



МИЛЛИОН МЕНЮ®

online-журнал #49 / апрель 2016

ИЗЫСКАННАЯ ПРОСТОТА:

кухня Франции

6

**КУЛИНАРИЯ
КАК ВЫСОКОЕ
ИСКУССТВО**

12

РЕЦЕПТЫ:

- Ролет из лосося
- Фаршированная курица
 - Тыквенный суп
 - Форель на гриле
 - Лотарингский киш
 - Яблочный крамбль
- и другое

28

**Лучшие
продукты при
авитаминозе:**

ГОТОВИМ

ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ



39

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

*как сохранить витамины
в продуктах*



Подпишись и получай новый номер первым!



13 Рулет из лосося



15 Булочки с салатом



16 Тыквенный суп



22 Лотарингский киш



26 Яблочный крамбль



37 Салат «Весенний»

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

49 / апрель 2016
online-журнал
www.mmenu.com

В этом выпуске:

6
КУЛИНАРИЯ
КАК ВЫСОКОЕ
ИСКУССТВО

12

РЕЦЕПТЫ:

- Рулет из лосося
- Булочки с салатом
 - Тыквенный суп
 - Форель на гриле
- Курица, запеченная с фруктами
 - Лотарингский киш
- Мусс с шоколадным соусом
 - Яблочный крамбль
 - и другое

28

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ
ПРИ АВИТАМИНОЗЕ

Витаминное меню

- Салат из белокочанной капусты с перцем
 - Салат из квашеной капусты с маслинами
 - Винегрет с солеными грибами
- Салат «Весенний»
- и другое

39

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

как сохранить витамины в продуктах

Изысканная простота: кухня Франции

Французским поварам мы обязаны рецептами блюд, ставших популярными во всем мире: салатов, жульенов, антрекотов, рулетов, фрикасе, мармелада и многих других. Долгие годы французская кухня считалась законодательницей мод в области кулинарии. За несколько тысячелетий, которые она прошла в своем развитии, французская кухня сумела достичь настоящего совершенства.



Немного истории

Кухня древних галлов была гораздо более простой и менее разнообразной по сравнению с римской. После того как Галлия стала одной из римских провинций, ее кулинарные традиции претерпели значительные изменения. Получив контроль над завоеванными территориями, римляне стали насаждать здесь свои порядки.

Если прежде местные народы предпочитали другим напиткам пиво, то в первые века нашей эры оно вышло здесь из употребления. Галлы стали выращивать виноград и под руководством римлян научились производить великолепные вина. Разбивали фруктовые сады, оливковые рощи и изготавливали оливковое масло, которое стали добавлять во многие блюда. А местная знать в подражание римским аристократам стала устраивать пышные застолья, где подавали изысканные кушанья, приготовленные по римским рецептам. Местное население научилось производить сыры, разводить некоторые виды пресноводной рыбы (щуку, угря, карпа), солить и коптить ее.

В Средние века многие из прежних традиций были забыты. Местная знать предпочитала всем другим блюдам жаренное на открытом огне мясо и подобные нехитрые «деликатесы». Застолья, которые устраивали в богатых домах, могли продолжаться в течение целого дня, и судебной палате в 1279 году даже пришлось принять закон, ограничивающий количество блюд, которые можно было подавать во время парадных обедов.

Лучшие вина, некоторые виды сыров и другие продукты производились в хозяйствах, основанных при монастырях. Конечно, пища крестьян была значительно более скромной. Хлеб и каша, бобы и зелень составляли основу их рациона. Не только мясо и рыба, но даже овощи и фрукты появлялись на столе бедняков нечасто, в основном в праздничные дни. Король Генрих IV, период правления которого приходится на конец XV – начало XVI века, говаривал, что мечтает «положить по курице в горшок каждого бедняка по воскресеньям», но так и не сделал ничего, чтобы это желание осуществилось.

Начиная с периода Возрождения французская кухня стала испытывать определенное влияние итальянской. В XVI веке итальянка Екатерина Медичи, вышедшая замуж за будущего короля Франции Генриха II, ввела среди местной знати моду на блюда, приготовленные по итальянским рецептам: печенье «макарон» с добавлением миндаля, которое прослаивали кремом или вареньем, шербеты и первое мороженое – десерт из фруктов со льдом. Известно также, что королева-итальянка научила французов, которые до этого не имели привычки мыть руки перед едой и пользоваться вилками, многим правилам этикета.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com





Кулинария как высокое искусство

Со временем кухня Франции становилась все более сложной и утонченной. На парадных обедах при дворе Людовика XIII подавали блюда из 22 сортов рыбы и 28 видов фруктов; пиры при дворе Людовика XIV продолжались несколько дней подряд, а многочисленные блюда для королевского стола готовили 50 поваров. Трапезы того времени были тяжелыми и обильными: так, сохранившееся меню одного из королевских обедов – на 30 персон – состояло из 8 разделов, каждый из которых включал от 25 до 30 блюд.

В этот период французские кулинары создавали рецепты все более изысканных кушаний: бисквитных и слоеных тортов, профитролей, тарталеток, безе, желе, всевозможных кремов и соусов. К столу знати подавали такие блюда, как супы-пюре и супы-кремы, рубленые котлеты, муссы, бланманже, паштеты из рубленой печени, мяса и птицы, торты и пирожные из бисквитного, песочного и слоеного пресного теста. В состав некоторых яств входили восточные пряности, стоившие немалых денег. На столах аристократов появились и экзотические продукты, привезенные из Нового Света: кофе, шоколад и другие. Начиная с XVI века большое значение придавалось оформлению и подаче блюд, которые подчас напоминали сложные архитектурные сооружения из нескольких ярусов, а также сервировке стола.

Представители низших сословий питались иначе. Наряду с изысканной **аристократической кухней** (haute cuisine) во Франции в течение нескольких столетий развивалась **народная региональная кухня** (cuisine regionale). Многие блюда в разных регионах страны до сих пор готовят по старинным народным рецептам. Так, Эльзас славится кушаньями из свинины и капусты, яблочными пирогами из песочного теста с начинкой из кислых яблок, которые заливают кремом из яиц и густых сливок, Марсель – блюдами из свежей рыбы и устриц, Нормандия – сливочными соусами, Дижон – пряниками, которые заливают сахарной глазурью или посыпают засахаренными фруктами...

С давних времен развивается здесь и кухня, которую принято называть **общераспространенной** (cuisine bourgeoise). Для нее характерно использование ингредиентов в необычных сочетаниях: например, свежих и прошедших термическую обработку. Во многие блюда французы

добавляют виноградные вина, которые, как правило, значительно выпаривают, а также коньяки, ликеры и другие спиртные напитки. Распространен и такой прием обработки ингредиентов, как фламбирование (от фр. *flamber* – пылать, пламенеть), когда готовые блюда, перед тем как подавать к столу, поливают крепким алкогольным напитком и поджигают.

Есть у французов и свои пристрастия в отношении блюд. В отличие от многих других европейских стран, например, Италии, где супы не очень-то любят и готовят нечасто, во Франции в почете **первые блюда**, для которых не жалеют самых

лучших ингредиентов. Их рецептов множество: это бульоны, консоме (прозрачные наваристые бульоны), супы-пюре, густые супы «биск» из морепродуктов с добавлением красного вина, коньяка и сливок, супы-подливки «кули» из домашней птицы, дичи или рыбы. К числу наиболее известных можно отнести, пожалуй, луковый суп с сыром и гренками, суп-пюре из лука-поррея с картофелем, провансальский густой рыбный суп «буйабес», суп-крем «дюбарри» из цветной капусты с добавлением молока и смешанных со сметаной яичных желтков, суп-крем «Сен-Жермен» из зеленого горошка и овощей, потофе из говядины с овощами и специями, который варят в горшочке, и другие. Первые блюда во Франции подают даже на ужин – обжигаясь горячими, а к ним могут предложить гренки, клецки, а также зелень.



Во многие кушанья добавляют **сыр**, различных видов которого здесь производят свыше 500 – больше, чем в любой другой стране мира. К числу самых знаменитых французских сыров можно отнести конте, бри, бофор, грюйер, камамбер, рокфор, сен-нектер, шевр, канталь и другие.

Известно и пристрастие французов к **вину**. В этой стране, которая является крупнейшим в мире производителем вина и виноматериалов, их производят несколько десятков тысяч. Во всем мире пользуется популярностью продукция старинных винодельческих регионов:

Бордо, Бургундии, Лангедока, Мезе, Прованса, долин Роны и Луары, Савойи, Эльзаси, Шампани и других. Многим французским винам, которые называют эталонными, присвоены контролируемые по происхождению наименования. Качеству этой продукции можно доверять, как говорится, на все сто, ведь контроль его с 1935 года осуществляет созданный во Франции Национальный институт контролируемых наименований по месту происхождения (INAO), регламентирующий технологию производства в лучших хозяйствах страны.

Писатель и журналист Морис Эдмон Сайан (Кюрноски), избранный в 1920-е годы «Принцем гастрономов», утверждал, что разнообразные французские сыры настолько не похожи друг на друга, что способны угодить вкусу самого взыскательного гурмана, будь то сам король.

Почему французы редко страдают заболеваниями сердца и сосудов?

Франция занимает третье место среди стран, население которых имеет самые низкие показатели смертности от болезней сердца и сосудов. Почему французы редко страдают подобными недугами, хотя едят достаточно много жирной пищи (на каждого жителя этой страны в среднем приходится 108 г жира животного происхождения в день, в то время как средний американец потребляет 72 г)?

«Французскому парадоксу» нашли объяснение. Французы едят много рыбы, свежих овощей и фруктов, добавляют в блюда большое количество оливкового масла и мало сахара, нередко заканчивают трапезу бокалом красного вина, которое, если употреблять его в умеренных количествах, очень полезно: оно улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина в крови и укрепляет сосуды. Вино и другие полезные продукты сводят на нет отрицательное влияние на организм жирной пищи. А недавно в список полезных продуктов ученые добавили сыр рокфор и другие сыры с плесенью. Как выяснили специалисты, такие сыры обладают противовоспалительными свойствами. Они полезны для желудка, препятствуют формированию опасных отложений на стенках артерий. Используя эти свойства сыров, специалисты планируют наладить изготовление на их основе медицинских препаратов и даже косметических средств.



Разнообразен и выбор **основных блюд**, которые готовят из овощей (картофеля, баклажанов, помидоров, шпината, стручковой фасоли, разных видов капусты), грибов (шампиньонов, трюфелей и др.), круп, морской и пресноводной рыбы (камбалы, трески, палтуса, щуки, карпа, скумбрии), морепродуктов (креветок, лангустов, устриц, морских гребешков), всех видов мяса (говядины, телятины, баранины, свинины), домашней птицы и субпродуктов. К числу коронных блюд французской кухни можно отнести рататуй из кабачков, перцев и баклажанов, гратен из спаржи, бифштекс с кровью, гуляш из говядины с грибами и красным вином по-бургундски, фуа-гра – печенку особым образом откормленного гуся или утки с трюфелями, мадерой и приправами и другие.

Неповторимый вкус и аромат французским блюдам придают пряности (чабер, кервель, лук-порей, эстрагон, розмарин), которые используют в свежем или сушеном виде,

причем зачастую не измельчают, а кладут целыми. Это прованские травы (базилик, розмарин, тимьян, шалфей, перечная мята, садовый чабер, душица, майоран), букет гарни (смесь петрушки, чабера и лаврового листа, к которым могут добавлять другие ингредиенты) и другие.

Французскую кухню невозможно представить и без **соусов**. Англичане шутят, что если в их стране всего три сорта соусов и триста шестьдесят видов религии, то во Франции – лишь три религии, зато триста шестьдесят рецептов соусов. Впрочем, на самом деле рецептов французских соусов гораздо больше – около трех тысяч. Некоторые носят имена создавших их кулинаров или же других известных личностей: например, соус бешамель назван в честь распорядителя королевского стола маркиза Луи де Бешамеля, соус субиз – в честь супруги маршала Шарля де Рогана. Некоторые рецепты носят названия французских провинций и городов

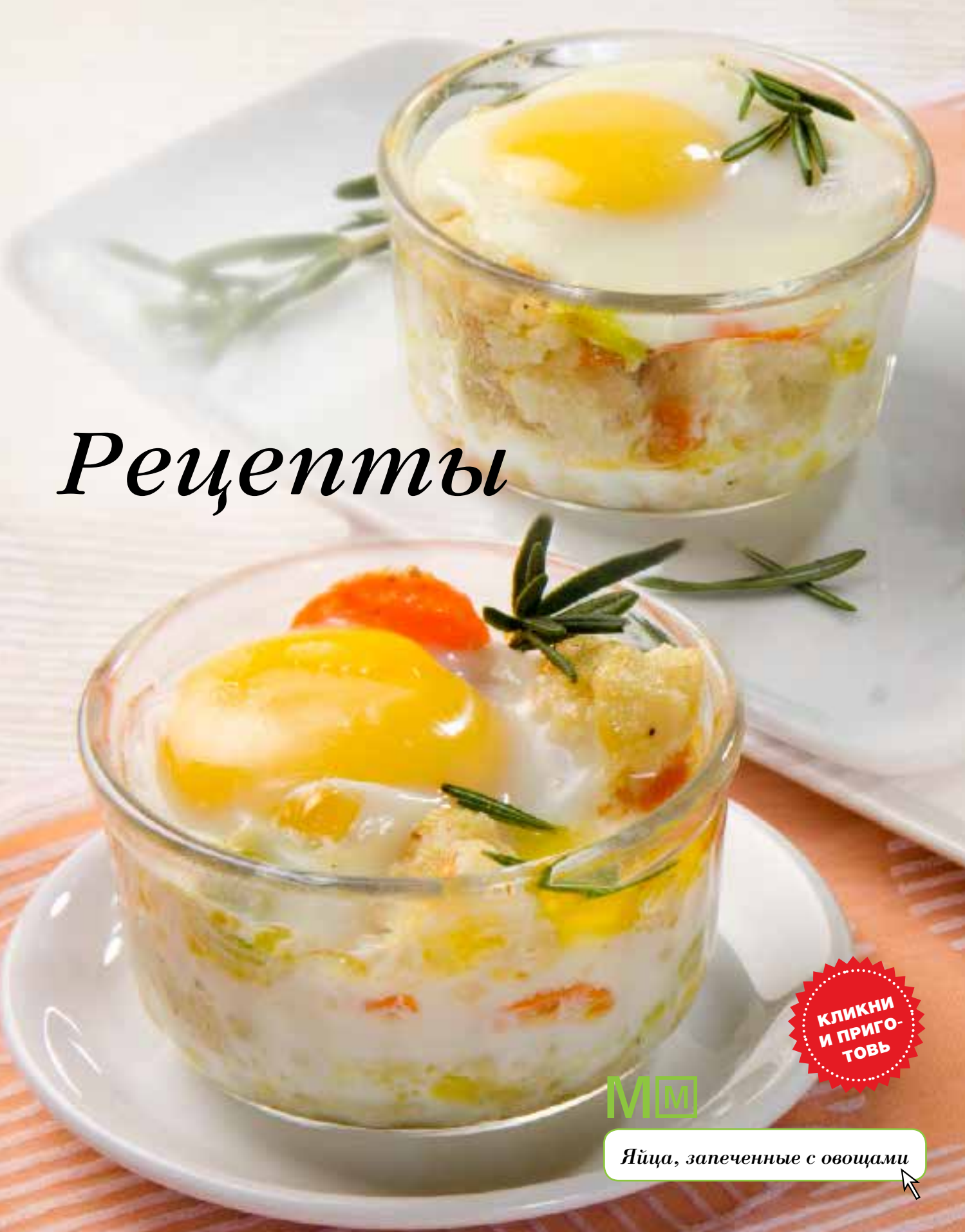
(бретонский, лионский, руанский, гасконский, провансальский) или других стран (испанский, русский, португальский, немецкий и другие). Соусы здесь предлагают даже к бутербродам и десертам, которые традиционно завершают застолье.

Что же касается французских **десертов**, то все их сложно даже перечислить. К числу самых известных можно отнести безе и меренги из взбитых с сахаром и запеченных яичных белков, эклеры из заварного теста с кремом, профитроли с различными начинками, крем-брюле из заварного крема с карамельной

корочкой, бланманже – желе из миндального или коровьего молока с сахаром и пряностями, сабайон из взбитых яиц с сахаром и вином, шодо из взбитых в белом вине с добавлением сахара желтков, грильяж из орехов с добавлением сахара. Французским кулинарам мы обязаны и рецептами муссов, суфле, круассанов, шарлоток и многих других блюд.



Рецепты



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



Яйца, запеченные с овощами



КЛИКНИ
И ПРОЧИ-
ТАЙ



ВИДЕТЬ ВО СНЕ, что вы поймали большую рыбу (или много рыб), – к прибыли, радости. Читайте кулинарный сонник на www.millionmenu.com

РУЛЕТ ИЗ ЛОСОСЯ

На 4 порции

- филе копченого лосося 300 г
- сыр творожный 150 г
- рис вареный 150 г
- огурец 1 шт.
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- соль

1. Огурец нарежьте кружочками, посолите.
2. Сыр соедините с рубленой зеленью, рисом и перемешайте.
3. Часть рыбного филе нарежьте пластинками, положите внахлест прямоугольником на пищевую пленку. Оставшуюся рыбу нарежьте мелкими кубиками и смешайте с рисово-сырной массой. Затем выложите приготовленную смесь на рыбу, скатайте рулетом. Охлаждайте 30 минут.
4. При подаче рулет выложите на кружочки огурца и оформите зеленью.



ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА

На 10 порций

- курица 1 шт.
- мякоть свинины 300 г
- шпик 100 г
- шампиньоны маринованные 100 г
- фасоль стручковая 190 г
- кукуруза консервированная 100 г
- яичные белки 2 шт.
- перец черный молотый
- соль

Мускатный орех быстро утрачивает свой аромат. Поэтому его лучше измельчать непосредственно перед тем, как добавлять в блюда.

1. На тушке курицы сделайте надрез вдоль позвоночника и снимите кожу со слоем мякоти толщиной до 0,5 см так, чтобы крылья и голени оставались с кожей.
2. Мякоть птицы, свинину и шпик пропустите 2–3 раза через мясорубку. Добавьте яичные белки. Фарш взбейте, посолите, поперчите. Фасоль варите в подсоленной воде 8 минут.
3. На куриную кожу выложите слой фарша, грибы, фасоль и кукурузу, затем снова слой фарша.
4. Края кожи соедините, сшейте нитками. Придайте тушке форму целой курицы.
5. Запекайте курицу при 200 °С до готовности. Готовую курицу охладите, положив на несколько часов под пресс.
6. Гарнируйте зеленью и клюквой.



Если сельдь слишком соленая, ее можно вымочить в молоке. Залейте рыбу молоком, так чтобы оно покрывало ее, и оставьте на 1 час, затем обмойте холодной водой.

БУЛОЧКИ С САЛАТОМ

На 6 порций

Для теста:

- мука пшеничная 130 г
- яйца 4 шт.
- масло оливковое 100 г
- вода 200 мл
- соль 1 ч. ложка

Для начинки:

- филе соленой сельди 1 шт.
- сыр твердый тертый 50 г
- яйца вареные 3 шт.
- майонез 150 г
- лук зеленый рубленый 100 г

1. Вскипятите воду с маслом и солью, всыпьте муку и заварите тесто. Слегка охладите. Взбивая тесто, вводите по одному яйца.
2. Отсадите тесто в виде небольших булочек на смазанный маслом лист и выпекайте до золотистого цвета, затем охладите.
3. Для начинки сельдь пропустите через мясорубку. Добавьте рубленые яйца, лук, часть майонеза, перемешайте.
4. Булочки разрежьте, наполните нижнюю часть начинкой, смажьте оставшимся майонезом, посыпьте сыром и накройте срезанной верхушкой.



Луковый суп с тостами

ТЫКВЕННЫЙ СУП

На 6 порций

- тыква 2 кг
- сыр грюйер 50 г
- сливки густые 200 г
- бульон куриный 500 мл
- орех мускатный тертый 1 щепотка
- зелень петрушки 2–3 веточки
- перец черный молотый, соль

Для куриного бульона:

- крылышки, шейка и спинная часть курицы 500 г
- вода 1 л
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- чеснок в шелухе 2 зубчика
- лук-порей (зеленая часть) 1 стебель
- сельдерей (черешок с листьями) 1 стебель
- гвоздика 1 бутон
- перец черный молотый, соль

1. Приготовьте бульон из указанных ингредиентов.
2. У тыквы срежьте верхушку, удалите семена, выньте мякоть, не повредив стенки.
3. Мякоть нарежьте кубиками, варите на пару до готовности и протрите через сито.
4. Бульон доведите до кипения, небольшими порциями влейте в тыквенную массу, постоянно взбивая. Введите сливки, перемешайте, добавьте мускатный орех, посолите, поперчите. Помешивая, доведите до кипения, варите несколько минут на слабом огне.
5. Суп подавайте в пустой тыкве, посыпав мелко рубленой зеленью петрушки и тертым сыром.

Вместо твердого желтого швейцарского сыра грюйер с острым пикантным ароматом и ореховыми оттенками вкуса можно использовать сыры «Эмменталь» или «Ярлсберг», которые можно купить в любом крупном супермаркете.



Вместо сливок и бульона можно использовать молоко и воду, добавив спассерованные в оливковом масле лук и чеснок.

Картофельный гратен

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



ФОРЕЛЬ НА ГРИЛЕ

На 4 порции

- форель 4 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло оливковое 2 ст. ложки
- тимьян рубленый 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Рыбу натрите солью, перцем, начините рубленой зеленью и мелко нарезанным луком. Брюшко рыбы зашейте. Смажьте форель маслом.
2. Жарьте рыбу на гриле, затем доведите до готовности в духовке. Освободите от ниток.
3. Подавайте форель с каперсами, оформив цедрой лимона и зеленью.

Каперсы, напоминающие по вкусу горчицу или черный перец, добавляют в салаты, супы, паштеты, пасту, рыбные, мясные и овощные блюда, а также различные соусы и маринады; маслом из семян каперсника заправляют салаты.



Тушеные осьминоги

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ





Чтобы котлеты не намокли, нужно натирать их смесью зелени с солью непосредственно перед жареньем.

ОТБИВНЫЕ СО СМОРОДИНОВЫМ СОУСОМ

На 8 порций

- котлеты из баранины с косточкой (по 160 г) 8 шт.
- помидоры 2 шт.
- кинза сушеная, или зелень петрушки, или сельдерея 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- лук репчатый 1 головка
- джем из красной смородины 1/4 стакана
- масло оливковое 1 ч. ложка
- уксус винный 1 ст. ложка
- вода 2 ст. ложки
- перец черный молотый 1/2 ч. ложки
- соль

1. Котлеты слегка отбейте, натрите смесью зелени с перцем и солью.
2. Помидоры разрежьте пополам.
3. Жарьте котлеты и помидоры на гриле или на решетке в духовке 10–12 минут при 200 °С.
4. Для соуса лук мелко нашинкуйте и обжарьте на масле до золотистого цвета. Добавьте джем, уксус, перец, соль и воду. Перемешайте и варите 5 минут.
5. Подавайте котлеты с помидорами и отварным картофелем, полив соусом.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФРУКТАМИ

На 6 порций

- курица (1,5 кг) 1 шт.
- масло оливковое 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

Для гарнира:

- банан и лимон по 1 шт.
- яблоко и апельсин по 2 шт.
- инжир сушеный 5 шт.
- чернослив без косточек 6 шт.
- курага 6 шт.
- фисташки рубленые 50 г
- вино полусухое красное 180 мл
- сахар 8 ст. ложек

1. Для гарнира банан, очищенные апельсины и лимон нарежьте кружками, яблоки – дольками.
2. Сухофрукты замочите.
3. Курицу посолите, поперчите и нафаршируйте частью фруктов.
4. Курицу полейте маслом, запекайте до готовности.
5. В форму, смазанную маслом, уложите оставшиеся фрукты в следующем порядке: яблоки, сухофрукты, банан, апельсины и лимон.
6. Вино соедините с 6 столовыми ложками сахара, прогрейте, добавьте фисташки. Полейте фрукты сиропом и тушите 30 минут при 220 °С. Лишнюю жидкость слейте, посыпьте фрукты оставшимся сахаром и прогревайте до его растворения.
7. Перед подачей на фруктовый гарнир выложите курицу.



В традиционный французский киш не добавляли ни лук, ни сыр – только хрустящий жареный бекон. Сегодня в состав пирога могут входить самые разные продукты: рыба, морепродукты, мясо, грибы, овощи или фрукты.

Сливочное масло, содержание жира в котором составляет 82% и выше, добавляют в различные виды теста: слоеное, песочное, сдобное, а также в начинки для пирогов. Вместо масла может использоваться маргарин, содержание животного жира в котором составляет не менее 70%. А вот из маргарина жирностью 40%, содержащего большое количество жидкости, хорошая выпечка не получится: изделия будут растекаться и подгорать по краям.

На 6 порций

Для песочного теста:

- мука пшеничная 200 г
- яйцо 1 шт.
- масло сливочное 100 г
- соль 1 щепотка

Для начинки:

- грудинка копченая 200 г
- буженина 100 г
- сыр грюйер 100 г
- яйца 3 шт.
- яичные желтки 3 шт.
- масло сливочное 20 г

- сливки 500 мл
- орех мускатный тертый 1 щепотка
- лук зеленый 5–6 перьев
- перец черный молотый
- соль



1. Для теста холодное масло порубите, смешайте с мукой, добавьте яйцо, соль, быстро замесите. Скатайте тесто в шар, заверните в пищевую пленку, положите в холодильник на 30 минут.

2. Духовку разогрейте до 240 °С. Форму диаметром 22 см смажьте маслом (10 г). Тесто раскатайте в круг на доске, посыпанной мукой, выложите в форму, приподняв края так, чтобы получились бортики.

3. Грудинку нарежьте мелкими кусочками. Слегка обжарьте на оставшемся масле, выньте, дайте стечь излишкам жира. Выложите на пласт теста. Буженину нарежьте мелкими кубиками, выложите на тесто.



4. Взбивайте яйца и желтки, постепенно добавляя сливки, пока не образуется устойчивая пена.

5. Лук мелко порубите. Грюйер нарежьте мелкими кусочками и вместе с луком добавьте в яично-сливочную смесь, заправьте солью, перцем и мускатным орехом.

6. Приготовленной смесью залейте грудинку и буженину. Выпекайте при 240 °С до образования золотистой корочки. Киш подавайте горячим, нарезав порционными кусочками.

МАСТЕР-КЛАСС от шеф-повара: ЛОТАРИНГСКИЙ КИШ



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

MM

Эльзасский пирог

МУСС С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

На 10 порций

- молоко 200 мл
- сливки густые 200 мл
- желатин 10 г
- сахар ванильный 3 ст. ложки

Для соуса:

- шоколад 125 г
- масло сливочное 15 г
- сливки 1 ст. ложка

1. Желатин замочите в стакане холодной кипяченой воды до набухания, затем распустите на водяной бане, процедите, соедините с молоком, ванильным сахаром, доведите до кипения.
2. Желированную смесь слегка охладите и взбейте до увеличения в объеме в 2 раза.
3. Соедините смесь со взбитыми сливками.
4. Приготовленный мусс выложите в формочки и охлаждайте 2 часа.
5. Готовый мусс выложите на блюдо, опустив формочки на несколько секунд в горячую воду.
6. Для соуса шоколад растопите на водяной бане, добавьте сливочное масло, сливки и прогрейте. Охладите.
7. Подавайте мусс, полив его соусом.



В желированную смесь можно добавить немного свекольного сока или пищевого красителя.

ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛЬ

На 8 порций

- яблоки 6 шт. (600 г)
- клюква сушеная 100 г
- сахарная пудра 180 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- цедра тертая 1/2 лимона
- вода 50 мл

Для теста:

- мука пшеничная 100 г
- масло сливочное 50 г
- разрыхлитель 1/2 ч. ложки
- экстракт ванильный 1/2 ч. ложки

1. Яблоки очистите от кожуры, удалите семенные коробочки, нарежьте крупными кубиками.
2. Варите яблоки на слабом огне 15 минут, добавив сахарную пудру (80 г), сок и цедру лимона, воду и клюкву. Охладите и слейте сок, образовавшийся при варке.
3. Для крамбля соедините муку с разрыхлителем, оставшейся сахарной пудрой и экстрактом ванили. Введите масло, размягченное при комнатной температуре, перемешивая вилкой. У вас должна получиться смесь в виде крошки.
4. Яблоки с клюквой выложите в форму, смазанную маслом, сверху засыпьте крошкой.
5. Выпекайте крамбль 50–55 минут при 200 °С.

ММ

Десерт с грушами и сыром

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ



Тесто для крамбля можно заменить бисквитной крошкой. Вместо клюквы можно использовать свежую или замороженную малину, клубнику, смородину.



Витаминное меню

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ПРИ АВИТАМИНОЗЕ

Апатия, слабость, плохое настроение, частые мигрени...

Причиной многих наших недомоганий весной может быть банальная нехватка витаминов, ведь в это время года мы нуждаемся в них более чем когда-либо. Чтобы избежать гиповитаминоза, диетологи советуют включать в рацион мясо, рыбу, печеньку, бобовые, орехи, семена подсолнечника, овощи и фрукты красного и оранжевого цвета, сухофрукты, зелень.

С тарайтесь чаще есть свежие овощи, фрукты и зелень. Готовьте свежевыжатые фруктовые и овощные соки, например соки апельсина, моркови, томатов, тыквы.

Прекрасный источник витаминов – *проросшие зерна: пшеницы, гороха, фасоли*. Большое количество полезных веществ сохраняет *квашеная капуста*. А *отвар шиповника* по своим свойствам даже превосходит поливитаминные комплексы.

Витамина А много в жирной рыбе, молочных продуктах, сливочном масле, яичном желтке, моркови, шпинате, тыкве, шиповнике, облепихе;

витаминов группы В – в дрожжах, бобовых, мясе, рыбе, печени, хлебных злаках, орехах;

витамина С – в шиповнике, цитрусовых, капусте, сладком перце, зелени петрушки;

витамина D – в печени рыб, рыбьем жире, молочных продуктах, сыре, яйцах, грибах;

витамина Е – в яичном желтке, бобовых, проросшей пшенице, растительном масле, облепихе, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Пополнить запасы **железа** в организме помогут гранаты, зеленые яблоки и черный хлеб типа бородинского. Ешьте также зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, говяжью печень. В овощах и фруктах железа мало, зато оно из них полностью усваивается.

Кальций содержат молоко и молочные продукты, сыры.

Магний: хлеб – особенно зерновой и из муки грубого помола, рис, гречка, фасоль в любом виде.

Калий: печеный картофель, курага, изюм, свежие красные помидоры.

К счастью, в «чистом» виде авитаминоз встречается довольно редко. Говоря о нем, мы, скорее, подразумеваем нехватку витаминов в организме. Ведь признаки настоящего авитаминоза достаточно серьезные: ломкость ногтей, выпадение волос, шелушение кожи и даже ослабление умственной деятельности. К нему предрасположены жители голодающих стран, нам же настоящий авитаминоз не грозит. А плохое настроение и недомогание, которое мы испытываем в этот период, объясняются некоторым недостатком витамина D, который следует восполнять.





В 100 г белокочанной капусты всего 28 ккал, поэтому ее можно назвать идеальным средством для тех, кто мечтает сбросить парочку-другую лишних килограммов.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ

На 4 порции

- капуста белокочанная 150 г
- перец сладкий 1 шт.
- яблоки 2 шт.
- сметана 2 ст. ложки
- уксус яблочный 1 ч. ложка
- зелень петрушки 4 веточки
- сахар
- соль

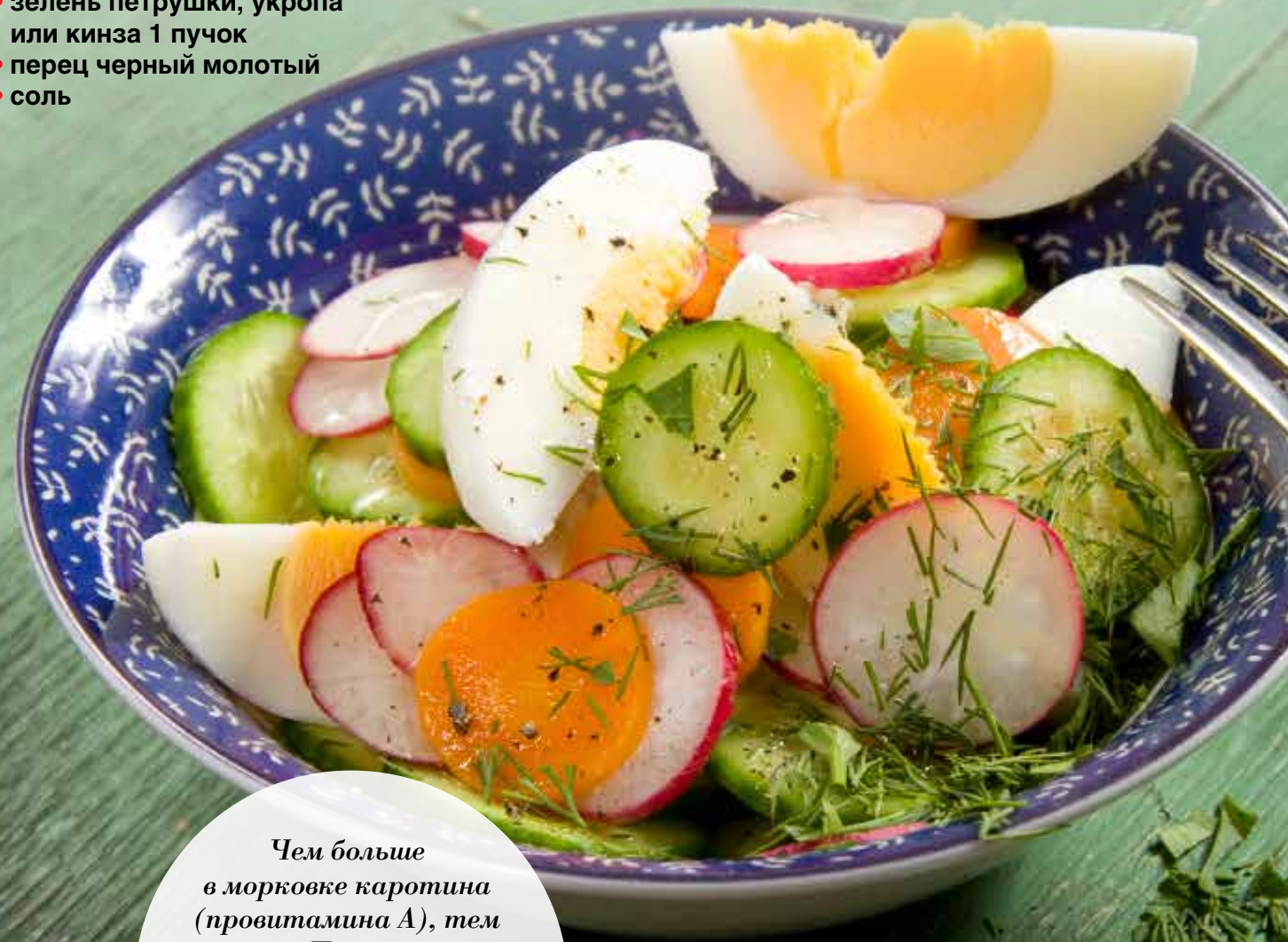
1. Капусту тонко нашинкуйте, перетрите с солью.
2. Очищенные яблоки и перец нарежьте соломкой, сбрызните уксусом и соедините с капустой.
3. При подаче заправьте салат сметаной, смешанной с сахаром, оформите зеленью.

САЛАТ «БАХАР»

На 2 порции

- редис 10 шт.
- огурец 1 шт.
- морковь вареная 1 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- зелень петрушки, укропа или кинза 1 пучок
- перец черный молотый
- соль

1. Редис, огурец и морковь нарежьте кружочками, яйца – дольками.
2. Овощи уложите в салатник, посолите, поперчите.
3. Полейте салат маслом, посыпьте мелко рубленой зеленью и оформите дольками яиц.



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

Кто из нас не любит квашеную капусту? Сочная, хрустящая, с пикантной кислинкой, она всегда кстати на нашем столе – и в обычный буднич­ный день, и в праздник.



**КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ**



Салат из квашеной капусты по-русски



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛИНАМИ

На 4 порции

- капуста квашеная 400 г
- лук репчатый 1 головка
- яблоко крупное 1 шт.
- виноград маринованный или свежий 160 г
- маслины без косточек 60 г
- масло оливковое или подсолнечное 40 г
- зелень петрушки 40 г

1. Капусту и лук мелко нашинкуйте. Часть яблок мелко нарежьте, смешайте с капустой и луком, добавьте виноград и маслины, заправьте маслом.
2. Перед подачей салат выложите в салатник, оформите нарезанными дольками яблоками и зеленью петрушки.





Не варите морковь и картофель для салата в одной посуде. Время приготовления этих продуктов разное: картофель варится гораздо быстрее моркови.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ИЗЮМОМ

На 4 порции

- фасоль красная 200 г
- лук репчатый 2 головки
- зелень петрушки 1 пучок
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- чеснок 2 зубчика
- изюм 1 ст. ложка
- масло растительное 2 ст. ложки
- уксус винный или яблочный 2 ст. ложки

1. Красную фасоль залейте холодной водой и оставьте на ночь. Воду слейте.
2. Фасоль залейте 3 стаканами холодной воды и отварите до готовности. Отвар слейте. Фасоль посолите, поперчите, выложите на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.
3. Для соуса взбейте уксус с маслом. Добавьте измельченный чеснок и изюм. Полейте салат соусом и посыпьте кольцами лука.

Чтобы салат получился более сочным, можете приготовить больше заправки и добавить 2–3 столовые ложки изюма, который предварительно нужно замочить в горячей воде на 30 минут.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ

На 6 порций

- грибы соленые или маринованные 240 г
- морковь вареная 2 шт.
- свекла вареная 3 шт.
- картофель вареный 2 шт.
- огурцы соленые 1–2 шт.
- зеленый горошек 50 г
- лук репчатый 1 шт.

Для соуса:

- масло растительное 100 г
- уксус 3%-й 100 г
- сахар 1 ч. ложка
- соль

1. Для соуса масло взбейте с уксусом, сахаром и солью.
2. Вареные овощи нарежьте кубиками.
3. Свеклу сразу залейте частью заправки и выдержите 10 минут, не смешивая с другими овощами, чтобы они не окрасились.
4. Огурцы, лук и грибы нарежьте кубиками, оставив часть грибов целыми для оформления. Нарезанные овощи, грибы и зеленый горошек перемешайте вместе с заправкой и выложите в салатник.
5. При подаче оформите винегрет грибами и зеленью.



САЛАТ ИЗ КОРИЧНЕВОГО РИСА С АПЕЛЬСИНАМИ

Видов и сортов риса известно около трехсот. Коричневый (бурый) рис – один из самых популярных. На самом деле он может быть не только буровато-коричневого, но и красноватого и даже черного цвета. Зерна сохраняют тонкую оболочку, которая содержит множество витаминов и микроэлементов.

На 6 порций

- рис коричневый вареный 250 г
- апельсин 1 шт.
- финики 18 шт.
- изюм 50 г
- лук зеленый 1 пучок

Для соуса:

- масло оливковое 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- корица молотая 1/4 ч. ложки
- семена тмина молотые 1/3 ч. ложки
- соль

1. Апельсин очистите, разделите на дольки и, удалив мембраны, нарежьте ломтиками.
2. Лук мелко порубите, изюм промойте и обсушите. Финики нарежьте ломтиками.
3. Для соуса масло смешайте с лимонным соком, зеленью петрушки, корицей, тмином и солью.
4. Ингредиенты салата соедините и перемешайте. Подавайте на листьях зеленого салата, полив соусом.

Варится коричневый рис дольше белого. Готовый рис остается жестковатым и не слипается, поэтому он подходит для приготовления салатов.



Цедру с апельсинов можно не срезать ножом, а стирать теркой.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

На 6 порций

- кальмары вареные 120 г
- морковь 1 шт.
- апельсины 2 шт.
- яйца вареные 3 шт.
- листья зеленого салата 50 г
- майонез 1/2 стакана

1. С апельсинов срежьте цедру, очистите их от белой кожицы и вырежьте из мембран дольки. Нарежьте апельсины ломтиками.
2. Кальмары и морковь нарежьте соломкой, яйца – дольками. Листья салата нарежьте соломкой или нарвите руками на тонкие полоски.
3. Все подготовленные ингредиенты смешайте и заправьте майонезом.
4. При подаче оформите салат нарезанной соломкой апельсиновой цедрой.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



Восполнить недостаток витаминов весной помогут **ЦИТРУСОВЫЕ**: лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты. Впрочем, видов цитрусовых гораздо больше: лаймы, лаймваты, бергамоты, померанцы, кинканы, помпельмусы, цитроны, рангпурсы – все и не перечислить.

Эти плоды – настоящий кладезь полезных веществ: витаминов (С, РР, группы В, каротина) и минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, натрия). Цитрусовые также содержат органические кислоты, эфирные масла, клетчатку и антиоксиданты.

Один апельсин обеспечивает 130% суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте.

Вы решили придерживаться вегетарианской диеты или хотите разнообразить свой рацион в дни поста? Включайте в меню фасоль, чечевицу и бобы. **БОБОВЫЕ** (фасоль, чечевица, бобы) – прекрасный источник растительного белка, который по своим свойствам не уступает животному и хорошо усваивается. По содержанию белка (23,4%) горох и бобы не уступают мясу и сыру, в то же время в бобовых мало жира (2,4%). Они также содержат большое количество витамина В, каротин, аскорбиновую и фолиевую кислоты, минеральные вещества (железо, калий, фосфор), пищевые волокна и антиоксиданты.

Большое количество полезных веществ сохраняют и **СУХОФРУКТЫ**. Курага, чернослив, изюм, инжир, финики, сушеные яблоки и груши содержат витамины (А, группы В), минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, железо, магний и другие), органические кислоты, легко усвояемые натуральные сахара и клетчатку.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ:

- Храните продукты в прохладном темном месте.
- Тропические фрукты следует хранить в сухом месте при комнатной температуре (цитрусовые, гранаты, хурму лучше обернуть несколькими слоями бумаги); при низких температурах они начинают гнить, и концентрация вредных веществ в них увеличивается.
- Нарезайте продукты непосредственно перед приготовлением.
- Нарезанные сырые овощи можно сбрызнуть соком лимона или кислым

фруктовым соком, чтобы они не потемнели и в них лучше сохранился витамин С.

- Закладывайте овощи при варке в кипящую воду и готовьте под крышкой.
- Все овощи, кроме свеклы, моркови и зеленого горошка, варят в подсоленной воде (при этом в них сохраняется больше полезных веществ).
- Чтобы уменьшить потерю питательных веществ, овощи лучше *припускать* – варить на слабом огне в закрытой посуде, в небольшом количестве воды.

Готовые овощи нельзя долго держать в отваре: они становятся водянистыми, невкусными и теряют значительную часть полезных веществ (некоторое время

можно держать в отваре только цветную капусту). Поэтому после варки их нужно сразу же откинуть на дуршлаг.

- Минимизируйте время термической обработки овощей и фруктов.
- Свеклу, сладкий перец и другие овощи, которые содержат много витамина С, лучше не отваривать, а запекать в духовке.
- Сразу же подавайте приготовленные блюда к столу, не храните их долго.

Хотите всегда оставаться в хорошей форме? Включайте в меню больше блюд из овощей и фруктов: они низкокалорийны, но при этом питательны, содержат витамины, минеральные вещества и клетчатку, которая ускоряет обмен веществ и способствует обновлению клеток.



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 - 2016»

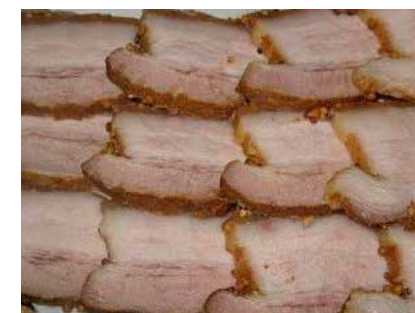
УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ МАРТА»



КУРИЦА С ЛИМОНОМ
И ЧЕРНОСЛИВОМ В СЕТКЕ
АВТОР - ТАТЬЯНА КОХАНЦЕВА



ТЕФТЕЛИ С ШАМПИньОНАМИ
В СЛИВКАХ
АВТОР - GLA_MUR



ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУДИНКА
С АРОМАТОМ ДЫМА
АВТОР - АННА



ПАЗЛЯ С УЗЛЬВЫ
АВТОР - DARIA DIAMOND



ГРЕЧЕСКАЯ МУСАКА
АВТОР - GLA_MUR



БЫСТРЫЙ ШАШЛЫЧОК
НА СКОВОРОДЕ
В СЛИВОВОМ МАРИНАДЕ
АВТОР - ТАТЬЯНА КОХАНЦЕВА

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

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

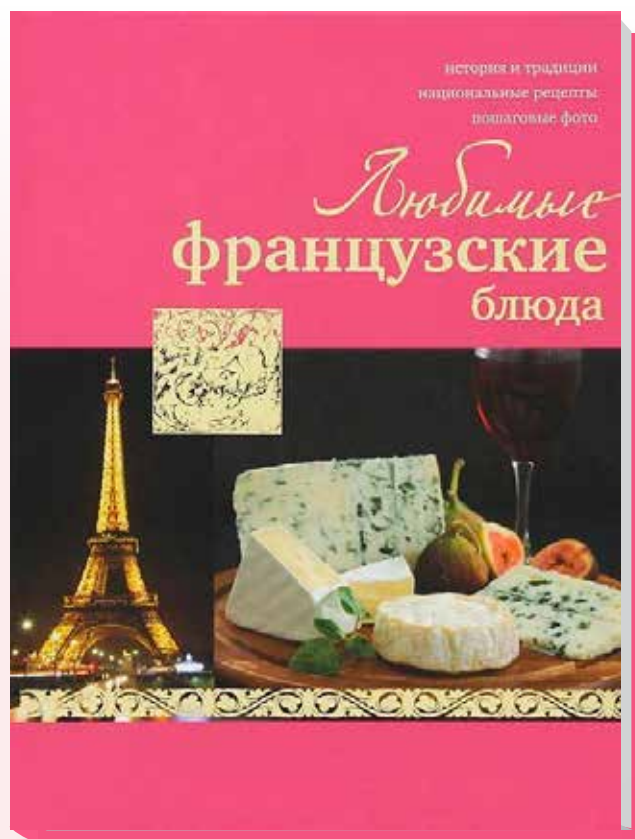
Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество **«МНЕ НРАВИТСЯ!»**.

Правила действительны с ноября 2013 г.

Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ «ЛЮБИМЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ БЛЮДА»

история и традиции • национальные рецепты • пошаговые фото



Франция издавна считается законодательницей мод. Это в полной мере относится и к французской кухне – оригинальной и изысканной. Наша книга откроет вам ее секреты. Доступные ингредиенты, подробное описание приготовления каждого блюда, пошаговые иллюстрации, которые сопровождают наиболее сложные рецепты, – все это сделает знакомство с кухней Франции приятным и незабываемым.

легкие **закуски** и **салаты**
знаменитые **супы** и **соусы**
классические французские
канапе и **рулеты**
суфле и **запеканки**
восхитительные **парфе**
и **крамбли**
пирожные и **муссы**



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

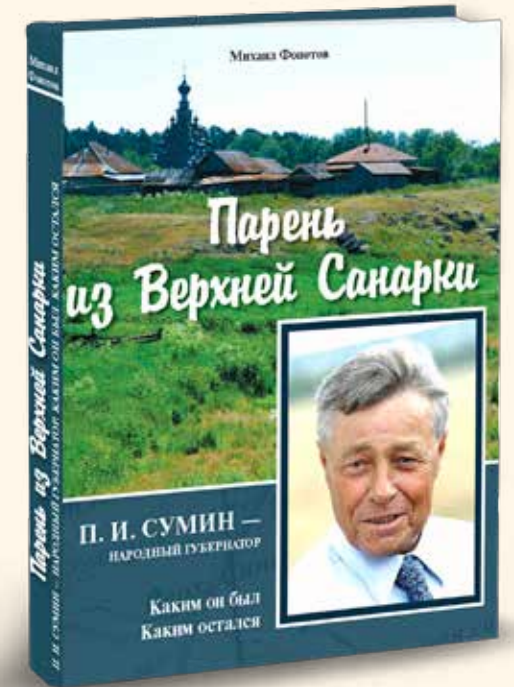
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



ВЕЛИКИЕ
ФРАНЦУЗЫ

25

ИСТОРИЯ С ЖИЗНЬЮ



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

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

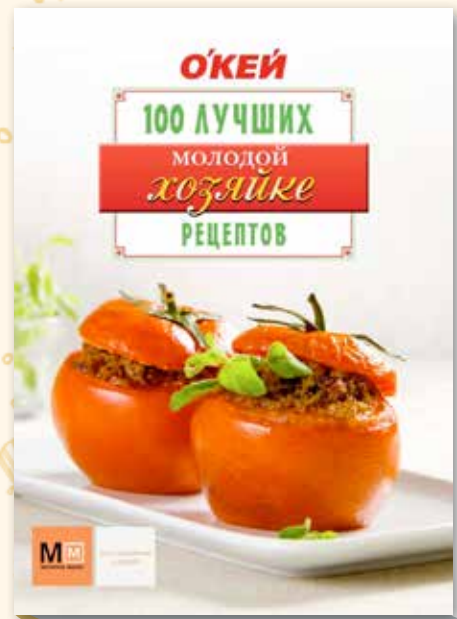


У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26



ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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



**40 000
РЕЦЕПТОВ**

БАВАРУА С КРАСНЫМИ ЯГОДАМИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПОПЬЕТ ИЗ СЕМГИ



КРОЛИК ПО-ПРОВАНСКИ



КАНЛЕ (КЕКСЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ)

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

