



МИЛЛИОН МЕНЮ®

ГОТОВИМ *в мульти- варке*

6

КАК ВЫБРАТЬ МУЛЬТИВАРКУ

Вкусно и полезно

10

Рецепты

для мультиварки

- Ароматные баклажаны
- Овощной суп с грибами
- Рагу из овощей со сметанным соусом
- Плов из говядины
- Мясное суфле
- Фруктовые конвертики с корочкой и кое-что еще

18

Кулинарный калейдоскоп



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

Подпишись и получай новый номер первым!



От редакции

В незапамятные времена для приготовления обеда или ужина людям был нужен всего-навсего костер или очаг; в наши дни производители бытовой техники соревнуются между собой, предлагая хозяйкам постоянно расширяющийся арсенал кухонных приборов – микроволновые печи, аэрогрили, пароварки, яйцеварки, тостеры, ростеры...

Каждый из них призван в той или иной степени облегчить нам жизнь. Последнее время все большую популярность завоевывают мультиварки – и, надо сказать, не зря. Сложно представить себе блюдо, с приготовлением которого не справились бы эти современные приборы: наваристые супы, ароматное жаркое, разнообразная выпечка, вкусные каши, полезные блюда на пару, домашний хлеб, блюда длительного томления... Мы расскажем обо всех преимуществах мультиварок и предложим рецепты оригинальных блюд, которые можно приготовить с их помощью.



Алена Романюк
Главный редактор портала
«Миллион меню»

#13/ сентябрь 2013
on-line журнал
www.mmenu.com

В НОМЕРЕ:

4 МУЛЬТИВАРКА – НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРИБОР НА КУХНЕ!

6 ВЫБИРАЕМ МУЛЬТИВАРКУ

- Два типа мультиварок
- Режимы приготовления блюд
- Дополнительные функции

10 РЕЦЕПТЫ ДЛЯ МУЛЬТИВАРКИ

- Ароматные баклажаны
- Рулетки из свинины с апельсинами
- Овощной суп с грибами
- Рагу из овощей со сметанным соусом



8 Режимы приготовления блюд



15 Плов из говядины



17 Фруктовые конвертики с корицей

- Плов из говядины
- Гречневая каша с молоком
- Мясное суфле
- Фруктовые конвертики с корицей

18 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- В американском ресторане запретили игру, в которой можно было выиграть омара
- Недосыпание приводит к перееданию и другое

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина



12 Овощной суп с грибами

МУЛЬТИВАРКА – незаменимый прибор на кухне!

Производители кухонной техники постоянно выпускают все новые и новые приборы, каждый из которых призван решить ту или иную задачу на кухне. Пароварки готовят здоровую и полезную пищу, рисоварки варят вкусный рассыпчатый рис, хлебопечки выпекают домашний хлеб...

В последнее время все большую популярность приобретают мультиварки, и это не случайно. Эти современные приборы обладают рядом несомненных достоинств, благодаря которым они и завоевали множество

поклонников. При относительно компактных габаритах они объединяют в себе функции нескольких бытовых приборов. В мультиварках можно варить, жарить, тушить, выпекать и готовить блюда на пару.



ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ
Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на www.mmenu.com



ПРЕИМУЩЕСТВА МУЛЬТИВАРКИ

Приготовление блюд в мультиварке не требует специальных навыков

и по силам даже начинающим кулинарам – достаточно выложить подготовленные продукты в чашу мультиварки, выбрать необходимый режим и установить время приготовления.

1 Благодаря полной автономности мультиварка **не требует постоянного внимания:** вам не нужно будет беспокоиться о том, что готовящиеся продукты подгорят, вода выкипит, овощи разварятся, а молоко убежит.

2 Еще один плюс – **чистота:** на окружающих предметах не будет оседать капель жира и оставаться других загрязнений, как, например, при тушении или жаренье блюд на обычной плите. Нельзя не отметить и **легкость в уходе,** ведь съемную чашу мультиварки легко и удобно мыть.

3 С помощью **разнообразных режимов приготовления** вы каждый день можете баловать своих домашних различными вкусными блюдами.

4 Блюда, приготовленные в мультиварке, **не только вкусны, но и полезны.** Ведь продукты здесь сохраняют все свои полезные свойства. Чаши с антипригарным покрытием позволяют при желании готовить блюда без добавления масла, а герметично закрывающаяся крышка мультиварки исключает попадание внутрь воздуха, вызывающее окисление готовящихся продуктов.



Осталось добавить, что используемые здесь современные технологии обеспечивают высокий уровень безопасности мультиварок.



ВЫБИРАЕМ мультиварку

В настоящее время ассортимент мультиварок на рынке бытовой техники достаточно широк, и производители предлагают все новые модели с расширенным набором функций. Цена мультиварки определяется материалами, используемыми при ее изготовлении, и разнообразием режимов приготовления.



КАК ВЫБРАТЬ
МУЛЬТИВАРКУ?

на www.mmenu.com



ДВА ТИПА МУЛЬТИВАРОК

Все мультиварки, которые предлагают наши магазины, можно разделить на два типа.



К ПЕРВОМУ ТИПУ относятся так называемые мультиварки-скороварки, которые готовят пищу под давлением. Они отличаются прочностью конструкции, наличием индукционного нагревателя, имеют процессорное управление температурой и давлением, а также широкий выбор различных режимов приготовления.

КО ВТОРОМУ ТИПУ относятся мультиварки, готовящие без давления, — они напоминают знакомые многим рисоварки или кашеварки, дополнительно оснащены таймерами и обладают расширенным набором функций для приготовления других блюд.



ЧАШИ (КАСТРЮЛИ) РАЗЛИЧНОГО ОБЪЕМА

Производители оснащают такие приборы чашами различного объема, поэтому выбрать модель мультиварки, которая подойдет именно для вашей семьи, не представляет сложности. В мультиварках с небольшим объемом чаши (до 4 л) удобно готовить блюда на небольшое количество человек, а мультиварки с объемом чаши до 7 л помогут вам накормить большую семью.

РЕЖИМЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Самые простые – и самые недорогие – модели мультиварок предлагают базовый набор функций, таких как варка, тушение, запекание и приготовление на пару. Более современные модели имеют до десяти встроенных режимов приготовления, включающих такие программы, как «Плов», «Гречка», «Каша», «Молочная каша», «Выпечка», «Суп», «Подогрев» и т. п.

Режим «МОЛОЧНАЯ КАША» очень удобен для приготовления каш из различных круп на молоке или на воде. К таким блюдам можно добавлять фрукты, сухофрукты, варенье и другие ингредиенты. Этот режим, благодаря функции отложенного старта, позволяет готовить блюда к назначенному времени. Например, вечером вы закладываете в мультиварку продукты, а утром вам останется только вынуть из нее готовую кашу.

В режиме «ГРЕЧКА» можно готовить разнообразные каши и гарниры не только из гречневой крупы, но и из риса, пшена, перловой крупы и других, с добавлением различных ингредиентов (мяса, грибов и т. п.), а также готовить гарниры из гороха и фасоли.

Немало вкусных и полезных блюд из овощей, мяса, птицы, рыбы и других продуктов можно приготовить в режиме «Варка на пару».

Режим «ТОМЛЕНИЕ», при котором блюда в течение длительного времени томятся при определенной температуре, подходит для приготовления холодцов, первых блюд (супов, борщей, рассольников) и других кушаний, которые получаются особенно вкусными, сохраняют витамины и минеральные вещества.

В режиме «ТУШЕНИЕ», при котором приготовление кушаний происходит так же, как в русской печи, можно готовить супы (щи, борщи), всевозможные вторые блюда.

В режиме «ПЛОВ» вы сможете готовить не только всевозможные пловы с мясом, дичью, птицей, рыбой, морепродуктами, сухофруктами и т. п., но и блюда из картофеля, макарон и др.

Режим «ВЫПЕЧКА» позволяет не только готовить вкусные запеканки, бисквиты, кексы, пироги, но и жареные блюда (из картофеля, птицы и т. п.), а также обжаривать овощи, мясо и другие продукты перед тушением.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

В новейших моделях, помимо всего вышеперечисленного, предусмотрены возможности автоматического подбора оптимального времени и температуры для каждого вида продуктов, программирования ручных настроек и запоминания установленных настроек приготовления последнего блюда на каждой программе. Функция энергонезависимой памяти позволяет восстановить запущенную программу после непредвиденной остановки прибора, а функция отложенного старта дает возможность запустить процесс приготовления ровно к назначенному времени с отсрочкой до 24 часов.



ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ

любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com



ВОПРОС: недавно мы приобрели мультиварку. Во время приготовления в ней блюдо чувствуется запах пластмассы. Можно ли его устранить?

ОТВЕТ: при использовании нового прибора во время его работы первое время действительно может ощущаться запах пластмассы, но не стоит из-за этого волноваться. Во многих мультиварках запах исчезает достаточно быстро: после приготовления в них блюд 3–4 раза.

Чтобы устранить запах, вымойте аппарат и включите на 10–15 минут функцию «Пар» (или, если таковой нет, прокипятите в мультиварке воду).

РЕЦЕПТЫ для мультиварки

Ароматные баклажаны

45 минут | 6 порций

- баклажаны 4 шт.
- перец сладкий красный 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый красный 1 головка
- куркума молотая 1/2 ст. ложки
- семена кориандра 1 ст. ложка
- перец чили молотый 1/2 ч. ложки
- паста томатная 2 ст. ложки
- бульон овощной 300 г
- йогурт натуральный или сметана 150 г
- масло растительное 2 ст. ложки

1. Баклажаны нарежьте пластинами, посолите и оставьте на 20 минут. Затем промойте и нарежьте кубиками.
2. Перец нарежьте соломкой. Помидоры ошпарьте и, очистив от кожицы и семян, нарежьте дольками. Лук нарежьте полукольцами.
3. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом, выложите в нее лук и слегка обжарьте его в программе «Выпечка». Добавьте баклажаны и жарьте еще 3 минуты.
4. Положите к баклажанам сладкий перец и помидоры, всыпьте куркуму, кориандр, чили. Добавьте томат, влейте бульон и перемешайте.
5. Выберите программу «Тушение» и готовьте овощи в течение 5–10 минут. По окончании приготовления овощи посолите, влейте йогурт или сметану, перемешайте.
6. Подавать эту закуску можно и горячей, и холодной. При подаче посыпьте рубленой кинзой.

СОВЕТ

Чтобы баклажаны не горчили, их нарезают, выкладывают в дуршлаг, посыпают солью, помещают под гнет и дают постоять 20 минут.

Рулетики из свинины с апельсинами

1 час + охлаждение
2 порции

- мякоть свинины 300 г
- горчица 1 ст. ложка
- апельсин 1 шт.
- йогурт 1/2 стакана
- семена кориандра и корень имбиря молотые по 1/2 ч. ложки
- соус томатный 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Апельсин очистите. Дольки вырежьте из мембран и нарежьте мякоть кубиками.
2. Смешайте горчицу с томатным соусом, маслом, кориандром, имбирем, солью и перцем.
3. Мясо нарежьте тонкими прямоугольными ломтиками и слегка отбейте.
4. Смажьте мясные ломтики с одной стороны приготовленной смесью, сверху выложите кусочки апельсинов. Сверните рулетики и скрепите их шпажками.
5. Выложите рулетики в контейнер-пароварку. Готовьте в программе «Варка на пару» 45 минут. Охладите, накрыв пергаментом.
6. При подаче выложите рулетики на блюдо. Полейте йогуртом, оформите листиками базилика и консервированными овощами.

ММ

ЗАДАЙ
ВОПРОС

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

АПЕЛЬСИНЫ (APFELSINE – «КИТАЙСКОЕ ЯБЛОКО»)

недаром получили такое название: родиной апельсиновых деревьев является Китай, откуда их завезли в XVI веке в Европу. В России до XIX века апельсины были редкостью, а сейчас мы не можем представить наш стол без этих фруктов.



Овощной суп с грибами

40 минут | 4 порции

- картофель 2 шт.
- морковь 1 шт.
- перец сладкий красный 1 шт.
- лук-порей 1 стебель
- зеленый горошек 100 г
- вешенки 200 г
- отвар овощной 1 л
- соль

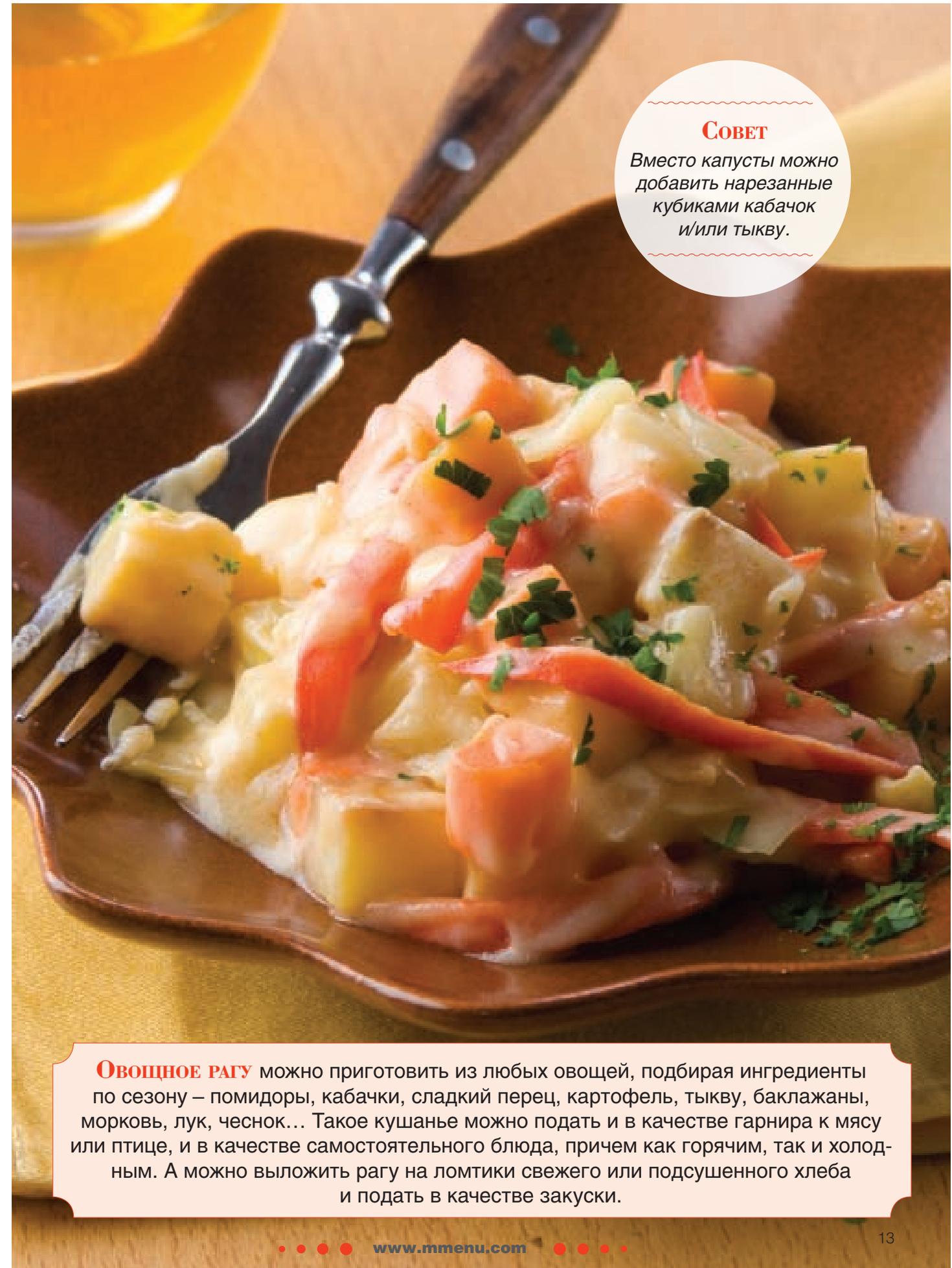
1. Картофель, морковь и перец нарежьте кубиками, грибы – ломтиками, лук-порей – кружочками.
2. Овощи и грибы положите в чашу мультиварки, залейте горячим отваром и готовьте в программе «Тушение» 20 минут.
3. Добавьте зеленый горошек, посолите и продолжайте готовить еще 5 минут.
4. Отдельно к супу можно подать зелень петрушки и ломтики заварного хлеба.

Рагу из овощей со сметанным соусом

1 час | 2 порции

- картофель 2 шт.
- капуста белокочанная 100 г
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- масло оливковое 4 ст. ложки
- лавровый лист 1 шт.
- сметана 1 стакан
- масло сливочное 1 ст. ложка
- соль

1. Перец нарежьте соломкой. Морковь, лук и чеснок нарежьте кубиками. Чашу мультиварки смажьте маслом, положите в нее овощи. Выберите программу «Выпечка» и спассеруйте овощи.
2. Картофель нарежьте кубиками, добавьте к пассерованным овощам и слегка обжарьте.
3. Капусту крупно нашинкуйте. Положите в чашу мультиварки к другим овощам, добавьте немного воды. Выберите программу «Тушение» и готовьте овощи 20 минут.
4. Добавьте к овощам сметану, готовьте в программе «Тушение» еще 15 минут. За 5 минут до готовности посолите и положите лавровый лист.
5. При подаче посыпьте рубленой зеленью петрушки.



Совет

Вместо капусты можно добавить нарезанные кубиками кабачок и/или тыкву.

ОВОЩНОЕ РАГУ можно приготовить из любых овощей, подбирая ингредиенты по сезону – помидоры, кабачки, сладкий перец, картофель, тыкву, баклажаны, морковь, лук, чеснок... Такое кушанье можно подать и в качестве гарнира к мясу или птице, и в качестве самостоятельного блюда, причем как горячим, так и холодным. А можно выложить рагу на ломтики свежего или подсушенного хлеба и подать в качестве закуски.



Совет

Перед началом приготовления обжарьте гречневую крупу на сухой сковороде. Благодаря этому каша получится более ароматной.

Гречневая каша с молоком

Гречиху, которую завезли в Россию из Греции, за что она и получила свое название (гречневую крупу сначала называли «греческой»), у нас выращивали задолго до того, как о ней узнали в Западной Европе. Гречку ели и по праздникам, и в будни, и она не приедалась, ведь эта крупа хорошо сочетается с мясом, рыбой и овощами. Из нее готовят начинки к различным блюдам, крупеники, гречаники и, конечно же, кашу, о которой раньше в народе уважительно говорили: «Гречневая каша – матушка наша». Особенно любил гречневую кашу полководец А. В. Суворов.

20 минут | 4 порции

- крупа гречневая 280 г
- вода 2 стакана
- молоко 3 стакана
- сахар
- соль

1. Гречневую крупу промойте.
2. Положите крупу в чашу мультиварки, залейте водой, добавьте сахар, соль. Выберите программу «Гречка» и готовьте по инструкции к программе.
3. Молоко прокипятите, удалите пенку.
4. При подаче готовую кашу выложите в глубокую тарелку, добавьте кипяченое молоко. Молоко можно подать отдельно в стакане. Также можно подать кашу не с молоком, а со сливочным маслом.

Плов из говядины

Ароматный дымящийся плов способен украсить собой и самый пышный праздничный, и обычный повседневный стол, – главное, чтобы он был вкусно приготовлен!

1 час 30 минут | 4 порции

- мякоть говядины 400 г
- рис 140 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1 шт.
- томатное пюре 1 ст. ложка
- зерна граната 3 ст. ложки
- чеснок 3 зубчика
- соль

1. Рис промойте до чистой воды.
2. Морковь и лук нарежьте кубиками.
3. Мясо нарежьте кусочками по 20 г, посолите.
4. Чашу мультиварки смажьте маслом. Положите в чашу лук, морковь, мясо и рис.
5. Вылейте в чашу мультиварки 1 стакан воды, добавьте томатное пюре, чеснок, посолите. Выберите программу «Плов» и готовьте по инструкции к программе. После приготовления плов перемешайте.
6. При подаче посыпьте рубленой зеленью и зернами граната.

Совет

Чтобы плов получился более ароматным, используйте дополнительные приправы – зиру и барбарис.



СОВЕТ

В качестве добавок к суфле можно использовать разнообразные овощи, например, зеленый горошек, стручковую фасоль или спаржу.

Мясное суфле

1 час | 2 порции

- мякоть телятины 250 г
- хлеб пшеничный черствый 1 ломтик
- кукуруза консервированная 1 ст. ложка
- перец сладкий 1/2 шт.
- молоко 1/2 стакана
- яйца 2 шт.
- мускатный орех молотый 1/4 ч. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Хлеб без корочки замочите в молоке, затем отожмите.
2. Телятину пропустите через мясорубку, добавьте замоченный хлеб и пропустите через мясорубку еще раз.
3. В фарш добавьте рубленый сладкий перец и кукурузу, оставшееся от замачивания хлеба молоко и яичные желтки. Массу приправьте мускатным орехом, посолите, поперчите и перемешайте.
4. Яичные белки взбейте до устойчивой пены и введите в фарш.
5. Выложите приготовленную массу в смазанные маслом формочки, поставьте в контейнер-пароварку. Накройте формочки пленкой и готовьте в программе «Варка на пару» по инструкции к программе.
6. При подаче полейте суфле растопленным сливочным маслом. Гарнируйте отварной спаржей.

Фруктовые конвертики с корицей

Корицу – высушенную кору дерева семейства Лавровые – используют в кулинарии уже несколько тысячелетий. Эта пряность всегда стоила достаточно дорого. Например, в Древней Греции за 5 мер корицы давали 1 меру золота, а в Древнем Риме она стоила в 15 раз дороже, чем серебро. В Средние века торговлю корицей в Европе вели венецианские купцы, которые приобретали эту пряность у арабов. Отличающуюся приятным древесным ароматом и пряным вкусом со сладкими нотами корицу используют в составе различных пряных смесей, добавляют в выпечку, фруктовые и овощные салаты, десерты, а также ликеры.

45 минут | 2 порции

- груши 2 шт.
- сливы 6 шт.
- облепиха 150 г
- сахар 3 ст. ложки
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- масло сливочное 3 ч. ложки

1. У груш удалите сердцевину, у слив – косточки. Нарежьте плоды дольками.
2. Уложите подготовленные плоды и ягоды на листы фольги. Посыпьте сахаром и корицей, добавьте по кусочку масла и сверните фольгу конвертиками.
3. Положите подготовленные конвертики в контейнер-пароварку и готовьте в программе «Варка на пару» 20–25 минут.

СОВЕТ

Подавайте фрукты горячими, слегка развернув фольгу.



Что еще можно приготовить
В МУЛЬТИВАРКЕ?

кулинарный КАЛЕЙДОСКОП



В американском ресторане запретили игру, в которой можно было выиграть омара.

В одном из ресторанов Майами запретили игру, в которой можно было выиграть живого омара: посетителям, которые

заплатили два доллара, предоставлялась возможность выловить его из аквариума с помощью искусственной «клешни». Владельцы заведения были вынуждены не только прекратить проведение игры, но и исключить блюда из омаров из меню после того, как одна из посетительниц, Кристина Фернандес, пожаловалась на жестокое обращение с животными. А общественная организация «Люди за гуманное отношение к животным» (PETA) удостоила девушку награды за защиту омаров.

В последнее время численность омаров во всем мире значительно сократилась. Среди основных причин этого можно назвать сильное загрязнение прибрежных вод и интенсивный вылов. Сейчас омаров разводят искусственно. Европейские омары достигают 50 см в длину, норвежские, которые несколько мельче, – 30 см, а крупные омары из Северной Америки – 60 см (они могут весить до 15 кг).

Недосыпание приводит к переданию.

Такую закономерность выявили ученые из Калифорнийского университета (США), которые проводили наблюдения за 23 добровольцами.

Оказалось, что из-за недостатка сна происходит изменение активности тех зон мозга, которые связаны с пищевыми предпочтениями, и люди начинают включать в рацион более калорийную пищу.

Участники эксперимента дали оценку блюдам, которые им предлагали, по четырехбалльной шкале

Дети, которые пьют много газированной воды, становятся слишком агрессивными и замкнутыми. Такие выводы сделали ученые из Колумбийского университета, которые наблюдали за поведением 3000 пятилетних детей. Оказалось, что дети, которые выпивали по четыре порции сладкой газировки в день, гораздо чаще проявляли агрессию по отношению к окружающим, затевали драки, ломали игрушки и другие предметы и т. п. У них чаще отмечалось плохое настроение, в то же время таким детям было сложнее сосредоточиться на чем-либо внимании. **Ученые полагают, что все дело в сахаре, который содержится в таких напитках в больших количествах, а также в кофеине. Кроме того, в состав газировки входит большое количество искусственных добавок** (консервантов, подкислителей, подсластителей, ароматизаторов, эмульгаторов, ароматизаторов, пищевых красителей), различные кислоты и канцерогенные вещества. Сладкие газированные напитки снижают иммунитет, вызывают развитие сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, болезни зубов и появление лишнего веса.



после того, как в течение одной ночи спали 8 часов, а затем после того, как в течение суток бодрствовали. Оказалось, что из-за недостатка сна люди оказывали предпочтение более калорийным блюдам, ведь при недосыпании у них активизировались зоны мозга, отвечающие за пищевые предпочтения. Кроме того, во время бодрствования их энергетические затраты были выше.

В Россию все чаще стали поставлять опасные продукты.

Ни для кого не секрет, что качество продуктов, которые поставляют к нам из других стран, зачастую оставляет желать лучшего.

Недавно сотрудники Роспотребнадзора забраковали продукцию из 26 стран, в которой была обнаружена кишечная палочка и другие опасные бактерии.



В этом списке – в основном мясная и рыбная продукция: мороженая форель из Чили, мороженая скумбрия с Фарерских островов, таиландский солено-сушеный анчоус, черная мороженая треска из США, французский свиной шпик, португальская и датская мороженая свинина, польский свиной шпик, уругвайская мороженая баранина, парагвайская мороженая говядина и др. Есть и морепродукты (китайские креветки), масло и молочная продукция (литовское сливочное масло, белорусский творог) и др. Поставки некоторых из этих продуктов в дальнейшем в нашу страну будут временно ограничены.



Средиземноморская диета уберезет от инсульта.

Ученые находят все больше достоинств средиземноморской диеты. Недавно выяснилось, что подобный рацион способен предотвратить развитие инсульта. Такие выводы сделала группа испанских и американских ученых на основании результатов проведенного ими исследования. **Как оказалось, у людей с плохой наследственностью, которые придерживаются средиземноморской диеты, риск инсульта не выше, чем у людей, не имеющих плохих генов.**

Такая система питания сложилась в Италии, Греции, Франции, Израиле и некоторых других странах этого региона. Основу питания жителей стран Средиземноморья составляют хлеб, макаронные изделия, бобовые, рис, овощи, фрукты. Белковая пища составляет 10% рациона, жиры – в основном оливковое масло – 30%. Мясо здесь едят не часто, предпочитая ему птицу, рыбу и морепродукты, любят нежирный сыр и кисломолочные продукты, круглый год подают к столу много свежих овощей, фруктов и зелени, добавляют во многие блюда оливковое масло и завершают основную трапезу бокалом красного вина.

ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать»
над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей
ВКУСНЕНЬКИМ!

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**,
размести на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.
О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

ПРИЗ МЕСЯЦА

НАСТОЛЬНЫЙ БЛЕНДЕР BLENDER TWO

SFB.700
МОЩНОСТЬ: 600 Вт
ЕМКОСТЬ КУВШИНА: 1,5 литра
Электронное управление
КОЛИЧЕСТВО СКОРОСТЕЙ:
вариативная система
Импульсный режим
Колка льда
МАТЕРИАЛ КОРПУСА:
пластик



Сейчас в самом разгаре прием заявок на конкурс «Рецепт сентября». Уже более 30 рецептов поступило на суд зрителей. Не упустите и вы свой шанс выиграть ценный приз: настольный блендер Blender Two!

Рецепты на конкурс принимаются с 1 по 25 сентября.

Голосование пройдет с 25 сентября по 6 октября.
УДАЧИ!

ДОБАВЬ РЕЦЕПТ - И ПОЛУЧИ ПРИЗ

ПОБЕДИТЕЛЬ АВГУСТА

Участники конкурса порадовали нас разнообразными рецептами, которые придется по душе каждому: здесь есть и простые в приготовлении традиционные блюда, и «заморские» яства, без которых не обойдется ни один гурман.



**РЕЦЕПТОМ АВГУСТА
ВЫБРАН СМЕТАННИК
ОТ ЮЛИИ (419 БАЛЛОВ)**

Кроме призов от «Миллион меню», Юлия получает право участвовать в конкурсе «Рецепт года – 2013»!

ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2013»

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

КАРТОФЫДЖИН ОТ НАШЕГО УЧАСТНИКА - КИРИЛЛА АВАКЖАНОВА

(орфография автора сохранена)

Для теста: мука 1,1 кг • соль 2 ч. ложки • масло сливочное 50 г • дрожжи сухие 1 ст. ложка • сахар 0,5 ч. ложки • вода 700 мл • масло подсолнечное 10 ст. ложек

Для начинки: картофель вареный по вкусу • сыр адыгейский по вкусу • соль по вкусу • масло сливочное 500 г

1. Замесить мягкое, но не очень липкое тесто. Поставить в теплое место для подъема на 1 час. Обмять и сформовать шарики массой 400 г.
2. Вареный картофель с сыром (в пропорции 1:1) пропустить через мясорубку, посолить. Если сыр не очень жирный, добавить 2 ст. ложки сметаны. Из начинки сформовать шарики массой 450 г.
3. Куски теста немного размять руками, выложить на них начинку. Изделия выложить на сухую сковороду и сформовать пироги. Выпекать при 250–300 °С до образования румяной корочки. Готовые пироги обильно смазать сливочным маслом.



МОДА

и шопинг



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОБРАЗ!

Яркие образы для тех, кто не боится выделиться из толпы! Смелее сочетайте различные цвета и фактуры в одном комплекте, и вы будете выглядеть стильно и неповторимо.

ЖЕНСКИЙ LOOK



Пальто **Camelot** 3290 р.



Сумка **Street Level** 1790 р.



Ожерелье **Masterpease** 7000 р.



Браслет **Polina Selezneva** 1400 р.



Платок **Venera** 860 р.



Лоферы **Zign** 3190 р.



Блуза **MEXX** 1449 р.



Брюки **Mango** 1999 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Куртка **H.E. Mango** 5999 р.



Кроссовки **New Balance** 5040 р.



Ремень **Vanzetti** 1790 р.



Туалетная вода **Yves Saint Laurent** 2690 р.



Рубашка **Guess Jeans** 5290 р.



Шапка **Boss Orange** 2500 р.



Брюки **H.E. Mango** 1999 р.

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Луксима. Стиль, приносящий счастье. В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy. Делаем стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть

www.mmenu.com



Лучшие рецепты – на сайте

МИЛЛИОН МЕНЮ

