

fresco

#2 ЗИМА 2013–2014

ЗМІСТ НОМЕРА:

На щастя, на вроду,
на добру погоду! 2
Меню щасливого року

Що подарувати? 15
Ідеї новорічних
подарункових наборів

Теорія нового життя 18
Стати краще в новому
році та 8 чудових сніданків

Король грибів, 28
гриб королів
Трюфельні продукти на
вашій кухні

Готуємо качку: 34
просто чи складно

Пристрасті за 36
чизкейком



Le Stilpo

Свята наближаються!

Передчуття й очікування — найважливіша частина святкування. Вибір вбрання і подарунків, прикрашання ялинки та печиво, яке ми готуємо разом з дітьми... Ці дні дарують безліч чудових, теплих моментів родинного затишку. Ми всі по-дитячому радіємо і десь у глибині душі таки віримо в диво. То, може, створити його своїми руками? Наприклад, приготувати цілком серйозне застілля лише зі страв, які приносять удачу. Щоб завдання не було надто складним, ми вже підготували рецепти, які обіцяють вам удачу, достаток, здоров'я і довголіття. Усі новорічні історії починаються зі спроби вийти за рамки буденності. А що як замінити звичні сувеніри смачними знаками уваги? Ми впевнені, ви обов'язково знайдете серед рекомендованих продуктів щось особливе і для батьків, і для начальства, і для колег та друзів. Кожен з нас обіцяє собі у новому році почати нове життя — здоровіше, цілеспрямованіше. Великі зміни починаються з маленького кроку: планування покупок звільнить час і гроші та допоможе керувати раціоном. Як саме складати план, читайте на сторінках Fresco. І, звісно, у житті завжди є місце для десерту. Цього разу чизкейк — простий у приготуванні, але дуже смачний торт.

Від щирого серця вітаємо вас із Новим роком та Різдвом Христовим! Хай вони принесуть радість у ваші серця й домівки!

Галина Малярова,
Керівник департаменту
власних торгових марок



#2 ЗИМА 2013–2014

fresco

Над номером
працювали:
Світлана Бовкун
Вікторія Болотова
Євгенія Ледедева
Катерина Лучіна
Денис Мохнач
Ярина Цимбал

Пишіть нам
на адресу:
fresco@fuzzy.ua

© Фотографії:
StockFood/Fotodom.

НА ЩАСТЯ, НА ВРОДУ, НА ДОБРУ ПОГОДУ

У новорічну ніч вічне питання, що з'їсти, аби схуднути, заступає актуальніше: що з'їсти, аби щастило в прийдешньому році. Ми склали для вас гід, у якому зібрали найкорисніші для удачі страви. Сподіваємося, завдяки їм наступні 365 днів будуть для вас справді щасливими.



У кожного народу є свої традиції й ритуали для новорічної ночі. Японці ретельно миють і прибирають у будинках, щоб у новому році бог їх не оминав. Голландці розводять багаття з ялинок, щоб провести старий рік та освітити дорогу новому. Забобонні шотландці одразу після півночі чекають на високого темного гостя, який приносить удачу.

В Україні кладуть під скатертину золоті монети і зерна пшениці, які символізують достаток і добробут, а в передноворічний вечір готують щедрю кутю. З нею пов'язана традиція примирення: зайшовши з кутею, можна було помиритися з сусідами чи навіть із дівчиною, яка раніше піднесла хлопцеві гарбуза.

Не лише наші новорічні традиції обертаються довкола їжі — це, мабуть, найпоширеніший і найпростіший спосіб запросити удачу в гості. Навіть якщо ви не вірите в прикмети, спробувати варто, адже це щонайменше смачно. То що ж має бути на столі цього року?

Форма має значення! Довга локшина — популярна страва на новорічному столі в Азії, де вона символізує здоров'я і довголіття. Японці неодмінно їдять ще до півночі гречану локшину соба: ця страва означає відхід усього старого і відкриває шлях новим надіям та перемогам. Найпростіший спосіб презентувати локшину на українському столі — приготувати салат із морепродуктами, як-от креветки чи кальмари, або теплу закуску, додавши свіже обсмажене м'ясо і гострий соус. Одна умова: локшину

не можна кусати чи розрізати — лише жувати довгі стрічки, інакше страва не спрацює.

Чим більше на столі закусок і страв круглої форми, тим краще: багато народів вважають круг довершеною фігурою, яка означає плавну течію життя, річних циклів, є символом сонця і грошей. Можна скористатися круглими фруктами, наприклад, іспанці стараються з'їсти 12 виноградин, доки годинник виб'є північ, а на Філіппінах те саме намагаються зробити з мандаринами — за кілька секунд треба встигнути ковтнути 13 часточок.

У США, Ірландії й Німеччині символом грошей і достатку вважають капусту і вітають її у складі новорічного меню в будь-якому вигляді. Звісно, можна обійтися і квашеною, але можна приготувати і щось вишукане, як-от голубці з ніжної савойської капусти з начинкою з індички. Якщо ж ви принципово не вважаєте цей овоч святковим, притягнути грошову удачу допоможуть будь-які листові салати — від айсберга до руколи. Цього року вони діятимуть ще дужче, бо це улюблена їжа символу наступного року — Коня. Він полюбає, до речі, і моркву та яблука, тож страви з ними не будуть зайвими, так само як страви з великою кількістю зелені.

В оселедця під «шубою» теж підвищена здатність приносити удачу. Цьому сприяють кругла форма страви, улюблені овочі того ж таки Коня та основний інгредієнт — оселедець, який у скандинавських країнах асоціюється зі сріблом, багатством і





щедрістю. Італійці заради добробуту готують на Новий рік сочевицю: її форма з давніх-давен асоціюється з монетками, а безліч зерняток — з достатком і плодючістю. Це чудовий компонент теплих салатів або нейтральний гарнір до м'яса — птиці чи свинини.

До речі, свинина — обов'язковий елемент святкового столу на Кубі, в Іспанії, Португалії, Угорщині й Австрії. Там свиней вважають символом прогресу, бо ці тварини не вміють ходити задом і безупинно риють землю в пошуках їжі. Загадуючи на Новий рік бажання про особистий і професійний розвиток, на стіл вистав-

ляють саямі, шинку, запечене м'ясо і, звичайно, нашу національну гордість — сало. Проте не варто обмежуватися м'ясними продуктами: знавці традицій стверджують, що на удачу працює навіть печиво у формі поросят чи відповідно прикрашений торт.

Рибу теж можна зробити основною стравою в новорічному меню. Китайці слово «риба» вимовляють дуже схоже на слово «достаток» і вважають, що правильно готувати й подавати рибу цілою, з головою і хвостом. Запечена форель або короп з імбиром і соєвим соусом — чудовий приклад міжкультурної страви. А от у Канаді рибу вважають символом не-



впинного руху й прогресу і не акцентують на правильній формі подачі. Тому слабосолена червона риба чи традиційна заливна теж працюватимуть на вашу удачу.

Що приготувати на десерт? Гранатовий сорбет не лише допоможе шлункові подолати святкові навантаження, а й віщує цілу купу добрих прикмет. У Туреччині й Вірменії без нього не обходиться жодне застілля. Цей плід із безліччю зерняток ніби говорить гостям про широку і щедру душу господарів, які зичать усім родючості, достатку, сімейного щастя та здоров'я. Різдвяний пиріг, як-от розмаїті європейські штolenи,

— чудовий початок нового року. Тут усе має символічне значення: форма і щедра цукрова посипка нагадують про сповите в білосніжне покривало немовля та снігові кучугури, ром чи солодке вино для коржів — про п'яний дух свята, а різноманітні родзинки й цукати мають закликати в оселю добробут. Приготувати пиріг можна заздалегідь, штolenи — це взагалі унікальна випічка, адже з часом вони стають тільки смачнішими.

Ось такі основні страви «на удачу». Зрештою, хай там що ви оберете для свого новорічного меню, ми впевнені — у новому році вас чекає безліч смачних і щасливих моментів!

СИРНИЙ ТОРТ З ЛОСОСЕМ І ТРАВАМИ

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- 20 г желатину
- 600 г (2 1/5 чашки) вершкового сиру
- 200 г (3/4 чашки) йогурту
- 150 мл вершків (жирністю щонайменше 30 %)
- 1 зубчик часнику
- 80 г зелені — кропу, петрушки, зеленої цибулі
- 8 шматочків копченого лосося
- 2 ч. ложки тертого хрону

Для подачі:

- 4 шматочки копченого лосося
- зелень
- червона ікра

**Час приготування:**

45 хв. + 4 год. для охолодження

**Рівень складності:**

середній



1. Змішати вершковий сир і йогурт. Збити вершки і додати до сирної маси.

2. Желатин замочити у 100 мл холодної води. Потім перелити в каструльку, поставити на малий вогонь і помішувати, доки желатин розчиниться.

3. У каструльку додати 2 столові ложки сирної суміші і добре розмішати. Желатин влити у сирну суміш, перемішати, приправити сіллю й перцем. Масу розділити надвоє.

4. Зубчик часнику розчавити, зелень дрібно

посікти. Змішати часник, зелень і половину сирної маси.

5. Пюрирувати 8 шматочків лосося. Змішати протертого лосося, хрін і другу половину сирної маси.

6. Форму для випічки діаметром 18 см вистелити фольгою. По черзі викладати шари сирної маси, розрівнюючи кожен шар. Накрити зверху і поставити на холод щонайменше на 4 години. Перед подачею прикрасити шматочками лосося, зеленню й ікрою.

ІКРА ЛОСОСЕВА «ПРЕМІЯ» ЗЕРНИСТА



Червона ікра має надзвичайні поживні властивості. По-перше, це джерело цілої низки корисних елементів, зокрема напівжирних кислот Омега-3, які зменшують вироблення гормонів стресу і збільшують в організмі кількість серотоніну — гормону щастя. Найкраще смакує ікра з цілими ікринками й мінімумом солі. Її можна ефектно подати, розклавши на кружечки свіжого огірка або на шматочки підсушеного тостового хліба, змащені перетертим авокадо.

САЛАТ ІЗ РИСОВОЮ ЛОКШИНОЮ Й КРЕВЕТКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- сік 1 лайма
- 2 ст. ложки рибного соусу
- 2 ст. ложки кунжутної олії
- 1 зубчик часнику
- 1 ч. ложка цукру
- корінь імбиру розміром з великий палець
- 250 г готових очищених креветок
- 175 г рисової локшини
- 1 маленький червоний перець
- 3 стебла зеленої цибулі
- 2 ст. ложки листочків кінзи

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Часник подрібнити, імбир почистити й натерти. Для заправки змішати сік лайма, рибний соус, кунжутну олію, часник, цукор та імбир. У соус додати креветки і добре перемішати.

2. Рисову локшину приготувати згідно з інструкцією на упаковці, промити в холод-

ній воді і дати стекти рідині.

3. Червоний перець добре вичистити зсередини і нарізати тонесенькими смужками. Стебла цибулі порізати навкоси.

4. Змішати всі інгредієнти разом і подавати салат.

ВЕРМІШЕЛЬ РИСОВА «ПРЕМІЯ» ТАЙСЬКА



Ідеальний дієтичний продукт — у складі рисової вермішелі лише рисове борошно і вода. Нейтральний смак дозволяє приготувати з неї будь-що, адже вермішель набирає основного смаку страви, надаючи їй, своєю чергою, потрібного об'єму. Тонку, ніжну й прозору вермішель «Премія» виготовлено з найкращого рису і при цьому збережено всі його корисні властивості. Перед приготуванням вермішель слід замочити на 20–30 хвилин, а потім відварити протягом хвилини чи додати в гарячий бульйон або соус.

СМАЖЕНИЙ ТОФУ З СОЧЕВИЦЕЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 500 г тофу
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 400 г сочевиці
- 400 мл овочевого бульйону
- 4 помідори
- сік і цедра 1 лайма
- пучок м'яти
- сіль і свіжомелений перець

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Овочевий бульйон довести до кипіння, всипати сочевицю, накрити кришкою і варити на слабому вогні 5–10 хвилин. Сочевиця має ввібрати всю рідину, можливо, треба буде долити трохи бульйону чи, навпаки, відлити зайвий.

2. Помідори помити, видалити серцевину і нарізати кубиками. М'яту посікти.

3. Для заправки змішати 2 столові ложки

оливкової олії, сік і цедру лайма. У мисці перемішати сочевицю, помідори і м'яту, заправити соусом, посолити й поперчити за смаком.

4. Тофу нарізати тонкими смужками. У сковорідці розігріти решту олії та обсмажити тофу з обох боків до золотистого кольору. Приправити сіллю й перцем, перед подачею викласти на сочевицю.

ФРУКТОВИЙ ОЦЕТ PREMIYA SELECT З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ



Натуральний – фруктовий або ягідний – оцет виготовляють так само, як вино, природним зброджуванням фруктової сировини. Тому, на відміну від синтетичного, натуральний оцет містить не більше 6 % кислоти і його не треба розводити перед вживанням. Часто смак фруктового оцту збагачують травами і спеціями. Наприклад, цей фруктовий оцет Premiya Select має складний елегантний смак із тонкою гостротою червоного перцю. Ідеальний для салатів, елегантних делікатесних маринадів і навіть десертів – фруктовий салат з таким оцтом буде ще смачнішим.

ЗАЛИВНИЙ КОРОП



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- короп вагою приблизно 1,4 кг
- 5 яєць
- 1 білок
- 3 ст. ложки м'якого масла
- 1 овочевий суповий набір (корінь і зелень петрушки, морква, порей, стебло селери)
- 1 ст. ложка швидкорозчинного желатину
- духмяний перець горошком
- лавровий лист
- 2–3 гвоздики
- 4 ст. ложки майонезу
- 4 ст. ложки сметани
- 3–4 маринованих огірка
- 2 ч. ложки гірчиці
- сік лимона
- сіль, свіжомелений перець
- 10 помідорів чері
- пучок петрушки або мішаної зелені



Час приготування:

1 год. 30 хв. + 3 год. на охолодження



Рівень складності:

середній



1. Коропа вимити, обсушити, відрізати голову й плавники. Обережно відокремити шкіру від філе так, щоб вона не порвалася. Розібрати рибину. Голову, кістки й плавники скласти в каструлю, додати супові овочі, сіль, гвоздики, горошини духмяного перцю і лавровий лист, залити 1 літром води і варити на повільному вогні 30 хвилин. Готовий бульйон процідити крізь сито.

2. Відварити, охолодити й почистити 3 яйця. У решти 2 яєць відокремити жовтки від білків.

3. Рибне філе і варені яйця пюриувати в блендері. Сирі яєчні жовтки змішати з м'яким маслом кімнатної температури і перемішати з рибним фаршем. Приправити сіллю, перцем і лимонним соком. Яєчні білки збити з дрібною солі в міцну піну і теж перемішати з рибним фаршем.

4. Шкіру коропа розкласти на рушникові, наповнити рибним фаршем, перевернути і перев'язати кухонною ниткою. Покласти фаршировану рибину в киплячий бульйон, зменшити вогонь і готувати на малому вогні 20 хвилин, потім перевернути на інший бік і дати охолонути в бульйоні.

5. Коропа вийняти з каструлі, зняти нитку і нарізати на порції. Бульйон процідити крізь сито і відставити. Перекласти фаршировану рибину в керамічну форму для запікання. Довкола викласти помідори чері й зелень.

6. На малому вогні розчинити в бульйоні желатин і залити ним коропа у формі. Поставити в холодильник на 3–4 години, доки желе застигне.

7. Огірки дрібно порізати кубиками. Сметану змішати з майонезом і гірчицею, додати нарізані огірки. Подавати рибу з соусом.

ОГІРКИ «ПРЕМІЯ» МАРИНОВАНІ



У питанні маринованих огірків розмір має значення. Цінуються молоді соковиті плоди розміром 3–6 сантиметрів. Вони мають чудову структуру та ідеально маринуються завдяки тонкій шкірці та ніжній серцевині. Ми використовуємо лише найкращі молоді плоди й унікальну композицію зі спецій – тому наші огірки мають приємний пікантний смак та апетитно хрумтять.

ГОЛУБЦІ З САВОЙСЬКОЇ КАПУСТИ З ІНДИЧКОЮ В ТОМАТНОМУ СОУСІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 400 г помідорів у власному соку
- 4 великі цілі листки савойської капусти
- 3 цибулини
- 300 г філе індички
- 40 г пармезану
- 1 яйце
- 1 товста скибка білого хліба
- 2 ст. ложки зеленої цибулі
- сіль, чорний перець
- 200 мл бульйону з домашньої птиці
- 1 ст. ложка олії

**Час приготування:**

1 год. 30 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Листки савойської капусти протягом 2 хвилин бланшувати у великій кількості підсоленого окропу, вийняти і негайно опустити в холодну воду, краще навіть крижану, після чого обсушити. Товсті прожилки вирізати, менші роздавити, щоб листок був плоским.

2. Філе індички дрібно порізати. Цибулю почистити, одну цибулину посікти. У сковорідці розігріти олію і тушкувати цибулю до м'якості. Додати м'ясо, швидко обсмажити з усіх боків до рум'яного кольору. Зняти з вогню, перемішати з пармезаном і яйцем.

3. З хліба обрізати шкоринку, дрібно покришити і вмішати в м'ясний фарш разом

із зеленою цибулею. Приправити сіллю й перцем.

4. На кожен лист савойської капусти викласти четверту частину начинки і згорнути голубець. Можна перев'язати голубці кухонною ниткою.

5. 2 цибулини почистити і дрібно посікти, обсмажити в сотейнику. Додати помідори, влити бульйон і варити на середньому вогні 5 хвилин, час від часу помішуючи. Приправити сіллю і свіжомеленим перцем. Скласти голубці в сотейник, накрити кришкою і готувати на слабому вогні 40 хвилин. Подавати, притрусивши посіченою зеленою цибулею.

ТОМАТИ «ПРЕМІЯ» РІЗАНІ ШМАТОЧКАМИ



Італійці обожають помідори. У щоденному житті вони використовують не менше 12 різноманітних сортів. Найм'якші і найсоковитіші зазвичай консервують, щоб узимку готувати насичені й ароматні, ніби влітку, соуси та супи. Існує чотири основні форми консервування помідорів у власному соку: цілі плоди без шкірки, концентрована паста, пюре з помідорів та різані шматочками помідори. Останній варіант найзручніший: різані шматочками помідори можна намастити на корж для піци, додати в яєчно чи суп або за лічені хвилини приготувати з них смачний соус до пасти.

СВИНИНА З АПЕЛЬСИНАМИ

**Порцій:**

8 порцій

**Інгредієнти:**

- 2 апельсини
- 20 гвоздик
- 5–7 горошин духмяного перцю
- свинячий окіст вагою 2 кг
- сіль, чорний перець

Для глазури:

- 1 апельсин
- 5 ст. ложок рідкого меду
- 2 ст. ложки діжонської гірчиці

**Час приготування:**

3 год.

**Рівень складності:**

простий



1. Духовку нагріти до 160°C.

2. Апельсини порізати грубими скибками. Окіст натерти сіллю й перцем. У рукав скласти м'ясо, апельсини, 5 гвоздичок і горошини духмяного перцю. Зав'язати рукав з одного боку, влити 100 мл води і зав'язати з другого боку. У форму налити води висотою близько 5 см, на дно помістити металеву підставку, на яку покласти м'ясо, і щільно закрити форму подвійним шаром фольги. Готувати з розрахунку 30 хвилин на 450 г ваги. Вийняти м'ясо з духовки і нагріти її до 220°C.

3. Сік апельсина, мед і гірчицю скласти в каструлю і нагрівати на слабому вогні. Якщо глазур надто густа, додати трохи води. Довести до кипіння і дати охолонути.

4. Вийняти свинину з рукава і викласти на деко. Гострим ножом зробити в м'ясі надрізи і запхнути в них гвоздички. Обмазати м'ясо з усіх боків апельсиновою глазур'ю і поставити назад у духовку. Запікати 15–20 хвилин до золотистого кольору, протягом запікання час від часу змазуючи глазур'ю.

МЕД «ПРЕМІЯ» ГРЕЧАНИЙ НАТУРАЛЬНИЙ



Ще 500 років тому мед був головним джерелом солодкого смаку у європейській кулінарії: його додавали в каші, здобу, соки й пиво. З появою дешевшого у виробництві цукру тонкощі гастрономічного використання різних сортів меду втратили актуальність. Однак нині шеф-кухарі знову беруться експериментувати і децю з їхніх здобутків можна застосувати на домашній кухні. Наприклад, темний, трохи різкуватий на смак гречаний мед – ідеальна сировина для приготування маринадів для м'яса й птиці, добре поєднується з соєвим соусом та імбиром.

ЗАПЕЧЕНІ ОВОЧІ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 800 г картоплі
- 2 червоні солодкі перці
- 2 морквини
- 2 червоні цибулини
- 4 зубчики часнику
- 4 ст. ложки оливкової олії
- 4 гілочки тим'яну
- сіль, чорний перець

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий



1. Картоплю, моркву, перець, цибулю й часник почистити. Картоплю й цибулю порізати на часточки, перець і моркву – смужками, часник подрібнити.

2. Обмазати підготовлені овочі олією, посолити й поперчити, додати гі-

лочки тим'яну і ретельно перемішати.

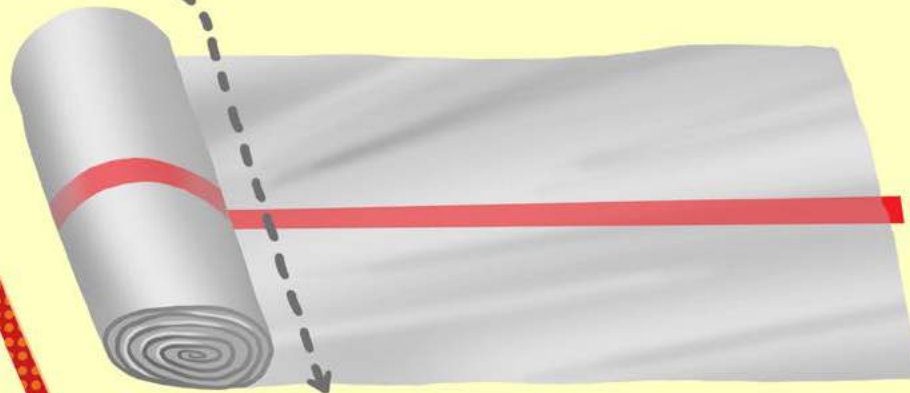
3. Скласти овочі в рукав, зав'язати його з обох боків, зверху в кількох місцях проткнути зубочисткою. Випікати у духовці при 180°C протягом 40 хвилин.

РУКАВ ДЛЯ ЗАПІКАННЯ «ПРЕМІЯ» 3 М З ЗАВ'ЯЗКАМИ



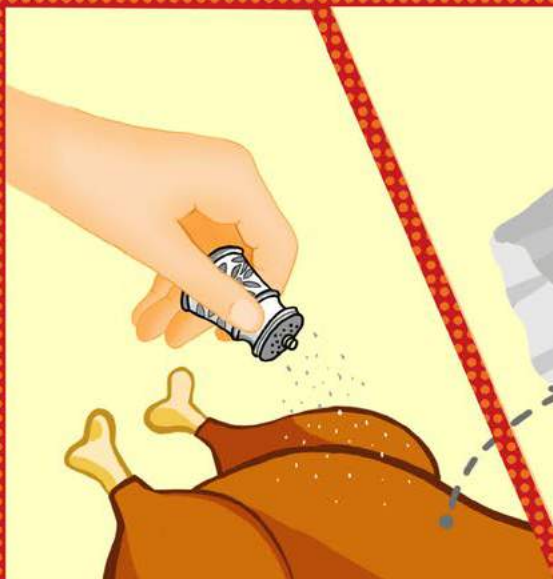
Курча чи ціла бараняча нога – у рукаві для запікання реально запекти і те, і те, адже довжину «пакета» ви обираєте самі! Зав'язки, на відміну від металевих заціпок, дозволяють надійніше закривати пакет і готувати навіть у мікрохвильовій пічці. Наповнивши й закривши рукав, зверху варто зробити кілька проколів зубочисткою: так він не роздується і не торкатиметься стін духовки чи пічки, від чого може розплавитися. Винагородою за дотримання цих простих правил стане смачна й ніжна страва, приготована під дією пари, яка циркулює в пакеті. До речі, жир додавати не треба – страва і без нього вийде соковитою, а завдяки герметичності у рукаві можна використовувати маринад і вино для додаткових нюансів смаку.

Як використовувати рукав для запікання



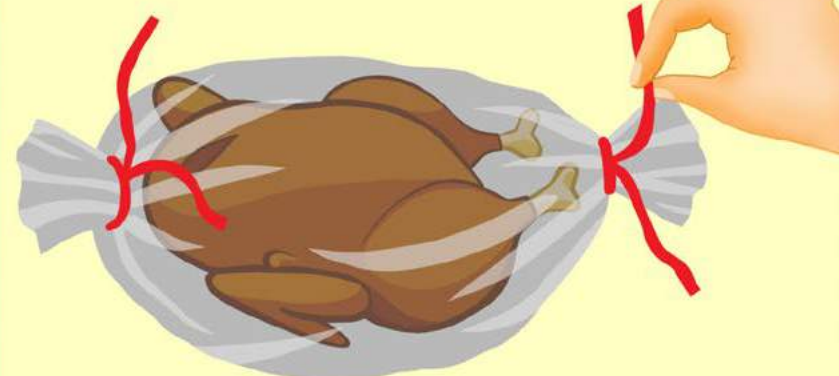
1. ВІДРІЖТЕ НЕОБХІДНУ ДОВЖИНУ
РУКАВА РАЗОМ З ЧЕРВОНОЮ СТРІЧКОЮ
ДЛЯ ЗАВ'ЯЗУВАННЯ

2. ВИЙМІТЬ ЗАВ'ЯЗКУ
ТА РОЗРІЖТЕ
ЇЇ НАВПІЛ



3. ПОМІСТІТЬ ПРОДУКТ
ВСЕРЕДИНУ РУКАВА

4. ЗАВ'ЯЖІТЬ З ОБОХ БОКІВ



РІЗДВЯНИЙ ШТОЛЕН

**Порцій:**

14 порцій

**Інгредієнти:**

- 1 ст. ложка сухих дріжджів
- 2/3 чашки молока
- 1 яйце
- 1/3 чашки цукру
- 1,5 ч. ложки солі
- 1/3 чашки масла кімнатної температури
- 2,5 чашки борошна
- 1/3 чашки смородини
- 1/3 чашки родзинок
- 1/3 чашки сушеної журавлини або вишні
- 2/3 чашки цитрусових цукатів
- 1/2 чашки подрібненого мигдалю
- цукрова пудра
- мелена кориця

**Час приготування:**

30 хв. + 1 год. 40 хв. на опару
+ 50 хв. на запікання

**Рівень складності:**

середній



1. У теплому молоці (якщо треба, трішки підігріти) розвести дріжджі і залишити на 10–15 хвилин, доки утвориться піна.

2. У великій мисці з дріжджової суміші, яйця, цукру, солі, масла і 2 склянок борошна замісити тісто. Решту борошна додавати поступово, по 1 столовій ложці, щоразу добре перемішуючи. Перекласти тісто на притрушену борошном поверхню, додати смородину, родзинки, журавлину чи вишні, цукати й подрібнений мигдаль. Місити 7–8 хвилин, доки тісто стане гладким.

3. Велику миску злегка змастити зсередини олією, перекласти в миску тісто та

обкачати його з усіх боків в олії. Накрити миску рушником і поставити тісто підходити в тепле місце приблизно на 1 годину.

4. Коли тісто вдвічі збільшиться в об'ємі, викласти його на стіл і ще раз вимісити. Злегка змастити деко, перекласти на нього тісто, накрити рушником і знову поставити в тепле місце підходити приблизно на 40 хвилин.

5. Тим часом духовку розігріти до 180°C. Випікати в духовці протягом 10 хвилин, потім зменшити температуру до 150°C і випікати ще 30–40 хвилин до золотистого кольору. Перекласти штолен на решітку, охолодити, притрусити цукровою пудрою й корицею.

ДРІЖДЖІ «ПРЕМІЯ» ХЛІБОПЕКАРСЬКІ СУХІ



Невибагливість у зберіганні і стабільна якість — головні переваги сухих дріжджів. Виважений розмір крупин дозволяє додавати їх одразу, без додаткової підготовки, в борошно, а їхня висока «підйомна» потужність гарантовано зробить домашній хліб чи пироги пухкими незалежно від кількості здоби і смачних «додатків».

ЖЕЛЕ ІЗ ШАМПАНСЬКОГО З ГРАНАТОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 20 г желатину
- 600 мл шампанського
- 2 ст. ложки фруктового сиропу
- 1 великий гранат

**Час приготування:**

20 хв. + 4 год. на застигання

**Рівень складності:**

простий



1. Желатин замочити у 100 мл холодної води. Сироп змішати з половиною шампанського.

2. Каструльку з желатином поставити на малий вогонь і, постійно помішуючи, розчинити желатин. Влити в каструльку 2 ст. ложки сиропно-шампанської суміші,

швидко перемішати і перелити желатин у шампанське з сиропом.

3. Розлити суміш у 4 креманки і вмішати решту шампанського, перш ніж желе почне застигати. Поставити в холодильник на 4 години.

4. Гранати розібрати на зернята і перед подачею викласти їх зверху на желе.

СИРОП ФРУКТОВИЙ «ПРЕМІЯ» ЛАЙМ ДОДАТОК ДЕСЕРТНИЙ



Як за лічені хвилини перетворити морозиво на вишуканий десерт, приготувати лимонад чи модний коктейль, прикрасити тістечка і зварити неповторну каву? У таких випадках вам завжди стане в нагоді фруктовий сироп! Приготований із натурального соку й цукру він безсумнівно знайде своє місце на вашій кухні, а ви — ми в цьому переконані — придумаєте ще більше способів ефектно його використати.

Паста маккерончіні
Сьомга холодного копчення
Сир фета

Ікра лососева зерниста
Томати в'ялені в олії
Оливки великі чорні з кісточкою

Чай «Пристрасний танок»
Шоколадна літера Chocoletter
Варення з кизилу

Кава мелена натуральна Gold Cafe
Цукор тростинний до кави
Сироп «Лісовий горіх»

Печінка тріски
Опеньки мариновані
Оливки зелені без кісточки

Чай зелений Marakesh Legend
Чорничний джем
Шоколад чорний Select Mendiants

Інтелектуалам

Ікра червона лососева зерниста
Ікра чорна осетрова
Томик Стендаля

**Прагматикам**

Ковбаса «Фуєт»
Горошок зелений
Шпроти в олії

**Кулінарам**

Фартух кухаря
Килимок для розкачування тіста
Форма для випікання кругла

**Романтикам**

Свічка з ароматом троянди
Цукати апельсинові в чорному шоколаді
Чай «Тендітний поцілунок»
Плед флісовий

**Дітям**

Набір дитячого керамічного посуду «Хом'як»
Чашка «Кльовий зоопарк»
Шоколад молочний Mendiants



Сир камамбер де Норманді
Чатні з манго та червоної цибулі
Хамон Іберіко де Себо
Тунець з додаванням оливкової олії
Оливки Bella di Cerignola зелені



Фуа-гра гусяча ціла
Конфітур з карамелізованої цибулі
Артишоки з травами
Трюфель чорний літній
Перлини трюфельні



Паста паппарделле
Анчоуси в оливковій олії
Каперси солоні
Оливкова олія Montilblei Gulfi

ТЕОРІЯ НОВОГО ЖИТТЯ. НОВОРІЧНІ ПЛАНИ

Хто з нас не обіцяв собі під бій годинника в новорічну ніч почати нове життя? Багатонадійні плани з різних причин часто не доживають до середини року. Ми теж не обіцяємо вам чарівних рецептів мотивації і здійснення бажань. Проте зміна хай навіть однієї, але дуже важливої звички може принести несподівано великий результат. Жодних дієт, жодних відмов від продуктів — лише планування покупок заздалегідь!



Насамперед сезонні продукти

Полуниця в червні, кавуни в серпні, виноград у вересні... Сезонні продукти найкорисніші і коштують дешевше. Однак мало хто знає, що найкращий час для вживання є не тільки в овочів та фруктів: майже кожен продукт має свій сезон.

Наприклад, зима — це час коренеплодів і глив. Узимку варто купувати цитрусові, гранат, журавлину, за обідом добре смакують сібас, дорада, гребінці й устриці. Літо багате не лише на ягоди й фрукти, а й на лисичок, лосося, раків. Весняні хіти продажів — огірки, перша зелена цибуля, редиска, варто також звернути увагу на сири, зокрема моцарелу й фету. Осінь — найщедріший сезон збору врожаю, а ще найкращий час для вживання качинового м'яса, куріпок, різноманітної м'ясної гастрономії, як-от салямі, хамон, прошуто й чорізо.

Більше овочів

Головний закон гарної фігури — не менше 400 грамів овочів

і фруктів щодня. Дієтологи переконані, що один лише день на тиждень без риби і м'яса має потужний оздоровчий ефект. А спеціалісти з домашньої бухгалтерії радо підтвердять, що навіть така невелика поступка може зекономити до 20 % бюджету на місяць. Звісно, на автомобіль не вистачить, але омріяні туфлі чи цікава подорож стануть ближчими. Ідея спрацює, якщо взяти собі за звичку завершувати похід по супермаркету в овочевому відділі. Набирайте сезонних овочів у рівних кількостях і неодмінно кладіть у кошик чи возик зелень та фрукти. Перш ніж іти на касу, ще раз передивіться покупки — половину з них мають скласти саме городина, зелень і фрукти. Якщо їх менше, поверніться до овочевого відділу і доберіть потрібну кількість.

Моє велике планування

Зазвичай ваш список покупок виглядає як перелік продуктів із зазначеною кількістю? Спробуйте почати з іншого боку —

придумайте меню на тиждень. Спочатку згадайте, які страви найбільше люблять у вашій родині, які продукти найшвидше закінчуються. Запишіть, а потім із цього переліку складіть меню на тиждень. Додайте в меню побільше овочевих страв, бобові й салати, замініть свинину на кролятину, яловичину або індичку.

Подумайте, яку корисну страву ви ніяк не приготуєте тільки тому, що забуваєте купити потрібні складники. Поставте їх на початку списку закупів.

Протягом тижня простежте, які продукти закінчуються першими, яких не вистачає, а які, навпаки, псуються. Запитайте домашніх. У переліку продуктів оновіть їхню кількість.

Перевірте запаси: чи досить у вас круп, макаронних виробів, заморожених овочів, чи треба щось із них додати в план покупок. Наступний крок — перевірити, які акції й спеціальні пропозиції діють в улюбленому магазині, додати потрібні товари у список і, якщо треба, підготувати купони на знижку. Велике планування потребує часу, але в результаті дозволяє контролювати раціон, економити, купуючи лише заплановані продукти, зрештою, оздоровити свій стиль харчування.

Час має значення

Щоб у кошику не з'являлося зайве, варто планувати не лише покупки, а й час відвідування магазину. Психологи виявили, що найбільше спонтанних покупок, які потім порушують нам режим харчування, ми робимо у двох

випадках. По-перше, коли голодні: люди, які хочуть їсти, набирають по-більше солодкого-копченого-жирного. По-друге, в стресових умовах, коли в магазині багато покупців. Перша проблема вирішується дуже просто: досить поїсти перед походом на закуп. У другому ж випадку треба знати ритм магазинів: зазвичай вони переповнені вечорами та у вихідні. Отже, найсприятливіші для закупівель денні години, коли ніхто не заважатиме вам вдумливо й прискіпливо обирати найкраще для вашого столу.

Купити більше — заплатити менше

Зберігайте меню і плани покупок — так легко виявити закономірності, з'ясувати, що саме найбільше любить ваша сім'я. Можливо, щось варто купувати «гуртовими» партіями або великими упаковками. Математика тут проста: велика пачка зазвичай коштує дешевше, ніж дві меншого фасування.

Усупереч думці, нібито в акціях бере участь не найкращий товар, користуйтеся спеціальними пропозиціями. Насправді торгові мережі часто пропонують товари, щоб звернути увагу покупців на певні продукти або дати їм змогу спробувати нові позиції в асортименті, тому ставлять кращу ціну. І варто скористатися цими можливостями!

Перше січня — початок року, який задає настрій на найближчі 365 днів. Щоб кожен день було сповнено енергією, почуттями і враженнями, пропонуємо вам 7 чудових сніданків. Саме вони визначають тон і настрій подій на найближчі 24 години.



ЙОГУРТ З МАНДАРИНАМИ, МЮСЛІ, ВІНОГРАДОМ І НАСІННЯМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 800 г йогурту
- 2 мандарини
- 12 синіх виноградин
- 4 ст. ложки мюслі
- 2 ст. ложки соняшникового насіння
- листочки м'яти для подачі



Час приготування:

10 хв.



Рівень складності:

простий



1. Мандарини почистити, вибрати перетинки і розібрати на часточки.

2. Розкласти йогурт у чотири мисочки або глибокі чашки, зверху викласти часточки мандаринів, виноградини, мюслі, притрусити соняшниковим насінням.

3. Подавати, прикрасивши листочками м'яти.

ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНИЙ «ПРЕМІЯ» ГРЕЦЬКИЙ НЕЖИРНИЙ



Американські дієтологи обожають цей йогурт! Низький вміст жиру, високий вміст білків і пробіотики роблять його ідеальним продуктом для тих, хто стежить за фігурою, але не готовий повністю відмовитися від десертів. Грецький йогурт має кремоподібну текстуру завдяки тому, що після заквашування його фільтрують, щоб позбутися сироватки. Він чудово замінить сметану й майонез, збиті вершки, плавлений і звичайний сир. А нейтральний смак цього йогурту дозволяє перетворити його на закуску, додавши зелені, часнику чи корнішонів, або на десерт — з горішками, ягодами й медом.

ЙОГУРТ З МЕДОМ, ГРАНАТОМ І ФІСТАШКАМИ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 600 г йогурту
- 8 ст. ложок меду
- 1 невеликий гранат
- 50 г фісташок



Час приготування:

5 хв.



Рівень складності:

простий



1. Гранат почистити і вибрати зернята. Фісташки почистити й подрібнити.

2. У широку склянку або піалу викласти шарами мед, йогурт, гранатові зернята, притрусити фісташками.

ПЕРЛОВА КАША З СЕЛЕРОЮ, ЯБЛУКАМИ Й РОДЗИНКАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 склянки перлової крупи
- 100 г вершкового масла
- 2 стебла селери
- 1 велике яблуко
- 1/2 склянки родзинок
- 1 лимон
- 4 ст. ложки цукру
- 1 ч. ложка меленої кориці
- 2 дрібки солі
- 4 гілочки м'яти

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий



1. Перлову крупу замочити на ніч. Перед приготуванням злити воду, промити, залити 5 склянками окропу, додати сіль, цукор і корицю. Варити на малому вогні до готовності приблизно 30 хвилин.

2. З лимона зняти цедру й витиснути сік. М'яту дрібно посікти. Селеру нарізати тонкими пластинами. Яблука обчистити,

вирізати серцевину і порізати великими кубиками.

3. У глибокій сковороді на середньому вогні розтопити масло. Додати селеру, яблуко, родзинки й лимонну цедру. Прогріти 2–3 хвилини, постійно помішуючи. Заправити кашу соком лимона і м'ятою, подавати гарячою.

КРУПА ПЕРЛОВА «ПРЕМІЯ» ОРГАНІЧНА



Ячмінь — найдавніша зернова культура, яка становила основу раціону європейців ще до епохи Великих географічних відкриттів. На якийсь час її витіснили кукурудза, картопля й пшениця, але поступово вона повертається на наш стіл завдяки своїм винятковим смаковим і дієтичним властивостям. Щоб зробити з ячменю крупу, його зовнішню оболонку видаляють і шліфують — виходять окремі зернята-перли. На півдні Італії з перловки готують аналог ризото — текстурну кашу з густим кремовим соусом, у Шотландії і Фінляндії її додають у супи, а у Франції з нею готують салати.

САЛАТ З КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО, ПОМІДОРАМИ Й АПЕЛЬСИНАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 2 великих стиглих авокадо
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки оливкової олії екстра вірджин
- 1 ст. ложка білого винного оцту
- 2–3 жмені салатного міксу
- 8 помідорів чері
- 400 г креветок
- 1 великий апельсин
- сіль, перець за смаком

Для подачі:

- петрушка

**Час приготування:**

25 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Розрізати авокадо навпіл, видалити кісточку, почистити, м'якоть порізати на скибочки. Щоб авокадо не потемніло, скропити його лимонним соком.

2. Креветки відварити в киплячій підсоленій воді протягом 2–3 хвилин.

3. Приготувати заправку для салату – збити олію з оцтом, посолити і поперчити на смак.

4. Змішати листя салату з заправкою, викласти на тарілку.

5. Помідори чері розрізати навпіл. Апельсин почистити, вибрати перетинки і розібрати на часточки.

6. На салатне листя викласти авокадо, помідори, креветки й апельсинові часточки. Перед подачею прикрасити петрушкою.

КРЕВЕТКИ PREMIYA SELECT ТИГРОВІ



Цифри на упаковці креветок вказують на їхній розмір із розрахунку кількості штук на кілограм. Найпопулярніші у світі середні креветки мають маркування 90/120 (від 90 до 120 штук на кг), а 50/70 – це дуже великі азіяські морські рачки. Середні й дрібні очищені креветки найчастіше використовують у салатах, а тигрові креветки з характерними смугами на хвості готують окремо як основну страву або прикрашають ними інші страви.

ФРІТАТА З ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 червона цибулина
- 6 яєць
- 350 г замороженого горошку
- 1 ст. ложка петрушки
- оливкова олія
- сіль і перець за смаком

Для подачі:

- рукола
- горошок

**Час приготування:**

30 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цибулину почистити і дрібно посікти. На середньому вогні у сковороді діаметром 15 см розігріти масло і посмажити цибулю, доки вона стане м'якою і прозорою, але не зарум'яниться.

2. Горошок заздалегідь розморозити, петрушку дрібно посікти. У великій мисці злегка збити яйця, додати готову цибулю, горошок і петрушку. Приправити сіллю й перцем.

3. Заздалегідь розігріти духовку до 180°C. Сковороду протерти паперовим

рушником, налити олію і добре розігріти. Вилити в сковороду яєчну суміш. Смажити на малому вогні майже до готовності, зняти з вогню і поставити на кілька хвилин у духовку, щоб зарум'янився верх фрітати. Якщо у вас немає духовки чи сковороди з металевою ручкою, можна просто перекинути фрітату другим боком і смажити на малому вогні під кришкою до золотистого кольору.

4. Перед подачею прикрасити листочками руколи й горошинками.

ГОРОШОК ЗЕЛЕНИЙ «ПРЕМІЯ» ЗАМОРОЖЕНИЙ



Зелений молодий горошок здавна вважається делікатесом. Колись його подавали на розкішних бенкетах при дворі французьких королів, а Людовік XVI навіть наказав виділити спеціальну ділянку для його вирощування в садах Версалю. Ніжний соковитий зелений горошок додасть свіжості салатам, бутербродам, подарує літнє звучання розмаїттю рагу. До речі, горошкове пюре чудово поєднується з червоною ікрою!

СКОНИ З СИРНОЮ ПАСТОЮ І КОПЧЕНОЮ ФОРЕЛЛЮ

**Порцій:**

8 штук

**Інгредієнти:****Для сконів:**

- 225 г борошна
- 2 ч. ложки розпушувача
- 1 ч. ложка цукру
- 1/2 ч. ложки солі
- 50 г розм'якшеного масла
- 150 мл маслянки
- 1 жовток

Для начинки:

- 200 г нежирного сиру
- 1 ст. ложка сметани
- 1 ст. ложка вершків
- пучок кропу
- лимонний сік
- 16 шматочків копченої форелі

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

середній



ФОРЕЛЬ «ПРЕМІЯ»
ХОЛОДНОГО
КОПЧЕННЯ, НАРІЗКА



Японці вважають, що половина успіху страви – її вигляд, адже навіть спосіб нарізання й подача можуть вплинути на сприйняття смаку. Елегантні скибки з тонкими прошарками жиру червоної риби холодного копчення – вишуканий делікатес, доречний і на святковому столі, і на затишній сімейній вечері.

1. Нагріти духовку до 220°C.
2. Просіяти борошно з розпушувачем, додати цукор, сіль, масло, влити маслянку і замісити м'яке гладке тісто. На притрушений борошном поверхні розкочати тісто в шар товщиною 2 см і вирізати кружечки по 5 см в діаметрі.
3. Жовток збити, змазати ним кружечки і випікати їх у духовці при 220°C протягом 10–15 хвилин до золотистого кольору.

4. Сир змішати з вершками і сметаною. Відкласти кілька гілочок кропу, решту дрібно посікти. Додати кріп у сирну масу, приправити сіллю, меленим чорним перцем і лимонним соком.
5. Вийняти скони з духовки, охолодити і розрізати навпіл. Нижню половинку намастити сирною пастою, покласти шматочок копченої форелі, гілочку кропу і накрити другою половинкою булочки.

БУЛОЧКА З ЯЙЦЯМИ-ПАШОТ ТА ШИНКОЮ З ІНДИЧАТИНИ

**Порцій:**

2 порції

**Інгредієнти:**

- 2 яйця
- 1 булочка
- масло
- 4 шматочки шинки з індичатини
- 1 помідор
- 1 ст. ложка оцту
- масло
- листя салату

**Час приготування:**

10 хв.

**Рівень складності:**

середній



БУЛОЧКА «ПРЕМІЯ» З КУНЖУТОМ



Науковці з Брістольського університету спільно з Асоціацією фермерів-виробників сиру розробили формулу ідеального бутерброду. У ній враховано дев'ять параметрів, зокрема товщина шматочків хліба, прошарків помідорів і салату, ба навіть аромат сиру. Проводити складні математичні розрахунки необов'язково, якщо за основу взяти пухкі булочки з кунжутом.

1. Налити в каструлю води на 2,5–3 см, влити оцет і поставити на вогонь. В маленьку миску або чашку розбити яйце. Коли вода почне закипати — з дна почнуть підніматися маленькі бульбашки, а поверхня почне злегка колихатися, — ложкою закрутити воду в каструлі в невеликий

коловорот, у центр якого влити яйце. Через 2 хвилини вийняти яйце шумівкою. Так само зварити друге яйце.

2. Булочку розрізати навпіл, змастити кожен половинку маслом, викласти на них по 2 шматочки шинки, листя салату, яйця-пашот, прикрасити часточками помідорів.

ШОКОЛАДНІ МЛИНЦІ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

Для млинців:

- 1 склянка борошна
- 1 ст. ложка цукру
- 1 ст. ложка какао-порошку
- 1 ч. ложка меленої кориці
- 2 яйця
- 1 жовток
- 2 ст. ложки вершкового масла
- 125 мл молока
- 80 мл газованої води
- олія для смажіння
- дрібка солі

Для начинки:

- 100 г чорного шоколаду
- 4 ст. ложки еспресо
- 2 яйця
- 1 ч. ложка ванільного цукру
- 2 ст. ложки цукру
- 100 мл вершків жирністю 30 %

Для подачі:

- какао-порошок



Час приготування:

40 хв. + 1 год. для настоювання тіста



Рівень складності:

складний



1. Для млинців у глибоку миску просіяти борошно і какао-порошок, додати корицю, цукор і сіль. По центру зробити заглибину.

2. Масло розтопити, яйця злегка збити виделкою. В борошняну суміш у заглибину додати яйця, яєчний жовток і розтоплене масло, ретельно розтерти дерев'яною ложкою. Поступово вливати молоко, постійно помішуючи, щоб утворилося гладке рідке тісто без грудочок. Залишити його на 1 годину.

3. За годину в тісто влити газовану воду і добре розмішати.

4. Розігріти сковорідку на сильному вогні, змастити олією. Тонким шаром налити тісто так, щоб воно покривало всю поверхню сковорідки, і смажити млинці по 1 хвилині з кожного боку. Так посмажити всі млинці.

5. Для начинки шоколад поламати і розтопити на водяній бані разом з еспресо. Зняти з вогню й охолодити до кімнатної температури.

6. Відокремити жовтки від білків. На паровій бані розтерти жовтки з 1 столовою ложкою цукру і ванільним цукром, доки цукор розчиниться і суміш загусне.

7. Вершки збити до загустіння.

8. Яєчні білки збити з рештою цукру в міцну піну.

9. Яєчні жовтки викласти в шоколадну масу і добре перемішати. Далі методом «складання» змішати вершки та яєчні білки.

10. Намастити млинці шоколадним кремом і згорнути конвертиками або віялами, викласти на тарілку. Перед подачею при-трусити какао-порошком.

ШОКОЛАД «ПРЕМІЯ» ЧОРНИЙ ФРАНЦІЯ



У XVI столітті вчений чернець Берцоні виголосив перед королем Іспанії доповідь про корисні властивості шоколаду. Доповідь засекретили, а шоколад заборонили — як продукт, що стимулює темперамент. Пізніше знатні мексиканські дами особисто просили Папу Римського легалізувати напій, щоби було чим підкріпитися під час довгої меси. Темний шоколад відрізняється від інших сортів найбільшим вмістом тертого какао (це впливає на його колір) і какао-масла. Температура плавлення какао-масла трохи більша за 34°C, саме тому найкращий шоколад спокусливо тане в роті.



1. Мед акацієвий натуральний 2. Йогурт питний натуральний, 1 % 3. Батончик-мюслі «Вишня» 4. Кульки Дуо зі смаком темного шоколаду 5. Сир плавлений скибочками «Гауда» 6. Чашка I love breakfast 7. Кава натуральна мелена Gold Café 8. Пластівці кукурудзяні глазуровані 9. Сир кисломолочний зернистий з вершками 10. Молоко ультрапастеризоване, 2,6 % 11. Варення з кизилу 12. Яблучний сік прямого віджиму без додавання води 13. Чорний цейлонський чай Ceylon Mosaic

КОРОЛЬ ГРИБІВ, ГРИБ КОРОЛІВ

Один із найдорожчих делікатесів світу може легко опинитися на вашому столі і перетворити звичайні страви на витвори високого кулінарного мистецтва!



Зайдемо здалеку: засновник найвідомішого італійського ресторану в Нью-Йорку Сіріо Маччіоні у своїй книжці розповідає про те, як «підсадив» американців на трюфелі. Тоді на американському континенті мало що знали про ці неймовірні гриби — ніхто їх не їв і не замовляв. Тож Маччіоні вирішив виховувати смак у своїх відвідувачів. Він пропонував замовити звичайну варену картоплю, до якої власноруч додавав кілька шматочків дорогоцінного трюфеля. Неймовірно багатий аромат і надзвичайний смак гриба перетворював щоденну прозаїчну страву на щось магічне. За якийсь час місто охопила справжня трюфельна лихоманка.

Так, трюфелі безумно дорогі — у неурожайний рік 1 кг коштовних грибів може сягати ціни у 8 000 євро. А ще вони примхливі: якщо не забезпечити їм належну вологість і темряву, гриби за лічені години втратять усе, за що їх так цінують. Та, попри всі складнощі, відмовляти собі в гурманському задоволенні не варто, бо метод Маччіоні чудово працює, наприклад, з трюфельною олією. Якомога довше зберегти запаморочливий аромат і яскравий смак допомагають також інші методи консервації — в розсолі, у вигляді пасти або крему.

Трюфельні продукти здатні додати цілу феєрію смаків і запахів до будь-якої страви. До того ж досить лише кількох крапель чи ложок, щоб десерт, м'ясо, птиця, суп, салат чи паштет перетворилися на шедевр гастрономічного мистецтва, а щоденний чи святковий стіл — на королівський бенкет.

КРЕМ ІЗ ЧОРНОГО ЛІТНЬОГО ТРЮФЕЛЯ PREMIYA SELECT



Подрібнений чорний трюфель у поєднанні з натуральною оливковою олією перетворюється на ніжний трюфельний крем. Крихта крему ідеально смакує з макаронами, ризото, спагетті, яйцями, м'ясними стравами, чудово підходить для приготування соусів.

ЛІТНІЙ ТРЮФЕЛЬ PREMIYA SELECT



Найстигліші велетні — чорні літні трюфелі красивої правильної форми — зберігають свій первісний вишуканий смак і аромат у солоному розчині, ніби в чарівній скриньці. Відкрийте її, і будь-якої миті протягом року літній трюфель стане вишуканою окрасою вашого кулінарного свята!

ТРЮФЕЛЬНІ ПЕРЛИНИ PREMIYA SELECT



Маленькі чорні ікринки — це справжній трюфельний сік, зібраний з чорного зимового трюфеля. Смакуйте трюфельні перлини з хлібцями, намащеними вершковим маслом, подавайте їх із млинцями, фуа-гра, карпачо, ризото, яйцями, готуйте з ними крем-супи і соуси.

КРЕМ ІЗ БІЛИХ ГРИБІВ З ТРЮФЕЛЕМ PREMIYA SELECT



Подрібнені білі гриби в поєднанні з трюфелями дають надзвичайний шедевр — крем із тонким горіховим смаком та пряним ароматом двох аристократів грибного царства. Додайте крем до грибного супу, м'яса, спагетті, ризото або вершкового соусу.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ З ТРЮФЕЛЕМ PREMIYA SELECT



Напоена сонцем оливкова олія вищої категорії з додаванням трюфельів подає новий кулінарний смак і вишуканий аромат будь-якому стейку, крем-супові, карпачо, овочевому гарніру, ризото, салату чи соусу.



ВЕРШКОВО-СЕЛЕРОВИЙ СУП З ТРЮФЕЛЬНОЮ ОЛІЄЮ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 1 кг кореня селери
- 3 цибулини
- 1 л курячого або овочевого бульйону
- 1 склянка вершків
- 50 г масла
- 2 ст. ложки оливкової олії з трюфелем
- 1/2 пучка петрушки
- 4 ст. ложки грецьких горіхів
- сіль і білий перець

**Час приготування:**

40 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Цибулю й селеру почистити, нарізати великими кубиками та обсмажити на вершковому маслі в каструлі з товстим дном. Приправити сіллю й перцем.

2. Влити бульйон і варити на середньому вогні приблизно 20 хвилин до готовності селери.

3. Суп пюриувати за допомогою блендера, додати вершки і довести до кипіння, постійно помішуючи.

4. Насипати суп по тарілках, додати олію з трюфелем, горіхи та посічену петрушку.

ГОРІХ ГРЕЦЬКИЙ «ПРЕМІЯ»



Грецькі горіхи вважаються їжею розумників, бо формою нагадують мозок, а крім того, вони багаті на білок та ідеально надаються для підтримання активної інтелектуальної діяльності. Тож якщо треба працювати над складним проектом чи попередити маячати контрольні й іспити, не зайве завжди мати під рукою жменю цих горіхів. Важливі вони і в раціоні краси, адже забезпечують пружність шкіри, роблять нігті міцними, а волосся — блискучим. У кулінарії грецькі горіхи можна використовувати всюди: додавати в салати, каші й десерти, готувати з них основні страви, як-от грузинське сациві.

ФЕТУЧІНІ З ЧОРНИМ ЛІТНІМ ТРЮФЕЛЕМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г фетучіні
- 70 г вершкового масла
- 20 г чорного літнього трюфеля

**Час приготування:**

15 хв.

**Рівень складності:**

простий



ФЕТУЧІНІ PREMIYA SELECT



Назва цієї паста походить від італійського слова fettuccia — стрічка. Тонкі й широкі стрічки фетучіні дуже популярні в Римі. Вони чудово смакують навіть з одним лише пармезаном і вершковим маслом. Однак шорстка поверхня фетучіні добре вбирає соуси, тому краще скористайтеся секретом італійських мамма: напівготову пасту вони перекладають у соус, щоб так доготувати її.

1. Відварити фетучіні у великій кількості киплячої підсоленої води до стану аль денте, злити воду.

2. Трюфель нарізати тонесенькими пластинами.

3. У сковороді розплавити вершкове масло, додати фетучіні і прогріти протягом 15 секунд. Розкласти по тарілках, подавати, притрусивши трюфелем.

БІФ ВЕЛЛІНГТОН З ТРЮФЕЛЬНИМ СОУСОМ



Порцій:

4 порції



Інгредієнти:

- 800 г яловичої вирізки
- 1 цибулина
- 250 г печериць
- 20 г масла
- 4 ст. ложки портвейну
- 2 ст. ложки свіжої петрушки
- 500 г замороженого листкового тіста
- 1 яйце
- 100 мл червоного вина
- 100 г вершків
- 30 г крем із трюфеля
- оливкова олія
- сіль
- свіжомелений чорний перець



Час приготування:

1 год. 30 хв.



Рівень складності:

середній



1. Цибулю почистити й посікти. Печериці почистити і дрібно нарізати. У сковорідці розтопити масло, обсмажити цибулю до прозорості, додати гриби й тушкувати, доки випарується рідина.

2. Додати 2 столові ложки портвейну, проварити, щоб випарувалася рідина. Посолити й поперчити. Петрушку дрібно посікти, додати до грибів, охолодити.

3. Зі шматка яловичини обрізати жир і плівки, натерти сіллю й перцем. У сковорідці розігріти олію і швидко обсмажити вирізку з усіх боків. Сік, який утворився під час смаження, зібрати.

3. Листкове тісто розморозити при кімнатній температурі і розкачати в прямокутник, у який можна загорнути шматок м'яса і фарш.

4. Тісто покрити грибною начинкою. Яловичу вирізку викласти скраю на прямокутник.

5. Відділити білок від жовтка. Краї тіста змастити білком. Обгорнути тісто навколо м'яса, добре притиснути, краї защипнути. Прикрасити смужками тіста, змастити яєчним жовтком. Проколоти кілька разів з усіх боків зубочисткою.

6. Деко застелити пергаментним папером і викласти на нього біф Веллінгтон. Запекати в розігрітій до 200°C духовці протягом 20 хвилин, потім знизити температуру до 180°C і запекати ще 15 хвилин. Вийняти м'ясо з духовки і дати йому постояти 10–15 хвилин перед нарізкою.

7. У каструльку влити сік із м'яса, червоне вино, решту портвейну, вершки, покласти крем з трюфеля і варити на середньому вогні, доки рідина зменшиться вдвічі.

8. Біф Веллінгтон нарізати порційними шматками. Соус подати окремо.

ТІСТО ЛИСТКОВЕ
«ПРЕМІЯ»
ЗАМОРОЖЕНЕ



Листкове тісто винайшли ще 1645 року. Учень кондитера Клавдій Геле задумав зробити хліб без яєць і дріжджів. Результат — високий хрумкий корж — вразив навіть його вчителя. Відтоді листкове тісто — найпопулярніша сировина для французької «ранкової» випічки: круасанів і коржиків. Щоб листкове тісто добре підходило, його слід розрізати гострим ножом перпендикулярно до поверхні.

ТРЮФЕЛЬНО-КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З ЗЕЛЕНОЮ СПАРЖЕЮ ПІД СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 800 г картоплі (бажано крохмалистих сортів)
- 400 г зеленої спаржі
- 2 ст. ложки кедрових горішків
- 100 мл овочевого бульйону
- 2–3 ст. ложки бальзамічного оцту
- 200 мл гарячого молока
- 100 г вершкового масла
- 30 г крему з грибів порчіні й трюфеля

**Час приготування:**

1 год.

**Рівень складності:**

простий



ПЕРЕЦЬ «ПРЕМІЯ» БІЛИЙ МЕЛЕНИЙ



Білий перець — це той самий чорний, але стигліший і очищений від чорної шкірочки. Тому його більше цінують — за краще виражений і тонший аромат. Використовують його так само, як чорний, особливо для делікатних продуктів: риби, яєць, у стравах, вигляд яких можуть зіпсувати чорні цятки. Додайте трохи перцю до звичайного картопляного пюре — і гості будуть вражені!

1. Протягом 30 хвилин відварити картоплю, потім розім'яти в пюре, додаючи гаряче молоко, вершкове масло та пасту з грибів порчіні й трюфеля. Приправити сіллю і меленим чорним перцем.

2. У спаржі відрізати нижню третину. У сковорідці розігріти оливкову олію та

обсмажувати спаржу протягом 1–2 хвилин. Додати кедрові горішки і влити бульйон. Додати оцет, накрити кришкою і протушувати близько 5 хвилин.

3. Розкласти картопляне пюре по тарілках, зверху викласти спаржу. Соус посолити й поперчити, полити ним картоплю зі спаржею.

КАЧИНА ГРУДКА З ЯГІДНИМ СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 200 г чорної смородини
- 200 г журавлини
- 4 качині грудки
- 200 мл червоного вина
- 1 лавровий лист
- 8 горошин духмяного перцю
- 1 ч. ложка кукурудзяного борошна
- оливкова олія
- сіль
- свіжомелений чорний перець

**Час приготування:**

45 хв.

**Рівень складності:**

простий



1. Половину журавлини і всю смородину подрібнити в блендері й протерти крізь сито.

2. Грудки натерти сіллю й перцем і зробити на шкірці надрізи хрест-нахрест

3. У глибокій сковороді розігріти олію, обсмажити качині грудки на великому вогні шкіркою донизу протягом 1 хвилини, потім на середньому вогні ще 2 хвилини з другого боку. Перекласти на деко і поставити в розігріту до 180°C духовку на 7–8 хвилин

4. Тим часом у сковороду до м'ясного соку влити вино, ягідний сік, додати лавровий лист і перець горошком, уварити до зменшення об'єму вдвічі.

5. Окремо в маленькій посудині розвести кукурудзяне борошно в невеликій кількості води.

6. У соус додати решту цілих ягід журавлини. Вмішати кукурудзяне борошно і дати соусу закипіти.

7. Качині грудки порізати на шматки і полити соусом.

СМОРОДИНА ЧОРНА «ПРЕМІЯ» ЗАМОРОЖЕНА



Чорна смородина — одна з найкорисніших у світі ягід: за вмістом вітаміну С вона далеко позаду залишає лимони. Пахучу смородину з тонкою кислинкою і яскравим кольором використовують у безлічі страв: від соків, сиропів і коктейлів до салатів, желе, соусів і навіть у засолці та супах! Шокова заморозка, під час якої ягоди швидко охолоджують до -30 – -40°C , дозволяє максимально зберегти смак, аромат і користь смородини.

РІЗДВЯНА КАЧКА, ЗАПЕЧЕНА З АПЕЛЬСИНАМИ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- Качка вагою 1,5 кг
- 1 ст. ложка борошна
- сіль і перець
- 2 апельсини

Для соусу:

- 1 ст. ложка кукурудзяного крохмалю
- 3 апельсини
- 225 мл води
- 1 ст. ложка хересу
- 400 мл качинового або курячого бульйону

Для подачі:

- журавлина
- розмарин
- лавровий лист
- тим'ян

**Час приготування:**

1 год. 30 хв.

**Рівень складності:**

середній



1. Розігріти духовку до 200°C.
2. Змішати половину борошна, сіль і перець, натерти цією сумішшю качку.
3. Покласти качку у форму для випічки або на деко і запікати 20 хвилин. Вийняти з духовки, гострим ножом проколоти в кількох місцях шкіру (але не м'ясо), щоб стік жир і шкіра стала хрусткою.
4. Зменшити температуру в духовці до 160°C.
5. Апельсини почистити і розібрати на часточки. Викласти їх довкола качки і повернути в духовку. Запікати 20 хвилин.
6. Знову вийняти качку, проколоти шкіру і повернути в духовку на 20 хвилин. Запікати до готовності качки.

7. Апельсинову шкірку нарізати тонкими смужками. Покласти в каструлю з водою і довести до кипіння. Варити 15 хвилин, зняти з вогню і влити херес.
8. З апельсинів вичавити сік.
9. Зібрати жирний сік, який витік з качки. В каструльку влити качиний сік, вмішати кукурудзяне борошно, додати розварені апельсинові шкірки з хересом, бульйон та апельсиновий сік. Варити на повільному вогні 2–3 хвилини, доки соус злегка загусне. Частиною соусу полити качку.
10. Перед подачею качку прикрасити журавлиною, гілочками розмарину й тим'яну, лавровим листом. Соус, який залишився, подавати окремо.

СІЛЬ «ПРЕМІЯ» МОРСЬКА



Морську сіль добувають шляхом випарювання на сонці з чистої морської води. Її не обробляють освітлювачами й розпушувачами, які покращують вигляд і не дають закам'яніти звичайній солі. Це природне джерело цинку, заліза, калію, магнію, йоду, вона не відкладається у тканинах і суглобах. Морська сіль відповідає всім вимогам здорового харчування і надає особливого смаку всім стравам. Сіль середнього й дрібного помелу добре використовувати для соління страв у процесі приготування, найбільша сіль ідеально підходить для маринування м'яса, нею можна також посипати вже готові страви — для декору й додаткового смаку.

ПРИСТРАСТІ ЗА ЧИЗКЕЙКОМ

Як перетворити звичайну запіканку на десерт, який зводить з розуму цілий світ?

Ми відкриємо вам кілька секретів приготування — і чизкейк легко стане вашим коронним сімейним тортом!



Історія ніжності

Можливо, чизкейк вигадали ще в Давній Греції, адже є свідчення, нібито десертом із сиру й меду пригощали учасників перших Олімпійських ігор. Готувати сирний пиріг вміли і на Сході, там перед запіканням у сир додавали цедру. У такому разі до Європи чизкейк потрапив або з хрестоносцями, або трохи раніше — з римськими завойовниками. Відтоді протягом століть домогосподарки вдаються до різноманітних експериментів, використовуючи рідні продукти. Французи, наприклад, готують сирний пиріг з козиного сиру, італійці — з рікоти, греки — з фети.

Фермер Вільям Лоуренс з-під Нью-Йорка проводив досліді, намагаючись відтворити французький сир ньошатель, але отримав зовсім інший результат — гладкий вершковий сир, який з'явився в крамницях під назвою «Філадельфія». Приготувати з нього чизкейк 1929 року спробував Арнольд Рубен, власник ресторану на Бродвеї. Саме тоді десерт здобув свою бездоганну суфлейну структуру й остаточно перетнув межу між невинливою домашньою випічкою та вишуканим тортом.

Класичні рецепти

Народжені у Великобританії «холодні» чизкейки — це сирні муси, які

тримають форму завдяки желатину або білому шоколаду. Вони особливо смачні влітку, зі свіжими ягодами й фруктами.

Печені чизкейки вважаються класичним американським десертом, але Джон Сегренто, автор книжки «Чизкейкове шаленство», стверджує, що насправді вони походять зі Східної Європи. Можливо, легендарний галицький сирник — предок нью-йоркського чизкейку. В українській традиції сирник печуть високим, без коржа, з цедрою й родзинками, а подають із шоколадним соусом або згущеним молоком.

Основа класичного чизкейку — корж із печива й вершкового масла, а для сирного суфле можна використовувати не лише «Філадельфію» — калорійність десерту знизить будь-який некислий сир гладкої текстури. Для бездоганного суфле сир слід протерти крізь сито або в блендері та додати збиті в міцну піну яєчні білки. Десерт випікають на водяній бані (форму ставлять у деко з водою) при температурі не вище 150°C протягом години-півтори, а потім повільно охолоджують у духовці. Завдяки цьому на поверхні десерту не буде тріщин. Найкраще печені чизкейки доповнюють варення, джеми, ягідні, фруктові, шоколадні й карамельні соуси.

ЧИЗКЕЙК З ЖУРАВЛИННИМ СОУСОМ

**Порцій:**

4 порції

**Інгредієнти:**

- 250 г здобного печива
- 125 г м'якого масла
- 20 г желатину
- 250 мл вершків
- 600 г вершкового сиру
- 1 ч. ложка ванільного цукру
- 150 г цукрової пудри
- 1 лайм

Для соусу:

- 300 г журавлини
- 1 ст. ложка цукру
- 1–2 ст. ложки кукурудзяного крохмалю

**Час приготування:**

60 хв. + 3 год. на охолодження

**Рівень складності:**

середній



1. Печиво за допомогою блендера подрібнити на крихти (якщо немає блендера, можна скласти печиво в пакет і подрібнити качалкою для тіста). Вимісити крихти з розм'якшеним маслом і викласти масу у форму діаметром 22 см зі зйомними боками, щільно притискаючи до дна (для цього можна скористатися склянкою). Поставити на 20 хвилин у холодильник.

2. З лайма зняти цедру і витиснути сік. Збити вершковий сир, ванільний цукор, цукрову пудру, цедру і сік лайма до утворення гладкої маси.

3. Желатин замочити у 100 мл холодної води. Поставити каструльку на малий вогонь і, постійно помішуючи, розчинити желатин. Вмішати 2–3 столові ложки

сирної маси, швидко перелити желатин у сирну масу і добре розмішати.

4. Вершки збити до жорстких піків і методом складання змішати з сирною масою. Викласти сирну масу у форму на основу, розрівняти і поставити в холодильник щонайменше на 3 години.

3. Для соусу подрібнити журавлину в блендері і протерти крізь сіто. Журавлинний сік з цукром довести до кипіння. Кукурудзяний крохмаль розколоти в чашці з 1–2 столовими ложками води, влити в сік і добре розмішати. Варити на малому вогні, доки злегка загусне. Зняти з вогню й охолодити.

4. Перед подачею на стіл зняти з форми боки і полити чизкейк соусом так, щоби при нарізанні він стікав зі шматочків.

МАСЛО СОЛОДКОВЕРШКОВЕ «ПРЕМІЯ» 73 %



Приготувати, тобто збити, масло можна зі сметани або молока відповідної жирності, але найкращим вважається вершкове масло. Скажімо, найпопулярніше «вологдське» готували з майже доведених до кипіння вершків, тому воно мало кремовий відтінок і легкий горіховий присмак. Солодковершкове масло «Премія» виготовляють зі свіжих пастеризованих вершків на Галівському маслозаводі, який має майже столітню історію та давні традиції у виробництві молочних продуктів.

Вже
відкрито!*



MANDARIN
PLAZA**

вул. Басейна, 4

* 14 грудня 2013 року відкрито делікатес-маркет Le Silpo у м. Києві, вул. Басейна, 4. Гаряча лінія 0 800 301 707 (дзвінки безкоштовні з усіх телефонів на території України).

Шановні читачі!

Сподіваємося, цей журнал допоможе вам у приємних новорічних клопотах. А наша команда тим часом уже працює над весняним номером, який вийде на початку березня.

На вас чекають поради щодо сезонних продуктів, рецепти здорових страв, які допоможуть відновити сили й форму після зими, ідеї, як привітати з жінок зі святом 8 Березня, та ще багато свіжого!

Пишіть нам на скриньку fresco@fozzy.ua.
Ми з вдячністю читаємо ваші листи і неодмінно беремо до уваги ваші поради й побажання.

Гарячі лінії контролю якості продуктів:
0 (800) 30 02 01 - ТМ «Премія»
0 (800) 30 00 23 - ТМ Premiya Select

