МОЙ МАГНИТ

2024

ШЕФ АЛЕКСЕЙ ПОДЛЕСНЫХ УЧИТ ГОТОВИТЬ МАНТЫ

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ В ВАШЕМ ТЕЛЕФОНЕ

СЕКРЕТЫ НЕЖНЫХ ЭКЛЕРОВ

КУЛИНАРНЫЕ ХИТЫ СЕВЕРНОЙ ОСЕТИИ

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СОГРЕТЬСЯ: МЯСНАЯ СОЛЯНКА, БЛЮДА В ГОРШОЧКАХ



ЯРКИЕ ВКУСЫ ЗИМЫ: ЖЕЛТОЕ МАНГО, ФИОЛЕТОВЫЕ ТОМАТЫ

55 РЕЦЕПТОВ ЯНВАРЯ

ЛЕГКИЕ ПРАЗДНИКИ

2 010005 366511


ГОД ОСНОВАНИЯ
1901
ИЗГОТОВЛЕНО ВРУЧНУЮ
Резерв
ДОМАШНИЙ
ПЕРВАКЪ
ДВОЙНОЙ ПЕРЕГОНКИ
В медном перегонном кубе
ВОДКА
ОСОБАЯ
0,5 Л
40 %об.
ДОМАШНИЙ
ПЕРВАКЪ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ХОРТА
ХОРТА
PREMIUM
СЕРЕБРЯНАЯ
ПРОХЛАДА
ВОДКА ОСОБАЯ
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Дорогие друзья!

Январь! Снежная вершина, сердце зимы. Трещат морозы, кружат метели, утопает в сугробах лес. Но в стужу можно легко согреться: пробежаться на лыжах по запорошенному парку, покататься на коньках по звенящему льду, нарубить для камина дров. Или съесть чего-нибудь погорячее. С последним мы вам точно поможем!

В этом номере вы найдете много рецептов, которые согреют январский день. Прежде всего предлагаем сварить мясную солянку – густой сытный суп просто создан для русской зимы! Затем приготовьте что-нибудь в горшочках – эта простая душевная еда ассоциируется с теплом печи. Или налепите мантов. Здесь уже придется потрудиться, но с советами шефа Алексея Подлесных у вас все получится! Тепла и уюта добавит аромат пирогов, например осетинских. Изучите нашу «Гастрономическую карту» – в этой рубрике мы рассказываем о самых вкусных традициях Северной Осетии. А зимним утром можно взбодриться необычными горячими напитками: черный чай с шоколадом или кофе с какао вы точно еще не пробовали!

Природа в январе замирает: спит, набирается сил. У нас тоже год начинается с отдыха. Во время длинных зимних каникул (да и после них) столько поводов собраться с друзьями, посидеть за столом с близкими! Чтобы не устать от застолий, смените обильное новогоднее меню на легкое и сбалансированное – мы подготовили именно такое. Провести месяц с пользой для организма помогут и советы диетолога Ирины Громовой. Она делится своим мнением о плюсах и минусах разгрузочных дней и напоминает, что праздник – это не излишества, а хорошее настроение и умение во всем находить гармонию. Вы получите особенно много позитивных эмоций, если вспомните про яркие витаминные фрукты и овощи: в январе они тоже есть! На наших полках вас уже ждут сочное манго и необычные фиолетовые томаты, а на страницах журнала – новые идеи, что из них приготовить.

Зимние каникулы – время для кулинарного творчества. Почему бы не воплотить на своей кухне что-то, о чем вы давно мечтали? Скажем, эклеры. Нежные пирожные из заварного теста под силу приготовить даже начинающему кондитеру, особенно если он прошел обучение в нашей «Кулинарной школе». Не забудьте заглянуть и в другие рубрики, посвященные десертам: сладкие домашние рулеты и торт «Прага» стоят того, чтобы потратить немного сил! Но, если вы посчитаете, что каникулы даны для отдыха и лыжных прогулок, а не для того, чтобы стоять у плиты, мы и в этом вас поддержим. Приходите в наши магазины, здесь вы найдете много вкусных готовых блюд!

Прогулки по лесу и заснеженным бульварам должны доставлять только удовольствие. Чтобы ваша красота была неподвластна морозам и ветрам, мы собрали копилку зимних советов: рассказали, как ухаживать за губами, как сохранить нежность рук, как поддержать здоровье волос. Мы хотим, чтобы ни в будни, ни в праздники вам не приходилось думать о трудностях. Пусть даже в самый холодный месяц вас наполняют теплые чувства!

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

Вихрь скидок

Начинаем год с интересных предложений! В наших магазинах вы сможете купить по выгодной цене кремы для рук, которые позаботятся о коже зимой, средства для тела и зубную пасту для детей и взрослых. Не упустите возможность приобрести со скидкой шампунь для роста волос, и у вас всегда будет идеальная прическа. Консилер, лак для ногтей и туалетная вода сделают образ безупречным. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.

-25%



КРЕМ ДЛЯ РУК LEVRANA

в ассортименте, 50 мл
«Облепиха», питательный
«Одуванчик», увлажняющий
«Тыква», восстанавливающий

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КРЕМ-ДЕЗОДОРАНТ COMEON

освежающий аромат, жен., 75 мл
с пролонгир. защитой, жен., 75 мл
с пролонгир. защитой, муж., 75 мл

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ГЕЛЬ-КРЕМ ДЛЯ ДУША NATURALIUM

питательный «Кокос», 500 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА KIDS COLGATE

клубника с фторидом, 3–5 лет, 60 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



ЗУБНАЯ ПАСТА COLGATE OPTIC WHITE

75 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



MORIKI DORIKI ЗУБНАЯ ПАСТА ДЕТСКАЯ

клубника, мармелад, 65 г

КУПОН НА СКИДКУ

-30%



ШАМПУНЬ BIOBLAS

для роста здоровых волос, против выпадения, с фитостеролом, 360 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-35%



ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ YOLO

в ассортименте

КУПОН НА СКИДКУ

-31%



ТУАЛЕТНАЯ ВОДА AQUA DI FIORI ROMANTIQUE

женская, 100 мл

КУПОН НА СКИДКУ

-25%



КОНСИЛЕР ART-VISAGE

светоотр./стойкий,
тон 101, 102, 103, 6 мл

КУПОН НА СКИДКУ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 шт.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475406

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475437

МАГНИТ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

1. Вырезать купоны.
2. Выбрать в торговом зале товары из нашего предложения.
3. Предъявить на кассе купон до оплаты товара.
4. Скидка по купону не суммируется с другими действующими предложениями.
5. Каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.
6. Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
7. При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробная информация в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475444

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475499

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475420

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475451

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475413

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475482

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475468

МАГНИТ

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.01.2024 г. по 31.01.2024 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

2 010003 475475

МАГНИТ

Содержание

СОЦИАЛЬНЫЕ ИНИЦИАТИВЫ
14
Большая семья – большое сердце
Делимся историями и рецептами приемных семей – подопечных фонда «Арифметика добра».

ЕДИМ С УМОМ
16
Груз долой!
Диетолог рассказывает, как проводить разгрузочные дни.

ЧТО ЗА ФРУКТ
20
Зимнее солнце
Сладкое сочное манго в салатах и десертах.

ВКУС СЕЗОНА
24
Маленькие радости
Яркие новинки месяца – хрустящие помидорчики «кранч».

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО
26
Актуальная клеточка
Пышные вафли с начинками – завтрак, который не надоест.

СЪЕДОБНЫЙ КОНСТРУКТОР
29
Теплые чувства
Чашка горячего чая или кофе с необычными добавками – лучшее начало дня.

60
Зачетная единица
Быстрые простые блюда, с которыми справятся даже те, кто загружен учебой.

5 ИНГРЕДИЕНТОВ
30
Горшочек, вари!
Блюда в горшочках: сытно, душевно и сказочно вкусно.

КУЛИНАРНАЯ ШКОЛА
36
Французские штучки
Тема урока – нежные эклеры: учимся работать с заварным тестом, выбираем начинки, готовим глазурь.



ШЕФ НАУЧИТ
42
Манты, мы с вами на «ты»!
Опытный шеф раскрывает секреты сочных мантов: как лепить, как варить, как подавать.

СУПЕРГЕРОЙ
46
Секреты кавказского долголетия
Мацони, тан, айран: в чем сила?

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ
50
Картина маслом
Каким бывает сливочное масло и как выбрать качественное.

БЛЮДО МЕСЯЦА
54
Все в сборе
Мясная солянка – зимний суп: сытный, густой, согревающий.

МЯСНЫЕ ИСТОРИИ
56
Простые вариации
Пицца без теста и пицца на лаваше – аппетитные разновидности любимого блюда.

ГОТОВИМ БЕЗ ВОПРОСОВ
58
Еще кусочек?
Азу, поджарка, гуляш: найдите различия! Разбираемся в мясных полуфабрикатах.

МЕНЮ ПО СЛУЧАЮ
64
Ничего лишнего
Застолье – это не обязательно оливье. Предлагаем праздничное меню из легких сбалансированных блюд.

СДЕЛАНО ДЛЯ ВАС
18
Легкая задача
Для всех, кто решил добавить в меню изящества, – полезные блюда от поваров нашей сети.

62
Учись, студент!
Нужен сытный, питательный, удобный перекус? В наших магазинах много таких вариантов!

72
Только что из печи!
К вашему столу – свежий хлеб нашего производства!

ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ КАРТА
74
Красна пирогами
Чем знаменита Северная Осетия? Кулинарные традиции аланов.

НА СЛАДКОЕ
78
Вот так завернули!
Рулет с нежным кремом, маком и повидлом украсит любое чаепитие.

ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА
81
Сладкая столица
Классический торт «Прага»: попробуем повторить!

ГОТОВИМ С ДЕТЬМИ
82
Символ праздника
Рецепты для юных кулинаров с мандаринами в главной роли.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ
86
Шоколадная сенсация
Отмечаем День эскимо и готовим эгг-ног с мороженым.

СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА
88
Надежная основа
Как приготовить дома настоящую римскую пиццу.

НАПИТКИ
90
Живой источник
Минеральная вода для бодрости и хорошего самочувствия.

92
Благородная дружба
Коктейли с виски: сочетания, которые по-новому раскроют вкус крепкого напитка.

94
На больших оборотах
Как производят крепкое пиво.

96
На краю света
Новая Зеландия – родина неповторимых белых вин.

ОБРАЗ ЖИЗНИ
102
К новым вершинам!
Ваш гороскоп красоты.

104
Суперсила супергероев
Маски KuMiHo на страже здоровья и сияния кожи.

106
Нежность губ
Боремся с главными проблемами: шелушением, морщинками и тусклым цветом.

108
Обдуваемые ветрами
Поддерживаем красоту волос в холодный период.

110
Бархатный сезон
Как ухаживать за кожей зимой.

112
Естественная красота
В чем прелесть натурального маникюра.

114
Окунуться в удовольствие
Водные процедуры с пользой для души и тела: выбираем средства для ванны и душа.

116
Предвестники весны
Пополняем коллекцию посуды и аксессуаров.

118
Две стихии
Гель для стирки или порошок – что даст лучший результат?



ТРАЙФЛ С ПИТАХАЙЕЙ

1 ч + 4 ч **6 порций**

2 питахайи
100 г замороженной красной смородины
базилик для подачи

Для крошки:
200 г пряников без глазури
50 г сливочного масла
1–2 ст. л. сахара

Для крема:
400 г сливочного сыра
120 мл сливок жирностью 20%
1–2 ст. л. сахарной пудры

Для желе из шампанского:
500 мл полусладкого шампанского
20 г листового желатина

1 Пряники нарежьте на кусочки, сложите в чашу блендера и пробейте в крошку. В сковороде на сильном огне растопите сливочное масло, всыпьте пряничную крошку и сахар. Уменьшите огонь до чуть выше среднего и готовьте, постоянно помешивая, 10 мин. Переложите крошку на большую плоскую тарелку, дайте полностью остыть и подсохнуть.
2 Соедините все ингредиенты для крема в чаше миксера и хорошенько взбейте до однородности. Переложите в кондитерский мешок с круглой насадкой.
3 Приготовьте желе. Положите желатин в сотейник и залейте прохладным шампанским, оставьте набухать на 10–15 мин. Затем поставьте сотейник на слабый огонь и нагревайте до полного растворения желатина. Снимите с огня и полностью остудите.
4 Плоды питахайи разрежьте пополам. С помощью специального ножа-нуазетки вырежьте шарики, остатки мякоти нарежьте кубиками.
5 Смородину разморозьте, переложите в чашу блендера вместе с соком, добавьте 50 мл питьевой воды и пробейте до однородности. Процедите смесь через сито и залейте часть шариков питахайи. Оставьте на 30 мин. Пусть хорошенько окрасятся и промаринуются.
6 На дно бокалов насыпьте по паре столовых ложек пряничной крошки. Затем выложите слой сливочного крема (немного оставьте для подачи). Разложите шарики питахайи и залейте шампанским с желатином. Уберите в холодильник до полного застывания.
7 Перед подачей выложите в бокалы остатки крема и кубики питахайи. Украсьте пряничной крошкой и листиками зеленого базилика.

На 100 г: белки 3,00 г (3,75% суточной нормы) • жиры 12,47 г (13,86%) • углеводы 10,76 г (6,40%) • ккал 181,39 (10,08%) • натрий 123,70 мг (8,53%) • общий сахар 4,74 г (9,48%) • НЖК 6,67 г (33,35%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ МИР ИСКУССТВА





ЭНЕРГИЯ ЛЕТА

Попробуйте новинку соковой линейки Gorilla Energy – энергетический напиток Gorilla Cherry Berry*. Насыщенный вкус вишни, тонизирующие компоненты и натуральный сок помогут взбодриться и перенестись из зимы в яркое лето.

*Со вкусом вишни.



ПОРЦИЯ НЕЖНОСТИ

Шоколадные блинчики Fiero с нежной начинкой из белого шоколада никого не оставят равнодушным. Они прекрасно дополнят утренний кофе или чаепитие во время обеденного перерыва. А если подать такие блинчики вместе со свежими ягодами и фруктами, получится замечательный перекус или десерт.



С ОРЕХАМИ ЕЩЕ ВКУСНЕЕ

Сервелат «Ореховый» – яркая новинка линейки «Папа может». Его особенность в том, что в рецептуру добавлен измельченный орех, который придает уникальный вкус. Сервелат изготовлен из отборного мяса свинины с небольшим количеством шпика, поэтому структура колбасы такая аппетитная. А благодаря натуральному копчению на буковой щепе он приобретает приятный легкий аромат дымка. В вакуумной упаковке сервелат «Ореховый» долго сохранит свою свежесть.



НА ОДИН УКУС

Сырокопченые колбаски Grizzly как семечки: их можно есть не переставая. В одном небольшом пакетике много мясных ароматных колбасок «на один укус», которые не нужно чистить. Упаковка очень удобная: ее легко поставить как стаканчик. Идеальный вариант для студенческого перекуса! Другие варианты вкусной быстрой еды – на стр. 60.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



САМЫЕ СЛИВКИ

Маскарпоне Premiere of Taste – классический сливочный сыр с высоким процентом жирности и мягким вкусом, неизменный компонент тирамису. Его также можно добавить в сметанный крем для торта, использовать для чизкейка или приготовить с ним соус для фруктовых салатов и овощей. Маскарпоне Premiere of Taste – прекрасная основа для кулинарного творчества!



ДЕЛАЙ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Коты известны своим свободолюбием, поразительным чувством собственного достоинства и уверенностью в себе. Энергетические напитки HOTCAT с яркими фруктовыми вкусами позволят не только ощутить прилив сил, но и получить позитивный эмоциональный заряд и обрести внутреннюю свободу!



УДОБНЫЙ ПЕРЕКУС

В дороге, на учебе, на работе и когда просто хочется перекусить, выручат пикачос – необычные сырокопченые колбаски с начинкой. Выбирайте из трех разных вкусов – аджика, песто, сыр – тот, который больше нравится, или пробуйте сразу все! Пикачос очень удобно брать с собой: они хранятся без холодильника (при температуре до +24 °С), в каждой упаковке вы найдете по 2 колбаски – то, что нужно для сытного перекуса! Еще больше вариантов вкусной быстрой еды – на стр. 60.

ИЗЫСКАННАЯ ПАРА

В упаковке пармезана Gourmet Choice* от Laime вас ждет подарок – натуральный мед. Дуэт деликатесного сыра премиального качества и ароматного меда никого не оставит равнодушным!

*«Выбор гурманов».





ЛЮБИМЫЙ СОУС

Оливковый майонез «Махеевъ» готовится по классической рецептуре с добавлением натурального оливкового масла, поэтому он такой ароматный и насыщенный. Отличный вариант для заправки салатов, а также приготовления сочных блюд из рыбы и мяса.



СОГРЕТОЕ СОЛНЦЕМ

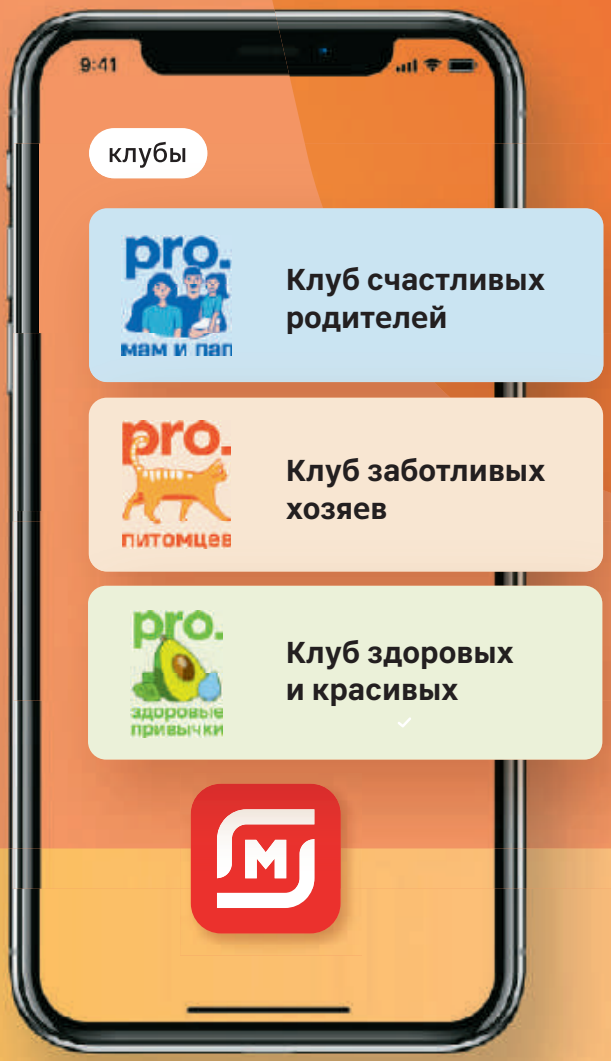
Классическое подсолнечное масло торговой марки «Я люблю готовить» – это 100%-ный натуральный продукт, богатый витамином Е и полиненасыщенными жирными кислотами. Рафинированное подсолнечное масло прекрасно выдерживает нагрев, поэтому идеально для приготовления жареных и других горячих блюд.



ЗАПРАВЬ СО ВКУСОМ!

Откройте новые грани вкуса привычных салатов и овощных блюд с заправками «Я люблю готовить». Попробуйте сочетания подсолнечного и оливкового масел с яркими приправами: «Французские пряности и чеснок», «Итальянский букет и вяленые томаты», «Пряный базилик и пармезан». Заправки бренда «Я люблю готовить» стали лауреатами премии «Здоровое питание» и получили дипломы в номинации «Лучшая торговая марка» в 2023 году.

Выбирайте свой клуб в приложении «Магнит: акции и доставка»



И получайте больше выгоды!

До 100% бонусами на карту Магнит

Закрытые розыгрыши

Статьи и советы от экспертов

ДОСТУПНО В Google Play

ЗАГРУЗИТЕ В App Store

ОТКРОЙТЕ В AppGallery

Подробные правила Клуба, а также полные правила программы лояльности Магнит размещены на сайте magnit.ru и в мобильном приложении «Магнит: акции и доставка»

Брауни, браво!

Брауни, влажный шоколадный пирог, придуманный когда-то за океаном, настолько всем полюбился, что кондитеры не устают придумывать новые рецепты. Из них можно составить целую коллекцию! Предлагаем свой вариант – с яблоками, финиками и карамелью.





Мука пшеничная хлебопекарная «Магнит» идеальна для домашней выпечки: тесто с ней всегда получается нежным и вкусным.



Темный шоколад Premiere of Taste с 85% какао станет лучшим выбором для приготовления пирожных и тортов. Хорош и сам по себе.



Сливочное масло «Магнит» прекрасно подойдет для кексов, пирогов наподобие брауни, кремов и соусов. Результат гарантирован!

БРАУНИ С КОРИЦЕЙ, ЯБЛОКАМИ И ФИНИКАМИ

❄

1 ч **6 порций**

125 г сливочного масла
100 г темного (70% какао) шоколада
80 г сахара
40 г какао-порошка
50 г муки
2 яйца
30 г сливок жирностью 33%
70 г фиников
1 небольшое яблоко
1 ч. л. сушеного молотого имбиря
1 ч. л. молотой корицы
кальвадос или коньяк
ягоды для подачи

Для мягкой карамели:
100 г сахара
100 г сливок жирностью 33%
30 г сливочного масла
1 ч. л. молотой корицы
1 стручок ванили
щепотка морской соли

1 Для брауни шоколад и масло растопите на водяной бане. Отдельно смешайте муку, какао и специи. Яйца смешайте с сахаром (не взбивайте), затем со сливками, наконец с шоколадной смесью. Яблоко очистите и нарежьте мелкими кубиками. Так же нарежьте финики. Добавьте сухую смесь и нарезанные фрукты в тесто.
2 Влейте тесто в смазанную маслом форму размером 18 х 18 см и выпекайте при 180 °С примерно 20 мин. Готовый горячий брауни смочите с помощью кисточки алкоголем.
3 Для карамели разрежьте стручок ванили вдоль пополам, выскребите семена и добавьте в сливки вместе с корицей. Разогрейте почти до кипения.
4 Сахар насыпьте на сковороду с антипригарным покрытием. Нагревайте на среднем огне, пока сахар не расплавится и не приобретет коричневый цвет. Аккуратно влейте сливки, перемешайте. Добавьте сливочное масло и соль, перемешайте, варите на среднем огне до загустения (температура готовой карамели – 104 °С).
5 Для сборки пирожного разрежьте брауни на квадратики, полейте карамелью, дайте ей застыть. Украсьте ягодами.

На 100 г: белки 4,48 г (5,60% суточной нормы) • жиры 25,98 г (28,87%) • углеводы 47,52 г (28,29%) • ккал 434,80 (24,16%) • натрий 67,59 мг (4,66%) • общий сахар 36,12 г (72,24%) • НЖК 15,75 г (78,75%) • пищевые волокна 3,36 г (11,20%)



НА РАДОСТЬ ДЕТЯМ

Сосиски с индейкой «Детям» «Скрепыши»* – продукт, который точно порадует младших членов семьи. Нежные и вкусные, они приготовлены из ингредиентов высокого качества, проходят контроль на каждом этапе производства и сертифицированы для употребления детьми. И в каждой пачке можно найти магнитик с любимыми героями – скрепышами. Соберите всю коллекцию!

*Для питания детей старше 6 лет.



СЕКРЕТЫ ЛУЧШЕЙ ПЕКАРНИ

С набором для выпечки «С.Пудовъ» у вас без труда получится ароматный, вкусный и нежный маковый рулет. В нем есть все, что нужно для этого десерта: готовая мучная смесь, дрожжи и мак для начинки. И, как всегда, проверенный рецепт на упаковке – остается только ему следовать. Немного усилий – и можно заваривать чай!

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

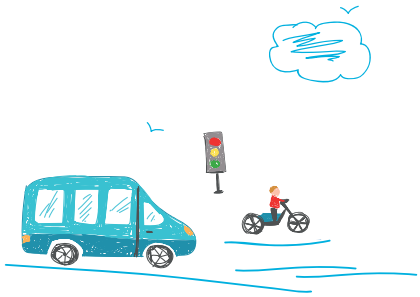
Продукты без глютена – устойчивый тренд последнего времени. Их выбирают все, кто стремится сделать свое меню полезным и разнообразным. Рисовая и кукурузная мука «Магнит Образ жизни» может использоваться для различной выпечки – от хлеба и лепешек до кексов и запеканок. Рисовая подойдет для приготовления лапши, пельменей, кляра и соусов, а из кукурузной получатся очень вкусные каши. Оба вида муки не содержат глютена, поэтому их можно смело употреблять при аллергии. Рисовая мука – источник растительного белка и витаминов. А кукурузная обеспечивает организм грубой клетчаткой, улучшающей работу кишечника, и противодействует скоплению холестерина.



Большая семья – большое сердце

Взять в семью приемного ребенка – непростое решение. Оно дается только людям с безграничной душой и большим сердцем, способным сострадать, любить и отдавать свою любовь. И тем, кто сделал этот важный шаг, очень нужна поддержка. В клубах приемных семей, которые по всей стране развивает благотворительный фонд «Арифметика добра», родители могут делиться друг с другом своим опытом и знаниями и рассчитывать на помощь единомышленников.





АРИФМЕТИКА ДОБРА благотворительный фонд

Семья магазинов «Магнит» сотрудничает с фондом «Арифметика добра» с 2022 года, и за это время мы успели дать жизнь самым разным проектам, которые направлены на поддержку приемных семей. Мы приглашаем детей и родителей на кулинарные мастер-классы и пикники, обеспечиваем гастрономическую составляющую мероприятий фонда. Мы стараемся вовлекать покупателей нашей сети в программы поддержки и благотворительные акции, а на страницах журнала делимся любимыми рецептами участников клуба.

Хобби для всех

В 2016 году Марина и Евгений Кузнецовы приняли в свой дом троих ребят из Амурской области. Старшей, Анжелике, тогда было семь лет, а младшим, Максиму и Андрею, три и четыре года. С тех пор как в семье появились новые члены, ее жизнь изменилась: легковую машину поменяли на микроавтобус, начали путешествовать – пока по России, но в планах – поездка вокруг света. Большой семье (помимо приемных детей, у Марины с Евгением есть и кровная дочь Вероника) нужен не только большой автомобиль, но и собственный дом. Он еще только в мечтах, но они вот-вот претворятся в жизнь: земля куплена, скоро начнется строительство. Марина уже представляет, как при доме будет работать строительная мастерская, в которой дети – не только из их семьи – будут пробовать свои силы в работе руками, учиться создавать красивые вещи и находить себя. А может быть, Евгений, преподаватель курса по робототехнике, будет строить с ребятами радиоуправляемые модели машин и летательных аппаратов. У детей тоже есть важное увлечение: в свободное время они участвуют в волонтерском движении. Им всегда есть что обсудить за семейным столом или когда они вместе готовят любимые блюда. Кстати, готовить – это еще одно семейное хобби. Испечь торт под руководством старшей сестры или придумать новую начинку для пиццы – привычное дело для выходных, которые семья Кузнецовых всегда проводит вместе.

БУЛОЧКИ-ПИЦЦЫ

❄

1 ч 45 мин **5–10 порций**

Для теста:
600 г муки
200 мл молока
1 яйцо
5 ст. л. растительного масла + немного для формовки
15 г свежих прессованных дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли

Для начинки:
300 г мясного фарша
100 г майонеза
100 г кетчупа
50 г сыра
1 луковица
2 веточки петрушки
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец



1 В большую миску положите дрожжи, всыпьте соль и сахар и разотрите лопаткой. Влейте теплое молоко и растительное масло, всыпьте 500 г муки и замесите мягкое тесто. Скатайте тесто в шар, затяните миску пищевой пленкой и оставьте в тепле на 40–60 мин. Тесто должно увеличиться в объеме примерно в два раза. Для ускорения можно поставить миску с тестом в большую кастрюлю с горячей водой.

2 Пока подходит тесто, приготовьте начинку. Нарежьте лук небольшими кубиками. В сковороде разогрейте растительное масло и потушите лук до прозрачности 5 мин. Добавьте мясной фарш, посолите, приправьте перцем и готовьте на среднем огне, постоянно перемешивая и не давая образоваться комкам. Обжаривайте фарш до изменения цвета, примерно 5–7 мин, после чего снимите с огня и остудите.

3 Присыпьте рабочую поверхность оставшейся мукой. Выньте тесто из миски и снова вымесите. Разделите на 10 равных частей, каждую скатайте в шарик, разложите на рабочей поверхности и накройте полотенцем. Оставьте для расстойки еще на 15 мин.

4 Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки или просто смажьте растительным маслом и присыпьте мукой. Свободно разложите заготовки булочек-пиццы на противне, оставляя между ними свободное пространство.

5 Обмакните донышко стакана в растительное масло и сделайте в каждом шарике теста углубление. Смажьте тесто взбитым яйцом. Серединки кружков смажьте кетчупом и посыпьте мелко нарезанной петрушкой. Разложите подготовленный фарш, смажьте его майонезом и посыпьте булочки-пиццы тертым сыром.

6 Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте 20–25 мин. Готовые булочки переложите на блюдо и подавайте к столу.

На 100 г: белки 11,13 г (13,91% суточной нормы) • жиры 18,85 г (20,94%) • углеводы 36,59 г (21,78%) • ккал 361,61 (20,09%) • натрий 527,38 мг (36,37%) • общий сахар 3,07 г (6,14%) • НЖК 4,23 г (21,15%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%)

Для участия в программе поддержки фонда отсканируйте QR-код



Груз долой!

Накопленные в новогодние праздники килограммы портят настроение и заставляют задуматься, не пора ли принять экстренные меры. Но что будет, если на время резко снизить количество калорий и ограничить свой рацион? Разбираемся, нужны ли разгрузочные дни и как их проводить без ущерба для здоровья.



Ирина Громова,
диетолог, терапевт, специалист по психологической коррекции нарушенного пищевого поведения, член ассоциации Prevent Age*

Мнение

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

Классическая диетология относит разгрузочные дни к разряду приемлемых практик. Иными словами, ничего плохого в них нет, но обязательным элементом рационального питания назвать их нельзя. Не стоит разгружаться на регулярной основе, однако если чувствуете потребность, например после пищевого кутежа (это, кстати, официальный термин), то почему бы не сбросить «балласт».

Разгрузочные дни не панацея, разумнее всерьез встать на путь рационального питания, но для начала и они не бесполезны. Наш организм заточен на два процесса: все поступающие калории он или депонирует, то есть откладывает про запас, или утилизирует (сразу пускает в дело). Эволюционно сложилось так, что функция депонирования у нас развита больше. У среднестатистического человека примерно 90% калорий откладывается и только 10% утилизируется. Что бы вы ни ели сверх нормы (хоть куриную грудку, хоть торт), избыток перерабатывается в жир. Время от времени слегка расчищать эти склады и давать отдых организму от переработки тяжелой пищи будет нелишним.

КАК ЧАСТО РАЗГРУЖАТЬСЯ?

Желательный график – один-два раза в неделю. Не стоит «выжимать жир» несколько дней подряд: слишком длительная встряска заставляет организм перейти в режим экономии. Как только вы вернетесь к обычному рациону, тело начнет накапливать запас на черный день и все вернется на круги своя.

*Антивозрастная медицина.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Сделайте перерыв 2–3 дня, а потом можно снова приниматься за «генеральную уборку».

Начинать разгрузку лучше через 4–5 дней после обильного застолья, не раньше, иначе контраст между пищевым разгулом и добровольной аскезой будет слишком резким, но и не позже: с течением времени оперативные килограммы переходят в разряд постоянных накоплений и избавиться от них становится сложнее.

РАЗГРУЗКА НЕ ЗНАЧИТ ГОЛОДОВКА

В разгрузочный день нужно пересмотреть рацион и снизить количество калорий, но не переходить в режим голодания. Сценарий «или все, или ничего» может привести к серьезным расстройствам.

Итак, сколько калорий себе позволить для разгрузки? Многие называют число 500. Но это слишком приблизительно. Если подходить к делу серьезно, то допустимый дневной калораж высчитывается индивидуально и определяется уровнем вашего базового метаболизма. В интернете существует масса калькуляторов, которые помогут его рассчитать и получить число необходимых именно вам калорий. Например, для женщины ростом 165 см, весом 65 кг в возрасте 35 лет при необременительных физических нагрузках (2–3 тренировки в спортзале в неделю) в обычные дни требуется 1850–1955 ккал. Вбиваете свои данные, получаете цифру, делите ее пополам и видите свое количество калорий для разгрузки. В нашем примере это будет 900–950 ккал – достаточно, чтобы подстегнуть метаболизм и при этом не чувствовать дискомфорта. Занижать эту норму не стоит: при явном недостатке калорий будет уходить не жир, а мышечная масса. Мозгу и сердцу – нашей главной мышце – может не хватать топлива для нормальной работы.

ЧТО МОЖНО?



Под строгим запретом сладости, быстрые углеводы, фрукты (особенно сладкие: виноград, инжир, бананы), то есть все богатые сахарами продукты. Недопустимы жирные соусы и масло в любом виде (увы, оливковое и масло авокадо тоже). Соль и перец сократите до минимума, а лучше откажитесь от них вовсе: острая и соленая пища задерживает в организме воду.

Идеальная подпитка для нашего организма – это белок и овощи в пропорции 1:2. Что касается овощей, то одинаково хороши свежие, тушеные, приготовленные на пару. Исключаем крахмалистые (батат и картофель), а также богатые сахарами морковь, лук, чеснок и свеклу.

В роли белка с успехом выступит нежирная рыба: судак, сибас, треска. Из морепродуктов годится кальмар, но не креветки: в них много холестерина. Кроме канонической куриной или индюшиной грудки, включите в меню нежирную говядину или телятину.

И главное, пейте побольше чистой воды, не меньше 3 литров: она помогает подхлестнуть обмен веществ. Можно подкислить ее лимоном или использовать некрепкие отвары мяты или ромашки.

ПИТАТЬСЯ В РАЗГРУЗОЧНЫЙ ДЕНЬ НУЖНО ПО ЧАСАМ, РАЗДЕЛИВ ДНЕВНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ НА ЧЕТЫРЕ ИЛИ ПЯТЬ ПРИЕМОВ И НЕ ДОПУСКАЯ БОЛЬШИХ ПЕРЕРЫВОВ. ПОРЦИИ НА КАЖДЫЙ ПРИЕМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫМИ, НО БЕЛОК ЛУЧШЕ ПОТРЕБЛЯТЬ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ. ОН ДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И КОМФОРТА.

КОГДА РАЗГРУЗКА МОЖЕТ НАВРЕДИТЬ

- Вы выздоравливаете после болезни: сначала дайте время организму восстановиться.
- Вы и так в ситуации стресса: впереди экзамен, подписание контракта, серьезные физические нагрузки.
- При неполадках с ЖКТ: обязательно проконсультируйтесь с врачом, он поможет выстроить щадящий рацион.
- Вы уже придерживаетесь принципов здорового питания или лечебной диеты: не нужно подвергать организм дополнительной встряске.

ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Не советую устраивать разгрузку в выходные: вы будете думать о еде. Когда мозг занят рутиной и решает рабочие задачи, день ограничений проходит безболезненно. И обязательно оставьте хоть немного времени для себя: займитесь йогой, сделайте дыхательную гимнастику. Отказ от привычных блюд не самоцель. Главное – упорядочить свои пищевые привычки, принести организму пользу и быть в гармонии с собой.



ПЛЮСЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

- при регулярной разгрузке организм привыкает к меньшим порциям и быстрее чувствует сытость;
- помогают подстегнуть метаболизм и избавиться от задержки жидкости;
- возвращают легкость, потерянную после переедания;
- снижают нагрузку на ЖКТ и помогают нормализовать пищевые привычки.

МИНУСЫ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

- могут вызвать психологический дискомфорт, приступы тревожности, нарушение сна;
- при нарушениях работы ЖКТ могут провоцировать гастрит и дуоденит;
- снижение количества потребляемых калорий чревато головными болями и мешает концентрации внимания;
- не работают на устойчивое снижение веса: как только человек начинает питаться в привычном режиме, килограммы восстанавливаются.

Легкая задача

Всех, кто после новогодних праздников решил добавить в свое меню легкости и изящества, приглашаем попробовать вкусные и полезные блюда, приготовленные поварами нашей сети. Среди них вы без труда найдете варианты и для будней, и для особых случаев.

СВЕЖИЕ И ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ ОВОЩИ, МОРЕПРОДУКТЫ И НЕЖИРНОЕ МЯСО ПТИЦЫ – НЕПРЕМЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ МЕНЮ ТЕХ, КТО РЕШИЛ СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЙ РАЦИОН.



1 Овощи на пару
2 Салат из овощей с кальмарами
3 Салат «Греческий»
4 Оладьи из филе индейки
5 Салат «Мюнхен»

PREMIERE of TASTE

КАЧЕСТВО БЕЗ ГРАНИЦ

ПРОДУКТЫ ИЗ РАЗНЫХ УГОЛКОВ МИРА ПО ОПТИМАЛЬНЫМ ЦЕНАМ





СОК ИЗ МАНГО, ЗАМОРОЖЕННАЯ И ВЫСУШЕННАЯ БЕЗ САХАРА МЯКОТЬ СОХРАНЯЮТ ПОЧТИ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В СВЕЖИХ ФРУКТАХ.

Зимнее солнце

Манго – фрукт экзотический, но, к счастью, совсем не редкий. Купить его можно почти в любой сезон, однако есть манго зимой – особое удовольствие. Сладкое, спелое, согретое южным солнцем, оно радует само по себе и в составе десертов, салатов и закусок.

КОРОЛЬ ФРУКТОВ

● Благодарить за манго на наших столах нужно Индию: считается, что именно там несколько тысяч лет назад начали культивировать это вечнозеленое дерево. Сейчас география солнечного плода значительно обширнее. В зимнюю Россию привозят манго из Перу, затем начинаются поставки из Бразилии. Цвет кожуры может быть разным: розовато-оранжевым, желтым, зеленым. Он зависит от сорта, а не от спелости плода.

● Манго во всем мире считается королем фруктов, потому что напитан пользой. Всего в 100 г фрукта содержится почти половина суточной дозы витамина C, что особенно важно зимой. Еще манго – источник клетчатки, витамина A, калия, магния, железа. Оно помогает нашему иммунитету, зрению, сердечно-сосудистой и нервной системам.

ГОТОВИМ И ПОДАЕМ

1 Сладкое сочное манго прекрасно как десерт. Для подачи отрежьте половину плода, не очищая, максимально близко к косточке. На мякоти сделайте глубокие насечки, чтобы получилась решетка. Выверните наружу и срежьте квадратики. Также можно очистить манго от кожуры и нарезать мякоть брусочками. Обязательно подайте десертные вилки или шпажки: мякоть у спелого манго как подтаявшее масло, брать его руками не получится.

2 Манго – отличное дополнение к завтраку. Смешайте манговое пюре со сгущенным молоком и подайте к блинам, сырникам или добавьте кусочки мякоти в овсянку на кокосовом молоке.

3 А как насчет салата? Например, с манго, зеленью и креветками или запеченной уткой.

4 И снова о десертах. Попробуйте сделать панакоту с манго и семенами чиа. Соком манго можно пропитывать бисквиты, а из пюре готовить ганаш.

5 Сладкое манго очень нравится детям. Они никогда не отказываются от экзотического смузи, молочного коктейля с манго или мангового желе.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

● Спелое манго радует глаз. Если вам попался недозревший плод, дайте ему пару дней полежать в бумажном пакете вместе с зелеными яблоками – это ускорит процесс созревания.

● Понюхайте манго. Возле черенка аромат чувствуется лучше, он должен быть сладковатым и приятным. Плод совсем не пахнет? Значит, он еще не созрел.

● Идеально спелое манго лучше хранить в холодильнике. Положите фрукт в ящик для овощей или просто на полку. Можно завернуть его в бумажный пакет. Мойте плоды только перед тем, как их есть.



САЛАТ С МАНГО И ОГУРЦОМ

15 мин **4 порции**

1 манго
1 крупный свежий огурец
1 красная луковица
2 веточки кинзы
сок половины лимона
соль

1 Нарежьте огурец толстой соломкой длиной 4–5 см. Снимите с манго кожуру, с косточки срежьте мякоть и нарежьте такой же соломкой. Лук нарежьте половинками колец. Отделите от стеблей и мелко порубите листья кинзы.

2 Соедините в салатнике, манго, огурец, лук и половину кинзы. Полейте лимонным соком, посолите и перемешайте. Украсьте оставшейся кинзой и сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 0,75 г (0,94% суточной нормы) • жиры 0,24 г (0,27%) • углеводы 8,77 г (5,22%) • ккал 38,31 (2,13%) • натрий 72,65 мг (5,01%) • общий сахар 1,43 г (2,86%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 1,07 г (3,57%)

ТОЛЬКО В МАГНИТ

Кинза «Магнит Свежесть» – отличное дополнение салатов, рагу, сырных и мясных блюд. Эта полезная пряная зелень круглый год будет снабжать вас витаминами и антиоксидантами.

ГОНКОНГСКИЕ БЛИНЧИКИ С МАНГО

50 мин + 25 мин
4 порции

Для теста:
120 г муки
50 г кукурузного крахмала
250 мл молока
3 яйца
50 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
щепотка соли
½ ч. л. растительного масла

Для начинки:
2 манго
200 мл сливок жирностью 30%
80 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильного сахара

Для подачи:
манго
листья мяты
манговый сироп



1 Очистите манго от кожуры. Срежьте вдоль косточки толстые ломтики мякоти, подровняйте края. У вас должно получиться 8–10 прямоугольных кусочков манго. Уберите в морозилку на 30 мин, чтобы они затвердели.

2 Растопите и остудите сливочное масло. В большой миске соедините яйца, молоко и растопленное масло и перемешайте до однородности. Добавьте муку, крахмал, соль и сахар и перемешайте миксером, чтобы не было комков муки. Оставьте тесто на 20 мин на столе.

3 На сильном огне разогрейте блинную сковороду. Перед выпечкой первого блина смажьте дно растительным маслом. В дальнейшем за счет сливочного масла, содержащегося в тесте, этого не потребуется. Уменьшите нагрев до среднего и влейте порцию теста (примерно 100–120 мл). Наклоняя сковороду в разные стороны, распределите тесто тонким слоем по всей поверхности. Накройте сковороду крышкой и выпекайте блин в течение 2 мин, пока тесто не станет матовым. Нижняя сторона блинчика должна подрумяниться. Переложите блин на тарелку и накройте листом бумаги для выпечки.

4 Продолжайте выпекать блины, пока не закончится все тесто. Складывайте готовые блины стопкой, отделяя друг от друга бумагой. Остудите блины до комнатной температуры.

5 В большую миску влейте холодные сливки, добавьте ванильный сахар и сахарную пудру. Взбейте сливки миксером на максимальной скорости до образования плотной массы.

6 Выложите блин на рабочую поверхность обжаренной стороной вверх. Поместите в центр 1–2 ст. л. взбитых сливок и ломтик манго. Добавьте еще 1–2 ст. л. сливок и разровняйте лопаткой, чтобы сливки полностью покрыли манго. Сверните блин конвертом. Продолжайте наполнять начинкой оставшиеся блины.

7 Уберите блины в морозильную камеру на 25 мин. Затем разрежьте блины пополам, разложите по тарелкам, украсьте кубиками манго и листьями мяты и полейте сиропом. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 4,08 г (5,10% суточной нормы) • жиры 11,18 г (12,42%) • углеводы 26,26 г (15,63%) • ккал 221,11 (12,28%) • натрий 66,99 мг (4,62%) • общий сахар 10,17 г (20,34%) • НЖК 6,26 г (31,30%) • пищевые волокна 0,84 г (2,80%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ


ПОПРОБУЙ НОВИНКИ
Лакомкин
КУЗЯ
КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ
С МАЛИНОЙ
Лакомкин
КУЗЯ
КУКУРУЗНЫЕ ПАЛОЧКИ
С КЛУБНИКОЙ
НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ


черноголовка
ЗИМНЯЯ НОВИНКА!
cola*
СО ВКУСОМ ПЕЧЕНЬЯ
черноголовка
cola
* Кола


Чайкофский
Для чая и кофе
Чайкофский
Для чая и кофе
САХАР
Экстра
Для чая, кофе
и хорошего настроения!


ТОЛЬКО В МАГНИТ
ЧАЙНЫЙ НАПИТОК
ЧАЙНЫЙ НАПИТОК
Чайный напиток-эскимо
Вкусный и полезный напиток выпущен эксклюзивно для сети «Магнит». В его составе ничего лишнего, только свежезамороженные фрукты и ягоды. Неподражаемый купаж эффектно сочетает в себе композицию из облепихи, лимона, пряностей или брусники, ежевики и специй.

Маленькие радости

Сладкие, сочные, хрустящие черри и коктейльные томаты хороши в любое время года, но особенно выручают зимой, когда мы скучаем по спелым помидорам с грядки. Посмотрите на наши яркие новинки: они помогут расцветить любое меню, зарядят витаминами и перенесут в лето.



На полках наших магазинов появилось долгожданное трио – три сорта помидоров под названием «кранч»: сладкий кранч **(1–2)**, фиолетовый кранч **(3)** и ультрафиолетовый кранч **(4)** Premiere of Taste. «Кранч» в переводе с английского означает «хруст». Оцените их свежий, хрустящий вкус!



Томаты черри

Мал, да удал

Черри – источник витаминов A и C, фолиевой кислоты. В них много железа и калия, а также растительной клетчатки, поддерживающей пищеварение и выводящей из организма токсины. Черри богаты природными антиоксидантами, неутомимыми борцами со старением. Особенно много в них ликопина, который положительно влияет на иммунитет и нервную систему, помогает снизить риск многих заболеваний, в том числе онкологических. Показатель содержания ликопина – красный цвет: чем он насыщеннее, тем больше в томатах этого вещества. При тепловой обработке ликопин не разрушается, поэтому с пользой для здоровья можно есть и свежие черри, и жареные или запеченные.

СВОЕ НАЗВАНИЕ МИНИ-ПОМИДОРЫ ПОЛУЧИЛИ ОТ АНГЛИЙСКОГО СЛОВА CHERRY – «ВИШНЯ, ЧЕРЕШНЯ». МАЛЕНЬКИЕ КРУГЛЫЕ ТОМАТЫ (А ПЕРВЫЕ СОРТА БЫЛИ ИМЕННО КРУГЛЫМИ) ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОХОЖИ НА ЭТОТ ПЛОД.

На вкус и цвет

У помидоров черри богатая цветовая палитра: они бывают красными, желтыми, розовыми, оранжевыми, зелеными, бурыми. Форма тоже не только круглая: есть удлиненные черри, сливовидные, напоминающие каплю. Под стать и разнообразие вкуса – от кисло-сладкого до медового.



1 Черри отлично смотрятся в салатах, в том числе теплых. Выложите на тарелку горку руколы и половинки черри, посолите и сбрызните оливковым маслом. Добавьте дольки отваренного, а затем обжаренного молодого картофеля и обжаренную куриную печень, снова сбрызните маслом и бальзамическим уксусом. Готово!

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Сладкий кранч

Помимо особого хруста, сорт отличает неповторимый вкус: сладкий, с фруктовыми нотками, но не приторный, сбалансированный легкой кислинкой. И еще эти помидорчики очень сочные.

Фиолетовый и ультрафиолетовый кранч

Томаты этих сортов – настоящий суперфуд. Фиолетовый цвет плодов говорит о высоком содержании антоцианов – мощных антиоксидантов, которые защищают наш организм от свободных радикалов. Они обладают уникальной способностью противостоять ультрафиолету, замедлять процессы старения и уменьшать риск возникновения онкозаболеваний. Как известно, у помидоров есть вкус умами, так называемый пятый вкус. В фиолетовом кранче он особенно ярко выражен: плоды обладают насыщенным томатным вкусом с пряным экзотическим послевкусием.



2 Черри – король закусок. С ними очень любят делать всевозможные канапе. Нужен вариант для детского стола? Нанижите на шпажки перепелиные яйца, черри и кубики сыра. Хотите угостить взрослых? Скрепите шпажкой черри, кусочки слабосоленого лосося и авокадо.



3 Запеченные черри – вкусная добавка к блюдам из пасты и просто отличная закуска. Выложите на противень половинки помидоров срезом вверх, посолите, сбрызните оливковым маслом и посыпьте орегано, добавьте зубчики чеснока и запекайте при 170 °С 45 минут.



КИТАЙСКАЯ ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ

15 мин **2 порции**

4 яйца
200 г помидоров черри
2 зубчика чеснока
3 см корня свежего имбиря
3–4 пера зеленого лука
4 ст. л. растительного масла
4 ст. л. рисового вина (или сухого хереса)
1 ст. л. сахара
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
1 ч. л. семян кунжута

1 Чеснок и имбирь очистите, нарежьте тонкой соломкой, зеленый лук нарежьте наискосок. Яйца разбейте в миску и немного взболтайте.
2 Приготовьте соус. В воке или большой сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. л. растительного масла. Положите в сковороду чеснок и имбирь, жарьте 30 сек. Добавьте помидоры черри. Когда кожица начнет лопаться, всыпьте сахар, влейте вино, соевый соус и уксус. Дайте прокипеть 3 мин. Добавьте кунжутное масло, хорошо перемешайте, перелейте соус в миску и накройте, чтобы не остыл.
3 Вок протрите бумажной салфеткой и вновь разогрейте, на этот раз на сильном огне. Добавьте 2 ст. л. растительного масла и раскалите до появления белого дымка. Влейте яйца. Когда снизу образуется поджаристая корочка, а яичная масса начнет схватываться, присыпьте половиной зеленого лука и лопаткой сверните яичницу пополам. Немного прогрейте, снимите с огня и переложите на теплую тарелку.
4 Полейте яичницу соусом и посыпьте оставшимся луком и кунжутом.

На 100 г: белки 6,25 г (7,81% суточной нормы) • жиры 20,28 г (22,53%) • углеводы 7,16 г (4,26%) • ккал 241,39 (13,41%) • натрий 171,64 мг (11,84%) • общий сахар 5,17 г (10,34%) • НЖК 3,60 г (18,00%) • пищевые волокна 0,61 г (2,03%)

Актуальная клеточка

Горячие пышные вафли – завтрак, который никогда не надоест. Ведь можно сколько угодно экспериментировать с тестом, используя разные виды муки и вкусные полезные добавки, и каждый раз подбирать им новое сопровождение, причем не только сладкое.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

СЫРНЫЕ ВАФЛИ СО ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ ПАШОТ

30 мин **6 порций**

300 г муки
4 больших яйца
400 мл молока
200 г чеддера
70 г сливочного масла и еще немного для подачи
1 пучок зеленого лука
растительное масло для формы
0,5 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
щепотка горчичного порошка
щепотка молотой паприки
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
бланшированный шпинат
яйца пашот

1 Белки отделите от желтков, взбейте белки с щепоткой соли в стойкую пену.
2 Лук мелко нарежьте и обжарьте с 20 г сливочного масла, 3 мин.
3 Оставшееся сливочное масло растопите. В миске смешайте просеянную муку, соду, сахар, горчичный порошок, паприку и черный перец. Добавьте натертый на крупной терке сыр, желтки и растопленное сливочное масло. Перемешайте. Вливая молоко тонкой струйкой, продолжайте вымешивать тесто до гладкости.
4 Добавьте белки и зеленый лук в тесто, перемешивая смесь снизу вверх.



5 Разогрейте вафельницу, смажьте растительным маслом. Выкладывайте тесто и пеките вафли до золотистого цвета. Когда все вафли будут готовы, аккуратно переложите их на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Подпеките в духовке при 180 °С, 5 мин.
6 Разложите вафли по тарелкам и подавайте со шпинатом и яйцами пашот, положив сверху небольшой кусочек сливочного масла, и хорошо поперчите.

На 100 г: белки 11,86 г (14,83% суточной нормы) • жиры 16,05 г (17,83%) • углеводы 25,51 г (15,18%) • ккал 296,08 (16,45%) • натрий 365,10 мг (25,18%) • общий сахар 3,29 г (6,58%) • НЖК 8,70 г (43,50%) • пищевые волокна 0,81 г (2,70%)



МОРКОВНЫЕ ВАФЛИ С ИМБИРНЫМИ ГРУШАМИ

❄

50 мин **4 порции**

50 г молотого фундука
50 г муки
2–3 ст. л. овсяных хлопьев
100 г сливочного масла
1 крупное яйцо
200 мл морковного сока
1 средняя морковь
3 ст. л. сахара
3–4 гвоздички
растительное масло для формы

Для подачи:
500 г груш с плотной мякотью
5 см корня имбиря
4 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. жидкого меда

1 Имбирь очистите и натрите на мелкой терке. Положите в кастрюлю, добавьте лимонный сок и мед и, помешивая, прогрейте, чтобы мед растворился.
2 Груши разрежьте на 4 части, очистите от кожицы и удалите сердцевину. Положите кусочки груши в имбирный сироп и варите на среднем огне 2–3 мин. Переложите груши на тарелку и остудите, сироп сохраните.
3 Масло взбейте с сахаром, затем по одному добавьте яйца. Гвоздику размолите, просейте и вмешайте в яично-масляную смесь. Всыпьте овсяные хлопья, орехи и муку, влейте морковный сок. Хорошо вымешайте и дайте тесту постоять 30 мин.
4 Морковь очистите, натрите на мелкой терке и добавьте в тесто.
5 Испеките вафли и подавайте с грушами и имбирным сиропом.

На 100 г: белки 2,67 г (3,34% суточной нормы) • жиры 10,71 г (11,90%) • углеводы 27,25 г (16,22%) • ккал 206,54 (11,47%) • натрий 28,94 мг (2,00%) • общий сахар 16,70 г (33,40%) • НЖК 4,83 г (24,15%) • пищевые волокна 2,83 г (9,43%)



Если вам понравилась смесь из изюма и соуса барбекю, можно приготовить ее сразу побольше и хранить в холодильнике неделю. Она прекрасно подходит к птице и свинине.

ВАФЛИ НА ПРОСТОКВАШЕ С ИЗЮМОМ И ПАШТЕТОМ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ

❄

1 ч 20 мин **4 порции**

250 г муки
400 мл простокваши
200 г сливочного масла
3 яйца
1,5 ч. л. разрыхлителя
растительное масло
соль

Для подачи:
200 г светлого изюма
2–3 ст. л. соуса барбекю
сладкий красный лук
паштет из куриной печенки

1 Изюм положите в небольшую кастрюлю. Залейте водой и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимального и варите 1 ч. Следите, чтобы вода полностью не выкипела, при необходимости понемногу подливайте кипяток.
2 Откиньте изюм на сито, просушите бумажными полотенцами. Отложите немного для подачи, а большую часть измельчите в блендере. Смешайте до однородности с соусом барбекю.
3 Для вафель смешайте размягченное сливочное масло, муку, просеянную с разрыхлителем, и яйца, взбитые с щепоткой соли. Добавьте простоквашу. У вас должно получиться в меру густое гладкое тесто.
4 Используя вафельницу, испеките вафли, периодически смазывая ее растительным маслом. Вафли подавайте с паштетом, луком, нарезанным тонкими кольцами, и смесью из изюма и соуса барбекю.

На 100 г: белки 6,56 г (8,20% суточной нормы) • жиры 18,68 г (20,76%) • углеводы 32,16 г (19,14%) • ккал 317,88 (17,66%) • натрий 135,57 мг (9,35%) • общий сахар 12,28 г (24,56%) • НЖК 10,06 г (50,30%) • пищевые волокна 1,27 г (4,23%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



Теплые чувства

Зимним утром предлагаем взбодриться необычными миксами: сочетать кофе с какао, фруктами или соком, а чай разнообразить ягодами и шоколадом. С этими напитками вы не только согреетесь, но и почувствуете заряд энергии!

БАНАНЧИНО



кофе + растительное молоко + банан

ЯГОДНЫЙ МИКС



чай улун + замороженные ягоды + лимон

ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД



кофе + корица + апельсиновый сок

МЯТНОЕ УТРО



черный чай + шоколад + мята

БОДРОЕ УТРО



кофе + сливки + какао

ЛАТТЕ-ЧАЙ



зеленый чай с жасмином + сироп + кокосовое молоко

Горшочек, вари!

Блюда в горшочках – душевная, уютная еда, которая ассоциируется с теплом русской печки. В горшочке могут оказаться мясо, овощи, крупы, грибы – все получится вкусным и ароматным. А вы при этом не потратите много сил: горшочек, прямо как в сказке, сам превратит простые продукты в аппетитный ужин.

КРОМЕ ПЯТИ ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ НАШИХ БЛЮД, МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЦЕПТАХ ОЛИВКОВОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛА, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ПРЯНОСТИ, КОТОРЫЕ НАВЕРНЯКА НАЙДУТСЯ В КАЖДОМ ДОМЕ.



ЯЙЦА В ГОРШОЧКАХ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

30 мин **4 порции**

1 Лук-порей хорошо промойте и нарежьте тонкими кольцами. Обжарьте в 1 ст. л. сливочного масла 3 мин. Добавьте сливки и готовьте на среднем огне 5 мин. Приправьте солью, перцем и мускатным орехом.

2 Разогрейте духовку до 190 °С. Порционные горшочки смажьте оставшимся маслом и наполните луком-пореем. Поставьте их на противень и налейте в него горячую воду, чтобы она доходила до середины горшочков.

3 Разбейте в каждый горшочек по яйцу. Поставьте в духовку и запекайте 10 мин.

4 Разогрейте в сковороде немного растительного масла, обжарьте шалфей до хруста. Украсьте блюдо шалфеем и подавайте к столу горячими.

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



На 100 г: белки 4,35 г (5,44% суточной нормы) • жиры 23,06 г (25,62%) • углеводы 8,25 г (4,91%) • ккал 254,70 (14,15%) • натрий 362,26 мг (24,98%) • общий сахар 3,59 г (7,18%) • НЖК 13,89 г (69,45%) • пищевые волокна 1,60 г (5,33%)



4 перепелиных яйца



6 ст. л. сливок жирностью 20%



2 ст. л. сливочного масла



6–8 листиков шалфея



1 лук-порей (белая часть)



500 г картофеля

400 г свиной шейки

300 г лесных грибов

2 крупные луковицы



топленое масло

КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКАХ СО СВИНИНОЙ И ГРИБАМИ

1 ч 30 мин **4 порции**

1 Свинину нарежьте кубиками со стороной 2–2,5 см, посыпьте солью и перцем, обваляйте в муке. Стряхните лишнюю и обжарьте мясо в топленом масле до румяной корочки со всех сторон. Мелко нарежьте лук.

2 Выньте мясо шумовкой на бумажные полотенца, положите в сковороду лук, добавьте масла, обжаривайте 5 мин.

3 Картофель очистите и нарежьте крупными дольками. Грибы нарежьте средними кусочками. Сложите все подготовленные продукты в четыре горшочка среднего размера (картофель должен оказаться сверху).

4 Влейте в каждый горшочек по 0,5 стакана подсоленного кипятка, поперчите, закройте фольгой или крышкой и поставьте в разогретую до 160 °С духовку на 1 ч. Подавайте блюдо к столу в горшочках.

На 100 г: белки 6,39 г (7,99% суточной нормы) • жиры 2,56 г (2,84%) • углеводы 8,62 г (5,13%) • ккал 83,32 (4,63%) • натрий 114,16 мг (7,87%) • общий сахар 0,86 г (1,72%) • НЖК 1,35 г (6,75%) • пищевые волокна 1,61 г (5,37%)



450 г куриных сердечек



1,5 стакана гречневой крупы



4 вареных яйца



1 большая луковица



150 г сливочного масла

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ В ГОРШОЧКЕ

3 ч 15 мин **6 порций**

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Переберите гречневую крупу и хорошо промойте. Положите в горшок, влейте 3 стакана кипящей воды, добавьте 1 ч. л. соли и поставьте в духовку на 45 мин. Затем уменьшите температуру до 120 °С и оставьте томиться еще на 1,5 ч.

2 Разрежьте сердечки пополам. Очистите лук и нарежьте маленькими кубиками.

3 Разогрейте сковороду с оливковым маслом и обжарьте сердечки 10 мин. Затем добавьте лук и продолжайте жарить еще 10 мин. Посолите и хорошо поперчите.

4 Переложите сердечки с луком в горшок с гречкой и перемешайте. Оставьте в духовке еще на 30 мин.

5 Яйца нарежьте кубиками. Добавьте яйца и сливочное масло в горшок с гречкой и аккуратно перемешайте. Оставьте еще на 30 мин в духовке и подавайте, украсив укропом.



На 100 г: белки 7,89 г (9,86% суточной нормы) • жиры 11,45 г (12,72%) • углеводы 14,37 г (8,55%) • ккал 187,52 (10,42%) • натрий 152,53 мг (10,52%) • общий сахар 0,46 г (0,92%) • НЖК 5,77 г (28,85%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%)



500 г тефтелей



300 г консервированной фасоли в томатном соусе



50 г твердого сыра



1 луковица



4 веточки укропа

ТЕФТЕЛИ С ФАСОЛЬЮ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ГОРШОЧКАХ

40 мин **4 порции**

1 Обваляйте тефтели в муке и обжарьте на сковороде в разогретом оливковом масле.
2 Обжаренные тефтели разложите в порционные глиняные горшочки.
3 Лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в той же сковороде. Добавьте фасоль вместе с томатным соусом и мелко нарезанный укроп, потушите 1–2 мин. Разложите соус с фасолью поверх тефтелей.
4 Разогрейте духовку до 180 °С, поставьте горшочки и запекайте 15 мин. Посыпьте тертым сыром и готовьте еще 4–5 мин, пока сыр не расплавится. Подавайте сразу же к столу в горшочках.

На 100 г: белки 13,87 г (17,34% суточной нормы) • жиры 16,01 г (17,79%) • углеводы 8,97 г (5,34%) • ккал 235,91 (13,11%) • натрий 226,88 мг (15,65%) • общий сахар 1,90 г (3,80%) • НЖК 5,49 г (27,45%) • пищевые волокна 2,16 г (7,20%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ





МАГНИТНЫЕ ДНИ

Любовь к пасте объединяет детей и взрослых, ценителей домашней еды и поклонников ресторанов, приверженцев здорового питания и любителей просто вкусно поесть. Во время акции, которая пройдет в наших магазинах с 24.01 по 06.02.2024 г., вы сможете купить все необходимое для приготовления пасты дома: удобную разделочную доску, терку с контейнером, дуршлаг, кулинарную ложку, щипцы для спагетти и другие приятные аксессуары, которые позволят почувствовать себя настоящим итальянским поваром!





Французские штучки

Эклеры, начиненные кремом пирожные из заварного теста, пользуются всеобщей любовью. Они появились в XIX веке во Франции, быстро распространились по миру и с тех пор не выходили из моды. Это и неудивительно: нейтральное по вкусу тесто балансирует сладость начинки, для приготовления нужны самые простые ингредиенты, и даже начинающий кондитер без особых усилий может получить прекрасный результат.



ЭКЛЕРЫ ВЫПЕКАЮТ ТОЛЬКО ИЗ ЗАВАРНОГО ТЕСТА. ИЗ НЕГО ТАКЖЕ ГОТОВЯТ ПРОФИТРОЛИ, ЗАВАРНЫЕ КОЛЬЦА И ДАЖЕ ТОРТ «ПАРИ-БРЕСТ». НО ЛИШЬ ПИРОЖНЫЕ ВЫТЯНУТОЙ ФОРМЫ ДЛИНОЙ 12–15 СМ ПРИНЯТО НАЗЫВАТЬ ЭКЛЕРОМ. ТАКОЙ РАЗМЕР НЕ СЛУЧАЕН: ПИРОЖНОЕ НЕ БОЛЬШОЕ И НЕ МАЛЕНЬКОЕ – ПОЛНОЦЕННАЯ ПОРЦИЯ ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, КРАСИВО СМОТРИТСЯ НА ДЕСЕРТНОЙ ТАРЕЛКЕ, ПОЛОСТЬ ВНУТРИ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШАЯ, ЧТОБЫ ВМЕСТИТЬ ЩЕДРУЮ ПОРЦИЮ ВКУСНОЙ НАЧИНКИ. КСТАТИ, СЛОВО «ЭКЛЕР» В ПЕРЕВОДЕ С ФРАНЦУЗСКОГО ОЗНАЧАЕТ «МОЛНИЯ, ВСПЫШКА». ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО ПОТОМУ, ЧТО НЕЖНЫЕ ПИРОЖНЫЕ СЪЕДАЮТСЯ ПРОСТО МОЛНИЕНОСНО!



ОСОБЕННОСТИ ЗАВАРНОГО ТЕСТА

Состав заварного теста ничем не примечателен: мука, жидкость, жир, яйца, чуть-чуть сахара и соли. А вот технология приготовления особенная, потому что тесто подвергается термической обработке дважды. Сначала мука заваривается смесью жидкости и жира, а затем эта масса готовится еще раз в духовке. В результате получаются полые изделия с плотной оболочкой золотистого цвета.

Как это работает? Горячая жидкость, смешанная с жиром, смягчает клейковину (белок), делая тесто растяжимым, но не эластичным (эластичность – это способность растягиваться, а затем возвращаться в исходное положение). Жир делает внешнюю оболочку хрустящей и ароматной, а также отвечает за ее влагостойкость, не позволяет раскиснуть от начинки. А яйца разжижают тесто так, что воздушные карманы внутри него образуют большую полость. При этом яичные желтки добавляют тесту сдобность, а белки отвечают за прочность текстуры.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

МУКА

Мука для эклеров нужна пшеничная, высшего сорта. Та, на которой написано «хлебопекарная», а не «экстра». Если есть возможность, возьмите муку с содержанием белка выше стандартных 10,2% – стенки эклеров получатся более плотными.

ЖИДКОСТЬ

Заварное тесто, замешанное на воде, получается очень легким. Тесто из смеси равного количества воды и молока более нежное. Из теста, приготовленного только на молоке, выходят самые румяные эклеры. Попробуйте все три варианта и выберите тот, который нравится лично вам.

ЖИР

Самые вкусные эклеры – из теста на сливочном масле. Однако ничто не мешает использовать качественный маргарин или смесь сливочного и растительного масла. Желательно вынуть масло из холодильника примерно за час до использования и нарезать кубиками 1 х 1 см, чтобы оно быстро и равномерно растаяло в горячей воде до того, как она закипит.



ЯЙЦА

Как правило, берут 1 яйцо среднего размера (категория С1) на каждые 30 г муки. Если яиц слишком мало, тесто плохо поднимется; если слишком много, то не будет держать форму.

Заменив 1–2 яйца на равное по весу количество белка, вы получите более легкое и хрустящее тесто.

СОЛЬ И САХАР

Соль придает эклерам сбалансированный вкус и укрепляет клейковину муки – тесто становится прочнее.

Тесто для эклеров несладкое. Тем не менее небольшое количество сахара необходимо для того, чтобы эклеры получились не бледными, а золотисто-коричневыми.

КАК ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО

Приготовление теста для эклеров делится на два этапа: заваривание муки и добавление яиц.









1 Начните с подготовки ингредиентов: достаньте из холодильника масло, нарежьте его небольшими кусочками и дождитесь, когда оно станет мягким, но еще не будет таять. Просейте муку на лист бумаги для выпечки **(1)**. Положите рядом с плитой деревянную ложку или крепкую термостойкую силиконовую лопатку.

В небольшой ковш с толстым дном налейте жидкость (воду, молоко или их смесь), добавьте масло, соль и сахар. Поставьте на средне-сильный огонь и, помешивая, доведите до кипения **(2)**. Не позволяйте воде выкипать, иначе нарушится баланс жира и жидкости.

Сдвиньте сотейник с конфорки и всыпьте в него всю муку за один раз. Сразу же перемешайте деревянной ложкой или лопаткой до получения однородной массы. Верните сотейник на умеренный огонь и продолжайте перемешивать тесто до тех пор, пока смесь не будет легко отставать от стенок сотейника, а на дне не образуется тонкая пленочка **(3)**. На этом этапе очень важно хорошо подсушить тесто, чтобы оно взяло как можно больше яиц.

Снимите сотейник с огня и переложите тесто в миску. Оно будет гладким и блестящим, мягким, но плотным.

Остудите тесто, часто перемешивая, до температуры, которую легко выдержит ваш палец (примерно 55–60 °С). Если есть стационарный миксер, переложите тесто в чашу, установите насадку «лопатка» и перемешивайте, пока тесто не остынет **(4)**. Яйца нельзя добавлять в горячее тесто, иначе они свернутся (хотя внешне это и не будет заметно) и не выполнят своей работы. Если позволяет время, можно дождаться, пока тесто остынет до комнатной температуры без перемешивания. В этом случае положите кусок пленки или пергаментной бумаги прямо на тесто. Так оно не заветрится и в него не попадет конденсат с крышки или пленки, которой затянута миска.





2 Разбейте в миску все яйца **(1)** и смешайте венчиком до однородности. Добавляйте их в тесто небольшими порциями, тщательно перемешивая деревянной ложкой или лопаткой. Удобно делать это в стационарном миксере с насадкой «лопатка» на невысокой скорости. Ручной миксер тоже подойдет. Задача на этом этапе – ввести в тесто яйца. Взбивать тесто, насыщать его воздухом не нужно! Добавляйте каждую следующую порцию яиц только после того, как предыдущая полностью вмешалась в тесто **(2)**.

Если после добавления яиц тесто осталось густым, слегка взбейте еще одно яйцо и добавляйте его небольшими порциями, пока не получите нужную консистенцию. Тесто считается идеальным, когда:

- оно стекает с ложки непрерывной широкой лентой **(3)**;
- бороздка, сделанная в тесте, затягивается медленно;
- тесто держит форму с завитком.

ПОДГОТОВЛЕННОЕ ТЕСТО МОЖНО СРАЗУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, ОДНАКО ЛУЧШЕ РАЗЛОЖИТЬ ЕГО ПО КОНДИТЕРСКИМ МЕШКАМ И УБРАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК ХОТЯ БЫ НА 2 ЧАСА (ИЛИ ДАЖЕ НА НОЧЬ). ОНО СТАНЕТ БОЛЕЕ ПЛАСТИЧНЫМ, И ВАМ БУДЕТ УДОБНЕЕ ЕГО ОТСАЖИВАТЬ.





КАК ОТСАДИТЬ ЭКЛЕРЫ

Заварное тесто для эклеров отсажива-ют из кондитерского мешка с насадкой «французская звезда» или «эклер» диа-метром 16–18 мм. Если у вас таких нет, воспользуйтесь прочным полиэтиленовым пакетом, с насадкой или без.

В старых рецептах эклеры рекоменду-ют отсаживать на противень, смазанный маслом и сбрызнутый водой, которая, испаряясь, поможет тесту подняться. Профессиональные кондитеры пред-почитают использовать специальные перфорированные силиконовые коврики. Перфорация дает возможность пару из теста выходить со всех сторон заго-товок, и они лучше пропекаются. Часто в этих ковриках есть углубления по форме эклера, что позволяет получить заготовки одинакового размера, расположенные на идеальном расстоянии одна от другой.

Оптимальное решение на домаш-ней кухне – начертить отрезки длиной 12–15 см на обратной стороне бумаги для выпечки, чтобы эклеры получились одинакового размера. Расположите их в шахматном порядке на значительном расстоянии, чтобы при выпечке увеличи-вающиеся в объеме заготовки не сопри-касались и между ними мог свободно циркулировать горячий воздух **(1)**. Затем застелите этим листом противень с низ-кими бортиками, приклеив его по углам каплями теста **(2)**, и отсадите эклеры **(3)**.


1


2


3



ЕСЛИ ВЫ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ НАСАДКУ, ПРОЧЕРТИТЕ ВИЛКОЙ БОРОЗДКИ НА ПОВЕРХНОСТИ ЗАГОТОВОК. ТОГДА ЭКЛЕРЫ ПОДНИМУТСЯ БОЛЕЕ РАВНОМЕРНО И НЕ ПОТРЕСКАЮТСЯ ПРИ ВЫПЕЧКЕ.

КАК ВЫПЕКАТЬ

Выпекание – один из самых ответ-ственных этапов приготовления эклер-ов. Заготовки ставят в разогретую до высокой температуры духовку на 10–15 минут, чтобы тесто быстро увеличилось в объеме. На этом этапе ни в коем случае нельзя открывать духовку: тесто опадет и больше не поднимется. Затем температуру снижают и выпекают еще 20–30 минут. Если позволяет время, приоткройте духовку и оставьте эклеры подсыхать в остывающей духовке.

В современных духовках, где есть возможность видеть текущую темпера-туру, применим такой режим: поставь-те заготовки в духовку, разогретую до 235–240 °С, сразу же выключите духовку и ждите, когда эклеры увеличатся в объеме (15–20 минут), а температура упадет до 160 °С. Снова включите нагрев теперь на 160 °С и «досушите» эклеры еще 30 минут.

Эклеры готовы, когда они стали легки-ми, сухими и приобрели золотистый цвет. Остудите их на решетке. Эклеры можно испечь заранее, остудить, сложить в кон-тейнер с плотно прилегающей крышкой и хранить при комнатной температуре.



ОБДУВ В ДУХОВКЕ (ЕСЛИ ОН ЕСТЬ) ЛУЧШЕ ОТКЛЮЧИТЬ, ЧТОБЫ ПОВЕРХНОСТЬ ЭКЛЕРОВ БЫЛА РОВНОЙ. В КОНДИТЕРСКИХ ПРЕДПОЧИТАЮТ ВЫПЕКАТЬ ЭКЛЕРЫ В ПОДОВЫХ ПЕЧАХ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ ДАЮТ БОЛЕЕ РАВНОМЕРНЫЙ И СТАБИЛЬНЫЙ НАГРЕВ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КАМЕНЬ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО КАК ПОД. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПРИДЕТСЯ ВКЛЮЧИТЬ ДУХОВКУ С КАМНЕМ ПРИМЕРНО ЗА ЧАС ДО НАЧАЛА ВЫПЕЧКИ, ЧТОБЫ КАМЕНЬ КАК СЛЕДУЕТ РАЗОГРЕЛСЯ.



КАК НАПОЛНЯТЬ

Классические эклеры должны быть покрыты идеально гладкой глазурью, поэтому лучший способ начинить их кремом – через отверстия в дне эклера, с помощью кондитерского мешка с круглой насадкой или специальной насадкой-трубочкой. Обычно делают два или три отверстия, чтобы начинка заполнила всю полость пирожного **(1)**.



Более простой вариант – надрезать эклер по одной длинной стороне, приоткрыть и выложить начинку из мешка или просто ложкой **(2)**.

Модный способ – срезать верхнюю треть эклера, заполнить нижнюю часть начинкой так, чтобы она выступала над краями, и положить на нее «крышку» **(3)**. Можно нанести на нее глазурь.







НАЧИНКИ

Раньше эклеры было принято наполнять заварным кремом: ванильным, шоколадным, карамельным. Сегодня выбор гораздо шире. Это не только заварные кремы, но и шоколадные ганаши, стабилизированные фруктовые и ягодные начинки, белковый, творожный, сливочный кремы, крем со сгущенным молоком. Последние два приготовить особенно просто.

Для сливочного достаточно взбить в устойчивую пену жирные сливки (не менее 30%) вместе с сахаром или сахарной пудрой. А для крема со сгущенкой взбивают размягченное сливочное масло, так чтобы оно стало воздушным, и постепенно вводят сгущенное молоко, вареное или обычное. При желании можно добавить ваниль и ложку ароматного алкоголя.

Очень часто комбинируют два, а то и три варианта. Несколько удачных сочетаний:

- карамелизованные яблоки + карамельный крем + ванильные взбитые сливки;
- ганаш из темного шоколада + конфи из вишни;
- творожный крем + джем из черной смородины;
- фисташковый крем + малина.

Несладкое заварное тесто позволяет использовать не только десертные начинки. Эклеры можно легко превратить в идеальную закуску. Возьмите на заметку вот такие идеи для праздничного застолья:

- паштет;
- сливочный сыр + копченый лосось;
- форшмак из сельди;
- сырный крем + жареные грибы;
- салат из тунца или любой другой салат пластичной консистенции;
- салат из мелко натертой свеклы с черносливом;
- салат из мелко нарезанной курицы с майонезом (наподобие оливье).



КАК ПОКРЫТЬ ГЛАЗУРЬЮ

Для покрытия готового эклера вы можете выбрать любую глазурь: шоколадную глянцевую или белую сахарную помадку с добавлением лимонного сока, ганаш из белого шоколада с добавлением фисташковой пасты. Важно, чтобы ее было много, в 1,5–2 раза больше, чем действительно нужно.

Поставьте решетку на кусок бумаги или пленки, чтобы излишки глазури стекали на него. Налейте теплую глазурь в достаточно глубокую широкую миску – эклер должен поместиться в нее по длине. Окуните эклер в глазурь, резко поднимите и положите на решетку **(1)**. Другой вариант – поливать глазурью эклеры, лежащие на решетке **(2)**.



Следите, чтобы глазурь была теплой и текучей, но не растопила начинку. Будет хорошо, если перед покрытием глазурью эклеры проведут несколько часов в холодильнике и начинка как следует охладится. Тогда глазурь быстрее стабилизируется.



РЕЦЕПТ ЗЕРКАЛЬНОЙ ГЛАЗУРИ



ЭКЛЕРЫ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

❄

3 ч **6 порций**

Для теста:
140 г «сильной» муки
250 г яиц (примерно)
125 г воды
125 г молока
115 г сливочного масла жирностью 82%
5 г сахара
3,5 г соли

Для начинки:
500 мл молока
6 желтков (120 г)
50 г сливочного масла
130 г сахара
35 г кукурузного крахмала
15 г муки
1 стручок ванили

Для глазури:
120 г горького шоколада
110 г сливок жирностью не менее 30%
1 ст. л. сливочного масла

1 Для теста в сотейник поместите воду, молоко, нарезанное сливочное масло, соль и сахар и доведите до кипения. Снимите с огня и всыпьте муку, перемешайте. Верните сотейник на огонь и подсушите тесто. Переложите в миску и остудите.

2 В отдельную миску разбейте яйца и слегка взбейте. В остывшее тесто добавляйте порциями яйца, взбивая миксером до однородности. Готовое тесто переложите в кондитерский мешок, при желании оставьте на пару часов в холодильнике.

3 Отсадите эклеры длиной 12–15 см на застеленный пергаментом противень, поставьте в духовку, разогретую до 220 °С, и выпекайте 10–12 мин. Духовку в это время не открывать! Убавьте температуру до 170 °С и выпекайте еще 25–30 мин. Остудите.

4 Доведите молоко с семенами ванили почти до кипения. Оставьте на 15–30 мин.

В миске смешайте половину сахара с крахмалом и мукой, добавьте желтки и разотрите до однородности.

5 Добавьте в молоко оставшийся сахар и снова доведите до кипения. Постоянно помешивая венчиком желтковую смесь, влейте примерно половину горячего молока. Перелейте содержимое миски в ковш с молоком и уварите на умеренном огне, постоянно помешивая венчиком, пока смесь не станет густой, а со дна не начнут подниматься крупные пузыри, плюс еще 2 мин. Снимите ковш с плиты и переложите крем в плоскую миску. Добавьте кусочки сливочного масла, перемешайте. Положите на поверхность крема пленку и как можно быстрее охладите крем до температуры +4 °С.

6 Перед использованием перемешайте крем лопаткой до однородности. Переложите в кондитерский мешок и наполните эклеры. Уберите в холодильник на 1 ч.

7 Для глазури мелко порубите шоколад. Вскипятите сливки и залейте шоколад, перемешайте до однородности. Добавьте масло и остудите, глазурь должна быть теплой. Обмакните эклеры в глазурь и оставьте на решетке для застывания.

На 100 г: белки 6,47 г (8,09% суточной нормы) • жиры 19,48 г (21,64%) • углеводы 24,74 г (14,73%) • ккал 299,22 (16,62%) • натрий 137,69 мг (9,50%) • общий сахар 14,31 г (28,62%) • НЖК 10,88 г (54,40%) • пищевые волокна 0,86 г (2,87%)

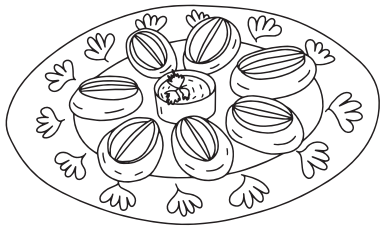
Манты, мы с вами на «ты»!

Манты – традиционное блюдо многих азиатских народов: их лепят в Китае, Корее, Казахстане, Таджикистане, Узбекистане. От пельменей манты отличаются прежде всего более пышными формами и тем, что их отваривают не в воде, а на пару, в особой многоярусной кастрюле. Обо всех тонкостях приготовления нам рассказал Алексей Подлесных, бренд-шеф ресторанов «Урюк».



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ





В России о мантах узнали не вчера: у Карамзина среди блюд на пиру, устроенном царем Федором Иоанновичем иностранным послам, можно встретить «уху курячью, манты и калью с лимоном».

Алексей Подлесных,
бренд-шеф ресторанов «Урюк»

Мнение

1 ТЕСТО – ГЛАДКОЕ И ПРОЧНОЕ

Тесто для мантов должно быть тонким, эластичным и в то же время прочным, чтобы, как тонкая перчатка, сохранять начинку внутри. Некоторые добавляют в него яйцо или масло, но это лишнее. У настоящих мантов очень крутой замес: 4 части муки, 1 часть воды и соль. Справиться с таким тестом непросто, поэтому для облегчения процесса можно сначала замесить его с помощью кухонного комбайна до грубой консистенции, а затем вымесить вручную.

Если вы готовы работать руками от и до, то можно насыпать муку горкой, сделать в ней углубление и вылить в него воду, а потом потихоньку круговыми движениями подсыпать муку слой за слоем внутрь воронки. Второй способ как следует вымесить тесто – раскатывать его, складывать конвертом, снова раскатывать, а потом собирать в шар. И так до тех пор, пока не почувствуете, что масса стала однородной и податливой.

Готовое тесто должно хорошо отдохнуть. Как только добьетесь однородной консистенции, оставьте его на 1 час в покое. Если раскатывать сразу, оно будет стягиваться и рваться. Потом еще раз хорошенько его промесите и оставьте отдохнуть еще на полчаса, чтобы разошлись все складочки и заломы. Только теперь с ним можно начинать работать.

2 НАЧИНКА – СОЧНАЯ И АРОМАТНАЯ

Мы говорим «манты» – подразумеваем «мясо в тесте». Можно использовать баранину с курдюком, можно – говядину со свининой, в чистом виде или 50 на 50. Главное, чтобы мясо было с жирком, тогда начинка получится сочной.

Сок также дает лук. И лука в мантах много не бывает! Идеальная, на мой взгляд, пропорция для фарша – 60% мяса и 40% лука. Только хорошенько разомните его перед тем, как смешать с фаршем, чтобы он размягчился и «заплакал». Иначе начинка в пароварке может превратиться в комок, а должна быть нежной, с бульончиком внутри.

Вы наверняка встречали советы, что фарш для мантов нужно обязательно рубить ножом. Если решите следовать этому завету предков, тогда слегка подморозьте мясо: измельчать его будет проще. Но я, честно сказать, просто прокручиваю мясо один раз через крупную решетку мясорубки. Разницы во вкусе и текстуре начинки никакой, а хлопот гораздо меньше.

Солить фарш нужно незадолго до варки: соль вытягивает из мяса воду. Если вы знаете, что через 20 минут поставите манты в пароварку, посолите. Этого достаточно, чтобы начинка выделила сок и он остался внутри. А если фарш порубить с вечера, заправить луком да еще и посолить, то сок будет на дне миски.

Кроме соли и перца, в фарш можно добавить зиру, кориандр, немножко куркумы или сушеного розмарина – все те специи, с которыми дружит мясо.

3 ЛЕПКА – ТОНКАЯ И ИСКУСНАЯ

Секрет красивых мантов в том, чтобы раскатать тесто тоненько в красивые кружочки. Для этого нужно сформовать отлежавшееся тесто в колбаску, а потом нарезать поперек и раскатать – кружки получатся идеальными. Насчет размера согласия у народов, считающих манты национальным достоянием, нет: уйгуры часто делают их большими, чуть ли не с детскую ладонь, похожими на пирожки; турки – маленькими, размером с ноготок. Удобнее всего средний вариант, с крупный грецкий орех. У мантов ведь нет «юбочки», как у грузинских хинкали, за которую их можно держать. Поэтому проще есть некрупные манты: они легко помещаются в рот.

Вариантов лепки мантов множество. Мне нравится «узбекская вязь»: проходящая вдоль всего пельмешка тончайшая косичка – при варке такой шов не становится грубым. В разных странах манты лепят в форме розочек и треугольников, похожими на пельмени, с «ушками», или на вареники, защипывая сбоку. Но всегда важно, чтобы они были закрыты герметично, так сок не вытечет, а останется внутри теста. В ленивых мантах допускаются отверстия, но перед подачей их нужно полить маслом или бульоном.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

4 КАК ВАРИТЬ

В отличие от хинкали и пельменей манты всегда готовят на пару. В этом их сходство с китайскими димсамами, от которых они, судя по всему, и произошли. Только для варки мантов традиционно используют не бамбуковую шкатулку, а каскан – многоярусную кастрюлю, в нижней части которой кипит вода, а в верхних, с дырочками, лежат манты.

Обычная электрическая пароварка или мультиварка, в которой есть специальный поддон для приготовления на пару, дают результат не хуже. Важно хорошо смазать дно кастрюли маслом, чтобы манты к нему не приклеились, и точно рассчитать время. Для небольших мантов хватит и 20 минут. Если «парить» дольше, то тесто расквасится и будет рваться при любом прикосновении, а начинка станет сухой.

5 КАК ПОДАВАТЬ

Манты едят с пылу с жару. Если дать им хоть чуточку остыть, будет совершенно не то. Брать их нужно руками, откусывая краешек и аккуратно высасывая бульон.

Узбеки подают к мантам ладжан – острый соус на основе растительного масла с чесноком и красным жгучим перцем. Можно сделать соус из йогурта или сметаны с чесноком и зеленым луком – тоже будет вкусно. Ничто не мешает подать манты с соевым соусом – это вполне соответствует азиатской традиции. А можно обжарить на растительном масле мелко рубленные лук и чеснок, добавить к ним сладкий перец и помидоры, приправить солью, сахаром и уксусом и потушить эту овощную смесь до густой соусной консистенции. Получится роскошная овощная подлива, которая идеально подойдет и к мясным, и к овощным мантам.

С ЧЕМ ГОТОВЯТ МАНТЫ

С мясом и тыквой. В начинке замените лук сырой тыквой в пропорции 60% мяса, 40% тертой на крупной терке тыквенной мякоти. У мантов появятся интересный, чуть сладковатый вкус и особая нежность.

С мясом и капустой. Капуста придает начинке деликатную хрусткость и не дает фаршу слипнуться. Добавляют ее к фаршу в тех же пропорциях: на 60 % мяса берут 40% капусты. Можно использовать свежую, нашинковав ее и хорошо размяв с солью, или взять квашеную или острую кимчи.

С тыквой. Нужно смешать 900 г тертой тыквы и 100 г мелко нарезанного лука, приправить специями (тмином, кориандром, зирой), а в конце добавить 2 ст. л. растопленного сливочного масла.

С грибами. На 1 кг готовой начинки понадобится 2 кг любых свежих грибов и 100 г лука. Их нужно мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого оттенка (грибы отдадут влагу и резко уменьшатся в объеме). А в конце опять же вмешать 100 г сливочного или топленого масла, для нежности.

Со свининой и картофелем. Возьмите 500 г постной свинины, 100 г сала, 200 г лука и 200 г картофеля. Сырой картофель нарежьте мелкими кубиками, мясо и лук измельчите ножом или в мясорубке. Смешайте, приправьте солью, кинзой, тархуном или другой зеленью.

Ленивые манты готовятся в виде рулета: тесто тонко раскатывают, заворачивают вместе с фаршем, варят на пару и нарезают.

МАНТЫ С МЯСОМ

❄

3 ч **6 порций**

Для теста:
300 г муки
125 мл воды
½ ч. л. соли

Для начинки:
600 г мякоти говядины или свинины
400 г лука
½ ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотой зиры
¼ ч. л. свежемолотого черного перца
½ ч. л. соли

Для подачи:
200 г сметаны
1 пучок зелени (петрушка, кинза, укроп)
2–3 зубчика чеснока

1 Насыпьте муку в миску с высокими бортами, сделайте в центре углубление и влейте в него воду с растворенной в ней солью. А потом начинайте замешивать тесто от центра к краю, постепенно смешивая муку с водой.

2 Когда тесто станет однородным, скатайте его в шар, заверните в пленку и дайте отдохнуть 1 ч.

3 После этого снова вымесите тесто. Удобно делать это так: раскатывать, складывать конвертом, сминать в комок и снова раскатывать. Снова скатайте тесто в шар, заверните в пленку и дайте ему отдых еще 30 мин.

4 Приготовьте начинку. Мясо нарежьте небольшими кусками и проверните через мясорубку с крупной решеткой.

5 Лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в лук все специи и хорошенько разомните его руками.

6 Добавьте лук вместе с выделившимся соком в фарш и перемешайте.

7 Отлежавшееся тесто разделите на 2–3 части и скатайте из них колбаски.

8 Нарежьте колбаски поперек на кружочки, а затем каждый кружочек раскатайте до толщины 2 мм (диаметр кружка – 5–6 см). В центр каждого кружочка выложите 1 ст. л. начинки.

9 Слепите манты: сначала соедините противоположные края теста и защепите самый верх. Затем середину свободного теста с двух сторон соедините со швом (у вас останутся с двух краев по два «ушка», из которых виднеется фарш). Защипните по краям эти «уши», закрыв внутри начинку, а затем соедините следующим образом: левое ухо с одной стороны – с левым, а правое – с правым.

10 Смажьте дно мантышницы или пароварки растительным маслом, выложите манты неплотно друг к другу. Варите манты 25 мин.

11 Смешайте сметану с мелко нарезанным чесноком и рубленой зеленью. Аккуратно переложите манты на блюдо и подавайте с получившимся соусом.

На 100 г: белки 11,19 г (13,99% суточной нормы) • жиры 5,32 г (5,91%) • углеводы 18,42 г (10,96%) • ккал 166,60 (9,26%) • натрий 101,64 мг (7,01%) • общий сахар 1,58 г (3,16%) • НЖК 2,55 г (12,75%) • пищевые волокна 1,08 г (3,60%)







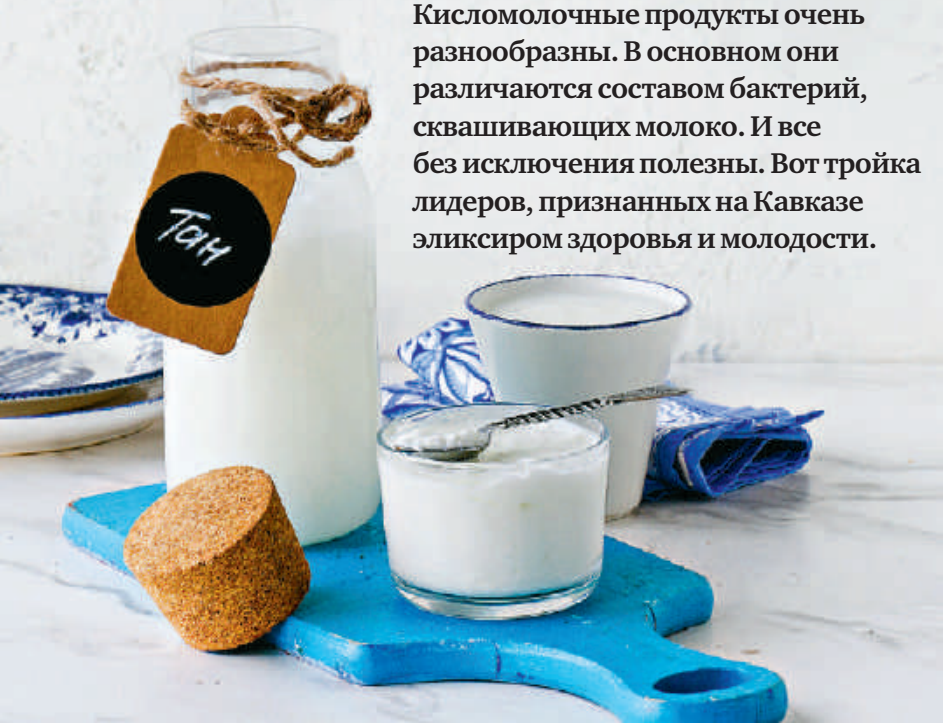





ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ
МАГНИТ
СМЕТАНА 20%

Секреты кавказского долголетия

Кисломолочные продукты очень разнообразны. В основном они различаются составом бактерий, сквашивающих молоко. И все без исключения полезны. Вот тройка лидеров, признанных на Кавказе эликсиром здоровья и молодости.



Кисломолочные продукты богаты полезными микроорганизмами, они улучшают микрофлору кишечника и кровообращение, активизируют обмен веществ, укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы. Любимые на Кавказе мацони, тан и айран усиливают иммунитет, помогают очистить организм от токсинов и предупреждают его преждевременное старение. Мацони отличает идеальное соотношение белков и жиров, он поддерживает здоровье костей, зубов и волос. Тан и айран способствуют снижению веса, нормализуют водно-солевой баланс.

МАЦОНИ (МАЦУН)

Традиционный для Кавказа густой кисломолочный продукт, который готовят из коровьего, козьего или овечьего молока. Чем жирнее молоко, из которого сделан мацони, тем он вкуснее.

В кавказских кухнях разных народов мацони используется как самостоятельная еда с зеленью и овощами; как десерт с медом и орехами; как основа для соуса с чесноком, зеленью, солеными листьями перца и т. д. На мацони часто заводят дрожжевое и бездрожжевое тесто, например, для хачапури или лепешек. Его можно добавлять в супы и другие горячие блюда вместо сметаны, только нужно учитывать его кислинку.

Мацони легко сделать дома. Для первого раза потребуются покупной мацони, лучше всего термостатный, и молоко (не стерилизованное!). Нагреваете его, не доводя до кипения, примерно до 70 °С и переливаете в стеклянную банку, где уже есть немного мацони (2 ст. л. на 400 мл молока). Перемешиваете, накрываете полотенцем и оставляете при комнатной температуре на 4–6 часов. Готово! Этот мацони можно использовать как закваску для следующего.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ УСВАИВАЮТСЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МОЛОКО. СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НИХ БАКТЕРИИ РАСЩЕПЛЯЮТ МОЛОЧНЫЙ САХАР – ЛАКТОЗУ, ПОЭТОМУ СМЕЛО ЕШЬТЕ МАЦОНИ, ПЕЙТЕ ТАН И АЙРАН.

АЙРАН

Словом «айран» у разных народов называются несколько разные продукты. На Кавказе, а именно в Азербайджане, айран – это легкий напиток (турецкие традиции). Его готовят, смешивая другой кисломолочный продукт – густой катык – с водой, чтобы получить освежающее питье.

Айран обычно пьют просто так, он отлично утоляет жажду и смягчает вкус острых блюд. Но можно айран разнообразить, добавив мелко нарезанную зелень (особенно часто используют мяту), огурцы, чеснок, острый соус или специи: паприку, гарам масалу, куркуму, а также карри (пасту или порошок). В айран часто добавляют лед.

ТАН

Изначально таном в Армении называли пахту, оставшуюся после того, как от мацуна отцедили лишнюю жидкость, а из более густого продукта приготовили сливочное масло. Современный тан – это напиток из мацуна, смешанного с водой и солью. У него естественным образом невысокая жирность и приятный сливочно-кисломолочный вкус.

Чаще всего тан пьют просто так, но его можно использовать на кухне множеством разных способов. На основе тана получаются очень вкусные смузи – сладкие (с фруктами и ягодами) и несладкие (с зеленью, орехами, огурцами). На тане хорошо печь легкие пышные блины и оладьи, добавлять его в тесто для маффинов, использовать как базу для летних холодных супов: окрошки, таратора, свекольника.



ОЛАДЬИ НА АЙРАНЕ С МАЦОНИ И МЕДОМ

❄

35 мин **4 порции**

250 г муки
200 мл айрана
1 яйцо
4 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соды
½ ч. л. соли

Для соуса:
250 г мацони
2 ст. л. меда
2 веточки мяты
1 ч. л. ванильного сахара

1 Просейте муку с содой. В большой миске соедините айран и яйцо, добавьте сахар и соль, перемешайте миксером или венчиком до однородности. Всыпьте мучную смесь и снова перемешайте. В тесте не должно оставаться комков муки. Оставьте тесто на 5 мин в тепле.

2 Приготовьте соус. Отложите несколько красивых листочков мяты для украшения, остальные отделите от стеблей, мелко нарежьте и сложите в небольшую миску. Всыпьте ванильный сахар и разомните мяту столовой ложкой. Добавьте мед и мацони и взбейте венчиком. До подачи держите соус в холодильнике.

3 На средне-сильном огне разогрейте растительное масло в большой сковороде. Уменьшите нагрев до среднего. Столовой ложкой выложите на сковороду 4–5 порций теста. Жарьте оладьи до золотистого цвета 3–4 мин, аккуратно переверните и продолжайте готовить еще 3 мин.

4 Выпекайте оладьи, пока не закончится тесто. При необходимости добавляйте в сковороду немного растительного масла. Готовые оладьи выкладывайте на блюдо в один слой и сохраняйте теплыми. Подавайте с соусом из мацони, украсив листочками мяты.

На 100 г: белки 5,97 г (7,46% суточной нормы) • жиры 10,75 г (11,94%) • углеводы 36,88 г (21,95%) • ккал 269,04 (14,95%) • натрий 209,04 мг (14,42%) • общий сахар 12,06 г (24,12%) • НЖК 2,53 г (12,65%) • пищевые волокна 0,92 г (3,07%)

ПРЯНОЕ РАГУ ИЗ НУТА С ТАНОМ

3 ч 10 мин + 6 ч
6 порций

250 г нута
500 г баклажанов
4 помидора
1 луковица
4 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
2 веточки мяты
2 веточки кинзы
4 ст. л. оливкового масла
¼ ч. л. тертого мускатного ореха
½ ч. л. молотой корицы
молотый белый перец
соль, свежемолотый черный перец
250 мл тана для подачи

1 Залейте нут холодной водой и оставьте на 4–6 ч или на ночь. Залейте 1 л свежей воды и варите на среднем огне 2 ч. Несколько раз снимите пену. Откиньте нут на дуршлаг и дайте стечь жидкости.
2 Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Нарежьте баклажаны кубиками со стороной 2 см, разложите на противне, сбрызните оливковым маслом и запекайте в течение 15 мин. Переверните кубики баклажана на другую сторону и готовьте еще 15 мин.
3 Нарежьте лук мелкими кубиками. Помидоры нарежьте кубиками со стороной 1–1,5 см. Измельчите чеснок. Отделите от стеблей листья петрушки, мяты и кинзы и мелко порубите.
4 В большой глубокой сковороде разогрейте оставшееся оливковое масло. Выложите лук и обжаривайте на медленном огне до золотистого цвета, часто перемешивая лопаткой, 7–8 мин.
5 Всыпьте в сковороду корицу, мускатный орех и черный перец, перемешайте и прогревайте 1 мин. Добавьте нут, помидоры, баклажаны и петрушку. Посолите, влейте 200 мл горячей воды и готовьте под крышкой 25 мин.
6 Снимите с огня, добавьте нарезанную мяту, аккуратно перемешайте и оставьте настояться на 1 ч. Разложите в тарелки, приправьте белым перцем, посыпьте кинзой и подавайте с таном.

На 100 г: белки 3,65 г (4,56% суточной нормы) • жиры 5,06 г (5,62%) • углеводы 12,11 г (7,21%) • ккал 104,80 (5,82%) • натрий 251,46 мг (17,34%) • общий сахар 3,77 г (7,54%) • НЖК 0,89 г (4,45%) • пищевые волокна 3,59 г (11,97%)



ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Кажется, нападки медиков на масло наконец-то сошли на нет, наука снова признала натуральные жиры полезными для организма. Ключевое слово здесь «натуральные». Рассказываем, как выбрать качественное сливочное масло, которое не испортит никакую кашу.

Картина маслом

Настоящее сливочное масло может быть приготовлено из натуральных коровьих сливок или жирной сметаны, но на больших современных производствах теперь используются только сливки. Их сбивают, пока они не разделятся на плотную массу (собственно масло) и жидкость (пахту), или сепарируют, получая более жирные сливки. Пахту затем удаляют.

ЕСЛИ НА ПАЧКЕ МАСЛА НАПИСАНО:

- **«сладко-сливочное»**, то это значит, что масло сделано из пастеризованных сливок без добавок (чистых культур молочнокислых бактерий), оно очень вкусное, но срок хранения у него короткий;
- **«кисло-сливочное»** – к сливкам добавляют закваску, отчего масло приобретает легкую кислинку во вкусе и более длительный срок хранения, именно такого масла на прилавках больше всего;
- **«соленое»** может быть и сладко- и кисло-сливочным, но с добавлением соли (срок годности еще больше).

РОССИЙСКИЕ ГОСТЫ ВЫДЕЛЯЮТ ПЯТЬ ВАРИАНТОВ ЖИРНОСТИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА:

- **82,5%** – традиционное;
- **от 77 до 80%** – любительское;
- **от 71,5 до 72,5%** – крестьянское;
- **от 60 до 65%** – бутербродное;
- **50%** – чайное.

Чаще всего в продаже встречаются два вида: традиционное и крестьянское.

Сливочное масло жирностью 82,5%

Традиционное масло обладает приятным сливочным вкусом и может быть как желтого цвета, так и почти белого. Белый цвет получается зимой, когда коровы едят только сухое сено или комбикорм, а не пасутся на лугах под лучами солнца и не питаются богатой бета-каротином зеленой травой. Впрочем, есть совершенно законный способ придать маслу привычный желтый цвет, добавив в него натуральные красители: аннато (семена дерева бикса орельяна) или каротин (извлекается из моркови), что и делают многие производители.

Это универсальное масло, его можно использовать как есть: для бутербродов, приготовления разных видов теста, крема, для горячих блюд.

Жарить на сливочном масле можно, если огонь небольшой, а сам процесс – недолгий (классические примеры – омлет, гренки).

Сливочное масло жирностью 72,5%

Крестьянское масло обладает всеми свойствами традиционного, просто оно более водянистое, точнее более пахтовое, так как пахты в нем больше на 10%. Это совершенно не значит, что оно менее вкусное, вовсе нет. И для бутербродов, каш и картофельного пюре такое масло отлично подходит. А вот для выпечки, особенно если вы собираетесь делать домашнее слоеное тесто, лишняя жидкость ни к чему, так что используйте масло максимальной жирности. Жарить на крестьянском масле не имеет смысла: слишком большой расход и слишком быстро горит.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

В сливочном масле содержатся жирорастворимые витамины A, D и E. Хорошее масло – надежный источник белка и энергии, особенно нужной нам в холодное время года. В нем также есть кальций, калий и другие ценные минералы. Все это делает натуральное масло полезным продуктом, но только при умеренном употреблении.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО В СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДОБАВЛЕНЫ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИРЫ?

Добавлять в сливочное масло растительные жиры законодательно запрещено. Но фальсификаты все же попадаются в продаже. Есть несколько способов понять, насколько качественный продукт вы купили:

- если кусочек натурального сливочного масла положить на хорошо разогретую сковородку, он зашипит и запенится, а растительный жир просто растечется;
- настоящее сливочное масло, пробывшее в морозилке больше 4 часов, нельзя разрезать ножом, оно может только откалываться кусочками. Смесь с растительным жиром легко режется.

КАК ХРАНИТЬ?

По российским ГОСТам сливочное масло должно храниться:

- при температуре от +1 до +5 °С – 35 суток;
- при температуре от –9 до –3 °С – до 60 суток;
- при температуре от –18 до –14 °С – 120 суток.

Однако некоторые производители указывают другие условия и сроки хранения. Например, в холодильнике сливочное масло может прекрасно лежать два и даже три месяца, а в морозилке – полгода. И это не означает, что оно некачественное или ненатуральное. Наоборот, масло, изготовленное в соответсвии со строгими ТУ, может быть даже лучше произведенного по ГОСТу. Современные технологии позволяют добиваться более высоких результатов, чем те, что предусмотрены госстандартом.

Если вам нужно размягчить сливочное масло перед приготовлением, оставьте его в закрытом виде при комнатной температуре на несколько часов – за это время оно не успеет испортиться.

Русское топленое масло

В старину топленое масло готовили из сливок или сметаны, перетапливая их в печи и собирая отделившийся жир. В современных условиях на производстве сливочное масло постепенно нагревают, затем остужают и очищают от молочного остатка – таким образом у топленого масла образуется характерная зернистая текстура. Жирность качественного топленого масла – не меньше 99%, а это значит, что это идеальное масло для жарки, в том числе во фритюре. Температура дымления топленого масла – примерно 250 °С, в то время как даже на сильном огне в сковороде температура обычно не превышает 180–190 °С.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ТОПЛЕНОЕ МАСЛО БЕЗ ПЛИТЫ И ДУХОВКИ?

Нарежьте сливочное масло любой жирности средними кубиками, залейте кипятком в соотношении примерно 1:5, дайте маслу растаять и охладите, чтобы жир застыл. Проделайте в слое жира отверстие, слейте воду. Повторите несколько раз, чтобы стекающая жидкость была совершенно прозрачной. Посолите масло. Его можно хранить без холодильника в сухом прохладном месте.

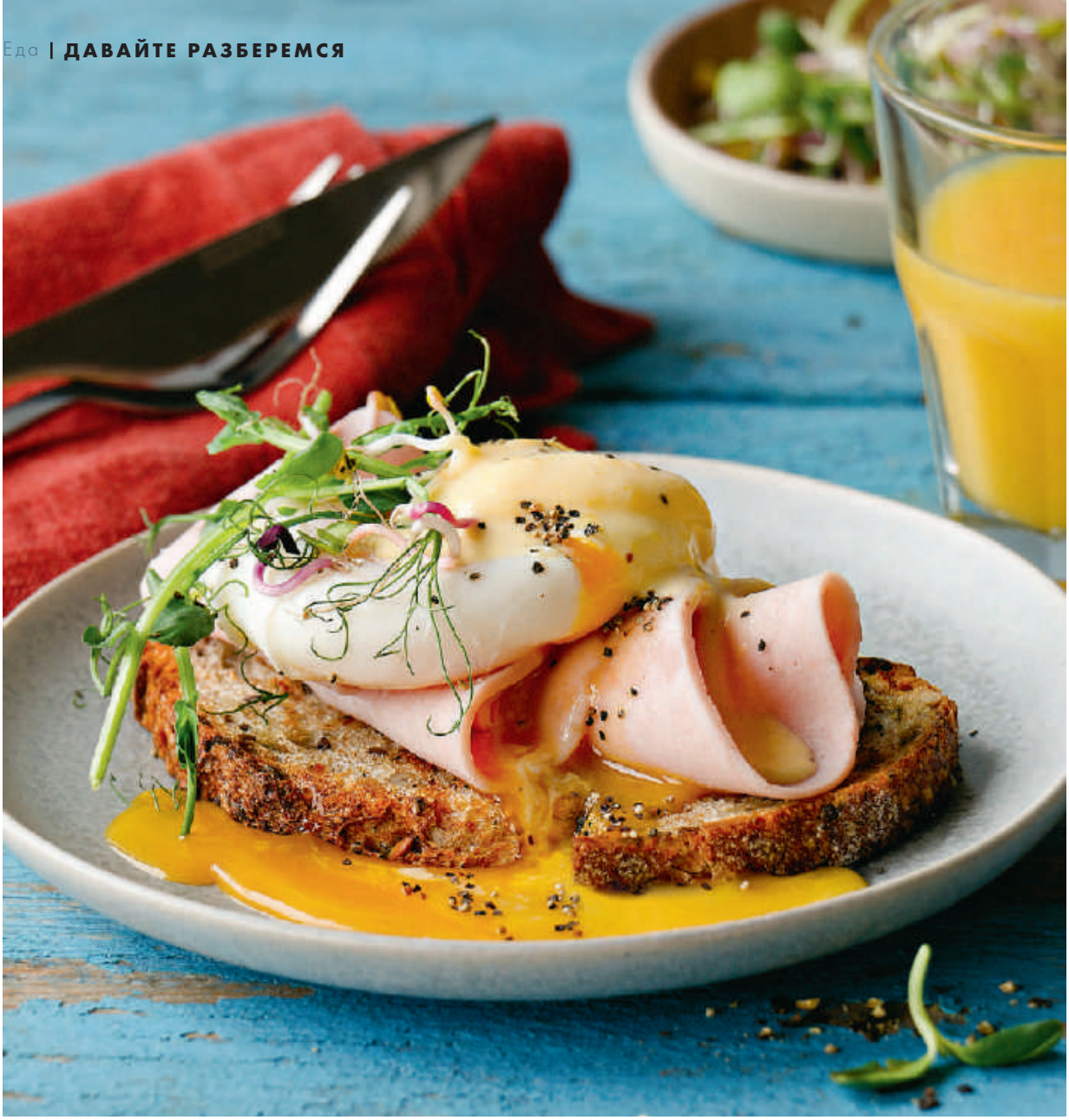
Гхи (ги)

На упаковке по-русски пишут оба варианта, поскольку пришедшее в язык хинди из санскрита слово произносится как нечто среднее. Масло гхи делается традиционно из буйволиного молока. Его нагревают, пока молочный остаток не делается темным, чтобы его легко было отделить от чистого жира. В отличие от производства русского топленого масла это процесс довольно долгий. Затем масло отстаивают и сливают с осадка. Часто в гхи добавляют специи для аромата. Гхи похоже на наше топленое масло (особенно если сделано из буйволиного молока, а не из коровьего), но вкус у них все же различается, и у гхи более глубокий ореховый аромат. Использовать его можно точно так же.

Шоколадное масло

Шоколадное масло делается на основе сливочного масла жирностью 62% с добавлением сахара, какао-порошка и ванилина. У качественного шоколадного масла должна быть плотная однородная текстура, без каких-либо признаков расслоения, капель влаги на поверхности или разрезе. Хранят его при температуре не выше +8 °С. Шоколадное масло можно намазывать на хлеб, использовать для приготовления кремов. Получится очень вкусно, если положить кусочек шоколадного масла на теплые блинчики, оладьи и гренки. А если решите добавить его в тесто для выпечки, не забывайте, что оно менее жирное, чем обычное сливочное, и уже содержит сахар – возможно, придется скорректировать рецепт.





ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

20 мин **2 порции**

Для соуса:
100 г сливочного масла
2 желтка
2 ч. л. лимонного сока
соль

Для подачи:
2 яйца
2 ломтика вареной ветчины
2 куска зернового хлеба
зелень
свежемолотый черный перец

1 Приготовьте яйца пашот. Для этого аккуратно, не повреждая желтка, разбейте каждое яйцо в отдельную маленькую мисочку. В небольшую кастрюлю налейте кипящую воду (примерно на 3 см высоты емкости).

2 Включите под емкостью с водой слабый огонь. Как только со дна начнут подниматься пузырьки, осторожно вылейте в воду яйцо и варите ровно 1 мин (следите по часам). Снимите кастрюлю или ковшик с огня и дайте яйцу пашот дойти до нужной кондиции в горячей воде (ровно 10 мин). Повторите ту же самую процедуру со вторым яйцом.

3 Приготовьте голландский соус. Сливочное масло растопите. Смешайте венчиком желтки и лимонный сок в стальной миске, посолите. Миску установите над кастрюлей с несильно кипящей водой и, непрерывно взбивая, тонкой струйкой постепенно влейте масло. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет густой, кремообразной.

4 Хлеб подрумяньте в тостере. Положите на тосты ветчину. Выньте яйца пашот шумовкой. Промокните шумовку снизу бумажным полотенцем. Выложите яйца на тосты, поперчите и украсьте зеленью. Подавайте с теплым соусом.

На 100 г: белки 10,60 г (13,25% суточной нормы) • жиры 31,41 г (34,90%) • углеводы 10,33 г (6,15%) • ккал 363,53 (20,20%) • натрий 590,84 мг (40,75%) • общий сахар 1,43 г (2,86%) • НЖК 17,29 г (86,45%) • пищевые волокна 1,74 г (5,80%)



ПЕЧЕНЬЕ НА ШОКОЛАДНОМ МАСЛЕ

❄

1 ч **4–6 порций**

200 г муки
120 г шоколадного сливочного масла
120 г коричневого сахара
30 г сахара
1 яйцо
50 г шоколадной крошки (или молочного шоколада)
1 ч. л. ванильного сахара
½ ч. л. разрыхлителя
¼ ч. л. соли

1 На медленном огне или в микроволновке растопите шоколадное масло. Немного остудите, соедините с коричневым, обычным и ванильным сахаром, взбейте миксером до однородности. Добавьте яйцо, снова взбейте.
2 Через частое сито просейте муку с разрыхлителем и солью. В три приема всыпьте мучную смесь в масляную массу, каждый раз перемешивая силиконовой лопаткой. Добавьте в тесто шоколадные крошки или нарезанный небольшими кубиками молочный шоколад, снова перемешайте. Затяните миску с тестом пищевой пленкой и уберите в холодильник на 30 мин.
3 Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень бумагой для выпечки. Ложкой для мороженого или просто столовой ложкой отделяйте порцию теста и выкладывайте на противень. Оставляйте между печеньем свободное пространство не менее 2 см.
4 Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте печенье в течение 15 мин. Печенье должно подрумяниться по краям, а в центре оставаться мягким. Оставьте на противне на 5–7 мин, затем аккуратно переложите на решетку и полностью остудите.

На 100 г: белки 7,42 г (9,28% суточной нормы) • жиры 12,02 г (13,36%) • углеводы 83,57 г (49,74%) • ккал 472,92 (26,27%) • натрий 153,48 мг (10,58%) • общий сахар 48,87 г (97,74%) • НЖК 9,24 г (46,20%) • пищевые волокна 3,12 г (10,40%)

Все в сборе

Сборная мясная солянка – классика русской трактирной кухни. В наше время ее с удовольствием готовят и дома. Сытный, густой, согревающий, ароматный суп с пикантной кислинкой просто идеален для зимнего обеда.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

СБОРНУЮ СОЛЯНКУ ГОТОВЯТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ. НО ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ БЛЮДА В ТОМ, ЧТО В НЕГО ДОБАВЛЯЮТ РАССОЛ: КАПУСТНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЧНЫЙ, ОТ БОЧКОВЫХ ОГУРЦОВ. МАРИНАД НЕ ПОДОЙДЕТ: СОДЕРЖАЩИЙСЯ В НЕМ УКСУС СОЛЯНКУ НЕ УКРАСИТ. НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ. А ВОТ ОЛИВКИ И КАПЕРСЫ ОТЛИЧНО ПОДЧЕРКНУТ ОСТРОВАТО-СОЛЕНЫЕ НОТКИ СУПА. ВАЖНЫЙ ШТРИХ — ЛИМОН ДЛЯ ПОДАЧИ. ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ДОБАВИТЬ И ЛОЖКУ СМЕТАНЫ: ОНА СМЯГЧИТ НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС СОЛЯНКИ.

СОЛЯНКА С КОЛБАСОЙ И КАРТОШКОЙ

1 ч **8 порций**

6–7 картофелин
300 г вареной колбасы или сосисок
300 г грудинки
250 г копченой колбасы
6–7 соленых огурцов
1 луковица
150 г маслин и оливок
2 ст. л. томатной пасты
200 мл огуречного рассола
лимон и каперсы для подачи
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Картофель очистите и нарежьте кубиками. Выложите в кастрюлю и залейте 2,7 л воды. Поставьте на сильный огонь.
2 Пока вода в кастрюле с картофелем закипает, вареную колбасу, грудинку и копченую колбасу нарежьте соломкой. В сковороде нагрейте половину растительного масла и обжарьте мясные продукты.
3 Когда вода в кастрюле с картофелем закипит, снимите шумовкой пену, добавьте обжаренную колбасу с грудинкой и снова доведите до кипения. Варите 5 мин на среднем огне.
4 Соленые огурцы и лук нарежьте маленькими кубиками. В сковороде нагрейте оставшееся масло и, помешивая, обжарьте овощи на среднем огне. Добавьте томатную пасту и тушите 2 мин.
5 Переложите огурцы с луком в кастрюлю к колбасе и картофелю. Влейте огуречный рассол и доведите до кипения. Варите 5 мин. Посолите и поперчите по вкусу.
6 В солянку добавьте маслины и оливки и доведите до кипения. Огонь выключите. Закройте кастрюлю крышкой и оставьте на горячей плите. Через 15 мин разлейте суп по тарелкам, в каждую добавьте ломтик лимона и каперсы.

На 100 г: белки 3,21 г (4,01% суточной нормы) • жиры 5,21 г (5,79%) • углеводы 5,67 г (3,38%) • ккал 82,43 (4,58%) • натрий 329,64 мг (22,73%) • общий сахар 1,93 г (3,86%) • НЖК 1,50 г (7,50%) • пищевые волокна 0,58 г (1,93%)



Колбаса «Докторская» от «Мираторга» изготовлена по ГОСТу из мяса собственного производства: свинины и мраморной говядины с добавлением молока, яиц и мускатного ореха. Ее классический нежный вкус знаком с детства!







ПОДРУМЯНЬТЕ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ ЛУК И ЧЕСНОК, ДОБАВЬТЕ ФАРШ ИНДЕЙКИ И ОБЖАРЬТЕ ДО ГОТОВНОСТИ. ПОСОЛИТЕ, ДОБАВЬТЕ ОРЕГАНО И РОЗМАРИН. РАЗЛОЖИТЕ СМЕСЬ В КЕРАМИЧЕСКИЕ ГОРШОЧКИ, ПОЛЕЙТЕ ТОМАТНЫМ СОУСОМ, ПОСЫПЬТЕ ТЕРТЫМ СЫРОМ, ШАМПИНЬОНАМИ И СНОВА СЫРОМ. ВЫЛОЖИТЕ СВЕРХУ ЛОМТИКИ ПЕПЕРОНИ И ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 180 °С 15–20 МИНУТ.

НАЛЕЙТЕ В СКОВОРОДУ НЕМНОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА И ПОДРУМЯНЬТЕ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ КУСОЧКИ КОЛБАСОК ДЛЯ ЖАРКИ. ГОТОВЬТЕ 5 МИНУТ. СМАЖЬТЕ ТОНКИЙ ЛАВАШ ТОМАТНЫМ СОУСОМ, ПОСЫПЬТЕ ТЕРТЫМ СЫРОМ, ДОБАВЬТЕ ЛОМТИКИ ПЕПЕРОНИ, ШАМПИНЬОНОВ, КОЛЕЧКИ ЛУКА И ОСТРОГО ПЕРЦА, ВЫЛОЖИТЕ КОЛБАСКИ, ЕЩЕ РАЗ ПРИСЫПЬТЕ СЫРОМ И ЗАПЕКАЙТЕ ПРИ 180 °С 5 МИНУТ. УКРАСЬТЕ БАЗИЛИКОМ.





Простые вариации

Всем известно, что пицца – это пирог. А разве бывают пироги без теста? Да, причем очень аппетитные! И если в одном случае тесто заменяет лаваш, то в других мука не присутствует вовсе. Такая пицца быстро и просто готовится, позволяет съедать меньше углеводов, а по вкусу не уступает традиционной.



ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ



Ломтики колбасы «Литовской» от «ИНЕЙ» идеальны для фуршетных закусок, брускетт и пиццы. Сочетание куринного филе, свинины, сочного шпика и специй придает ей благородный насыщенный вкус.



Сырокопченый сервелат «Ореховый» от «РЕМИТ» обладает насыщенным вкусом и ароматом. Его тонкие ломтики будут хороши на праздничной мясной тарелке, подойдут для бутербродов и приготовления пиццы.



Фарш «Классический» от «Индилайт» сделан из белого и красного мяса индейки, поэтому блюда из него всегда получаются сочными и нежными. Он прекрасно подходит для запеканок, зраз, мясных соусов, пирожков и фаршированных овощей.

ПИЦЦА БЕЗ ТЕСТА

30 мин **2–4 порции**

500 г моцареллы
8–10 ломтиков пеперони
2 ст. л. томатного соуса для пиццы
1 ст. л. оливкового масла
½ ч. л. сушеного орегано

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Застелите противень бумагой для выпечки и смажьте оливковым маслом.
2 Выньте моцареллу из рассола и промокните бумажными полотенцами. Нарежьте моцареллу мелкими кубиками, натрите на терке или просто разомните вилкой. Распределите сырную массу на бумаге для выпечки в круг диаметром примерно 22–24 см и разровняйте лопаткой.
3 Смажьте основу из моцареллы томатным соусом для пиццы, разложите ломтики пеперони и посыпьте орегано. Сбрызните оставшимся оливковым маслом. Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте пиццу в течение 20 мин. Оставьте на 5 мин остывать на бумаге, после чего нарежьте на порции и подавайте к столу.

На 100 г: белки 23,11 г (28,89% суточной нормы) • жиры 30,69 г (34,10%) • углеводы 3,17 г (1,89%) • ккал 380,68 (21,15%) • натрий 816,71 мг (56,32%) • общий сахар 1,31 г (2,62%) • НЖК 16,93 г (84,65%) • пищевые волокна 0,29 г (0,97%)



ОТКРОЙТЕ ВКУС



ПОТРЕБЛЯЙ ОТВЕТСТВЕННО – ДУМАЙ О ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
18+



В последние годы мясо для продажи разделывают самыми разными способами, используя как относительно новые для нас западные схемы, так и привычные, знакомые еще с советских времен. Азу, гуляш, поджарка – вроде бы понятные слова. Но что именно они обозначают? А главное, как все это готовить?

Еще кусочек?

Так называемые мелкокусковые полуфабрикаты нарезают из мяса, которое осталось после разделки туши на крупные и порционные куски. Они могут быть мясокостными (кусочки мяса на кости вперемешку с филе с соотношением костей и мяса примерно 50/50) и мякотными (только филе). Второй вариант более распространен. Для него мясо режут поперек волокон, под углом 90° или 45° (это называется «косой срез»). Благодаря такому виду нарезки кусочки мяса лучше выглядят, а при обжаривании теряют меньше сока и получаются нежнее, чем если бы мясо резали вдоль волокон.

Если это говяжья туша, то для таких полуфабрикатов чаще всего используют межреберное мясо, шею, лопатку, покромку, поясничный отдел и грудинку. Все эти куски довольно жесткие, требуют длительного приготовления. В свиной туше их нарезают практически из любых отрубов, и они гораздо мягче. А если речь пойдет о птице (индейке), то это почти всегда грудка, которая готовится очень быстро. В любом случае это мясо, которое уже нарезано для вас, остается его только приготовить.

ВСЕ ТРИ ВИДА ПОЛУФАБРИКАТОВ: АЗУ, ГУЛЯШ И ПОДЖАРКА – НАЗВАНЫ В ЧЕСТЬ БЛЮД. НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ИЗ АЗУ МОЖНО ГОТОВИТЬ ТОЛЬКО АЗУ ПО-ТАТАРСКИ, А ИЗ ГУЛЯША – ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ.

Поджарка

Нарезается из свинины (тазобедренная часть или корейка, допускается содержание жира не более 10%) или говядины (тонкий или толстый край, а также внутренний и верхний кусок тазобедренной части). Это кусочки филе весом 10–15 г, их форма может быть любой.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Собственно, блюдо под названием «поджарка» идеально подходит для этого полуфабриката. Кусочки мяса нужно посолить, поперчить и обжарить на сильном огне в растительном или топленом масле до румяной корочки. Потом добавить к мясу тонко нарезанный лук и обжаривать на среднем огне, пока он не станет прозрачным. Приправить любимыми специями, положить ложку томатной пасты или соуса и плеснуть воды: в свиную поджарку – немного, чтобы жидкость закрыла мясо не более чем наполовину, она готовится быстро; в говяжью – побольше, плюс можно влить немного сухого вина. А затем тушить мясо до мягкости под крышкой на небольшом огне.



ДРУГИЕ ИДЕИ

- С готовой поджаркой из говядины, смешанной с жареным луком и сладким перцем, получаются великолепные слоеные пирожки (после тушения мясо можно оставить как есть или порубить).
- Поджарка из свинины превратится в традиционное китайское блюдо, если обжарить мясо на максимальном огне с чесноком, зеленым луком и имбирем, а потом заправить соевым соусом.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru





Гуляш

Нарезается из свинины, говядины или индейки. Это более крупные кусочки мякоти, весом примерно 30 г (могут содержать не более 20% жира и совсем немного поверхностной пленки). Если гуляш говяжий, то он нарезан из грудинки, лопаточной и подлопаточной частей, а также покромки; свиной – из шеи и лопатки; индюшиный – из грудки, жира в нем практически нет.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Для классического венгерского гуляша (второго блюда, а не супа) обжарьте кусочки мякоти в масле или сале до румяной корочки и переложите на тарелку. В том же сотейнике поджарьте лук с чесноком, добавьте несколько ложек молотой паприки, бульон и томатное пюре. Верните мясо в соус и тушите до мягкости.

ДРУГИЕ ИДЕИ

- Из гуляша всех типов получаются вкусные, наваристые, густые супы, в которые можно добавлять овощи (цветную капусту, картофель, кукурузу, горошек) и крупу (перловку, рис, булгур).
- Гуляш, тушенный до полной мягкости с мелко нарезанными морковью, сельдереем, луком, чесноком, красным вином и помидорами, станет соусом болоньезе для макарон или лазаньи.

У КАЧЕСТВЕННЫХ МЕЛКОКУСКОВЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ГРУБОЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ, БЛЕСТЯЩЕЙ СЕРЕБРИСТОЙ ПЛЕНКИ И СУХОЖИЛИЙ.

Азу

Нарезается из говядины или индейки. В первом случае это мякоть из боковых и наружных кусков тазобедренной части, во втором – филе грудки. И в том и в другом случае мясо нарезано широкими плоскими брусочками длиной около 4 см и весом примерно 15 г.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

Азу по-татарски – это тушенное в бульоне с помидорами мясо, в которое ближе к концу приготовления добавляют обжаренный картофель и соленые огурцы. Сначала обжаривают мясо с луком, потом вливают мясной бульон, добавляют свежие или консервированные в собственном соку помидоры и тушат почти до готовности мяса. Отдельно на топленом масле жарят тонкие брусочки картофеля, соленые огурцы очищают и режут так же тонко. Выкладывают огурцы и картофель к мясу и тушат еще немного, чтобы картофель впитал мясной соус.

ДРУГИЕ ИДЕИ

- Из азу получается отличный быстрый бефстроганов. Только не пересушите мясо: оно готовится мгновенно!
- Быстро обжаренное с чесноком и имбирем азу из индейки – великолепная начинка для сэндвича в багете. Добавьте к нему немного майонеза, кружочки помидоров и салатные листья.

Азу «Магнит Свежесть» изготовлено из вкусного и полезного белого мяса — грудки индейки. Оно нежирное и при этом очень нежное, его не нужно долго готовить. Идеально для быстрых блюд.



ТОЛЬКО В МАГНИТ







круассан


сырокопченая курица


творожный сыр


сладкий перец


пита


консервированный тунец


помидоры


красный лук


Зачетная единица

Студенческая жизнь так насыщена учебой и общением, что приготовлению еды в ней отводится последнее место. Но есть блюда, на которые и у студентов наверняка найдется время. Зачет по кулинарному мастерству будет успешно сдан!





яичная лапша


горошек


куриные колбаски


зеленый лук


котлета


помидор


соленый огурец


салатные листья


сыр



HOT CAT
POSITIVE ENERGY DRINK
BARBERRY
HOT CAT
#ТОЛЬКОТЫ
Делай то, что нравится,
получая энергию для своей
внутренней свободы.


МИРАТОРГ
– ОВОЩНЫЕ СМЕСИ –
ИДЕЯ ДЛЯ БЫСТРОГО
И ВКУСНОГО УЖИНА
МИРАТОРГ
Мексиканская
смесь


ПЕЛЬМЕНИ
Сибирская
коллекция
Это вкусно!
Сибирская
коллекция
4 вида
мяса

Учись, студент!

Перекус, который студент возьмет с собой на занятия, должен быть сытным, чтобы можно было сосредоточиться на учебе, а не думать о еде, питательным, чтобы легко справляться со всеми задачами, и, конечно, удобным и вкусным. Среди блюд нашего собственного приготовления много именно таких вариантов!



В СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ СТОЛОВЫХ ОБЫЧНО ЕСТЬ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ, ПОЭТОМУ С СОБОЙ МОЖНО ВЗЯТЬ НЕ ТОЛЬКО БЛЮДА, ВКУСНЫЕ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ, НО И ТЕ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ РАЗОГРЕВА.

1 Маффин шоколадный
2 Маффин сливочный с ванильной начинкой
3 Картофель фри со специями
4 Гамбургер
5 Пирожок печеный «Эчпочмак» с мясом и картофелем
6 Пирожок печеный «Самса» с мясной начинкой
7 Пирожок печеный с начинкой «Чизбургер»
8 Ролл пшеничный «Цезарь»

PREMIERE of TASTE



PREMIERE of TASTE

Россия
2024



PREMIERE of TASTE

Россия
2024



КРАСОТА ВКУСА СО ВСЕГО МИРА

PREMIUM QUALITY*

***премиальное качество**

Ничего лишнего

Новый год открывает череду зимних праздников. Сколько впереди поводов собраться за столом с родными и близкими, посмеяться, поговорить по душам! А чтобы не устать от долгих застолий, на смену обильному новогоднему меню предлагаем легкое и сбалансированное. Ведь праздник – это не гастрономические излишества, а теплая атмосфера, дружеское общение и хорошее настроение!



ПРИЯТНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

1

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ НЕ БЫВАЕТ БЕЗ ХЛЕБА. УДИВИТЕ ГОСТЕЙ НЕОБЫЧНЫМ ОРЕХОВЫМ ХЛЕБОМ С СЕМЕЧКАМИ. А ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ МНОГО ВРЕМЕНИ, ИСПЕКИТЕ ЕГО В ХЛЕБОПЕЧКЕ.

ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ С СЕМЕЧКАМИ

2

ХОРОШИЙ ОБЕД ИЛИ УЖИН ТАК ПРИЯТНО ЗАКОНЧИТЬ ЧЕМ-ТО СЛАДКИМ! МОЖНО НЕ ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ЭТОМ УДОВОЛЬСТВИИ, ЕСЛИ ПРИГОТОВИТЬ НА ДЕСЕРТ ЛЕГКИЙ САЛАТ ИЗ АНАНАСА И ГОЛУБИКИ.

САЛАТ ИЗ АНАНАСА И ГОЛУБИКИ

3

КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С АПЕЛЬСИНОМ ПРЕКРАСНО ПОДХОДИТ КО ВСЕМ БЛЮДАМ НАШЕГО МЕНЮ. ЕСЛИ ВЫ НЕ УСПЕЛИ СДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ ЛЕТОМ, СВАРИТЕ ЕГО ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД.

КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ОРЕХОВОЙ КРОШКОЙ И ФЕТОЙ

20 мин **4 порции**

1 большой кочан латука
2 средних огурца
½ стакана свежемороженого зеленого горошка
100 г феты

Для заправки:
2 ст. л. тхины
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. меда
½ ч. л. молотой куркумы
соль, свежемолотый черный перец

Для ореховой смеси:
1–2 горсти грецких орехов
3 ст. л. тыквенных семечек
3 ст. л. семян подсолнечника
2 ст. л. семян льна

1 Положите все ингредиенты для ореховой смеси в чашу блендера и измельчите в режиме «пульс» в грубую крошку.
2 Для заправки смешайте оливковое масло с медом, уксусом, щепоткой соли и перца. Добавьте тхину и куркуму и хорошо размешайте. Подлейте 2–3 ст. л. воды, чтобы получилась заправка средней густоты.
3 Положите горошек в кипящую подсоленную воду и отварите до готовности, 5 мин. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой.
4 Нарвите листья латука средними кусочками. Огурцы нарежьте тонкими полукругами. Смешайте латук с огурцами и горошком, полейте салат заправкой и посыпьте ореховой крошкой. Раскрошите фету при помощи вилки и посыпьте салат перед подачей.

На 100 г: белки 5,87 г (7,34% суточной нормы) • жиры 14,42 г (16,02%) • углеводы 7,73 г (4,60%) • ккал 175,69 (9,76%) • натрий 272,97 мг (18,83%) • общий сахар 3,66 г (7,32%) • НЖК 2,58 г (12,90%) • пищевые волокна 2,25 г (7,50%)



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

креветки на кольца кальмаров или морской коктейль.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С КРЕВЕТКАМИ

30 мин **4 порции**

180–200 г зеленой чечевицы
10–12 штук очищенных креветок
50 г руколы
сок половины лимона
1 ст. л. оливкового масла
¼ ч. л. сахарной пудры
соль, свежемолотый черный перец

1 Чечевицу промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения, варите 10–15 мин, в конце посолите. Откиньте на дуршлаг.
2 Креветки отварите в подсоленной воде.
3 Для заправки смешайте в небольшой чашке оливковое мало и лимонный сок. Перемешайте и добавьте соль, перец и сахарную пудру.
4 В неглубокий салатник положите чечевицу, креветки и руколу. Полейте заправкой и перемешайте. Если необходимо, посолите и приправьте черным перцем. Подавайте теплым.

На 100 г: белки 12,63 г (15,79% суточной нормы) • жиры 0,72 г (0,80%) • углеводы 23,59 г (14,04%) • ккал 147,99 (8,22%) • натрий 430,47 мг (29,69%) • общий сахар 1,17 г (2,34%) • НЖК 0,14 г (0,70%) • пищевые волокна 4,00 г (13,33%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ



ФАРШИРОВАННЫЕ ОСТРЫМ ТВОРОГОМ ПОМИДОРЫ

15 + 15 мин **4 порции**

8 небольших помидоров (например, крупных черри или бакинских помидоров на ветке)
180 г творога жирностью 9%
1 небольшой пучок смешанной зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)
2 зубчика чеснока
0,5–2 ч. л. абхазской аджики, красной или зеленой
2 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец
оливковое масло и базилик для подачи

1 Срежьте с помидоров «крышечку» – верхнюю треть. Чайной ложкой с острым краем аккуратно удалите из помидоров сердцевину с семенами. Посолите помидоры изнутри и переверните на бумажное полотенце.
2 Раздавите и очистите чеснок. Порубите чеснок вместе с зеленью, посыпав щепоткой соли. Переложите в миску, добавьте растительное масло и аджику по вкусу, измельчите блендером в пюре.
3 Вмешайте творог, поперчите.
4 Аккуратно разложите начинку по помидорам, плотно утрамбовывая ее. Выложите с горкой, на каждую горку аккуратно наденьте помидорную «шляпку». Поставьте в холодильник настояться на 10–15 мин и подавайте. Перед подачей сбрызните оливковым маслом и украсьте листочками базилика.

На 100 г: белки 7,52 г (9,40% суточной нормы) • жиры 8,03 г (8,92%) • углеводы 3,70 г (2,20%) • ккал 115,48 (6,42%) • натрий 370,00 мг (25,52%) • общий сахар 2,47 г (4,94%) • НЖК 1,82 г (9,10%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)



Мякоть помидоров не выбрасывайте, а используйте для приготовления других блюд: рагу, супов или соусов. Если она не нужна вам в ближайшие сутки, то лучше пробить ее блендером до однородности, переложить в контейнер и заморозить.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

1 ч 15 мин **6 порций**

1 курица весом 1 кг
500 г шампиньонов
6–7 штук чернослива
50 г сливочного масла
1 ч. л. молотой паприки
3–4 ст. л. майонеза
соль, свежемолотый черный перец
салатный микс, лимон и маслины для подачи

1 Для начинки грибы и чернослив нарежьте небольшими кусочками, смешайте, посолите и поперчите.
2 Курицу смажьте внутри маслом, наполните начинкой и закрепите отверстие в брюшке шпажкой, свяжите ножки. Натрите снаружи паприкой, солью и перцем и смажьте майонезом.
3 Запекайте курицу в разогретой до 200 °С духовке 1 ч. Подавайте с салатным миксом, лимоном и маслинами.

На 100 г: белки 13,84 г (17,30% суточной нормы) • жиры 16,46 г (18,29%) • углеводы 6,16 г (3,67%) • ккал 227,08 (12,62%) • натрий 399,08 мг (27,52%) • общий сахар 3,09 г (6,18%) • НЖК 5,23 г (26,15%) • пищевые волокна 1,34 г (4,47%)



На праздничном столе всегда кстати холодец, такой как «Деревенский» «М»: насыщенный, плотный и вкусный. Он приготовлен из свинины, приправленной чесноком. Продается в удобной банке с крышкой.

МИНТАЙ С ЛИМОНОМ И МИНДАЛЕМ

30 мин **2 порции**

400 г филе минтая
2 лимона
2 веточки тархуна
1 пучок укропа
2 веточки петрушки
25 г миндаля
80 мл растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Филе минтая обсушите бумажным полотенцем. Нарежьте на порционные кусочки весом по 100 г.
2 С лимонов срежьте кожуру. Мякоть нарежьте тонкими кружками и удалите косточки.
3 С веточек зелени оборвите листики (стебли используйте для других блюд). Всю зелень измельчите.
4 Обжарьте миндаль на сухой сковороде на среднем огне 5 мин. Пересыпьте на доску и крупно порубите.
5 Форму для запекания выстелите пергаментом. Выложите 2 куска филе минтая, распределите по ним кружки лимонов и измельченную зелень, посыпьте половиной орехов. Накройте оставшимися филе и посыпьте миндалем. Слегка посолите и поперчите, полейте растительным маслом.
6 Духовку предварительно разогрейте до 200 °С. Рыбу запекайте около 20 мин. Затем выньте и подавайте к столу горячей. На гарнир подайте овощной салат.

На 100 г: белки 12,10 г (15,13% суточной нормы) • жиры 16,32 г (18,13%) • углеводы 3,81 г (2,27%) • ккал 202,25 (11,24%) • натрий 292,26 мг (20,16%) • общий сахар 0,82 г (1,64%) • НЖК 2,17 г (10,85%) • пищевые волокна 1,41 г (4,70%)



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

филе минтая на филе любой другой морской рыбы с белой мякотью: трески, хека, окуня.

По нашему рецепту можно приготовить не только филе минтая, но и целую рыбу. Для этого выложите рыбу на подушку из лимонов, зелени и орехов и сверху снова уложите кружки лимона, миндаль и зелень. Так рыба получится сочной и ароматной.



Взяв наш рецепт как образец, можно приготовить запеканку из любой крупы и овощей. Попробуйте соединить киноа и томаты, рис и сладкий перец, булгур и цукини.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНА С БРОККОЛИ И СЫРОМ ЧЕДДЕР

45 мин **6 порций**

4 маленьких кочана брокколи
1 стакан пшена
230 г сыра чеддер
1 стакан молока
2 ст. л. сливочного масла
1,5 ст. л. оливкового масла
3 зубчика чеснока
½ ч. л. сушеного тимьяна
соль, свежемолотый черный перец
микрозелень и розовый перец для украшения

1 Разогрейте дузовку до 220 °С. Несколько раз промойте пшено кипятком, а затем еще раз холодной водой.

2 Вскипятите в кастрюле 500 мл воды и добавьте пшено, сливочное масло и варите после закипания 10 мин. Снимите кашу с огня и оставьте под крышкой на 15 мин.

3 Разделите брокколи на небольшие соцветия, сложите в миску.

4 Полейте брокколи оливковым маслом, посыпьте ½ ч. л. соли, поперчите.

5 Выложите брокколи на противень и запекайте 15 мин. По готовности снизьте нагрев духовки до 195 °С.

6 Измельчите чеснок. Натрите сыр на мелкой терке.

7 В сотейнике на среднем огне разогрейте сливочное масло и положите чеснок. Прогрейте 1 мин.

8 Влейте молоко, добавьте 1 ч. л. соли, тимьян и доведите до кипения.

9 Добавьте 160 г сыра, перемешайте и прогрейте, пока сыр не расплавится.

10 Пшено переложите в форму для запекания и добавьте брокколи, перемешайте и залейте сырным соусом. Посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 15 мин. Подавайте запеканку горячей, украсив микрозеленью и розовым перцем.

На 100 г: белки 7,11 г (8,89% суточной нормы) • жиры 11,61 г (12,90%) • углеводы 13,86 г (8,25%) • ккал 186,86 (10,38%) • натрий 360,86 мг (24,89%) • общий сахар 1,42 г (2,84%) • НЖК 5,54 г (27,70%) • пищевые волокна 1,92 г (6,40%)

ЖЕЛЕЙНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С МАЛИНОВЫМ СОУСОМ

50 мин + 8 ч **8 порций**

100 г темного шоколада
30 г какао-порошка
100 г сливочного масла
250 мл молока жирностью 3,5–6%
200 мл сливок жирностью 35–38%
4 ст. л. вареного сгущенного молока
30 г ванильного сахара
10 г листового желатина
малина, мята и шоколадная стружка для подачи

Для соуса:
400 г замороженной малины
130 г сахара
1 ст. л. меда
2 ст. л. красного винного уксуса

1 Для желе доведите сливочное масло до комнатной температуры. Замочите желатин в холодной воде на 10–15 мин. Мелко нарежьте шоколад. Смешайте какао-порошок с 2 ст. л. горячей воды до однородности.
2 В кастрюльке доведите молоко со сливками, сгущенным молоком и ванильным сахаром почти до кипения, выключите огонь. Часть горячей смеси (примерно 100 мл) смешайте с какао-массой до однородности и верните в кастрюлю.
3 Всыпьте в кастрюлю шоколад, размешайте до растворения. Отожмите желатин, добавьте в шоколадную массу, тщательно перемешайте до растворения.
4 Процедите получившуюся смесь через сито. Помешивая в течение 10 мин, остудите. Смешайте с мягким сливочным маслом.



5 Застелите продолговатую форму для кекса пленкой так, чтобы края свисали, влейте шоколадную массу. Накройте свисающими краями пленки «в контакт». Поставьте в холодильник на 8 ч.
6 Сварите соус: влейте в кастрюлю 50 мл воды с уксусом и медом, всыпьте сахар, доведите до кипения, варите 1–2 мин. Всыпьте замороженную малину, варите 10 мин. Взбейте блендером, процедите через сито и остудите.
7 Переверните мусс на блюдо, удалите пленку, полейте сиропом, украсьте малиной, мятой и шоколадной стружкой.

На 100 г: белки 3,22 г (4,03% суточной нормы) • жиры 15,33 г (17,03%) • углеводы 26,83 г (15,97%) • ккал 251,95 (14,00%) • натрий 34,92 мг (2,41%) • общий сахар 22,05 г (44,10%) • НЖК 9,27 г (46,35%) • пищевые волокна 3,16 г (10,53%)

ЗАКАЖИ С ДОСТАВКОЙ


Только что из печи!

Вкусный хлеб не только дополнит любое меню, он хорош и сам по себе, со сливочным или оливковым маслом. Мы хотим, чтобы у вас на столе всегда была ароматная хлебная корзина, поэтому рады предложить свежую выпечку собственного производства.



Хлеб «Заварной» с семенами подсолнечника

Хлеб «Прибалтийский темный»

Хлеб «Бородинский» классический

Хлеб «Бездрожжевой»

Хлеб с отрубями

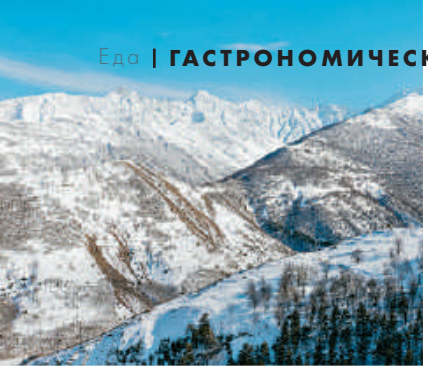
Только что испеченный хлеб не стоит класть в целлофановый пакет: он не будет хрустящим. Лучший выбор – пакет с перфорацией или бумажный.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ











Красна пирогами

Северная Осетия – край с древней историей, богатой культурой, захватывающими природными и рукотворными достопримечательностями, неизменным кавказским гостеприимством и щедрыми кулинарными традициями. Приготовить знаменитые осетинские пироги – верный способ перенестись на удивительную землю аланов.



В Северной Осетии принято подавать по три пирога, выложенные стопкой друг на друга. На праздничном столе может быть несколько блюд с тремя пирогами на каждом.

Пироги осетины пекут столетиями: на праздники, в будни, на свадьбы и поминки. Когда-то это были пироги из простого постного теста, замешенного на минеральной воде, без яиц, дрожжей и молочных продуктов. Сегодня в рецептах все чаще можно встретить дрожжи, молоко и кефир, но в Осетии по-прежнему любят использовать воду из минеральных источников. Здесь она очень мягкая, и тесто на ней получается легким и вкусным. В любом случае пирог должен быть с тонким слоем теста, тогда и выпекаться он будет быстро. Пышный толстый пирог приготовит только неумелая хозяйка. А вот начинки в осетинском пироге всегда много. Самая популярная – свежий рассольный сыр, часто в сочетании с зеленью: молодой свекольной ботвой, зеленым луком, черемшой, шпинатом. Еще один любимый всеми вариант – пироги с картофелем и сыром. И конечно, с говядиной: без мяса на Кавказе не обойтись. Если хотите полностью следовать традициям, готовьте фарш вручную, отбивая говяжью мякоть топориком или тяжелым ножом. И попробуйте использовать для мясного пирога недрожжевое тесто. По мнению старшего поколения, оно лучше сочетается с фаршем.

ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

2 ч 30 мин **4 порции**

Для теста:
2 стакана муки
250 мл кефира
100 г сливочного масла
7 г сухих дрожжей
0,5 ч. л. соли

Для начинки:
150 г укропа
150 г зеленого лука
150 г осетинского сыра
100 г сметаны

1 Для теста муку и соль просейте горкой в большую миску, смешайте с сухими дрожжами. В середине горки сделайте углубление и влейте кефир, добавьте 50 г размягченного сливочного масла. Замесите мягкое тесто, накройте пленкой и поставьте в теплое место на 1,5–2 ч, пока тесто не увеличится вдвое.

2 Приготовьте начинку. Зеленый лук и укроп мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке и смешайте с зеленью. В начинку добавьте сметану, посолите, если нужно, и перемешайте.

3 Раскатайте тесто пирога в круг толщиной 1–1,5 см. Выложите начинку на тесто, не доходя до края 2–3 см.

Зелень для начинки пирога можно выбрать по сезону и на свой вкус: шпинат, щавель, дикорастущую зелень.

4 Вытягивая руками концы лепешки, постепенно стяните их к центру. Хорошо защипните края теста.
5 Руками разровняйте поверхность пирога, он должен быть одинаковой толщины. Переложите его в смазанную маслом круглую форму швом вниз и еще раз разровняйте так, чтобы толщина пирога была не более 1,5–2 см. В середине сделайте отверстие и вставьте трубочку из пергамента или фольги.
6 Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте пирог 12–15 мин, до слегка золотистого цвета. Дайте немного остыть и обильно смажьте оставшимся сливочным маслом. Подавайте пирог горячим или теплым.

На 100 г: белки 7,84 г (9,80% суточной нормы) • жиры 14,58 г (16,20%) • углеводы 24,64 г (14,67%) • ккал 260,35 (14,46%) • натрий 300,93 мг (20,75%) • общий сахар 1,99 г (3,98%) • НЖК 8,86 г (44,30%) • пищевые волокна 1,51 г (5,03%)



ТОЛЬКО В МАГНИТ

Ассорти зелени «Магнит Свежесть» можно добавить в начинку для пирогов, суп, салат. Она сделает вкусными любые блюда!



ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С МЯСОМ

❄

2 ч 30 мин **12 порций**

Для теста:
650 г пшеничной муки +
3 ст. л. для посыпки рабочей поверхности
250 мл молока
1 яйцо
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли

Для начинки:
600 г говяжьего фарша
1 луковица
соль, свежемолотый черный перец

1 Подогрейте молоко до 30–35 °С и влейте в большую миску. Добавьте яйцо, соль, сахар и сухие дрожжи, всыпьте 100 г муки. Размешайте тесто венчиком до однородности и оставьте в тепле на 15 мин.

2 Влейте растительное масло, добавьте оставшуюся муку и замесите мягкое тесто. Для того чтобы тесто не прилипало к рукам, смажьте их растительным маслом. Если тесто будет слишком липким, добавьте 1–2 ст. л. муки. Соберите тесто в шар, затяните миску пищевой пленкой и оставьте для подъема на 1 ч. Обомните тесто и оставьте еще на 30 мин. За это время объем теста должен увеличиться вдвое.

3 Приготовьте начинку. Нарежьте репчатый лук мелкими кубиками. Соедините фарш и лук, добавьте 2 ст. л. холодной воды, посолите, приправьте перцем и тщательно перемешайте.

4 Посыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки. Выньте тесто из миски и снова вымесите. Разделите на три равные части, каждую скатайте в шар, накройте полотенцем и оставьте на 15 мин для расстойки.

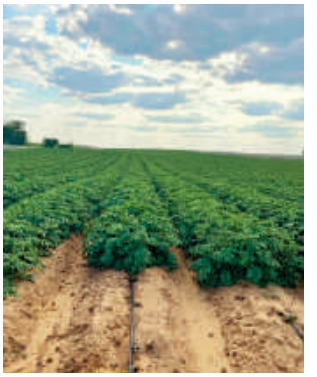
5 Разогрейте духовку до 200 °С. На средний уровень установите противень, чтобы он разогрелся.

6 На лист бумаги для выпечки поместите одну часть теста и разомните руками в лепешку диаметром 15–17 см. В центр лепешки в виде купола выложите одну треть фарша. Поднимите края теста вверх и крепко защипните над начинкой. Переверните пирог и аккуратно разомните руками в круг. У вас должен получиться диск толщиной примерно 2 см и диаметром 25 см. Формируйте пирог мягкими движениями, стараясь не порвать тонкий слой теста и распределяя начинку по всей площади равномерным слоем. В середине пирога проделайте небольшое отверстие для выхода пара.

7 Аккуратно перенесите пирог вместе с бумагой на горячий противень и выпекайте до золотистого цвета, 20–25 мин. Переложите пирог на деревянную доску, смажьте сливочным маслом и накройте полотенцем. Таким же образом испеките еще два пирога. Готовые пироги складывайте стопкой один на другой, каждый смазывайте сливочным маслом. Подавайте с зеленью и аджикой.

На 100 г: белки 13,90 г (17,38% суточной нормы) • жиры 10,24 г (11,38%) • углеводы 36,21 г (21,55%) • ккал 295,38 (16,41%) • натрий 363,08 мг (25,04%) • общий сахар 1,64 г (3,28%) • НЖК 3,22 г (16,10%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)





Вкусный желтый картофель в наши магазины поставляет **ИП ГКФХ Вейсов Сахиб Мелик-оглы** – один из ведущих производителей Астраханской области. Картофель выращивается на площади более 700 гектаров. Собранный урожай закладывается в высокотехнологичные камеры с климатической системой, что позволяет отлично сохранять его в течение всей зимы и весны. На предприятии установлено оборудование по фасовке овощей, поэтому на полки картофель поступает в удобной упаковке.

ОСЕТИНСКИЙ ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ

2 ч 30 мин **4–6 порций**

Для теста:
300 г муки
80 мл молока
30 г сливочного масла
6 г прессованных дрожжей
0,5 ч. л. сахара

Для начинки:
3–4 средние картофелины
100 г рассольного сыра
2 ст. л. сметаны
40 г сливочного масла
немного тимьяна или майорана (по желанию)
соль
сливочное масло для смазывания

1 Замесите тесто. Сливочное масло растопите и остудите до комнатной температуры. В 120 мл питьевой воды размешайте дрожжи, в молоке размешайте сахар. Муку с солью просейте горкой в миску, в середине сделайте углубление, влейте обе жидкости. Добавьте растопленное масло. Замесите мягкое тесто. Переложите в чистую миску, затяните пленкой и оставьте для брожения на 1,5–2 ч, в зависимости от температуры в помещении. Через 45 мин с начала брожения обомните тесто.
2 Для начинки отварите картофель в мундире до готовности, примерно 25 мин. Воду слейте, очистите картофель от кожуры и разомните со сливочным маслом до однородности.
3 Отдельно разомните сыр и добавьте в картофель вместе со сметаной, посолите и перемешайте. Можно добавить тимьян.
4 Разомните или раскатайте тесто в лепешку толщиной 7–10 мм. На середину положите начинку, разровняйте. Затем, собирая концы теста, стяните их на середину, соедините и защипните.
5 Разровняйте поверхность пирога, разминая его так, чтобы получилась круглая лепешка ровной толщины. Переложите на лист бумаги для выпечки. Сделайте в центре пирога надрез для выхода пара. Прикройте пленкой и оставьте для расстойки на 30 мин.
6 Установите противень в середину духовки. Разогрейте духовку до 200 °С. Осторожно переложите пирог вместе с бумагой на горячий противень и выпекайте 20–25 мин. Достаньте пирог из духовки и сразу же смажьте сливочным маслом. Подавайте теплым с салатом из помидоров.

На 100 г: белки 7,11 г (8,89% суточной нормы) • жиры 10,16 г (11,29%) • углеводы 32,95 г (19,61%) • ккал 252,16 (14,01%) • натрий 336,05 мг (23,18%) • общий сахар 1,33 г (2,66%) • НЖК 6,19 г (30,95%) • пищевые волокна 1,96 г (6,53%)

Вот так завернули!

Сладкий рулет – один из самых популярных десертов. Завитки из нежного бисквитного или слоеного теста с кремом, повидлом, орехами, маком украсят и утренний кофе, и вечернее чаепитие. Их легко готовить, приятно подавать (они замечательно смотрятся на срезе) и еще приятнее есть!



Заготовку из бисквитного рулета с повидлом можно заморозить, а украсить меренгой или другим кремом уже после размораживания.

РУЛЕТ «ЛАКОМКА»

2 ч **10 порций**

100 г муки
25 г картофельного крахмала
130 г сахара
5 яиц
400 г яблочного повидла
шоколадная стружка и печенье для украшения

Для коньячного сиропа:
115 г сахара
115 мл воды
15 мл коньяка

Для итальянской меренги:
2 белка
115 г сахара
40 мл воды
щепотка лимонной кислоты

1 Для теста взбейте яйца с сахаром добела, просейте в яичную смесь муку с крахмалом, перемешайте. Смажьте маслом лист бумаги для выпечки, выложите на него тесто ровным тонким слоем, чтобы получился прямоугольник. Выпекайте в духовке 7 мин при 210 °С.
2 Для сиропа доведите сахар с водой до кипения, немного остудите, затем влейте коньяк. Пропитайте сиропом бисквит, смажьте повидлом и сверните в рулет, помогая себе бумагой, и остудите.
3 Для меренги смешайте сахар с водой и доведите до 121 °С. Параллельно взбейте миксером белки с лимонной кислотой в пышную пену. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струйкой горячий сироп, чтобы получилась стойкая пена.
4 Обмажьте рулет меренгой и поставьте в духовку, разогретую до 250 °С, чтобы меренга слегка зазолотилась. Остудите. Бока рулета обсыпьте шоколадной стружкой, украсьте печеньем.

На 100 г: белки 4,93 г (6,16% суточной нормы) • жиры 3,63 г (4,03%) • углеводы 54,03 г (32,16%) • ккал 270,64 (15,04%) • натрий 59,72 мг (4,12%) • общий сахар 37,58 г (75,16%) • НЖК 1,24 г (6,20%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)



ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

1 ч 40 мин + 1 ч
8 порций

90 г муки
300 г тыквы
200 г сахара
3 яйца
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. молотой корицы
¼ ч. л. молотого мускатного ореха
¼ ч. л. молотой гвоздики
¼ ч. л. молотого кардамона
½ ч. л. соли
1 стакан грецких орехов + немного для подачи
сахарная пудра

Для начинки:
220 г сливочного сыра
70 г сливочного масла
180 г сахарной пудры
1 ст. л. жирных сливок

1 Тыкву очистите и нарежьте кусочками. Положите в сотейник, влейте 1 ст. л. воды, накройте крышкой и разварите в пюре – вам понадобится ⅔ стакана. Взбейте пюре блендером до гладкости, немного остудите.
2 Разогрейте духовку до 175 °С. Застелите противень размером 25 х 35 см пергаментом, оставив по краям по 3 см бумаги. Мелко порубите грецкие орехи.
3 Взбейте яйца с сахаром. Добавьте тыквенное пюре и снова взбейте. В другую миску просейте муку, соль, специи и разрыхлитель, всыпьте в тыквенную смесь и перемешайте.
4 Вылейте тесто на противень и разровняйте. Посыпьте орехами и поставьте в духовку на 12 мин.
5 Пока печется корж, расстелите кухонное полотенце на столе и присыпьте сахарной пудрой. Готовый корж сразу же переверните на полотенце. Снимите пергамент и сверните рулет, начиная с короткой стороны. Оставьте на 1 ч.
6 Для начинки миксером взбейте сливочный сыр и масло комнатной температуры на средней скорости, чтобы получился легкий, воздушный крем. Уменьшите скорость и добавьте сахарную пудру. При необходимости влейте несколько капель жирных сливок, чтобы достичь желаемой консистенции.
7 Аккуратно раскройте рулет и смажьте кремом. Скатайте снова рулет и плотно заверните его в пищевую пленку. Уберите в холодильник минимум на 1 ч. Готовый рулет украсьте сахарной пудрой и орехами.

На 100 г: белки 5,75 г (7,19% суточной нормы) • жиры 20,72 г (23,02%) • углеводы 43,10 г (25,65%) • ккал 369,97 (20,55%) • натрий 190,17 мг (13,12%) • общий сахар 33,87 г (67,74%) • НЖК 8,18 г (40,90%) • пищевые волокна 1,38 г (4,60%)

МАКОВЫЙ РУЛЕТ С ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРЬЮ

❄

2 ч + 1 ч **8 порций**



500 г слоеного дрожжевого теста
350 г мака
120 г крупного коричневого сахара
250 мл сливок жирностью 33%
80 г сливочного масла
4 крупных желтка
1 стручок ванили

Для глазури:
120 г темного шоколада
60 мл сливок жирностью 33%

1 Всыпьте мак в сито, установите сито в большую миску. Залейте примерно 1,5 л крутого кипятка, оставьте на 5 мин. Аккуратно слейте воду с мака (если в нем есть мусор, он всплывет). Еще раз залейте мак кипятком – на этот раз достаточно пары стаканов – и оставьте еще на 5 мин. Затем дайте стечь воде, пару раз потрясите сито, чтобы вода стекала лучше.
2 Смешайте обсохший мак с сахаром и порциями растолките в ступке. Готовый толченый мак перекладывайте в сотейник с толстым дном. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, кончиком ножа аккуратно выскребите семена (сам стручок вам не понадобится) и смешайте с 200 мл сливок.
3 Влейте ванильные сливки в сотейник с маком и добавьте нарезанное небольшими кусочками сливочное масло. Поставьте сотейник на небольшой огонь и варите, часто помешивая, примерно 35 мин. Вся жидкость должна впитаться или выпариться.
4 Остудите мак, 10 мин, и смешайте с желтками и оставшимися сливками.
5 Раскатайте тесто в пласт толщиной примерно 3 мм, разложите на кухонном полотенце. Ровным слоем выложите на тесто маковую начинку.
6 Помогая себе полотенцем, сверните тесто с маком в не слишком плотный рулет. Положите рулет швом вниз на застеленный пергаментом противень. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 35–40 мин. Остудите на решетке.
7 Разломайте шоколад на кусочки и растопите со сливками на водяной бане или в микроволновке. Полейте или смажьте горячей глазурью остывший рулет и дайте глазури застыть в прохладном месте, 1 ч.

На 100 г: белки 9,37 г (11,71% суточной нормы) • жиры 41,01 г (45,57%) • углеводы 36,53 г (21,74%) • ккал 540,51 (30,03%) • натрий 111,26 мг (7,67%) • общий сахар 12,13 г (24,26%) • НЖК 14,57 г (72,85%) • пищевые волокна 6,37 г (21,23%)



Прекрасным выбором для семейного чаепития станет вафельная трубочка «Русский свиток», заполненная вареной сгущенкой. Это десерт со вкусом детства!

Сладкая столица

В очереди за тортом «Прага», выстроившейся у одноименного ресторана, москвичи были готовы стоять часами. И ничего, что он был гораздо скромнее предполагаемых прототипов: чешского шоколадного торта и австрийского «Захера». «Прага» полюбилась и стала нашей сладкой классикой.



АВТОРОМ КЛАССИЧЕСКОГО РЕЦЕПТА СЧИТАЕТСЯ ВЛАДИМИР ГУРАЛЬНИК, КОНДИТЕР МОСКОВСКОГО РЕСТОРАНА «ПРАГА». ПО ОДНОЙ ИЗ ВЕРСИЙ, ОН ВДОХНОВИЛСЯ РЕЦЕПТОМ ЧЕШСКИХ МАСТЕРОВ, КОТОРЫЕ ГОТОВИЛИ ПРОПИТАННЫЙ РОМОМ ТОРТ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИДАМИ КРЕМА. ЧАСТО ГОВОРЯТ И О СХОДСТВЕ «ПРАГИ» С ВЕНСКИМ «ЗАХЕРОМ». ОДНАКО В ПОСЛЕДНЕМ ВООБЩЕ НЕТ КРЕМА.

ТОРТ «ПРАГА»

❄

2 ч 30 мин + 3 ч

6–8 порций

Для коржей:
2 стакана муки
1 стакан сахара
200 г сметаны жирностью 10–15%
100 г сгущенного молока
4 яйца
4 ст. л. какао-порошка
2 ч. л. разрыхлителя
сливочное масло для формы

Для крема:
300 г сливочного масла
200 г сгущенного молока
4 ст. л. какао-порошка

Для прослойки:
200 г абрикосового джема

Для глазури:
100 г шоколада
100 г сливочного масла

1 Отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером в пышную пену. Отдельно взбейте желтки в пышную светлую массу. Добавьте сахар, сгущенное молоко, сметану и взбивайте еще 3 мин. Муку вместе с разрыхлителем и какао просейте в большую миску. Соедините желтковую массу с мучной, а затем аккуратно вмешайте взбитые белки легкими движениями снизу вверх.

2 Духовку разогрейте до 175 °С. Разъемную форму для выпечки диаметром 24 см смажьте маслом. Перелейте тесто в форму, поставьте в духовку и выпекайте 1 ч.

3 Пока выпекается бисквит, приготовьте крем. Взбейте миксером размягченное сливочное масло с какао до состояния воздушной массы. Влейте сгущенное молоко и взбивайте еще 2 мин.

4 Выньте готовый бисквит из духовки и остудите в форме. Остывший бисквит достаньте из формы и разрежьте на 3 одинаковых по толщине коржа.

5 Два коржа смажьте кремом, сложите друг на друга и накройте третьим коржом. Остатки крема уберите в холодильник: они понадобятся для украшения. Верхний корж промажьте абрикосовым джемом.

6 Для глазури шоколад поломайте на маленькие кусочки и растопите вместе со сливочным маслом на водяной бане или в микроволновой печи, хорошо размешайте. Немного остудите глазурь и полейте торт. Поставьте торт в холодильник минимум на 3 ч. Перед подачей украсьте торт кремом и шоколадной стружкой.

На 100 г: белки 5,92 г (7,40% суточной нормы) • жиры 24,47 г (27,19%) • углеводы 54,12 г (32,21%) • ккал 453,04 (27,17%) • натрий 90,71 мг (6,26%) • общий сахар 37,29 г (74,58%) • НЖК 14,86 г (74,30%) • пищевые волокна 1,12 г (3,73%)

Символ праздника

Сложно найти человека, который был бы равнодушен к мандаринам. Они радуют ярким солнечным цветом, сочным вкусом и ароматом, который всегда ассоциируется с праздником. Дети готовы есть мандарины без остановки. Наверняка им придутся по вкусу и простые блюда, которые можно приготовить с любимыми фруктами.

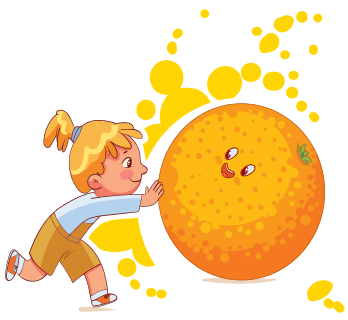






МОЖНО ВЫБРАТЬ И ДРУГИЕ ФРУКТЫ: ТЕМНЫЙ ВИНОГРАД, ГОЛУБИКУ, ЛОМТИКИ МАНГО.





ПО НАШЕЙ КАРТИНКЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ТОРТ-СОВУ. ДЛЯ ЭТОГО ВОЗЬМИТЕ БИСКВИТНЫЕ КОРЖИ И ПРОМАЖЬТЕ ИХ ЛЮБИМЫМ КРЕМОМ. ВЕРХНИЙ КОРЖ НИЧЕМ НЕ ПОКРЫВАЙТЕ И ВЫЛОЖИТЕ НА НЕГО ФРУКТЫ В ВИДЕ СОВЫ.



СОВА ИЗ БЛИНОВ

30 мин **2 порции**

2 мандарина
6 ягод клубники
4 кружка ананаса
2 чернослива
30 мл сливок жирностью 35%
10 г шоколадной стружки
черный пищевой краситель

Для теста:
130 г муки
350 мл молока
1 яйцо
10 г сахара
5 г соли
70 г растительного масла

1 Приготовьте тесто. Муку просейте в чашу, перемешайте с солью и сахаром. Влейте молоко и 50 мл растительного масла, разбейте яйцо и взбейте венчиком или миксером до однородности.
2 Нагрейте сковороду на средне-сильном огне и смажьте маслом. Перемешайте тесто и влейте порцию на сковороду. Поворачивайте сковороду, чтобы тесто полностью покрыло дно. Жарьте, не трогая блинчик, 1–2 мин, пока поверхность не станет матовой. Подденьте край лопаткой и переверните. Жарьте 1–2 мин с другой стороны, затем переложите на блюдо. Сохраняйте блины теплыми до подачи.
3 Вырежьте из блинчиков тело и уши совы. Клубнику тонко нарежьте, мандарины разделите на дольки. Выложите из клубники и мандаринов крылья. Из ананаса и чернослива сделайте глаза.
4 Холодные сливки взбейте при помощи миксера. 1 ч. л. с горкой распределите в области лба, посыпьте шоколадной стружкой. Оставшуюся часть сливок при желании окрасьте с помощью пищевого красителя, поместите в кондитерский мешок, выдавите жердочку. Из долек мандарина сделайте клюв и лапы. Сразу подавайте к столу.

На 100 г: белки 3,91 г (4,89% суточной нормы) • жиры 11,08 г (12,31%) • углеводы 20,77 г (12,36%) • ккал 196,73 (10,93%) • натрий 237,12 мг (16,35%) • общий сахар 8,20 г (16,40%) • НЖК 2,85 г (14,25%) • пищевые волокна 1,57 г (5,23%)

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Ольга Ермошина,
гастроэнтеролог, специалист по рациональному питанию

Мнение

Мандарин – это фрукт-праздник. Что с точки зрения диетолога совершенно правильная ассоциация: мандарины богаты натуральной клетчаткой, пищевыми волокнами, которые помогают справиться с перееданием. Не секрет, что с зимних каникул малыши часто возвращаются «округлившимися». Мандарины – лекарство от подобных проблем. Лекарство вкусное, сочное, которое дети едят с удовольствием. Причем в мандаринах больше растворимой клетчатки, чем нерастворимой, а она мягче воздействует на процесс пищеварения и, попадая в ЖКТ, служит подкормкой для полезных бактерий. По количеству витамина C мандарины уступают апельсинам, хотя 30% дневной нормы всего в двух рыжих фруктах – неплохой щит в борьбе с инфекциями. Зато бета-каротина, предшественника витамина A, в них в 3,5 раза больше, это видно даже по цвету: у мандарина больше красного пигмента – индикатора высокого содержания этого вещества. Главная его функция – поддержка зрения и здоровья сетчатки глаз, что крайне важно при учебных нагрузках. В плюс идет также богатый минеральный состав мандаринов: калий, магний, фосфор, железо, медь, молибден – сбалансированный коктейль, позитивно влияющий на все функции растущего организма. Не стоит забывать и об эфирных маслах, богатых фитонцидами, ведь научно доказано, что они эффективное средство против стресса. Конечно, лучше всего есть фрукты сырыми. Но и при термической обработке, если не варить мандарины часами, польза не потеряется: да, витамина C не останется, но витамин A и минералы никуда не денутся.





ЕСЛИ САЛАТ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ ПРОСТЫМ, ДОПОЛНИТЕ ЕГО КАРАМЕЛИЗИРОВАННЫМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ.





САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С МАНДАРИНАМИ

20 мин **2 порции**

100 г салатного микса
250 г филе индейки
2 мандарина
4 ст. л. апельсинового сока
3 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Филе индейки нарежьте поперек волокон тонкими полосками, посолите и поперчите. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте кусочки индейки до готовности, 5–7 мин.
2 Мандарины очистите, разделите на дольки.
3 Апельсиновый сок доведите до кипения, влейте соевый соус, перемешайте и снимите с огня.
4 Салатный микс положите в салатник, добавьте индейку и полейте теплым соусом, перемешайте. Выложите на салат мандариновые дольки и подавайте к столу.

На 100 г: белки 10,98 г (13,73% суточной нормы) • жиры 3,95 г (4,39%) • углеводы 4,55 г (2,71%) • ккал 96,91 (5,38%) • натрий 438,73 мг (13,26%) • общий сахар 3,51 г (7,02%) • НЖК 0,55 г (2,75%) • пищевые волокна 0,97 г (3,23%)

МАГНИТ РЕКОМЕНДУЕТ



Стейк грудки индейки от «Индилайт» – это идеально нарезанные кусочки сочного филе, которые легко и просто готовить. Достаточно обжарить их по 2–3 минуты с двух сторон и подать с любимым гарниром.



ЧТОБЫ УДИВИТЬ ГОСТЕЙ, УЛОЖИТЕ БОКАЛЫ В ЯЧЕЙКИ ДЛЯ ЯИЦ СЛЕГКА НАБОК И НАПОЛНИТЕ СЛИВОЧНОЙ СМЕСЬЮ. ДАЙТЕ ЗАСТЫТЬ И ДОБАВЬТЕ СЛОЙ ЖЕЛЕ. ТАК СЛОИ ДЕСЕРТА ЗАСТЫНУТ НАИСКОСОК.

БЕЛЫЙ ШОКОЛАД ПРИДАЕТ ДЕСЕРТУ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ БАРХАТИСТУЮ ТЕКСТУРУ.



ПАНАКОТА С МАНДАРИНОВЫМ ЖЕЛЕ

35 мин + 4 ч **6–8 порций**

Для панакоты:
800 мл сливок жирностью 20%
120 г белого шоколада
2,5 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного сахара
20 г желатина

Для желе:
6 крупных мандаринов
2,5 ст. л. сахара
20 г желатина
2 веточки мяты

1 Для панакоты насыпьте желатин в небольшую миску, влейте 100 мл холодной воды и оставьте на 10 мин.
2 В большой сотейник влейте сливки, добавьте ванильный и обычный сахар, доведите почти до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и добавьте порубленный на кусочки шоколад и желатин. Нагревайте, постоянно перемешивая, до полного растворения желатина и шоколада. Снимите с огня и процедите через ситечко.
3 Разлейте сливочную массу в стаканчики и остудите до комнатной температуры, 20 мин. Уберите стаканчики с панакотой в холодильник на 1,5–2 ч.
4 Замочите желатин для желе в 100 мл холодной воды, оставьте для набухания. Отложите один мандарин для подачи, остальные разрежьте пополам и выжмите сок. Влейте мандариновый сок в небольшую кастрюлю, добавьте сахар и желатин. Нагревайте на медленном огне, постоянно перемешивая, до растворения желатина. Процедите через ситечко и остудите, 15 мин.
5 Выньте застывшую панакоту из холодильника. В каждый стаканчик влейте мандариновое желе. Верните стаканчики с панакотой в холодильник еще на 1–2 ч. Перед подачей украсьте мандариновыми дольками и мятой.

На 100 г: белки 3,62 г (4,53% суточной нормы) • жиры 10,24 г (11,38%) • углеводы 13,41 г (7,98%) • ккал 158,08 (8,78%) • натрий 31,33 мг (2,16%) • общий сахар 13,36 г (26,72%) • НЖК 6,29 г (31,45%) • пищевые волокна 0,75 г (2,50%)





Шоколадная сенсация

24 января отмечается Международный день эскимо. В эту дату более ста лет назад американские предприниматели получили патент на новое холодное лакомство – мороженое на палочке, покрытое шоколадной глазурью. Оно стало сенсацией и сразу же завоевало миллионы поклонников. И с тех пор их ряды только увеличиваются!



Добавьте в эгг-ног щепотку молотого мускатного ореха или корицы.

В нашей стране у эскимо тоже давняя история: продавщицы мороженого на палочке, завернутого в фольгу, появились на улицах Москвы и Ленинграда еще в 30-х годах.

ЭГГ-НОГ С МОРОЖЕНЫМ

3 мин **3 порции**

60 мл молока
1 желток
30 мл сахарного сиропа
лед

Для подачи:
1 эскимо

1 Влейте в шейкер молоко и сироп, добавьте желток и энергично встряхивайте 30 сек. Добавьте 4–5 кубиков льда и взбалтывайте еще 20 сек.
2 Перелейте эгг-ног в коктейльный стакан и подавайте с эскимо.

На 100 г: белки 2,98 г (3,73% суточной нормы) • жиры 4,28 г (4,76%) • углеводы 15,02 г (8,94%) • ккал 106,88 (5,94%) • натрий 31,06 мг (2,14%) • общий сахар 14,77 г (29,54%) • НЖК 1,78 г (8,90%) • пищевые волокна 0,00 г (0,00%)



Подарите себе мгновения радости с эскимо «Волшебный фонарь», знакомым нам с детства. Нежный сливочный вкус натурального пломбира с шоколадной крошкой никого не оставит равнодушным.

МАГНИТ

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

СЛАДКОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ЛЮБИМЫЕ ЯГОДЫ



Малиновое и инжирное варенье «Магнит» дополнит любое чаепитие, станет отличной начинкой для тортов и пирогов. Кроме того, из варенья можно приготовить ароматный соус к мясу: малиновое проварить с красным вином и чили, а инжирное – с бальзамическим уксусом или портвейном.



ПАРБЕЙК — ЭТО ТЕХНОЛОГИЯ ЧАСТИЧНОГО ВЫПЕКАНИЯ ХЛЕБОБУЛОЧНОГО ИЗДЕЛИЯ, НАПРИМЕР ОСНОВЫ ДЛЯ ПИЦЦЫ. ОНА ПОЗВОЛЯЕТ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ГОТОВИТЬ НАСТОЯЩУЮ ПИЦЦУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЛАДЕЕТЕ МАСТЕРСТВОМ ПЕКАРЯ.

Надежная основа

У римской пиццы появляется все больше поклонников. Пышная лепешка теснит свою неаполитанскую сестру не только в меню ресторанов, но и на домашних кухнях. И это неудивительно, ведь для ее приготовления не нужны дровяная печь и пиццайоло – достаточно купить готовую замороженную основу из теста.

Главным отличием римской пиццы от классической является тесто с тонкой хрустящей корочкой и кружевной текстурой. Чтобы воздушное тесто выдержало тяжесть начинки, не потеряло своей легкой структуры и не стало плотным, римскую пиццу готовят в два этапа. Тесто сначала выпекают (не до конца), потом добавляют соусы и остальные ингредиенты, после чего еще на несколько минут отправляют в печь. Этот дополнительный шаг позволяет тесту максимально подниматься и сохранять объем. Парбейк, замороженный полуфабрикат, который вы можете увидеть на наших полках, и есть та самая основа, предварительно выпеченная и готовая превратиться в пышную вкусную римскую пиццу.

Холодный расчет

Замороженные основы для пиццы Di Manchini приезжают в наши магазины с фабрики по производству парбейков траттории «МИНИ Сыроварня». Это сетевой проект, который входит в группу компаний Novikov Group. Холдинг Novikov Group является лидером в российском ресторанном бизнесе и включает более 200 заведений в нашей стране и за рубежом. «МИНИ Сыроварня» – настоящая траттория: демократичная, с непринужденной атмосферой, дружелюбным персоналом и традиционной итальянской едой, простой и понятной. Здесь точно знают, как приготовить правильное тесто для римской пиццы.

Тесто замешивается по особой рецептуре. Его ингредиенты просты: мука, вода, растительное масло, дрожжи и соль. Но технология не такая, как при приготовлении классической пиццы: тесто сначала выстаивается при комнатной температуре, а затем выдерживается в холодильнике от 24 до 48 часов. Этот метод называется холодной ферментацией, и именно благодаря ему тесто римской пиццы получается мягким и пористым.

Чтобы добиться кружевной текстуры, также важно правильно выбрать муку. В Италии, например, встречается специальная мука, которую предлагают для приготовления домашней римской пиццы. В рецептуре наших парбейков используется выверенное сочетание муки разного помола из мягких и твердых сортов пшеницы, рисовой и соевой муки, поэтому их отличают особый вкус и аромат.

По нормам СанПиН с тестом, которое будет подвергаться термической обработке и замораживаться, можно работать без перчаток.









Из созревшего теста формируют пышные основы для пиццы вытянутой прямоугольной формы и выпекают их при высокой температуре (выпекают частично, на 70%). А затем подвергают шоковой заморозке, которая позволяет долго сохранять вкус и качество продукта, и упаковывают.



Аппетитные добавки

Чтобы приготовить дома римскую пиццу, достаточно выложить любимые ингредиенты на неразмороженную основу и выпекать 4 минуты при максимальной температуре.

Начинка для римской пиццы может быть любой. Используйте классические сочетания, такие как «Маргарита», «Пеперони» или «Четыре сыра», или подключите фантазию и приготовьте авторскую пиццу по своему вкусу: с цыпленком барбекю, морепродуктами, артишоками, спаржей, душистыми травами, цветками кабачков… Главное, не забывать, что в римской пицце, как и в классической, начинки и соуса не должно быть слишком много.

В ОТЛИЧИЕ ОТ КЛАССИЧЕСКОЙ РИМСКАЯ ПИЦЦА ИМЕЕТ ВЫТЯНУТУЮ ФОРМУ. И РАЗРЕЗАЮТ ЕЕ НЕ НА ТРЕУГОЛЬНЫЕ СЕГМЕНТЫ, А НА КВАДРАТЫ. ТАКАЯ ТРАДИЦИЯ СОХРАНИЛАСЬ С ТЕХ ПОР, КАК ЛЕПЕШКИ ВЫПЕКАЛИ В БОЛЬШИХ ПЕЧАХ И КЛАЛИ В НИХ ЗАГОТОВКИ С ПОМОЩЬЮ ПРЯМОУГОЛЬНЫХ ЛОПАТ. ТЕСТО РАСПРЕДЕЛЯЛИ ПО ВСЕМУ ПОЛОТНУ ЛОПАТЫ, И В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧАЛАСЬ ВЫТЯНУТАЯ ЛЕПЕШКА С ОКРУГЛЫМИ КРАЯМИ.

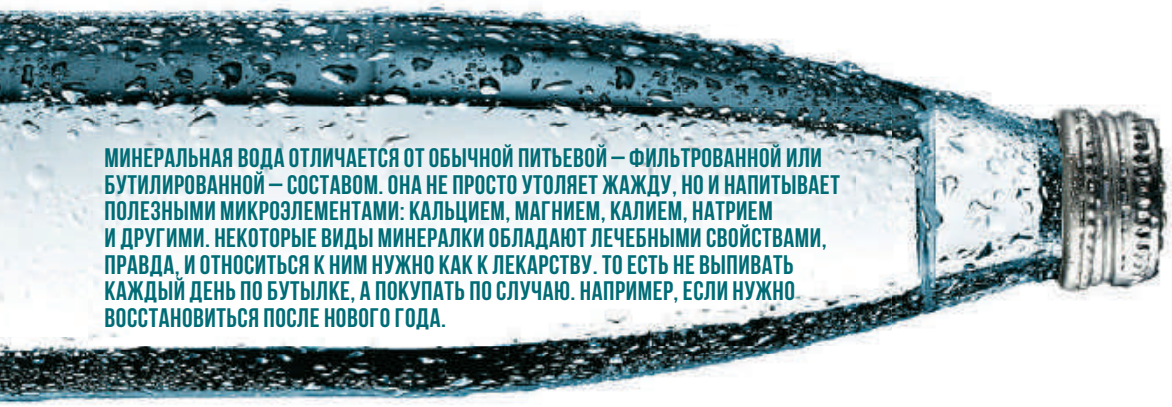
ПЛЮСЫ ПАРБЕЙКОВ:

- качественные ингредиенты и выверенные рецепты;
- современные технологии и строгий контроль качества на всех этапах;
- длительный срок хранения: при температуре –18 °С продукт не теряет вкуса и полезных свойств в течение полугода;
- чтобы приготовить дома настоящую римскую пиццу, понадобится всего несколько минут.

РИМСКАЯ ПИЦЦА – ЗДОРОВЫЙ ПРОДУКТ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ХОЛОДНОЙ ФЕРМЕНТАЦИИ ТЕСТО ПОСТЕПЕННО ОБОГАЩАЕТСЯ ЦЕННЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ИЗДЕЛИЕ ИЗ НЕГО ЛЕГЧЕ УСВАИВАЕТСЯ И БЫСТРЕЕ НАСЫЩАЕТ.

Живой источник

После насыщенных зимних каникул иногда требуется дополнительный отдых. Но и без него есть способы быстро войти в привычный ритм. Бодрое самочувствие и хорошее расположение духа поможет вернуть минеральная вода.



МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОЙ ПИТЬЕВОЙ – ФИЛЬТРОВАННОЙ ИЛИ БУТИЛИРОВАННОЙ – СОСТАВОМ. ОНА НЕ ПРОСТО УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ, НО И НАПИТЫВАЕТ ПОЛЕЗНЫМИ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ: КАЛЬЦИЕМ, МАГНИЕМ, КАЛИЕМ, НАТРИЕМ И ДРУГИМИ. НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ МИНЕРАЛКИ ОБЛАДАЮТ ЛЕЧЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ, ПРАВДА, И ОТНОСИТЬСЯ К НИМ НУЖНО КАК К ЛЕКАРСТВУ. ТО ЕСТЬ НЕ ВЫПИВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО БУТЫЛКЕ, А ПОКУПАТЬ ПО СЛУЧАЮ. НАПРИМЕР, ЕСЛИ НУЖНО ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ НОВОГО ГОДА.

Лечебная минеральная вода

Узнать лечебную минеральную воду можно не только по маркировке, но и по бутылке. Часто ее разливают в стекло благородного зеленого цвета. Увидите такую бутылку с узким горлышком у кого-то в руках – перед вами адепт ЗОЖ.

У лечебной воды высокая концентрация минералов – 10-15 г на литр. Поэтому пить ее нужно с осторожностью. В идеале лечебную минералку принимают по схеме, которую пропишет врач. Купить бутылку-другую для профилактики не страшно, просто не утоляйте ею каждый раз жажду – постоянное употребление такой воды может стать причиной мочекаменной болезни. Кроме того, лечебная вода солоноватая на вкус, совсем не десерт. Пейте, если нужно поправить здоровье желудка, восстановить минеральный баланс, улучшить метаболизм.

Лечебно-столовая и столовая минеральная вода

Это виды минеральной воды, которая подходит для регулярного потребления: лечебно-столовую можно пить часто, а столовую – хоть каждый день. Продается в стекле или прозрачном пластике. Тип всегда указывается на этикетке.

Лечебно-столовую воду отличают сбалансированный состав минералов и приятный солоноватый вкус. Общеоздоровительный эффект, который она дает, ни у кого не вызывает сомнений. Лечебно-столовая минералка выводит из организма токсины и шлаки, помогает восстановить обмен веществ.

Большой плюс столовой минералки – мягкий вкус. Она не слишком соленая и деликатно газированная. Такую воду можно смешивать с соками, добавлять в коктейли или просто пить каждый день. Содержание минералов в ней умеренное: в лечебно-столовой 1–10 г на литр, а в столовой и того меньше – не более 1 г.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

ИЗ МИНЕРАЛКИ ПОЛУЧАЮТСЯ ОТЛИЧНЫЕ ДОМАШНИЕ ЛИМОНАДЫ С МЯТОЙ И ВИТАМИННАЯ ВОДА САССИ С ЛИМОНОМ, ОГУРЦОМ И ИМБИРЕМ. НА НЕЙ МОЖНО ЗАМЕШАТЬ ТЕСТО ДЛЯ ОСЕТИНСКИХ ПИРОГОВ И ТОНКИХ АЖУРНЫХ БЛИНЧИКОВ, ПРИГОТОВИТЬ ОКРОШКУ. МНОГИЕ ЛЮБЯТ МАРИНОВАТЬ В МИНЕРАЛКЕ СВИНИНУ – ОНА ПОЛУЧАЕТСЯ НЕЖНОЙ БЕЗ КАПЛИ УКСУСА.



ЗНАМЕНИТОЕ ТРИО

Минеральную воду называют по региону, где расположены скважины.

- В Ессентуках, городе в Ставропольском крае, разливают лечебную воду трех видов: лечебно-столовую «Ессентуки № 4» и «Ессентуки целебную», а также лечебную «Ессентуки № 17».
- Чуть севернее, в небольшом селе, бурлит высокотермальная минеральная вода, которая продается под названием «Нагутская 26». У нее нейтральный солоноватый вкус, и пить ее можно регулярно.
- Любимую многими «Боржоми» добывают из скважин в живописной долине на юге Грузии. Их девять – глубиной от 140 до 1500 метров. Боржомская вода богата железом и другими нутриентами. Она газированная от природы, но на заводе ее дополнительно обогащают углекислым газом.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

КАКИЕ КРЫЛЬЯ ТЕБЕ ПО ВКУСУ?



Red Bull® — зарегистрированный товарный знак. Energy Drink — энергетический напиток. Sugar Free — Без сахара. Оригинал товара может отличаться от его изображения. Запрещено для детей в случаях, предусмотренных законодательством РФ.

Благородная дружба

Виски – прекрасная основа для алкогольных коктейлей. Его выразительный вкус и богатый аромат совершенно по-особому раскрываются в сочетании с другими ингредиентами. Даже чистая вода способна сделать виски более мягким, фруктовым или травяным, что уж говорить про соки, вина, ликеры или сливки, с которыми дружит этот благородный напиток.



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ВИСКИ ФЛИП

4 мин **1 порция**

30 мл виски
1 желток
2 ч. л. сахара
2 ч. л. сливок жирностью 20%
щепотка мускатного ореха
лед

1 Наполните шейкер льдом. Влейте виски и сливки, добавьте желток и сахар. Закройте шейкер и интенсивно встряхивайте 2 мин.
2 Через ситечко перелейте коктейль в стакан олд фэшен и посыпьте мускатным орехом.

На 100 г: белки 4,45 г (5,56% суточной нормы) • жиры 8,56 г (9,51%) • углеводы 22,31 г (13,28%) • ккал 183,55 (10,20%) • натрий 55,38 мг (3,82%) • общий сахар 21,19 г (42,38%) • НЖК 3,12 г (15,60%) • пищевые волокна 0,26 г (0,87%)

По желанию куриный желток можно заменить на 4 желтка от перепелиных яиц.

ГРАНАТОВЫЙ ПУНШ С ВИСКИ

10 мин + 30–60 мин
8 порций

750 мл игристого вина
120 мл виски
200 мл гранатового сока
100 мл апельсинового сока
цедра 1 апельсина, снятая тонкими лентами
1 гранат
лед

1 В большой кувшин влейте виски, добавьте гранатовый и апельсиновый соки и цедру и перемешайте длинной ложкой. Уберите кувшин в холодильник на 30–60 мин.
2 Разберите гранат на зерна. Непосредственно перед подачей добавьте в кувшин лед и зерна граната, влейте игристое вино.

На 100 г: белки 0,35 г (0,44% суточной нормы) • жиры 0,16 г (0,18%) • углеводы 7,31 г (4,35%) • ккал 89,55 (4,98%) • натрий 7,03 мг (0,48%) • общий сахар 6,18 г (12,36%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 1,42 г (4,73%)

ДВУХСЛОЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ВИСКИ

5 мин **1 порция**

90 мл виски
30 мл сахарного сиропа
15 мл лимонного сока
30 мл каберне-совиньон
лед

1 Положите в шейкер 5–6 кубиков льда, влейте виски, сироп и лимонный сок и взбивайте 30 сек.
2 В стакан рокс положите 2–3 кубика льда и влейте через ситечко смесь из шейкера.
3 По тыльной стороне коктейльной ложки медленно влейте каберне-совиньон. Держите ложку близко к краю стакана, таким образом вино не смешается с нижним слоем коктейля.

На 100 г: белки 0,03 г (0,04% суточной нормы) • жиры 0,02 г (0,02%) • углеводы 10,56 г (6,29%) • ккал 158,40 (8,80%) • натрий 8,20 мг (0,57%) • общий сахар 9,93 г (19,86%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)

КОКТЕЙЛЬ ВИСКИ-ИНЖИР

5 мин **1 порция**

60 мл виски
15 мл ликера куантро
30 мл лимонного сока
1 ст. л. джема из инжира
инжир для украшения
веточка розмарина
лед

1 Положите в шейкер 5–6 кубиков льда. Влейте виски, куантро и лимонный сок, добавьте джем из инжира и энергично встряхивайте 30 сек.
2 Через ситечко перелейте коктейль в стакан олд фэшен или рокс, добавьте несколько кубиков льда, украсьте дольками инжира и веточкой розмарина и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,15 г (0,19% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 10,81 г (6,43%) • ккал 124,79 (6,93%) • натрий 4,98 мг (0,34%) • общий сахар 7,77 г (15,54%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • пищевые волокна 0,36 г (1,20%)

ГЛИНТВЕЙН

20 мин **6–8 порций**

750 мл красного сухого вина
100 мл виски
цедра половины апельсина
сок 1 апельсина
3 ст. л. сахара
2 палочки корицы
6 бутонов гвоздики
1 стручок ванили
8 кумкватов для украшения

1 Положите в кастрюлю сахар, корицу, гвоздику, ваниль и цедру. Влейте 60 мл воды, апельсиновый сок и виски. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и нагревайте, помешивая, до полного растворения сахара, 3–4 мин.
2 Влейте вино, увеличьте нагрев до среднего и доведите глинтвейн до кипения. Снимите кастрюлю с огня.
3 Нарежьте кумкваты кружками. Разлейте глинтвейн в стаканы, в каждый положите несколько кружков кумквата и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,26 г (0,33% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 8,81 г (5,24%) • ккал 107,91 (6,00%) • натрий 0,27 мг (0,02%) • общий сахар 5,89 г (11,78%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,68 г (2,27%)

КОКТЕЙЛЬ ВИСКИ-КОФЕ С МАРШМЕЛЛОУ

5 мин **1 порция**

60 мл виски
40 мл ликера амаретто
60 мл холодного кофе эспрессо
10 мл апельсинового сока
мини-маршмеллоу для украшения
лед

1 В шейкер положите 5–7 кубиков льда, влейте холодный кофе, виски, амаретто и апельсиновый сок и энергично встряхивайте 15–30 сек. Через ситечко перелейте коктейль в стакан рокс.
2 Наколите маршмеллоу на бамбуковую шпажку и обожгите кулинарной горелкой. Поместите на стакан и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,78 г (0,98% суточной нормы) • жиры 3,48 г (3,87%) • углеводы 10,02 г (5,96%) • ккал 182,43 (10,14%) • натрий 29,14 мг (2,01%) • общий сахар 7,84 г (15,68%) • НЖК 2,12 г (10,60%) • пищевые волокна 0,02 г (0,07%)

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Мы привыкли считать пиво слабоалкогольным продуктом. Однако в мире немало сортов, которые превышают отметку 5–6%, и пивовары не устают состязаться в том, кто выпустит самый крепкий пенный напиток.

МИФЫ О КРЕПКОМ ПИВЕ

1 «В крепкое пиво добавляют спирт». В реальности добавлять готовый спирт в пиво очень дорого и сложно. Пивоваренной компании нет смысла заниматься производством и хранением спирта.

2 «Хмель определяет крепость пива». Несмотря на то что крепкое пиво часто называют хмельным, хмель сам по себе не влияет на содержание в напитке алкоголя. Появление в пиве градусов связано с работой дрожжей, которые превращают содержащийся в сусле сахар в спирт.

На больших оборотах

Игра на повышение

Если пиво содержит более 6% алкоголя, оно считается крепким. Крепкое пиво, как и традиционное, производится путем сбраживания сусла с помощью дрожжей. Микроорганизмы поглощают сахар и выделяют этанол. Спиртовое брожение ограничено градусом: когда содержание спирта в сусле достигает определенной концентрации, дрожжи погибают (для некоторых штаммов губительны даже 10%). Но при высокой начальной плотности сусла обычные дрожжи могут произвести достаточно много этанола.

Увеличение плотности сусла – один из главных приемов, которые позволяют получить крепкое пиво. Оно приводит к длительному процессу брожения и созревания, вплоть до шести месяцев. Кроме того, могут использоваться выносливые дрожжи, продолжающие работать при более высокой концентрации алкоголя: есть штаммы, которые не боятся и 20% спирта.

Пиво крепостью более 20% производят способом вымораживания, или многократной дистилляции холодом. У воды и спирта разная температура замерзания: у воды –0°С, а у спирта – ниже –100°С.

фото: Shutterstock/fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Пиво охлаждают до отрицательных температур, извлекают лед и оставляют только спирт. И так могут делать несколько раз, постепенно повышая градус напитка.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЦЕПТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СОЛОДА И ДРОЖЖЕЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО ПРОЦЕНТА АЛКОГОЛЯ, ПЛОТНОСТИ И ВКУСА.

Сильная компания

Крепкое пиво, как и обычное слабоалкогольное, бывает верхового брожения (эль) и низового (лагер), и сортов у него тоже очень много.

БОК – один из самых популярных стилей крепкого пива. Его история началась в Германии еще несколько веков назад. Это лагер с ароматом обжаренного солода и полным, богатым вкусом. Бывает не очень крепким – около 6%, но чаще – около 8%. Вариации бока могут быть разными: и светлыми, и темными. Светлые боки отличает солодовый профиль с легкими фруктовыми нотками и сладковатым послевкусием. Темные – глубокого коричневого или даже черного цвета – обладают ярким ароматом с оттенками шоколада, кофе или карамели. Существует и доппельбок – как можно догадаться по названию (доппель – «двойной»), это бок двойной крепости: насыщенный и сладкий. А также айсбок – темный лагер, полученный методом вымораживания. Майбок – светлая разновидность бока, его готовят только для весенних фестивалей, большинство из которых проходит в мае. При варке используют светлые очищенные сорта солода, и вкус пива получается с чистыми солодовыми нотами и выраженным хмелевым характером.

БАЛТИЙСКИЙ ПОРТЕР – еще один знаменитый крепкий лагер (в отличие от английского портера его варят на низовых дрожжах). Родом он предположительно из России и стран Балтии. Балтийский портер отличается насыщенным телом и сложным вкусом с глубокими тонами шоколада и кофе, а также высокой крепостью.

АМЕРИКАНСКИЙ ИМПЕРСКИЙ СТАУТ – темный насыщенный эль с высокой крепостью. Его часто выдерживают в бочках из-под бурбона, в его вкусе сильнее чувствуется хмелевая горчинка, а аромат отличается интенсивными нотами черного шоколада, кофе и жженого солода.

БРИТАНСКИЙ КРЕПКИЙ ЭЛЬ – тот самый английский эль с солодовым вкусом и явными оттенками карамели, орехов и сухофруктов.

БЕЛЬГИЙСКИЙ ЗОЛОТОЙ ЭЛЬ – яркое крепкое пиво в бельгийском стиле, во вкусе которого явно чувствуются фрукты и пряности.

БЕЛЬГИЙСКИЙ ТРИПЕЛЬ И КВАДРУПЕЛЬ – интересные примеры крепкого траппистского эля. Сочетание пряных, фруктовых и алкогольных нот поддерживается мягким, округлым, сладко-зерновым вкусом солода. Квадрупель отличается особо мощным вкусом и крепким характером. Поначалу монахи варили его только в зимнее время, но пиво стало настолько популярно, что пришлось переходить на круглогодичный цикл.



Темное фильтрованное пиво Gilde Urbock 7% – это крепкий немецкий лагер, выполненный в стиле бок. Его отличают традиционные нотки обжаренного солода и богатый, хорошо сбалансированный вкус.

КРЕПЧЕ КРЕПКОГО

В последние годы в мире появились сорта, которые сохраняют характеристики пива, но по содержанию алкоголя обгоняют многие крепкие напитки. В 1990 году в Книгу рекордов Гиннесса как самое крепкое попало пиво всего лишь с 14% спирта. Но уже в середине 90-х миру представили напиток крепостью 29%, в 2009-м – 32%, и началась «гонка вооружений». Шотландские, итальянские, немецкие пивовары стали соревноваться, кто быстрее повысит градус. Цифры стремительно поползли вверх: 40, 44, 55, 65%. Названия у мощных напитков были соответствующие: «Тактический ядерный пингвин», «Утопить Бисмарка», «Армагеддон»... На данный момент самым крепким в мире остается шотландское пиво с говорящим названием «Змеиный яд» (Snake Venom). Возможно, никто и не отравится, но обжечься точно можно – в нем 67,5% алкоголя, и оно может гореть!



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



На краю света

Первые виноградные лозы в Новой Зеландии были высажены в далеком 1819 году. Но виноделам потребовалось более 150 лет, чтобы понять, насколько местный климат подходит для производства прекрасных ароматных вин. И еще почти полвека ушло на завоевание признания во всем мире.

Главные винодельческие регионы страны расположены на двух островах: Северном и Южном. На Северном острове климат субтропический, здесь много солнца и осадков, и, если дожди идут во время созревания ягод, они могут погубить урожай. Южный остров отличается более прохладным, умеренным морским климатом: солнца здесь так же много, а дождей меньше. Почвы на обоих островах разнообразные: есть и глинистые, и гравийные, и супесчаные, что дает виноделам возможность работать с разными сортами винограда и стилями вин. Здесь выращивают пино нуар и мерло, мальбек и каберне-совиньон, рислинг, гевюрцтраминер, шардоне и, конечно, совиньон-блан, ставший визитной карточкой новозеландского виноделия. Между прочим, в Новой Зеландии находятся самые южные и самые восточные виноградники в мире.

Северный остров
ХОКС-БЭЙ: ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ

У этого региона, расположенного на Восточном побережье Северного острова, более чем полуторавековая история: первые виноградники миссионеры разбили в 1851 году. Сегодня здесь производят одни из лучших вин в стране. Неудивительно, что именно Хокс-Бэй стал центром местного винного туризма.

Хокс-Бэй известен своими красными купажами и шардоне, здесь получается совершенно особенная сира – пряная и тонкая, совсем не такая, как в Австралии. Но прежде всего регион славится бордоскими сортами, среди которых – мерло. Попробуйте **Tora Bay Hawke's Bay Merlo** (1) – насыщенное вино, в аромате которого чувствуются обилие темных фруктов, лакрица, травы и ваниль. Вкус у него сочный и бархатистый, с мягкими танинами. Идеальная пара к твердым сырам и мясу с ярким вкусом: баранине, говядине, дичи. А к блюдам азиатской кухни, бисквитным и кокосовым десертам подойдет **Tora Bay Hawke's Bay Rose** (2), элегантное и нежное вино с ароматом арбуза, ромашки и клубники, со сбалансированным вкусом и долгим послевкусием.

НОВОЗЕЛАНДСКИЕ ВИНОДЕЛЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ТРАДИЦИОННЫЕ, А ВИНТОВЫЕ ПРОБКИ ДЛЯ ВИННЫХ БУТЫЛОК. ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТАКОГО СПОСОБА УКУПОРКИ В 2001 ГОДУ ДАЖЕ БЫЛА СОЗДАНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – THE SCREWCAP INITIATIVE*.

*Screwcap – винтовая пробка, Initiative – инициатива.



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ГИСБОРН: КРАЙ ВОСХОДЯЩЕГО СОЛНЦА

На Восточном побережье, севернее Хокс-Бэя, находится еще один известный регион – Гисборн. Здесь самые высокие в Новой Зеландии температуры и рекордное количество ясных дней, поэтому урожай созревает раньше, чем в других регионах. В Гисборне разбит виноградник, который первым на земле встречает восход солнца. А еще здесь впервые сошел на берег Джеймс Кук.

Виноделы Гисборна не боятся экспериментов: они постоянно работают с новыми сортами, ищут новые места для виноградников, уделяют внимание биодинамике. В этом районе выращивают превосходное новосветское пино-гри, богатое и сочное. Вина получаются с хорошей текстурой, изобилуют фруктами. Убедитесь в этом, продегустировав **Tora Bay East Cost Pinot Gris** (3) – манящее вино с ароматом груши, красного яблока и корицы. Его насыщенный вкус со сбалансированной кислотностью прекрасно дополнит мягкие сыры, белое мясо, рыбу на гриле.

Гисборн знаменит так называемым Золотым склоном – 10-километровым пологим откосом со свободным дренированием, на котором производят одни из лучших шардоне. Такие, как, например, **Tora Bay East Cost Chardonnay** (4) – ароматное вино с искрами спелых косточковых фруктов и цитрусов, дополненных тонкими оттенками тостов и ванили после выдержки в бочках из французского дуба. Что может быть лучше к насыщенным блюдам из птицы, свинины, лосося и раков!



САМЫЙ ЮЖНЫЙ ВИНОДЕЛЬЧЕСКИЙ РЕГИОН В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ И В МИРЕ – ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТАГО. ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ ЗДЕСЬ – ПИНО-НУАР: ОН ЗАНИМАЕТ ПОЧТИ 75% ВИНОГРАДНИКОВ. ИНТЕРЕСНО, ЧТО ОТАГО – ОДНА ИЗ РЕДКИХ ЗОН В СТРАНЕ, ГДЕ НЕ ВЫРАЩИВАЮТ СОВИНЬОН-БЛАН.

Южный остров
МАЛЬБОРО: СТОЛИЦА СОВИНЬОН-БЛАНА

Мальборо – самый большой винодельческий регион Новой Зеландии, здесь находится две трети всех виноградников. Именно он прославил новозеландские вина на весь мир, представив совершенно новый стиль сорта совиньон-блан.

Мальборо расположен на вершине Южного острова. Виноделы долго не видели в нем потенциала – первый виноградник был заложен здесь только в 1973 году. Но, как оказалось, морской климат, жаркие дни и прохладные ночи, отсутствие осадков и невероятное количество солнечных часов создают идеальные условия для возделывания лоз. Главный сорт Мальборо – совиньон-блан. Здесь из него получаются невероятно выразительные вина со взрывным ароматом крыжовника, сладкого зеленого перца и тропических фруктов, тонкой травянистостью и пикантной кислотностью. Они стали настоящим национальным достоянием и превратили регион в мировую столицу этого сорта. У вас есть прекрасная возможность оценить его. Вино **Tora Bay Marlborough Sauvignon Blanc** (5) удивит свежими цитрусовыми тонами лайма, маракуйи и грейпфрута, продемонстрирует фруктовую насыщенность, тонкую текстуру и яркую кислотность. Еще один образец новозеландского стиля – **Hamilton Gardens Marlborough Sauvignon Blanc** (6). Оно очарует ароматами тропических фруктов, искрящимися нотами крыжовника, цитрусов, трав и пикантным послевкусием. Если у вас на ужин морепродукты, лосось, салат из зеленых овощей или авокадо, выбирайте любой из двух вариантов – не ошибетесь!



Несмотря на то что основные посадки в Мальборо приходятся на совиньон-блан, местным виноделам прекрасно удаются и другие сорта. Скажем, пино-нуар здесь отличают пикантные нюансы и мягкие танины, придающие вину силу и элегантность. Это подтверждает **Tora Bay Marlborough Pinot Noir** (7) – вино со сбалансированным ароматом вишни, сливы и пряностей и насыщенным мягким вкусом, в котором чувствуются тона фруктов, земли и специй. Красное мясо, жареная курица, утиное конфи, копченый лосось или зрелый сыр – это вино составит отличную компанию практически любому блюду.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

whiskas®

Больше мурРр в Новый год!







ОБРАЗ ЖИЗНИ



- ГЛАВНЫЕ НОВИНКИ МЕСЯЦА
- КРАСИВЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ: ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ
- МАСКИ-СУПЕРФУДЫ: В ЧЕМ ИХ СИЛА?
- ДОЛОЙ СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ! СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕЛА И РУК
- ГЛАДКИЕ И НЕЖНЫЕ: КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГУБАМИ
- СЕКРЕТЫ ЕСТЕСТВЕННОГО МАНИКЮРА
- НЕПОДВЛАСТНЫЕ ХОЛОДАМ: ЗИМНИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС
- ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАННЫ И ДУША
- ПОПОЛНЯЕМ КОЛЛЕКЦИЮ ПОСУДЫ И ТЕКСТИЛЯ
- ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ СТИРКИ: ГЕЛЬ ИЛИ ПОРОШОК?



КУПАЙСЯ! НАСЛАЖДАЙСЯ!

Подарите себе минуты удовольствия с бурлящими гейзерами Fabrik Bomb*! Забавные формы мыла и нежная пена поднимут настроение. Приятный аромат гейзера наполнит окружающее пространство. Морская соль в составе расслабит после напряженного дня, а натуральные компоненты окажут благоприятное воздействие на кожу.

*«Гейзеры Фабрик».



СИЯНИЕ КРАСОТЫ

Мягкое увлажняющее покрытие на губах с полупрозрачным цветом и ароматом бабл-гам – мечта девушек. И она осуществилась: блеск Juicy сделает губы объемными, нежными и ухоженными. Шесть мерцающих оттенков – от прозрачного до темно-персикового – просто заряжают сиянием и красотой!



В ПОИСКАХ ИДЕАЛА

Безупречно ровный естественный тон остается главным правилом макияжа. Тональный крем Nude Skin Foundation от Stellary с эффектом идеальной кожи скроет все несовершенства. Благодаря нежной жидкой текстуре средство легко наносится и комфортно ощущается на лице в течение дня. Ухаживающая формула содержит витамины С, Е и пантенол. Крем представлен в 4 оттенках, поэтому можно без труда подобрать свой вариант. А невесомый кремовый консилер Nude Skin Concealer от Stellary в натуральной гамме позволит довести образ до совершенства. Удобный аппликатор дает возможность наносить его быстро и аккуратно, регулируя степень покрытия от легкой до средней. Формула с витамином Е и гиалуроновой кислотой увлажняет и обладает ухаживающим действием. Консилер можно использовать для нежной кожи под глазами: он отлично маскирует темные круги.



Fiora



Невидимая забота и нежность

Гигиенические средства Fiora отличаются усиленной системой впитывающих волокон и при этом обеспечивают нежную защиту кожи в интимной зоне. Гель Fiora деликатно очищает и подходит для ежедневного применения

ГОРОСКОП
К НОВЫМ ВЕРШИНАМ!

Год только начался, а значит, впереди у нас много интересного. Чтобы оставаться полными сил и все успевать, не забывайте уделять время заботе о себе. Новая помада, ароматный гель для душа или нежный крем – выбираем приятные мелочи, которые поднимут настроение и подарят заряд позитивной энергии.



ОВЕН
21.03–19.04

Январь принесет желание повысить свой статус. Позвольте себе немного роскоши! Ночной крем с экстрактом черной икры от Stellary Skin Studio – настоящий подарок для кожи. Пептиды, коллаген, гиалуроновая кислота, витамины и ценные масла сделают ее сияющей и подтянутой. Наносите крем по вечерам и каждое утро наслаждайтесь результатом.





ТЕЛЕЦ
20.04–20.05

Чтобы с успехом завершить оставшиеся с прошлого года дела, находите время для отдыха. Устройте домашнее спа! Нежный гель и насыщенный скраб из набора «Малиновый пай с мятой» от La Fresh превратят обычный душ в удовольствие. А ароматное жидкое мыло будет каждый день напоминать о беззаботном лете.





БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Гладкость или упругость? И то и другое! Сыворотка Garnier «Супергладкость» содержит комплекс из глицерина, гиалуроновой кислоты и алоэ вера в высокой концентрации. Уже после первого применения кожа станет более гладкой, эластичной и увлажненной. А через месяц вы в полной мере оцените ее упругость и роскошное сияние.





РАК
22.06–22.07

В любой день легко выглядеть свежей и сияющей! В палетке Sculpting Trio от BelorDesign есть все необходимое для безупречного макияжа. Оттенки хайлайтера, румян и контуринга подобраны специально для теплого подтона кожи. Пара движений кистью – и у вас высокие скулы, четкий овал и идеальный цвет лица!



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



ЛЕВ
23.07–22.08

Возвращение в строй после праздников дается нелегко? Средства из мужского набора Biohelpy «Натуральный уход и защита» спешат на помощь! Шампунь «Энергия & сила» с экстрактами розмарина и лайма придаст блеск и силу волосам и бороде, а гель «Тонус & бодрость» мгновенно зарядит энергией и увлажнит кожу.





СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

Вечные оптимисты никогда не унывают! Если кожа выглядит уставшей, подарите ей роскошный уход с кремом «Revitalift Лазер x3» от L'Oreal Paris. Он одновременно разглаживает морщинки, повышает упругость, стимулирует обновление и делает более четкими контуры, а еще улучшает цвет лица и выравнивает рельеф кожи.





ДЕВА
23.08–22.09

Чтобы не выгорать и справляться с рабочей нагрузкой, не забывайте себя радовать. Легкий крем-молочко «Пачули, лаванда и цветы груши» от «Завода братьев Крестовниковых» сделает кожу нежной и гладкой, окутает вас роскошным ароматом и мгновенно поднимет настроение.





КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Умение виртуозно совмещать дом и работу – ваша суперсила. Универсальный крем для всей семьи NIVEA Creme наверняка станет вашим любимым помощником. Он одновременно успокаивает, увлажняет, питает и восстанавливает кожу, дарит комфорт и защищает от ветра и мороза.





ВЕСЫ
23.09–23.10

Вы отлично жонглируете делами и заслуживаете поощрения. Пусть это будут новые жидкие румяна Chick Blush от Stellary Skin Studio. Они наверняка займут достойное место в вашей косметичке. Просто нанесите капельку на скулы, губы и веки, и суперсвежий естественный макияж готов. Пора приступать к решению новых задач!





ВОДОЛЕЙ
21.01–18.02

Нравится быть разной? Тогда не пропустите новые туши от Stellary Skin Studio! Panther Black Volume в лаковом футляре с фигурой пантеры подарит ресницам невероятные объем и густоту. A Hypnotic Cobra Volume & Curl в роскошной упаковке с рельефом кобры придаст им красивый изгиб, длину и пышность. Игривая кокетка или загадочная соблазнительница – кто вы сегодня?





СКОРПИОН
24.10–22.11

Компромиссы точно не для вас! Если помада, то одновременно стойкая, нежная и яркая, такая как жидкая матовая помада Infaillible от L'Oreal Paris. У нее трендовый пудровый финиш, насыщенные цвета и формула с гиалуроновой кислотой. Стойкость до 16 часов и отличное увлажнение гарантированы!





РЫБЫ
19.02–20.03

Вы всегда в движении, и вам это нравится! Не забудьте положить в сумочку масло для губ Dewy от Divage. Наносите его прямо на бегу, чтобы увлажнить, разгладить, восстановить и напитать губы. За эффект отвечают ценные масла и витамин Е. Приятные бонусы – аппетитный аромат ягод или ванили и трендовый зеркальный блеск.





Суперсила супергероев

Новый год – это не только подарки и долгожданный отдых, но также много калорийных блюд и сбитый режим дня. Все это неминуемо отражается на состоянии кожи: она теряет упругость, становится тусклой и более чувствительной. Без паники! Маски-суперфуды вернут ей здоровье, тонус и сияние.

Чтобы кожа быстрее восстановилась после праздничных перегрузок, важно наполнить ее влагой и полезными элементами. И здесь не обойтись без суперфудов – продуктов, обладающих уникальными свойствами. Да-да, они хороши не только в салатах и смузи, но и в составе косметики. Добавьте в свой ежедневный уход листовые маски с полезными экстрактами – это самый простой и эффективный способ оживить уставшую кожу. Всего 15 минут в день – и вы вновь засияете!

Наносить маску лучше после утреннего или вечернего очищения. Можно использовать один и тот же продукт в течение всей недели или чередовать разные, в зависимости от настроения и ожидаемого эффекта. Загадывайте желание и выбирайте маску!



1 Придать лицу сияние, освежить и выровнять тон

Этому способствует глоток лимонной свежести. Листовая маска с экстрактом лимона от KuMiHo отлично тонизирует кожу и дарит ей красивое внутреннее свечение. Суперфрукт заряжает каждую клеточку энергией, осветляет и выравнивает тон. И вы сразу выглядите так, будто провели каникулы в спа-отеле на морском берегу.



2 Сделать кожу молодой и гладкой

Используйте силу граната! Этот фрукт богат антиоксидантами, которые способны замедлять старение кожи. Листовая маска с экстрактом граната от KuMiHo создана специально для зрелой и уставшей кожи. Ее компоненты насыщают влагой и ценными элементами, возвращая упругость и плотность. Кожа становится более гладкой и наполняется сиянием молодости.







3 Успокоить кожу и справиться с раздражениями

Кожа показывает характер? Черника спешит на помощь! Эта крошечная ягода отлично снимает стресс и успокаивает. Листовая маска с экстрактом черники от KuMiHo мгновенно подарит комфорт чувствительной и раздраженной коже. Она снимает покраснения, заживляет мелкие повреждения и выравнивает цвет лица. А еще в чернике много антиоксидантов, которые помогают дольше сохранять молодость.

4 Сделать кожу эластичной

Как насчет энергии тропиков? Благодаря листовой маске с экстрактом кокоса от KuMiHo кожа наполнится влагой, станет упругой и более эластичной. Экстракт кокоса прекрасно тонизирует и усиливает естественный защитный барьер кожи, помогает противостоять воздействию внешних факторов. Зимой это актуально как никогда.



5 Добавить тонуса и сгладить мелкие неровности

У наших бабушек на такой случай был суперрецепт – маска из свежей клубники. Но использовать его можно было, конечно, только летом. Нам повезло больше: достаточно нанести листовую маску с экстрактом клубники от KuMiHo, и кожа тут же получит всю пользу ароматной ягоды. Экстракт клубники повышает упругость кожи, делает ее более эластичной, отбеливает и отлично выравнивает микрорельеф. Гладкость, сияние и прекрасный тонус вам обеспечены!

6 Максимально увлажнить

Обезвоженность кожи – частая зимняя проблема. Справиться с ней поможет листовая маска с экстрактом алоэ от KuMiHo. Это зеленое растение давно известно своим восстанавливающим и увлажняющим действием. Поэтому маска способствует нормальному гидробалансу кожи, помогает снять воспаления и поддерживает клеточный иммунитет. Кожа становится гладкой, напитанной и защищенной от внешних факторов.

7 Стереть следы усталости

Окунитесь в розовые лепестки, и кожа вновь станет нежной и свежей! Составляющие листовой маски с экстрактом розы от KuMiHo восстанавливают, дарят заряд бодрости, снимают раздражение и воспаления. Они придают коже естественное сияние, отличный тонус и красивый тон, а заодно борются со свободными радикалами и замедляют процессы старения. Идеально!





Нежность губ

В холода губы испытывают настоящие перегрузки. Но мы знаем, как спасти их от шелушения, трещинок и морщинок. Простые советы помогут вернуть губам гладкость и мягкость, придать естественную яркость и сделать контур более ровным.

Шелушение и трещинки

Надежный способ справиться с шелушением – постоянно увлажнять, питать и защищать губы.

В течение дня почаще обновляйте слой бальзама или гигиенической помады. Хорошо, если в их составе будут натуральные воски, витамины и ценные масла: ши, зародышей пшеницы, жожоба или оливы. А вот средств с ментолом, касторовым маслом или минеральными маслами лучше избегать: зимой они могут дополнительно сушить губы.

Для макияжа используйте максимально насыщенные средства с увлажняющим и питательным действием, такие как оттеночные масла и кремовые помады. Они одновременно придают губам красивый тон и активно за ними ухаживают.

В мороз за 20–30 минут до выхода на улицу наносите бальзам на основе ланолина, вазелина или глицерина. Он защитит от обветривания.

На ночь используйте восстанавливающие средства с пантенолом, центеллой азиатской, аллантоином или витамином E. Они заживляют повреждения и укрепляют гидролипидный барьер. Хорошим решением станут и маски для губ, отличающиеся насыщенной текстурой и концентрированным составом, – эффект будет налицо!

ОТ ОБЫЧНЫХ БЛЕСКОВ В ХОЛОДА ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ: ОНИ МОГУТ ПОДМЕРЗНУТЬ И ВЫЗВАТЬ ДИСКОМФОРТ. А ВОТ БЛЕСКИ С МАСЛАМИ ВЫДЕРЖИВАЮТ ПЕРЕПАДЫ ТЕМПЕРАТУР.

Тусклый цвет

С возрастом губы бледнеют. Одна из причин – недостаточно активное кровообращение. К счастью, его можно усилить. Раз в неделю массируйте губы со скрабом для этой деликатной зоны. Сначала нанесите на кожу немного любого жирного бальзама, а затем мягкими круговыми движениями пройдитесь со скрабом. Смойте остатки и наслаждайтесь нежными яркими губами.

Чтобы сохранить этот эффект, каждое утро можно такими же круговыми движениями массировать губы кончиком пальца по бальзаму. Одной минутки будет достаточно. Этот простой прием визуально сделает их чуть объемнее и насыщеннее.

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЯРКИХ ПОМАД СНАЧАЛА НАНОСИТЕ НА ГУБЫ УВЛАЖНЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ МАТОВЫЕ ТЕКСТУРЫ. ОНИ ПОДСУШИВАЮТ ГУБЫ, И ИЗ-ЗА ЭТОГО ТЕ ТОЖЕ МОГУТ СТАНОВИТЬСЯ БЛЕДНЕЕ.

Кисетные морщинки

После 35–40 лет часто появляются мелкие морщинки и складочки по контуру губ. Раньше всего с ними сталкиваются те, кто курит (еще один повод бросить вредную привычку!). Среди других причин – особенности мимики, неправильный прикус и недостаточный уход.

Чтобы разгладить эту зону, стоит применять бальзамы и кремы для губ с гиалуроновой кислотой и коллагеном. Наносите их вечером, чтобы за ночь полезные компоненты успели усвоиться.

Днем делайте упор на увлажнение: перед макияжем обязательно используйте увлажняющие средства. А поверх цветной помады наносите масло или питательный блеск. Они придадут сияние и защитят контур губ от пересушивания.

ВЫБИРАЙТЕ ТАЮЩИЕ И НАСЫЩЕННЫЕ ПОМАДЫ – ОНИ ВИЗУАЛЬНО РАЗГЛАЖИВАЮТ МОРЩИНКИ. А ВОТ С МАТОВЫМИ ТЕКСТУРАМИ В ЭТОМ ПЛАНЕ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: ОНИ СКЛОННЫ ПРОВАЛИВАТЬСЯ В СКЛАДОЧКИ.



Маска Volume Dose от Influence Beauty восстанавливает нежную кожу и возвращает губам красивую форму. Благодаря комплексу с гиалуроновой кислотой, пептидами и витаминами она делает губы гладкими и объемными.



Sirop de Fruits от Vivienne Sabó — это 6 масел для губ с уникальным фруктовым, ягодным, цветочным ароматом и легкой обволакивающей текстурой. Они смягчают и питают кожу, стимулируют ее обновление и придают зеркальный блеск.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

PRO professional hair care

for WAVE



САЛОННЫЙ УХОД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Обдуваемые ветрами

В морозы волосы быстрее становятся тусклыми, хуже растут и легче повреждаются. Однако есть способы защитить их от холода и ветра, справиться со статическим электричеством и придать естественный блеск.



Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Увлажнение каждый день

Волосы зимой активнее теряют влагу и становятся сухими и тонкими, а из-за трения о головные уборы начинают пушиться и накапливать статическое электричество. Все это приводит к их ломкости и выпадению.

Чтобы сохранить упругость и эластичность, делайте упор на увлажнение. После мытья обязательно используйте бальзам: он напитает каждый волосок влагой, сгладит чешуйки кутикулы и придаст блеск.

По утрам на влажные или сухие волосы наносите легкое несмываемое средство с гиалуроновой кислотой и витаминами. Это важно для того, чтобы пряди на протяжении всего дня оставались мягкими и не электризовались.

Питание по расписанию

Волосы зимой нуждаются не только во влаге, но также в липидах, витаминах и других полезных веществах. Особенно важно питание для сухих и поврежденных волос.

Подберите шампунь и бальзам с насыщенной текстурой и богатым составом. Хорошо, если в списке ингредиентов будут ценные масла, кератин, коллаген и витамины. Один-два раза в неделю используйте питательную маску.

Защита при каждой сушке

Зимой мы чаще сушим голову феном, поэтому волосам необходима надежная защита от термического воздействия. Используйте несмываемые спреи, кремы или сыворотки, которые насыщают влагой и придают блеск.

Для стайлинга тоже стоит выбирать средства с функцией термозащиты. Подойдут, например, муссы, которые одновременно придают объем, защищают волосы от нагревания и фиксируют укладку.

Восстановление при каждом мытье

Если волосы повреждены, важно как можно скорее заняться восстановлением их структуры. Но первым делом стоит избавиться от пересушенных и расслоившихся кончиков. Они усиливают нагрузку на волосяные луковицы, заставляют волосы сильнее путаться и тем самым провоцируют более активное выпадение. Стоит их состричь – и прическа сразу станет выглядеть лучше.

ЗИМНИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КРАСИВЫХ ВОЛОС

1. Головной убор в холода просто необходим. Выбирайте теплые, но достаточно просторные шапки, капюшоны или платки, чтобы голова не потела и не мерзла.
2. Не забывайте поддерживать любимые шапки в чистоте. В идеале нужно стирать их каждый раз, когда вы моете голову. Это важно и для гигиены, и для красоты волос.
3. Хорошо сушите волосы перед выходом на улицу. Во-первых, мокрая голова – это риск простуды. А во-вторых, замерзшая влага может повредить волосы и сделать их более ломкими.
4. Мойте голову теплой водой. Горячая пересушивает их и заставляет сальные железы на коже головы работать активнее. В результате волосы могут быстрее терять свежесть.



Многофункциональная маска Elseve «Роскошь кокосового масла» 5 в 1 интенсивно питает волосы, делает их мягкими, блестящими и при этом не утяжеляет. Волосы становятся гладкими и легко расчесываются.

Для того чтобы справиться с повреждениями и ломкостью, выбирайте шампуни и бальзамы с восстанавливающими компонентами. Среди самых известных – пантенол, кератин, керамиды, растительные протеины и масла.

После мытья обязательно наносите несмываемое средство, которое обеспечит дополнительное питание и защитит от внешнего воздействия. И постарайтесь пореже использовать термоприборы, чтобы волосы могли восстановиться.

Очищение раз в неделю

Зимой мы используем больше укладочных средств, чтобы сохранить красоту и объем прически. Привычные шампуни не всегда позволяют избавиться от остатков стайлинга. Из-за этого страдает кожа головы и нарушается питание волосяных луковиц.

Раз в неделю стоит использовать пилинг для кожи головы или специальный шампунь для глубокого очищения. В состав таких средств обычно включают небольшое количество кислот или мягкие абразивные частички. Они удаляют загрязнения и улучшают кровоснабжение фолликулов. Благодаря этому волосы меньше выпадают и лучше воспринимают ежедневный уход.



Бархатный сезон

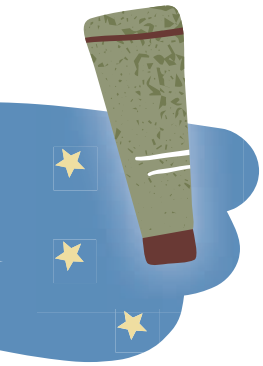
Шелушение и сухость не только доставляют дискомфорт, из-за них кожа раньше стареет. Но как подобрать эффективные средства для ухода за телом и руками? Вот четыре главных шага на пути к тому, чтобы и зимой кожа оставалась бархатной и нежной.

1 Увлажнение

Зимой увлажняющий крем для тела должен стать вашим постоянным спутником. Наносите его каждый раз после душа или ванны, на чуть влажную кожу. Уделяйте особое внимание голеням, плечам и другим сухим участкам. А средство для рук используйте после каждого мытья, применения санитайзера или просто когда ощущаете стянутость.

Крем для тела, который вы наносите утром после душа, должен быстро впитываться, мгновенно дарить чувство комфорта и насыщать влагой. Таким же должен быть и дневной крем для рук. Выбирая средство, ищите в составе гиалуроновую кислоту, глицерин или сквалан, а также аллантоин, пантенол и витамин Е. А вот избыток масел в увлажняющем креме ни к чему: они сделают его слишком насыщенным.

ЕСЛИ ВАМ НУЖЕН БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПА-ПЕРЧАТКИ С УВЛАЖНЯЮЩИМ И ПИТАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ОНИ ПОМОГУТ ПРИВЕСТИ КОЖУ РУК В ПОРЯДОК БУКВАЛЬНО ЗА 15 МИНУТ.



2 Ночное восстановление

В холодное время необыкновенно важен вечерний уход за телом и руками. Ночью кожа восстанавливается и обновляется, ее защитные функции улучшаются.

Перед сном используйте плотные насыщенные средства. Здесь уже ценные масла (ши, авокадо, жожоба, оливы, виноградной косточки, миндаля, макадамии) должны быть на первом месте. Они питают кожу и помогают ей удерживать влагу. Среди других полезных компонентов – пантенол, мочевина, экстракты алоэ и облепихи, витамины А и Е. Эти вещества способствуют заживлению трещинок и обновлению кожи. Она перестает шелушиться, быстро становится гладкой и мягкой.

3 Защита

Варежки и перчатки надежно защищают руки от холода, ветра и снега. Но не стоит забывать и о защитном креме: он необходим даже любителям самых теплых аксессуаров. Особенно если в морозный день вы собираетесь на долгую прогулку. Все равно в какой-то момент придется снять перчатки, например, чтобы ответить на телефонный звонок. И вот тут крем проявит свои лучшие качества.

Лучший вариант – плотные средства, которые защищают от потери влаги и обветривания. Наносите их за 20 минут до выхода на улицу, чтобы крем успел полностью впитаться.



4 Немного удовольствия

Крем для тела и рук должен не только ухаживать за кожей, но и дарить приятные эмоции. Если вам нравятся нежные ароматы, выбирайте парфюмированные средства. Можно, например, подобрать то, что гармонирует с любимыми духами, или просто найти запах под настроение. Зимой особенно приятно звучат согревающие ноты миндаля и ванили, а также теплые фруктово-ягодные аккорды.

Еще один способ себя порадовать – выбрать крем с роскошной текстурой, который будет ощущаться как тончайшие шелковые перчатки. Используйте такие средства вечером, чтобы сделать легкий массаж и расслабиться.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Нежная гиалуроновая пенка Librederm превращает простое умывание в удовольствие. Она бережно очищает кожу, а благодаря низкомолекулярной гиалуроновой кислоте в составе освежает и увлажняет ее. Легко справляется с загрязнениями и макияжем.



Гиалуроновый тоник Librederm выполняет несколько важных функций: удаляет остатки очищающего средства, выравнивает pH кожи после умывания, тонизирует ее и улучшает проникновение основного уходового средства, повышая таким образом его эффективность.

Гиалуроновый крем Librederm глубоко и пролонгированно увлажняет кожу благодаря низкомолекулярной гиалуроновой кислоте в составе. Подходит для всех типов кожи и рекомендуется для ежедневного применения, чтобы надолго сохранять красоту и молодость.





Кремы для рук Pecan Brownie и Coconut Pudding от Beauty Bomb порадуют ароматом сладкой выпечки. Природные масла в их составе увлажняют, питают и делают кожу бархатистой, а растительные экстракты тонизируют и повышают ее эластичность.

20%
скидка
на первый заказ
промокод
JOURNAL
доставим
бесплатно
МАГНИТ
ДОСТАВКА



Натуральный маникюр – один из главных трендов сезона. Рассказываем, почему «обнаженные» ногти стали так популярны и как получить желанный естественный эффект.

Естественная красота

Как у принцессы

Естественный маникюр сегодня носят даже те, кто еще пару лет назад жить не мог без гель-лака. Многие любительницы стойких покрытий со временем заметили, что ногти стали более слабыми и ломкими, и решили искать щадящие способы ухода за ними. А кому-то просто надоело каждые две недели ходить в салон, чтобы освежить маникюр, ведь самостоятельно снять гель-лак без последствий для ногтей очень трудно.

Еще она причина появления тренда – мода на тихую роскошь и «старые деньги». Эти стили не предполагают ничего кричащего: только натуральные оттенки и безупречная ухоженность.

Именно так и можно описать естественный маникюр: он всегда уместен и выглядит по-хорошему дорого. Не зря именно его обычно выбирают королевские особы.

Два подхода

1 Натуральный блеск. Есть разные концепции естественного маникюра. Одна предполагает полное отсутствие какого-либо покрытия – это просто здоровые ухоженные ногти. Сначала их укорачивают и придают нужную форму, чаще всего мягкий квадрат или овал. Кутикулу обрабатывают средством для удаления или специальным скрабом, а затем аккуратно отодвигают. На кожу вокруг ногтей и ногтевые пластины наносят воск или масло, а затем аккуратно полируют, добиваясь зеркального блеска.

Чтобы ногти без покрытия выглядели красиво, стоит помнить о нескольких правилах. Во-первых, длина свободного края не должна превышать 1–2 мм. Во-вторых, при полировке ногтей не увлекайтесь, чтобы случайно не перестараться. Ногти должны оставаться крепкими и блестящими, а не истонченными. И не забывайте питать кутикулу и основание ногтей с помощью масла. Легкий массаж поможет увлажнить кожу, насытить ее полезными веществами и заодно простимулирует рост ногтей.

2 Оттенок кофе с молоком. Второй вариант подразумевает нюдовое покрытие – бесцветное или в натуральной гамме. Если ногти у вас не в лучшем состоянии, это отличный способ и укрепить их, и замаскировать несовершенства.

После придания формы и ухода за кутикулой используйте лечебные и восстанавливающие базы. Они помогут выровнять ногти, сделать их более крепкими и убрать желтизну.

Можно остановиться на этом шаге или нанести цветной лак одного из нюдовых тонов. Сейчас очень популярен маникюр в розоватых оттенках блеска для губ – они отлично освежают. Также хороша классика: молочные и бежевые покрытия. При выборе обязательно учитывайте подтон своей кожи. Если он холодный, вам подойдут такие же холодные цвета: серовато-белый, серебристый, капучино. А если теплый, обратите внимание на оттенки топленого молока, телесные и золотистые.

В конце используйте топовое защитное покрытие. Чтобы процесс шел быстрее, можно после каждого слоя наносить сушку – тогда лак быстрее закрепится. Готово!

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ДАЖЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ПОКРЫТИЯ НУЖНО ВОВРЕМЯ ОБНОВЛЯТЬ. СНИМАТЬ ОСТАТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕЙ БАЗЫ ИЛИ УКРЕПЛЯЮЩЕГО ЛАКА ЛУЧШЕ ВСЕГО С ПОМОЩЬЮ МЯГКОЙ ЖИДКОСТИ С ДОБАВЛЕНИЕМ МАСЕЛ И ВИТАМИНОВ. ТАК ВЫ НЕ ПЕРЕСУШИТЕ НОГТЕВУЮ ПЛАСТИНУ И ДАЖЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЗА НЕЙ ПОУХАЖИВАЕТЕ.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ МАНИКЮР ВПОЛНЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРАЗДНИЧНЫМ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОЗРАЧНЫЙ ИЛИ НЮДОВЫЙ ЛАК С ЛЕГКИМ ШИММЕРОМ, ЧТОБЫ НОГТИ КРАСИВО СИЯЛИ ПРИ КАЖДОМ ВЗМАХЕ РУКИ. ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЫТЬ ПРО ХОРОШУЮ БАЗУ, ИНАЧЕ БЛЕСТКИ БУДЕТ ДОВОЛЬНО СЛОЖНО УДАЛИТЬ.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru


STELLARY SKIN STUDIO
НОВЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА
SMART 24 ЧАСА
AGELESS SMART ANTI-AGE FACE CREAM СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ 24 ЧАСА
SUPERFOOD SMART ENERGY FACE CREAM СИЯНИЕ КОЖИ 24 ЧАСА
HYDROGEN SMART HYDRATION FACE CREAM УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА
AGELESS
SUPERFOOD
HYDROGEN


Я люблю свою семью
Максимальная смываемость
Нежная забота о руках
Эффективное ЭКО
Экстракт АЛОЭ для кожи
ECO DETOX
FRUIT Acid
БАЛЬЗАМ АЛОЭ ВЕРА



Окунуться в удовольствие

Опуститься в горячую ванну в конце напряженного дня или принять согревающий душ после прогулки в зимнем лесу – настоящее наслаждение. А если добавить в воду нежную пену или выбрать ароматный гель для душа под настроение, водные процедуры превратятся в спа-приключение.

Освежиться и взбодриться

Гель для душа с ярким ароматом поможет проснуться утром и сотрет следы усталости вечером. Для утреннего ритуала лучше всего подойдут свежие фруктово-ягодные коктейли – они сразу обеспечат прилив бодрости. А в конце дня будут идеальны теплые кондитерские запахи, которые чудесно согревают и расслабляют.

Весь спектр впечатлений и ароматов вы найдете в линейке гелей для душа La Fresh: «Малиновый пай», «Смородиновый сорбет», «Грушевый тарт», «Яблочный штрудель» – названия говорят сами за себя! Хороши эти гели не только ароматами: они содержат пантенол, витамины и натуральные экстракты фруктов и благодаря этому отлично увлажняют и питают кожу.

Если хочется чего-то необычного, попробуйте мусс для душа с воздушной текстурой или ароматное желе, которое легко скользит по коже. А еще есть твердые гели для душа в виде шайбочек – от них нужно отламывать кусочки и вспенивать их в ладонях. Все эти милые штучки здорово помогают разнообразить привычные процедуры.

Согреться и расслабиться

Наполняя ванну, не забудьте добавить в воду пару колпачков нежной пены, например «Малиновый пай с мятой» от La Fresh. Она мгновенно окутывает аппетитным согревающим ароматом, а благодаря сбалансированному составу смягчает воду и деликатно ухаживает за кожей.

Хочется чего-то поинтереснее? Тогда обратите внимание на яркие шипучие бомбочки. В ассортименте La Fresh, помимо привычных шариков, есть ароматные бомбочки в виде облаков, звезд, пончиков и даже пчел с черепахами. Выбирайте что-то одно или бросайте в воду сразу пару штук для двойного эффекта.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ДЛЯ БОДРОСТИ, СВЕЖЕСТИ И ХОРОШЕГО СНА

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ – ТЕПЛАЯ ВАННА И ДУШ – ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ. ОНИ РАССЛАБЛЯЮТ И СНИМАЮТ СТРЕСС. ЗВУКИ ВОДЫ ОТВЛЕКАЮТ ОТ ПОСТОЯННОГО ФОНОВОГО ШУМА ГОРОДА И ОФИСА, УСПОКАИВАЮТ И СНИЖАЮТ ТРЕВОЖНОСТЬ, А ПРИЯТНЫЕ АРОМАТЫ СРЕДСТВ ДАРЯТ ОЩУЩЕНИЕ ГАРМОНИИ.



Напитать и увлажнить

Если хотите, чтобы ванна принесла максимум пользы, добавьте в воду морскую соль, натуральную или обогащенную полезными экстрактами. Соль содержит природные минералы и поэтому отлично питает кожу. Также она обеспечивает лимфодренажный эффект и тем самым помогает бороться с отеками и целлюлитом.

Еще один трендовый продукт – английская соль. Это натуральный сульфат магния, который издавна добывали в британском местечке Эпсом. Благодаря своему составу английская соль отлично расслабляет мышцы, питает кожу и снимает стресс. Она порадует и любителей фитнеса, и трудоголиков.

Если вы предпочитаете самые нежные текстуры, попробуйте добавить в воду пенящееся масло. Оно окутает кожу шелковым покровом и бережно напитает каждую клеточку. А если нет времени на полноценную ванну, используйте такое масло как средство для душа, чтобы хорошо увлажнить и смягчить кожу.

Среди других полезных добавок для ванны – натуральные концентраты. С детства нам хорошо знаком хвойный экстракт с ярким лесным ароматом. Сейчас к нашим услугам множество видов таких средств. Например, водорослевый концентрат хорошо тонизирует и разглаживает кожу, а лавандовый прекрасно увлажняет и помогает расслабиться.

Предвестники весны

Живым букетом посреди зимы сейчас трудно удивить, и все-таки есть цветы, которые остаются приветом только светлых теплых месяцев, например ландыши. Пока нет возможности вдохнуть их сладкий аромат, наслаждаемся нежными весенними колокольчиками в новой коллекции посуды и текстиля.

Коллеция «Ландыши» напомнит о том, как прекрасны весенние цветы. Трепетные букетики придадут очарование кухне и гостиной, удачно впишутся и в дачную обстановку в стиле кантри с плетеными подставками и корзинками, и в винтажный интерьер с ностальгическим фарфором и хрусталем, и в элегантный современный интерьер с обилием стекла и света. Ландыши могут стать свежим акцентом декора и украсить обеденный стол, распустившись на тарелках и кувшинах, или дополнить кухонную коллекцию аксессуаров и привнести нотку естественности и романтики.

ИЗЯЩНЫЙ РИСУНОК С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ЛАНДЫШЕЙ ПОДАРИТ ОЩУЩЕНИЕ СВЕЖЕСТИ И ОБНОВЛЕНИЯ. НЕЖНЫЕ КРАСКИ, В КОТОРЫХ ПРЕДСТАВЛЕНА КОЛЛЕКЦИЯ, НАПОЛНЯТ КОМНАТУ СВЕТОМ И СОЗДАДУТ ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ.





1 Контейнер для СВЧ герметичный «Ландыши», 0,75 л, 1,1 л
2 Сковорода индукционная, 28 см
3 Поднос «Ландыши», 43 х 26,8 х 0,2 см
4 Банка для сыпучих продуктов с ложкой «Ландыши», 0,7 л
5 Кастрюля с антипригарным покрытием, индукция, 2 л, 3 л
6 Кувшин с крышкой «Ландыши», 2 л
7 Крышка стеклянная «Ландыши», 28 см
8 Подставка под ложку «Ландыши»



1 Стакан стеклянный «Ландыши»
2 Салатник «Ландыши»
3 Бокал для вина стеклянный «Ландыши»
4 Набор десертных ложек «Ландыши»
5 Тарелка суповая «Ландыши», 20 см, тарелка обеденная, 25 см
6 Чайник заварочный, стекло/фарфор, 800 мл
7 Набор прихваток классический + рукавица «Ландыши»



1 Горшок, керамика, 14 х 14 х 17 см
2 Растение искусственное «Ландыши» в керамическом горшке, 10 х 10 х 27 см



1 Полотенце махровое с бахромой «Ландыши», 30 х 50 см
2 Корзина плетеная, 20 х 16 см
3 Коврик для ванной 2-цветный «Ландыши», шенилл, 40 х 60 см

ЛАНДЫШИ — ДЕТИ ПРИРОДЫ. ОНИ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЮТСЯ С ЛЮБОЙ ЗЕЛЕНЬЮ: И С ДОМАШНИМИ РАСТЕНИЯМИ, ПРИЕХАВШИМИ ИЗ ТРОПИКОВ, И С КОМПОЗИЦИЕЙ ИЗ МХА ИЛИ ХВОЙНЫХ ВЕТОК. ДАЖЕ В ЧАЙНИКЕ С ТЕМАТИЧЕСКИМ ОРНАМЕНТОМ БУДЕТ ЛУЧШЕ ВСЕГО СМОТРЕТЬСЯ ТРАВЯНОЙ ЧАЙ С ЛИСТИКАМИ МЯТЫ.



Две стихии



Стиральный порошок – привычное средство, знакомое всем десятки лет. Гель для стирки появился относительно недавно, поначалу вызывал недоверие, а теперь занимает на полках самое видное место. Что же даст лучший результат: гель или порошок?



Любое средство нужно применять по тому назначению, которое предусмотрел для него производитель. И порошок, и гель прекрасно справляются с задачами – каждый со своей. Гель для стирки – это раствор с такими же активными компонентами, как в порошке, но у него более мягкое моющее действие. В одних случаях это хорошо, в других – не очень. Рассказываем, что нужно учесть, чтобы постиранные вещи сияли чистотой.

1 Степень загрязнения

Для ежедневной стирки подходят жидкие средства. Они прекрасно работают в прохладной и теплой воде (20–40 °С), поэтому, если вещи не слишком грязные или нужно просто их освежить, гель станет лучшим выбором. К примеру, универсальный гель Gardenica справляется со свежими пятнами на белых тканях и цветном белье даже при невысоких температурах.

Сильные загрязнения способен победить стиральный порошок. Он может использоваться в самой горячей воде (90–95 °С) и эффективно борется не только с грязью, но и с пылевым клещом. Универсальный стиральный порошок Gardenica к тому же не содержит фосфатов, хлора и прочих токсичных веществ, он безопасен и для кожи, и для окружающей среды.

2 Тип материала

Для одежды из хлопка, льна и постельного белья, которые стирают на длительных режимах, идеален порошок. Скажем, Gardenica для цветных тканей не только удаляет загрязнения, но и сохраняет цвет. Специальные компоненты порошка препятствуют смешиванию красок, материал не линяет. Насыщенность цвета сохраняется даже после многочисленных стирок. Наконец, порошок полностью выполаскивается и не содержит отдушек.

Для шерсти, синтетики и деликатных тканей лучше использовать специальный гель. Он хорошо растворяется в воде, более мягко воздействует на материал, не повреждает его и дает прекрасный результат даже при низкой температуре стирки.

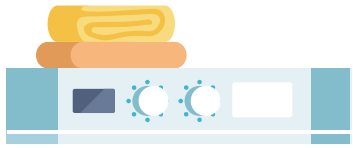
3 Цвет одежды

На черных вещах после стирки могут оставаться разводы. Чтобы этого не допустить, стоит воспользоваться гелем, например Gardenica для темных и джинсовых тканей. Он легко выполаскивается, предупреждает появление белесости и застиранности, сохраняет цвет темной, черной и джинсовой одежды и при этом успешно борется с грязью. Гель предназначен для всех видов тканей, а специальные компоненты помогают защитить внутренние детали стиральной машины от образования накипи. И, конечно, как и все средства Gardenica, он произведен на основе биоразлагаемых ПАВ, а значит, не наносит ущерба окружающей среде и подходит для домов с автономной канализацией.

БЛАГОДАРЯ ЭНЗИМАМ В СОСТАВЕ ЖИДКИЕ СРЕДСТВА ХОРОШО ОТСТИРЫВАЮТ ПЯТНА ОРГАНИЧЕСКОГО ПРОИСХОЖЕНИЯ.

4 Способ стирки

Для ручной стирки и замачивания лучше всего выбирать порошок. Ручная стирка с помощью жидких средств не принесет ожидаемого результата: дело в том, что во время работы стиральной машины происходит так называемая механическая активация компонентов геля, которая усиливает моющий эффект.



ПРЕИМУЩЕСТВА ГЕЛЯ:

- быстро растворяется и отлично выполаскивается;
- активен даже в холодной воде;
- мягко воздействует на ткань;
- легко отмерить нужное количество средства;
- удобен в хранении;
- не образует пыль и не вызывает раздражения слизистых и дыхательных путей.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОРОШКА:

- эффективно справляется с сильными загрязнениями;
- универсален: подходит для разных типов стирки;
- идеален для стирки в горячей воде.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


Gardenica
UNIVERSAL
Gardenica
Гель для стирки
1000 ml/мл
KITCHEN
Gardenica
Для кухонных
Kitchen Cleaner
Gardenica
Для мытья посуды
KIDS
Gardenica
Стиральный порошок
для детского белья
Laundry powder
35-90 °C
0+
900 g/г
ЭКОЛОГИЧНО –
ЭТО ЛОГИЧНО

Индексы

СКОРО

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР МЫ ПОСВЯТИМ КУЛИНАРНЫМ ТЕНДЕНЦИЯМ. РАССКАЖЕМ О НЕОБЫЧНЫХ ДИЕТАХ И НЕСТАНДАРТНЫХ ПОДХОДАХ К ПИТАНИЮ. ПРИГОТОВИМ МОДНЫЕ ВАРИАНТЫ ЗНАКОМЫХ БЛЮД, НАПРИМЕР, ОВСЯНУЮ КАШУ НА ФРУКТОВОМ СОКЕ, ПИЦЦУ В ВИДЕ РОЖКА И ЯПОНСКИЙ ЧИЗКЕЙК. НАУЧИМСЯ ВАРИТЬ САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ СУП — ТОМ ЯМ. А ЕЩЕ БУДЕМ ЛЕПИТЬ ПЕЛЬМЕНИ, ПЕЧЬ ЭЧПОЧМАКИ И ЖАРИТЬ БЕЛЯШИ. ФЕВРАЛЬ БУДЕТ СЫТНЫМ И ВКУСНЫМ!

ЗАВТРАКИ

28 Вафли на простокваше с изюмом и паштетом из куриной печенки
70 Запеканка из пшена с брокколи и сыром чеддер
25 Китайская яичница с помидорами
60 Круассан с сырокопченой курицей
27 Морковные вафли с имбирными грушами
47 Оладьи на айране с мацони и медом
83 Сова из блинов
27 Сырные вафли со шпинатом и яйцом пашот
31 Яйца в горшочках с луком-пореем
52 Яйца бенедикт



ЗАКУСКИ

60 Пита с тунцом и луком
67 Фаршированные острым творогом помидоры

СУПЫ

55 Солянка с колбасой и картошкой



САЛАТЫ

65 Зеленый салат с ореховой крошкой и фетой
21 Салат с манго и огурцом
84 Салат из индейки с мандаринами
66 Теплый салат из чечевицы с креветками

ГОРЯЧЕЕ

60 Бургер в салатных листьях
33 Гречневая каша с куриными сердечками в горшочке
32 Картофель в горшочках со свининой и грибами
68 Курица, фаршированная грибами
60 Лапша с колбасками и горошком
44 Манты с мясом
69 Минтай с лимоном и миндалем
57 Пицца без теста
48 Пряное рагу из нута с таном
34 Тефтели с фасолью, запеченные в горшочках

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА

12 Брауни с корицей, яблоками и финиками
15 Булочки-пиццы
22 Гонконгские блинчики с манго
71 Желейный шоколадный мусс с малиновым соусом
80 Маковый рулет с шоколадной глазурью
74 Осетинский пирог с сыром и зеленью
76 Осетинский пирог с мясом
77 Осетинский пирог с картофелем
85 Панакота с мандариновым желе
53 Печенье на шоколадном масле
79 Рулет «Лакомка»
06 Трайфл с питахайей
79 Тыквенный рулет с сырным кремом
81 Торт «Прага»
41 Эклеры с шоколадной глазурью

КОКТЕЙЛИ

93 Виски-инжир
93 Виски-кофе с маршмеллоу
93 Виски Флип
93 Гранатовый пунш с виски
93 Глинтвейн
93 Двухслойный коктейль с виски

НАПИТКИ

29 Бананчино
29 Бодрое утро
29 Витаминный заряд
29 Латте-чай
29 Мятное утро
86 Эгг-ног с мороженым
29 Ягодный микс

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

МАГНИТОПОЛИС 2

С НОВЫМ ГОРОДОМ!



СКИДКА НА КОЛЛЕКЦИЮ ДО 80%

Цена ниже
с приложением Магнит: акции и доставка (6+)

скачайте приложение

Доступно в Google Play
Загрузите в App Store
Откройте в AppGallery

СОБЕРИТЕ ВСЕ 6 НАБОРОВ!



СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: **С 13 ДЕКАБРЯ 2023 Г. ПО 5 МАРТА 2024 Г.**

В рамках акции «Магнитополис-2» в период с 13.12.2023г. по 05.03.2024г. соберите необходимое количество цифровых или бумажных наклеек Магнитиков и обменяйте их на скидку для приобретения акционных товаров из коллекции «Магнитополис 2». Скидка до 76% предоставляется за десять цифровых или бумажных Магнитиков. Скидка до 80% – в случае списания десяти цифровых Магнитиков с использованием специальных QR-кодов из мобильного приложения «Магнит». При предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Без предъявления карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» выдаётся 1 бумажный Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и «Магнит Косметик» выдается 1 большой (двойной) бумажный Магнитик за каждые полные 500 рублей в чеке. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах её проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, перечне магазинов-участников можно ознакомиться на сайте magnit.ru и по телефону горячей линии 8-800-200-90-02. Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Организатор вправе изменить, приостановить или досрочно прекратить акцию.

Wellfort
Royal

Копите цифровые Магнитики
в приложении Магнит:
акции и доставка (6+)

скачайте приложение

CRYSTALITE
BOHEMIA
CZECH REPUBLIC

до −79%*

Сделайте момент особенным



Royal Küchen [Роял Кюхен] — Королевская кухня

Период акции с 15 ноября 2023 г. по 13 февраля 2024 г.

В рамках акции «Бокалы Royal Wellfort new collection» в период с 15.11.2023 по 13.02.2024 при предъявлении карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и « Магнит Косметик» начисляются 2 цифровых Магнитика за каждые полные 500 рублей в чеке. Без предъявления карты лояльности «Магнит» за покупки в магазинах «Магнит у дома» и «Магнит Аптека» выдается 1 бумажный Магнитик за каждые полные 250 рублей в чеке, за покупки в магазинах «Магнит Семейный», «Магнит Экстра», «Магнит Опт» и « Магнит Косметик» выдается 1 большой (двойной) бумажный Магнитик за каждые полные 500 рублей в чеке.

*Скидка на акционные товары составляет до 79% при предъявлении определенного количества бумажных или цифровых Магнитиков до 13 февраля 2024 года. Есть ограничения. С информацией об организаторе акции, полных правилах её проведения, количестве акционных товаров, сроках, месте и порядке их приобретения, а также с полными условиями выдачи и использования цифровых и бумажных наклеек Магнитиков вы можете ознакомиться на сайте magnit.ru и magnit.ru/info/magnitik или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02.