



МИЛЛИОН МЕНЮ®

Лето в банке

4

ПРАВИЛА КОНСЕРВИРОВАНИЯ

6

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ:

- Цветная капуста со сладким перцем
- Острая закуска из баклажанов
- Малосольные огурцы на зиму
- Деликатесные помидоры
 - Варенье из зеленых помидоров
 - Кабачки в томатном соусе
- Варенье из кабачков
- Компот из клубники
 - Ягодное ассорти
- Малиновый конфитюр
 - Цукаты из вишни

20

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- *Лучшие продукты для завтрака*
- *Почему в стрессовых ситуациях мы едим сладости?*



ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Овощи и фрукты содержат большое количество витаминов и минеральных веществ, пектина и пищевых волокон; снижают уровень холестерина, очищают организм от шлаков и токсинов.

А сколько домашних заготовок из овощей и фруктов можно приготовить на зиму! Витаминные салаты и закуски, икру и пасту, освежающие компоты и соки, тающие во рту джемы, пастилу, мармелад, повидло и варенье, пикантные приправы и соусы, ароматные конфеты и легкое желе...
Недаром говорится: «Летний день год кормит», – сохранив то, что удалось вырастить на приусадебном участке, вы сохраните изобилие лета на вашем столе и долгими осенними и зимними вечерами сможете наслаждаться вкусом этих лакомств.

43 / август 2015
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4

ПРАВИЛА КОНСЕРВИРОВАНИЯ

6

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ:

- Цветная капуста со сладким перцем
- Острая закуска из баклажанов
- Малосольные огурцы на зиму
- Деликатесные помидоры
- Варенье из зеленых помидоров
 - Кабачки в томатном соусе
- Варенье из кабачков
- Компот из клубники
 - Ягодное ассорти
- Малиновый конфитюр
 - Цукаты из вишни

20

КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА:

- Лучшие продукты для завтрака
- Почему в стрессовых ситуациях мы едим сладости?

8 Малосольные огурцы на зиму

11 Варенье

из зеленых помидоров

15 Компот из клубники

19 Цукаты из вишни

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

ЛЕТО В БАНКЕ

Чтобы домашние консервы получились вкусными и хорошо хранились, соблюдайте основные правила их приготовления.

1 Используйте качественное сырье. Плоды собирайте в сухую погоду, вручную, чтобы избежать механических повреждений. Фрукты, ягоды или овощи сортируйте по размеру и степени зрелости. При этом учитывайте, как вы будете их консервировать – целиком или нарезав кусочками, ведь плоды или их кусочки одинакового размера и выглядят, и готовятся лучше.

2 Тщательно промывайте плоды, лучше под проточной водой. Ягоды, чтобы они не помялись, мойте в сите или дуршлаге, погружая в емкость с водой. Сильно загрязненные овощи мойте мягкой щеткой. Промытые плоды обсушивайте, выложив на сито, решетку, ткань или чистую бумагу.

3 Используйте только чистую тару. Это относится и к деревянным бочонкам (их промойте и ошпарьте), и к стеклянным банкам. Промойте их, потом стерилизуйте. Это можно сделать над кастрюлей, накрытой специальной крышкой с отверстиями для горлышек банок, или над чайником, выдержав банку над кипящей водой верхним дном 10–15 минут (в зависимости от объема емкости). Можно стерилизовать банки в духовке, установив их на противень и выдержав около получаса при 120–150 °С.

Запасы на зиму – предмет гордости хозяйки



Многие хозяйки научились стерилизовать банки в микроволновых печах, пароварках и аэрогрилях.

4 Для закупоривания банок можно использовать стеклянные и жестяные (желательно лакированные) крышки. Перед закатыванием банок стерилизуйте крышки в кипящей воде не менее 5–10 минут.

5 Укладывайте плоды в банки как можно плотнее. Например, нижний ряд огурцов в стеклянной трехлитровой банке можно установить вертикально, а сверху плотно уложить огурцы помельче. При такой укладке огурцы и помидоры займут около 60–70% объема банки, а остальное место останется для заливки.

6 Чтобы варенье или джем при хранении не покрылись плесенью, в каждую банку под полиэтиленовую крышку положите кружок плотной бумаги (пергамента), обильно смоченный водкой. Можно засыпать поверхность варенья сахаром слоем около 1 см.

7 Периодически проверяйте качество домашних консервов (по внешнему виду). Если у герметично закупоренных консервов появились признаки порчи (вздулись крышки, образовалась пена), их лучше выбросить.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

на 1 кг цветной капусты:

- перец сладкий разного цвета 300 г
- корень петрушки 150 г
- чеснок 3–4 зубчика

Для маринада:

- вода 1 л
- уксус 5%-й 500 мл
- сахар 40 г
- лавровый лист 2 шт.
- соль 40 г

1. Для маринада в кипящей воде растворите соль и сахар, добавьте лавровый лист, проварите 2 минуты. Снимите маринад с огня, влейте уксус.
2. Цветную капусту разберите на соцветия, бланшируйте 2 минуты в подкисленной воде, откиньте на дуршлаг, охладите под струей холодной воды.
3. Перец и корень петрушки нашинкуйте. Чеснок измельчите.
4. Подготовленные овощи слоями уложите в литровые банки (чеснок должен лежать и на дне, и сверху). Каждый слой посолите, поперчите. Овощи придавите рукой, чтобы они дали сок, затем залейте горячим маринадом и выдержите 12–15 часов.
5. Заливку слейте, доведите до кипения и вновь залейте овощи. Повторите еще раз.
6. Стерилизуйте банки 15–20 минут, закупорьте.

Как измельчить чеснок? Можно порубить его ножом на разделочной доске. Затем, чтобы чеснок стал ароматнее, разотрите его с солью в ступке. А самый распространенный способ – пропустить чеснок через специальный пресс.

ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны хорошо сочетаются с самыми разными продуктами: с мясом, птицей, грибами, сыром, различными крупами, другими овощами, а также с оливковым маслом и пряностями. Самыми вкусными считаются молодые плоды диаметром 5–8 см со свежим зеленым стеблем. Крупные зрелые баклажаны могут оказаться горькими, а их мякоть – волокнистой и грубой.

на 1 кг баклажанов:

- чеснок 3 головки
- масло растительное 120 мл
- соль 1 ст. ложка

Для заливки:

- вода 1 л
- уксус фруктовый 500 мл

1. Для заливки воду доведите до кипения, влейте уксус.
2. Баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1 см, посолите и выдержите 20 минут.
3. Порциями варите баклажаны в заливке, вынимайте их шумовкой, дайте воде стечь. Подготовленные баклажаны слегка обжарьте на масле и сразу плотно уложите в банки слоями, перекладывая каждый мелко рубленным чесноком.
4. В наполненные банки разлейте заливку, в которой варились баклажаны. Банки пастеризуйте и закатайте крышками.
5. При подаче посыпьте эту закуску молотой паприкой или рубленой свежей зеленью.

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

ММ

ЛЮБИТЕ БАКЛАЖАНЫ?
Свыше 430 рецептов блюд
из этих овощей
на www.mmenu.com

- Чтобы баклажаны не горчили, их нарезают, выкладывают в дуршлаг, посыпают солью, помещают под гнет и дают постоять 20 минут.
- Баклажаны впитывают масло как губка, поэтому не нужно жарить их в большом количестве масла.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ НА ЗИМУ

на 2,5 кг огурцов:

- зелень укропа 140 г
- листья хрена 100 г
- чеснок 1/2 головки
- лавровый лист 2 шт.
- перец жгучий красный 1/2 стручка
- перец душистый горошком 8 шт.

Для рассола:

- вода 1 л
- соль 50–60 г

1. Мелкие огурцы замочите на 4–6 часов, затем промойте.
2. В чистые сухие банки разложите треть пряностей, плотно уложите огурцы до половины банок, на них – еще треть пряностей, огурцы. Сверху уложите оставшиеся пряности.
3. Воду вскипятите с солью. Банки залейте слегка остывшим рассолом и выдержите при комнатной температуре.
4. Через 4–6 дней выньте огурцы из рассола, промойте в соляном растворе (20 г на 1 л воды).
5. В чистые сухие банки уложите свежие пряности, затем подготовленные огурцы. Рассол, в котором солились огурцы, проварите 5–10 минут, процедите и, охладив до 80–85 °С, залейте в банки с огурцами.
6. Банки пастеризуйте 10–15 минут. Закупорьте, переверните вверх дном и охладите.

Огурцы промывают перед окончательной заливкой, чтобы удалить с их поверхности налет. Если качество рассола после выдержки в нем огурцов покажется вам сомнительным, лучше для повторной заливки приготовить свежий. Обязательно прокипятите его.

Для консервирования лучше отбирать мелкие огурцы. Овощи средних размеров лучше подходят для использования в свежем виде.

Огурцы выращивали еще в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. Как утверждают историки, в России их культивировали уже в IX веке. Эти овощи – прекрасный источник йода, минеральных солей и нежной клетчатки. Они облегчают усвоение витаминов и белков из других продуктов, помогают нормализовать обмен веществ и избавиться от лишних килограммов. Соленые, маринованные и пастеризованные огурцы используют при приготовлении салатов, винегретов, супов (солянок, рассольников), гарниров.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ПОМИДОРЫ

Сколько вкусных заготовок на зиму можно приготовить из помидоров! Эти овощи прекрасно сочетаются с самыми разными продуктами. Цвет помидоров, в зависимости от сорта, может быть не только ярко-красным или оранжевым, но и розовым, зеленым, желтым (такие помидоры отличаются более сладким вкусом).

на 2 кг помидоров:

- эстрагон 30 г
- мята 30 г

Для заливки:

- вода 1 л
- сок красной смородины 300 мл
- мед 50 г
- соль 50 г

1. Для заливки в кипящей воде растворите соль и мед, влейте сок смородины, доведите до кипения.
2. Помидоры ошпарьте, уложите в банку, добавьте эстрагон и листики мяты.
3. Трехкратно залейте кипящей заливкой, выдерживая банки под стерилизованными крышками по 5 минут и затем снова доводя заливку до кипения.
4. Закупорьте банки. Переверните их вверх дном и охладите.

Сок красной смородины можно заменить другим ягодным или фруктовым соком.

Родина **помидоров** – Южная Америка, откуда в XV веке их завезли в Европу. Свое название эти овощи получили от итальянского *roto d'oro* – «золотое яблоко», а «томатами» их стали называть французы. Эти овощи содержат витамины (С, группы В), минеральные вещества (калий, магний, натрий, цинк, кальций, железо, марганец, фосфор и другие), антиоксиданты, органические кислоты, клетчатку. Помидоры выводят из организма токсины и лишнее количество жидкости. Включая их в свой рацион, вы уменьшите риск развития многих заболеваний – сердца и сосудов, желудка, поджелудочной железы, костной системы и легких.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ

на 1 кг зеленых помидоров:

- сахар 1,2 кг
- лимонная кислота 4–5 г

Чтобы варенье выглядело ярче, добавьте в него нарезанную тонкой соломкой морковь или апельсиновую цедру. Но не добавляйте ягоды, иначе изменится цвет сиропа, а вся прелесть и необычность этого варенья – именно в его зеленом оттенке.

1. Для варенья возьмите помидоры с плотной мякотью. Надрежьте их, удалите семена и промойте плоды в холодной воде.
2. Залейте помидоры кипящей водой, варите 5 минут, затем воду слейте. Вновь залейте помидоры холодной водой, доведите до кипения и варите 5 минут, откиньте на дуршлаг.
3. Помидоры переложите в посуду, в которой будете варить варенье. Всыпьте сахар, влейте 1 стакан воды, на сильном огне доведите сироп до кипения, затем огонь убавьте.
4. Готовьте варенье в два приема, в общей сложности 4 часа. В конце варки добавьте лимонную кислоту.

КАБАЧКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Каких только видов кабачков не появляется в последние дни лета на наших прилавках! Желтые, зеленые, белые... Из этих овощей можно приготовить немало вкусных заготовок на зиму.

на 7 кг кабачков:

- морковь 1,3 кг
- корни белые (сельдерей, петрушка, пастернак) 150 г
- лук репчатый 200 г
- масло растительное 500 мл
- зелень 30 г
- соль 90 г

Для томатного соуса:

- помидоры 3 кг
- сахар 30 г
- перец черный и душистый молотый

1. Кабачки нарежьте кружочками толщиной 15–20 мм и обжарьте на части растительного масла, охладите.
2. Для фарша морковь, лук и белые корни измельчите, обжарьте на части масла. Смешайте с мелко нарезанной зеленью и солью.
3. Для томатного соуса помидоры измельчите блендером в однородную массу, уварите до уменьшения объема в 2 раза. За 10 минут до окончания приготовления всыпьте сахар, пряности, посолите по вкусу. Готовый соус заправьте оставшимся растительным маслом.
4. В банки налейте немного томатного соуса, затем уложите слоями кабачки и фарш. Залейте горячим (80 °С) томатным соусом.
5. Банки накройте жестяными крышками. Стерилизуйте пол-литровые банки 10 минут, литровые – 15 минут. Банки закатайте, переверните вверх дном, дайте остыть.

Кабачки можно не обжаривать, а бланшировать 3–5 минут, затем сразу охладить под проточной водой.



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com



ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

на 1 кг очищенных кабачков:

- сахар 1 кг
- лимон 1–2 шт.
- вода 250 мл

Родина **кабачков**, являющихся ближайшими родственниками тыквы, – Южная Америка, где их использовали в пищу несколько тысяч лет. В Европе эти овощи появились в XVI веке. Разновидности кабачков – цукини – дали название: «zucchini», что в переводе с итальянского означает «маленькая тыква». Эти овощи содержат большое количество полезных веществ: витамины, минеральные соли, углеводы, сахара, белки. Кабачки выводят из организма шлаки и токсины, нормализуют пищеварение. Благодаря своему нейтральному вкусу они хорошо сочетаются с самыми разными продуктами.

1. Очищенные кабачки нарежьте кубиками, лимон ошпарьте.
2. В кипящей воде растворите сахар. В сироп положите кабачки, доведите до кипения. Добавьте целые лимоны.
3. Варите варенье 45 минут, снимая пену.
4. Варенье горячим разложите по банкам и закройте их полиэтиленовыми крышками.
5. Храните варенье в прохладном месте.



КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ

на 1 кг клубники:

- сахар 360–480 г

1. На дно стерилизованных банок насыпьте по 40–50 г сахара. Уложите слой подготовленных ягод, засыпьте его сахаром и, чередуя таким образом, заполните банки доверху. Последним насыпьте сахар слоем толщиной 1 см.
2. Наполненные банки накройте марлей и выдержите 2–4 часа. За это время клубника и сахар немного осядут.
3. Банки установите в кастрюлю с водой, нагретой до 40 °С, и накройте стерилизованными жестяными крышками. Пастеризуйте пол-литровые банки 30 минут.
4. Банки с компотом закатайте, переверните вверх дном и охладите на воздухе, избегая сквозняков.

Перед стерилизацией банок можно добавить немного ванили или корицы в выделившийся сок.





Известно множество способов заготовки ягод: сушка, соление, консервирование, мочение, маринование и квашение. При охлаждении и замораживании ягод большинство микроорганизмов, под действием которых ягоды могут испортиться, замедляют свое развитие. При сушке консервирующее действие заключается в удалении влаги. При этом в растительных продуктах сохраняются полезные вещества, потери витаминов невелики, а пищевая ценность увеличивается в несколько раз.

Но самым популярным стало консервирование с сахаром. Такой способ заготовки появился после того, как в XVI веке сахар завезли в Европу из Америки. Это произвело переворот в кондитерском деле, поскольку раньше для приготовления сладостей использовали только мед. При высоких концентрациях сахара создаются неблагоприятные для развития микроорганизмов условия, благодаря чему сахар стал использоваться для приготовления различных заготовок. С сахаром стали готовить варенье, мармелад, джемы, желе, компоты, желе.



ММ

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Более 90 рецептов варенья из овощей, фруктов и ягод на www.mmenu.com

КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ

Варенье можно приготовить практически из любых ягод и плодов. Чтобы оно хорошо хранилось, на каждый килограмм плодов или ягод берут не менее одного килограмма сахара. Благодаря этому образуется необходимое количество сиропа, в котором плоды и ягоды хорошо сохраняют свою форму, а варенье имеет приятный вид. Если же добавить меньше сахара, чем положено по рецепту, или не довести варку до конца, варенье может испортиться.

ЯГОДНОЕ АССОРТИ

на 500 г клубники:

- смородина черная 250 г
- смородина красная 250 г
- сахар 1,2 кг

1. Клубнику пересыпьте сахаром и выдержите до появления сока.
2. Добавьте ягоды смородины, доведите до кипения, снимите с огня, оставьте на 4 часа.
3. Ягоды вновь доведите до кипения на слабом огне, варите 20–25 минут, время от времени встряхивая. Снимите варенье с огня, оставьте на сутки.
4. Варите варенье, пока ягоды не станут прозрачными и не опустятся на дно.
5. Горячее варенье разложите по банкам, закройте полиэтиленовыми крышками и храните на холоде.

МАЛИНОВЫЙ КОНФИТЮР

на 1 кг малины:

- сахар 1,3 кг
- вода 500 мл

ПОДЕЛИТЬСЯ
С ДРУЗЬЯМИ



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com

1. Ягоды измельчите, залейте горячей водой и, помешивая, варите 30 минут.
2. Через 10–15 минут всыпьте сахар, перемешайте и варите конфитюр до готовности.
3. Готовый конфитюр горячим разложите в сухие прогретые банки, дайте остыть. Банки закройте полиэтиленовыми крышками.
4. Храните конфитюр на холоде.



ЦУКАТЫ ИЗ ВИШНИ

на 1 кг вишни:

- сахар 1,2 кг
- вода 200 мл

1. Из вишни удалите косточки.
2. В кипящей воде растворите сахар и варите сироп 5 минут, процедите.
3. Подготовленные ягоды залейте горячим сиропом, выдержите 5–6 часов, затем проварите 15 минут и снова оставьте на 5–6 часов. Снова проварите 15 минут и выдержите еще 5–6 часов. Затем варите ягоды до тех пор, пока они не станут прозрачными, а сироп – густым.
4. Уваренную массу откиньте на дуршлаг, оставьте на 1–1,5 часа, чтобы плоды остыли, а сироп стек.
5. Ягоды обсыпьте сахаром, уложите на сито в один слой и сушите при комнатной температуре 5–6 суток или в сушильном шкафу (духовке) 10–12 часов при 35–40 °С.
6. Готовые цукаты уложите в сухие банки, закройте их полиэтиленовыми крышками и храните в прохладном месте.

Цукаты из смородины (черной, красной, белой) можно приготовить по следующему рецепту. 1 кг ягод в эмалированной посуде залейте горячим сиропом (на 300 г воды 1,2 кг сахара). Прокипятите 5–10 минут и выдержите около 10 часов. Снова варите, доведя температуру кипения сиропа до 110 °С. Откиньте ягоды на дуршлаг и дайте сиропу стечь (часа два). Выкладывая ягоды небольшими порциями на тарелки, посыпанные сахаром. Сушите при комнатной температуре 5 суток (или в духовке при 40 °С, часа три). Подсушенные ягоды можно сформовать в небольшие (2 см) шарики, обкатать их в сахаре и просушить так же, как и сами ягоды.

*Как определить
готовность конфитюра?
Если его капля на тарелке
не растекается,
массу можно снимать
с огня.*



КУЛИНАРНАЯ МОЗАИКА

лучшие продукты для завтрака

Какие продукты и блюда лучше включать в меню во время первого приема пищи? На завтрак можно приготовить кашу, омлет, овощную запеканку, подать молоко и кисломолочные продукты (кефир, натуральный йогурт, творог, нежирный сыр), свежие овощи или фрукты (яблоки, морковь).

Специалисты советуют есть на завтрак каши с добавлением орехов и фруктов. Также рекомендованы продукты с невысоким содержанием жиров, бобовые, овощи, фрукты, свежая зелень. Такой рацион предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Крупы содержат большое количество необходимых организму человека веществ – витаминов, минеральных солей, незаменимых аминокислот, пищевых волокон и др., в то же время в крупах мало калорий и жиров.

Овсяная каша улучшает работу желудка и кишечника, предотвращает развитие сердечно-сосудистых и даже онкологических заболеваний. Однако не стоит есть овсянку на завтрак каждый день.

Дело в том, что овес содержит фитиновую кислоту, препятствующую усвоению кальция и способствующую вымыванию его из костей.

БУТЕРБРОДЫ

Для бутербродов лучше брать цельнозерновой или ржаной хлеб с отрубями. Вместо бутербродов со сливочным маслом и колбасой лучше приготовить бутерброды с нежирным сыром, брынзой или адыгейским сыром. А можно намазать на хлеб творожную пасту. Такие продукты не очень калорийны и в то же время содержат много кальция, необходимого для нашей костной системы и зубов.

КАШИ

На завтрак можно приготовить гречневую, перловую, ячневую или овсяную кашу, к которым при желании вы можете добавить сухофрукты.

ФРУКТЫ

Ежедневно включая в свой рацион яблоки, вы значительно уменьшите риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Бананы также улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, это прекрасный источник энергии. Всего два плода способны обеспечить нас энергией, которой хватит на полтора часа активной умственной или физической работы.

НАПИТКИ

Кофе лучше заменить зеленым чаем. Диетологи также советуют пить по утрам апельсиновый сок, который содержит большое количество витамина С и придает нам бодрость.

Почему в стрессовых ситуациях мы едим сладости?

Таким образом организм снижает уровень стресса. Исследователи из Университета Калифорнии (США) доказали, что сладости на основе сахара обладают антистрессовым свойством. В ходе исследований двум группам женщин предложили решить несколько сложных математических задач.

При этом одной группе предложили напитки на основе сахара, а другой – на основе низкокалорийного подсластителя аспартама. После решения задач оказалось, что группа, которая пила напитки с сахаром, лучше себя чувствовала и имела более низкий уровень стресса, чем та, что пила напитки с аспартамом. Ученые полагают, что стресс может быть опаснее для здоровья, чем употребление небольшого количества сладостей. Для снижения уровня стресса достаточно нескольких долек шоколада или чашки сладкого чая. Однако слишком увлекаться сладким не стоит.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, СКОЛЬКО САХАРА В ТОМ ИЛИ ИНОМ ПРОДУКТЕ

Его содержание отражают данные об углеводах, которые приводятся на этикетке. Диетологи советуют включать в рацион продукты, содержание углеводов в которых не превышает 5 г на 100 г массы продуктов.

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Норма потребления сахара для женщин – 50 г (при суточной калорийности рациона 2500 ккал), для мужчин – 70 г (при 2800 ккал). Согласно рекомендациям диетологов, доза сахара не должна превышать 10% от суточного количества калорий. Однако некоторые специалисты рекомендуют снизить ее до 5%.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ К СЛАДКОМУ

Диетолог Лиза Гай советует тем, кто решил снизить количество сладкого в рационе, включать в меню небольшими порциями продукты, содержащие много белка: рыбу, курицу, нежирное мясо, яичные белки, орехи и кисломолочные продукты (нежирные сыры, творог и др.). В результате вы сможете поддерживать необходимый уровень сахара в крови и избавиться от желания постоянно есть сладости. Поддерживать в норме уровень сахара в крови также помогут БАДы, содержащие хром.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

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

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

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



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

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ИЮЛЯ»



**РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА
ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ**
АВТОР - АЛЛА



МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ
АВТОР - СОРОСЧООНЕ



ЖАРЕНАЯ КАМБАЛА
АВТОР - МАРИЯ



РЫБКА В ОРЕХОВОЙ ШУБКЕ
АВТОР - ЕЛЕНА S



РУЛЕТКИ ИЗ СКУМБРИИ
АВТОР - АННА



**СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ
ПОМИДОРАМИ И КРЕВЕТКАМИ**
АВТОР - ЭЛЛИСА

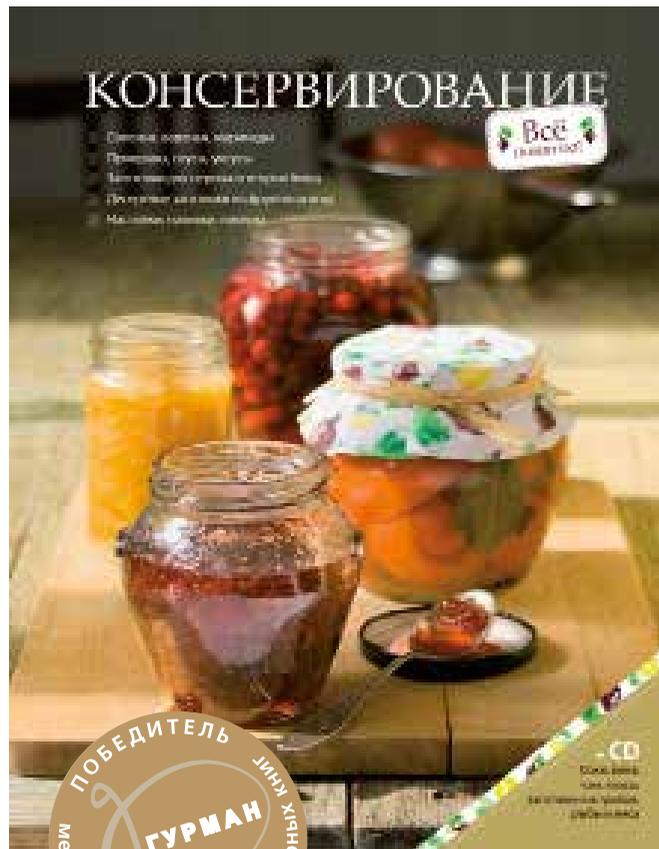
КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

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 «КОНСЕРВИРОВАНИЕ»



В книгу вошли рецепты заготовок из овощей, фруктов и ягод, а также данные о лечебных свойствах этих продуктов. Издание представляет исчерпывающую информацию о различных способах консервирования овощей, приготовления из них всевозможных салатов, закусок, приправ и соусов; рецепты заготовок из фруктов и ягод: компотов, варенья, джемов, мармелада, повидла, а также десертных заготовок из овощей и ягод – цукатов и конфет.

К книге прилагается CD, на котором представлены дополнительные рецепты домашних заготовок – соков, вина, чая, кваса, заготовок из грибов, рыбы и мяса.



ИЗДАНИЕ ПОЛУЧИЛО НАГРАДУ – «ЛУЧШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА РОССИИ» – НА КОНКУРСЕ «ГУРМАН»

ВКУСНО ГОТОВИТЬ - ПРОСТО!

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



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ПЕРЕЦ ПО-КУБАНСКИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ - НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПОМИДОРЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ



ЛЕЧО



КОРНИШОНЫ МАРИНОВАННЫЕ

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Азербайджанская кухня

