

ГОТОВИМ на пару

4

ГОТОВИМ НА ПАРУ

- Пароварка, микроволновка...

8

РЕЦЕПТЫ ПАРОВЫХ БЛЮД

- Террин из крабов с лососевой икрой
- Овощной суп с грибами
- Карп с грибным соусом

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Картофель, фаршированный мясом и грибами

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

- Куриное филе с луком-пореем

ПОЛЕЗНЫЕ ЛИМОНЫ:

- Чистим посуду, освежаем воздух, удаляем пятна

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

- Разнообразный рацион может привести к ожирению и другое



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Готовить пищу на пару люди научились несколько тысячелетий назад. Это один из самых бережных способов кулинарной обработки продуктов. Такие блюда получаются сочными, сохраняют максимум полезных веществ и легко усваиваются организмом. Их советуют включать в рацион при желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях обмена веществ, избыточном весе. Паровые блюда рекомендованы и здоровым людям, особенно в периоды, когда организм нуждается в бережном к себе отношении.

Многие убеждены, что полезное не бывает вкусным.

Мы совершенно не согласны с таким утверждением!

Приготовьте по нашим рецептам оригинальные и аппетитные паровые блюда – и вы убедитесь в этом сами.



40 / май 2015

on-line журнал

www.mmenu.com

В номере:

4

ГОТОВИМ НА ПАРУ

- Пароварка, микроволновка...

8

РЕЦЕПТЫ ПАРОВЫХ БЛЮД

- Террин из крабов с лососевой икрой
- Овощной суп с грибами
- Перец, фаршированный творогом и грибами
- Карп с грибным соусом

МАСТЕР-КЛАСС ОТ ШЕФ-ПОВАРА:

- Картофель, фаршированный мясом и грибами

- Рулетики из телятины

ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ:

- Куриное филе с луком-пореем

- Творожное суфле с изюмом

- Чернослив с миндалем в белой глазури

ПОЛЕЗНЫЕ ЛИМОНЫ:

- Чистим посуду, освежаем воздух, удаляем пятна

22

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

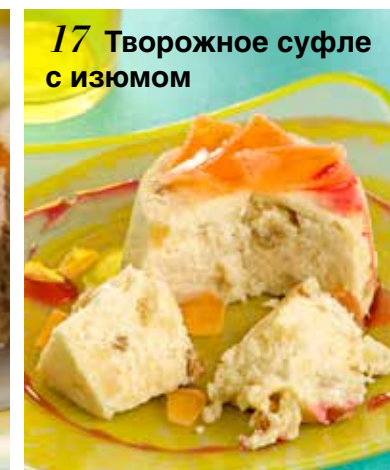
- Разнообразный рацион может привести к ожирению и другое



9 Овощной суп с грибами



14 Рулетики из телятины



17 Творожное суфле с изюмом



18 Чернослив с миндалем в белой глазури

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

ГОТОВИМ НА ПАРУ

Готовить пищу на пару люди научились несколько тысячелетий назад. Это один из самых бережных способов кулинарной обработки продуктов. Такие блюда получаются сочными, сохраняют максимум полезных веществ и легко усваиваются организмом.

В прежние времена продукты обжаривали редко, чаще всего на вертеле на открытом огне. В основном их варили, запекали, готовили на пару и в керамических горшочках, в которых блюда «томились», благодаря чему получались особенно нежными и вкусными. Кроме того, при варке на пару продукты сохраняют больше полезных веществ – витаминов и микроэлементов. Влажный жар также способствует сохранению естественного цвета и консистенции продуктов. Еще одно преимущество заключается в том,

что при приготовлении на пару блюда не пригорают. Ведь пар воздействует на продукты бережнее, чем вода, а тем более масло; а жиры при таком способе тепловой обработки не используются. Благодаря своей нежной консистенции паровые блюда рекомендованы тем, кто страдает заболеваниями желудка и кишечника: гастритом, холециститом, гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка и другими. Такие кушанья не раздражают желудочно-кишечный тракт и легко усваиваются организмом.

Паровые блюда советуют включать в меню при болезнях сердечно-сосудистой системы, нарушениях обмена веществ, избыточном весе. Такие кушанья рекомендованы и здоровым людям, особенно в периоды, когда организм нуждается в бережном к себе отношении.

ПАРОВАРКА, МИКРОВОЛНОВКА...

Варка на пару – один из самых древних способов приготовления пищи, – не случайно именно вблизи горячих источников археологи находят первые следы пребывания человека. У наших далеких предков не имелось

никакой кухонной утвари, а пищу они готовили прямо над горячей водой.

Первые пароварки появились в Древнем Китае около 2,5 тысячи лет назад. Долгое время в странах Азии такие приспособления пользовались большей популярностью, чем в Европе. Но постепенно, в связи с увлечением здоровым питанием, они вошли в моду по всему миру. В нашей стране кастрюли-пароварки с перфорированными вставками, на которые помещали продукты и готовили их над кипящей водой, появились только в 70–80-х годах прошлого века.



Позднее, когда в продаже появились СВЧ-печи, хозяйки стали готовить паровые блюда с помощью этих приборов, используя специальные пакетики или кастрюльки-пароварки для микроволновки.

Но, конечно, удобнее всего готовить такие блюда в современной пароварке. Вам достаточно будет нарезать продукты и установить определенную программу приготовления, а остальное она сделает сама. Причем вы можете быть уверены, что кушанье не подгорит и не пересушится. Система автоматического выключения сработает в том случае, если вода выкипит.

1 Пароварка значительно экономит время, ведь в ней можно приготовить сразу несколько блюд, поместив их на разные ярусы этого прибора.

2 Пароварка может заменить несколько бытовых приборов. Ведь она умеет не только готовить паровые блюда (основные – из мяса, рыбы, овощей, круп, яиц, а также запеканки, десерты и даже торты), но и размораживать продукты, быстро разогревать готовые блюда, стерилизовать бутылочки для детского питания и даже консервировать продукты.

3 На вашей кухне будет чище! Вы можете забыть о каплях масла на окружающих предметах, гари, копоти, неприятных запахах и прочих «удовольствиях», сопровождающих процесс приготовления на обычной плите. Кроме того, пароварку легко мыть, ведь продукты к ней практически не прилипают.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не кладите продукты в пароварке слишком плотно друг к другу, чтобы осталось место для циркуляции пара.

Чтобы овощи сохранили максимальное количество полезных веществ, их готовят целиком или крупно нарезают. Измельчать можно только белокочанную капусту. Замороженные овощи не следует предварительно размораживать.

Если блюда, приготовленные на пару, кажутся вам пресными, добавьте к ним соусы или приправы.

Хлеб зачерствел? Не беда. Положите его на несколько минут в пароварку, и он снова станет мягким.



КАК ВЫБРАТЬ ПАРОВАРКУ?

на www.mmenu.com



РЕЦЕПТЫ паровых блюд

ТЕРРИН ИЗ КРАБОВ С ЛОСОСЕВОЙ ИКРОЙ

4 порции | 40 минут

- крабовое мясо или крабовые палочки 400 г
- яйца 3 шт.
- сливки густые 4 ст. ложки
- бульон куриный 3 ст. ложки
- зелень укропа 2 веточки
- икра рыбная 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Крабовое мясо нарежьте и взбейте блендером, добавляя сливки, бульон, соль и перец.
2. Массу выложите в смазанные маслом порционные формочки. Накройте пленкой и готовьте на пару 20 минут.
3. В массу добавьте яйца и снова взбейте. Подмешайте рубленый укроп.
4. Перед подачей террин охладите, выньте из формочек и оформите рыбной икрой и зеленью.

Выбирая баночку с икрой, обратите внимание: дата на крышке должна быть выпуклой, выбитой изнутри, на банке обязательно должен быть указан вид рыбы (кета, горбуша и т. д.), ГОСТ или ТУ. Потрясите банку – если вы услышите всплеск и ощутите движение содержимого внутри, значит, качество икры не самое лучшее, в ней может оказаться много деформированных икринок. При покупке икры на развес попробуйте ее и обратите внимание, насколько однородны икринки по своей форме и размеру.



Вешенки варят, жарят, маринуют; добавляют в салаты, закуски, супы, из вешенок готовят начинки для выпечки (пирогов, пирожков, пиццы) и соусы.

ОВОЩНОЙ СУП С ГРИБАМИ

4 порции | 45 минут

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

1. У сладкого перца удалите плодоножку и семена с перегородками. Мякоть нарежьте кубиками.
2. Картофель и морковь нарежьте кубиками.
3. Грибы нарежьте ломтиками, лук-порей – кружочками.
4. Овощи и грибы положите в емкость пароварки, залейте кипящим отваром и варите на пару 20 минут.
5. Добавьте к овощам зеленый горошек, суп посолите и варите еще 5 минут.
6. Отдельно к супу подайте зелень петрушки.

Без супов в нашем рационе не обойтись: они улучшают обмен веществ, поддерживают полезную микрофлору кишечника, восстанавливают баланс жидкости в организме. Это прекрасное средство для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Особенно полезны супы с овощами и крупами, в которых много клетчатки. А легче всего, благодаря своей нежной консистенции, усваиваются супы-пюре, которые диетологи рекомендуют включать в меню при многих заболеваниях.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ И ГРИБАМИ

4 порции | 1 час

- перец сладкий 6 шт.
- грибы 300 г
- творог 300 г
- лук репчатый 1 головка
- масло оливковое 1 ст. ложка
- сметана 100 г
- соль

1. Перец очистите от плодоножки с семенами и варите с грибами на пару 10 минут, затем охладите.
2. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле.
3. Творог посолите и перемешайте с жареным луком.
4. Перцы нафаршируйте грибами и творогом так, чтобы гриб оказался в центре. Варите на пару до готовности.
5. При подаче разрежьте перцы пополам, полейте сметаной и оформите зеленью.

КАРП С ГРИБНЫМ СОУСОМ

4 порции | 50 минут

- филе карпа 600 г
- шампиньоны 100 г
- лук репчатый 1 головка
- сливки густые 200 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- зелень укропа 6 веточек
- перец черный молотый
- соль

1. Филе карпа с кожей нарежьте порционными кусками, посолите и поперчите.
2. Шампиньоны отварите на пару и нарежьте ломтиками.
3. Лук мелко нарежьте.
4. Нарезанные шампиньоны смешайте с луком.
5. Куски рыбы выложите на решетку пароварки, посыпьте рубленой зеленью и отварите на пару.
6. Для соуса муку подсушите на сухой сковороде. Сливки доведите до кипения, добавьте подсушенную муку, грибы с луком, посолите, поперчите и варите 5–7 минут.
7. При подаче филе карпа полейте грибным соусом и посыпьте рубленой зеленью.



Чтобы определить свежесть рыбы, сварите небольшой кусочек «на пробу» в закрытой посуде, затем проколите раскаленным ножом. Если от него будет исходить неприятный запах, значит, рыба несвежая.

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара:

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И ГРИБАМИ

*Не поленитесь
нанести ножом
на клубни узор,
и вот вам одно из блюд
славянской кухни –
фаршированные
«лапоточки».*

Обычная картошка обладает поистине уникальными свойствами, ведь она содержит целый набор необходимых для организма человека веществ в оптимальных количествах. Энергия углеводов придает нам сил, и мы чувствуем себя бодрыми и энергичными. Пищевые волокна, которые содержит картофель, нормализуют процесс пищеварения, выводят из организма «вредный» холестерин и улучшают обменные процессы. А нежная клетчатка картофеля не раздражает желудочно-кишечный тракт.

4 порции | 45 минут

- картофель 8 шт.
- фарш мясной 200 г
- грибы 200 г
- лук репчатый 1 головка
- перец черный молотый
- соль



1. Картофель очистите, разрежьте клубни вдоль пополам и выньте у них сердцевину.



2. Лук и грибы мелко нарежьте и смешайте с фаршем. Посолите и поперчите.



3. Подготовленные половинки клубней заполните приготовленным фаршем и варите их в пароварке около 20 минут.



4. Подавайте фаршированный картофель со сметаной, оформив зеленью.



А это что за телятьи нежности?

РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

6 порций | 1 час

- мякоть телятины 1 кг
- горчица с семенами 3 ст. ложки
- кубики бульонные 2 шт.
- морковь 1 шт.
- репа 1 шт.
- корень сельдерея 1/2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- хлеб пшеничный 6 ломтиков
- перец черный молотый
- соль

1. Мясо нарежьте широкими ломтиками. Отбейте их и смажьте частью горчицы. Посолите, поперчите, сверните рулетиками и перевяжите шпагатом.
2. Бульонные кубики разведите в 1 л воды. Налейте полученный бульон в емкость пароварки и доведите его до кипения.
3. Овощи нарежьте ломтиками. Положите их в пароварку, сверху уложите рулетики и варите на пару 40 минут.
4. Перед подачей рулетики нарежьте. Гарнируйте их вареными овощами и ломтиками хлеба, смазанными горчицей.



ВЫБИРАЕМ ТЕЛЯТИНУ И ГОВЯДИНУ

Молочная телятина – мясо животных в возрасте от 14 дней до 6 недель, которых кормили только молоком, мясо молодняка – животных в возрасте от 6 недель до 2 лет. Молочная телятина отличается светлым цветом, внутренний жир плотный, имеет беловато-кремовый оттенок, подкожных отложений жира обычно не бывает. Это нежное нежирное мясо легко усваивается, поэтому телятина рекомендуется для диетического и детского питания.

Мясо молодняка имеет красноватый оттенок, жир почти белый. Такое мясо должно быть упругим, иметь равномерную окраску, а кости должны быть ярко-красными внутри и белыми снаружи.

Мясо взрослых животных – коров и кастрированных быков в возрасте от 2 до 5 лет – светло-красное или красное, сочное и нежное, с вкраплениями межмышечного жира. **Мясо животных старше 5 лет** – темно-красное, имеет более грубую консистенцию, жир желтоватый.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



ДЛЯ ФИГУРЫ и здоровья:

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ



4 порции | 30 минут

- филе курицы 4 шт.
- лук-порей 1 стебель
- сливки густые 1 стакан
- перец черный молотый
- соль

1. Часть лука-порея нарежьте кружочками, оставшийся измельчите.
2. В каждом филе сделайте два надреза.
3. Филе посолите, поперчите и вложите в надрезы кружочки лука-порея. Варите филе на пару 15 минут.
4. Для соуса сливки доведите до кипения. Положите в них оставшийся лук-порей, посолите, поперчите и варите 5 минут.
5. При подаче залейте филе соусом, гарнируйте отварной цветной капустой и брокколи.

ММ Около 200 рецептов
ПАРОВЫХ БЛЮД
на www.mmenu.com

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



Основу суфле (от фр. soufflé – воздушный) составляют смешанные в различных продуктах яичные желтки. К ним добавляются взбитые в пышную пену белки, благодаря которым это блюдо получается воздушным. Подают его горячим, пока оно не опало.

ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ С ИЗЮМОМ

4 порции | 1 час

- творог 600 г
- крупа манная 1/4 стакана
- вода 1 стакан
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сахар 2 ст. ложки
- сахар ванильный 1/2 ч. ложки
- яйцо 1 шт.
- изюм без косточек 1/2 стакана
- сироп фруктовый или ягодный 6 ст. ложек

1. Из манной крупы сварите густую кашу на воде и охладите. Творог протрите и смешайте с манной кашей.
2. Белок яйца отделите от желтка. В творожную массу добавьте яичный желток, сахар, ванильный сахар, изюм, растопленное сливочное масло. Введите взбитый белок и перемешайте.
3. Выложите подготовленную массу в смазанные маслом порционные формочки и готовьте суфле на пару 30 минут.
4. При подаче полейте суфле сиропом и оформите мармеладом.

СОВЕТ: чтобы суфле не опало во время приготовления, не открывайте дверцу духовки.



Перед тем как жарить миндаль, залейте орехи крутым кипятком на 3 минуты. После этого слейте воду и аккуратно снимите распаренную кожицу с орехов.

Поминдальничаем?

ЧЕРНОСЛИВ С МИНДАЛЕМ В БЕЛОЙ ГЛАЗУРИ

8 порций | 30 минут
+ застывание

- чернослив без косточек 40 шт.
- ядра миндаля 40 шт.
- шоколад белый 100 г
- молоко сгущенное с кофе или какао 100 г

1. Чернослив варите на пару 15 минут, затем охладите.
2. Миндаль обжарьте на сухой сковороде и вложите по ядру в каждый плод чернослива.
3. Шоколад растопите и заглазируйте им фаршированный чернослив. Выложите на пергамент и дайте шоколаду застыть.
4. При подаче полейте чернослив сгущенным молоком с кофе или какао и оформите листиками мяты.

Миллионы людей начинают свой день с чашечки ароматного кофе. Кто-то любит черный, кто-то – с молоком или сливками, с сахаром или без, крепкий или очень крепкий, молотый или растворимый. Утренний кофе – это привычка многих на всю жизнь.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

- кофе – это зерна, которые находятся внутри ягод, растущих на кофейных деревьях. Ягоды собирают вручную или с помощью машин по мере их созревания, затем удаляют с зерен все оболочки, а зерна обжаривают;
- первую кофемолку изобрел в 1665 году простой кузнец из Лондона;
- первые кофейни в Константинополе назывались «школами мудрости», и в них собирались литераторы и художники, чтобы за чашкой ароматного напитка обсудить творческие планы;
- в Турции и Греции существует традиция, согласно которой первую чашку кофе всегда подают самому старшему за столом;
- в прежние времена кофе не пили, а ели: кофейные зерна дробили, смешивали с животным жиром, делали из массы шарики и употребляли в пищу во время путешествия.





Лимонная кислота – пищевая добавка E330 – относится к органическим кислотам (ее много в цитрусовых, ягодах, хвое) и является естественным консервантом. Считается, что она не оказывает вредного влияния на здоровье человека, если не использовать ее в больших количествах.

ПОЛЕЗНЫЕ ЛИМОНЫ: чистим посуду, выводим пятна, устраиваем запахи

Эти ярко-желтые плоды помогают нам укрепить иммунитет и восполнить недостаток полезных веществ в рационе. Лимоны помогают при простуде, авитаминозе, цинге, ангине, они способны снять усталость и головную боль, повышают иммунитет. Поэтому их широко используют не только в кулинарии, но и в медицине.

А мы поговорим о том, как использовать лимоны и лимонную кислоту в домашнем хозяйстве.

1 ЧИСТИМ ПОСУДУ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Чтобы очистить **столовые приборы из серебра**, прокипятите их в воде, добавив лимонную кислоту (1 пакетик на 1 л воды), а затем промойте проточной

водой. Таким же образом можно очистить и другие изделия из серебра: кольца, цепочки, монеты и т. п.

С помощью лимонной кислоты можно **очистить от накипи чайник**. Заполните его холодной водой на 2/3, всыпьте чуть

больше 1/2 пакета лимонной кислоты. Нагрейте чайник и дайте воде покипеть 4–5 минут, затем слейте ее и, снова наполнив чайник чистой водой, еще раз прокипятите. Если накипь все же осталась, повторите процедуру еще раз. Такой способ подходит и для электрических, и для обычных чайников.

2 УДАЛЯЕМ ПЯТНА

Удалить темные **пятна на столовых приборах** можно, почистив их лимонным соком, а затем протерев шерстяной тряпкой. **Металлические кастрюли** снова станут блестящими, если потереть их кожурой лимона с небольшим количеством мякоти, а затем сполоснуть водой.

Как легче выжать сок из лимона?

Промойте плод, затем разрежьте его пополам и оберните кусочком марли в виде «мешочка». Благодаря этому косточки не попадут в сок.

Лимонный сок – прекрасное средство для удаления пятен с одежды. **Пятна от фломастера** можно вывести, нанеся на ткань смесь лимонного сока и поваренной соли. Потрите пятно, затем постирайте ткань. Чтобы удалить с одежды **пятна от крови или ржавчины**, полейте загрязненные участки лимонным соком, посыпьте солью и положите вещь на солнце. Через несколько часов постирайте ее. Подобным образом, только без соли, удаляют с тканей **пятна от вина или пива**. После обработки ткань нужно постирать и прополоскать в холодной воде. С помощью раствора лимонного сока можно удалить **с линолеума пятна** от ржавчины, плесени или свежей травы.

Белые вещи пожелтели? Не беда. Прокипятите их в воде с добавлением лимонного сока, и они снова станут белыми.

3 ОСВЕЖАЕМ ВОЗДУХ

Чтобы освежить воздух на кухне или в комнате, сожгите в помещении сухую лимонную корочку. Чтобы избавиться от неприятных запахов **в холодильнике**, положите на одну из полок разрезанный пополам лимон. Запах **в духовке** исчезнет, если прокипятить в ней кастрюлю с водой, добавив лимонные корочки. Лимон поможет избавиться и от запаха **в микроволновой печи**. Положите несколько долек лимона в чашку, залейте водой и поставьте в микроволновку; включите ее на 2 минуты на полную мощность.



Доска, на которой разделывают рыбу, не пропитается запахом, если предварительно протереть доску лимоном.

Если после обработки лука, чеснока или рыбы ваши руки пропитались запахом этих продуктов, потрите руки ломтиком лимона.

Кулинарная МОЗАИКА

Разнообразный рацион может привести к ожирению

Еще недавно диетологи утверждали, что наш рацион должен быть максимально разнообразным, так как организм должен получать все полезные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, аминокислоты, жирные кислоты, биологически активные вещества, воду)

в нужных количествах. Однако недавно специалисты выяснили, что разнообразный рацион не так уж полезен, так как может привести к появлению лишнего веса и даже к ожирению.

Ученые провели опыты на грызунах, которых разделили на три группы. Одна из них питалась продуктами с низким содержанием жиров, другая – жирной пищей, а третьей давали продукты из разных

категорий. По окончании эксперимента оказалось, что наибольшая прибавка в весе отмечалась не у мышей, которые ели жирную пищу, а у животных, в рацион которых включали разные виды продуктов.

У людей, которые постоянно едят продукты с разным содержанием жиров, также выше риск появления лишнего веса, – утверждают ученые. Когда люди стремятся разнообразить свой рацион, они стараются съесть больше разных блюд, калорийность которых трудно подсчитать. Это приводит к увеличению потребляемой пищи и вызывает появление лишнего веса.

Чем опасны «безобидные» пищевые добавки?

Пищевые добавки группы E400–E599 – загустители, стабилизаторы, эмульгаторы, разрыхлители и отвердители, которые позволяют изменять консистенцию продуктов, делать их более плотными и вязкими, а также смешивать неоднородные по консистенции ингредиенты. Эти вещества используются при производстве мороженого, желе и других продуктов.

Как ранее утверждали специалисты, никакой опасности для здоровья людей эти добавки не представляют. Однако ученым удалось выяснить, что эти вещества изменяют состав микрофлоры кишечника, вызывая различные заболевания. Специалисты из Университета Джорджии (США) провели опыты на грызунах, которым давали две популярные добавки (эмульгаторы). В результате мыши набрали лишний вес. Кроме того, добавки вызвали рост опасных бактерий и развитие воспалительных процессов в их желудочно-кишечном тракте. У животных также повысился уровень сахара в крови. По мнению ученых, аналогичные изменения происходят и в организме людей при приеме подобных веществ.



Лучшие продукты для перекуса

Диетологи назвали пять лучших продуктов для перекуса, которые можно включать в рацион, не боясь набрать лишние килограммы. Это малина, морские водоросли, фисташки, бобовые и яйца.

Кардиологи составили свой список, в который вошли орехи и арахис. Они улучшают состояние сердечно-сосудистой системы и снижают риск смерти от сердечных приступов. Специалисты рекомендуют включать эти продукты в рацион для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Ученые из Университета Вандербилта (США) провели исследование, в котором участвовали 71 764 добровольца из малообеспеченных семей – американцы и афроамериканцы, а также 134 265 китайцев, проживающих в Шанхае. Как оказалось, у людей, которые постоянно включали в рацион орехи и арахис, но не имели возможности принимать дорогие лекарства, был ниже уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с другими людьми: у американцев – на 21%, у китайцев – на 17%.



ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)



**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА – 2015»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ АПРЕЛЯ»



**ПАСХАЛЬНЫЙ РУЛЕТ
«МАКОВАЯ КОСА»
АВТОР – ТАМАРА SHEPELEVA**



**ПАСТЬЕРА НАПОЛЕТАНА
(НЕАПОЛИТАНСКИЙ
ПАСХАЛЬНЫЙ ПИРОГ)
АВТОР – КАТЕРИНА**



**КУЛИЧ ПО-ФРАНЦУЗСКИ
АВТОР – ИРИНА**



**БУЛОЧКИ С ИЗЮМОМ К ПАСХЕ
АВТОР – L I N A**



**ШОКОЛАДНЫЕ ГНЕЗДА
АВТОР – ЕЛЕНА74**



**ПАСХАЛЬНЫЕ КАПКЕЙКИ
АВТОР – КАТЕРИНА**

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество «**МНЕ НРАВИТСЯ!**».

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

ПАРОВАЯ БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПИРОЖКИ С УТКОЙ



ПИРОГ С ФРУКТАМИ



МОЛОЧНОЕ СУФЛЕ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Ой, какие мы большие!

МЕНЮ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА

