



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](http://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
- Рулетики 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](http://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.*





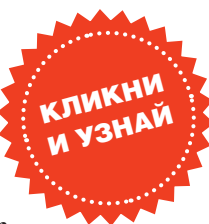
# ВЫБИРАЕМ мультиварку

*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](http://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](http://www.mmenu.com)



**ВОПРОС:** недавно мы приобрели мультиварку. Во время приготовления в ней блюд 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](http://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!

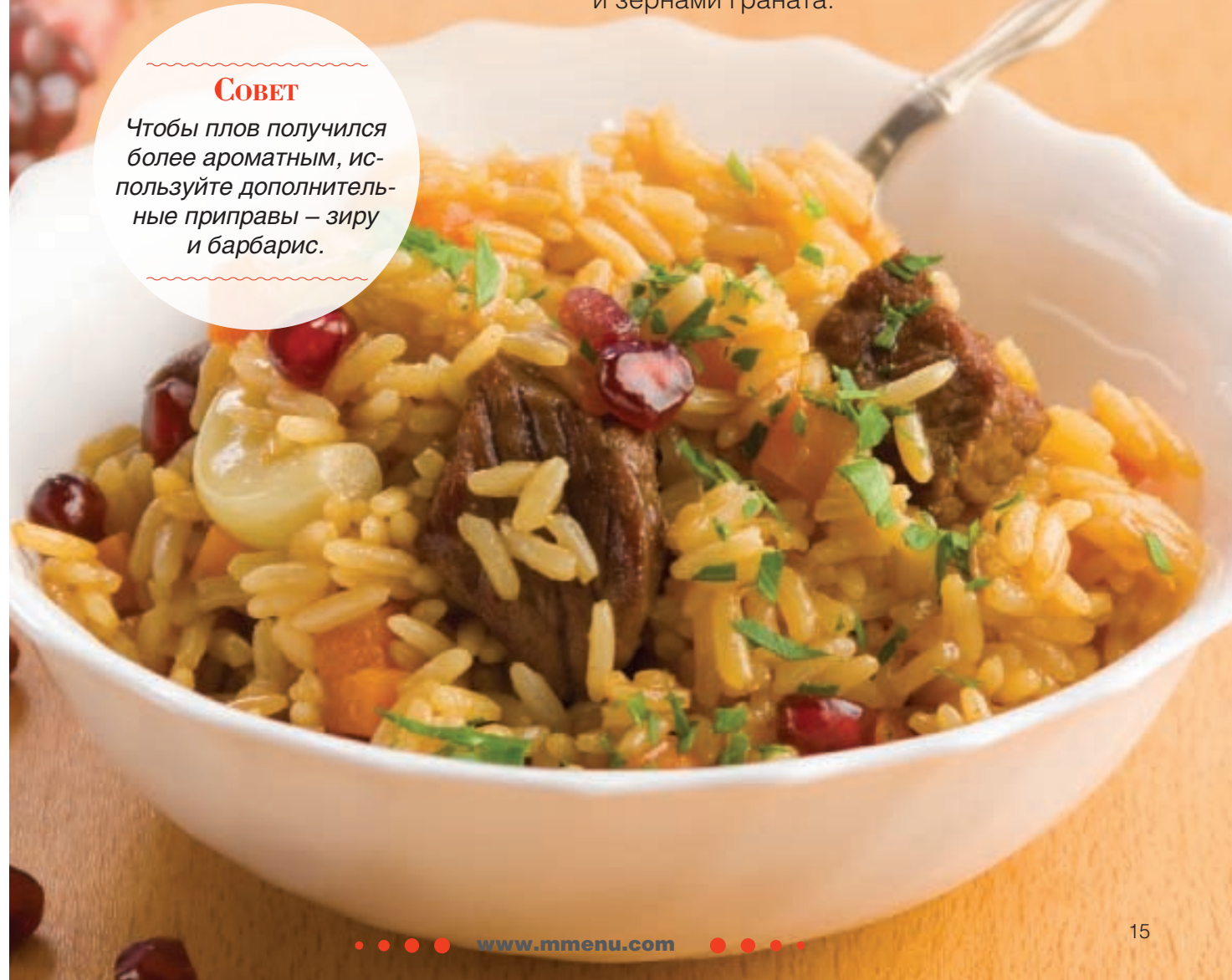
**1 час 30 минут | 4 порции**

- 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 шоппинг

КЛИКНИ  
И КУПИ

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](http://www.mmenu.com)



*Лучшие рецепты – на сайте*

# МИЛЛИОН МЕНЮ

