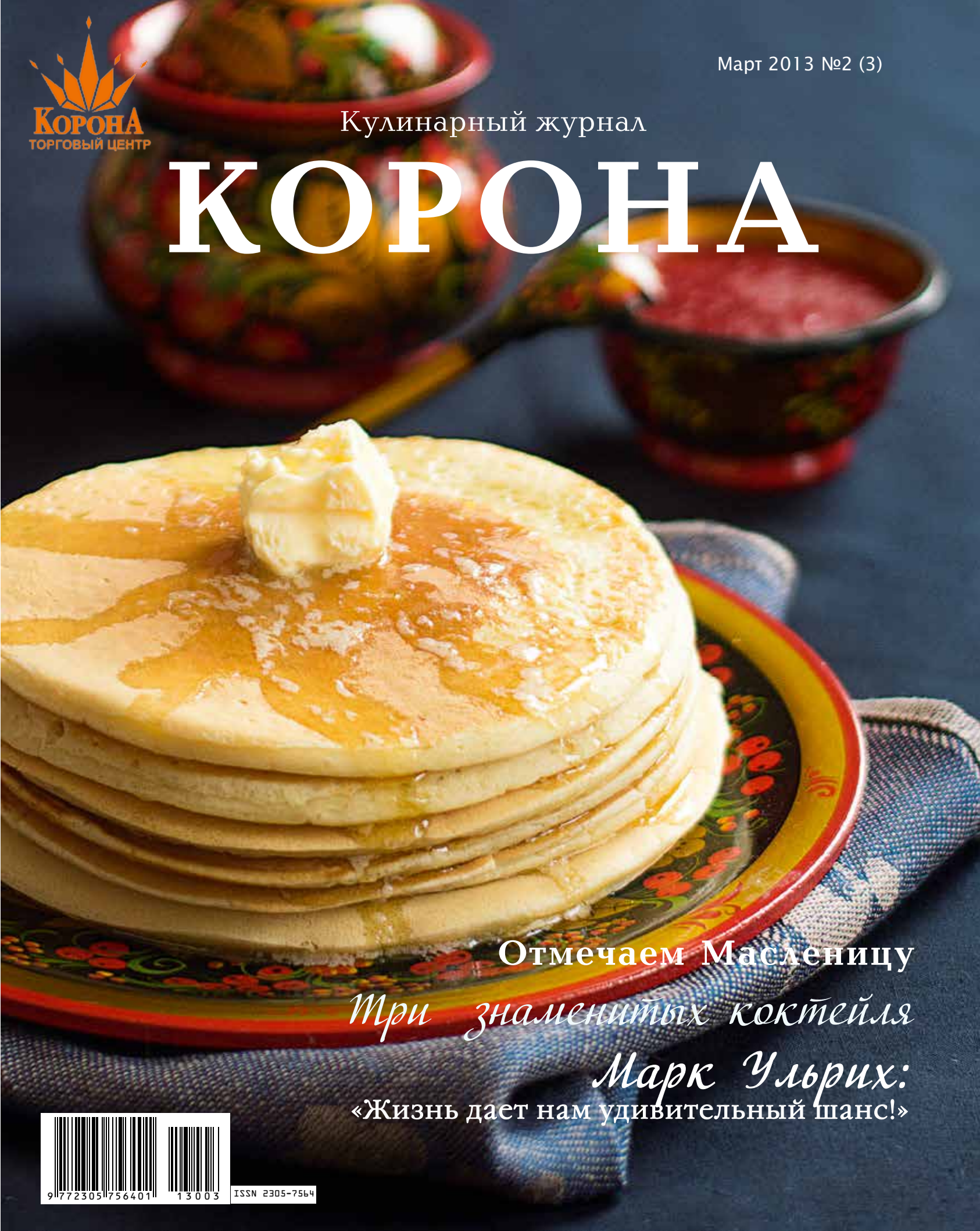
Март 2013 №2 (3)

КОРОНА
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР

Кулинарный журнал

КОРОНА



Отмечаем Масленицу

Три знаменитых коктейля

Марк Ульрих:
«Жизнь дает нам удивительный шанс!»

9 772305 756401 13003
ISSN 2305-7564

ОБУВЬ ДЛЯ
СПОРТА
И АКТИВНОГО ОТДЫХА

БЕЛКЕЛЬМЕ

WWW.BELKELME.BY

ЗАО СП «Белкельме» УНП 200032650

Минск
ул. Клары Цеткин, 7, тел. (017) 2008269
пр-т Независимости, 111, тел. (017) 2688183

Витебск
ул. Людникова, 16, тел. (0212) 559211
пр-т Строителей 8, корп. 3, тел. (0212) 219878

Пинск
ул. Первомайская, 24, тел. (0165) 323253

Брест
пр-т Машерова, 39, тел. (0162) 204759
ул. Пушкинская, 1, тел. (0162) 215618

Барановичи
ул. Баранова, 55, тел. (0163) 452382

Белоозерск
ул. Шоссейная, 5, тел. (01643) 28943

Гродно
ул. Ожешко, 36, тел. (0152) 741002

Береза
ул. Ленина, 89, тел. (01643) 23649

Могилев
пр-т Мира, 20, тел. (0222) 228676

TEZ tour
www.teztour.by

НАСТРАИВАЙСЯ. ЛЕТО ЖДЕТ!

АКЦИЯ "Раннее бронирование"
СКИДКИ до 30% на проживание
ТУРЦИЯ, БОЛГАРИЯ, ГРЕЦИЯ, ИСПАНИЯ

Новинки 2013: Родос, Майорка из Минска
Болгария из Бреста

КОЛЛ-ЦЕНТР
+375 (17) 210-10-10

ВЕБ КОЛЛ-ЦЕНТР
www.2101010.by

ООО "Компания Тез Тур" УНП 190880430

СОДЕРЖАНИЕ

8 ЗА ПОЛЧАСА ДО ВЕСНЫ

10 НОВОСТИ

14 МАСЛЕНИЦА
«На горках покататься, в блинах поваляться»

24 НОВОСТИ

28 ВЕЛИКИЕ И ЗНАМЕНИТЫЕ
Звезды в белых фартуках

30 ОБ ОРЕХАХ
Кешью, фундук, фисташки и т.д.

32 НОВИНКИ

33 ПЕРСОНА
Марк Ульрих:
«Жизнь дает нам удивительный шанс!»

38 ВКУСНО
Новые блюда на завтрак

42 ПРОСТО И ПОСТНО
Салат с кускусом, спринг-роллы с грибами, овощное соте

48 ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ
Фреш: три вкуснейших рецепта

50 ИНТЕРЕСНОЕ О ПРОДУКТЕ
Брокколи

52 У НАС В «КОРОНЕ»
Пошаговые рецепты

60 ЗНАКОМСТВА
Солистки «Фричелс» на диетах не сидят

62 ДЕТИ
Печенье своими руками

64 КИНОЛЕНТА
Коктейли со смыслом

66 ПРОМОНОВОСТИ

Кулинарный журнал

КОРОНА

Март 2013, № 2 (3)

Кулинария стала новым трендом в продвижении самых разных товаров и услуг – красочное издание вдохновляет на кулинарные эксперименты, а значит, – и на покупки. Хотите, чтобы ваша реклама задержалась в домах потребителей надолго? Размещайте свои рекламные материалы в журнале «Корона»!
Креативная команда Издательского дома «Маркет» найдет решение для эффективного продвижения ваших товаров и услуг. Вам стоит только связаться с нами любым удобным способом:

Тел: (017) 286-32-40,
Тел./ Факс: (017) 290-23-76

Адрес электронной почты:
izdmarket@gmail.com
dommarket.reklama@gmail.com

+ 375 17 286-32-40;
+ 375 29 669-82-26;
+ 375 44 711-35-06;
+ 375 29 197-48-97;

Шеф-редактор:
Екатерина Рубцова

Главный редактор:
Тамара Владимировна Яковлева

Руководитель отдела рекламы:
Наталья Левченко

Менеджеры проекта:
Татьяна Сикор
Анастасия Мельник
Наталья Волженкова

Дизайн, верстка:
Екатерина Москаленко
Юля Сымонович
Кирилл Кухарчик

Food-редактор:
Татьяна Шабуня

Фотографии:
Анастасия Бородина
Александра Знак
Анна Тимошенко

Журналисты:
Ольга Васильева
Мария Сысой
Александра Еворовская

Иллюстрации:
Анастасия Соколовская

Корректоры:
Александр Василевский
Дмитрий Сорган

Кулинарный журнал КОРОНА № 2 (3)
март 2013

Ежемесячный рекламный
популярный журнал

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «МАРКЕТ»

Директор:
Ирина Довдиенко

Адрес редакции: 220005 г. Минск,
пр. Независимости, 56 – 303.

Адрес электронной почты:
izdmarket@gmail.com

Издание зарегистрировано в Министерстве информации в гос. реестре СМИ за №1581 от 9.11.2012 г.

Распространяется бесплатно.
Тираж 100 000 экз.

Сдано в набор 28.02.2013. Подписано в печать 03.03.2013. Отпечатано в типографии: ЗАО типография «Lietuvos rytas» Адрес типографии: 01103, Литовская республика, Вильнюс,
пр-т Гедемино,12а

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка рекламных материалов и фотографий из журнала, а также размещение их в сети Интернет возможны только с письменного разрешения редакции.

За полчаса до весны

На улицах и в цветочных магазинах все чаще можно увидеть букеты тюльпанов и мимоз. Это значит только одно — наступила весна! Время открывать новые грани жизни, меняться и экспериментировать. Предлагаем встретить весну вместе с журналом «Корона»! Ведь кулинарное искусство — отличный способ самовыражения.

В этом выпуске Вы найдете рецепты блюд разной сложности, рассчитанные как на новичков, так и на бывалых кулинаров.
Наша подборка кулинарных рекомендаций и секретов обязательно помогут Вам произвести впечатление и вызвать восхищение.

Открывайте новые грани жизни!
И поверьте: нет ничего невозможного!

Ваша «Корона»

КОРОНА
ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР

Королевские креветки с беконом и спаржей от

ARDECO
мебель для дома

На одну порцию:

- 5 королевских креветок
- 2,5 кусочка бекона
- 5 штучек спаржи
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1-2 зубчика чеснока

Соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Королевские креветки очистить, оставить хвостики. 2. Ломтики бекона разрезать по длине на 2 части вдоль. 3. Креветку обернуть беконом по спирали 4. Выложить на противень. 5. Зеленую спаржу помыть, высушить и очистить от грубых волокон. Подрезать немного корень. 6. Панировочные сухари смешать с чесноком, перцем и солью. Этой смесью посыпать спаржу, при желании можно еще посыпать пармезаном. 7. Выложить на противень к креветкам спаржу и готовить в духовке в течение 20-25 мин при 180 ^{0}C. 8. При подаче блюдо можно полить оливковым маслом и или украсить бальзамическим уксусом.

«СУТОРИЯ»: ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА!

Студия обуви «**Сутория**» в новом модном сезоне радует поклонников актуальной и удобной обуви уникальным ассортиментом колодок, каблуков и платформ как с классическим, выверенным силуэтом, так и с причудливыми, особо модными формами, разработанными лучшими обувщиками Италии. Студией были подписаны эксклюзивные соглашения с итальянскими поставщиками, работающими с легендарными Christian Louboutin, Prada, Fendi. В студии уже представлена новая коллекция обуви, разработанная дизайнерами «**Сутории**». Реализовать мечту об идеальной паре стало проще!

УП «Сутория» УНП101016867

Минск ул.Пономаренко 41, 2-ой этаж
тел.: (17)2523646
www.sutoria.by

ФРАНЦУЗСКИЙ БРЕНД ДЛЯ МЕЛОМАНОВ В «ТЕХНОНИКА»

В Минске появилась новая серия акустики марки **TRIANGLE**. Этот французский бренд уже успел завоевать любовь многих меломанов. В только что появившейся серии Color колонки представлены в трех цветах.

Они способны украсить любой интерьер. А звук имеет такую высокую четкость, что вы по-новому поймете значение слова «детальность». Энергичность и масштабность – одни из главных плюсов. Колонки одинаково хорошо выдают музыкальные ритмы от классики до гранжа, а система считки позволяет пользоваться различными по качеству носителями. Акустика Color бренда **TRIANGLE** – это изящная и элегантная система, дающая качественный звук при хорошей ценовой политике.

Минск ул. Тимирязева, 65А, 1-й этаж
тел.: (029)6016633, (029)5074837
www.technonika.shop.by

НАСТРАИВАЙСЯ. ЛЕТО ЖДЕТ!

Все чаще мечтаете о лете, но календарь возвращает вас в действительность? Не нужно расстраиваться – пора настраиваться на яркое солнце, теплое море и новые впечатления! И в этом вам поможет **акция "Раннее бронирование"**, которая стартовала у туроператора TEZ TOUR. Уже сейчас вы можете купить себе летний отпуск **на курорты Турции, Болгарии, Испании и Греции,** при этом – со скидками до 30% на проживание! Срок действия акции ограничен. В апреле отдых будет стоить дороже!

В новом сезоне компания TEZ TOUR предлагает острова Родос и Майорка с вылетами из Минска, Болгарию – с вылетами из Бреста, расширенную базу в Испании, Болгарии и Греции.

Как известно, мечты становятся реальностью только тогда, когда мысли превращаются в действия. Подобрать тур, который соответствует вашим представлениям об идеальном отдыхе, поможет менеджер уполномоченного агентства по телефону колл-центра или в виртуальном офисе, продемонстрировав презентации и каталоги с отелями.

Настраивайся. Лето ждет!

Колл-центр TEZ TOUR:
+375 (17) 210-10-10
Веб колл-центр
TEZ TOUR: **www.2101010.by**
(онлайн общение с менеджером)

ООО «ПИЦЦА КИПРИАНА» УНН 101035532 Лиц. МГИК 50000/0607028 от 06.07.2009 до 06.07.2014

КАК ПОДАРИТЬ ОСОБЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ?

Любимым и близким хочется дарить особенные подарки, хочется угадывать их мысли и желания, осуществлять их самые сокровенные мечты, дарить им улыбки и счастье. Теперь не нужно ломать голову, устраивать забеги на длинные дистанции, стоять в километровых очередях за тем самым подарком – **«Модный Молл»** предлагает подарочные сертификаты. Подарочный сертификат **«Модного Молла»** – это тот самый подарок! А главное, это подарок, который обязательно придется по вкусу вашим любимым и близким.

Подарочные сертификаты номинальной стоимостью **300 000 и 500 000 белорусских рублей** решат для вас проблему выбора подарка, а ваши близкие получат массу положительных эмоций. Подарочные сертификаты можно приобрести в магазинах: Stefanel, Marc O'Polo, DRESS CODE, Calvin Klein, Olsen, Benetton, Sisley Man, Sisley, Silvian Heach, Motivi, Tatuum, LTB, Adilisik, House, DIM, Riviera.

Дарите вашим любимым и близким только лучшее, угадывайте их желания и мечты: с подарочными сертификатами «Модный Молл» волшебство становится возможным.

«Модный Молл» – особенное удовольствие!

ТЦ «Корона», г. Минск, ул. Кальварийская, 24
www.korona.by

салон светильников
Фламинго
предметы интерьера

Больше, чем свет...

Весна – прекрасный повод лишний раз порадовать представительниц прекрасной половины человечества и выразить им свою признательность...

В салоне-магазине светильников и предметов интерьера «**Фламинго**» вы найдете подарок для самой взыскательной из них – в соответствии с индивидульностью ее натуры.

Истинная модница будет в восторге от подставки для модных журналов в виде сумочки или от шкатулки для украшений!

Романтичной спутнице подарите цветы, которые будут украшать интерьер и напоминать о празднике долгие годы. Любительнице ноу-хау придутся по вкусу элегантные стеклянные свечи-светильники – их можно использовать в помещении, на улице, а некоторые даже в воде! Для ценительницы классики идеальным подарком станет изящная ваза из керамики, зеркало в роскошной раме или кованый подсвечник...

В качестве альтернативы можно выбрать подарочный сертификат – тогда уж точно не ошибетесь!

«Спешите за подарками! Гибкая система скидок и дисконтные карты для любимых покупателей!»

ООО «Евролайт» УНН 190454425

Минск ул. Сурганова, 54
тел.: (17)2928090, (44)5170000, (29)5000090
www.flamingo.by

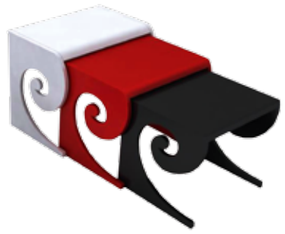
РОСКОШНЫЕ ПОДАРКИ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ЦЕНАМ!

Мы рады сообщить Вам, что в сети ювелирных магазинов **«Мономах»** с **15 марта** стартует всеми полюбившаяся акция – **«Ликвидация»**! Вы с легкостью сможете выбрать и купить изысканные ювелирные украшения, предметы столового серебра и аксессуары для себя и своих любимых. В рамках этого проекта на все изделия из золота, бриллиантов и серебра будут предложены специальные цены. Мы надеемся, наши украшения сделают Вашу жизнь ярче!

Мономах – вечные ценности...

Комсомольская, 18
Бурдейного, 13
Кропоткина, 72
Куйбышева, 69
Сурганова, 57Б
Партизанский, 36

Только до 20.04.2013 г. по приемлемой цене



ООО «БИ ТИ КОМПАНИ» УНП 191115096

pierre cardin
МЕБЕЛЬ
пр-т. Победителей, 89, корпус 3
8 (044) 593 39 34
8 (017) 209 05 64
www.pierrecardin.by

Масленица: «На горках покататься, в блинах поваляться...»

Гулянья и забавы, катание на санях и, конечно же, блины – с маслом, медом, вареньем, сметаной... Все это – главные символы Масленицы. Этот праздник появился у славян еще во времена язычества. Изначально он был приурочен к весеннему равноденствию. Сжигание чучела, щедрое угощение, всеобщее веселье – так провожали зиму и встречали весну.

После принятия христианства на Руси в конце X века праздник стал называться Масленицей. Неделя, в течение которой ее отмечали, – последняя перед началом Великого поста. Уже нельзя было употреблять мясное, но разрешались сливочное масло, молочные продукты и рыба. Для верующих смысл сырной седмицы – в примирении с ближними, прощении обид, общении с родными, друзьями.

Каждый день Масленицы имел свое значение и расписание – что делать и к кому ходить. Неделя делилась на узкую и широкую Масленицу. Узкая – в понедельник, вторник и среду. Широкая – в четверг, пятницу, субботу и воскресенье. В первые три дня можно было заниматься хозяйством, а с четверга все работы прекращались, и начинался пир горой!

Понедельник – встреча
Достраивались снежные горы и городки, качели, балаганы. Начинали печь блины (причем первый блин отдавался малоимущим). В тот же день из соломы и ветоши сооружалось чучело Масленицы. Свекор со свекровью отправлялись в гости к родителям невестки.

Вторник – заигрыш
В этот день происходили смотрины невест. Молодых людей приглашали кататься с гор, поесть блинов. В гости звали родных и знакомых.

Среда – лакомки
В этот день зять приходил к теще на блины, которые та непременно пекла сама . В дом приглашались и другие родственники и знакомые, но зять был самым дорогим гостем. Теща демонстрировала особое расположение к мужу своей дочери.

Четверг – разгуляй
Начало широкой Масленицы знаменовалось прекращением хлопот по хозяйству. Народ от мала до велика полностью погружался в праздник – катания на лошадях, кулачные бои, соревнования, хороводы вокруг костров, шумные и щедрые пирушки.

Пятница – тещины вечерки
В этот день теща приходила в гости к зятю. Блины пекла ее дочь – жена зятя. Теща приходила вместе со своими родственниками и подругами. Зять должен был продемонстрировать свое уважение и расположение к теще и ее близким.

Суббота – золовкины посиделки
Невестки приглашали в гости к себе золовок и других родственников мужа. Невестка должна была подарить золовке какой-нибудь подарок. Главным блюдом на столе были, конечно же, блины.

Воскресенье – проводы
Начало Великого поста предваряет Прощеное воскресенье. В этот день люди просили друг у друга прощения за все причиненные в течение года неприятности и обиды. В конце праздника торжественно сжигалось чучело Масленицы, а пепел развеивался по полям – чтобы урожай был богатым.

Масленица – замечательное время, где есть место и безудержному веселью, и празднику живота, и, что еще важнее, более тесному общению близких людей, обращению к своей душе... Словом, не пропустите возможность приобщиться к этому колоритному празднику!

Пышные блины на сыворотке

Время приготовления: 30 минут,порций: 10

Для блинчиков:
220 г пшеничной муки
300 мл сыворотки
2 яйца
2 ч.л. разрыхлителя
1 ст.л. сахара
2 ст.л. растительного масла
щепотка соли

1. В одной миске смешать сыворотку, яйца и растительное масло. В другой – муку, разрыхлитель, сахар и щепотку соли.
2. Влив смесь сыворотки с яйцами в муку, хорошо перемешиваем все до однородной массы.
3. Выливаем немного теста на раскаленную сковороду и жарим до появления пузырьков. Затем переворачиваем и жарим с другой стороны еще полминуты.

Блины «Мешочки»

Время приготовления: 60 минут, порций: 10

Для блинчиков:
500 мл молока
300 г муки
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соды
1 ч. л. уксуса
50 г сливочного масла (для смазывания)
несколько веточек укропа (для украшения)

Для начинки:
200 г куриного фарша
1 луковица
50 г чернослива
Соль и перец – по вкусу.

1. Взбить яйцо с сахаром, добавить молоко, муку, погашенную уксусом соду, влить растительное масло; перемешать, чтобы добиться консистенции жидкой сметаны.
2. Выпекать на хорошо разогретой сковороде на среднем огне.
3. Для начинки следует обжарить на растительном масле нарезанный лук до золотистого цвета.
4. Выложить куриный фарш в сковороду и обжарить. Добавить нарезанный чернослив. Посолить и поперчить. Тушить 7-10 минут.
5. Положить готовую начинку в центр блинчика. Поднять края и соединить их в центре, чтобы получился мешочек. Скрепить края веточками укропа.

Шоколадный блинный торт

Время приготовления: 120 минут, порций: 10

Для блинчиков:
1 стакан муки
2 яйца
3 ч.л. сахара
1,5 стакана молока
щепотка соли
Ванилин – по вкусу.

Для шоколадного крема:
400 мл жирных сливок
3-4 ст.л. сахарной пудры
3 ст.л. какао-порошка
2 ст.л. кофейного ликера

Для начинки:
200 г горького шоколада
200 мл жирных сливок
2 ст.л. кофейного ликера

1. Ингредиенты для теста смешайте до однородного состояния с помощью миксера. На разогретую сковороду налейте немного теста и обжарьте с двух сторон.
2. Для крема взбейте сливки миксером (на большой скорости). Постепенно добавьте сахарную пудру. Смесь должна загустеть. Высыпьте какао-порошок, добавьте ликер и аккуратно перемешайте.
3. Для начинки в сотейнике нагрейте сливки. Шоколад наломайте небольшими кусочками, залейте горячими сливками и оставьте, пока он не растает. Добавьте кофейный ликер и перемешайте до однородной массы.
4. Каждый блинчик промажьте сначала шоколадным кремом, а затем начинкой. Выложьте таким образом весь торт. При желании можно его украсить.

GEFEST

*Многофункциональный духовой шкаф **GEFEST ДА 622-03РН3М** достойно справится с приготовлением блюд различной сложности благодаря равномерному распределению температуры.*

Характеристики:
- *Сенсорный таймер-программатор*
- *Турбо-гриль*
- *Вертел*
- *Шашлычница*
- *Объемная подсветка*
- *Телескопические направляющие*

Пирожки с творогом и изюмом

800 г	муки пшеничной	1 ч.л.	сахара
300 мл	молока	1 ч.л.	соли
60 мл	воды	500 г	творога
115 г	сливочного масла	100 г	сахарной пудры
2	яйца	150 г	изюма
25 г	свежих дрожжей		

1. Развести дрожжи в теплой воде. Добавить сахар и 1 ч.л. муки. Оставить подходить дрожжи минут на 15.
2. В отдельной посуде развести теплым молоком половину необходимого количества муки. Добавить подошедшие дрожжи и хорошо все перемешать. Накрыть полученное жидкое тесто сухим полотенцем и оставить подходить на час.
3. Всыпать остальную муку, соль. Затем вбить яйцо, добавить 100 г размягченного сливочного масла. Тщательно вымесить тесто – пока оно не начнет отставать от рук.
4. Для начинки необходимо творог протереть через сито.
5. Добавить яйцо, оставшееся сливочное масло, сахарную пудру и все перемешать. В конце положить предварительно замоченный изюм и еще раз хорошо перемешать.
6. Разделить тесто на 20 шариков, накрыть полотенцем и оставить минут на 10.
7. Затем сформовать каждый шарик в лепешку, на середину положить немного начинки и края лепешки «защипить». Выложить пирожки швом вниз на противень, накрыть полотенцем и еще минут на 20 оставить подходить. Выпекать при температуре 200 °С 15 минут.

Фирменные салоны GEFEST:
г. Минск, ул. Осипенко, 2
г. Минск, пр-т Партизанский, 18а
г. Барановичи, ул. Комсомольская, 9
г. Борисов, ул. Лопатина, 36
г. Брест, ул. Горького, 4
г. Витебск, ул. Жесткова, 8/1
г. Гродно, ул. К. Маркса, 42
г. Лида, ул. Советская, 29
г. Молодечно, ул. Б. Хмельницкого, 3
г. Пинск, ул. Ленина, 4

А также в магазинах «Корона ТЕХНО»

СП ОАО «Брестгазоаппарат» УНП 200050520

Рулетики из блинчиков с семгой

Время приготовления: 60 минут, порций: 10

Для блинчиков:
120 г муки
2 яйца
125 мл молока
125 мл холодной воды
2 ст.л. растительного масла
½ ч.л. соли
300 г семги слабосоленой
300 г творожного сыра
Зелень – по вкусу.

1. Чтобы приготовить тонкие блинчики, для начала надо взбить яйца, добавить молоко, воду.
2. Муку просеять и смешать с солью. Всыпать в молочно-яичную смесь. В конце влить масло и хорошо перемешать тесто.
3. После этого можно жарить блинчики на хорошо разогретой сковороде.
4. Зелень мелко порубить, смешать с творожным сыром.
5. Немного полученной массы распределить по блинчику. На середину положить ломтики семги и свернуть в плотный рулетик.
6. После того , как рулетики остынут, нарезать их и подавать.

Блины с творогом и изюмом

Время приготовления: 60 минут, порций: 10

Для блинчиков:
3 яйца
500 мл молока
260 г муки
2 ч. л. разрыхлителя
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
50 г сливочного масла
(для смазывания блинчиков)

Для начинки:
500 г творога
60 г сахара
1 желток
1 ст. л. ванильного сахара
50 г изюма
цедра апельсина

1. Взбить миксером яйца и сахар, добавить полстакана молока, соль, муку, разрыхлитель, растительное масло. Получить плотное тесто.
2. Медленно влить оставшееся молоко, добившись жидкой консистенции.
3. Блинчики выпекать на небольшом огне на антипригарной сковороде. Готовый блин смазать сливочным маслом.
4. Для начинки необходимо размять творог с яйцом и сахаром, добавить изюм, цедру апельсина и ванильный сахар.
5. Выложить немного начинки на блинчик. Аккуратно свернуть пополам, затем еще раз пополам.
6. Обжарить на сковороде на небольшом огне до золотистого цвета.

Гречневые блины

Время приготовления: 30 минут, порций: 10

Для блинчиков:
200 г пшеничной муки
200 г гречневой муки
3 яйца
500 мл молока
1 ч.л. сахара
1 ч.л. соли
½ ч.л. соды
4 ст.л. растопленного сливочного масла

1. Смешать два вида муки и соду. Сделать углубление в центре и вбить яйца.
2. Отдельно смешать теплое молоко, растопленное масло, соль, сахар. Постепенно добавить муку и замесить однородное тесто.
3. Жарить блины на антипригарной сковороде с двух сторон до готовности.

Тонкие блинчики

Время приготовления: 30 минут, порций: 10

Для блинчиков:
1 яйцо
100 г муки
300 мл молока
1 ст. л. сахара
1,5 ч. л. разрыхлителя
1/3 ч. л. соли
30 г сливочного масла (для смазывания)
1 ст. л. растительного масла

1. Просеять в миску муку, добавить разрыхлитель, сахар и соль.
2. Сделать углубление в сухой смеси, вбить яйцо и влить половину молока. Вымешать тесто.
3. Постепенно влить оставшееся молоко. Добавить растительное масло. Хорошо взбить до однородной консистенции.
4. Выпекать на сковороде с антипригарным покрытием на небольшом огне.
5. Смазать готовые блинчики сливочным маслом.

ВЕСНА С НОВОЙ КОЛЛЕКЦИЕЙ ОБУВИ ОТ «БЕЛКЕЛЬМЕ»

БЕЛКЕЛЬМЕ

На выставке Белтекслегпром 2-4 апреля, которая пройдет в выставочном комплексе БелЭкспо, ЗАО СП «**Белкельме**» представит новую весеннюю коллекцию обуви.

На протяжении полутора десятков лет своей истории компания сохранила статус уникального для Беларуси предприятия, производящего самую современную спортивную обувь в индустриальных масштабах. При этом используются лучшие материалы, в том числе натуральная кожа и высокотехнологичные компоненты.

Обувь от ЗАО СП «**Белкельме**» – это хорошее соотношение «цена – качество»: она удобна и долговечна. Дизайн создается собственным дизайнерским бюро компании в сотрудничестве с итальянскими и украинскими студиями.

www.belkelme.by

АКЦИЯ « - 10% ГОДОВЫХ» ОТ БАНКА МОСКВА-МИНСК

ОАО «Банк Москва-Минск» предлагает реализовать ваши желания, планы и цели всего за 1 посещение банка и на очень выгодных условиях. До 31 марта 2013 года снижена процентная ставка по всем вновь выдаваемым кредитам на 10 % годовых. Потребительские кредиты наличными и на карточку на сумму до 70 000 000 рублей помогут вам и вашей семье совершить долгожданные покупки и спланировать важные семейные мероприятия: отдых, ремонт или свадьбу. Мы ценим ваше время и предлагаем оформить заявку на кредит и получить подробную информацию, не выходя из дома, по **тел.: 8 017 237 97 97** и **186** или на сайте **www.mmbank.by**.

Банк москава Минск - ОАО «БАНК МОСКВА - МИНСК» УНП 807000002

ЭСТЕТИК ЦЕНТР «ЛАЗЕРИНИ»: КРАСОТА БОЛЬШЕ НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ!

ООО «ЛазериниБел» УНП 191650788

Женская красота уже давно перестала полагаться на одну только природную силу, она требует постоянного ухода и огромного внимания своей заботливой обладательницы.

В эстетик центре «**Лазерини**» знают все секреты гармоничного тандема вашей красоты и современных технологий и предлагают довериться возможностям самых последних достижений в аппаратной косметологии. Центр предлагает исключительные процедуры с использованием единственного в Беларуси мощнейшего неодимового лазера – уникальной новинки ведущего мирового производителя Deka!

г.Минск, ул. Фрунзе, 7
+375 29 366-56-56
www. lazerini.by

СКОРО!

Ваш голос может стать решающим!

Ежегодная
ресторанно-гастрономическая
премия Golden Chef.

В ресторанах, кафе, кондитерских
и в службах доставки еды.

Именно *вы* выбираете лучшие заведения
и шеф-поваров страны в более
чем 20 номинациях.

***

Подробности на Oede.by

Golden Chef

РЕСТОРАННО-ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ ПРЕМИЯ

УНП 191285502, ООО «Оеде»

ЗВЕЗДЫ В БЕЛЫХ ФАРТУКАХ

ПОКОРИТЕЛЬНИЦА ГУРМАНОВ

Француженка Анн-Софи Пик кулинарную академию не заканчивала. Она фактически выросла в ресторане, который принадлежал ее родителям, потомственным поварам. Они считали, что это обеспечит ей надлежащее кулинарное образование. Однако наследница ресторанного бизнеса предпочла изучать менеджмент и на время оставила семью.

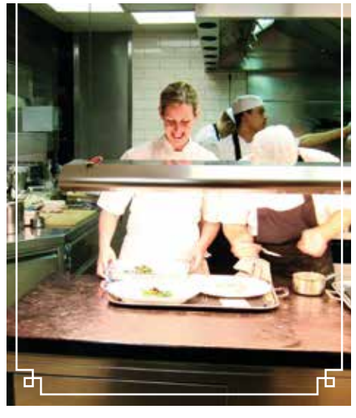
Анн-Софи потребовалось несколько лет, чтобы разобраться в своих желаниях, вернуться в родной Валанс и рассказать отцу, что она тоже хочет посвятить себя кулинарии. Он намеревался отправить дочь учиться поварскому мастерству, но внезапно умер. Потеряв одновременно и отца, и наставника, Анн-Софи решила сама управлять рестораном «Maison Pic». Первые годы она наблюдала за профессионалами и выполняла всю необходимую работу. Трудолюбие, талант и невероятно сильное желание принесли свои плоды. Мужчины на кухне признали ее лидером, впрочем, только после того, как она завоевала свою первую звезду «Мишлен».

Анн-Софи — создатель «гармоничной кухни», основанной на оригинальном вкусе и тщательно отобранных продуктах. Ресторан стал пользоваться огромным успехом. Наградой для скромной мадам вскоре стали три звезды «Мишлен» и звание лучшего из женщин шеф-повара 2011 года. Так Анн-Софи покорила гурманов и стала самым известным шеф-поваром Франции.

ПО СЕМЕЙНЫМ СТОПАМ

Елена Арзак — испанский шеф-повар в четвертом поколении. Ее отец, легендарный шеф-повар Хуан Мари Арзак, считается родоначальником современной баскской кухни и одним из основателей молекулярной кухни. Еще будучи маленькой девочкой, она начала помогать семейному заведению, вместе с мамой и бабушкой нарезала салаты и чистила овощи. Повзрослев, девушка решила не оставаться поваром-самоучкой, а выбрала трудный путь тщательного изучения кулинарии и вскоре стала дипломированным специалистом в сфере общественного питания. Теперь она руководит рестораном Arzak в Сан-Себастьяне, который последние пять лет входит в пятерку лучших ресторанов мира. Трудолюбие и развитый вкус помогли Елене сформировать свою собственную кулинарную школу, которой присущи как классическая кухня, так и современные веяния. В 2012 году фамилия Арзак опять была на слуху: престижный журнал «Restaurant» присудил Елене звание лучшего шеф-повара из женщин! Жюри, состоявшее из 837 самых взыскательных кулинарных критиков, отметило передовые тенденции и вкусовые эксперименты Елены Арзак. Впрочем, на церемонии вручения премии шеф-повар в первую очередь отметила, что помнит, как готовила ее бабушка, и как это вдохновляло ее в детстве. «Сейчас, когда я получила эту премию, думаю больше о ней, чем о себе», — призналась она.

НА ОБЕД – К «ЖЕЛЕЗНОЙ ЛЕДИ»



Клэр Смит является ярким примером «железной леди». Выросшая в крошечном городке на севере Ирландии, Клэр окончила кулинарный техникум и смогла пробиться на стажировку к самому Гордону Рамзи. Вероятно, упорство и удивительное трудолюбие позволили Клэр пройти «адскую школу» строгого шеф-повара, который через несколько лет отправил девушку на учебу в ресторан Алена Дюкасса. Едва она зашла на кухню и поздоровалась, как ее сразу возненавидели. Клэр забыла о нравах французов, которые не принимают чужака, не удосужившегося выучить их родной язык. Молодая девушка поняла свой промах и взялась за работу, изучая при любой возможности французский. Вернувшись к Рамзи, проявив свой талант и заслужив доверие, она удостоилась права стать шеф-поваром. Рабочий график с одиннадцати утра и до поздней ночи позволяет Клэр полностью контролировать процесс приготовления блюд. Ни один заказ не покидает пределы кухни без одобрения «железного шеф-повара». Ее основное правило — все возможно, нет запретов. Особое внимание на кухне уделяется выбору продуктов, а в процессе приготовления для шеф-повара важна простота — чаще всего в блюдах использует не более трех ингредиентов. Ловкое управление делами, армейская дисциплина и сплоченная команда, состоящая из профессионалов, — это то, что принесло шеф-повару британского ресторана Клэр Смит заветные три звезды «Мишлен»!

Кешью

Он же – индийский орех. Родина — Бразилия, но сейчас кешью выращивают и в других странах с тропическим климатом. По сравнению с другими, эти орехи вызывают гораздо меньше случаев аллергии. Кешью менее калориен, чем миндаль, арахис или грецкие орехи. Употребление кешью способствует понижению уровня холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при зубной боли.

Миндаль

Миндаль причисляют к орехам, но в ботанике он, как ни странно, стоит в одном ряду со сливой, вишней и персиком. Сладкий миндаль – одна из самых любимых пряностей у кондитеров – для тортов и пирогов, шоколада, ликёров. Из миндальной муки готовят самые изысканные сладости – например, марципан или французское пирожное макарон. В народной медицине миндаль применяли при бессоннице, мигрени, диабете и даже астме.

Фундук

Фундук – плоды дерева лещины – культивировался еще в эпоху Древней Греции и Древнего Рима. По вкусу лесной орех похож на миндаль. Отчасти из-за этого он широко используется в кондитерской промышленности. Как и остальные орехи, фундук богат витаминами, минералами, белками и насыщенными жирами, что делает его очень питательным и подходящим для защиты от сердечно-сосудистых заболеваний и очистки от шлаков.

Фисташки

На Востоке фисташку называют «деревом жизни». В пищу фисташковые орехи используют более двух с половиной тысяч лет. В Персии они считались символом богатства и некоторое время даже выполняли функцию местной валюты. Эти орехи очень питательны — они содержат до 50 процентов жира, а также белок и углеводы. Фисташки обладают тонизирующим эффектом, поэтому их рекомендуют употреблять при хронической усталости.

Грецкий орех

В Древней Греции грецкий орех называли желудями богов. По форме этот орех напоминает мозг – и его положительное влияние на сосуды головного мозга доказано. Грецкие орехи используют как средство для снижения артериального давления, рекомендуют употреблять в пищу людям, занятым активным физическим или умственным трудом. Грецкие орехи – излюбленный ингредиент в кондитерских изделиях, салатах, а из незрелых даже готовят варенье.

Бразильский орех

Несмотря на название, главный экспортёр бразильских орехов не Бразилия, а Боливия. А в Бразилии эти орехи даже называются по-другому – castanhas-do-Pará (каштаны из Пара). По питательности бразильские орехи превосходят даже кокосовые и макадамию, содержание насыщенных жиров в них одно из самых высоких среди всех видов орехов. А еще бразильские орехи – богатейший источник селена.

Кедровые орехи

Это семена кедровой сосны. В Италии кедровые орехи нашли при раскопках Помпеи и выяснилось, что уже в древности они широко использовались, в том числе как лекарство. В Сибири кедровые орешки издавна рекомендуют при болезнях желудка, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, как источник йода. Кедровые орехи принесут заметную пользу при сниженном иммунитете, авитаминозе и потере веса.

Арахис

Для испанцев-первооткрывателей Южной Америки еще одним приятным открытием стал арахис. Сто лет назад американский агрохимик Джордж Карвер изобрел более 300 продуктов и товаров из арахиса – напитки, косметику, красители, лекарства, мыло, краску. Арахис весьма питателен и богат белком. Любопытно, что в США львиная доля урожая этих орехов идёт на изготовление столь любимого американцами арахисового масла.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ “EMERALD”

ЧТУП «ИМЕРАЛЬД» УНП 191194806

Употребление травяных чаев в качестве напитков, заменяющих кофе или черный чай, становится все более популярным, так как они не содержат ни теинов, ни кофеина. И это не просто мода, а естественное желание оставаться в форме, сохранять красоту и молодость! Травяные чаи **“EMERALD”** отличаются сбалансированным составом и насыщенным ароматом летних трав и лесных ягод. Специальная технология производства, а также индивидуальная упаковка каждого пакетика чая в саше без использования клея и металлических скрепок позволяет сохранить целебные свойства растений. В составе чая нет искусственных ароматизаторов и красителей.

Травяной чай “EMERALD” – хороший повод для душевных чаепитий в кругу семьи и друзей!

ЗАВТРАКАЙТЕ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Все знают, что завтрак является самым важным приемом пищи, но мало кто успевает приготовить что-то полезное. Домашняя вкусная каша – замечательный выбор! Серия хлопьев «Русский завтрак» создана специально для тех, кто хочет встретить утро с горячим завтраком и улыбкой. С учетом разных вкусов потребителей серия содержит не только классические варианты хлопьев.

Вы можете выбрать знакомые с детства «Овсяные экстра» или насладиться миксом. Смеси злаков особенно полезны клетчаткой, они непременно понравятся вам за удивительно нежное и мягкое сочетание хлопьев.

Всего 3 минуты – и ваше сытное утро готово!
Завтракайте легко!

УНП 101188934 ООО «ЮМАБЕЛ»

Марк Ульрих:

«Жизнь дает нам удивительный шанс!»

Марк Ульрих человек очень занятой. Он не отвлекается от приготовления блюда: немного лука выкладывает на сковороду, тут же помешивает рыбный бульон в кастрюле, затем возвращается к нарезке овощей. О тридцатилетнем кулинарном опыте упоминает невзначай, как и о работе в лучших заведениях мира. Наконец, когда блюдо от шефа готово, удовлетворенно улыбается. Восхитительно: элегантное оформление, изысканная простота — ничего лишнего! Сразу видна рука мастера...

- Чтобы стать таким виртуозом – с чего нужно начинать профессиональную карьеру?

- Первое, что я сделал, — получил профессиональное образование в кулинарном институте в Германии. У нас была своего рода кулинарная Библия — невероятно толстая книга с тысячами различных рецептур. После получения диплома я еще три года проработал в Германии. Потом — в Швейцарии, в заведении, которое входит в список пятидесяти лучших ресторанов мира. Чуть позже переехал во Францию, затем в Шотландию... После побывал еще в нескольких соседних странах. Интересно было работать в отеле «Four Seasons» в Канаде. Торонто — город, где живет много эмигрантов, а значит, есть возможность изучить разные кухни. Я получил там колоссальный опыт!

- А как оказались в Беларуси?

- Иногда жизнь дает нам удивительный шанс. Однажды мой друг, который живет в Москве, предложил мне стать шеф-поваром в ресторане при казино. Я понял, что это прекрасная возможность побывать в другой стране и научиться чему-то новому (несмотря на то, что у меня был внушительный опыт и знание четырех иностранных языков). Тем не менее, приезд в Россию был самым большим шоком в моей жизни. В Москве на кухне у меня было 100 поваров в распоряжении и рабочий день, который начинался с самого раннего утра и заканчивался поздно ночью. Но я видел, что моя команда усердно трудится, уважает меня как шефа, что каждый стремится совершенствоваться. Это меня и подкупило... В общем, в России я проработал десять лет. Когда изменения в российском законодательстве коснулись работы казино, учредители предложили мне переехать в Беларусь. Здесь, в Минске, я руковожу не столь большой командой и гораздо меньшим рестораном. Однако работы ничуть не поубавилось. Но я рад, что могу поделиться своим тридцатилетним опытом с молодыми специалистами, которые не просто хотят — горят желанием учиться. Это очень ценно.

Когда я постигал эту науку — еще не было современных технологий, с помощью которых можно легко отыскать в интернете необходимый рецепт, узнать все остальные подробности... Но, как вы понимаете, доступность необходимой информации — это еще не все. Важно стремиться совершенствоваться. Шеф-повар не должен лениться — профессия этого не терпит.

- Вы в нашей стране уже третий год . Как вам белорусская национальная кухня?

- Она мне нравится. Очень вкусное сало, замечательный грибной суп с перловкой и сметаной. Особенно хороша сметана — у нее необыкновенный вкус, я нигде не встречал такого вкусного продукта, кроме как у вас. Ко мне приезжали родственники из Германии, которые, распробовав ваш продукт, уезжали обратно с банками сметаны в чемоданах. А еще я обожаю ваши драники...

- Некоторые полагают, что они не могут считаться нашим национальным блюдом, ведь картофель появился в Беларуси только в 18 веке...

- Интересно, что сказали бы эти люди через 200-300 лет? А в общем, я думаю, что само понятие «национальная кухня» немного расплывчато. У вас есть драники, и в Германии они тоже есть, только называются по-другому. Здесь блинчики, а во Франции крепы. Различие лишь в небольшой модификации. Убежден, что гораздо важнее чувствовать себя белорусом, немцем, французом, а в той или иной кухне все определяет вкус. Вот, казалось бы, как можно к семге добавить горчицу? В тайской кухне я не воспринимаю невероятного количества ингредиентов в одной тарелке; а еще мне, если откровенно, не нравится, когда в пищу по традиции кладут столько перца чили, что невозможно почувствовать вкус блюда. Баланс — вот что важно!

- Для вкуса блюд безусловно важны качественные продукты. Вы покупаете их в магазине или на рынке?

- Несмотря на то, что в Беларуси много частников, которые предлагают неплохой товар, предпочитаю покупать продукты в магазине. Как шеф-повар я знаю, какой должна быть технология приготовления и какие гигиенические нормы нужно соблюдать. Я бережно отношусь к своим гостям, поэтому не особенно доверяю рынкам. А для себя на даче высаживаю зелень, езжу за грибами и ловлю рыбу. Потом — экспериментирую...

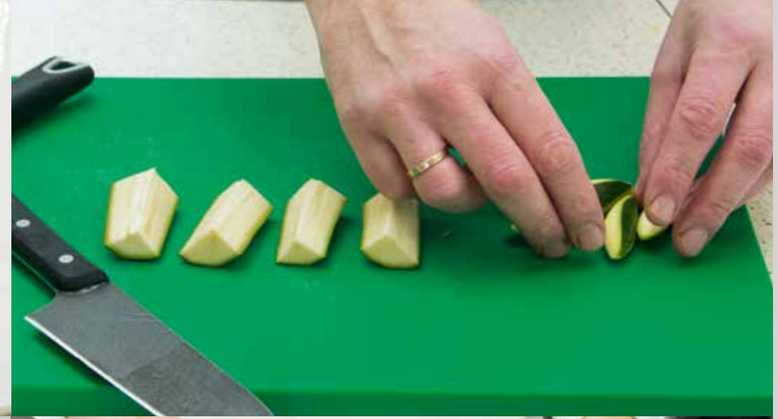
«Важно стремиться совершенствоваться. Шеф-повар не должен лениться – профессия этого не терпит...»

- На вашей кухне больше поваров – мужчин или женщин?

- К сожалению, мужчин. Объясню. На кухне для сильного пола всегда найдется занятие: мужчина может передвигать мешки с картошкой, обрабатывать мясо, но мне кажется, что он не всегда чувствует продукты. У мужчины все четко и быстро. Женщина подходит к приготовлению еды по-другому. Она более аккуратна и внимательна к деталям. Мне это очень нравится. Другое дело, что женщины часто не решаются выполнять какую-то работу, думают, что им просто не хватит сил...

- Какие блюда вы посоветовали бы приготовить мужчинам в качестве сюрприза для своих жен, любимых?

- Считаю, нужно исходить из предпочтений конкретного человека. Однажды я захотел порадовать жену и приготовил для нее салат из рукколы с жареными креветками под бальзамическим уксусом и сыром пармезан. Она посмотрела на блюдо и сказала, что ей совсем не хочется это есть. Мой вам совет: если вы не знаете о предпочтениях, приготовьте что-нибудь классическое или привычное, простое и легкое. Например, подайте семгу с рисом или овощами. Если ваша спутница часто экспериментирует на кухне, — купите для вашего меню самые необычные продукты, которые только сможете найти. Например, отварите зеленую спаржу и подайте с тонко нарезанным хамоном серрано, добавьте капельку бальзамического уксуса — изысканное блюдо готово! Это недешево, но необычно. И обязательно приготовьте ужин вместе...



Сибас на гриле с цикорием и редукцией из бальзамического уксуса

170 г филе сибаса
10 г оливкового масла
соль, перец, тимьян

100 г цикория
5 г лука репчатого
5 г сливочного масла
50г рыбного бульона
соль, перец, тимьян

60 г болгарского перца
60 г цукини
30 г помидоров черри
10 г оливкового масла
соль, перец

30 г бальзамического уксуса
5 г сахара
соль, перец, тимьян

Для сливочного соуса:

50 г рыбного бульона
30 г сливок
щепотка сушеных белых грибов

1. Филе сибаса нарезать на треугольники и замариновать в оливковом масле с солью, тимьяном и свежемолотым черным перцем. Обжарить на гриле по 2 минуты с каждой стороны.

2. Сливочное масло растопить, обжарить лук, добавить цикорий и тимьян. Жарить до золотистого цвета. Добавить и выпарить рыбный бульон.

3. Кусочки перца, смазанные оливковым маслом с солью, обжарить на гриле.

4. Нарезать брусочками цукини и пополам — помидоры черри, обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока.

5. Бальзамический уксус с сахаром подогреть в кастрюле.

6. Для приготовления сливочного соуса рыбный бульон смешать со сливками, добавить сушеных белых грибов. Соус не должен быть слишком густым.

Яблоко, фаршированное творогом

6 порций

1 час 10 минут

Ингредиенты:
1 яблоко
100 г творога
1 ст.л. сахара
1 желток
1 ч.л. панировочных сухарей
1 ч.л. лимонного сока
½ ч.л. лимонной цедры

1. У яблока срезать верхушку. Сердцевину достать. Разрезанное яблоко и верхушку сбрызнуть соком лимона.
2. Мякоть мелко нарезать и тоже сбрызнуть соком лимона.
В творог добавить желток, сахар и цедру лимона. Все хорошо перемешать.
3. Добавить нарезанную мякоть яблока и еще раз все перемешать.
4. Начинить яблоки этой массой, сверху накрыть верхушкой.
5. Посыпать панировочными сухарями и поставить минут на 20 запекаться при температуре 170 °С.

Вафли бездрожжевые

Ингредиенты:
200 г муки
4 яйца
240 г сливочного масла
200 г сахара
50 г молока
1 ч.л. разрыхлителя
Ванилин – по вкусу.

30 минут

8 порций

1. С помощью венчика взболтать растопленное масло, теплое молоко, сахар, ванилин и яйца.
2. Добавить к этому просеянную муку и все тщательно перемешать (тесто должно быть однородным).
3. Вафельницу сбрызнуть маслом, очень хорошо ее нагреть. Налить немного теста и жарить с двух сторон на среднем огне до золотистого цвета.
4. Вафли сначала будут мягкими, но после того, как немного остынут – хрустящими.

Сэндвич с ветчиной

10 минут

Ингредиенты:
40 г ветчины
40 г красного лука
80 г помидора
40 г зеленого салата
4 ломтика тостового хлеба
40 г творожного сыра

1. Ломтики хлеба смазать сыром
2. На сыр положить сначала лист салата, затем ветчину, после – тонкие кольца лука и ломтики помидора.
3. Накрыть вторым ломтиком хлеба, немного прижать и разрезать пополам.

2 порции

Омлет с креветками

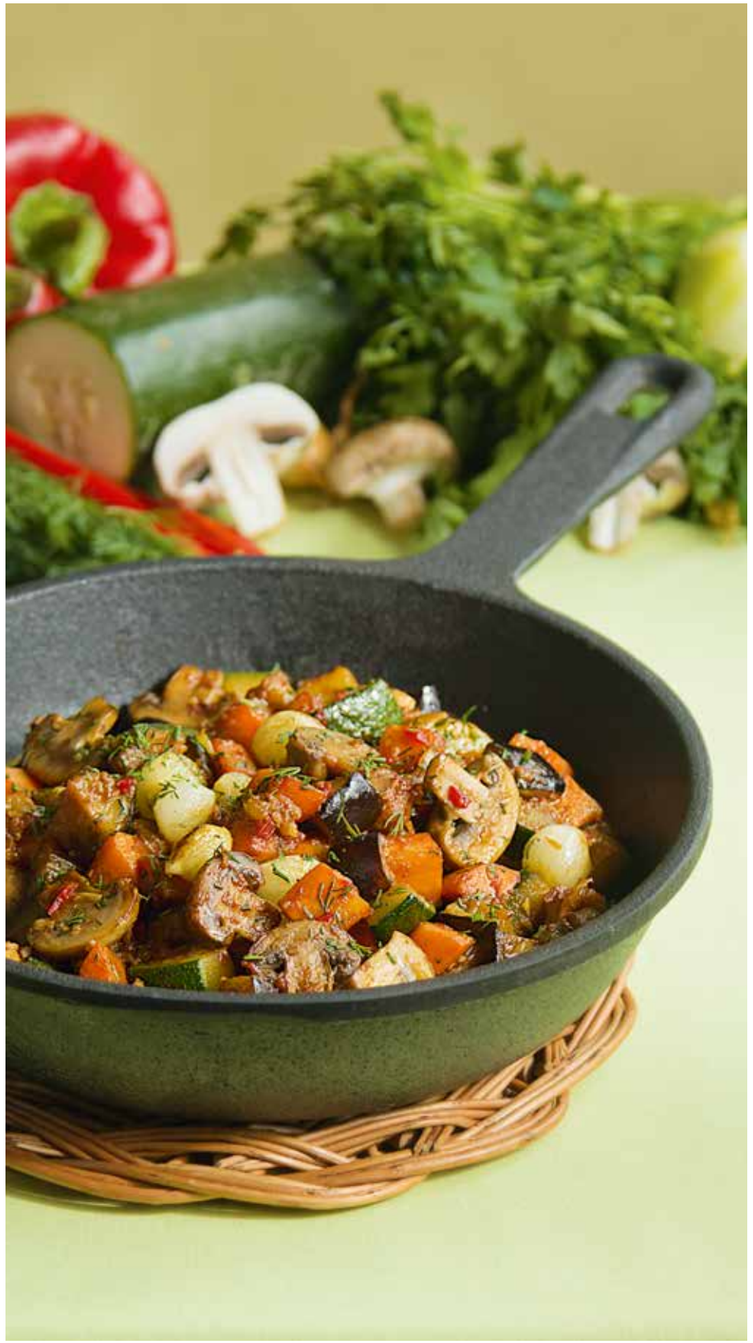
Ингредиенты:
2 яйца
20 г сливочного масла
100 г креветок
50 г зеленого салата
Соль, перец – по вкусу.

20 минут

1. Отварить креветки. Салат промыть и обсушить.
2. Для приготовления омлета сначала растопить сливочное масло на сковороде.
3. Взбить яйца с солью и перцем, добавить к ним растопленное масло, энергично при этом помешивая.
4. Вылить яичную массу на сковороду, в которой растопили масло, и обжарить омлет с двух сторон на среднем огне.
5. На одну половину готового омлета положить подготовленный салат и креветки, накрыть второй половиной омлета. Сразу же подавать.

1 порция

Просто и постно



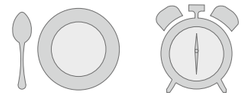
Овощное соте с грибами

Этот вид рагу получил свое название от французского слова «saute» — прыжок или скачок. Название отражает способ приготовления. Продукты обжариваются с резким «встряхиванием» сковороды, в результате которого содержимое переворачивается и перемещивается.

- 200 г моркови
- 150 г лука
- 200 г баклажанов
- 200 г кабачков цукини
- 300 г шампиньонов
- 50 г соевого соуса
- 2 ст.л. томатной пасты
- 2 ст.л. рубленой зелени
- 2 ст.л. растительного масла

Соль, перец – по вкусу.

1. Нарезать лук и морковь крупными кубиками. Пока они будут обжариваться на масле – так же нарезать остальные овощи, а грибы разрезать пополам.
2. Добавить их к луку и моркови, продолжать обжаривать всю массу до золотистого цвета.
3. После этого немного потушить ее с томатной пастой. Затем влить соевый соус и держать на огне еще минут 10. Посолить и поперчить по вкусу.
4. Посыпать рубленой зеленью и подавать.



Карри из цветной капусты с фасолью

Добавить карри — это самый быстрый способ для европейцев сделать блюдо «на индийский манер». Приправьте этой азиатской смесью простое овощное блюдо и оно приобретет удивительный аромат!

- 400 г цветной капусты
- 200 г стручковой фасоли
- 120 г риса басмати
- 100 г лука репчатого
- 300 мл овощного бульона
- 200 мл кокосового молока
- 1/2 пучка кинзы
- 2 зубчика чеснока
- 1 половинка лимона
- 1 ст.л. растительного масла
- 2 ст.л. карри

4 порции

30 минут

1. Нарезать ломтиками лук, обжарить на масле. Добавить цветную капусту, промытый рис, овощной бульон и держать на огне минут 15.
2. После этого влить кокосовое молоко, добавить фасоль, чеснок, карри и тушить до полной готовности.
3. В конце приправить солью, перцем, лимонным соком, зеленью. Хорошо перемешать и подавать.

Спринг-роллы с грибами

Если вам хочется разнообразить свое меню во время поста, то приготовьте спринг-роллы. Это один из самых известных рецептов китайской кухни. В качестве начинки можно использовать любые продукты.

- 8 листов рисовой бумаги
- 300 г грибов шиитаке
- 200 г репчатого лука
- 1 пучок зеленого лука
- 200 г моркови
- 2 стебля сельдерея
- 2-3 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. растительного масла

Соль, перец – по вкусу.

2 порции

30 минут

1. Нарезанные соломкой лук, морковь и сельдерей обжарить на растительном масле.
2. Пока они обжариваются – нарезать соломкой грибы. Добавить их к овощам и жарить до полной готовности. Посолить и поперчить по вкусу, влить соевый соус, добавить измельченный зеленый лук и перемешать. Снять полученную начинку для спринг-роллов с огня.
3. Лист рисовой бумаги намочить. Положить немного начинки и свернуть в аккуратный рулетик.
4. Обжарить подготовленные таким образом спринг-роллы во фритюре в течение 1-2 минут. Подавать с соевым соусом.

Салат с кускусом

Кускус обладает нежным вкусом и необычной текстурой. Он отлично подходит в качестве гарнира. Подавать можно в холодном или горячем виде. Смело добавляйте в салаты и используйте вместо хлебных крошек для получения хрустящей корочки.

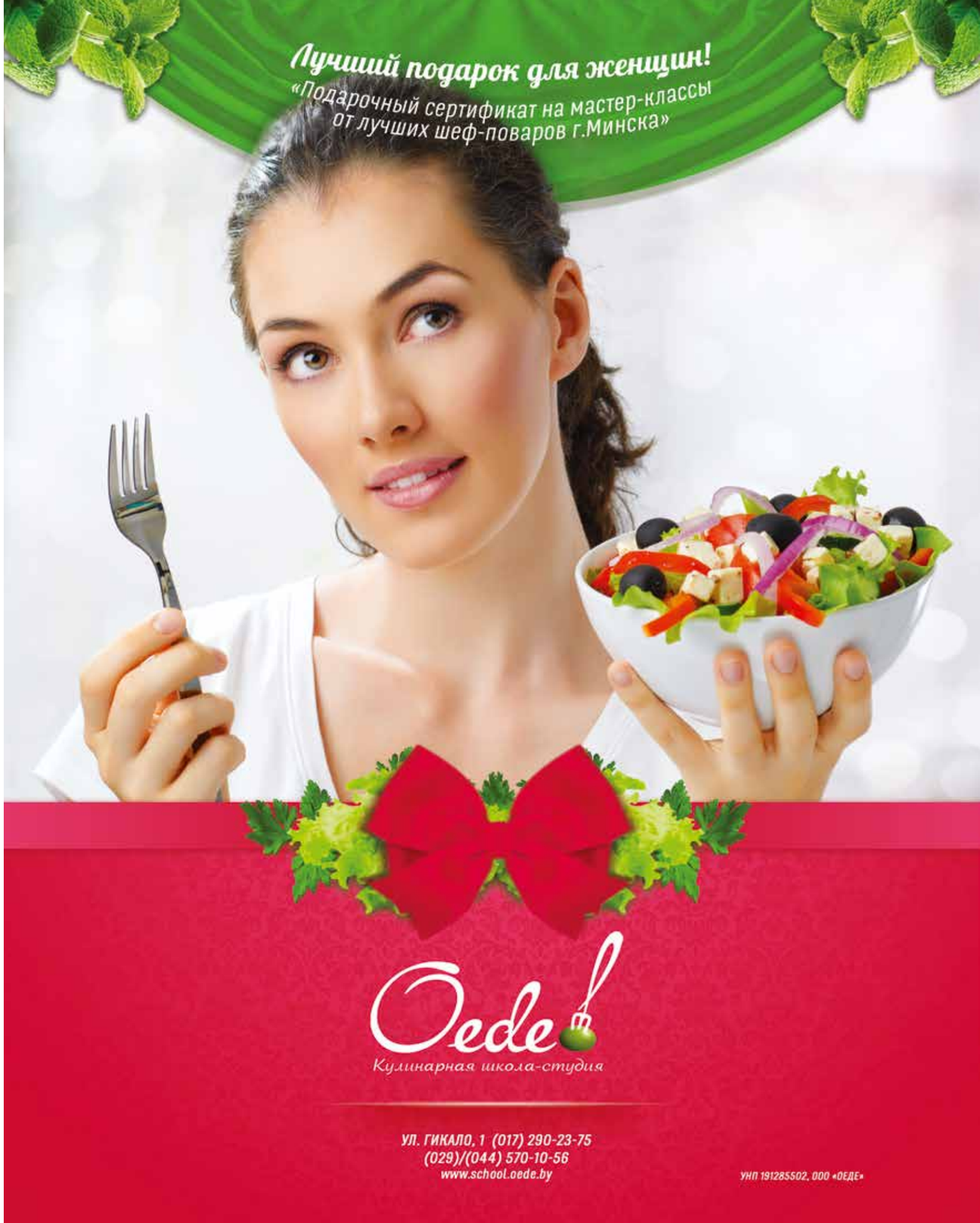
- 120 г кускуса
- 100 г зеленого салата
- 100 г баклажанов
- 100 г кабачков цукини
- 40 г кедровых орехов
- 1 половинка перца чили
- 1 ст.л. измельченной зелени
- 2 ст.л. оливкового масла

Лимонный сок, соль, перец – по вкусу.

2 порции

30 минут

1. Отварить кускус (согласно инструкции на упаковке). Добавить немного масла и перемешать.
2. Баклажаны и цукини нарезать кружочками и обжарить на гриле. Остудить.
3. Перец чили мелко нарезать.
4. Смешать кускус с овощами, зеленым салатом и зеленью. Приправить солью, перцем, лимонным соком и оливковым маслом. Сверху посыпать кедровыми орехами.



Фреш

Вкусные фруктово-овощные коктейли! Как же мы их любим. Только немного ленимся делать дома. А ведь нужно всего-то пару минут, чтобы подготовить фрукты или овощи, немного движений с соковыжималкой и вкусный напиток готов. Диетологи определили идеальное сочетание фруктово-овощной пары во фрешах. Берите не более трех компонентов: один фрукт и два овоща, или два фрукта и овощ. Одной порции свежевыжатого сока хватит для того, чтобы насытить организм полезными веществами и улучшить ваше настроение.

Морковно-яблочный фреш с имбирем

Время приготовления: 10 минут, порций: 2

200 г моркови
400 г яблок
2-3 ломтика свежего имбиря

Очистить морковь от кожицы. Удалить у яблок семенное гнездо. Нарезать все произвольно и забросить в соковыжималку вместе с имбирем. Готовый фреш подавать сразу же.

Яблочный фреш с сельдереем

Время приготовления: 5 минут, порций: 2

400 г яблок
3 стебля сельдерея
Лимонный сок по – вкусу.

Яблоки и сельдерей нарезать произвольно. Пропустить через соковыжималку. Приправить по вкусу лимонным соком и сразу же подавать.

Свекольно-морковный фреш с яблоком

Время приготовления: 10 минут, порций: 2

300 г свеклы
100 г моркови
200 г яблок
2 веточки мяты

Очистить морковь и свеклу от кожицы. У яблок удалить семенное гнездо. Нарезать произвольно и пропустить через соковыжималку вместе с мятой. Подавать желательно со льдом.

Брокколи

Овощ, похожий на деревце. Овощ, восхваляемый диетологами. Овощ, способный бороться с раковыми клетками. «Королева капусты». Все это – о брокколи. Сейчас в мире известно около 200 сортов брокколи, а вывели ее древние римляне из дикой капусты. Брокколи может иметь темно-зеленые или фиолетовые соцветия, в то время как родственная брокколи цветная капуста – всегда белая.

Древнеримский писатель Плиний Старший назвал брокколи «благословенным» плодом. Но долгое время чудо-капуста не распространялась за пределы Италии. Во Францию брокколи завезли в 1560 году. Ее назвали «итальянской спаржей», и капуста быстро стала популярной как гарнир к птице, мясу и рыбе. В США диковинную брокколи привезли в конце 18 века. Она не сразу пришлась по вкусу американцам. Полюбили брокколи только в 20-ые годы прошлого столетия благодаря успешной маркетинговой политике D'Arrigo Brothers Company, занимавшейся продажами овощей. И уже к 30-ым годам американские диетологи стали включать брокколи практически во все рецепты.

Брокколи, или, как ее еще называют, спаржевая капуста, ценится поклонниками здорового питания не случайно. Вкусовые качества брокколи бесспорны. Но еще более впечатляет количество содержащихся в этом овоще полезных веществ. Брокколи содержит мало калорий, но много клетчатки и богата витаминами, особенно витамином С и бета-каротином. А еще брокколи может поспорить с молоком по содержанию кальция и калия – микроэлементов, отвечающих за крепость костей и эластичность сосудов.

Репутацию неутомимого борца с раковыми клетками брокколи получила из-за содержащегося в ней соединения под названием глюкорафанин. В организме под действием ферментов глюкорафанин превращается в сульфорафан – органическое вещество, обладающее ярко выраженными противораковыми и антибактериальными свойствами, – в частности, оно борется с бактериями, вызывающими язву желудка.

Если вы покупаете свежую брокколи, обратите внимание на цвет – лучше брать овощи более темного цвета (темно-зеленого, фиолетового или синего тонов): в них больше каротина и витаминов. А для того, чтобы насытить свой организм полезными веществами, вовсе не нужно есть брокколи килограммами. Главное – правильно приготовить. Брокколи отваривают, жарят, из нее готовят супы, рагу. Но для сохранения всех полезных веществ лучше всего подойдет приготовление на пару и тушение. А можно подавать брокколи и в сыром виде – в салате или отдельно с соусом. И, поверьте, это не только полезно, но и действительно вкусно!

Все лучшие рецепты весны

Оеде.by

УНП 191285502, ООО «Оеде»

Запеканка из макарон с помидорами и моцареллой

Ингредиенты:

300 г макарон
250 г моцареллы
50 г пармезана
100 г репчатого лука
2 зубчика чеснока
200 г помидоров
1 ст.л. оливкового масла
2 веточки тимьяна
пучок базилика
Соль, перец – по вкусу.

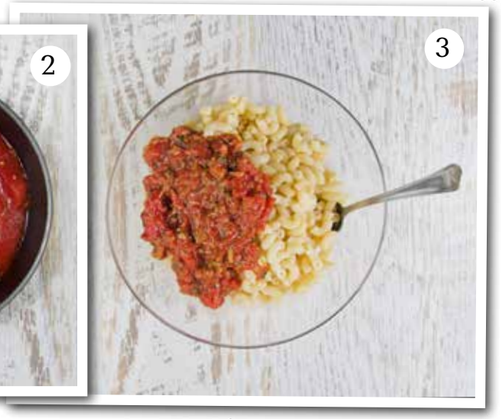
1. Нарезать лук мелкими ломтиками, чеснок измельчить. Обжарить на масле вместе с тимьяном.

2. Затем добавить помидоры, предварительно нарезанные и очищенные от кожицы. Обжарить все вместе 7 минут.

3. Отварить макароны. Смешать с жареными томатами и базиликом.

4. В жаропрочную форму выложить первым слоем макароны, затем вторым слоем моцареллу. Третим слоем снова макароны, затем слой моцареллы и закрыть запеканку последним слоем из макарон.

5. Сверху посыпать тертым сыром пармезан и запекать при 180 ^{0}C в течение 10 минут.



Моцарелла

Помидоры

Макароны

Солянка

мясная

Ингредиенты:

1,5 л куриного бульона
120 г соленых огурцов
200 г репчатого лука
100 г томатной пасты
50 г сливочного масла
350 г мясной гастрономии
50 г маслин
50 г оливок
50 г каперсов
120 г сметаны для подачи
2 ст.л. рубленой зелени
Лимонный сок, соль, перец – по вкусу.

1. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. При необходимости снять кожицу и удалить грубые семена. Залить рассолом и припустить до мягкости огурцов (минут 40).

2. Тем временем нарезать ломтиками лук и начать пассеровать его на сливочном масле.

3. Добавить томатную пасту и продолжать пассеровать еще минут 15.

4. В горячий бульон добавить пассерованный лук с томатной пастой, припущенные огурцы. Поставить на огонь и варить еще минут 10. Посолить, поперчить.

5. Добавить до желаемого вкуса рассол от оливок и лимонный сок, затем – зелень, после чего дать готовой солянке настояться минут 30.

6. Тем временем мясную гастрономию нарезать ломтиками и прогреть. Положить немного в каждую тарелку, залить солянкой. Подавать со сметаной.

Гуляш из семги под слоеным тестом

Ингредиенты:
150 г слоеного теста
700 г семги
200 г моркови
150 г репчатого лука
200 г помидоров в собственном соку
2 ст.л. растительного масла
1 лавровый лист
Соль, перец, паприка – по вкусу.

1. Нарезать лук и морковь небольшими ломтиками. Обжарить их на растительном масле. Затем добавить помидоры в собственном соку, паприку и тушить до полной готовности овощей. Минут за 5 до окончания процесса добавить лавровый лист, соль и перец.

2. Семгу нарезать довольно крупными кубиками. Обжарить их отдельно в небольшом количестве масла в течение буквально одной-двух минут.

3. Добавить к обжаренным овощам, перемешать. Выложить гуляш в жаропрочную форму, сверху закрыть слоеным тестом. Выпекать при температуре 200 °С минут 20.

Лук

Филе семги

Оливковое масло

Помидоры в собственном соку

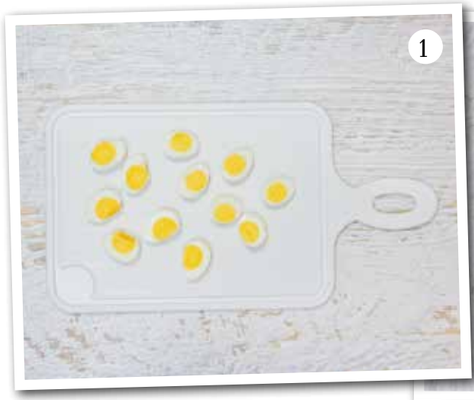
Фотобанк «Лори»

Салат
с беконом и яйцом

Ингредиенты:

100 г листового салата
8 перепелиных яиц
80 г бекона
30 г сыра пармезан
2 ч.л. горчицы в зернах
2 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. лимонного сока
Соль, перец – по вкусу.

1. Отварить перепелиные яйца, очистить и разрезать их пополам.
2. Листовой салат хорошо промыть и обсушить. Выложить на тарелку.
3. Сверху разложить половинки яиц. Затем распределить ломтики бекона.
4. Полить заправкой (для ее приготовления необходимо смешать горчицу, масло и лимонный сок), после чего приправить солью и перцем по вкусу.
5. Сверху посыпать салат сыром пармезан.



Яйцо

Бекон

Сыр

Оливковое масло

Одно выступление – десятки образов. То они – герои американского мюзикла, то через несколько мгновений отплясывают в валенках русскую народную. Жаркий танец с Маской из одноименного фильма сменяется неожиданным появлением человека-паука, разъяренной невесты... В новом белорусском проекте «Фричелс» соединяются сразу три жанра – танец, театр и цирк. Участники коллектива уверены – такого в Беларуси еще не делал никто!

Язык танца настолько выразителен, что все понимаешь без слов. Но, чтобы познакомиться с исполнителями театра танца «Фричелс» поближе, слова все же пригодятся. О коллективе, образе жизни и личных пристрастиях – наш разговор с его солистками Надеждой Кашкан и Дарьей Барташевич.

Солистки «Фричелс» на диетах не сидят...

– Все, что видишь на сцене, - нечто совершенно невероятное. Как это можно назвать и чего в этом проекте больше - танца, театра или акробатики?

Дарья: Мы называем свой коллектив театром танца. Танец – его основа. Но одно дело, когда мы просто танцуем – это может быть интересно далеко не всем. А здесь есть и драматургия, и акробатические номера, и цирковые трюки. Поэтому шоу получается ярким, зрелищным, это уже не просто танец – целая история... Впервые выступали несколько месяцев назад, в сентябре. Уже было два концерта, и, судя по реакции зрителей, шоу понравилось.

– Насколько мне известно, средний возраст участников вашего коллектива – 21 год. Однако, судя по уровню выступлений, на сцене – далеко не новички...

Дарья: До «Фричелс» каждый из нас много лет профессионально занимался хореографией. Я, например, танцую с восьми лет.

Надежда: А я – с пяти. И у меня, и у Даши было огромное количество конкурсных выступлений – не только в Беларуси, в странах СНГ, за рубежом. Кажется, мы получили все награды, которые только можно было получить . А теперь участвуем в шоу, которое – я уверена – будет интересно любому человеку.

- Что вас привело в этот проект?

Надежда: Это совершенно другие возможности, перспективы и ощущения. У нас в стране много талантливых людей, много профессиональных и заслуженных коллективов. Но в таком жанре, как театр танца, мы, можно сказать, первооткрыватели.

- Наверняка многие зрители в восторге не только от вашего исполнения, но и от того, в какой вы прекрасной форме. Вместе с тем у вас работа, требующая огромных физических затрат. Наверное, питаетесь как-то по-особенному?

Дарья: Нагрузки действительно большие. Тренируемся по пять дней в неделю. Потом сами преподаем начинающим танцорам. Так что коллег и тренеров видим чаще, чем родителей. А что касается диет... Признаюсь: я часто ем даже после 10 вечера, потому что днем не было возможности нормально пообедать. Благодаря нагрузкам я могу себе позволить любое лакомство – зачем себя лишать такого удовольствия?

Надежда: А я не могу себе позволить есть все. На диетах мы, и правда, не сидим, но должны всегда быть в форме. Придерживаюсь правила – съедено должно быть столько, сколько было потрачено энергии. Больше всего нужны белки – для нормального развития мышц; и углеводы – чтобы была энергия для танцев. Как правило, делаю выбор в пользу рационального питания, здоровой пищи. Меня, например, не привлекает жареная картошка, курица, истекающая жиром. А вот молочный шоколад – большая слабость, с которой очень трудно бороться...

- Кстати, о слабостях: наверняка, есть блюда, которыми вы рады полакомиться всегда, независимо от количества калорий в них...

Надежда: Обожаю лазанью – потрясающее блюдо! Правда, сама готовить ее не умею, но хочу научиться.

Дарья: Блинчики! Можно простые и без начинки, а лучше – с вареньем или со сгущенкой. Еще очень люблю пиццу с ветчиной и грибами. И то, и другое готовить умею, но честно говоря, некогда возиться, а иногда просто лень. Поэтому блины ем мамины, а пиццу – в кафе.

- Что посоветуете нашим читателям?

Надежда: Наша форма зависит от нашей цели. Определитесь, какими вы хотите видеть себя – и вперед! Самый общий совет – не есть, когда не хочешь есть. И неплохо было бы познакомиться с принципами раздельного питания. У нас многие любят смешать все в кучу – котлеты, картошку, салат, хлеб, а это только лишние перегрузки для организма.

Дарья: Когда нечем заняться — постоянно что-то жуешь. Так что самое важное, пожалуй, – вести активный образ жизни. Заниматься любимым делом, которое настолько увлекает, что не остается времени на праздность и чревоугодие. Для нас это танцы, для другого человека – что-то еще. Главное – находиться в постоянном движении, ведь движение – это жизнь!

- Когда можно будет снова увидеть выступление «Фричелс»?

Дарья: Следующий наш концерт будет 22 марта в Гродно. А 29 марта в минском Дворце спорта мы будем выступать на грандиозном шоу «Данс Эволюшн» вместе со звездами Цирка дю Солей, других известных коллективов, с победителями мировых танцевальных телепроектов. Приходите – будет феерично!

Солистки «Фричелс», кажется, вывели чудо-формулу, которая подойдет любому. Не так важно, сколько ты ешь – важно, как ты тратишь энергию!

Песочное печенье с шоколадом

Порций: 40,
время приготовления:
1 час 40 минут

200 г муки
150 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
2 желтка
цедра 1 лимона
100 г шоколада
50 г орехов

1. Размягченное сливочное масло взбить с сахарной пудрой. В ту же плошку, продолжая взбивать, влить по одному яичные желтки.
2. Добавить муку, щепотку соли, цедру лимона и замешать тесто.
3. Поставить его на 1 час в холодильник.
4. Раскатать тесто в пласт толщиной 5-7 мм, вырезать фигурки желаемой формы.
5. Разложить их на противень и выпекать в предварительно разогретой до 200 ^{0}C духовке в течение 15 минут.
6. Готовое печенье покрыть растопленным на водяной бане шоколадом и посыпать орехами или кокосовой стружкой.

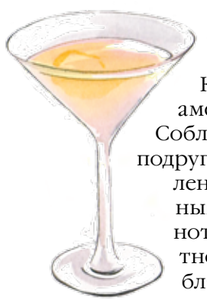
Коктейли со смыслом

В любимых многими кинолентах, удостоенных Оскара, герои носят определенную марку туфель, предпочитают галстук-бабочку или выбирают напиток, наиболее соответствующий собственному характеру, историческому моменту или содержанию киноленты. Делая ставку на возможный успех фильма, его авторы не могли не предвидеть, что тот станет культовым, а значит, со временем и коктейль попадет в разряд классических. Мы попросили бармена Егора Козловского из бара «Мараскино» продемонстрировать приготовление легендарных коктейлей, которые пьют не только красиво, но и со смыслом.

40 мл лимонной водки
15 мл ликера куантро
15 мл сока лайма
30 мл клюквенного сока

Приготовление:
В шейкер со льдом налить все компоненты. Тщательно встряхнуть и вылить в коктейльную рюмку (мартинку).

Cosmopolitan (Космополитен)



Этот коктейль сделала особенно популярным Кэрри Брэдшоу, главная героиня нашумевшего американского сериала «Секс в большом городе». Соблазнительный коктейль, который пили четыре подруги, рассказывая друг дружке о наболевшем, немедленно стал имиджевым напитком, тайным секретным эликсиром для женщин. Крепкий, с лимонной нотой и клюквенным оттенком, он вкупе с эффектной подачей в «мартинке» выглядит еще более соблазнительным.

Whiskey Sour (Виски сауэр)

Это один из самых старинных американских коктейлей. В фильме «В джазе только девушки» он был излюбленным напитком главной героини, роль которой исполняла Мэрилин Монро. Очаровательная блондинка оказалась между двумя огнями: роскошью известных курортов и бедностью американской жизни во времена великой депрессии. Коктейль «Виски сауэр» – крепкий напиток с ароматом цитрусовых сочетает в себе именно такие – полярные, казалось бы, ощущения...

Zombie (Зомби)

Актриса Одри Хэпберн сумела создать в этом фильме образ чуть взбалмошной, но утонченной любительницы красивой жизни Холли Голайтли. Героиня обожала шумные вечеринки и на одной из них попивала коктейль под названием «Зомби», изобретенный в тридцатых годах прошлого века. Любимец посетителей пляжей Сан-Франциско, он сочетает в себе крепость с мягким акцентом.

25 мл белого рома
20 мл золотого рома
15 мл черного рома
20 мл абрикосового ликера
10 мл сиропа «Гренадин»
50 мл сока ананасового
¼ лайма

Приготовление:
Высокий бокал наполнить льдом. В шейкере взбить три вида рома, ликер, ананасовый сок и отжатый сок лайма. Цедру лайма положить в стакан и перелить туда взбитую смесь из шейкера.

45 мл бурбона
30 мл лимонного сока
15 мл сиропа сахарного
дэш белка яйца или
яичного порошка

Приготовление:
В шейкер со льдом налить все компоненты. Тщательно встряхнуть и вылить в бокал. Украсить долькой апельсина и коктейльной вишней.

pierre cardin

МЕБЕЛЬ

Устали от будней и суеты? В Галерее мебели **Pierre Cardin** знают, как решить эту проблему! Новая коллекция стильной и современной мягкой мебели ELETTO, разработанная по уникальной, запатентованной в США технологии, моментально покорит Вас непревзойденным качеством и комфортом. Уникальный электромеханизм раскладки One Touch за считанные секунды превратит изящный диван в удобную и комфортабельную кровать.

В этом сезоне дизайнеры также представили высокотехнологичную новинку из коллекции эксклюзивной мягкой мебели N Plus. “Умный диван” N Plus управляется автоматически – без пульта, клавиатуры и кнопок. Он оснащен iPhone панелью, флэш и картами памяти, а также системой Dolby Surround, благодаря которой, отдыхая, Вы сможете наслаждаться музыкой и качественным звуком, параллельно заряжая любимый телефон.

Посетив Галерею мебели **Pierre Cardin**, Вы увидите и прочувствуете, что **Pierre Cardin** – НЕ ПРОСТО МЕБЕЛЬ!

пр-т. Победителей, 89, корпус 3

8 (044) 593 39 34, 8 (017) 209 05 64

www.pierrecardin.by

НЕПРИЛИЧНО

ВКУСНЫЕ

СЕМЕЧКИ С СОЛЬЮ

ООО «СНЕКПРО» УНН 690827912