫ

Перловка производится из ячменя. Она сохраняет полезные свойства этого злака и содержит почти весь необходимый нам набор питательных веществ. Не зря же перловку всегда включали в армейское меню! Перловка богата белком, железом и клетчаткой, она полезна для сосудов, вносит вклад в профилактику диабета и помогает избавиться от проблем с пищеварением.



ЧТО ЕЩЕ ПРИГОТОВИТЬ

1 Перловка станет отличной основой сытных салатов. Отварите ее на овощном бульоне и добавьте мелко нарезанный огурец, мяту, петрушку, лимонную цедру и оливковое масло; или вяленые помидоры, запеченные перцы, раскрошенную фету и шпинат; или консервированного тунца, томаты, каперсы и красный лук.

2 Перловка – универсальный гарнир. Она дружит с мясом и птицей, фаршем, печенкой, отлично сочетается с грибами, овощами, бобовыми.

3 Попробуйте использовать перловку для начинки фаршированных перцев и помидоров. Или добавьте ее в фарш для бургеров и котлет. А можно приготовить и вегетарианские котлеты.





Ноги, крылья и хвосты

Бульон – это не только основа многих супов и соусов, но и просто очень вкусная еда, при условии что он правильно сварен. А сварить бульон по всем правилам можно, только грамотно выбрав базовый продукт, то есть мясо и кости.

Хороший бульон – наваристый, крепкий, ароматный, не жирный и практически прозрачный. В холодном виде может застывать в желе. Это означает, что варился он из продуктов, которые богаты соединительной тканью, а та, в свою очередь, богата коллагеном. Тем самым, который нужен при производстве желатина. То есть нам для бульона нужны правильные отрубы мяса или птицы. Это почти всегда самые рабочие части туши, активно участвующие в передвижении животного: ноги, крылья и хвосты – легко запомнить.

Говядина

В говядине один отруб даже называется «бульонка» в просторечии, а официальное название – голяшка. Можно покупать самую нижнюю часть, ту, что ближе к копыту. Мяса там почти нет, но бульон, как и холодец, получается великолепный. Еще очень вкусный бульон варят из говяжьего хвоста, предварительно разрубив его на небольшие части.



НЕ БОЙТЕСЬ ЖИРА, ОБРАЗОВАВШЕГОСЯ ПРИ ВАРКЕ ГРУДИНКИ. ЕГО МОЖНО СНЯТЬ С ПОВЕРХНОСТИ, КОГДА БУЛЬОН ЗАСТЫНЕТ.

Если вам нужен бульон из отруба, в котором много мяса (например, вы хотите сделать потом с этим мясом блинчики, пирог или макароны по-флотски), выбирайте грудинку на кости.

Свинина

Самый беспроигрышный вариант для варки свиного бульона – это ножки, вот прямо вместе с копытцами, чистый коллаген. Но и свиная рулька тоже отлично подходит. Также можно сварить бульон на свиных ребрышках, с которых мясо уже срезано и осталось совсем чуть-чуть. Если вам хочется свинины в супе, за час-полтора до готовности бульона добавьте кусок мякоти свиной лопатки.

Курица, индейка, утка

Здесь существует множество вариантов. В первую очередь это готовый суповой набор, в который обычно входит всего понемногу, а база – остов птицы. Если взять это все по отдельности, тоже выйдет замечательный бульон. Можно использо-

вать только крылья: у индейки часто продается последняя фаланга, и ее более чем достаточно. Можно варить бульон из ножек (голеней), тогда сразу будет мясо. Но самый наваристый бульон получается из куриных лапок, таких как у избушки на курьих ножках. Он настолько крепкий, что в холодном виде дает заливное без всякого добавленного желатина. Еще если вам попадутся птичьи головы или просто гребешки, берите: для бульона самое то!

Костный бульон

Этот вид бульона в последнее время стал очень модным и считается здоровым блюдом, особенно если не заправлять его лапшой или картошкой. Варится он именно из костей, а не из мяса. Кости могут быть любыми: говяжьими, свиными, бараньими, куриными, индюшиными.

Чаще всего кости для бульона запекают в духовке при 200–220 °С в течение примерно часа, чтобы они стали золотисто-коричневыми и передали этот цвет бульону. Крупные кости должны быть распилены. Особенно вкусным будет бульон из мозговых костей. Вместе с костями можно подпечь и овощи: морковь, корень петрушки, пастернак, лук, чеснок.



ПРАВИЛА ВАРКИ БУЛЬОНА

ПРЕКРАСНЫЕ БУЛЬОНЫ ПОЛУЧАЮТСЯ ИЗ ОСТАТКОВ ЗАПЕЧЕННОЙ ПТИЦЫ. СОХРАНИТЕ ОСТАТКИ И ЗАРАНЕЕ, ДО ПОДАЧИ, ВЫНЬТЕ КРУПНЫЕ КОСТИ ИЗ ОКОРОЧКОВ. ЭТОТ БУЛЬОН ВАРИТСЯ ДОВОЛЬНО БЫСТРО, НЕ БОЛЬШЕ ЧАСА.

1 Любой бульон варится на холодной воде, чтобы соки и ароматические вещества из мяса и костей перешли в жидкость, а не запечатались внутри.

2 Солить бульон нужно, как только он закипит: это поможет снять пену.

3 Как только бульон закипел, уменьшите огонь до слабого. При бурном кипении бульон получится мутным. С этой же целью – сохранить прозрачность – кастрюлю не накрывают крышкой.

4 Овощи можно класть вместе с костями/мясом, а вот пряности и зелень – после того как сняли пену. Иначе половина перца-горошка и стеблей петрушки окажется там же, где снятая пена.

5 Вкусный крепкий бульон варится не меньше 3 часов, а то и все 8 (это особенно важно для костных бульонов).

6 Готовый бульон процедите горячим или теплым, после чего остудите и поставьте в холодильник, чтобы жир всплыл на поверхность и застыл. Тогда его будет легко снять. Бульон нужно использовать в течение 3 дней или заморозить.

Сканируйте QR-код и читайте подробнее о разных видах бульона и их приготовлении





Аппетитное ассорти

Праздничный обед не бывает без закусок, а на Пасху их особенно много, ведь в этот день принято накрывать щедрый стол. Разнообразить закусочное меню помогут мясная нарезка и оригинальные закуски из бекона, колбас и ветчин.





КАНАПЕ С СЫРОВАЯННОЙ КОЛБАСОЙ НА КРЕКЕРАХ

Разрежьте ломтики колбасы пополам и сверните в виде розочек. Взбейте творожный сыр до пышности и отсадите на крекеры при помощи кондитерского мешка с фигурной насадкой. Разместите сверну розочки из колбасы и украсьте зеленью.

КАНАПЕ ИЗ САЛЯМИ С СЫРОМ

Ломтики салями смажьте тонким слоем творожного сыра, сложите высокой башенкой и разрежьте на сегменты. Скрепите шпажкой и украсьте микрозеленью.

РУЛЕТКИ ИЗ ПРОШУТТО С КОЗЬИМ СЫРОМ И СПАРЖЕЙ

Надрежьте томаты черри крестообразно со стороны плодоножки, залейте кипятком на несколько минут, слейте воду и аккуратно снимите кожицу. Бланшируйте спаржу в кипящей подсоленной воде 3 мин и разрежьте пополам. На ломтик прошутто положите козий сыр и несколько стеблей спаржи, сверните рулетом. На шпажку наложите помидор черри и скрепите ею рулетик из прошутто.

ВЕРРИН С ПЕРСИКАМИ, АВОКАДО И КАРБОНАДОМ

Консервированные персики и авокадо нарежьте ломтиками, добавьте салатный микс, посолите, поперчите и заправьте оливковым маслом, выложите в стаканчики. Сверху положите ломтики карбонада и посыпьте слегка обжаренными миндальными лепестками.

БРУСКЕТТА С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ, АЙОЛИ И ФИСТАШКАМИ

Кусочки багета подсушите на сухой сковороде. Майонез смешайте с сушеным чесноком и черным перцем, смажьте подготовленные гренки. Разложите сверху ломтики вареной колбасы, посыпьте рублеными фисташками и украсьте зеленью.

ТАРТАЛЕТКА С ВЕТЧИНОЙ, МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

Нарежьте ветчину и маринованные огурцы кубиками, заправьте горчичным соусом. Разложите по тарталеткам и украсьте зеленью.

• СОВЕТУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ •

ЗАКУСКИ НА ШПАЖКАХ, РУЛЕТКИ И ВЕРРИН МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ И УБРАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК. А КАНАПЕ С КРЕКЕРАМИ, ТАРТАЛЕТКИ И БРУСКЕТТУ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ, ИНАЧЕ ОНИ НЕ БУДУТ ХРУСТЯЩИМИ.



На мясной тарелке и в праздничных закусках будет кстати сервелат «Суздальский» бренда «Русские колбасы» — сырокопченая колбаса с мелким шпиком, приготовленная по авторской рецептуре с добавлением ароматного букета специй.



Для канапе, брускетт и других закусок попробуйте сыро-вяленную колбасу «Австрийскую» от «Охотного ряда». Она производится по традиционной технологии: вялится 42 дня, в результате чего приобретает плотную мясную структуру и насыщенный вкус.



Violette — воздушный творожный сыр из натурального коровьего молока с насыщенным сливочным вкусом. Он добавит простым закускам изюминку и сделает изысканными любые рецепты.

Ставим на ребро

Ребрышки – один из самых доступных мясных продуктов. Их тушат, жарят, запекают, готовят на гриле, используют для бульонов и супов. Особенно хороши копченые: и в качестве закуски, и как ингредиент ароматных блюд.

Ребрышки могут быть говяжьими, бараньими, свиными. Последние – самые популярные. Их мясо содержит достаточное количество жира, не бывает жестким или сухим и отлично снимается с кости. Копченые свиные ребра – это готовый продукт, который сразу можно есть. Но после приготовления ребрышки становятся особенно нежными и вкусными, поэтому их часто добавляют в разные блюда.

1 Классика жанра – гороховый суп с копчеными ребрышками. Они делают его невероятно ароматным, насыщенным и согревающим. Именно про такие блюда говорят: «Душевная еда!»

2 Копченые ребра в тушеных блюдах и рагу – еще одно традиционное сочетание. Они уживаются в одной кастрюле с самыми разными овощами: картофелем, свежей и квашеной капустой, фасолью, кабачками, перцем, баклажанами, а также любимыми грибами.

3 Идеальный перекус – сэндвич с ребрышками. Снимите мясо с кости, тонко нарежьте и заверните в лаваш вместе с хрустящим салатом или пекинской капустой, редисом и огурцами, приправленными капелькой горчицы.

4 В теплом виде копченые ребра еще вкуснее: разогрейте их в духовке или на гриле. Кстати, это может стать вариантом быстрого барбекю.

12–24 ЧАСА КОПЯТ СВИНЫЕ РЕБРА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 30–35 °С, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СЫРОКОПЧЕНЫЙ ПРОДУКТ. ВАРЕНО-КОПЧЕНЫЕ ИЗДЕЛИЯ КОПЯТ В ТЕЧЕНИЕ 3–4 ЧАСОВ (СИЛИ ДОЛЬШЕ) И ОТВАРИВАЮТ ДО ГОТОВНОСТИ.



ГЕРОЙ МЕСЯЦА

Копченые свиные ребрышки – это часть грудины с мясом и небольшим слоем жира. Они отличаются насыщенным мясным вкусом с ароматом дымка и сочной текстурой.



ОВОЩНОЕ РАГУ С РЕБРЫШКАМИ



ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЯСОКОМБИНАТ



Свиные варено-копченые ребра от Великолукского мясокомбината – готовое мясное блюдо с яркими пряными и дымными нотками во вкусе и аромате.



Копченые ребрышки в рагу хорошо сочетать с другими видами мяса, например кусочками свинины, а также с колбасками для жарки.



СЫРНЫЙ СУП С РЕБРЫШКАМИ



🕒 40 мин 👤 4 порции

400 г копченых ребрышек
3–4 картофелины
1 луковица
1 морковь
100 г плавленого сыра
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
зелень для подачи

1 Нарезьте лук и морковь маленькими кубиками. Картофель нарежьте ломтиками. Ребра разрежьте по одному.

2 В кастрюле разогрейте растительное масло,

на среднем огне пассеруйте лук и морковь до золотистости.

3 Добавьте картофель и ребрышки, влейте 1 л воды и доведите до кипения, варите до готовности картофеля.

4 Положите в суп плавленый сыр и, помешивая, дайте ему расплавиться. Посолите и поперчите суп по вкусу, варите еще 2–3 мин. Подавайте, посыпав зеленью.

На 100 г: белки 2,94 г (3,68% суточной нормы) • жиры 6,25 г (6,94%) • углеводы 6,03 г (3,59%) • ккал 90,79 (5,04%) • натрий 365,19 мг (25,19%) • общий сахар 1,35 г (2,70%) • НЖК 2,33 г (11,65%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)

Мареман



КАЧЕСТВЕННАЯ
говядина
и НАТУРАЛЬНЫЕ специи,
подчеркивающие насыщенный вкус мяса



Всюду весна

Паста и лосось – классическое сочетание, которое часто встречается в итальянских рецептах. Ложка сметаны добавит ему русское звучание, а лимонная цедра и зеленые овощи внесут свежие весенние ноты.



ВЕСЕННЯЯ ПАСТА С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ



20 мин



6 порций

350 г спагетти
400 г замороженной зеленой фасоли
250 г замороженного зеленого горошка
170 г ломтиков копченого лосося
250 г жирной сметаны
50 г сливочного масла
1 лимон
1 пучок базилика
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите пасту в большом количестве подсоленной воды, не доваривая 3 мин от времени, указанного на упаковке. Добавьте зеленую фасоль, готовьте еще 2 мин, добавьте горошек и варите 1 мин, откиньте на дуршлаг, сохраните 120 мл отвара.

2 Переложите пасту с фасолью и горошком в большую миску, добавьте сливочное масло, цедру лимона, 3 ст. л. лимонного сока, половину сметаны и столько отвара, чтобы получился нежный соус, посолите.

3 Разложите пасту по тарелкам, добавьте ломтики лосося, листья базилика и оставшуюся сметану, поперчите и подавайте.

На 100 г: белки 6,40 г (8,00% суточной нормы) • жиры 6,90 г (7,67%) • углеводы 19,79 г (11,78%) • ккал 166,89 (9,27%) • натрий 257,32 мг (17,75%) • общий сахар 2,32 г (4,64%) • НЖК 3,51 г (17,55%) • пищевые волокна 2,03 г (6,77%)



Спагетти Grand di Pasta изготовлены в лучших итальянских традициях. Они помогут создать атмосферу весенней легкости и по-новому взглянуть на повседневные блюда. Стоит только подобрать интересный рецепт!



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

Роллтон®

РЕГУЛИРУЙ ОСТРОТУ ОСТРО-РОЖНО!



ОСТРО ДИКО ОСТРО КАМИКАДЗЕ

УПРАВЛЯЙ ОСТРОТой! СОУС ВНУТРИ



Все дело в соусе

Чтобы макароны превратились в настоящую итальянскую пасту, нужно дополнить их соусом: мясным, сливочным, овощным... Вариантов множество! Предлагаем четыре классических рецепта.

РЫБНОЕ РАГУ



МЯСНОЙ СОУС



ЛИНГВИНИ,
СПАГЕТТИ,
БАВЕТТЕ



ЛАЗАНЬ,
КАННЕЛЛОНИ,
КОНКИЛЬОНИ



БЕЛЫЙ СОУС С ОВОЩАМИ



ПЕННЕ,
ФУЗИЛЛИ,
КАМПАНЕЛЛЕ



ФАРФАЛЛЕ,
ОРКЪЕТТИ,
КОНКИЛЬЕ



СЛИВОЧНЫЙ СОУС СО ШПИНАТОМ



ЗАКАЖИ
С ДОСТАВКОЙ



Спирали МАКФА изготовлены из твердых сортов пшеницы. Благодаря своей форме они хорошо удерживают соус и подходят для приготовления любых блюд — от запеканок до салатов в итальянском стиле.

РЫБНОЕ РАГУ



🕒 25 мин 🍽️ 4 порции

Нарежьте филе белой рыбы кубиками со стороной 2 см, приправьте 1 ст. л. паприки, щепоткой мускатного ореха и ½ ч. л. хлопьев чили, оставьте на 5 мин. Обжарьте рыбу со всех сторон на оливковом масле в течение 2 мин. Добавьте 2 ст. л. томатной пасты, готовьте 1 мин. Влейте 300 мл кипятка, посолите, поперчите, добавьте ½ ч. л. сахара. Тушите 15 мин.

На 100 г: белки 12,39 г (15,49% суточной нормы) • жиры 5,92 г (6,58%) • углеводы 2,74 г (1,63%) • ккал 114,66 (6,37%) • натрий 312,92 мг (21,58%) • общий сахар 1,43 г (2,86%) • НЖК 0,84 г (4,20%) • пищевые волокна 0,57 г (1,90%)

БЕЛЫЙ СОУС С ОВОЩАМИ



🕒 25 мин 🍽️ 4 порции

Нарежьте маленькими кубиками луковицу и морковь, измельчите 3 зубчика чеснока и острый перчик. Разогрейте в сковороде 2 ст. л. сливочного масла, пассеруйте лук, добавьте морковь и острый перец, готовьте 3–4 мин. Положите в сковороду чеснок и 150 г замороженного зеленого горошка, обжаривайте 1 мин. Посыпьте овощи 2 ст. л. муки и при непрерывном помешивании влейте 500 мл подогретого молока. Доведите до кипения, приправьте солью, перцем и 1 ст. л. смеси итальянских трав. Тушите, помешивая, 3–4 мин.

На 100 г: белки 3,58 г (4,48% суточной нормы) • жиры 5,91 г (6,57%) • углеводы 12,16 г (7,24%) • ккал 114,41 (6,36%) • натрий 225,03 мг (15,52%) • общий сахар 4,87 г (9,74%) • НЖК 1,61 г (8,05%) • пищевые волокна 1,57 г (5,23%)

МЯСНОЙ СОУС



🕒 30 мин 🍽️ 4 порции

Обжарьте 300 г говяжьего фарша в оливковом масле до румяной корочки, переложите в миску. В той же сковороде пассеруйте измельченные луковичку и зубчик чеснока, добавьте 1 ст. л. томатной пасты, обжарьте вместе 1 мин. Влейте 2 ст. л. белого сухого вина, приправьте 1 ч. л. итальянских трав, дайте слегка покипеть. Добавьте 600 г рубленых томатов в собственном соку и обжаренный фарш, приправьте 1 ч. л. вустерского соуса, посолите и поперчите. Доведите соус до кипения и снимите с огня.

На 100 г: белки 6,95 г (8,69% суточной нормы) • жиры 7,51 г (8,34%) • углеводы 3,72 г (2,21%) • ккал 109,23 (6,07%) • натрий 315,04 мг (21,73%) • общий сахар 2,23 г (4,46%) • НЖК 2,19 г (10,95%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)

СЛИВОЧНЫЙ СОУС СО ШПИНАТОМ



🕒 10 мин 🍽️ 4 порции

Растопите в глубокой сковороде 50 г сливочного масла, добавьте 150 мл сливок жирностью 20% и 100 г раскрошенного сыра с голубой плесенью. Помешивая, доведите до однородности. Нарежьте 250 г свежего шпината, добавьте в соус и готовьте 2 мин, посолите, поперчите.

На 100 г: белки 6,47 г (8,09% суточной нормы) • жиры 19,62 г (21,80%) • углеводы 3,18 г (1,89%) • ккал 209,70 (11,65%) • натрий 700,26 мг (48,29%) • общий сахар 1,32 г (2,64%) • НЖК 11,84 г (59,20%) • пищевые волокна 1,20 г (4,00%)



Самое доброе утро

Светлое воскресенье с самого утра дарит нам радостное настроение и наполняет добрыми чувствами. И начинается оно с особых угощений: творожной пасхи, крашеных яиц и кулича. Наши яркие рецепты помогут сделать пасхальный завтрак красивым, теплым и праздничным.





ЯГОДНО-МАКОВАЯ ТВОРОЖНАЯ ПАСХА



🕒 20 мин + 13 ч 🍴 2 порции

550 г сухого творога жирностью 9–18%

100 г сливочного масла

80 г густой сметаны

100 г сахарной пудры

50 г мака

40 г изюма

1 ст. л. малинового джема

1 ст. л. сахара

1 ч. л. ванильного сахара

1 Залейте мак кипятком, оставьте на 30 мин, слейте жидкость и разотрите с сахаром в ступке.

2 Протрите творог через сито, добавьте сливочное масло комнатной температуры, сметану, сахарную пудру и ванильный сахар, взбейте. Разделите массу на 2 части.

3 Изюм промойте горячей водой, хорошо обсушите.

4 В половину творога добавьте изюм и мак, в другую – малиновый джем.

5 Форму для пасхи поставьте на плоскую тарелку широким отверстием вверх, выстелите двойным слоем марли. На дно и бока формы выложите розовую творожную смесь, в середину положите маковую.

6 Накройте творожную массу свисающими краями марли, поставьте небольшой груз и уберите в холодильник минимум на 12 ч. Перед подачей аккуратно переверните форму на блюдо, снимите пасочницу и удалите марлю. Украсьте пасху на свой вкус.

На 100 г: белки 11,65 г (14,56% суточной нормы) • жиры 12,62 г (14,02%) • углеводы 20,38 г (12,13%) • ккал 236,63 (13,15%)
• натрий 33,15 мг (2,29%) • общий сахар 18,45 г (36,90%)
• НЖК 6,78 г (33,90%) • пищевые волокна 1,18 г (3,93%)



ПОЛЕНТА С БЕКОНОМ И ЯЙЦАМИ



🕒 50 мин 🍴 4 порции

4 яйца

4 полоски бекона

50 г кукурузной крупы

350 мл куриного бульона

1 ст. л. тертого пармезана

¼ ч. л. тимьяна

¼ ч. л. сушеного чеснока

растительное масло

соль, свежемолотый черный

перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте растительным маслом форму для запекания 18 x 18 см. Налейте в ковш бульон, посолите и доведите до кипения.

2 Тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпьте кукурузную крупу, варите на слабом огне, помешивая, 15 мин. Снимите с огня и добавьте тертый пармезан, приправьте тимьяном и сушеным чесноком.

3 Положите поленту в форму, разровняйте и запекайте 20 мин.

4 Обжарьте полоски бекона на сухой сковороде до хруста. Отварите яйца по вкусу, очистите их и разрежьте на половинки.

5 Готовую поленту нарежьте на квадраты, подавайте с беконом и яйцами.

На 100 г: белки 8,16 г (10,20% суточной нормы) • жиры 9,21 г (10,23%) • углеводы 7,45 г (4,43%) • ккал 146,97 (8,17%)
• натрий 455,72 мг (31,43%) • общий сахар 0,49 г (0,98%)
• НЖК 3,04 г (15,20%) • пищевые волокна 0,55 г (1,83%)

КУЛИЧ С АПЕЛЬСИНОВЫМ КРЕМОМ



🕒 1 ч 40 мин + 8 ч 🍽️ 4 порции

Для кулича:

500 г муки
300 г сахара
200 г сливочного масла
300 мл молока
150 г сметаны
2 яйца
35 г кукурузного крахмала
10 г разрыхлителя
200 г цукатов
2 ст. л. коньяка
цедра 1 апельсина
щепотка соли

Для апельсинового крема:

125 мл свежавыжатого апельсинового сока
цедра 2 апельсинов
75 г сахара
2 желтка
50 г сливочного масла
1 ст. л. кукурузного крахмала

Для глазури-маршмеллоу:

105 г сахара
30 мл воды
3 г листового желатина

Для украшения:

готовые меренги, курага, орехи

- 1 Нарежьте цукаты маленькими кубиками, залейте коньяком и оставьте на 8 ч.
- 2 Разогрейте духовку до 180 °С. Растопите сливочное масло и остудите до комнатной температуры. Взбейте яйца с сахаром в пышную пену.
- 3 Добавьте растопленное сливочное масло, апельсиновую цедру, сметану и молоко комнатной температуры, снова взбейте.
- 4 Просейте в смесь муку с крахмалом, разрыхлителем и солью, перемешайте до объединения.
- 5 Добавьте цукаты, перемешайте лопаткой и распределите по 4 формам диаметром 9 см.



- 6 Выпекайте до готовности около 1 ч, при необходимости накройте верх фольгой.
- 7 Одновременно приготовьте апельсиновый крем: снимите с апельсина цедру, положите ее в сотейник, влейте апельсиновый сок, добавьте сахар, крахмал и желтки, хорошо перемешайте.
- 8 Доведите апельсиновую смесь до кипения, непрерывно помешивая, уваривайте до загустения, 4–6 мин, протрите через сито и введите размягченное сливочное масло. Перелейте крем в чистую чашу, накройте пищевой пленкой в контакт и уберите в холодильник.
- 9 Дайте куличам полностью остыть, аккуратно срежьте

- верхушки, с помощью ножа аккуратно вырежьте внутри углубление.
- 10 Наполните куличи холодным кремом, накройте верхушками.
 - 11 Для глазури-маршмеллоу замочите желатин в ледяной воде, дайте ему набухнуть.
 - 12 Доведите до кипения сахар и воду, варите до полного растворения сахара, снимите с огня, перелейте в высокий мерный стакан, добавьте отжатый желатин, перемешайте и взбейте до воздушности и побеления.
 - 13 Нанесите глазурь на остывшие куличи (если она начнет густеть, прогрейте ее короткими интервалами 10–15 сек в микроволновой

печи), сразу украсьте меренгами, курагой и орехами.

На 100 г: белки 4,85 г (6,06% суточной нормы) • жиры 13,57 г (15,08%) • углеводы 56,68 г (33,74%) • ккал 366,04 (20,34%)
• натрий 49,56 мг (3,42%) • общий сахар 34,03 г (68,06%)
• РЖК 7,65 г (38,25%) • пищевые волокна 1,63 г (5,43%)



Мука МАКФА — прекрасный выбор для любой домашней выпечки, в том числе куличей. С мукой МАКФА они получатся нежными, легкими и станут настоящим украшением пасхального стола.



КАНОНИЧЕСКИЕ

ТРАДИЦИИ

ТРАДИЦИОННОЕ
КАЧЕСТВО
И ВКУС!



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Праздник в деталях

Самое важное в празднике Пасхи – это светлые мысли и позитивный настрой. Создать его помогают приятные аксессуары для приготовления традиционных блюд и особые предметы сервировки.

Пасха – праздник, полный весенних красок. Стол принято накрывать элегантной скатертью и сервировать изящной посудой. Особенно хорошо смотрятся предметы из тематических коллекций: блюда, тарелки и чашки с пасхальным декором, подставки для яиц. Не стоит забывать и про необходимые кухонные мелочи: в удобных формах для выпечки куличи получатся особенно вкусными!



ЛЕГКИЕ ПРОЧНЫЕ РАЗЪЕМНЫЕ ФОРМЫ С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ УДОБНЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ И ДОЛГОВЕЧНЫ.



- С НАШЕЙ ПАСХАЛЬНОЙ КОЛЛЕКЦИЕЙ ПОСУДЫ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ БУДЕТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЕСЕННИМ И НЕЗАБЫВАЕМЫМ.**
- 1 Форма для выпекания кексов
 - 2 Банка жестяная, 400 мл, 900 мл
 - 3 Подставка под горячее с декором
 - 4 Салфетка махровая «Зайчик», 30 x 30 см
 - 5 Форма для выпечки бумажная, 25 штук
 - 6 Форма для кулича разъемная с антипригарным покрытием, диаметр 10 см, 12 см
 - 7 Лопатка кондитерская
 - 8 Прихватка-рукавица
 - 9 Блюдо на ножке, фарфор, 25 см
 - 10 Подставка под яйцо, фарфор
 - 11 Кружка-бочонок, фарфор, 420 мл
 - 12 Тарелка, фарфор, 20 см
 - 13 Кружка с крышкой «Заяц», 450 мл



ВСТРЕЧАЙТЕ ОБНОВЛЕННЫЙ ВКУС MILIGRANO



ДЛЯ ПЫШНЫХ КУЛИЧЕЙ



МАРГАРИН ДЛЯ ВЫПЕЧКИ №1

*По мнению женщин – покупателей в РФ (прим.: по результатам онлайн – исследования по оценке утверждения «Маргарин Пышка - №1 для выпечки», ООО «Профи Исследования», сентябрь 2023 г.)



Долгожданное воскресенье

Пасха – удивительный праздник. Он объединяет людей разных конфессий, и даже семьи, далекие от религиозных традиций, с удовольствием собираются за большим столом. Меню для праздничного обеда подбирают с особым вниманием, ведь приготовленные блюда призваны поддерживать атмосферу любви и радости, которая царит в этот воскресный день.

МЕНЮ

Закуски

- Запеченный сыр бри с гранатом и фисташками
- Острая закуска из креветок с авокадо
- Открытый пирог с грибами и овощами

Салаты

- Салат с тунцом и оливками
- Весенний салат с беконом

Горячее

- Яйца по-шотландски
- Курица с лимонно-пряным соусом
- Ризотто с морепродуктами
- Свиная корейка с яблочным чатни

Долгий пост позади, наступает время щедрых угощений, поэтому на Пасху по традиции накрывают богатый стол: обильный, вкусный и красивый. Но пасхальный стол – это не просто праздничный обед. У него особая энергетика: он несет свет и радость даже тем, кто не придерживался поста, а для выдержавших все строгие ограничения становится настоящей наградой за смирение и терпение. Составляя это меню, мы старались сделать его теплым, солнечным и современным. Если вы не отмечаете Пасху, все равно смело используйте наши рецепты: яркие закуски, весенние салаты и аппетитные горячие блюда украсят любой воскресный обед!

Пасхального стола не бывает без крашеных яиц и особой выпечки. Если вы следуете традициям, заранее позаботьтесь о том, чтобы их приготовить, или приходите в наши магазины за готовыми свежими куличами.



ЗАПЕЧЕННЫЙ СЫР БРИ С ГРАНАТОМ И ФИСТАШКАМИ



🕒 15 мин 🍴 4 порции

220–250 г сыра бри
2 ст. л. замороженных зерен граната
1 ст. л. фисташек
1 ст. л. меда
1 веточка розмарина
1 ч. л. сливочного масла
соль

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Растопите сливочное масло в сковороде,

всыпьте фисташки, посолите и обжаривайте их в течение 3 мин. Остудите и крупно порубите.

2 Сыр бри положите в форму для запекания и поставьте в духовку на 5–8 мин. Когда верхушка станет мягкой, сделайте несколько надрезов.

3 Посыпьте сыр зернами граната, листочками розмарина и обжаренными фисташками, сбрызните медом и подавайте с гренками.

На 100 г: белки 16,57 г (20,71% суточной нормы) • жиры 24,21 г (26,90%) • углеводы 9,91 г (5,90%) • ккал 319,42 (17,75%) • натрий 612,68 мг (42,25%) • общий сахар 8,71 г (17,42%) • НЖК 14,71 г (73,55%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)



ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КРЕВЕТОК С АВОКАДО



🕒 20 мин 👥 4 порции

16 тигровых или королевских креветок
16 кукурузных чипсов
50 г сыра фета
1 спелое авокадо
четверть красной луковичи
1 маленький зубчик чеснока
1–2 веточки кинзы
1 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. сока лайма
½ ч. л. соуса шрирача

½ ч. л. порошка перца чили
¼ ч. л. копченой паприки
¼ ч. л. зиры

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Очистите креветки, оставив хвостики. Сбрызните креветки оливковым маслом, посыпьте зирой, чили перцем и копченой паприкой, посолите, хорошо перемешайте.

2 Очистите авокадо, мякоть положите в миску. Добавьте измельченный лук, кинзу и чеснок, сок лайма, соус

шрирача, перемешайте, разминая вилкой, посолите.

3 Положите креветки в один слой на противень, выстеленный бумагой для выпечки, и запекайте 4–6 мин.

4 На кукурузные чипсы положите пасту из авокадо и креветку, посыпьте раскрошенным сыром фета и подавайте.

На 100 г: белки 9,35 г (11,69% суточной нормы) • жиры 10,61 г (11,79%) • углеводы 7,02 г (4,18%) • ккал 156,58 (8,70%) • натрий 373,02 мг (25,73%) • общий сахар 0,66 г (1,32%) • НЖК 1,56 г (7,80%) • пищевые волокна 2,70 г (9,00%)



К морепродуктам и закускам с авокадо подайте белое вино Tora Bay са-виньон блан из Новой Зеландии. Оно удивит ярким ароматом, фруктовой насыщенностью и тонкой текстурой.



САЛАТ С ТУНЦОМ И ОЛИВКАМИ



⌚ 15 мин 👤 4 порции

370 г консервированного тунца в собственном соку

1 сладкий красный перец
50 г оливок

2 стебля сельдерея

2 пера зеленого лука

2–3 веточки базилика

2 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

соль, свежемолотый черный перец

1 Слейте жидкость с тунца, положите его в салатник, разберите вилкой на небольшие кусочки.

2 Нарежьте маленькими кубиками сельдерея, сладкий перец и оливки. Нашинкуйте зеленый лук и базилик, добавьте к тунцу.

3 Лимонный сок смешайте с оливковым маслом, посолите, поперчите и заправьте салат.

На 100 г: белки 11,62 г (14,53% суточной нормы) • жиры 6,31 г (7,01%) • углеводы 2,44 г (1,45%) • ккал 114,64 (6,37%) • натрий 135,89 мг (9,37%) • общий сахар 1,17 г (2,34%) • НЖК 1,05 г (5,25%) • пищевые волокна 0,91 г (3,03%)

Этот салат может стать отличной начинкой для сэндвича или питы.

СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ПЕЛЬМЕНИ
С СОУСОМ
ТОМ-ЯМ

祥



祥 — ПЕРЕВОД С КИТАЙСКОГО «ДЗЕН»

МАХЕЕВЪ

ВКУСНО
СО СКИДКОЙ

до 33%



В период с 02.04.2025 по 15.04.2025 сеть магазинов «Магнит» и «Магнит Семейный». Экспресс-предложение действует до 33% на позиции Майонез МАХЕЕВЪ Прованс с лимонным соком 505 г/630 г. Скидка предоставляется при покупке в торговом магазине. Подробности предложения в уточненый ассортимент. Количество ограничено. Акция может быть прервана досрочно. Имеются иные ограничения.

ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ



🕒 1 ч + 1 ч 🍽️ 6–8 порций

Для теста:

200 г муки
100 г сливочного масла
1 желток
1 ч. л. сахара
½ ч. л. соли

Для начинки:

150 г спаржи (свежей или замороженной)
150 г шампиньонов
100 г свежего шпината
1 маленькая луковица шалота
4 яйца
150 мл сливок жирностью 20%
150 г сметаны
50 г тертого сыра
1 ч. л. сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Для теста нарежьте холодное сливочное масло маленькими кубиками, положите в чашу блендера или кухонный комбайн, добавьте муку, соль и сахар, измельчите в мелкую крошку.

2 Добавьте желток и 1–2 ст. л. ледяной воды и быстро замесите гладкое, не липнущее к рукам тесто. Выстелите им дно и бортики формы диаметром 24 см, часто наколите вилкой и уберите в холодильник на 1 ч.

3 Приготовьте начинку. Нарежьте шампиньоны тонкими ломтиками, спаржу – небольшими кусочками, измельчите шалот.

4 Расопите сливочное масло, пассеруйте шалот до мягкости, 3–4 мин, добавьте грибы и обжаривайте до полного выпаривания жидкости.

5 Добавьте спаржу и шпинат, готовьте, помешивая, еще 2–3 мин, посолите и поперчите, полностью остудите.



6 Разогрейте духовку до 170 °С. Выпекайте основу пирога в течение 10 мин.

7 Взбейте яйца со сливками и сметаной, всыпьте тертый сыр. Добавьте подготовленные овощи с грибами, приправьте по вкусу. Вылейте

смесь на основу и пеките пирог еще 30 мин, при необходимости прикрыв сверху фольгой. Подавайте теплым или полностью остывшим.

На 100 г: белки 7,86 г (9,83% суточной нормы) • жиры 16,91 г (18,79%) • углеводы 17,42 г (10,37%) • ккал 250,85 (13,94%)
• натрий 325,54 мг (22,45%) • общий сахар 2,37 г (4,74%)
• НЖК 9,54 г (47,70%) • пищевые волокна 1,37 г (4,57%)



ЗАКАЖИ
ДОСТАВКУ



ВЕСЕННИЙ САЛАТ С БЕКОНОМ

🕒 25 мин 🍴 4 порции

200 г салатного микса
150 г спаржи
100 г замороженного зеленого горошка
3–4 редиски
1 луковица шалота
2 веточки укропа
2 яйца
2 полоски бекона
100 г греческого йогурта
2 ст. л. майонеза
1 ст. л. белого винного уксуса
соль, свежемолотый черный перец

1 Отварите яйца вкрутую или в мешочек, остудите и очистите. Спаржу нарежьте небольшими кусочками, бланшируйте вместе с зеленым горошком в кипящей подсоленной воде 2 мин, от-

киньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой.

2 Обжарьте бекон на сухой сковороде до хруста, нарежьте кусочками.

3 Мелко нарежьте шалот и укроп, добавьте йогурт, майонез и уксус, посолите и поперчите.

4 В салатнике смешайте листья салата, спаржу и зеленый горошек, сверху выложите четвертинки яиц, бекон, нарезанный кружочками редис. Заправку подайте отдельно.

На 100 г: белки 4,43 г (5,54% суточной нормы) • жиры 8,04 г (8,93%) • углеводы 4,77 г (2,84%) • ккал 107,84 (5,99%) • натрий 212,85 мг (14,68%) • общий сахар 2,18 г (4,36%) • НЖК 2,10 г (10,50%) • пищевые волокна 1,48 г (4,93%)



Вместо мясного фарша можно использовать фарш из курицы или индейки.



ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ



🕒 30 мин + 1 ч 🍴 4 порции

400 г мясного фарша
половина луковицы
4 яйца
3 веточки петрушки
½ ст. л. горчицы
щепотка мускатного ореха
½ ч. л. тимьяна
1 ч. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

Для панировки и жарки:

5 ст. л. муки
100 г панировочных сухарей
1 яйцо
1 ст. л. молока
300 мл растительного масла

1 Отварите яйца в мешочек (6 мин после закипания), обдайте холодной водой, аккуратно очистите.
2 Лук измельчите и пассеруйте до мягкости в оливковом масле. Мелко нарежьте петрушку.
3 Смешайте фарш, обжаренный лук, 1 ст. л. муки, петрушку, мускатный орех, тимьян и горчицу, посолите, поперчите и разделите на 4 равные части. Каждую разомните в тонкую лепешку.
4 Вареные яйца запанируйте в муке, положите на середину лепешек из фарша, тщательно защитните края, придайте ровную круглую форму. Уберите в холодильник на 1 ч.

5 Приготовьте 3 глубокие тарелки: в одной взболтайте яйцо с молоком, в другой смешайте муку с солью и перцем, в третью насыпьте сухари.
6 Запанируйте мясные заготовки сначала в муке, обмакните в яйцо с молоком и обваляйте в сухарях, прижимая панировку.
7 Во фритюрнице или глубокой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Аккуратно опускайте во фритюр запанированные шары и жарьте 6–8 мин, до золотистой корочки, перекладывайте шумовкой на бумажные полотенца.

На 100 г: белки 16,86 г (21,08% суточной нормы) • жиры 18,20 г (20,22%) • углеводы 11,06 г (6,58%) • ккал 276,40 (15,36%)
• натрий 430,34 мг (29,68%) • общий сахар 1,07 г (2,14%)
• НКЖ 5,17 г (25,85%) • пищевые волокна 0,78 г (2,60%)



Прекрасная закуска — классическое сало «Белорусское» от «Мясницкого ряда». Оно приготовлено из отборного шпика с небольшими прослойками мяеса, засолено с натуральными специями и лавровым листом.

КУРИЦА С ЛИМОННО-ПРЯНЫМ СОУСОМ



🕒 1 ч + 15 мин

👤 4-6 порций

1 курица весом 1,5–1,8 кг
1 большой пучок смешанной зелени (укроп, базилик, петрушка, кинза)
2 пера зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 лимон
1 ч. л. молотой паприки
100 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Смешайте

1 ст. л. оливкового масла с паприкой, черным перцем и солью, натрите курицу со всех сторон.

2 Положите курицу на противень, выстеленный бумагой для выпечки, запекайте 30 мин, аккуратно переверните и запекайте еще 20–25 мин.

3 Приготовьте соус. Мелко порубите зелень, лук и чеснок, добавьте цедру и 1–2 ст. л. сока лимона, влейте оливковое масло и хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

4 Порционно нарежьте курицу и смешайте с приготовленной пряной лимонной заправкой, дайте настояться 10 мин и подавайте.

На 100 г: белки 17,3 г (21,63% суточной нормы) • жиры 22,27 г (24,74%) • углеводы 1,05 г (0,63%) • ккал 276,41 (15,36%) • натрий 413,63 мг (28,53%) • общий сахар 0,26 г (0,52%) • НЖК 5,33 г (26,65%) • пищевые волокна 1,05 г (3,50%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



РИЗОТТО С МОРЕПРОДУКТАМИ



🕒 35 мин 🍴 4 порции

300 г риса для ризотто
450 г замороженного коктейля из морепродуктов
1 луковица
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
1 л овощного бульона
120 мл белого сухого вина
30 г сливочного масла
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Заранее разморозьте морепродукты. Подогрейте бульон и сохраняйте горячим.

2 Нарежьте сельдерей, лук и чеснок маленькими кубиками. Разогрейте в глубокой сковороде оливковое масло, пассеруйте овощи на среднем огне 5–7 мин, помешивая.

3 Всыпьте в сковороду рис и обжаривайте, помешивая, 2–3 мин. Увеличьте нагрев, влейте вино и выпаривайте его 2 мин.

4 При постоянном помешивании вливайте к рису горячий бульон по одному полов-

нику, давая жидкости полностью впитаться.

5 Через 15 мин, когда рисинки будут еще твердые внутри, но мягкие снаружи, добавьте в сковороду морепродукты, доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте 5 мин.

6 Снимите ризотто с огня, добавьте сливочное масло, хорошо его вмешайте, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте, посыпав листочками свежего тимьяна.

На 100 г: белки 4,65 г (5,81% суточной нормы) • жиры 4,82 г (5,33%) • углеводы 16,31 г (9,71%) • ккал 133,05 (7,39%) • натрий 344,68 мг (23,77%) • общий сахар 0,81 г (1,62%) • НЖК 1,41 г (7,05%) • пищевые волокна 0,52 г (1,73%)



С рыбой и морепродуктами сочетается португальское белое вино Casal da Seara виного верде. Его отличают легкая газация, деликатный аромат тропических фруктов и мягкий вкус.

СВИНАЯ КОРЕЙКА С ЯБЛОЧНЫМ ЧАТНИ



🕒 1 ч + 4 ч 🍽️ 4 порции

900 г свиной корейки
240 мл яблочного сидра
2 ст. л. меда
1 веточка розмарина
2 лавровых листа
1 ч. л. корицы
соль

Для чатни:

2 яблока
1 луковица шалота
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. меда
2 ст. л. яблочного уксуса
1 ч. л. горчицы
соль

Для глазури:

1 ст. л. тростникового сахара
1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. горчицы
½ ч. л. нарезанных листочков розмарина
соль, свежемолотый черный перец

1 В сотейник налейте сидр, добавьте мед, лавровый лист, розмарин и корицу, доведите до кипения, посолите, снимите с огня и остудите до комнатной температуры.

2 Положите корейку в контейнер, залейте приготовленным маринадом, закройте крышкой и уберите в холодильник на 4–6 ч.

3 Для чатни измельчите шалот, очистите и нарежьте кубиками яблоки.

4 В сотейнике растопите сливочное масло, пассеруйте шалот до золотистого цвета. Влейте уксус, добавьте мед, горчицу и доведите до кипения, непрерывно помешивая, посолите.

5 Уменьшите огонь, добавьте яблоки и, постоянно помешивая,



вая, тушите до мягкости, 5 мин.

6 Разогрейте духовку до 210 °С. Достаньте свинину из маринада, обсушите бумажными полотенцами.

Для глазури разотрите в пасту размягченное сливочное масло, сахар, горчицу, соль, перец и розмарин. Смажьте свинину со всех сторон, по-

ложите в жаропрочную форму.

7 Запеките корейку до готовности, 40–50 мин, достаньте из духовки, накройте фольгой и оставьте на 15 мин. Подавайте с теплым яблочным чатни.

На 100 г: белки 15,39 г (19,24% суточной нормы) • жиры 5,64 г (6,27%) • углеводы 9,43 г (5,61%) • ккал 153,34 (8,52%) • натрий 326,75 мг (22,53%) • общий сахар 7,60 г (15,20%) • НЖК 3,02 г (15,10%) • пищевые волокна 1,11 г (3,70%)



Попробуйте южноафриканское вино Swartland Winery Founders из сорта шенен блан. Пикантное и ароматное, с яркими фруктовыми оттенками, оно отлично подойдет к запеченной свинине.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Не только куличи

Пасху отмечают в разных странах, и традиций, с ней связанных, очень много. Большинство к этому дню готовят особую выпечку. Она бывает сладкой и не очень, из сдобного и песочного теста, в виде рулетов, печенья, кексов, пирогов... Попробуйте и вы другие пасхальные угощения.



КАСАТЬЕЛЛО ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ



🕒 2 ч + 2 ч 🍴 6 порций

Для теста:

600 г муки
200–250 мл молока
125 г сливочного масла
50 г свежих дрожжей
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли

Для начинки:

250 г сыра
150 г ветчины
100 г сырокопченой колбасы
2 вареных яйца
3–4 сырых яйца
100 г сливочного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разотрите дрожжи с теплым молоком, всыпьте сахар и половину муки. Оставьте в тепле на 45 мин. Добавьте к опаре остальную муку, соль, масло и замесите мягкое, эластичное тесто. Вымесите и оставьте подходить на 1 ч.

2 Колбасу, ветчину, вареные яйца и половину сыра нарежьте кубиками. Оставшийся сыр натрите на крупной терке.

Смажьте маслом разъемную форму диаметром 26 см с отверстием посередине. Иглой проткните скорлупу сырых яиц с двух сторон, не задевая внутреннюю пленку.

3 Обомните подошедшее тесто и отделите от него кусочек размером с яйцо. Остальное тесто раскатайте в прямоугольник размером 60 x 35 см и толщиной 3–4 мм.

4 Смажьте поверхность теста примерно $\frac{2}{3}$ сливочного масла. Равномерно посыпьте тертым сыром и черным перцем. Разложите кусочки колбасы, ветчины, сыра и яиц по всей поверхности.

5 Плотно скатайте рулетом. Уложите в форму, хорошо прижмите и соедините концы.

6 Сделайте сверху 4 углубления и положите в них яйца.

Из отложенного раньше теста скатайте 8 жгутиков и уложите крест-накрест поверх яиц, закрепляя их. Смажьте поверхность оставшимся маслом.

Накройте форму полотенцем и оставьте на 1 ч. Разогрейте духовку до 200 °С. Пеките кассателло 50–55 мин. Выньте пирог из духовки и остудите.

На 100 г: белки 14,60 г (18,25% суточной нормы) • жиры 21,99 г (24,43%) • углеводы 33,97 г (20,22%) • ккал 393,89 (21,88%) • натрий 477,58 мг (32,94%) • общий сахар 1,14 г (2,28%) • НЖК 12,46 г (62,30%) • пищевые волокна 1,43 г (4,77%)



Мука МАКФА «Экстра» — отличный выбор для выпечки, в которой ценятся пышность и легкость. Благодаря особому тонкому помолу изделия получаются воздушными, с золотистой корочкой.



ПОЛЬСКИЙ МАЗУРЕК

🕒 1 ч 30 мин + 2 ч 45 мин

👤 10 порций

230 г муки
70 г сахарной пудры
50 г молотого миндаля
130 г сливочного масла
1 яйцо
 $\frac{1}{2}$ ч. л. разрыхлителя

Для декора:

110 г темного шоколада
120 мл сливок жирностью 33%
миндаль, фисташки, фундук

1 В чашу блендера с насадкой «нож» насыпьте муку, добавьте молотый миндаль, сахарную пудру и разрыхлитель, перемешайте.

2 Добавьте холодное сливочное масло, нарезанное кубиками, измельчите до получения мелкой крошки.

3 Добавьте яйцо и замесите мягкое тесто. Раскатайте на бумаге для выпечки в прямоугольный пласт 25 x 25 см, сформируйте небольшие бортики. Уберите в холодильник на 1 ч.

4 Разогрейте духовку до 180 °С. Часто наколите

охлажденное тесто вилкой и выпекайте 20–23 мин, до золотистого цвета. Остудите.

5 Доведите до кипения сливки, вылейте их на разломанный на кусочки шоколад, дайте постоять полминуты, взбейте погружным блендером до однородности. Вылейте на корж и распределите по всей поверхности.

6 Украсьте мазурек миндалем, фисташками и ядрами фундука.

На 100 г: белки 8,37 г (10,46% суточной нормы) • жиры 33,23 г (36,92%) • углеводы 43,63 г (25,97%) • ккал 503,73 (27,99%) • натрий 22,66 мг (1,56%) • общий сахар 14,27 г (28,54%) • НЖК 17,11 г (85,55%) • пищевые волокна 2,83 г (9,43%)



ГРЕЧЕСКИЙ ХЛЕБ ЦУРЕКИ



⌚ 1 ч + 2 ч 30 мин

🍴 6 порций

265 г муки
80 г сахара
50 мл молока
50 г сливочного масла
2 яйца
цедра 1 апельсина
15 г свежих дрожжей
1 ч. л. ванильного сахара
¼ ч. л. кардамона
миндальные лепестки

1 Растворите в 50 мл теплой воды 1 ч. л. сахара и 1 ст. л.

муки, раскрошите в смесь дрожжи, хорошо перемешайте и оставьте на 20 мин.
2 Пока опара поднимается, смешайте в ковшике молоко, оставшийся сахар, апельсиновую цедру, ванильный сахар и кардамон, прогрейте до растворения сахара, остудите. Добавьте в смесь 1 яйцо.
3 Оставшуюся муку просейте, влейте в нее опару, перемешайте. Добавьте молочную смесь и замесите липкое тесто, оставьте его на 20 мин.
4 Частиями добавляйте в тесто сливочное масло комнатной

температуры, очень хорошо вымешивая. Накройте пищевой пленкой или влажным полотенцем и оставьте на 2 ч.
5 Обомните тесто, разделите на 3 части, каждую из которых раскатайте в жгут. Сплетите косу, скрепив концы жгутов с обеих сторон, положите в длинную форму для хлеба или кекса и оставьте для расстойки на 40 мин.
6 Разогрейте духовку до 170 °С. Смажьте цуреки разболтанном с 1 ст. л. воды яйцом, посыпьте миндальными лепестками и выпекайте 30 мин.

На 100 г: белки 8,36 г (10,45% суточной нормы) • жиры 11,42 г (12,69%) • углеводы 53,01 г (31,55%) • ккал 348,21 (19,35%)
• натрий 32,93 мг (2,27%) • общий сахар 15,63 г (31,26%)
• НЖК 5,33 г (26,65%) • пищевые волокна 2,05 г (6,83%)



В апреле в наших магазинах можно будет купить нежный бисквитный торт «Йогуртовый» с тематическим пасхальным декором. Он станет ярким дополнением праздничного стола.

ПОЛЬЗА МИНЕРАЛЬНОГО ИСТОЧНИКА В ОДНОЙ БУТЫЛКЕ



ПРИРОДНЫЕ
МИНЕРАЛЫ

Na Ca K Mg

Новая ЖИЗНЬ

Пасха – щедрый праздник, и куличей и крашеных яиц бывает так много, что можно есть их на завтрак, обед и ужин несколько дней. Особенно если найти им новое применение и сделать ингредиентом вкусных блюд. Главные герои пасхального стола могут стать основой ярких простых рецептов.

Предлагаем идеи, которые понравятся и детям, и взрослым.



ВКУСНЫЕ ГРЕНКИ ПОЛУЧАТСЯ И ИЗ ОБЫЧНОГО БАТОНА, ПРОСТО ДОБАВЬТЕ В МОЛОКО ЧУТЬ БОЛЬШЕ САХАРА И ЩЕПОТКУ КОРИЦЫ.



ГРЕНКИ ИЗ КУЛИЧА С ЯГОДАМИ И МОРОЖЕНЫМ



🕒 20 мин 🍴 4 порции

1 кулич (600 г)
3 яйца
150 мл молока
2 ст. л. сахара
2 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара
250 г смеси замороженных ягод
40 г сливочного масла
мороженое и мята для подачи
свежие ягоды для украшения

- 1 Нарежьте кулич ломтиками толщиной 1,5 см.
- 2 Взболтайте яйца с молоком, сахаром и ванильным сахаром, опустите ломтики кулича и оставьте на 5 мин.
- 3 В это же время нарежьте половину замороженных ягод небольшими кусочками, положите в чашу блендера, добавьте сахарную пудру и взбейте до однородности. Смешайте с оставшимися ягодами.
- 4 Растопите сливочное масло в широкой сковороде и обжарьте ломтики кулича по 1–2 мин с каждой стороны, до румяной корочки.
- 5 Подавайте гренки с ягодным соусом и мороженым, украсив мятой и ягодами.

На 100 г: белки 6,40 г (10,00% суточной нормы) • жиры 13,63 г (19,00%) • углеводы 58,84 г (19,00%) • ккал 372,36 (18,00%)
• натрий 118,86 мг (17,00%) • общий сахар 32,99 г (65,98%)
• НЖК 5,01 г (22,00%) • пищевые волокна 2,97 г (15,00%)



Maxiduo® «Страчателла» — это максимальное удовольствие! Фантастически вкусное мороженое с кусочками шоколада и шоколадным печеньем прекрасно само по себе и как дополнение к десертам.



ЯИЧНЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ



🕒 15 мин 🍴 4 порции

5 сваренных вкрутую яиц
100 г копченого лосося
100 г салатного микса
6 вяленых томатов
1 стебель сельдерея
1 луковица-шалот
2 веточки укропа
3 ст. л. майонеза
1 ч. л. лимонного сока
щепотка паприки
соль, свежемолотый черный перец

- 1 Мелко нарежьте 3 вяленых томата и укроп. Смешайте майонез с лимонным соком и паприкой, добавьте нарезанные томаты и укроп.
- 2 Нарежьте 4 яйца, рыбу, шалот и сельдерей маленькими кубиками, смешайте с приготовленной заправкой, посолите и поперчите.
- 3 Оставшееся яйцо разрежьте на 4 части. 3 вя-



ных томата разрежьте пополам.

- 4 На блюдо выложите салатный микс, на него положите яичный салат. Украсьте дольками яиц и вялеными томатами.

На 100 г: белки 8,79 г (14,00% суточной нормы) • жиры 17,36 г (25,00%) • углеводы 4,10 г (1,00%) • ккал 207,67 (10,00%)
• натрий 534,91 мг (76,00%) • общий сахар 1,04 г (2,08%)
• НЖК 3,41 г (15,00%) • пищевые волокна 1,02 г (5,00%)

**ЯИЧНЫЙ САЛАТ
ТАКЖЕ МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ
С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ
ИЛИ ВЕТЧИНОЙ.**



МОЖНО ДОБАВИТЬ
В ПУДИНГ ЦУКАТЫ,
СУХОФРУКТЫ
ИЛИ ОРЕХИ, ЧТОБЫ
СДЕЛАТЬ ВКУС БОЛЕЕ
НАСЫЩЕННЫМ.

ПОИГРАЙТЕ СО ВКУСАМИ: ВМЕСТО АПЕЛЬСИНОВОГО ДЖЕМА ВОЗЬМИТЕ МАЛИНОВЫЙ, А ВМЕСТО ТЕМНОГО ШОКОЛАДА – БЕЛЫЙ.



ПУДИНГ ИЗ КУЛИЧА



🕒 1 ч + 30 мин

👤 8–10 порций

1 кулич (900 г)
300 мл сливок жирностью 33%
300 мл молока
5 яиц
100 г сливочного масла
100 г + 4 ст. л. тростникового сахара
1 ч. л. ванильного сахара
70 г темного шоколада
100 г апельсинового мармелада или джема

1 Срежьте корочки с кулича, выложите ими дно и бортики смазанной маслом круглой формы 26–28 см, прижмите.
2 Оставшийся кулич нарежьте кубиками со стороны 2 см, положите в миску.
3 В сотейник налейте сливки и молоко, добавьте 100 г сахара и сливочное масло, нарезанное кубиками. Нагре-

вайте до растворения сахара и масла.
4 Взбейте яйца и тонкой струйкой влейте к ним горячую сливочно-молочную смесь, непрерывно помешивая. Перелейте смесь обратно в сотейник и поставьте на слабый огонь. Помешивая венчиком, доведите крем до загустения.
5 Перелейте горячий крем в миску к нарезанному куличу, перемешайте, оставьте на 30 мин.
6 Разогрейте духовку до 175 °С. Порубите шоколад на маленькие кусочки.
7 Выложите в подготовленную форму кусочки кулича, пропитанные заварным кремом, добавляя шоколад и апельсиновый мармелад. Посыпьте оставшимся сахаром и запекайте 25–30 мин. Подавайте пудинг теплым.

На 100 г: белки 5,81 г (9,00% суточной нормы) • жиры 17,05 г (24,00%) • углеводы 33,29 г (11,00%) • калл 301,11 (14,00%)
• натрий 243,97 мг (35,00%) • общий сахар 12,98 г (25,96%)
• НЖК 7,96 г (35,00%) • пищевые волокна 1,88 г (9,00%)



Порадуйте
любимых



ЭКМЛК

Знаем, что
вы любите





Только раз в году

Кулич – блюдо, которое не терпит суеты. Можно даже не пытаться приготовить его на скорую руку. Если у вас нет времени сделать все с чувством, с толком, приходите в наши магазины: здесь вы найдете пасхальную выпечку на любой вкус!

Кулич – главное блюдо на пасхальном столе. К светлому празднику наши технологи разрабатывают множество рецептов традиционной выпечки, а пекари доводят их до совершенства, чтобы вы обязательно нашли то, что понравится. В отделах с готовой продукцией вас ждут и классические куличи, такие как «Пасхальный» или «Творожный» с разнообразным декором, и трендовые, как популярный краффин с маковой начинкой и мраморным срезом. Самые требовательные оценят кулич «Пасхальный премиум»: он такой же вкусный, как домашний. Куличи готовят один раз в год. Доверьте трудоемкое дело профессионалам и освободите время для добрых дел!





- 1 Набор куличей «Ассорти», 0,26 кг
- 2 Кулич «Пасхальный премиум», 0,5 кг
- 3 Кулич «Краффин» 0,3 кг



- 4 Кулич «Пасхальный», 0,45 кг
- 5 Кулич «Пасхальный», 0,2 кг
- 6 Кулич «Творожный» лимонный, 0,36 кг

Кулич должен быть не только красивым, но и качественным. Мы строго соблюдаем рецептуру и технологии выпечки, поэтому наши куличи долго остаются мягкими и ароматными.



- 7 Кулич «Творожный», 0,2 кг
- 8 Кулич «Творожный с цукатами», 0,36 кг
- 9 Кулич «Творожно-шоколадный», 0,36 кг

Воздушная волна

Легкость – спутник весны. Теплые пальто мы меняем на легкие куртки, походка становится летящей, настроение – беззаботным. Пора пересматривать и меню, например готовить нежные воздушные десерты.

ИТОН МЕСС С ЯГОДАМИ И МОРОЖЕНЫМ



⌚ 30 мин 🍽 6 порций

500 г мороженого
400 г смеси ягод (свежих или замороженных)
4–6 готовых бeze
1 ст. л. сахара
1 ст. л. апельсинового ликера

1 Нарежьте ягоды небольшими кусочками (если используете замороженные ягоды, размораживать их не нужно), положите в миску, добавьте сахар и ликер, перемешайте и оставьте на 20 мин.

2 Разломайте бeze на крупные кусочки.

3 Половину ягод вместе с соком разложите по порционным стаканам или креманкам, посыпьте частью раскрошенного бeze.

4 На бeze положите мороженое, затем снова ягоды и бeze.

На 100 г: белки 1,92 г (2,40% суточной нормы) • жиры 5,16 г (5,73%) • углеводы 23,04 г (13,71%) • ккал 149,17 (8,29%) • натрий 6,45 мг (0,44%) • общий сахар 7,58 г (15,16%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,09 г (3,63%)



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЛИМОННЫЙ ДЕСЕРТ



🕒 30 мин + 2 ч 🍴 4 порции

Для желе:

140 мл свежесжатого лимонного сока
300 мл воды
100 г сахара
10 г листового желатина

Для мусса:

150 мл сливок жирностью 33%
100 г сахара
1 лимон
1 яйцо
5 г листового желатина
100 мл воды

Для подачи:

мята и лимонная цедра

1 Приготовьте мусс. Замочите желатин в ледяной воде. Вымойте лимон горячей водой, снимите цедру и выжмите сок.

2 В сотейник положите сахар, цедру, яйцо, влейте воду и лимонный сок, при постоянном помешивании прогрейте до загустения, не доводя до кипения. Процедите.

3 Добавьте в готовый лимонный крем отжатый желатин, перемешайте, остудите до чуть теплого состояния.

4 Взбейте сливки до мягких пиков, аккуратно вмешайте в крем лопаткой, распределите половину по стаканчикам или креманкам, уберите в морозильник. Оставшийся мусс оставьте в теплом месте, чтобы он не застыл.

5 Для желе замочите желатин в ледяной воде. В сотейник налейте воду, положите сахар и доведите сироп до кипения, снимите с огня. Растворите в сиропе отжатый желатин, влейте лимонный сок и остудите до комнатной температуры.

6 Разлейте желе на застывший мусс и снова уберите



в морозильник для стабилизации не менее чем на 30 мин.

7 Распределите сверху оставшийся мусс и уберите на 1 ч в холодильник. Украсьте мятой и цедрой.

На 100 г: белки 2,18 г (2,73% суточной нормы) • жиры 4,81 г (5,34%) • углеводы 20,02 г (11,92%) • ккал 127,00 (7,06%) • натрий 14,79 мг (1,02%) • общий сахар 19,01 г (38,02%) • НЖК 2,81 г (14,05%) • пищевые волокна 0,23 г (0,77%)

МАГНИТ
РЕКОМЕНДУЕТ



Чай Akbar — воплощение цейлонских традиций, позволяющих заботливо сохранять вкус напитка. Для его производства отбираются уникальные купажи чая, выращенного на богатых плантациях Шри-Ланки.



КОНФЕТЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»



⌚ 40 мин + 2–3 ч

🍴 6–8 порций

165 г сливочного масла
70 г сгущенного молока
400 г сахара
10 г агар-агара
250 мл воды
100 г яичного белка

Для подачи:

какао, кокосовая стружка,
молочный шоколад,
фисташки

1 Сливочное масло комнатной температуры взбейте со сгущенным молоком до получения пышного крема.

Затяните пищевой пленкой дно рамки или формы размером 18 x 18 см, установите ее на доску.

2 В ковшик налейте воду, добавьте агар-агар и дайте постоять 10 мин.

3 Воду с агар-агаром доведите до кипения и всыпьте весь сахар, хорошо перемешайте.

4 При непрерывном помешивании доведите сироп

до повторного кипения, увеличьте скорость миксера до максимальной и взбейте до получения белоснежной воздушной массы.

5 Одновременно начните взбивать миксером яичный белок до легкой пены.

6 Тонкой струйкой вливайте горячий сироп во взбивающийся белок, увеличьте скорость миксера до максимальной и взбейте до получения белоснежной воздушной массы.

7 Снизьте скорость до минимума и частями добавьте сливочное масло со сгущенкой, хорошо перемешивая после каждой порции.

8 Вылейте полученную массу в рамку, разровняйте и уберите в холодильник на 2–3 ч для застывания.

9 Готовое суфле нарежьте на кубики, обваляйте в какао, кокосовой стружке, молотых фисташках или окуните в растопленный молочный шоколад.

На 100 г: белки 4,08 г (5,10% суточной нормы) • жиры 23,31 г (25,90%) • углеводы 15,21 г (9,05%) • ккал 280,52 (15,58%) • натрий 52,08 мг (3,59%) • общий сахар 7,32 г (14,64%) • НЖК 14,05 г (70,25%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)

ЗЕЛЁНАЯ МАРКА НАСТОЙКА



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Группа поддержки

К концу холодного сезона мы остро ощущаем нехватку витаминов, и наш ослабленный иммунитет все чаще проигрывает в борьбе с вирусами и простудами. Предлагаем поддержать его яркими напитками из замороженных ягод: они зарядят полезными веществами, взбодрят и поднимут настроение одним своим видом!

**ЯГОДНЫЙ МОРС
С МЕДОМ**

**МАЛИНОВЫЙ
ФРЕШ**

**ЛИМОНАД
ИЗ ОБЛЕПИХИ**

**КЛУБНИЧНО-
АНАНАСОВЫЙ КРАШ
С БАЗИЛИКОМ**

ЯГОДНЫЙ МОРС С МЕДОМ



🕒 10 мин + 1 ч 👤 4 порции

100 г замороженной черной смородины
100 г замороженной малины
100 г замороженной ежевики
50 г замороженной клюквы
мед по вкусу

- 1 Положите ягоды в кастрюлю и дайте полностью оттаять в течение 30 мин.
- 2 Разомните ягоды толкушкой, влейте 1 л горячей воды и нагрейте, не доводя до кипения.
- 3 Процедите морс через сито и добавьте по вкусу мед. Охладите и подавайте.

На 100 г: белки 0,41 г (0,51% суточной нормы) • жиры 0,16 г (0,18%) • углеводы 9,03 г (5,38%) • ккал 35,40 (1,97%) • натрий 1,70 мг (0,12%) • общий сахар 5,82 г (11,64%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,39 г (4,63%)

ЛИМОНАД ИЗ ОБЛЕПИХИ



🕒 10 мин + 30 мин

👤 4 порции

750 мл газированной воды
200 г замороженной облепихи
1 лимон
1 апельсин
100 г сахара

- 1 Снимите с апельсина и лимона цедру, выжмите сок.
- 2 В сотейник положите облепиху, добавьте сахар, цедру апельсина и лимона и 100 мл воды.
- 3 Доведите до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и дайте остыть до комнатной температуры.
- 4 Взбейте облепиху блендером, процедите через мелкое сито. Добавьте сок лимона и апельсина.
- 5 Влейте газированную воду, перемешайте и подавайте лимонад со льдом.

На 100 г: белки 0,38 г (0,48% суточной нормы) • жиры 1,10 г (1,22%) • углеводы 12,90 г (7,68%) • ккал 62,15 (3,45%) • натрий 10,65 мг (0,73%) • общий сахар 12,52 г (25,04%) • НЖК 0,44 г (2,20%) • пищевые волокна 0,76 г (2,53%)

МАЛИНОВЫЙ ФРЕШ



🕒 5 мин 👤 4 порции

900 мл розового тоника
250 г замороженной малины
1 лайм
лед и мята для подачи

- 1 Снимите цедру с лайма, выжмите сок.
- 2 В высокий мерный стакан положите малину, добавьте сок и цедру лайма, измельчите погружным блендером в пюре.
- 3 Переложите смесь в кувшин, влейте розовый тоник
- 4 Аккуратно перемешайте и подавайте со льдом и листиками мяты.

На 100 г: белки 0,34 г (0,43% суточной нормы) • жиры 0,17 г (0,19%) • углеводы 11,43 г (6,80%) • ккал 45,1 (2,50%) • натрий 11,15 мг (0,77%) • общий сахар 9,11 г (18,22%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 1,77 г (5,90%)

КЛУБНИЧНО-АНАНАСОВЫЙ КРАШ С БАЗИЛИКОМ



🕒 10 мин 👤 4 порции

750 мл газированной воды
250 мл ананасового сока
300 г замороженной клубники
3–4 веточки базилика
сахар по вкусу
клубника для подачи

- 1 Нарежьте клубнику, не размораживая, положите в высокий мерный стакан.
- 2 Влейте ананасовый сок и добавьте листья базилика.
- 3 Взбейте погружным блендером до однородности и перелейте смесь в кувшин.
- 4 Влейте охлажденную газированную воду, добавьте по вкусу сахар, перемешайте.
- 5 Подавайте с ломтиками свежей клубники.

На 100 г: белки 0,27 г (0,34% суточной нормы) • жиры 0,11 г (0,12%) • углеводы 14,12 г (8,40%) • ккал 56,02 (3,11%) • натрий 9,69 мг (0,67%) • общий сахар 12,68 г (25,30%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,60 г (2,00%)

♦ печёмся о традициях ♦

ЧУДЕСНЫЙ КРАЙ

«Чудесный Край» — традиционные рецепты, внимание к деталям и любовь к своему делу!



НОВИНКА

Дело о холодном чае

Холодный чай в бутылках – это баланс вкуса и пользы. Он освежает, бодрит, его удобно взять с собой на прогулку, в поездку, кинотеатр, положить в корзину для пикника или поставить на стол на детском празднике. Но находятся и противники этого напитка, утверждающие, что он не так уж хорош. Давайте проведем небольшое расследование.

Вопрос первый и главный: из чего его изготавливают?

Качественный напиток можно приготовить только из хорошего сырья, поэтому ответственные производители выбирают чайные листья, выращенные в экологически чистых горных районах.

Кстати, листья для черного и зеленого чая собирают с одного куста. Те, что идут для производства черного, подвергают особому процессу – ферментации. В результате напиток приобретает насыщенный вкус и характерный красно-коричневый оттенок. Зеленый чай не ферментируется, а проходит термическую обработку и сушку, благодаря чему сохраняет свою легкость и свежесть.

Экстракты в составе – это натурально?

Да. После ферментации или сушки чайные листья проходят этап экстракции. Их заливают горячей водой, настаивают, выдерживая правильную температуру, и охлаждают. Это позволяет сохранить практически все полезные вещества, которые содержатся в хорошем чае, его вкус и аромат.

Какую воду используют?

Для хорошего холодного чая берут только чистую питьевую воду, которая проходит строгий контроль качества.

Что еще входит в состав?

В холодный чай могут быть добавлены различные концентраты фруктов и ягод и натуральные ароматизаторы, плюс сахар и лимонная кислота для сбалансированного вкуса.



НУЖНЫ НЕБОЛЬШАЯ ПЕРЕДЫШКА И ЗАРЯД ЭНЕРГИИ? ВОЗЬМИТЕ ВЫСОКИЙ СТАКАН, БРОСЬТЕ В НЕГО НЕСКОЛЬКО КУБИКОВ ЛЬДА И ВЫБИРАЙТЕ, ЧТО ВАМ ПО ДУШЕ:

- манго и ананас в сочетании с черным чаем перенесут на вечеринку на берегу моря;
- лесные ягоды и черный чай напомнят о летних загородных прогулках;
- лимон и черный чай – любимая классика для домашних посиделок;
- персик и черный чай – можно ли придумать более южную комбинацию!
- черная смородина и черный чай – благородный союз, который точно стоит попробовать;
- сладкая малина вместе с зеленым чаем позволит оказаться в удобном шезлонге в саду!



**ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ
СОДЕРЖИТ
АНТИОКСИДАНТЫ,
ТАНИНЫ И КОФЕИН.
ОН ТОНИЗИРУЕТ,
УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ,
ДАРИТ ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ
ДА И ПРОСТО
ЭКОНОМИТ НАШЕ
ВРЕМЯ.**



А что с безопасностью?

Современные технологии позволяют производителям исключить из состава холодного чая консерванты. Напиток разливают на асептической линии, бережно пастеризуют и охлаждают. Таким образом сохраняются полезные вещества и увеличивается срок хранения.

Обращайте внимание на этикетку: у добросовестных производителей на ней отражен максимально простой и ясный состав.

Вердикт

Холодный чай – хорошая альтернатива сладкой газировке. В качественном напитке меньше сахара, нет красителей и газа, который раздражает желудок. Дело о холодном чае раскрыто!

Фрутмотив
IceTea*



Фрутмотив
IceTea

100%
НАТУРАЛЬНЫЙ
СОСТАВ

Клубника
и алоэ вера

*АКТИ

Barinoff



ГАРМОНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ ВКУСОВ

Barinoff

1
ЛИТР

Скидка 25%

на первый заказ в приложении Магнит

Промокод ДОСТАВКА25



**Бесплатная
доставка**

СКИДКА 25% ДЕЙСТВУЕТ С 01.09.2023 ПО 31.12.2025 НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ОТ 1000 РУБ. В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГИНТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+) ПО ПРОМОКОДУ «ДОСТАВКА25» В РЕГИОНАХ ПРИСУТСТВИЯ СЕРВИСА. СКИДКА ПРИМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ ТОВАРОВ В КОРЗИНЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ, НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 4000 РУБ. И НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА УСЛУГУ И СБОРКУ И ДОСТАВКУ ЗАКАЗА. ПРОМОКОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ В ФОРМАТАХ «ГИПЕРМАРКЕТ» И «МАГИНТ АПТЕКА». БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ДЕЙСТВУЕТ С 01.02.2024 ПО 31.12.2025 ПРИ ЗАКАЗЕ ОТ МИНИМАЛЬНОЙ СУММЫ ИЗ МАГАЗИНА «МАГИНТ» В РАЗДЕЛЕ «ДОСТАВКА» В ПРИЛОЖЕНИИ «МАГИНТ: АКЦИИ И ДОСТАВКА» (6+), ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ФОРМАТА «МАГИНТ АПТЕКА», АО «ТАНДЕР» ВПРАВЕ ИЗМЕНИТЬ СРОКИ И ИНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ. ПОДРОБНОСТИ НА ДОСТАВКА.MAGINIT.RU, АО «ТАНДЕР», ОГРН: 10223015936549, г. Краснодар, ул. Леваневского, 185.

Пивное окружение

Долгое время пиво в нашей стране пили в основном из тяжелых стеклянных кружек. Главными достоинствами такой посуды были долговечность, объем и способность сохранять напиток холодным. Но сегодня, когда у нас есть возможность попробовать пенное самых разных сортов и стилей, выбор правильного бокала не каприз, а элемент гастрономической культуры.

ТРЕНД СОЦСЕТЕЙ – БОКАЛ, ПОВТОРЯЮЩИЙ ФОРМУ АЛЮМИНИЕВОЙ БАНКИ ИЗ-ПОД ПИВА. ОН БЫСТРО СТАЛ ПОПУЛЯРНЫМ, И АБСОЛЮТНО НЕВАЖНО, КАКОЕ ПИВО ИЗ НЕГО ПИТЬ.



Правильный бокал позволяет почувствовать особенности определенного сорта пива, уловить вкусовые нюансы, которые старался придать напитку пивовар. Толщина стекла, размер, форма – все имеет значение.

В мире существуют сотни пивных бокалов. Часть из них – элемент маркетинга определенной компании и дань моде, но многие действительно помогают раскрыть сильные стороны конкретного сорта пива. Особенно это актуально для крафта. Конечно, иметь полный набор в домашней коллекции сложно. Имеет смысл купить несколько универсальных, базовых бокалов, которые подойдут для разных стилей пива, и один специальный – для своего сорта-фаворита.

Классическая коллекция

ПИНТА. Бокал-универсал, который подходит для всех неприхотливых напитков без обилия пены. Крафт в пинту наливать не стоит, а вот эли, лагеры, портеры, стауты – пожалуйста. Самый привычный вариант – коническая пинта, бокал с гладкими стенками. Из нее удобно пить, ее удобно мыть. Ирландская пинта, у которой верхняя часть немного шире, чем дно, позволяет аккуратно наливать в нее пиво с плотной пеной: стауты и портеры. Но не стоит пить из нее сорта с высоким содержанием спирта: бокал предназначен для больших глотков. Немецкая пинта – слегка зауженный снизу и возле самого горлышка бокал, придуманный специально для немецких лагеров, но подходящий и для элей.



ТУМБЛЕР. Большой бокал из толстого стекла с крупными гранями. Оптимальный выбор для практически любого стиля пива небольшой или умеренной крепости. Тумблеры очень прочные и долго удерживают нужную температуру.



КРУЖКА. Да-да, добрая старая пивная кружка не потеряла актуальности. Толстое стекло и крепкая ручка позволяют сохранять пиво холодным, оно не нагревается от тепла руки. Это хороший вариант для лагеров в чешском или немецком стиле, некрепких британских элей и старомодного русского пива.



Бокалы специального назначения

ПИЛЗНЕР. Высокий конический сосуд создан, чтобы демонстрировать пузырьки, прозрачность и приятный цвет самого популярного сорта пива. И это действительно красиво. А еще сужающиеся стенки бокала сохраняют пышную пену. Бокал подойдет для пилзнеров любого типа, а также для легких лагеров.



ВАЙЦЕН. Изысканный изогнутый высокий бокал из тонкого стекла разработан для пшеничного нефильрованного пива. Удлиненная форма позволяет пиву «дышать», высвобождая характерные для него ароматы банана и гвоздики. А выпуклая верхняя часть бокала предназначена для плотной пены, благодаря ей каждый глоток получается более ароматным. Подойдет для всех видов пшенички в немецком стиле, но пить из него пилзнер или другой лагер тоже приятно.



ТЮЛЬПАН. Под этим названием выпускают несколько форм бокалов в виде изогнутой чаши, слегка расширяющейся кверху. В тюльпанах хорошо раскрывается аромат напитка и создается стойкая пена. Гармонично в них себя чувствуют стауты, бельгийские эли, IPA*. Тюльпан поможет подчеркнуть сложные вкусы и ароматы оригинальных сортов, поэтому его очень любят крафтовые пивовары. А чтобы пиво медленнее нагревалось, держите бокал за ножку.



СНИФТЕР. Пивные сомелье активно используют и арсенал своих коллег, работающих с другими алкогольными напитками. Например, форма коньячного бокала идеально подходит для раскрытия характера крепкого пива с мощной хмелевой или эфирной ароматикой: бельгийских элей, IPA*, допельбоков. Такой бокал удобно лежит в руке, под воздействием тепла пиво постепенно нагревается, что позволяет раскрыть все нюансы вкуса и аромата.



ТЕКУ. Самый модный современный пивной бокал, от которого в восторге крафтоманы. Широкий снизу, он заметно сужается в верхней части, а у самой кромки вновь расширяется. Считается, что это идеал для дегустации любого сорта пива. Он максимально раскрывает ароматику напитка и долго удерживает пенную шапку.



БОКАЛ ДЛЯ IPA*. Еще одна дань моде – особый бокал, придуманный для раскрытия граней стиля IPA. Узкая нижняя часть со слегка волнистой поверхностью и округлая, сужающаяся кверху чаша. Ребристый тонкий низ удерживает пузырьки газа. Широкий, но сужающийся к горловине верх сохраняет пену и всю ароматическую составляющую эля.

* IPA – India Pale Ale, ирландский светлый эль.

ОТКРОЙТЕ ВКУС



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



- Бренди - КИЗЛЯРСКИЙ Марочный 6



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Виски местного разлива

Россия только начинает свой путь в мире производства виски, но при этом доля российского напитка растет и в 2024 году составила более 50%. Рассказываем о том, как делают виски у нас в стране.

Русский акцент

Российский виски? Еще лет десять назад это казалось странным. Но с другой стороны, производят же качественный виски в таких нетипичных для этого продукта странах, как Китай и Франция. Индия выпускает несколько десятков местных сортов, а виски из Японии давно входит в коллекции ценителей крепкого напитка. Наши производители пока делают первые шаги в этом направлении, но двигаются достаточно быстро, так что через пару лет Россия вполне может войти в число стран, где есть локальный виски с оригинальной органолептикой.

Сейчас российским виски считаются напитки, сделанные как из привезенного сырья (балка), так и из местных дистиллятов. Виски делится на зерновой, солодовый и купажированный. Основная доля производимых у нас виски – зерновые. Односолодовое производство пока еще редкость. Хотя есть несколько крафтовых вискикурен, где в небольших количествах получают виски с собственным характером. Дистилляцию здесь проводят в медных перегонных кубах, а продукцию долго выдерживают в дубовых бочках. Результат – односолодовые виски с богатым вкусом и сложной ароматикой. Есть даже образцы с насыщенными торфяными оттенками.

Большинство купажированных виски (блендов) в России получают, используя привозные дистилляты. Их закупают в Азербайджане и Армении, иногда в Беларуси и Грузии, есть небольшой экспорт непосредственно из Ирландии и Шотландии.



Виски, которые разливают в России из шотландских дистиллятов, обладают характерным для знаменитого региона вкусом и ароматом, но они близки к ординарному шотландскому напиткам. Поэтому будущее российского виски за производством из местных дистиллятов.

Закон и порядок

Производство виски в России регламентирует ГОСТ, многие пункты которого заимствованы из шотландских законов. Согласно этому документу, наши виски можно разделить на три категории: **ЭЛИТНЫЕ**. Они могут быть зерновыми или солодовыми, но обязательно должны производиться из российских дистиллятов, получаемых выдержкой в дубовых бочках не менее 6 лет.

КЛАССИЧЕСКИЕ. Все то же самое, только выдерживают такие виски не менее 3 лет. Еще есть купажированный вариант, который делают из смеси зерновых и солодовых дистиллятов и выдерживают 3 года.

ОРДИНАРНЫЕ. Такой виски производят из солодового или зернового дистиллята или их смеси при помощи выдержки в контакте с древесиной дуба не менее 6 месяцев. Это так называемый ускоренный метод.

Быстрые рецепты

Чаще всего виски в России делают именно ускоренным методом. Под древесиной дуба подразумеваются разные варианты: щепка, стружка, чипсы. Смысл в том, что кусочки дуба позволяют увеличивать площадь контакта с дистиллятом, ускоряя процесс выдержки. Каждый производитель сам подбирает степень измельчения дуба, его вид, время выдержки. При этом методе производства виски приобретают достаточно яркие аромат и вкус, хоть и без сложных оттенков. Метод ускоренной выдержки применяют не только в России, но и в других странах, например в Швейцарии.

ЭНДЕМЫ

КОЛЛЕКЦИЯ ИГРИСТЫХ ВИН

Подлинное отражение
особенного дербентского
терруара, где каждый
глоток наполнен богатым
вкусом



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Открой
пшеничный вкус
с акцентом

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Вкусное меню на каждый день

Как сделать обед питомца вкусным и разнообразным?
Комбинированное питание – ключ к хорошему самочувствию и игривому настроению вашего четвероногого друга.

Кормите правильно

Чтобы кошка была в отличной форме, ее рацион должен содержать необходимые питательные вещества. Сочетание влажного и сухого корма помогает внести разнообразие в меню и повысить аппетит. С влажным кормом кошка получает достаточно жидкости, а сухой дает ощущение сытости. Предлагайте их в разные кормления, например, на завтрак можно порадовать питомца влажным кормом, а сухой кошка может есть в течение дня. Следите, чтобы корм не был холодным, контролируйте размер суточной порции. И не забывайте, что у кошки всегда должна быть свежая питьевая вода.

Разнообразие – это важно

У бренда FELIX® вы точно найдете то, что понравится кошке. Например, FELIX® Двойная Вкуснятина® – это сочетание двух текстур в одной упаковке: хрустящие гранулы смешаны с мягкими кусочками. Влажный корм FELIX® Суп с бульоном и аппетитными кусочками станет идеальным дополнением к рациону, с него можно начинать полноценный обед. А на второе каждый день может быть что-то новое: индейка в соусе со вкусом бекона, кролик в желе, треска в соусе с томатами. Влажный корм FELIX® – вкусы, перед которыми невозможно устоять!



Соберите коллекцию уютных моментов



Покупайте с картой Магнит Плюс



Собирайте цифровые Магнитики



Обменивайте Магнитики на скидку*

50%



Больше домашнего тепла с постельным бельём Royal Wellfort

Wellfort
Royal

В рамках акции «Постельное белье Royal Wellfort – комфорт и уют» в период с 12.02.2025 по 13.05.2025 при покупках с использованием карты «Магнит Плюс» в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Оптима» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Цифровые Магнитики также выдаются за покупку товаров-участников, независимо от суммы чека.

*Скидка на акционные товары составляет 50% при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков до 13.05.2025. 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.

Индексы

ЗАВТРАКИ

- ☉ 20 Запеченная овсянка с ягодами и рикоттой
- ❄️ 66 Кулич с апельсиновым кремом
- ⬇️ ☉ ❄️ 65 Полента с беконом и яйцами
- 🍷 ❄️ 16 Рисовый пудинг с курагой
- ☞ ⬇️ ☉ ❄️ 19 Тофу-скрамбл
- 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 19 Фруктово-миндальный смузи боул
- 🍷 ☉ ❄️ 65 Ягодно-маковая творожная паска



- 🍷 ❄️ 63 Сливочный соус со шпинатом

САЛАТЫ

- ⬇️ 75 Весенний салат с беконом
- ☞ ⬇️ ☉ ❄️ 39 Салат из морской капусты
- ☞ 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 39 Салат из фасоли
- ⬇️ ☉ ❄️ 73 Салат с тунцом и оливками
- ⬇️ ☉ ❄️ 27 Теплый салат с куриной печенкой и шпинатом
- ☉ ❄️ 85 Яичный салат с копченым лососем

ГОРЯЧЕЕ

- ❄️ 60 Весенняя паста с копченым лососем
- ⬇️ ☉ ❄️ 30 Карри с печенкой
- ☞ ⬇️ ☉ ❄️ 39 Картофельная пицца
- ☉ ❄️ 77 Курица с лимонно-пряным соусом
- 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 15 Молодая капуста с йогуртово-чесночным соусом
- ⬇️ ☉ ❄️ 58 Овощное рагу с ребрышками
- ❄️ 39 Пельмени с рыбой
- ⬇️ ☉ ❄️ 78 Ризотто с морепродуктами
- ☉ ❄️ 29 Рис по-креольски
- ⬇️ ☉ ❄️ 48 Ростбиф с печеными перцами
- ⬇️ ☉ ❄️ 79 Свиная корейка с яблочным чатни
- 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 53 Томатное перлотто
- ❄️ 76 Яйца по-шотландски

ЗАКУСКИ

- ⬇️ 22 Бань-ми
- 🍷 71 Запеченный сыр бри с гранатом и фисташками
- ⬇️ ☉ 72 Острая закуска из креветок с авокадо
- ⬇️ ☉ 17 Творожный террин с редисом

СУПЫ

- ☞ ⬇️ ☉ ❄️ 39 Крем-суп из брюссельской капусты
- ☞ ⬇️ ☉ ❄️ 52 Постный рассольник
- ⬇️ ❄️ 28 Суп с печенкой по-китайски
- ☉ ❄️ 59 Сырный суп с ребрышками

СОУСЫ

- 🍷 ⬇️ ❄️ 63 Белый соус с овощами
- ⬇️ ☉ ❄️ 63 Мясной соус
- ⬇️ ☉ ❄️ 63 Рыбное рагу

В МАЕ ОТКРЫВАЕТСЯ СЕЗОН ГРИЛЯ, ПОЭТОМУ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ БУДЕТ МНОГО АППЕТИТНЫХ БЛЮД НА УГЛЯХ. ПОЖАРИМ ДАЖЕ ПЕЛЬМЕНИ В БАРБЕКЮ-КОТЛЕ И ХАЧАПУРИ НА ШАМПУРЕ! А ЕЩЕ НАСТУПАЕТ ПОРА СЛАДКИХ ЯГОД, СОЧНЫХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. БУДЕМ ЕСТЬ КЛУБНИКУ, ПЕЧЬ ТАРТЫ СО СПАРЖЕЙ, ГОТОВИТЬ ПАСТУ С ГОРОШКОМ. ДЛЯ ТЕПЛОГО МЕСЯЦА У НАС МНОГО ГОРЯЧИХ ИДЕЙ!

СКОРО

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

- ⬇️ ☉ 90 Итон месс с ягодами и мороженым
- ❄️ 85 Гренки из кулича с ягодами и мороженым
- ❄️ 82 Греческий хлеб цуреки
- ❄️ 80 Касатьелло по-неаполитански
- ☉ ❄️ 92 Конфеты «Птичье молоко»
- ⬇️ ☉ ❄️ 91 Лимонный десерт
- ❄️ 74 Открытый пирог с грибами и овощами
- 81 Польский мазурек
- ❄️ 02 Праздничный кулич
- ❄️ 86 Пудинг из кулича
- ❄️ 45 Творожный кулич с цукатами и орехами
- 08 Шоколадные яйца с начинками



НАПИТКИ

- ☞ 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 95 Клубнично-ананасовый краш с базиликом
- ☞ 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 95 Лимонад из облепихи
- ☞ 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 95 Малиновый фреш
- 🍷 ⬇️ ☉ ❄️ 95 Ягодный морс с медом

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

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

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

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

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

☞ — веганский
 🍷 — вегетарианский
 ⬇️ — низкокалорийный
 ❄️ — без глютена
 🍷 — постное блюдо
 ☞ — без лактозы
 ❄️ — подходит для заморозки



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

Выигрывайте ГОДОВОЙ ЗАПАС круп

1–30 апреля 2025 г.



1

Покупайте товары категории «крупы»

2

Показывайте карту Магнит Плюс из приложения

3

Участвуйте в розыгрыше призов

С 01.04.2025 по 30.04.2025 покупайте с картой Магнит Плюс из приложения «Магнит: акции и доставка» (6+) товары категории «крупы», выделенные на полке специальным баннером, в «Магнит Семейный» и «Магнит Экстра», участвуйте в розыгрыше призов. Общий срок проведения акции: с 01.01.25 по 28.12.25 г. Информация об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке получения размещена на сайте <https://magnit.ru/offer/zapas>

ОСМАНТУС AROMASEPT Ароматерапия для Ваших вещей с антимикробным эффектом



ПРИРОДНЫЕ МОТИВЫ

ТОЛЬКО В СЕТИ
МАГНИТ
КОСМЕТИК

лабораторное
исследование

формула
красоты

комплексный
уход за
лицом и кожей



ВДОХНОВЛЕННЫЕ ПРИРОДОЙ



ТОЛЬКО В СЕТИ

М МАГНИТ

СЕВЕРНАЯ ГАВАНЬ



Море вкусов с новинками бренда
«Северная гавань»