



МИЛЛИОН МЕНЮ®

online-журнал #59 / зима 2018-2019

ВСТРЕЧАЕМ ГОД СВИНЬИ

- Салат-коктейль с языком
 - Курица,
- фаршированная яблоками
- Фисташковый десерт
- Коктейль «Джин-физ»

Для фигуры и здоровья

Длинные праздники –
прекрасный повод, чтобы
уделить время себе!

- Салат из брынзы
с семенами подсолнечника
- Куриное филе
с луком-пореем
- Чернослив с творогом

Готовим детям

- Суфле из телятины
- Лимонное суфле

НОВЫЙ ГОД *отметим вместе!*



**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

59 / зима 2018–2019

online-журнал

www.mmenu.com

*Игрушки на елке, как звезды, горят,
Год новый в окошко стучится,
Чтоб сотню желаний исполнить подряд.
Пусть чудо скорее случится!*

В этом выпуске

ВСТРЕЧАЕМ ГОД СВИНЬИ

- Бутерброды с форелью
- Грибной салат с сыром
- Салат с семгой и грушей
- Салат-коктейль с языком
 - Сырные шарики
- Жюльен из языка с грибами
- Говядина, жаренная в сметане
- Курица, фаршированная яблоками
- Пирог с индейкой по-канадски
 - Фисташковый десерт
 - Шоколадный фадж

- Шоколадное суфле с ромом
- Торт безе со сливочным желе
 - Коктейль «Джин-физ»
 - Глинтвейн с кофе

Для фигуры и здоровья

- Салат из брынзы с семенами подсолнечника
- Рагу из тыквы с кунжутом
- Куриное филе с луком-пореем
 - Чернослив с творогом
 - Зимний десерт

Диета для печени

Готовим детям

- Суфле из телятины
- Лимонное суфле

**Ответственный
за выпуск**

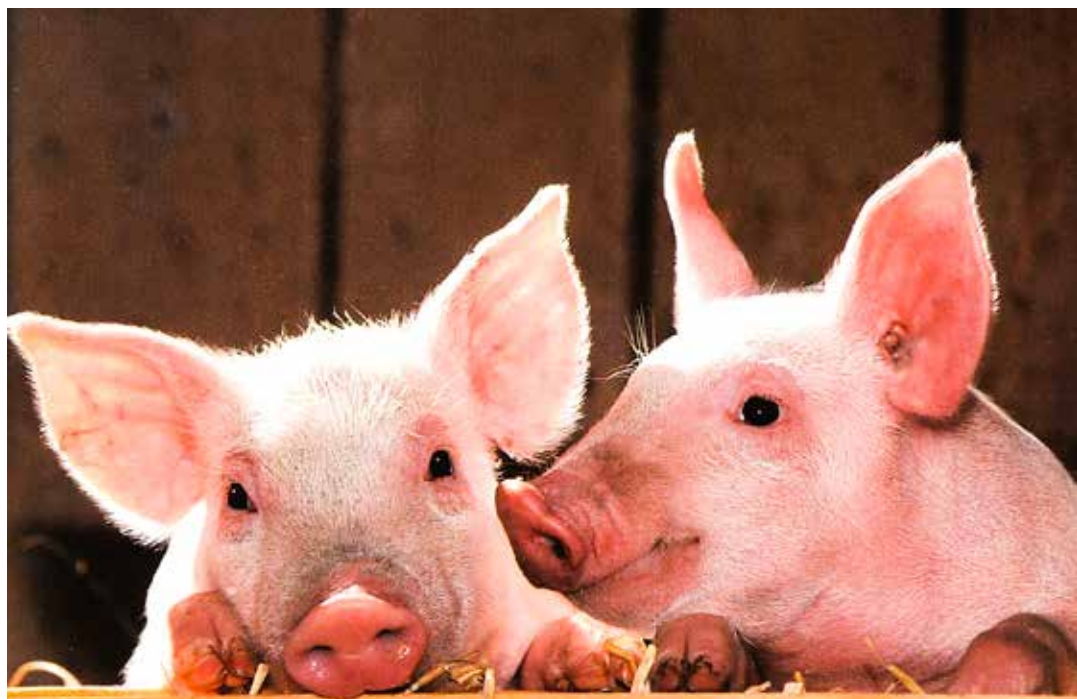
Наталья Полетаева

Корректор

Екатерина Пустозёрова

Дизайн

Юлия Анохина



Встречаем год Свиньи

Наступает 2019-й год, который, согласно восточному гороскопу, будет годом Желтой Свиньи или Земляного Кабана. Это животное ассоциируется с энергией «инь», его элемент – «вода»; соответствующий знак Зодиака – Рыбы.

Как утверждают астрологи, Земляная Свинья отличается рассудительностью и трудолюбием, она щедра и добра, умеет рационально тратить крупные деньги, но при этом бережлива в мелочах. Благодаря присущей ей общительности и доброжелательности предстоящий год привнесет в нашу жизнь гармонию в самых разных сферах. Свинья и ее супруг Кабан будут покровительствовать семейным парам и тем, кто нашел свою вторую половинку. Также всем знакам зодиака будет дан шанс встретить в следующем году спутника на всю жизнь.

Свинья считается одним из самых спокойных знаков зодиака, так что особых потрясений в это время ждать не стоит. В то же время этот год, который завершает 12-тилетний зодиакальный цикл, сочетает в себе черты предыдущих лет, поэтому множество интересных событий и ярких эмоций в этот период нам гарантированы.

Этот зимний праздник, которого с нетерпением ждут и взрослые, и дети, загадывая желания и строя планы на будущее, принято встречать в кругу друзей и близких. В качестве новогодних подарков можно преподнести им сувениры в виде свинок или поросят из керамики, фарфора, пластика, настольные или настенные календари с изображением этих животных. Свинья покровительствует семейным отношениям, поэтому подарки для домочадцев придется ей по душе. Роскошные украшения, дорогие предметы декора и техника также порадуют хозяйку этого года, любящую богатство...





ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ДОМА к Новому году можно использовать букеты из живых цветов и листьев. Композиции из гроздьев калины, рябины, веток ели или сосны с желтыми шарами, украшенные золотыми лентами понравятся предпочитающей роскошь Свинье. Их можно сочетать с элементами декора красного, белого и зеленого цветов.

Повесьте на елке картонные желуди, на которых будут написаны позитивные предсказания и пожелания для ваших друзей и родных. Не забудьте и о свечах, которыми можно украсить праздничный стол.

Хвоя, корица и апельсины, которые могут быть использованы в качестве оформления дома, создадут волшебный праздничный аромат. А чтобы символ наступающего года проявил к вашему семейству благосклонность, положите под елочку каштаны и орехи в обертках из фольги.



Выбираем наряд к празднику

Хозяйка года известна своей любовью ко всему пышному и дорогому, в том числе к эффектным предметам гардероба. Так что вы можете не ограничивать себя в желаниях и выбрать к празднику роскошный наряд, украшения и аксессуары. Модные цвета грядущего сезона: золотой или желтый, яркий красный от алого до пурпурного, любые оттенки зеленого. Вы должны выглядеть стильно, ярко и неотразимо!





Что подать к столу?

Что касается праздничного стола, то он должен быть разнообразным, однако не стоит заставлять его большим количеством блюд. Будут уместны небольшие порции кушаний из мяса, птицы, рыбы. Исключение составляют только блюда из свинины, которые подавать к столу не стоит.

Самым большим подарком для хозяйки года – Свиньи – будет блюдо с трюфелями. Впрочем, будут уместны и другие грибы. Желтый Кабан очень любит сладкое, поэтому на столе обязательно должны присутствовать и ваши любимые десерты.

На отдельном блюде можно выложить зерновой хлеб, мандарины и апельсины, орехи. В качестве украшения блюд прекрасно подойдет зелень, а фрукты и ягоды придадут яркость салатам и десертам...

Пришла пора, чтобы все задуманное наконец-то свершилось, как по взмаху волшебной палочки. Пусть весь год с вами происходит только хорошее, а плохое уйдет с последним боем курантов!

Экспресс- кухня

У нас зачастую нет времени на то, чтобы подолгу колдовать над приготовлением кушаний, как это делали наши прабабушки. Но и экспресс-блюда могут быть вкусными и оригинальными.

Бутерброды с форелью

8 порций | 20 минут
+ замачивание

- батон 1 шт.
- филе копченой форели 250 г
- сливки густые 250 г
- желатин 6 г
- сок лимонный 1–2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Желатин замочите в холодной кипяченой воде до набухания крупинки. Затем лишнюю воду слейте, желатин распустите на водяной бане.
2. Филе нарежьте кусочками, полейте лимонным соком и двумя столовыми ложками сливок, измельчите в пюре. Добавьте подготовленный желатин, посолите, поперчите.
3. Оставшиеся сливки взбейте, смешайте с пюре, охладите.
4. Батон нарежьте ломтиками, из кондитерского мешка отсадите на каждый небольшое количество паштета. Оформите бутерброды ломтиками лимона и зеленью, выложите их на блюдо и до подачи на стол оставьте в холодильнике.



Праздничный стол без салатов – все равно что Новый год без елки. Без них не обходится ни один праздник, ни одно семейное торжество.

Грибной салат с сыром

6 порций | 25 минут

- грибы 500 г
- сыр твердый тертый 100 г
- морковь 1 шт.
- масло оливковое 1 ст. ложка
- соль

для заправки:

- сметана 1 ч. ложка
- горчица 1/2 ч. ложки

1. Морковь натрите на терке и обжарьте на масле.
2. Грибы отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте ломтиками.
3. Соедините грибы с сыром и морковью. Заправьте сметаной с горчицей.
4. При подаче оформите салат зеленью петрушки.

Чем больше в моркови каротина (провитамина А), тем она ярче. Поэтому лучше выбирать плоды ярко-оранжевого цвета. Такая морковь, кроме того, содержит наибольшее количество сахаров.

Салат с семгой и грушей

6 порций | 30 минут

- филе семги слабосоленое 350 г
- огурцы 2 шт.
- груши 2 шт.
- апельсины 2 шт.

для заправки:

- сок апельсиновый 2 ст. ложки
- масло оливковое 4 ст. ложки
- перец черный молотый

1. Филе семги и огурцы нарежьте ломтиками.
2. Апельсины очистите от кожуры и белых волокон, дольки вырежьте из мембран. Груши нарежьте ломтиками.
3. Подготовленные ингредиенты салата соедините.
4. Для заправки апельсиновый сок взбейте с маслом, посолите и поперчите.
5. При подаче салат выложите в салатник, полейте заправкой и оформите зеленью.

СЛАБОСОЛЕНАЯ СЕМГА используется для приготовления бутербродов, салатов, закусок.



АПЕЛЬСИНЫ (от немецкого *apfelsine* – «китайское яблоко») недаром получили такое название: родиной апельсиновых деревьев является Китай, откуда их завезли в 16 веке в Европу. Сейчас их выращивают не только на побережье Средиземного моря, на Кавказе, в Китае, Индии, но и в Центральной Америке. В России до 19 века апельсины были редкостью, а сейчас мы не можем представить наш стол без этих ароматных фруктов.



Знаете ли вы, что...

- дикие кабаны были одомашнены одними из самых первых животных около 9 тысяч лет назад.
- свиноводство было развито во многих странах – в Древней Индии, Китае, Японии.
- в Древнем Египте и Китае свинья почиталась как священное животное.
- в Китае свиньи настолько ассоциировались с домашним хозяйством, что для изображения иероглифа «дом» стали использовать графему «свинья» с графемой «крыша» над ней.

ПОДЕЛИСЬ
С ДРУЗЬЯМИ



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



Салат-коктейль с языком

10 порций | 20 минут

- язык говяжий вареный 200 г
- помидоры 2 шт.
- огурец 1 шт.
- перец сладкий 1 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- листья зеленого салата 4 шт.
- перец черный молотый
- соль

1. Язык нарежьте соломкой.
2. Сладкий перец разрежьте, удалите плодоножку и семена. Нарежьте соломкой.
3. Помидоры и огурцы также нарежьте соломкой.
4. Выложите в бокалы листья зеленого салата, сверху слоями разместите нарезанные продукты, поперчите, полейте майонезом и оформите зеленью.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

добавляют в салаты, супы, вторые блюда, пиццу, фаршируют. Он хорошо сочетается со многими овощами: с помидорами, капустой, огурцами, кукурузой, репчатым луком, чесноком, сельдереем и другими, а также с оливками, оливковым маслом, бальзамическим, винным и яблочным уксусами. У сладкого перца обычно срезают верхушку и удаляют сердцевину с семенами, а затем нарезают его соломкой (для некоторых блюд – кольцами). Соломка может быть длинной или короткой. Чтобы получить длинную соломку, перец разрезают вдоль пополам, после чего каждую половинку нарезают продольными полосками. Для короткой соломки плод разрезают вдоль на 4 части, а затем нарезают полосками поперек.



Сырные шарики

6 порций | 1 час + охлаждение

- крабовое мясо 200 г
- сыр твердый 200 г
- яйца вареные 2 шт.
- чеснок 3 зубчика
- оливки без косточек 12 шт.
- миндаль 12 шт.
- майонез 3 ст. ложки
- зелень укропа рубленая 3 ст. ложки

1. Крабовое мясо натрите на мелкой терке.
2. В каждую оливку вложите по ядру миндаля.
3. Сыр и яйца натрите на крупной терке, чеснок измельчите, соедините с майонезом, перемешайте.
4. Из полученной массы сформируйте шарики, в каждый вложите по оливке. Запанируйте шарики в тертом крабовом мясе и выдержите 20 минут в холодильнике.
5. При подаче посыпьте рубленой зеленью укропа.

ОЛИВКИ, отличающиеся своеобразным пикантным вкусом, добавляют в салаты, холодные закуски, пиццу, пасту, их фаршируют, подают к блюдам из мяса, рыбы, используют для оформления блюд. Черные оливки хорошо сочетаются с белым вином, зеленые – с красным.

В миндале много белка (до 30%), который может заменять животный, и жирного масла (до 60%). Он также богат витаминами (Е, РР и группы В), – особенно много в нем витамина Е, который называют также витамином молодости и красоты (24 мг на 100 г орехов).

Жюльенами (от французского julienne – «июльский, летний») называют горячие закуски из овощей, грибов, мяса, рыбы или морепродуктов.

Как правило, продукты для жюльенов нарезают соломкой. Ингредиенты блюда поливают соусом, посыпают тертым сыром и запекают до образования золотистой корочки.

Жюльен из языка с грибами

4 порции | 45 минут

- язык вареный 200 г
- грибы 200 г
- сыр твердый тертый 40 г
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- сметана 200 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- мускатный орех тертый 1/4 ч. ложки
- перец белый молотый
- соль

1. Язык нарежьте соломкой и обжарьте на части сливочного масла.
2. Лук мелко порубите, обжаривайте 1–2 минуты на растительном масле. Добавьте нарезанные ломтиками грибы, жарьте, помешивая, еще 2 минуты. Посолите и поперчите.
3. Для соуса муку слегка подсушите, охладите и разотрите со сметаной. Соус посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом.
4. В смазанные маслом кокотницы выложите слоями язык, грибы с луком, влейте сметанный соус, посыпьте тертым сыром. Сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте при 220 °С до образования золотистой корочки.

Традиционно **ЖЮЛЬЕНЫ** готовят и подают в кокотницах – металлических порционных кастрюльках с длинными ручками. Но вместо кокотниц можно использовать другую порционную посуду, например, керамические горшочки, формы из стекла и т. д.



ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК – не просто деликатесный, но и очень полезный продукт. В нем содержится много белка и жира, витамины (В₁, В₂, В₆), а также магний, железо, цинк и другие необходимые нам вещества.

Говядина, жаренная в сметане

6 порций | 1 час +
маринование

- мякоть говядины (толстый край) 1 кг
- сметана 300 г
- лук репчатый 1 головка
- сок 1 лимона
- соус вустерширский 1 ст. ложка
- кинза 1/2 пучка
- базилик 1/2 пучка
- перец черный молотый
- соль

1. Сметану смешайте с соком лимона, добавьте мелко нарезанный лук и зелень, влейте соус, перемешайте.
2. Говядину натрите солью и перцем, смажьте полученной смесью и выдержите при комнатной температуре 6 часов.
3. Подготовленное мясо выложите на противень, слегка смазанный маслом, и жарьте в духовке 40–50 минут при 190 °С.
4. Готовое мясо выложите на блюдо, нарежьте ломтиками. Гарнируйте овощами и зеленью.



Знаете ли вы, что...

- в Австрии символами удачи и благополучия в новом году издавна считаются трубочист и свинья.
- в старину охота на дикого кабана среди знати считалась занятием достойным, поэтому царскую охоту часто устраивали именно на этого зверя.
- мнение о том, что свинья – грязное животное, не соответствует действительности. Купание в грязи – процедура поддержания гигиены. Так свинья избавляется от кожных паразитов, как и многие другие животные, которых не считают грязнулями.
- по своему интеллекту свиньи уступают только человеку, дельфину и обезьяне. Проведенные исследования, кстати, показали, что свиньи намного умнее собак.



КИНЗУ добавляют в салаты, супы, вторые блюда из овощей, мяса, птицы и рыбы, маринады, соусы, кондитерские изделия. Она хорошо сочетается с луком, чесноком, базиликом и чабером.

ВУСТЕРШИРСКИЙ (ИЛИ ВУСТЕРСКИЙ) СОУС иногда называют соусом «Ворчестер» или ворчестерширским. В его состав входит около 20 компонентов. Этот пряный кисло-сладкий соус добавляется в некоторые салаты, мясные тушеные и жареные блюда, к отварной и жареной рыбе.

ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту

на www.mmenu.com

ЗАДАЙ
ВОПРОС

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ ИЗ ПТИЦЫ

Способы заправки птицы

Для придания тушкам красивого внешнего вида, обеспечения более равномерного воздействия тепла при кулинарной обработке, а также для удобства нарезки готовых тушек на порции их заправляют.

Для начала закройте горловое отверстие кожей. Концы крыльев у птиц всех видов, кроме цыплят, отрубите по локтевой сустав, а лапки – ниже сустава на 1 см. После тепловой обработки утолщение сустава отрубите полностью.

Существует несколько способов заправки. Проще и легче всего заправлять тушки птицы «в кармашек», с помощью шпагата и «муфточкой».



ЗАПРАВКА «В КАРМАШЕК»

1. Кожу на брюшке симметрично надрежьте.



ЗАПРАВКА «МУФТОЧКОЙ»

1. Для заправки «муфточкой» у перепелов на одной ножке ближе к коленному суставу делают разрез между костью и сухожилием.



2. В этот разрез вставляют другую ножку.



ЗАПРАВКА С ПОМОЩЬЮ ШПАГАТА

1. Кожу от шейки заверните на спинку.



2. Вправьте ножки в сделанные надрезы.



3. Кожу от шейки заверните на спинку; у кур, кроме того, подверните к спинке крылышки и прикрепите их деревянными шпажками.



Этот способ применяется при заправке гусей, уток и кур, предназначенных для варки и жаренья.



2. На гузку набросьте шпагат и завяжите его петлей.



3. Концы шпагата накиньте на ножки, притяните их к гузке, шпагат завяжите узлом.



4. Концы шпагата подведите под спинку крест-накрест, выведите на уровне крыльев, одновременно прижимая их к тушке, и завяжите узлом на грудке.

Фарширование птицы

Фаршировать можно как тушку целиком, так и порционные куски. Иногда фаршем заполняют шейную часть тушки или вкладывают начинку в подкожный «карман».

Для фарширования можно использовать любые начинки – рис с сухофруктами, грибы с овощами, зелень петрушки с сыром, луком и орехами и т. д. Все зависит лишь от фантазии повара.

ФАРШИРОВАНИЕ ЦЕЛОЙ ТУШКИ ПТИЦЫ

1. Тушку уложите на спинку, отрежьте крылышки по локтевому суставу.
2. Заполните брюшную полость приготовленной начинкой, скрепите края отверстия деревянными шпажками или зашейте.
3. Тушку заправьте «в кармашек» или с помощью шпагата.

ФАРШИРОВАНИЕ ШЕЙНОЙ ЧАСТИ ПТИЦЫ ДО ПОЛОВИНЫ ГРУДКИ

1. Тушку уложите на спинку, оттяните кожу на грудке со стороны шеи, заполните шейную область начинкой.
2. Разгладьте кожу, крайний лоскут кожи заверните под спинку, также под спинку заложите кончики крыльев птицы – они будут удерживать кожу шеи.



ФАРШИРОВАНИЕ ПОДКОЖНОГО «КАРМАНА» ДО КИЛЕВОЙ КОСТИ

1. Тушку уложите на спинку, оттяните кожу на грудке птицы со стороны шейки. «Карман» должен доходить до грудной косточки (киля). То же самое сделайте с другой стороны грудки.

2. Заполните подкожный «карман» начинкой с помощью кондитерского мешка.

3. Разгладьте кожу, придавая грудке естественную форму. Шейный лоскут кожи заверните под спинку и заправьте тушку с помощью шпагата.

Полуфабрикаты из птицы

Из птицы готовят различные полуфабрикаты, например, делят тушку на порционные куски.

К порционным полуфабрикатам относятся котлеты натуральные, котлеты натуральные фаршированные и котлеты панированные.

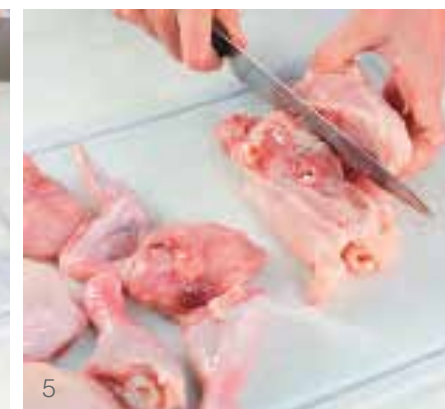
РАЗДЕЛКА НА ПОРЦИОННЫЕ КУСКИ

1. Уложите птицу грудкой вверх.



2. Сделайте надрез между окорочком и тушкой до соединительного сустава, оттяните окорочок, чтобы освободить сустав, затем окорочок отрежьте. То же самое сделайте с другим окорочком.

3. Уложите окорочок кожей вниз, отрежьте голень от бедра в месте соединительного сустава.



4. Оставшуюся часть тушки уложите на бок, оттяните крыло и отрежьте его через плечевой сустав с частью филе. То же самое сделайте с другим крылом.

5. Разрежьте тушку в направлении от гузки к шее вдоль хребта сквозь тонкие ребра и вдоль ключицы. Тушку переверните, разрежьте с противоположной стороны, затем, разрезав все оставшиеся соединительные пленки, отделите грудку от позвоночника.

6. Положите грудку кожей вверх, разрежьте пополам вдоль одной из сторон грудной кости.

Курица, фаршированная яблоками

6 порций | 1 час 40 минут

- курица 1 шт.
- яблоки зеленые 2–3 шт.
- лук репчатый 2 головки
- яйца 3 шт.
- вино белое сухое 100 мл
- сухари молотые 2 стакана
- зелень петрушки и укропа рубленая по 2 ст. ложки
- порошок карри 1/2 ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Лук мелко порубите. Яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевину.
2. Соедините лук с сухарями, яйцами, вином, зеленью, посолите, поперчите, добавьте яблоки, перемешайте.
3. Нафаршируйте курицу полученной начинкой, зашейте брюшко. Натрите курицу снаружи порошком карри, жарьте в духовке до готовности, периодически переворачивая.
4. Подавайте с листьями зеленого салата и свежими овощами.

КУРИНОЕ МЯСО можно назвать универсальным продуктом, ведь благодаря своему нейтральному вкусу оно хорошо сочетается с крупами, грибами, сыром, многими видами овощей и даже с фруктами. Такие кушанья подают и к повседневному, и к праздничному столу. Они нравятся и гурманам, и сторонникам здорового питания.



Пирог с индейкой по-канадски

4 порции | 2 часа 30 минут
+ охлаждение

Для теста:

- мука пшеничная 375 г
- масло сливочное 175 г
- яйцо 1 шт.

Для начинки:

- мякоть индейки 750 г
- ветчина 250 г
- морковь 1 шт.
- яйцо сырое 1 шт.
- яйца вареные 4 шт.
- желатин 1 ст. ложка
- сметана 100 г
- майонез 100 г
- бульон куриный 100 мл
- вино белое сухое 100 мл
- фисташки 30 г
- зелень рубленая 3 ст. ложки
- соль

1. Для теста масло порубите с мукой, добавьте 1 яйцо, соль. Замесите тесто, поместите его на 30 минут в холодильник.

2. Для фарша мякоть индейки измельчите блендером, добавьте нарезанную кубиками ветчину, зелень, фисташки, сметану, майонез, посолите, поперчите.

3. Морковь нарежьте брусочками и припустите.

4. Из 2/3 теста раскатайте сочень, уложите его в форму. Сверху выложите 1/3 фарша, затем вареные яйца, морковь и оставшийся фарш. Краями сочня накройте начинку, смажьте тесто яичным белком. Оставшееся тесто раскатайте, накройте им начинку, в центре сделайте отверстие. Смажьте пирог яичным желтком, выпекайте 1 час 30 минут при 175 °С. Пирог охладите.

5. Желатин замочите в воде до набухания крупинок, воду слейте. Распустите желатин в горячем бульоне, влейте вино. Желе немного охладите и влейте через отверстие в пирог. Охлаждайте пирог до застудневания желе.

6. При подаче разрежьте пирог на порции.

Нежное, с небольшим количеством жира, **МЯСО ИНДЕЙКИ** считается деликатесным продуктом. Оно содержит много белка (до 28%), который хорошо усваивается организмом человека. Оно вкусно и в горячем, и в холодном виде. Однако это мясо легко пересушить, поэтому не стоит готовить его слишком долго. К индейке лучше подойдут некрепкие белые вина.

Чтобы **ЖЕЛЕ** получилось удачным, не пользуйтесь алюминиевой посудой, иначе оно потемнеет и приобретет неприятный запах.



В **СМЕТАНУ** можно добавить немного зеленого пищевого красителя, тогда десерт будет выглядеть более эффектно.

Фисташковый десерт

2 порции | 40 минут
+ охлаждение

- фисташки рубленые 100 г
- сметана 100 г
- молоко 3 ст. ложки
- желатин 10 г
- шоколад 50 г
- сахарная пудра 2 ст. ложки

1. Сметану взбейте с сахарной пудрой. Часть фисташек отложите для оформления, остальные добавьте к сметане.
2. Желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды, оставьте до набухания, затем распустите на водяной бане, охладите до комнатной температуры и смешайте со сметанно-ореховой массой.
3. Полученную смесь разложите в вазочки или формочки, поставьте в морозильную камеру на 2 часа.
4. Готовый десерт полейте растопленным шоколадом и посыпьте оставшимися фисташками.

Свежие, жареные и соленые **ФИСТАШКИ** добавляют в салаты, блюда из риса, приправы к мясным блюдам, выпечку, кондитерские изделия, мороженое, подают к десертным винам, пиву, коктейлям, используют при изготовлении колбас, сыров, для оформления блюд.

Шоколадный фадж

64 штуки | 35 минут + охлаждение

- шоколад темный 125 г
- масло сливочное 125 г
- молоко 2 ст. ложки
- сахарная пудра 1,5 стакана
- фундук или орехи грецкие 1/2 стакана

1. Шоколад наломайте кусочками, растопите на слабом огне.
2. Масло нарежьте кусочками и подмешайте к шоколаду.

3. Добавьте сахарную пудру и молоко, перемешайте до однородной массы, затем доведите ее до кипения и варите 1 минуту.
4. Шоколадную массу снимите с огня и взбейте деревянной лопаткой до гладкости.
5. Орехи подсушите на сковороде без жира, затем нарубите крупными кусочками. Добавьте орехи в шоколадную массу и перемешайте ее.
6. Шоколадную массу вылейте в неглубокую форму, выстеленную фольгой и смазанную маслом, разровняйте и охладите.
7. Охлажденный фадж выньте из формы, снимите фольгу.
8. Нарежьте фадж квадратными или прямоугольными кусочками и подавайте.



При приготовлении **ФАДЖА** лучше смешать два вида шоколада – горький и молочный. Горький шоколад придаст десерту ярко выраженный вкус с легкой горчинкой, молочный смягчит резковатый вкус горького и добавит сладости.

Торт безе со сливочным желе

12 порций | 6 часов + охлаждение

Для теста:

- яичные белки 8 шт.
- сок 2 лимонов
- крахмал 1 ст. ложка
- сахар 200 г
- сахарная пудра 120 г

Для крема:

- кофе черный крепкий 4 ст. ложки
- сливки густые 500 г
- йогурт 300 г
- ром 3 ст. ложки
- маргарин 30 г
- желатин 12 г
- какао-порошок 2 ст. ложки
- сахар 4 ст. ложки

1. Яичные белки взбейте с добавлением лимонного сока в пену. Сахарную пудру с крахмалом добавьте в белковую массу и еще раз взбейте.
2. Противень выстелите пергаментом, смажьте его маргарином. Положите 1/3 белковой массы в большой кондитерский мешок с насадкой в виде звезды. Выдавите на бумагу по спирали корж. Выпекайте около 2 часов при 110 °С, охладите. Так же приготовьте еще 2 коржа.
3. Желатин замочите в холодной воде до набухания. Лишнюю воду слейте и распустите желатин в горячем кофе. Смесь охладите до комнатной температуры. Йогурт перемешайте с сахаром и ромом, добавьте кофейную смесь.
4. Сливки взбейте, смешайте с кофейной массой и слегка охладите крем.
5. На коржи выложите сливочно-кофейный крем, уложите коржи друг на друга, поставьте торт в холодильник на 3 часа.
6. При подаче торт посыпьте какао-порошком и оформите посыпкой для торта.

Для приготовления **БЕЗЕ** используют только свежие яйца. Белки нужно тщательно отделить от желтков и охладить, так же, как миксер и посуду, в которой вы будете их взбивать (она не должна иметь даже следов жира). Чтобы белки легче было взбивать, можно добавить к ним немного соли, несколько капель 10%-го раствора лимонной кислоты или лимонного сока.

Сначала белки взбивают без сахара, затем добавляют сахар небольшими порциями и продолжают взбивать до образования устойчивой пены; при этом белковая масса должна увеличиться в 6–7 раз (слишком долго взбивать белки не стоит, иначе масса станет плотной и может осесть). В некоторых случаях сахар добавляют в уже взбитые белки, осторожно перемешивая массу ложкой движениями снизу вверх.



Шоколадное суфле с ромом

6 порций | 1 час 40 минут

- шоколад горький 200 г
- сливки густые 400 г
- молоко 100 мл
- ром 2 ст. ложки
- сахар 2 ст. ложки
- желатин 2 ст. ложки

1. Желатин замочите до набухания в шестикратном количестве холодной кипяченой воды. Воду слейте, желатин смешайте с теплым молоком и прогрейте до растворения желатина, не доводя смесь до кипения.
2. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте взбитые с сахаром сливки и перемешайте. Влейте молочную массу с желатином, ром и снова перемешайте.
3. Разлейте приготовленную смесь в гофрированные формы и охладите.
4. При подаче опустите формы на несколько секунд в горячую воду, выложите суфле на блюдо и оформите ягодами и листиками.



Коктейль «Джин-физ»

1 порция | 5 минут

- джин 30 мл
- сок лимонный 20 мл
- сироп сахарный 10 мл
- вода содовая 40 мл
- лед пищевой

1. В шейкер, наполовину заполненный льдом, налейте сахарный сироп, лимонный сок и джин. Оберните шейкер полотенцем, взбивайте коктейль минимум одну минуту.
2. Отфильтруйте в стакан хайбол со льдом, добавьте содовую.
3. Оформите ломтиком лимона и коктейльной вишней.

Глинтвейн с кофе

4 порции | 20 минут

- кофе крепкий 200 мл
- вино красное сухое 600 мл
- бренди 3 ст. ложки
- сахар 120 г
- цедра 1 апельсина
- гвоздика 5 бутонов

1. В сотейник с толстым дном объемом не менее 2 л влейте вино, добавьте кофе, бренди, сахар, гвоздику и измельченную цедру апельсина.
2. Поставьте сотейник на маленький огонь и подогрейте смесь до 80 °С (но не доводите до кипения).
3. Подавайте глинтвейн горячим.

Как правило, в **ГЛИНТВЕЙН** добавляют корицу, гвоздику, лимонную корку, бадьян, мед, имбирь. Можно также использовать черный перец, душистый перец, лавровый лист, кардамон.

Для фигуры и здоровья

Длинные праздники – прекрасный повод, чтобы наконец-то уделить время себе!

Кто из нас не собирается в новом году осуществить свои заветные мечты? Многие дают зарок уделять больше внимания своему здоровью и наконец-то заняться спортом. Что ж, пора осуществить эти планы. А мы подскажем, какие продукты рекомендуется включать в рацион тех, кто занимается фитнесом, бегом и другими видами спорта.

Утренняя порция овсянки обеспечит организм клетчаткой и насытит энергией. Морковь с небольшим количеством хумуса – также прекрасный способ пополнить запас энергии. За пару часов перед тренировкой рекомендуется есть бананы. Эти фрукты содержат много полезного для мышц калия и легко усваиваются организмом. За полчаса до занятий можно употреблять яблоки или яблочное пюре, поддерживающие в норме уровень сахара в крови.

Йогурт и мюсли обеспечат организм белком. Для набора мышечной массы и снижения веса как нельзя лучше подходит творог. А во время перекуса после тренировки можно съесть чашку зерновых хлопьев с добавлением обезжиренного молока.



Салат из брынзы с семенами подсолнечника

6 порций | 30 минут

- брынза 300 г
- помидоры 5 шт.
- семена подсолнечника 1/2 стакана
- масло кунжутное 2 ст. ложки
- масло оливковое 2 ст. ложки

1. Брынзу вымочите в воде, чтобы удалить излишки соли. Нарежьте ее мелкими кубиками, помидоры – ломтиками, соедините, добавьте кунжутное и оливковое масло, перемешайте.
2. Семена подсолнечника подсушите в духовке.
3. При подаче салат посыпьте семенами подсолнечника и кресс-салатом.

КУНЖУТНОЕ МАСЛО издавна использовалось как лечебное средство. Известно, что 5 тысяч лет назад его применяли с этой целью в Древнем Китае, а затем и в других странах Востока. Оно содержит полинена-

сыщенные жирные кислоты, обладающие мощным антиокислительным действием. Снижает уровень «плохого» холестерина, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Блюда из тыквы и тыквенный сок показаны при многих заболеваниях: гастрите с повышенной кислотностью, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени и почек.

Рагу из тыквы с кунжутом

4 порции | 50 минут

- тыква 1 кг
- рис 1 стакан
- помидоры 2 шт.
- масло оливковое 3 ч. ложки
- семена кунжута жареные 2 ч. ложки
- душица 4 листика
- зелень укропа 4 веточки

1. Тыкву промойте, нарежьте ломтиками, залейте 2 стаканами горячей воды и варите 15 минут.
2. Помидоры нарежьте ломтиками. Душицу измельчите.
3. Добавьте к тыкве рис, нарезанные помидоры, душицу, масло и перемешайте.
4. Переложите в порционные горшочки и запекайте в духовке 20 минут.
5. При подаче посыпьте семенами кунжута и рубленой зеленью.

Отличающиеся сладковатым ореховым ароматом и вкусом **СЕМЕНА КУНЖУТА** в зависимости от сорта растения могут быть кремовыми, желтыми, красноватыми, коричневыми или черными; семена более темного цвета обладают более ярким ароматом. Их добавляют в салаты, овощные блюда, выпечку, хлебобулочные изделия, сладости. В панировке из кунжута обжаривают мясо, рыбу и овощи; целыми семенами посыпают выпечку.



Почему бы не побаловать себя в дни зимних праздников, приготовив полезные блюда на пару?

Их советуют включать в меню при нарушениях обмена веществ, избыточном весе. Такие кушанья рекомендованы и здоровым людям, особенно в периоды, когда организм нуждается в бережном отношении.

При варке на пару продукты сохраняют больше полезных веществ – витаминов и микроэлементов. Влажный жар также способствует сохранению естественного цвета и консистенции продуктов. Такие блюда получаются сочными, сохраняют максимум полезных веществ и легко усваиваются организмом.



Куриное филе с луком-пореем

4 порции | 30 минут

- филе курицы 4 шт.
- сливки густые 200 г
- лук-порей 1 стебель
- перец черный молотый
- соль

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

Сухофрукты укрепляют нервную систему, стимулируют кроветворение, нормализуют работу кишечника, недаром их рекомендуют включать в меню при многих заболеваниях. Вы можете добавлять сухофрукты в мюсли, салаты, каши, основные блюда, выпечку, десерты, готовить из них компоты.

Чернослив с творогом

4 порции | 40 минут

- чернослив без косточек 500 г
- творог 150 г
- сметана 100 г
- яйцо 1 шт.
- мед 2 ст. ложки

1. Чернослив залейте холодной кипяченой водой и оставьте для набухания.
2. Творог соедините с медом, яйцом и разотрите.
3. Чернослив разрежьте вдоль пополам и нафаршируйте творожной массой.
4. В форму, смазанную маслом, выложите чернослив, полейте его сметаной и запекайте 15 минут при 200 °С.
5. Подавайте чернослив с молоком.

Отличающийся кисло-сладким вкусом **ЧЕРНОСЛИВ** – сушеные плоды сливы – добавляют в салаты, закуски, супы, вторые блюда из мяса, птицы, дичи, выпечку (кексы, печенье, пироги), соусы, компоты.

Зимний десерт

4 порции | 10 минут

- смесь сухофруктов 500 г
- сок апельсиновый 200 г
- йогурт натуральный 4 ч. ложки
- корица 1/2 палочки
- гвоздика 6 бутонов
- перец черный горошком 6 шт.

1. Сухофрукты залейте апельсиновым соком, добавьте пряности и готовьте в микроволновой печи 4–5 минут при полной мощности, один раз перемешав.
2. Фрукты выньте, дайте постоять 1–2 минуты, разложите по стаканам и добавьте в каждый ложку йогурта.

Если вы не любите корицу, замените ее звездочкой бадьяна. Вместо апельсинового сока можно взять грейпфрутовый, а перед подачей посыпать десерт рублеными орехами или семенами кунжута.



Перед приготовлением **ЧЕРНОСЛИВ** можно замочить не только в воде, но и в яблочном или апельсиновом соке.

Диета для печени

В праздники мы нередко «перегружаем» печень. Длинные выходные – прекрасный повод ее побаловать.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ?

- тыква, свекла;
- рыба и морепродукты (хек, карп, судак, форель, треска, палтус, лосось, креветки);
- нежирные молочные продукты (кефир, простокваша, ряженка, натуральный йогурт);
- грейпфруты;
- грецкие орехи, а также другие орехи и семечки;
- оливковое (льняное, конопляное) масло.

Печень любит сладкое. Но мед и сухофрукты, особенно курага, для нее полезнее, чем сахар и конфеты.

Зеленый чай, который содержит большое количество антиоксидантов, также улучшает работу печени.

ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН:

- щи, борщи, супы молочные, овощные, фруктовые;
- блюда из нежирного мяса (говядины, телятины, мяса кур) в отварном, тушеном и запеченном виде;
- рыбу в запеченном, отварном виде;
- отварные и запеченные блюда из овощей (капусты, тыквы, кабачков, моркови);
- блюда из круп (овсяную, гречневую каши);
- запеканки из круп и макарон;
- растительное и сливочное масло;
- вчерашний пшеничный и ржаной хлеб;



- печенье из несдобного теста;
- овощные и фруктовые соки, компоты, кисели, варенье;
- ягоды и фрукты не кислых сортов;
- сухофрукты, мед.

Чтобы снизить уровень холестерина, чаще ешьте продукты, содержащие много клетчатки.

Яйца лучше варить всмятку, а не жарить.

Рекомендуется дробное питание – частые приемы пищи небольшими порциями.

ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

- наваристые супы на мясных, рыбных и грибных бульонах;
- слишком соленые, острые и пряные блюда;
- консервы, копчености;
- яичные желтки;
- жирные сорта мяса, сало;
- цельное молоко;
- свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста, жареные пирожки;
- шоколад;
- газированная вода, охлажденные напитки, крепкий кофе, какао;
- репчатый лук, чеснок, редька, редис, перец, имбирь, хрен и др.

Не следует также есть слишком холодные блюда.

Особенно вредны для печени алкогольные напитки и жирные блюда.

Готовим детям

Осенью и зимой дети чаще болеют, ведь в холодное время года сопротивляемость организма к инфекциям снижается. Поэтому так важно правильно организовать питание ребенка. Предлагайте ему больше продуктов, богатых белками и жирами, не забывайте о витаминах и минеральных веществах!

Суфле из телятины

7–10 лет: 8 порций | 3–6 лет: 9 порций |
2 часа 20 минут

- мякоть говядины 500 г
- лук репчатый 1 головка
- яйца 6 шт.
- молоко 100 мл
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Мясо пропустите через мясорубку, залейте молоком и оставьте на 1 час. 4 яйца залейте водой и сварите их вкрутую.
2. К мясу добавьте пассерованный на масле лук, муку, 2 сырых яйца, соль, перец и перемешайте.
3. В смазанную маслом форму выложите половину мясной массы, разровняйте, положите 4 вареных яйца, сверху выложите оставшуюся мясную массу, разровняйте.
4. Форму поставьте на противень с водой и поместите в нагретую духовку на 1 час.
5. Готовое суфле выньте из формы, нарежьте на порции, оформите зеленью.



Чтобы **СУФЛЕ** не опало, не открывайте во время приготовления дверцу духовки.

Лимонное суфле

7–10 лет: 4 порции | 3–6 лет: 5 порций |
40 минут

- лимоны 4 шт.
- яйца 2 шт.
- сахар 4 ст. ложки

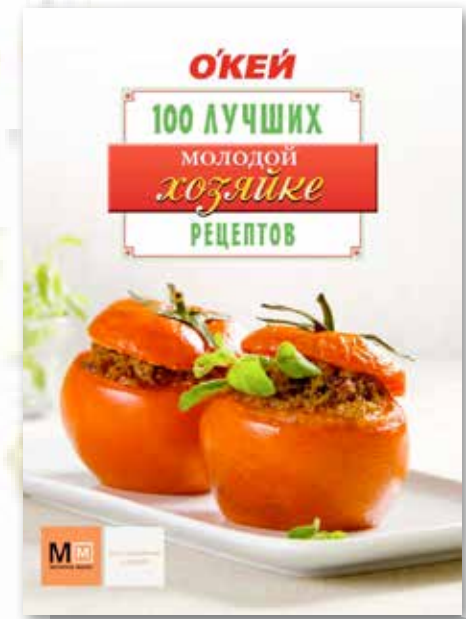
1. Лимоны ошпарьте. Срежьте верхушки так, чтобы получились маленькие крышечки. Вырежьте мякоть острым ножом. Отрежьте доньшки у лимонов, чтобы придать им устойчивость.
2. Из мякоти лимона отожмите сок.
3. Яичные желтки взбейте с частью сахара.
4. Яичные белки взбейте с оставшимся сахаром, соедините с желтками и наполните смесь половинки лимона. Запекайте лимонные суфле при 190 °С до образования золотистой корочки.
5. Подавайте суфле горячим.

Основу **СУФЛЕ** (от фр. *souffl* – воздушный) составляют смешанные в различными продуктами яичные желтки. К ним добавляются взбитые в пышную пену белки, благодаря которым это блюдо

и получается воздушным. Подают его горячим, пока оно не опало (это происходит через 20-30 минут после того, как суфле вынимают из духовки).

ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.
 Условия сотрудничества готовы обсудить.
 Контактные телефоны:
8-912-308-2055, (351) 239-15-26





МИЛЛИОН МЕНЮ®

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ

WWW.MMENU.COM

Вкусно готовить – просто!



ММ [Пудинг рыбный](#)



ММ [Салат с грейпфрутом](#)

**КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ**



ММ [Салат с маринованными грибами](#)

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



ММ [Парфе](#)



ММ [Вишня под «снегом»](#)