

Кулинарный журнал

КОРОНА

30 волшебных
блюд

**НОВОГОДНИЕ ИДЕИ К
ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ**

**ИНЬЯЦИО РОЗА:
«Рождество празднуй с семьей,
Пасху – с кем хочешь»**

НОВЫЙ ГОД

**Выпекаем рождественское печенье, готовим
традиционную курицу, салаты и канапе ассорти**





Audi Q3. Создан для новых ощущений!

Городской компактный кроссовер отвечает самым смелым ожиданиям. Вы будете чувствовать себя не только уверенно и безопасно при любых погодных условиях, но также получите новые ощущения от сочетания передового дизайна, яркого характера и последних инноваций.

Специальное предложение на автомобили в наличии.

Выгода 2000 евро.



Автосалон Audi

г. Минск, ул. Серова 1
Velcom 675 80 11
www.audi.by

СП «Автосалон - АВ» ООО УНН 100367384
Лит. № 50000/0469567, от 19.02.2009 до 18.03.2014 г. выд. МГУК

Преисходство высоких технологий 

СОДЕРЖАНИЕ

6 ст.
ВКУС ПРАЗДНИКА

8 ст.
У НАС В «КОРОНЕ»
*Вкусные и простые рецепты из
продуктов гипермаркета «Корона»*

16 ст.
КЛАССИКА ЖАНРА
Добрый старый «Оливье»

18 ст.
ИНЬЯЦИО РОЗА:
«Рождество празднуй с семьей...»

22 ст.
ДЕНИС СВЕТОВ:
«Все дело - в «изюминке»

26 ст.
НОВЫЙ ГОД
Рецепты к праздничному столу

34 ст.
ПЕРСОНА
*Антон Каленик: «Человек всегда начинает есть»
блюдо глазами...»*

42 ст.
РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ВЫПЕЧКА
*Имбирное печенье, рождественский кекс,
шоколадные крендели и т.д.*

52 ст.
**ИНТЕРЕСНОЕ
О ПРОДУКТЕ**
Клюква

57 ст.
ДЕТИ
Что по силам малышу?

60 ст.
ЦИТРУСОВАЯ ЭЙФОРИЯ
*Яркое настроение от
гипермаркета «Корона»*

62 ст.
ВКУСНО!
*Ризотто с тыквой и белыми грибами,
финские картофельные лепешки*

64 ст.
ДЕТАЛИ
Пряная зима

Кулинарный журнал КОРОНА № 1 (1)
декабрь 2012

Ежемесячный рекламный
популярный журнал

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «МАРКЕТ»
Адрес редакции:
220005 г. Минск,
пр. Независимости, 56 – 303.
Тел: (017) 286-32-40
Тел: (017) 290-23-76
Адрес электронной почты:
izdmarket@gmail.com

Главный редактор:
Тамара Владимировна Яковлева

Шеф-редактор:
Ирина Довдиенко
(izdmarket@gmail.com)

Руководитель отдела рекламы:
Наталья Левченко
(dommarket.reklama@gmail.ru)

Дизайн, верстка:
Кирилл Кухарчик

Food-редактор:
Татьяна Шабуня

Верстка:
Юля Симонович

Фотографии:
Анастасия Бородина

Тексты:
Ольга Васильева

Иллюстрации:
Анастасия Соколовская

По вопросам размещения рекламы:
+375 17 286-32-40
+375 29 669-82-26
+375 44 711-35-06

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 15.11.2012
Подписано в печать 22.11.2012
Отпечатано в типографии: ЗАО типография
«Lietuvos gytas»
Адрес типографии: 01103, Литовская
республика, Вильнюс,
пр-т Гедимино, 12а.

Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Пере-
печатка рекламных материалов и фотогра-
фий из журнала, а также размещение их в
Интернете возможны только с письменного
разрешения редакции.

 **MTBank**

www.mtbank.by

Подкупаем клиентов!



Возврат денег с каждой
покупки по сберегательной
карточке МТБанк
(0,5% от суммы покупки)

Проценты начисляются
исходя из ежедневного
остатка на карт-счете

Участников программы **MTBank нус** ожидают скидки до 30% при расчете карточкой
в предприятиях торговли и сервиса, включенных в программу МТБонус

О'К центр
Центр обслуживания клиентов

 **509 99 99**

ЗАО «МТБанк», лиц. №13 от 13.10.2006, Национальным банком Республики Беларусь. УНП 100394906

ВКУС ПРАЗДНИКА

Рады приветствовать вас — первых читателей кулинарного журнала «Корона».

Вашему вниманию предлагается новый проект нашего торгового центра. Замысел прост: сделать вам, нашим покупателям, предновогодний подарок. С его помощью вы сможете совершать выгодные покупки, приобретать полезные продукты, находить интересные рецепты. И вам больше не придется ломать голову над тем, что же приготовить из купленных продуктов, в том числе и к новому году столу — воспользуйтесь готовым решением!

Кулинарный журнал станет своеобразным гидом по нашему гипермаркету. Продукты, которые входят в состав блюд, можно запросто приобрести в торговом центре «Корона».

Уверены — издание будет полезно всем, кто любит готовить, кто хотел бы удивить гостей плодами своего труда и результатами собственных экспериментов. А иначе — как почувствовать вкус праздника, как, впрочем, и вкус самой жизни?

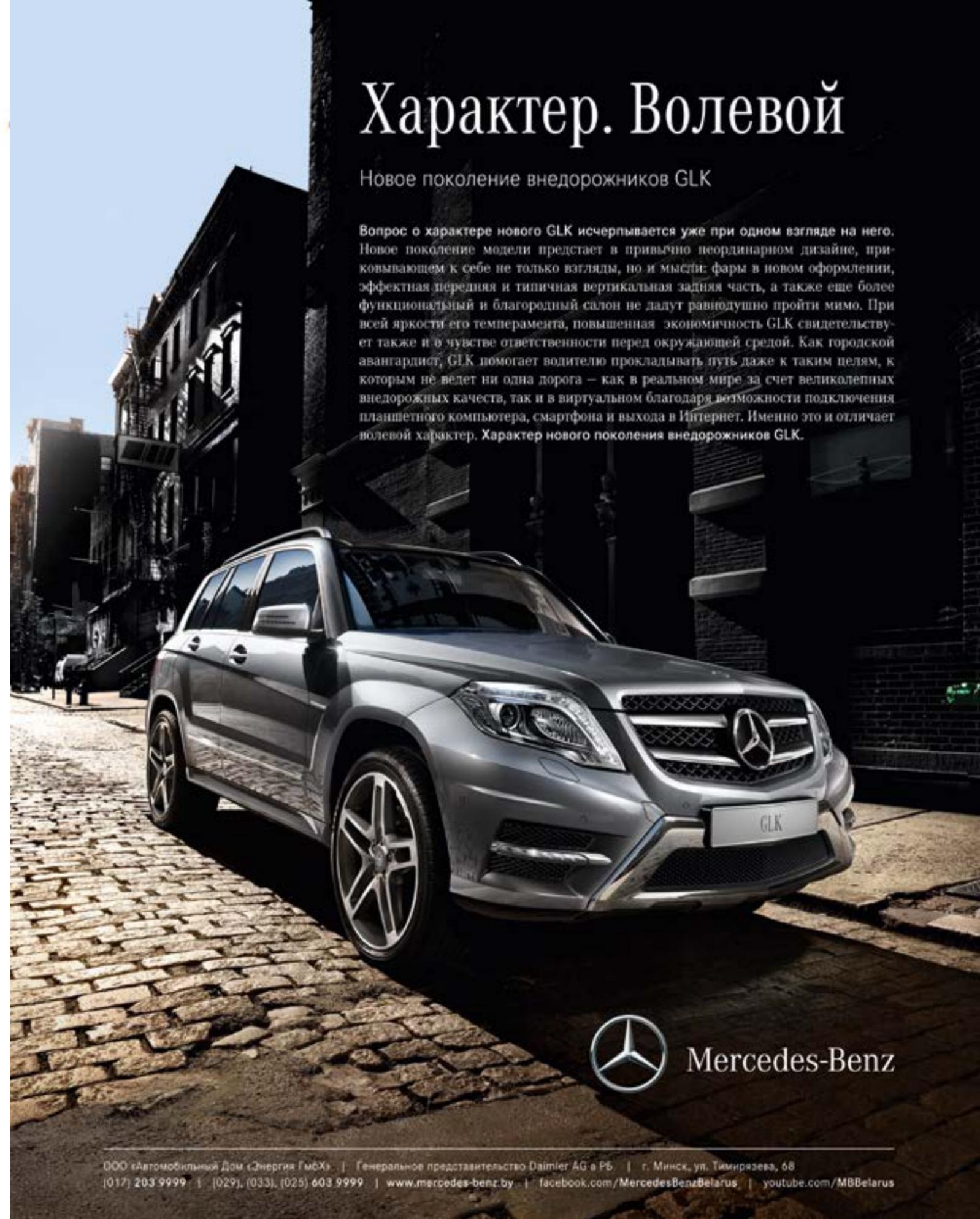
*С наилучшими пожеланиями
Ваша «Корона»*



Характер. Волевой

Новое поколение внедорожников GLK

Вопрос о характере нового GLK исчерпывается уже при одном взгляде на него. Новое поколение модели предстает в привычно неординарном дизайне, приковывающем к себе не только взгляды, но и мысли: фары в новом оформлении, эффектная передняя и типичная вертикальная задняя часть, а также еще более функциональный и благородный салон не дадут равнодушно пройти мимо. При всей яркости его темперамента, повышенная экономичность GLK свидетельствует также и о чувстве ответственности перед окружающей средой. Как городской авангардист, GLK помогает водителю прокладывать путь даже к таким целям, к которым не ведет ни одна дорога — как в реальном мире за счет великолепных внедорожных качеств, так и в виртуальном благодаря возможности подключения планшетного компьютера, смартфона и выхода в Интернет. Именно это и отличает волевой характер. Характер нового поколения внедорожников GLK.





Главное достоинство брокколи в уникальности ее состава. Витамина С в ней в несколько раз больше, чем в апельсинах. Мощнейший антиоксидант и превосходный источник магния, кальция, фосфора.



СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С КРЕВЕТКАМИ

На 6 порций,
время приготовления: 25 минут

- 600 г брокколи
- 200 г сливок 22%
- 120 г креветок очищенных
- 1 л овощного бульона
- 1 головка красного лука
- 2–3 ст. л. сливочного масла
- 1 зубчик чеснока

Соль, перец — по вкусу.

- ① Отварить брокколи в овощном отваре до мягкости (минут 10).
- ② Тем временем обжарить на сливочном масле измельченный лук и чеснок.
- ③ Добавить лук с чесноком к капусте и с помощью блендера измельчить до однородного состояния.
- ④ Поставить суп на огонь, влить сливки. Довести до кипения и варить около 5 минут. Посолить и поперчить суп по вкусу.
- ⑤ Креветки припустить в небольшом количестве воды.
- ⑥ Разлить готовый суп по тарелкам, выложить сверху креветки и подавать.



СПАГЕТТИ СО ШПИНАТОМ И СЫРНЫМ СОУСОМ

На 4 порции,
время приготовления: 30 минут

- 320 г спагетти
- 80 г красного лука
- 3–4 зубчика чеснока
- 200 г замороженного шпината
- 200 мл сливок 22%
- 200 г сыра дор-блю
- 1 ст. л. растительного масла

Соль, перец — по вкусу.

- ① Разогреть в сковороде растительное масло. На сковороду отправить измельченный лук и чеснок. Обжарить до прозрачности лука. Затем к луку и чесноку добавить размороженный шпинат и тушить 3 минуты.
- ② Влить сливки, довести до кипения. Посолить, поперчить соус и снять с огня. Добавить 2/3 части кусочка сыра, дать время ему расплавиться и перемешать.
- ③ Отварить спагетти, переложить из кастрюли в сковородку с соусом, перемешать. Выложить на тарелку, сверху украсить ломтиками оставшегося сыра и листиками базилика.

Шпинат считается настоящим кладом витаминов и микроэлементов. Особенно полезно растение при дефиците железа в организме. Среди овощей шпинат — «абсолютный чемпион» по содержанию йода.





ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

На 4 порции,
время приготовления: 20 минут

- 120 г сыра фета
- 4 огурца
- 4 помидора
- ¼ головки красного лука
- 2 болгарских перца
- 3 ст. л. масла оливкового
- 1,5 ст. л. сока лимона
- ½ ч. л. сушеного орегано
- ¼ ч. л. соли морской
- 60 г маслин без косточек

Перец — по вкусу.

- ① Нарезать огурцы, помидоры и перец ломтиками. Лук тонко нашинковать полукольцами. Смешать овощи в миске. Добавить сыр, нарезанный кубиком, и маслины.
- ② В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Хорошо перемешать.
- ③ Полить заправкой салат и сразу же подавать.

На удивление богатый витамином С и антиоксидантами, он считается первым блюдом в меню и всегда достойно заменяет собой основное блюдо.





Соль



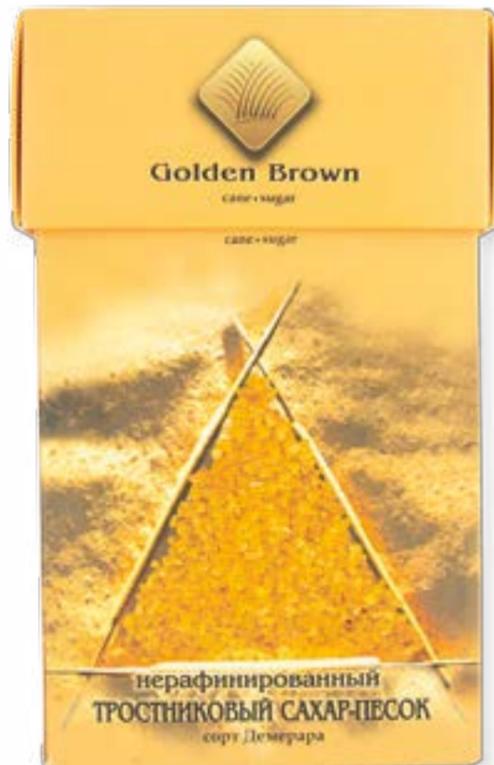
Ванилин



Черный шоколад



Грецкие орехи

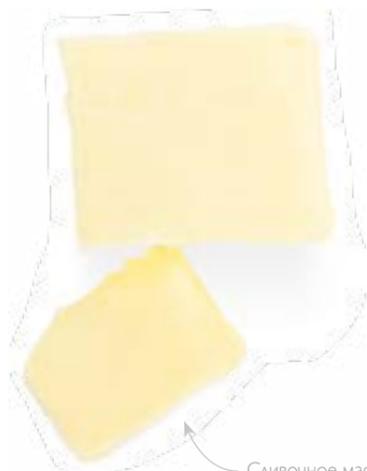


Яйца

Сахар Golden Brown
Гурманы оценят вкус выпечки, заметно улучшенный коричневым сахаром «Golden Brown». Именно тростниковый нерафинированный сахар, богатый микроэлементами, придает блюдам насыщенный аромат и вкус. А в выпечке – блестящую хрустящую корочку.



Мука



Сливочное масло

БРАУНИ С ОРЕХАМИ

На 10 порций,
время приготовления: 40 минут

- 220 г черного шоколада (от 60%)
- 100 г сливочного масла
- 100 г коричневого сахара Golden Brown
- 3 яйца
- ½ ч.л. соли
- 75 г муки
- 50 г грецких орехов
- ванилин

- ① Шоколад с маслом растопить на водяной бане. Дать остыть до комнатной температуры.
- ② Взбить яйца с сахаром. Муку отдельно смещать с ванилином и щепоткой соли, всыпать в яичную массу и снова хорошо перемешать.
- ③ Соединить с растопленным шоколадом, всыпать поджаренные орехи, перемешать.
- ④ Прямоугольную форму застелить бумагой для выпечки, залить смесь и выпекать при температуре 180 °С в течение 30 минут.

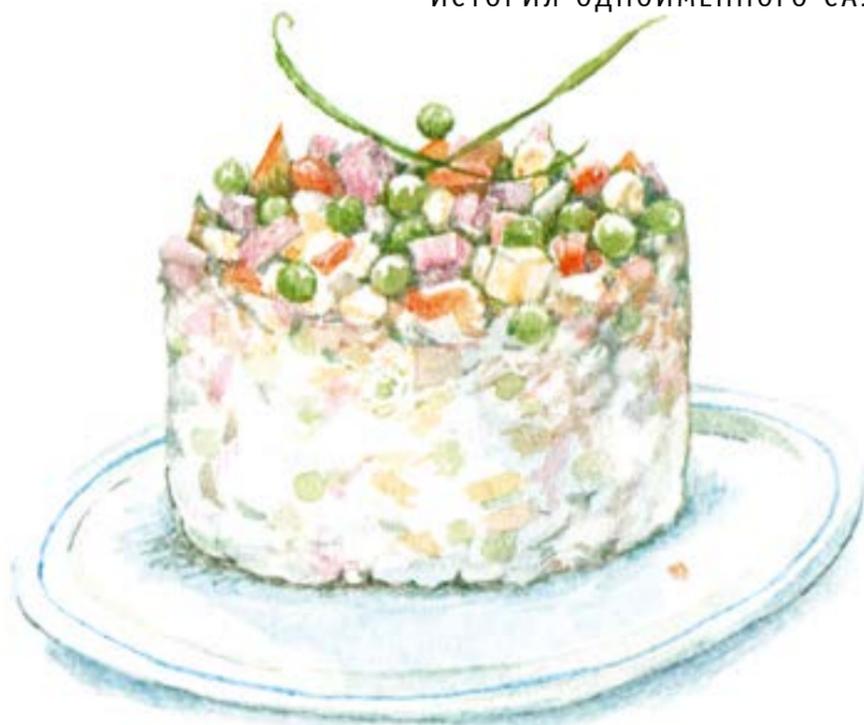


Этот десерт обожали еще в XIX веке. Его название произошло от английского слова Brown (коричневый). По одной из версий, повару не хватило для выпечки муки и он добавил в тесто больше какао и шоколада...



ДОБРЫЙ СТАРЫЙ «ОЛИВЬЕ»

ИСТОРИЯ ОДНОИМЕННОГО САЛАТА



Водной из провинций Франции жила кулинарная династия Оливье. Придумала семья соус «Провансаль», и так он пришелся по вкусу французам, что младший из Оливье, Люсьен, решил еще и русских удивить. Устроился в Москве в ресторан «Эрмитаж» шеф-поваром и стал готовить вкусные салаты с добавлением семейного соуса. Его рецепт Оливье хранил в строжайшей тайне.

ПРИДУМАННОЕ
ФРАНЦУЗОМ БЛЮДО
ПРИБРЕЛО
РУССКИЙ КОЛОРИТ

Однажды Люсьен экспериментировал на кухне: из прежнего рецепта салата убрал мясо, добавил свежих огурцов, поиграл со специями и — о чудо!

Рецепт с зажаренными рябчиками, картофелем, оливками, раковыми шейками, листьями

латука и трюфелями сложился в удивительную комбинацию — салат «Оливье»!

Как же всполошились завистники! В.А. Гиляровский писал: «Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, еще тогда прославившийся изобретенным им салатом «Оливье», без которого обед не обед и тайну которого он не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило: то, да не то». Московские рестораны были готовы принять на работу любого, кто воссоздаст салат Люсьена. Тогда на кухню к французу устроился русский парень Ваня, который стал упорно трудиться, стараясь узнать тонкости от шеф-повара, и выведал-таки рецепт таинственного соуса. Через несколько месяцев некий Иван Михайлович Иванов стал шеф-поваром ресторана «Москва».

Оливье решил ответить конкуренту и улучшил рецепт. В

нем появились и белые грибы, и вареные яйца, соленые корнишоны. Однако кулинарная битва не продолжилась. После мятежей в 1905 году Люсьен Оливье принял решение уехать из неспокойной русской страны и вернуться на родину.

Тем временем ингредиенты для салата «Оливье» подорожали и превратились в дефицитный товар. Обедневшие русские эмигранты старались на кухне воссоздавать салат «Оливье», чтобы сохранить прежние модные веяния. И после 1950-ых годов рецепт, уже адаптированный к заграничным продуктам, вернулся на родину. Счастливые русские домохозяйки стали добавлять в салат дорогие и труднодоступные ингредиенты. Как бы смешно это ни звучало для современного человека, дефицит вводил зеленый горошек в ранг «престижного» и «праздничного». Рябчиков заменили на колбасу, дорогую и качественную в то время. Майонез только набирал свою популярность в производственных масштабах.

Салат готовили по праздникам, гордились им, ставили посередине стола и первым раскладывали по тарелкам. Придуманное французом блюдо подавалось в русском варианте, сохранив ностальгическую нотку сложной эпохи.

В праздничную ночь, когда бьют часы, мы вспоминаем, сколько всего было в прошлом году и думаем, сколько хорошего будет в следующем. Мы даем себе обещание жить по-другому, по-новому, но и чтить традиции. Ведь мы понимаем: ну какой же Новый год без салата «Оливье»!



Столица Голландии непременно ассоциируется со свободным духом, творчеством Ван Гога и прекрасными пейзажами. Теперь, чтобы ощутить эту атмосферу, необязательно выезжать за пределы страны. Вам достаточно заглянуть в кафе «Амстердам». Здесь Вы сможете приятно провести время, насладиться блюдами европейской кухни, организовать бизнес-ланч или просто передохнуть от шопинга. Наши работники позаботятся о том, чтобы ни один гость не остался без внимания. В кафе «Амстердам» каждый найдет для себя что-то новое.

Добро пожаловать!

г. Минск ул. Кальварийская, 24
г. Брест ул. Московская, 210
г. Бобруйск ул. 50 лет ВЛКСМ, 35
г. Витебск ул. Бешенковичское шоссе, 3-1



<http://www.korona.by/>



ИНЬЯЦИО РОЗА
ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА «ПОЮЩИЕ ФОНТАНЫ», ШЕФ-ПОВАР ШВЕЙЦАРСКОЙ АКАДЕМИИ КУЛИНАРНЫХ ИСКУССТВ, ВОСЬМИКРАТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЦЦЫ FANTARIZZA, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ «КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ-СТУДИИ OEBE».

«РОЖДЕСТВО ПРАЗДНУЙ С СЕМЬЕЙ...»

РЕСТОРАН «ПОЮЩИЕ ФОНТАНЫ» СЛАВИТСЯ СВОЕЙ КУХНЕЙ. ЗДЕСЬ ТВОРИТ ИТАЛЬЯНЕЦ ИНЬЯЦИО РОЗА, ПОВАР С УДИВИТЕЛЬНЫМ ВКУСОМ И ЧУВСТВОМ СТИЛЯ, НЕВЕРОЯТНЫМ ЖЕЛАНИЕМ ПОЗНАВАТЬ НОВОЕ И ДЕЛИТЬСЯ ЗНАНИЯМИ С ДРУГИМИ.

— *Иньяцио, расскажите, пожалуйста, о вашем варианте салата «Оливье».*

— Это блюдо можно назвать здоровой пищей, если правильно его приготовить. Не используйте колбасу, а возьмите птицу. Для нашего варианта салата курицу мы не отваривали, а готовили в вакуумном пакете на пару 9 часов, чтобы сохранить протеин. Молодую морковь и картофель готовим аналогичным способом при низкой температуре, чтобы сохранить витамины, каротин. Дома вы можете улучшить вкусовые качества блюда, если сделаете домашний майонез. Он полезнее, чем магазинный. Есть кулинарная технология, по которой можно приготовить майонез без использования яиц, а значит, и без жира. Но это уже молекулярная кухня. С помощью особых веществ взбивается соус исключительно из растительного масла. Даже из банана или грейпфрута можно сделать майонез!

— *Удивительно! Вы недавно осваивали молекулярную кухню с самим Ферраном Адрия и посетили Париж. Что нового узнали в поездке?*

— Это было очень увлекательно. С Ферраном Адрия мы готовили дыню из пармезана, кристаллы из сливок, песочное оливковое масло, икру из бальзамического уксуса. С использованием жидкого азота у нас получилось мороженое за 12 секунд. Потом мы поехали в Париж к Алену Дюкассу. Вставали в пять утра, чтобы поехать на рынок и отобрать продукты. Самым запоминающимся было общение с Полем Бокюзом. Он настоящий профессионал, гений французской кухни. Я узнал много новых деталей технологии приготовления блюд, которые мне пригодятся в новом проекте. Сейчас я работаю над изучением особенностей организма человека. От рождения до старости происходят внутренние изменения, поэтому питание должно соответствовать возрасту, быть

правильным и разнообразным. В этом мне помогает доктор биологических наук.

— *На Новый год все стараются приготовить что-то традиционное. Что готовят для праздничного итальянского стола?*

— В Италии 21 регион. В каждом свои традиции. На Сицилии, откуда я родом, обязательно на Рождество подают ягненка. Еще у нас есть традиционное блюдо- что-то вроде русского салата «Оливье». Мы готовим нежные и хрустящие пирожки с различными начинками: с рисом, рикоттой, бараниной, рыбой. Салаты не делаем, а вот десерты у нас чудесные. Обязательно мамы и бабушки готовят вкусное печенье и пирог «Панеттоне». На утро, после праздника, подаются бульон, отварная говядина, пельмени. Главное, чтобы блюда не были тяжелыми. У нас говорят: «Рождество празднуй с семьей, Пасху — с кем хочешь».

САМЫМ ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ
БЫЛО ОБЩЕНИЕ С ПОЛЕМ
БОКЮЗОМ. ОН НАСТОЯЩИЙ
ПРОФЕССИОНАЛ, ГЕНИЙ
ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ

— *Иньяцио, на Новый год вам удастся съездить домой?*

— К сожалению, нет. Останусь в Минске, чтобы устроить для белорусов кулинарный праздник. Я подготовил два меню: демократичное и для гурманов. Каждый посетитель сможет выбрать что-то на свой вкус. В меню три вида перепелки, равиоли с белыми грибами, чечевичный суп с лососем, маленькие макароны-бантики с грушей и тигровыми креветками. Десерт я подготовил праздничный: мороженое из сыра рокфор и крем из груши. Все будет очень вкусно и по-новогоднему.



«ОЛИВЬЕ» ОТ ИНЬЯЦИО РОЗА

- 80 г куриного филе
- 40 г моркови
- 10 г красного лука
- 5 г укропа
- 20 г зеленого горошка
- 2 куриных яйца
- 40 г корнизонов
- 50 г отварного картофеля
- 60 г домашнего майонеза
- 150 г растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. винного уксуса
- ¼ ч. л. соли
- 1 ст. л. лимонного сока

Специи — по вкусу.

- ① Отварить морковь, картофель и яйцо. Остудить, нарезать небольшими кубиками.
- ② В отдельной кастрюле отварить куриное филе. Измельчить лук и укроп. Все ингредиенты нарезать небольшими кубиками.
- ③ Лук тоненько нарезать, прожарить до золотистого цвета на раскаленной сковороде в течение 2-3 минут.
- ④ Заправить домашним майонезом и хорошо перемешать.
- ⑤ В отдельной емкости смешать лук, белок, свинину, ветчину, морковь, горошек.
- ⑥ Выложить на тарелку первым слоем полученный салат, вторым - измельченный на терке желток, третьим - заправку. При подаче украсить свежим зеленым луком.



LIVE
IN
ITALIAN



Elliott Erwitt

ООО «Дольче Вита Фуд» УНП 191501195



ДЕНИС СВЕТОВ
ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА «ВАРАДЕРО», ПРЕПОДАВАТЕЛЬ «КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ-СТУДИИ ОЕДЕ», ЧЛЕН ЖЮРИ КУЛИНАРНЫХ КОНКУРСОВ, АВТОР КНИГИ «НОВОГОДНИЙ СТОЛ».

ВСЕ ДЕЛО — В «ИЗЮМИНКЕ»...

ДЕНИС СВЕТОВ, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА «ВАРАДЕРО», ПРЕПОДАВАТЕЛЬ «КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ-СТУДИИ ОЕДЕ», УВЕРЕН: ЛУЧШИЙ ПРАЗДНИК — НОВОГОДНИЙ, КОГДА ВСЯ СЕМЬЯ В СБОРЕ, А НА СТОЛЕ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА.

— *Каждая хозяйка хочет сделать новогодний стол особенно праздничным. Что вы посоветуете домашним кулинарам?*

— Если вы празднует Новый год в кругу семьи, то стоит приготовить именно то, что захотят ваши домашние. Заранее спросите их о предпочтениях в меню. А вообще, можно сходить в гости!

— *Какие блюда любят в вашей семье?*

— К сожалению, дома я готовлю все реже и реже. Это профессиональное. В предыдущие годы я чаще всего отмечал Новый год за работой. В этом наконец-таки буду праздновать дома, в кругу семьи.

— *Для ресторана «Варадеро» уже подготовили праздничное меню?*

— Могу приоткрыть тайну. В новогоднем меню будет филе окуня с грибной икрой, фреш-салат с печенью трески под сырно-гранатовым соусом, запеченная свиная полендвица с белыми грибами в сметане. Все просто, на первый взгляд, но очень вкусно.

— *Недавно вы выпустили книгу «Новогодний стол»...*

— Она очень долго готовилась к печати. Но получилось хорошее издание, я им горжусь. Книга посвящена новогодним блюдам. В ней 50 пошаговых рецептов. Очень важно, что на фотографиях видно, что и как нужно делать. Среди ингредиентов нет труднодоступных или требующих больших финансовых затрат. Я не хотел перегружать читателей и усложнять процесс приготовления. В книге содержатся рецепты приготовления утки, свинины, говядины, карпа, речной рыбы. Задумка была в том, чтобы сделать простые, вкусные, а главное - домашнего вида блюда. Думаю, именно поэтому книга пользуется популярностью.



ЕСЛИ ВЫ ПРАЗДНУЕТЕ НОВЫЙ ГОД В КРУГУ СЕМЬИ, ТО СТОИТ ПРИГОТОВИТЬ ИМЕННО ТО, ЧТО ЗАХОТЯТ ВАШИ ДОМАШНИЕ. ЗАРАНЕЕ СПРОСИТЕ ИХ О ПРЕДПОЧТЕНИЯХ В МЕНЮ...

— *Планируете ли вы другие столь же полезные книги?*

— Скоро выйдет издание о рыбе. Никаких сложных компонентов, только карп, палтус, щука и другие знакомые и недорогостоящие виды. Все простое, но с «изюминкой». Следующий интересный проект — книга, в которой собраны рецепты легких салатов. В рецептах будет отсутствовать майонез, а значит, блюда получатся полезными и без жиров.



«ОЛИВЬЕ» ОТ ДЕНИСА СВЕТОВА

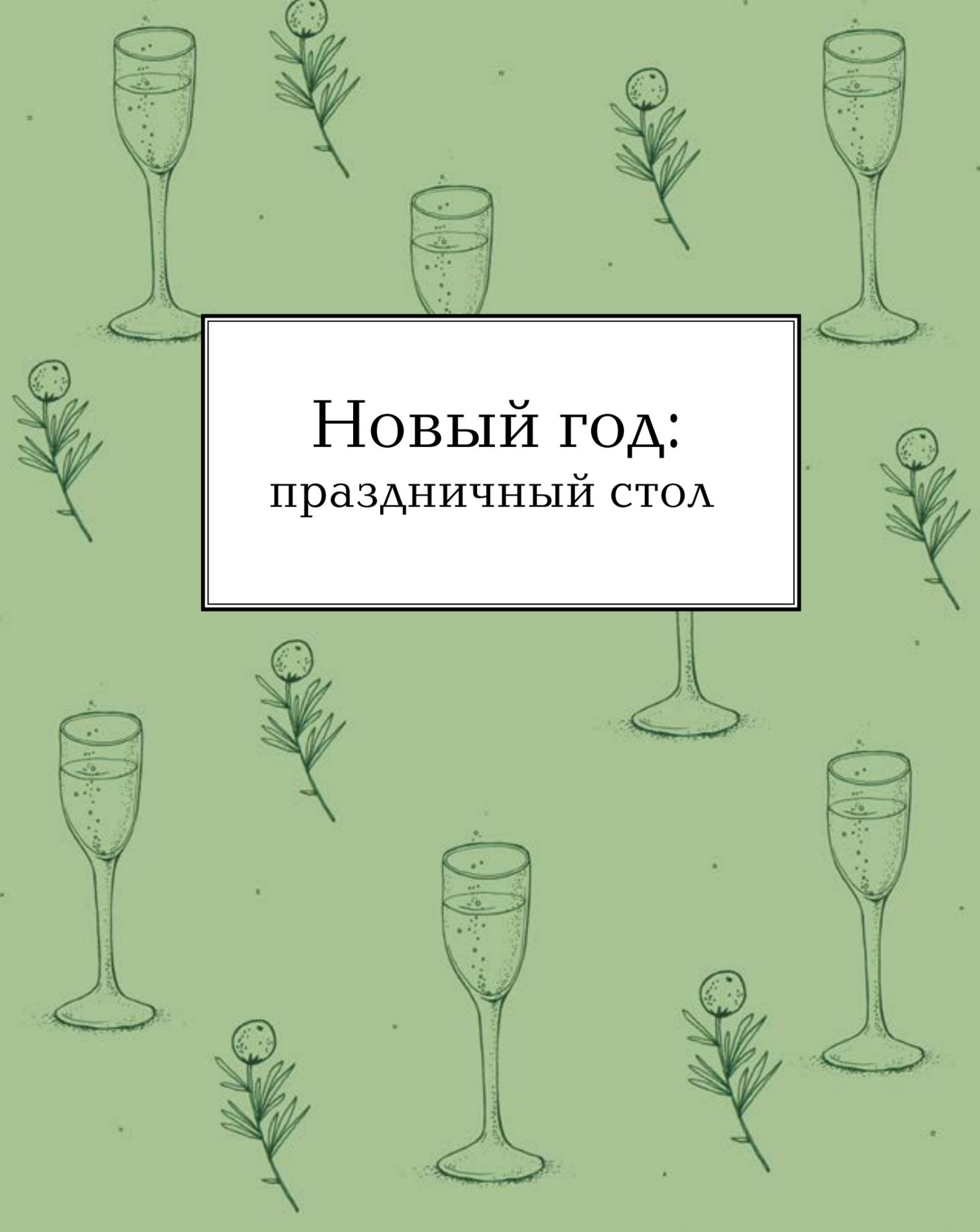
- 20 г консервированного горошка
- 1 яйцо
- 40 г свинины
- 20 г моркови
- 40 г куриной ветчины
- 20 г маринованных огурцов
- 30 г майонеза
- 10 г зелени (укроп, петрушка)
- 30 г сыра брынза
- 30 г лука
- 5 г сахара
- 5 г лимонного сока
- зеленый лук для подачи

Соль, перец — по вкусу.

- ① Свинину отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, нарезать небольшими кубиками.
- ② Морковь, яйцо отварить до готовности. Белок яйца, морковь, куриную ветчину и маринованные огурцы нарезать небольшими кубиками.
- ③ Лук тоненько нарезать, прожарить до золотистого цвета на раскаленной сковороде в течение 2-3- минут.
- ④ Заправка: майонез, мелкорубленная зелень, сахар, сыр, лимонный сок смешать и измельчить ручным блендером до однородной массы.
- ⑤ В отдельной емкости смешать лук, белок, свинину, ветчину, морковь, горошек.
- ⑥ Выложить на тарелку первым слоем полученный салат, вторым - измельченный на терке желток, третьим - заправку. При подаче украсить свежим зеленым луком.



НОВЫЙ ГОД:
праздничный стол



КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ

На 6 порций,
время приготовления: 80 минут

- 1 курица
- 200 мл кефира
- 1 лимон
- 1 головка чеснока
- 4 веточки розмарина
- 2 ч.л. растительного масла

Соль, перец — по вкусу.

- 1 Курицу промыть, обсушить бумажным полотенцем. Натереть солью и перцем.
- 2 Чеснок очистить и измельчить. Смешать с кефиром.
- 3 Натереть курицу этой смесью со всех сторон и внутри. Положить в глубокую миску и залить оставшимся кефиром.
- 4 Поставить курицу на ночь в холодильник мариноваться.
- 5 На следующий день переложить курицу на противень, смазанный маслом.
- 6 Лимон наколоть в нескольких местах и опустить в кипяток на 1 минуту.
- 7 Поместить лимон внутрь курицы, туда же положить две веточки розмарина. Остальные две веточки распределить вдоль тушки.
- 8 Запекать курицу при температуре 180 °С около часа, периодически поливая выделившимся жиром.



Корона

ГРУША В БЕЛОМ ВИНЕ С ГРАНА- ТОВЫМ СОУСОМ

На 6 порций,
время приготовления: 2 часа

- 4 крепкие груши
- 500 мл белого сухого вина
- 400 мл воды
- 200 мл гранатового сока
- 1 гранат
- 2 лимона
- 1 см корня имбиря
- 1 ч.л. кукурузного крахмала
- 4 ст.л. сахара
- 200 г ванильного мороженого

- 1 С лимона снять цедру и выдавить сок, имбирь очистить и нарезать тонкими кольцами.
- 2 В кастрюле смешать вино, воду, лимонный сок, 3 ст.л. сахара. Добавить имбирь и цедру лимона. Поставить смесь на огонь и довести до кипения.
- 3 Положить груши в сироп, убавить огонь и варить около часа до мягкости.
- 4 Для приготовления соуса влить гранатовый сок в сотейник, всыпать 1 ст.л. сахара и поставить на огонь. Довести до кипения, затем влить тонкой струйкой разведенный в 2 ст.л. холодной воды крахмал. Проварить 1 мин. и снять с огня. Добавить зерна граната и перемешать.
- 5 Отварные груши достать из сиропа, очистить от кожицы. Разрезать каждую на две половины, удалить сердцевину, переложить на тарелку, поместив в центре шарик ванильного мороженого и полив соусом. При подаче можно украсить веточкой мяты.





САЛАТ С ХУРМОЙ И КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции,
время приготовления: 20 минут

- 2 хурмы
- 16 крупных креветок
- 100 г рукколы
- 200 г салатного микса
- половина красной луковицы
- 40 гр кедровых орешков
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл оливкового масла
- 2 ч.л. бальзамического уксуса
- 2 ч.л. горчицы в зернах

Соль, перец — по вкусу.

- ① Креветки обжарить на 1 ст.л. масла с мелко рубленным чесноком в течение 2-3 минут.
- ② Хурму вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Смешать с салатным миксом, рукколой и креветками. Выложить на порционные тарелки.
- ③ Масло смешать с горчицей, уксусом, посолить и поперчить по вкусу. Сбрызнуть заправкой салат, сверху посыпать кедровыми орешками.



ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНИНА

На 4 порции,
время приготовления: 70 минут

- 600 г нежирной свинины
- 2 ст. л. желе из красной смородины
- ½ пакета гвоздики
- 1-2 ч.л. бальзамического уксуса
- 1 ч.л. паприки
- 2 щепотки корицы
- 1 ч.л. растительного масла

Соль, перец — по вкусу.

- ① Свинину натереть солью и перцем. Сделать крестообразные надрезы. Вставить равномерно гвоздику.
- ② В кастрюле смешать желе, бальзамический уксус, паприку и корицу. Довести до кипения и проварить до консистенции жидкого меда. Этой смесью натереть мясо.
- ③ Смазать маслом противень, положить на него свинину. Запекать при температуре 100 °С в течение 1 часа. Затем выключить духовку и оставить еще на 30 минут.



САЛАТ МЯСНОЙ С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ

На 4 порции,
время приготовления: 15 минут

- 400 г жареной говядины
- 120 г сыра дор блю
- 150 г листового салата
- 80 г миндаля
- 200 г мороженой черники (можно клюквы)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. горчицы
- 1—2 ч. л. бальзамического уксуса

Соль, перец — по вкусу.

- ① Для начала приготовить заправку. Для этого чернику следует пюрировать с помощью блендера, затем протереть через сито. Влить оливковое масло, бальзамический уксус, добавить горчицу, соль и перец. Хорошо перемешать.
- ② Нарезать говядину соломкой. Листья салата помыть и обсушить. Измельчить миндаль.
- ③ На тарелки выложить порционно листья салата, говядину. Полить заправкой. Сверху раскрошить сыр дор блю и посыпать рублеными орехами.



СП «Санта Бремор» ООО, УНП 200656098



КАНАПЕ АССОРТИ



① КАНАПЕ С ГРУШЕЙ И СЫРОМ

На 10 порций,
время приготовления: 10 минут

- 10 ломтиков пшеничного хлеба
- 2 груши
- 40 г сыра дор блю
- 3 ст.л. сливочного сыра
- 10 веточек тимьяна
- 1 ч.л. меда

- ① Грушу очистить от кожицы и нарезать кружочками около 4 мм толщиной. Обжарить на гриле с двух сторон.
- ② На хлеб тонким слоем намазать сливочный сыр, положить ломтик обжаренной груши, а сверху — пару ломтиков сыра дор блю.
- ③ Полить тонкой струйкой меда, украсить тимьяном.

Соль, перец — по вкусу.

② КАНАПЕ С КРЕВЕТКАМИ И ПАСТОЙ ИЗ АВАКАДО

На 10 порций,
время приготовления: 10 минут

- 10 ломтиков пшеничного хлеба
- 20 креветок
- 10 ломтиков свежего огурца
- ½ авокадо
- 50 г сливочного сыра
- 1 ч. л. лимонного сока
- каперсы для подачи (оливки)

- ① Срезать корочку с хлеба и придать ему желаемую форму.
- ② Авокадо очистить, нарезать произвольно. Сложить в отдельную миску. Сюда же добавить сыр, лимонный сок и взбить блендером до состояния пасты. Посолить и поперчить по вкусу, приправить лимонным соком и перемешать.
- ③ На хлеб выложить пасту из авокадо, положить ломтик огурца и по 2 креветки. Украсить каперсами или оливками.

Соль — по вкусу.

③ КАНАПЕ С ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ

На 10 порций,
время приготовления: 10 минут

- 10 ломтиков пшеничного хлеба
- 10 вяленых томатов
- 5 ст.л. рикотты
- 2 веточки укропа
- тимьян для украшения

- ① Срезать корочку с хлеба и придать ему желаемую форму.
- ② Измельчить укроп и смешать с рикоттой, посолить и поперчить по вкусу. Намазать массу на хлеб.
- ③ Сверху положить вяленые томаты и украсить веточками тимьяна.

Соль, перец — по вкусу.

④ КАНАПЕ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 10 порций,
время приготовления: 10 минут

- 10 ломтиков пшеничного хлеба
- 100 г сливочного сыра
- 150 г слабосоленой семги
- зелень и лимон для украшения

- ① 100 г семги отрезать тонким ломтиком.
- ② Остальную рыбу нарезать произвольно и взбить блендером со сливочным сыром в однородную массу. Добавить рубленую зелень, перемешать.
- ③ Срезать корочку с хлеба и придать ему желаемую форму. Распределить сырную массу. Сверху уложить ломтики рыбы.
- ④ Украсить ломтиками лимона и зеленью.

Соль, перец — по вкусу.

ТОРТ «ПРАГА»

На 10 порций,
время приготовления: 60 минут

Для бисквита:

- 6 яиц
- 100 г муки
- 40 г какао
- 150 г сахара
- 40 г сливочного масла

Для крема:

- 300 г сливочного масла
- 120 г сгущенки
- 100 г горького шоколада
- 50 г абрикосового повидла
- 10 г какао
- 1 желток

① Для приготовления бисквита отделить белки от желтков. Взбить белки с половиной сахара до устойчивых пиков. В отдельной миске взбить желтки с остальным сахаром до пышной массы.

② Влить желтки в белки и аккуратно перемешать, чтобы они не осели.

③ Просеять в отдельную миску муку и какао, всыпать частями в белково-желтковую массу, каждый раз перемешивая ее содержимое снизу вверх, как бы приподнимая.

④ Масло сливочное растопить и охладить до 30 °С, тонкой струйкой влить по краю миски в тесто. Перемешать.

⑤ Форму для выпечки диаметром 23 см смазать маслом и присыпать мукой. Вылить в нее тесто. Выпекать при температуре 200 °С около 30 минут. Затем дать немного остыть, извлечь из формы и дать вылежаться коржу часов 8.

⑥ Для приготовления крема в миску положить желток, влить 1 ст.л. воды, перемешать, затем влить сгущенку. Поставить массу на водяную баню и варить до загустения при постоянном помешивании. Затем снять крем с огня.

⑦ В отдельной миске взбить сливочное масло с ванилином до пышности. Продолжая взбивать, вливаем крем, после этого просеиваем какао и перемешиваем.

⑧ Бисквит разрезать на три коржа, два из них смазать кремом, а последний и всю боковую поверхность торта — повидлом.

⑨ Растопить на водяной бане шоколад и 100 г сливочного масла. Дать немного остыть, затем полить торт глазурью.



С Новым годом!

БОЛЬШАЯ
НОВОГОДНЯЯ
РАСПРОДАЖА

ЮВЕЛИРНЫЕ МАГАЗИНЫ
Мономах

Вечные
ценности ...

СКИДКИ
до 50%

г. Минск

☎ Комсомольская 18, тел.: 328-61-65, ☎ Бурдейного 13, тел.: 258-88-61, ☎ Кропоткина 72, тел.: 334-26-86
☎ Куйбышева 69, тел.: 286-32-15, ☎ Сурганова 57Б, тел.: 331-53-39, ☎ Партизанский 36, тел.: 345-92-61

www.monomax.by

ювелирный магазин
Свадьба

ОБРУЧАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА И АКСЕССУАРЫ

г. Минск, К. Маркса 21
тел.: 328 66 75

www.svadbaminsk.by

ЮВЕЛИРНЫЙ ЦЕНТР
Мономах

г. Минск, ул. Кропоткина, 72
тел.: 334 26 86

Зал 1 - золото и бриллианты.

Зал 2 - серебро.

Зал 3 - столовое серебро и аксессуары.

Зал 4 - эксклюзивное золото и бриллианты.

Зал 5 - украшения премиум класса.

САЛОН
ОБРУЧАЛЬНЫХ КОЛЕЦ
Линии Любви

г. Минск, ул. Куйбышева, 69
тел.: 335-21-18

www.rings.by

Антон Каленик:

«ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА НАЧИНАЕТ «ЕСТЬ» БЛЮДО ГЛАЗАМИ...»



ГРУШЕВЫЙ
ТАРТ-ТАТЕН С
ВАНИЛЬНЫМ
МОРОЖЕНЫМ
И СВЕЖИМ
ТИМЬЯНОМ
(СМОТРИТЕ НА
СТРАНИЦЕ 40)

В УЮТНОМ БИСТРО НА УГЛУ ДОМА В СТАРОЙ ЧАСТИ ГОРОДА С ВНИМАНИЕМ ВСТРЕЧАЮТ КАЖДОГО ПОСЕТИТЕЛЯ. АНТОН КАЛЕНИК, ШЕФ-ПОВАР BISTRO DE LUXE, ЧЛЕН ГИЛЬДИИ ШЕФ-ПОВАРОВ БЕЛАРУСИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ «КУЛИНАРНОЙ ШКОЛЫ-СТУДИИ OEDE», ВСЕГДА СТАРАЕТСЯ УСПЕТЬ ЗА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ НАКОРМИТЬ ГОСТЯ «ОТ ДУШИ»

— Антон, расскажите, пожалуйста, трудно ли составлять меню?

— Я придумываю его в соответствии с концепцией всего нашего заведения. Бистро — это нечто среднее между рестораном и кафе. У нас нет развлекательной программы, люди приходят просто поесть. Ожидание блюда не может длиться больше получаса. Поэтому я стараюсь всегда придумать что-то интересное, но воплощаемое за минимальное время. Я постоянно на работе. Здесь думается «о насущном»: что приготовить и как подать. По дороге с работы домой или во время путешествия с семьей на машине тоже нередко изобретаю новые рецепты. Личное время для меня — время вдохновения и размышлений. Человек всегда начинает «есть» блюдо глазами, поэтому у меня сначала рождается картинка, а потом приходит решение, как ее воплотить.

— Вы все время находитесь в кулинарном поиске?

— Я никогда не останавливаюсь и все время учусь. Дал себе такую установку: каждый год ездить куда-нибудь за новыми идеями и знаниями. В этом году отправился в Палермо. Провел там 10 отличных дней. Такие поездки освежают мышление, ведь когда работаешь с другими людьми — меняешь свои взгляды на некоторые продукты и процессы. А вечером, когда гуляешь по городу, ужинаешь в разных кафе, — пробуешь и наслаждаешься. Находка этого лета: дыня с лимонным соком. Выбираем спелую-спелую дыню, выжимаем сверху лимон и чуть солим. Для меня это блюдо стало настоящим открытием!





— Скоро Новый год, чем порадуете посетителей?

— Для наших гостей меню станет сюрпризом. До новогодней ночи оно еще раз обновится. Ну а если вы празднуете дома, в кругу семьи, то могу поделиться с вами несколькими секретами. Новый год — семейный праздник. Если вы хотите приготовить что-то традиционное и не знаете, как усовершенствовать рецепт, то используйте майонез домашнего приготовления. У всех ваших блюд появится новый привкус и аромат. Возьмите два желтка и полторы чайные ложки горчицы. Смешайте и начните тоненькой струйкой вливать пол-литра подсолнечного масла. Используйте миксер, так будет легче. Масса станет клейкой. Выжмите пол-лимона и меденно добавляйте сок в майонез, добиваясь нужной вам консистенции. Поиграйте со вкусами: мелко рубленый базилик с щепоткой пармезана — отличный соус к рыбе. Добавьте эстрагон — прекрасный вкус к мясу. Заправляйте салаты или подавайте к основному блюду. Вмешайте в традиционный салат «Оливье». Обновите рецепт: добавьте не соленый, а свежий огурец, а вместо колбасы используйте подкопченную курицу.

«СНАЧАЛА РОЖДАЕТСЯ
КАРТИНКА, А ПОТОМ ИДЕЯ,
КАК ЕЕ ВОПЛОТИТЬ, ЧТОБЫ
БЫЛО ВКУСНО»

— Некоторые 31 декабря весь день работают...

— Поделюсь с вами простыми рецептами. Представим, что до дома вы добрались вечером, и вот-вот должны прийти гости. Мой фирменный рецепт лосося с гарниром — идеальное блюдо. Оно легко готовится, не требует много времени и больших финансовых затрат. А на сладкое можно подать грушевый десерт. Главное — заранее купить необходимые продукты.

УСПЕХ ДАЖЕ САМОГО ПРОСТОГО БЛЮДА ЗАВИСИТ ОТ ХОРОШИХ ПРОДУКТОВ, ПОЭТОМУ АНТОН КАЛЕНИК ОТПРАВИЛСЯ С НАМИ В ГИПЕРМАРКЕТ «КОРОНА» И ДАЛ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА.



ФИЛЕ ЛОСОСЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕМНЫМ, ПЛОТНЫМ. ЭТО ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО РЫБА НЕ ЗАМОРАЖИВАЛАСЬ ДВАЖДЫ. ЕСЛИ РЫБА СВЕТЛАЯ И МЯКОТЬ СЛОИТСЯ, ТО ЛЕД РАЗРУШИЛ ТКАНИ РЫБЫ ПРИ ПЕРЕЗАМОРОЗКЕ.



МИДИИ У НАС ПРОДАЮТСЯ ЗАМОРОЖЕННЫМИ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ВЫГЛЯДЕЛИ, КАК ОДИН ЦЕЛЬНЫЙ КУСОК ЛЬДА.



ПОМИДОРЫ НУЖНЫ ЯРКИЕ — КРАСНЫЕ, СПЕЛЫЕ, НЕ МЯТЫЕ, БЕЗ БИТЫХ БОЧКОВ.



ПОСТУЧАВ ПО ТЫКВЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ УСЛЫШАТЬ ГЛУХОЙ ЗВУК. ВЫБИРАЙТЕ ТЫКВУ БЕЗ ВИДИМЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ.



ГРУШИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЛОТНЫМИ, РОВНЫМИ. ДЛЯ ТАРТ-ТАТЕНА Я ВЫБИРАЮ СОРТ КОНФЕРЕНЦИЯ. ОНИ ТВЕРДЫЕ И ПРИДАЮТ ПИРОГУ НУЖНУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ.

ЛОСОСЬ ПОД СЛИВОЧНО-ШАФРАНОВЫМ СОУСОМ С МИДИЯМИ ОТ АНТОНА КАЛЕНИКА

- 150 г филе лосося
- 75 г питьевых сливок 10%
- 1 ч. л. горчицы
- 50 г сладкого перца
- 50 г помидоров черри
- 10 г свежего шпината
- 50 г грибов вешенок
- 50 г тыквы
- 50 г миндаля
- 20 г кедровых орехов
- ½ лимона

- ① Рыбу обжарить с двух сторон и поставить в духовку на 10-15 минут.
- ② На сливочном масле обжарить мидии, добавляя питьевые сливки, и оставить их выпариваться. Добавить щепотку куркумы или шафрана для цвета.
- ③ Для гарнира упаковать нарезанные кусочки тыквы в толстый слой фольги и отправить в разогретую до 190-200 °С духовку. Готовить одновременно с рыбой, но достать на три-четыре минуты раньше.
- ④ На отдельной сковороде обжарить грибы, помидоры, сладкий перец и кедровый орех. Добавить шпинат и тыкву, чуть-чуть посолить и перемешать. Рыбу достать из духовки, сверху выложить мидии в соусе. Блюдо готовится всего 15 минут!

Соль, перец — по вкусу.



ИП «КАРАВАН» УНП: 800013191



Эксклюзивный поставщик на территории Беларуси:
ИП «Караван» 8 017 544 48 92, 98 www.caravan.by

www.basilurtea.com

ГРУШЕВЫЙ ТАРТ-ТАТЕН С ВАНИЛЬНЫМ МОРОЖЕНЫМ И СВЕЖИМ ТИМЬЯНОМ ОТ АНТОНА КАЛЕНИКА

- 2 груши Конференция
- 1 лист теста
- 6 ст л. сахара
- 4 веточки тимьяна
- 50 г мороженого
- 1 яйцо
- 1 веточка тимьяна для украшения

- ① Очистить груши от кожуры и семян. Покрыть сковороду слоем сахара в 3 мм. Не перемешивать! Когда сахар расплавится, выложить нарезанные груши, добавить тимьян и готовить, помешивая, 15 мин, пока груши не станут мягкими.
- ② На дно жаропрочной формы плотно друг к другу выложить карамелизированные груши.
- ③ Раскатать слоеное бездрожжевое тесто и аккуратно выложить поверх груш. Смазать взбитым яйцом, поставить в духовку на 10-12 минут при температуре 190 °С.
- ④ Достать пирог из духовки, провести лопаткой по краям, накрыть большой тарелкой и перевернуть сковороду так, чтобы выложить пирог на тарелку тестом вниз. Когда пирог остынет, разрезаем на порции и перед подачей чуть прогреваем в микроволновке или духовке. Теплый пирог с шариком ванильного мороженого посыпаем щепоткой тимьяна.



Рождественская
выпечка



ШОКОЛАДНЫЕ КРЕНДЕЛИ

На 24 порции,
время приготовления: 50 минут

- 40 г какао
- 1 ч.л. растворимого кофе
- 3 ст.л. горячей воды
- 120 г сливочного масла
- 30 г сахара
- 280 г муки
- 1 яйцо
- щепотка соли

Ванилин — по вкусу.

- ① В горячей воде развести кофе и какао.
- ② Взбить миксером масло и сахар, добавить соль, ванилин. Затем ввести яйцо и смесь какао с кофе, продолжая взбивать. После всыпать муку и замесить тесто руками.
- ③ Охладить, оставить на 30 минут.
- ④ Из небольшого кусочка теста сформовать тонкий жгут, переложить на противень и придать форму кренделя. Так поступить и с остальным тестом.
- ⑤ Выпекать при температуре 175 °С в течение 10–15 минут.



Новый год
2013

Oede.by
Кулинарный портал

Войти
Регистрация

Рецепты Кулинарные меню Статьи Кулинарные мастер-классы Подарочные сертификаты

**Всё для новогоднего стола
пу.Oede.by**

УНП 191285502 ООО «Оеде»

Oede.by
Кулинарная школа-студия

**Подарочный сертификат
на мастер-классы от
лучших Шеф-поваров**

Что подарить человеку, у которого все есть?
Чем удивить любимого человека?

СДЕЛАЙ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ПОДАРОК!

017 290-23-75,
029 570-10-56,
044 570-10-56

Web-site:
school.oede.by

УНП 191285502 ООО «Оеде»

ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

На 20 порций,
время приготовления: 50 минут

- 140 г муки
- 50 г сливочного масла
- 50 г сахарной пудры
- 1 желток
- 1 ст.л. жидкого меда
- ½ ч.л. корицы
- ½ ч.л. молотого имбиря
- ½ ч.л. кардамона
- ½ ч.л. разрыхлителя
- 100 г белого шоколада
- щепотка соли

① Муку смешать с сахарной пудрой, специями, солью и разрыхлителем.

② Отдельно смешать яйцо с медом, влить в муку. Сюда же добавить размягченное масло.

③ Замесить тесто. Раскатать в пласт 5 мм толщиной, вырезать фигурки желаемой формы. Переложить их на противень, устланный пергаментом и выпекать при температуре 200 °С до золотистого цвета. После охладить пряники.

④ Растопить шоколад на водяной бане, перелить в кондитерский мешок и украсить пряники.



БИСКОТТИ

На 15 порций,
время приготовления: 50 минут

- 100 г муки
- 50 г сахара
- 1 яйцо
- ¼ ч.л. разрыхлителя
- 100 г миндаля
- 50 г светлого изюма
- 50 г темного изюма
- щепотка соли

Ванилин — по вкусу.

① Смешать муку с сахаром, ванилином, солью и разрыхлителем.

② Взбить яйцо с помощью вилки. Влить его в мучную смесь.

③ Замесить крутое тесто.

④ Добавить рубленые орехи, изюм и вымесить тесто еще раз.

⑤ Сформовать из теста два батончика.

⑥ Поставить их в разогретую до 190 °С духовку на 15–20 минут.

⑦ Достать будущие бискотти, дать им немного остыть. Затем разрезать под углом на порционные печенья.

⑧ Выложить на противень и запекать еще 10 минут при той же температуре.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС

На 10 порций,
время приготовления: 120 минут

- 200 г муки
- 75 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 15 г свежих дрожжей
- 30 г сахара
- 40 г светлого изюма
- 40 г темного изюма
- 30 г кураги
- 50 г цукатов
- 100 г миндаля
- щепотка соли

① В миску просеять половину муки, растереть в ней дрожжи, добавить 1 ст.л. сахара и теплое молоко. Замесить опару, накрыть полотенцем и оставить на полчаса, чтобы она подошла.

② В опару положить остальной сахар, муку, соль, мягкое сливочное масло, яйцо и замесить.

③ Добавив изюм, цукаты, курагу, орехи, еще раз вымесить тесто и оставить на час подходить.

④ Выложить готовое тесто на стол, сформовать кекс, переложить в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Накрыть полотенцем и в течение еще минут 20 дать подойти. Выпекать при температуре 200 °С 10 минут, затем убавить огонь до температуры 175 °С и выпекать еще 20 минут. Когда кекс будет готов, дать ему полностью остыть.

⑤ Тем временем взбить до плотной пены белки. Затем постепенно подсыпать сахарную пудру, продолжая взбивать до твердых пиков. Готовый кекс украсить беже и мандаринами.



Торт Коровка из сыра Филадельфия



ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- 150 г бисквитного печенья
- 125 г сливочного масла
- 300 г йогурта
- 1 щепотка соли
- 1 пакетик или лист желатина
- 75 г сахара
- 1 упаковка сыра Филадельфия MILKA
- 2 упаковки сливочного сыра Филадельфия по 175 г.

✓ Порции: 16
Приготовление: 30 минут

1. Печенье измельчить в крошку. Растопить сливочное масло, добавить крошку из печенья и выложить на покрытую бумагой для выпекания форму для торта.

2. Взбить йогурт и щепотку соли с помощью миксера.

3. Желатин замочить в 150 мл. холодной воды на 10 минут. Добавить сахар и нагревать, пока желатин не растворится. Добавить получившуюся жидкость в массу из йогурта.

4. Крем из йогурта разделить на три части. Одну часть взбить с сыром Филадельфия MILKA до однородной массы. Оставшийся крем взбить со сливочным сыром Филадельфия.

5. Половину белого крема из сыра Филадельфия равномерно выложить в форму для торта. Затем, при помощи ложки, выложить ½ часть коричневого крема пятнами. Оставшийся белый крем осторожно вылить следующим слоем и сделать "коровьи пятна" из оставшегося крема из сыра Филадельфия MILKA. Торт поставить в холодильник минимум на 3 часа.



Официальный дистрибьютор в Республике Беларусь
ООО «РЕСТОРАЦИЯ»
тел./факс: +(375 17) 290 52 80, 290 50 00
vel. +(375 29) 166 52 80, мтс +(375 33) 666 52 80
www.restoracia.org

Кулинарный мастер-класс с А. Селезевым и А. Вовк
УНП 190756996



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ГЛАЗУРЬЮ

Порций: 25-30,
время приготовления: 70 минут

- 200 г муки
- 200 г молотого миндаля
- 200 г сливочного масла
- 300 г сахарной пудры
- 2 яйца
- 2 яичных белка
- щепотка соли
- пищевые красители
- разноцветная посыпка

- 1 Размягченное масло смешать с 200 г сахарной пудры с помощью вилки, добавить яйца и перемешать до однородной массы.
- 2 Муку смешать с молотым миндалем. Постепенно подсыпать в яично-масляную массу. Замесить тесто.
- 3 Обернуть пленкой и поставить в холодильник на 30 минут.
- 4 Затем раскатать в пласт толщиной около 5-8 мм. Вырезать фигурки желаемой формы.
- 5 Перенести на противень и выпекать при температуре 200 °С 10-12 минут.
- 6 Готовому печенью дать остыть.
- 7 Тем временем взбить 2 яичных белка со щепоткой соли до плотной пены, затем постепенно подсыпать 100 г сахарной пудры и продолжать взбивать до устойчивых пиков.
- 8 Окрасить безе в желаемый цвет и украсить печенье. Посыпать разноцветной посыпкой.



ТАКОЕ ПЕЧЕНЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТРАДИЦИОННЫМ РОЖДЕСТВЕНСКИМ И НОВОГОДНИМ ЛАКОМСТВОМ. ПО СЛУЧАЮ ПРАЗДНИКОВ ЕВРОПЕЙСКИЕ И АМЕРИКАНСКИЕ ХОЗЯЙКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОТОВЯТ ПЕЧЕНЬЕ В ВИДЕ ЧЕЛОВЕЧКОВ, ЗВЕЗДОЧЕК, СЕРДЕЧЕК, ЗВЕРЮШЕК И, КОНЕЧНО, ЕЛОЧЕК.

Живая сила природы

ЧЕЛОВЕКУ, ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗМА, НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ ОКОЛО ДВУХ ЛИТРОВ ВОДЫ В ДЕНЬ, ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ВЫБРАТЬ НАПИТОК, КОТОРЫЙ ПРИНЕСЕТ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.

Из самого сердца земли

Беларусь часто называют «синеекой» – столько у нас озер и рек. Но наша земля богата и подземными источниками. В нетронутых живописных местах бьет из земли вода, получившая название «Боровая». Она стала известна еще во времена русских царей. В 1848 году белорусские источники даже были обозначены на Швейцарской карте целебных вод.

Минеральную воду «Боровая» добывают в Витебской области, в экологически безопасном районе Беларуси. Благоприятно сказывается близость Березинского биосферного заповедника. Минеральная вода «Боровая» поступает из скважины глубиной в 230 метров и выставляется на прилавки в своем первозданном виде. Вода не подвергается разрушительной обработке. На заводе она лишь отстаивается, а для любителей газированной воды - насыщается углекислым газом. Ведь природа уже позаботилась о нас: дала воде удивительный путь очищения.

Уникальность

«Боровая» уникальна тем, что в ней почти отсутствует хлорид натрия. Она не влияет на уровень давления и ее можно пить в неограниченном количестве «сердечникам» и «гипертоникам». Это очень важно, т.к. в Беларуси среди причин смертности первую занимают сердечно-сосудистые заболевания. «Боровая» насыщает наш организм необходимым количеством калия и магния без лишних калорий! Женщины и мужчины, которые хотят похудеть, обязательно должны обратить внимание на тот факт, что минеральная вода «Боровая» богата сульфатами, а значит, замедляется всасываемость жиров, уровень холестерина понижается. Врачи рекомендуют пить минеральную воду «Боровая» при гастритах или язвенных болезнях. Выпейте стакан воды утром, это поможет активизировать работу организма. Ну а для работников офисов потребление жидкости просто необходимо. В ходе переговоров легкая минеральная вода без газа поможет снять внутреннее напряжение и активизировать работу мозга.

Купить минеральную воду «Боровая» можно в том числе и в аптеках. Она продается в различных упаковках: в изящных стеклянных бутылках и легких пластиковых.

Вода – живительная сила, которая помогает работать всему организму. Конечно, можно соблазниться на воду с добавлением сока, на красивую этикетку с изображениями горных массивов, купить модный газированный коктейль из химикатов, но утолит ли жажду такой напиток? Порой, выбирая воду для своей семьи, стоит вспомнить, что в Беларуси можно купить вкусную, а главное - полезную, не переплачивая за раскрученность бренда или заманчивый вид упаковки.



«БОРОВУЮ» СТОИТ ЗАХВАТИТЬ НА НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ, ПОДРАЗУМЕВАЮЩИЕ «ПИР» ЖЕЛУДКА. ОНА ЗАМЕДЛЯЕТ ВСАСЫВАЕМОСТЬ ЖИРОВ И ПРЕПЯТСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ.

«...тот, кто склонен рассказывать сказки, имеет не меньшую склонность к невероятным сюрпризам...»:



НОВОГОДНИЙ
МЮЗИКЛ

«РАЙ»

Умопомрачительная история
в стиле эпохи Ренессанс!

31
декабря

22:00

robinson
CLUB
РОБИНСОН КЛУБ

райский
подарок



Заказ столиков:
+375(44)502-13-43

Заказ столиков:
+375(44)502-13-44

Дизайн: Денис Оси, арт-директор PT Servit — Александр Кореньков, арт-директор Yezova — Иван Сидоров

ООО «Табак Инвест» Робинсон клуб» УНП 601070700

ООО «Табак Инвест» филиал «Робинсон клуб», 081111133, улица Мухоморова, 7 в п. 10/10/2

Умная техника

для приготовления любимых блюд!

ТЕХНО

ГОТОВЬТЕ ЛЕГКО!
Измельчайте, выжимайте, смешивайте, взбивайте...



+ нарезка
КУБИКАМИ

1599 000

BOSCH

Кухонный комбайн Bosch MCM5529

- Мощность 800 Вт
- Рабочая чаша 3,8 л
- Замешивание теста: 1 кг муки/3 кг теста
- Регулировка скорости-импульсный режим

Насадки:

- универсальный нож-измельчитель,
- дисковый взбиватель,
- насадка для нарезки кубиками,
- 3 диска-терки,
- блендер 1,5 л,
- пресс для ягод и вареных овощей,
- пресс для цитрусовых



ГОТОВЬТЕ БЫСТРО И ВКУСНО!
Варите, жарьте, запекайте, тушите...



ТЕХНОЛОГИЯ
SMART

2299 000

oursson®



Мультиварка высокого
давления Oursson MP5005

- Мощность 1200 Вт
- Объем емкости 5 л
- Антипригарное покрытие емкости
- Электронное управление
- 12 автоматических режимов
- Удобные подсказки и понятная индикация
- Книга рецептов в комплекте

Функциональные аксессуары:

- четыре мерные ложки
- два мерных стакана
- двухуровневая пароварка с решеткой

ул. Кальварийская, 24

www.korona.by

пр. Победителей, 65



КЛЮКВА

Маленькая, насыщенно красная ягодка с чудесной полезной мякотью — ее любят и ценят во многих странах мира. Каких только названий не придумывали для этой ягоды: веснянка, подснежница, северный лимон, болотный виноград. В Англии ее называют «журавлиная ягода» за то, что завязь с листиками очень напоминает голову журавля.

Клюква — ценный дар природы. В древности она росла только на болотах, собирать ее было делом затруднительным. Но в конце первого — начале второго тысячелетий благодаря викингам клюква распространилась по всей Европе. Сегодня любовь к ней настолько велика, что ее даже выращивают на специальных плантациях. У нас, в Беларуси, они тоже есть, хотя мы все же предпочитаем природный — лесной вариант.

Из клюквы готовят морсы и соки, варенье и мармелад, добавляют в выпечку, едят в свежем виде и консервируют. Это единственная ягода, которая в бочках с водой может храниться в свежем виде до следующего урожая. При этом клюква не теряет своих удивительных полезных элементов.

Клюква бережно лечит и старается защитить от простуды, снижает температуру и устраняет кашель. В ней содержится большое количество витамина С. Клюквенный сок понижает уровень холестерина, хорошо тонизирует и поддерживает активную мозговую деятельность. Полезные свойства ягодки не только делают нас здоровыми, но и красивыми. Витамины группы В дарят привлекательность волосам, а содержащийся в яголке кверцетин улучшает состояние кожи и предотвращает ее старение.

Маленькая красная ягодка, а сколько в ней чудесных полезных свойств!

КЕКС С КЛЮКВОЙ И ОРЕХАМИ

На 8 порций,
время приготовления: 70 мин

- 7 ст. л. сахара
- 1 ч. л. уксуса
- 150 мл. молока
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 100 г очищенных грецких орехов
- 1 яйцо
- 225 г муки
- 125 г сливочного масла
- 30 г тертой цедры лимона и апельсина
- 100 г свежей клюквы

Соль — по вкусу.

- ① Клюкву хорошо промыть. Затем отбросить на дуршлаг и обсушить. Орехи мелко нарезать.
- ② Растереть сливочное масло с мукой до состояния крошек. Добавить сахар, щепотку соли, орехи и цедру. Тщательно перемешать.
- ③ Яйцо слегка взбить, соединить с молоком и уксусом, добавить клюкву. Яичную смесь добавить в мучную и хорошо перемешать.
- ④ Переложить в смазанную маслом форму. Выпекать 1 час при 180 °С.



ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КЛЮКВОЙ

На 18 порций,
время приготовления: 30 мин

- ½ соды
- 100 г свежей клюквы
- 175 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 85 г муки
- 250 г овсяных хлопьев
- 120 г сахара
- 100 г меда

Соль — по вкусу.

- ① Клюкву хорошо промыть, затем отбросить на дуршлаг и высушить.
- ② Растопить сливочное масло, добавить сахар и мед. Мешать, пока масса не станет однородной.
- ③ Добавить овсяные хлопья, просеянную с содой муку, клюкву, яйцо и 2 ст. л. воды. Замесить тесто.
- ④ Разделить тесто на 18 шариков. Противень накрыть листом пергамента, положить шарики, слегка размять их в толстые лепешки.
- ⑤ Печенье поставить в разогретую до 180 °С духовку и готовить в течение 20 мин.



ИП «КАРАВАН» УНП: 800013191



Гордость Колумбии

Настоящий колумбийский кофе
для истинных ценителей

www.freshteacoffee.com

Официальный дистрибутор в Беларуси компания «Караван». Тел. +375 29 544 48 98

VODRO.by

массажные кресла и массажеры



*Позаботься
о красоте
и здоровье!*



Panasonic EP-MA70



BODRO RK-6101



BODRO A26



BODRO A30



BODRO RK-7801

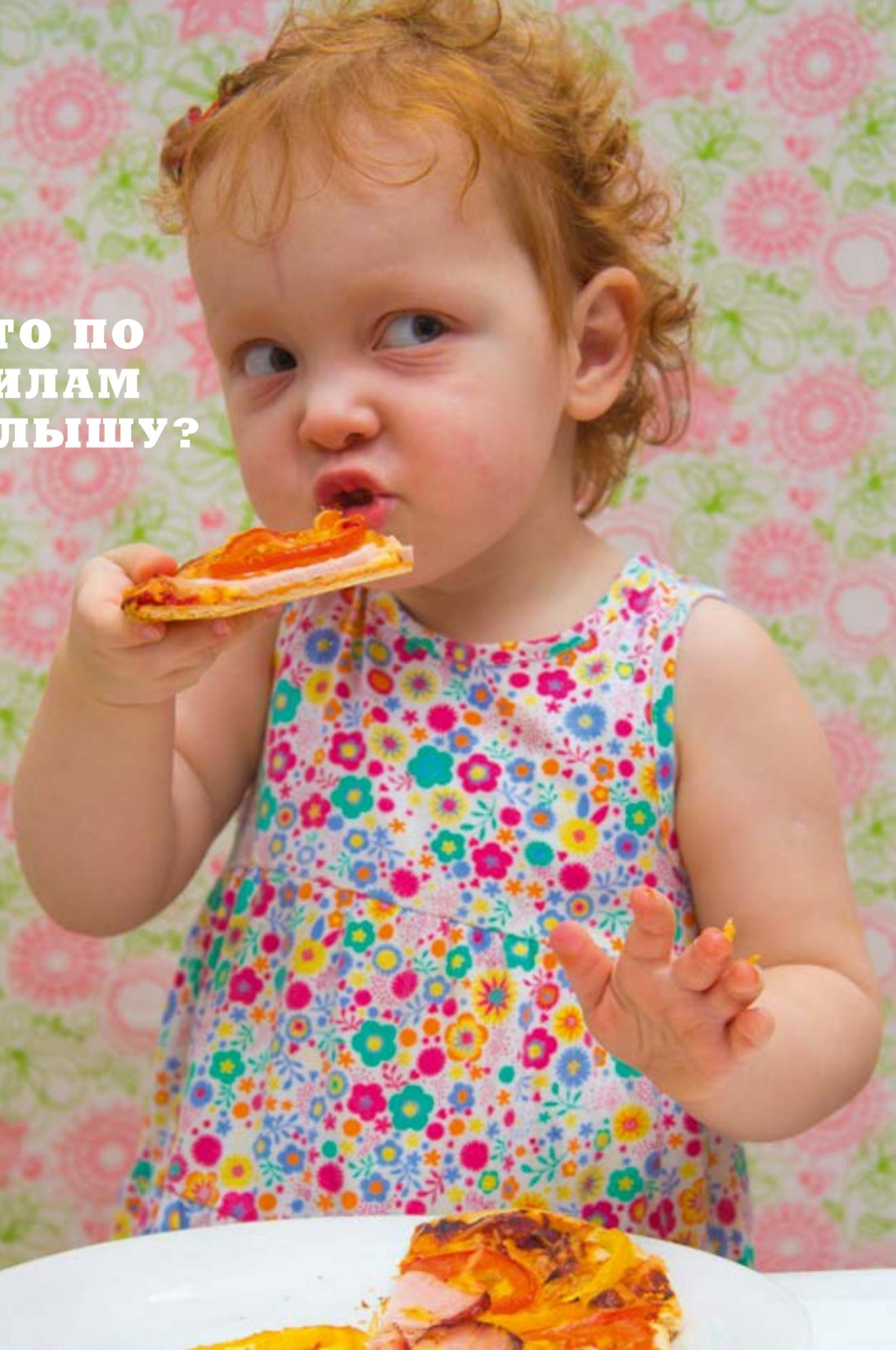


BODRO RK-7802

ООО "Экспресторгсервис"
РБ, 220030, г.Минск, пл.Свободы, 23-95
(017) 327-67-44, (029) 166-000-05

ИП «КАРАВАН» УНП: 800013191

**ЧТО ПО
СИЛАМ
МАЛЫШУ?**



ПИЦЦА С ТОМАТАМИ, ПЕРЦЕМ И ВЕТЧИНОЙ

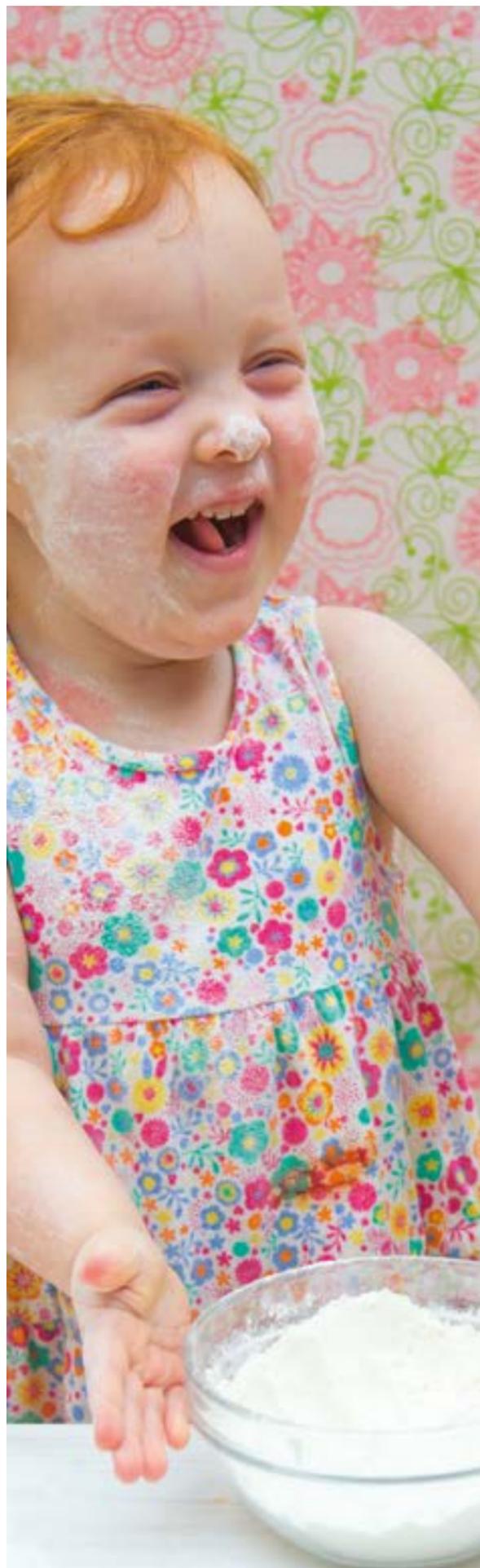
На 4 порции,
время приготовления: 60 минут

- 100 г теста для пиццы
- 3 ст. л. томатного соуса
- 100 г тертого сыра
- 1 помидор
- ½ сладкого перца
- 4 ломтика ветчины
- ½ ч. л. орегано
- 1 ч. л. оливкового масла
- 6 каперсов или оливок
- 1 ч. л. муки

Соль, перец — по вкусу.

У НАС В «КОРОНЕ»:

- ① Присыпать стол мукой, выложить на него тесто. Сформовать тесто в ровный шар, а затем раскатать в тонкий круг.
- ② Переложить основу пиццы на противень.
- ③ Тесто обильно смазать томатной пастой, оставляя 1 см от края свободным. Затем распределить тертый сыр.
- ④ Выложить начинку пиццы: ломтики ветчины, полукольца перца, кружочки помидора и каперсы (или оливки).
- ⑤ Посыпать сушеным орегано, сбрызнуть маслом.
- ⑥ Выпекать при температуре 250 °С 12–15 минут.



Интересные факты

* МАНДАРИН ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ САМЫМ НОВОГОДНИМ ФРУКТОМ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ЕГО АРОМАТ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

* ГРЕЙПФРУТ – ПЛОД, У КОТОРОГО ЕСТЬ СОБСТВЕННЫЙ ПРАЗДНИК. 2 ФЕВРАЛЯ ЕГО ОТМЕЧАЮТ В СТРАНАХ, ГДЕ ВЫРАЩИВАЮТ ГРЕЙПФРУТЫ. ПРАЗДНИЧНОЕ ГУЛЯНЬЕ, НАПОМИНАЮЩЕЕ ФЕСТИВАЛЬ, ДЛИТСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ И НЕ ЗАТИХАЕТ ДАЖЕ НОЧЬЮ.

* ЛИМОН – АНТИСЕПТИК. В ЕГИПТЕ, ГДЕ ЖИТЕЛЕЙ ЧАСТО ЖАЛЯТ СКОРПИОНЫ, ЛИМОНЫ НАРЕЗАЮТ ПОПОЛАМ И КЛАДУТ ОДНУ ЧАСТЬ НА УЖАЛЕННОЕ МЕСТО, ДРУГУЮ СЪЕДАЮТ. КОГДА ВОИНЫ АЛЕКСАНДРА МАКЕДОНСКОГО ПРИВЕЗЛИ ИЗ ИНДИИ ЛИМОНЫ — ПЛОДЫ, КОТОРЫЕ ТОГДА БЫЛИ В ЕВРОПЕ ЕЩЕ НЕИЗВЕСТНЫ, ИХ НАЗВАЛИ «ИНДИЙСКИЕ ЯБЛОКИ».

* ПОМЕЛО – САМЫЕ БОЛЬШИЕ ЦИТРУСОВЫЕ НА ПЛАНЕТЕ. ЛУЧШИЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ ДОСТИГАЮТ 25-30 СМ В ДИАМЕТРЕ И ВЕСЯТ ДО 10 КГ.

* В XIX ВЕКЕ БРИТАНЦЫ ПОЛУЧИЛИ ПРОЗВИЩЕ «LIMEY» ИЗ-ЗА ОБЫЧАЯ БРИТАНСКИХ МОРЯКОВ ЖЕВАТЬ ЛОМТИКИ ЛАЙМА, ДАБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЦИНГУ. А В ИНДИИ ВЕРЯТ В СПОСОБНОСТЬ ЛАЙМА ПРОГОНЯТЬ ЗЛЫХ ДУХОВ. ДОЛЬКИ ВЕШАЮТ НАД БОЛЬНЫМ, ЧТОБЫ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

* В ОДЕССЕ ЕСТЬ ПАМЯТНИК АПЕЛЬСИНУ. ОДЕССИТЫ ДАЛИ ВЗЯТКУ ПАВЛУ I В КОЛИЧЕСТВЕ ЧЕТЫРЕХ ТЫСЯЧ АПЕЛЬСИНОВ, ЧТОБЫ ОН ИЗДАЛ ПРИКАЗ О СТРОИТЕЛЬСТВЕ ТОРГОВОГО ПОРТА В ГОРОДЕ.

* УДИВИТЕЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ СВОЙСТВО КУМКВАТА ИЗБАВЛЯТЬ ОТ ПОХМЕЛЬНОГО СИНДРОМА. В КИТАЕ ПОСЛЕ ВЕСЕЛЫХ ПРАЗДНИКОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЕЧАТСЯ ЭТИМИ ПЛОДАМИ.



ЯРКОЕ НАСТРОЕНИЕ ОТ ГИПЕРМАРКЕТА «КОРОНА»!

Цитрусовые плоды всегда видны на прилавках издалека. Уложенные красивыми горками, круглые или овальные, с упругой кожицей, сочных цветов. .. Так и хочется взять их в руки! Цитрусовые были известны еще в Месопотамии 4000 лет до н.э. Это огромная группа субтропических плодов, к которым относятся не только знакомые нам апельсины, лимоны, мандарины и грейпфруты. Это еще и помело, клементин, пампельмус, танжерин, сатсум, цедрат, бергамот, лиметта, лайм, лаймкват, кумкват.

Спелые, а значит, и вкусные, цитрусовые нужно выбирать не по окраске, а по блеску кожуры. Кстати, именно в ней содержатся ароматические масла. Цедру используют для придания блюдам и напиткам замечательного цитрусового запаха. Из плодов выжимают соки, варят джем и варенье, засахаривают в дольках.

У разных плодов – разные оттенки вкуса. Но всех их объединяет большое содержание витаминов и других полезных компонентов. Сок апельсина возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Лимоны содержат большое количество цитрина – вещества, которое благотворно влияет на сосуды, укрепляя и улучшая их эластичность. Грейпфрут полюбили, пожалуй, все диетологи мира. Он содержит антиоксиданты, которые очищают организм от токсинов. Мякоть грейпфрута стимулирует обмен веществ, тонизирует центральную нервную систему.

Особенно зимой нам так не хватает солнца и летнего настроения. Мы грустим и постоянно сопротивляемся инфекциям.

Замечательное семейство цитрусовых – целый клад полезностей, а отличные вкусовые качества и столь жизнеутверждающий вид плодов призваны помочь нам с легкостью справиться с холодными трудностями.



РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

На 2 порций,
время приготовления: 40 минут

- 100 г риса арборио
- 50 г пармезана
- 50 г сливочного масла
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 20 г сухих белых грибов
- 200 г тыквы
- 3 ст.л. оливкового масла
- прованские травы

Соль, перец — по вкусу.

- ① Отварить грибы, достать их шумовкой и нарезать. Грибной отвар сохранить и отставить в сторону.
- ② Тем временем на оливковом масле обжарить лук, чеснок и грибы, добавить тыкву и держать на огне еще 5 минут.
- ③ Всыпать рис (не промывать), обжарить до прозрачности, периодически помешивая (выбирайте широкую сковороду, чтобы все обжаривалось, а не тушилось).
- ④ Убавить огонь. Влить половник грибного отвара, готовить до тех пор, пока он полностью не впитается рисом. Только после этого влить следующий половник. И так до тех пор, пока рис не будет готов.
- ⑤ В конце ризотто посолить и поперчить, снять с огня, добавить сливочное масло и тертый пармезан.
- ⑥ Накрыть крышкой и оставить на 7 минут. Выложить ризотто порционно на тарелки и украсить веточкой тимьяна.



ФИНСКИЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

На 15 порций,
время приготовления: 70 минут

- 300 г картофеля
- 100 г муки
- 1 яйцо
- 75 г масла сливочного
- 150 г икры
- зелень и лимон для украшения

Соль, перец — по вкусу.

- ① Картофель отварить в кожуре. Сразу обдать холодной водой и очистить. Протереть через сито и дать остыть.
- ② К картофельному пюре добавить яйцо, муку, соль и перец. Замесить тесто.
- ③ Разделить тесто на 15 небольших шариков. Затем из каждого сформовать лепешку, переложить на противень. Сделать вилкой небольшие проколы и выпекать 15 минут при температуре 230 °С.
- ④ Готовым лепешкам дать остыть. Затем подавать со сливочным маслом и икрой. При подаче оформить свежей зеленью.

ПРЯНАЯ ЗИМА

Специи были хорошо известны людям еще в древности, а с течением времени список употребляемых для улучшения вкуса, вида и запаха блюд растений и трав только расширился.

И несмотря на то, что сегодня балом правит вездесущий глюконат натрия, пряности и специи остаются популярными и любимыми многими добавками. Если в былые времена хозяйки зачастую могли похвастаться наличием лишь нескольких видов пряностей, то сегодня на кухнях можно найти и эстрагон, и зиру, и другие экзотические специи.

Пряности обладают целым рядом полезных свойств: они активизируют обмен веществ, многим присущ согревающий или освежающий эффект, но мало кто знает о том, как и с чем их лучше использовать. Чаще всего мы узнаем информацию из того, что написано на этикетке. А поскольку зима неизбежно вступает в привычную стадию морозов с ветром, давайте поговорим о том, какие пряности лучше всего помогут согреться зимой и справиться с постоянным недостатком солнечного света.

Пряности со жгучим и ярким вкусом как нельзя лучше подходят для холодной зимы. Они не только согревают нас изнутри, но и дарят свои потрясающие ароматы далеких жарких стран. Стоит помнить, что каждая пряность имеет ограниченный срок хранения, поэтому не стоит закупать их впрок. Не стоит хранить их больше одного месяца во вскрытых пакетах, лучше пересыпать в стеклянные банки с плотно прилегающими крышками, чтобы сохранить аромат и полезные свойства.

БЕЗУПРЕЧНАЯ КОРИЦА

Да, именно безупречной называли корицу древние греки, и были правы. Корица — это высушенный внутренний слой коры коричных деревьев, которые произрастают на Цейлоне. Эта пряность укрепляет сердце, регулирует пищеварение, стимулирует обмен веществ, а зеленый чай со щепоткой корицы по утрам даже способен «убрать» пару лишних килограммов, набранных за новогодние праздники. Если вы замерзли или просто чувствуете себя разбитыми, активи-

зировать жизненные силы и повысить тонус поможет корица в сочетании с медом. Такая смесь является отличным витаминным и профилактическим средством. Можно просто намазать мед с корицей на кусочек хлеба и съесть его на завтрак, или развести столовую ложку меда и щепотку корицы в стакане горячей воды или чая — такой напиток не только укрепляет иммунитет, но и замедляет процессы старения.



ЖГУЧАЯ ГВОЗДИКА

Гвоздичное дерево относится к классу вечнозеленых миртовых деревьев. Его высушенные бутоны внешне напоминают маленькие гвоздики. Еще в древнем Китае при императорском дворе было принято жевать бутоны гвоздики, чтобы уберечься от инфекций. Так что в целях защиты от гриппа и прочих напастей зимы гвоздику можно употреблять вот таким незамысловатым способом. Кроме этого,

гвоздика облегчает дыхание при заболеваниях дыхательных путей, прекрасно согревает в холод, а также укрепляет печень и улучшает кровообращение. Бутоны гвоздики можно добавлять в горячие напитки для того, чтобы согреться и уберечься от простуды, главное — не переусердствуйте, эта пряность обладает очень ярким и пряным вкусом. 1—2 бутонов на стакан горячего чая или молока будет вполне достаточно.



НЕПРЕВЗОЙДЕННЫЙ ИМБИРЬ

Это внешне немного странное растение напоминает камыш, но мало кто видел его верхнюю, «парадную» часть. Всем хорошо знаком корень имбиря, который можно купить как свежим, так и в виде высушенного порошка. Имбирь — прекрасная и довольно популярная специя, но кроме этого еще и отличный помощник при заболеваниях. Он восстанавливает иммунитет, стабилизирует психику в стрессовых ситуациях, лечит ряд простудных заболеваний. Кроме этого, нормализует деятельность щитовидной железы и помогает при астме.

Имбирный чай незаменим для снятия физической, психической усталости, а также для согревания. Такой чай создает эффект грелки, которая работает изнутри. Возьмите корень имбиря, почистите и натрите на мелкой терке. Добавляйте в горячий чай или молоко вместе с медом, либо просто настаивайте

в кипятке 5 минут и пейте. Но не стоит увлекаться таким напитком на ночь — он обладает сильным бодрящим действием. Если вы решили использовать сухой порошок, помните, что он в два раза острее и прянее свежего, с ним нужно быть весьма осторожным. А в сильные морозы порошок имбиря даже можно насыпать в носки и перчатки — тогда руки и ноги долго не будут мерзнуть.

Имбирь, корица и гвоздика отлично соединяются вместе в витаминном согревающем напитке от простуды. Для его приготовления необходимо измельчить корень имбиря и 2 палочки корицы, добавить 5 бутонов гвоздики и залить эту смесь 300 мл. воды. Смесь довести до кипения и томить на медленном огне еще 15 минут. Затем процедить и пить горячей. По желанию можно добавить мед или цедру апельсина.



ПРЕЛЕСТЬ®
PROFESSIONAL

Лак и Мусс для любого типа волос

Это «интеллектуальный» продукт, при помощи которого форма и объем причёски восстанавливаются даже после сна или воздействия сильного ветра. При этом

волосы не склеиваются и не подвергаются утяжелению. Экстракт бамбука и провитамин B5 повышают упругость волос, насыщают их влагой.

TRAVELSIZE

Удобный формат для девушек, ведущих активный образ жизни. Этот «малыш» не займет много места в косметичке и поможет выглядеть на все 100% и на работе и на отдыхе.

www.prelest-prof.ru

ОЛОНОРПЦДЦАРАП
3N NKКЕМЕС
АРНА



РЕНЬ

СЕМЕЧКИ
С СОЛЬЮ



TM

НЕ ВЕДОМАЯ