



МИЛЛИОН МЕНЮ®

# Блюда из риса

## 8

### ВИДЫ И СОРТА РИСА

*Секреты  
приготовления  
Вкусно и питательно*

## 11

### Блюда из риса:

- Салат из курицы с миндалем
  - Рулетики из баклажанов с мясом и рисом
  - Суп харчо из говядины
- Лимонное ризотто с финиками
- Пирог с рисом и миндалем и кое-что еще

## 18

**Кулинарный  
калейдоскоп**



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

# От редакции

Для более чем половины населения нашей планеты главным продуктом питания является рис. В некоторых странах блюда из него едят трижды в день. Из риса готовят множество блюд: каши, запеканки, десерты, гарниры к основным блюдам, его добавляют в салаты, супы.

Только рецептов первых блюд из риса известно около двух сотен, не говоря уже о рецептах ризотто, паэльи, пловов, суши, роллов. Ведь этот злак прекрасно сочетается с самыми разными продуктами: мясом, птицей, рыбой, грибами, овощами и фруктами.

Мы расскажем о видах риса, о том, как его выбирать и хранить. И, конечно, вы найдете в этом журнале рецепты вкусных блюд, которые можно из него приготовить.



**Алена Романюк**  
Главный редактор портала  
«Миллион меню»



#14/ сентябрь 2013  
on-line журнал  
[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## В НОМЕРЕ:

### 4 РИС – ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ КУЛЬТУР

- Из Азии – в Европу и Америку
- Виды и сорта риса

### 11 БЛЮДА ИЗ РИСА:

- Салат из курицы с миндалем
- Рулетики из баклажанов с мясом и рисом
- Суп харчо из говядины
- Помидоры, фаршированные овощами и рисом
- Лимонное ризотто с финиками
- Пирог с рисом и миндалем



17 Пирог с рисом и миндалем



11 Салат из курицы с миндалем



15 Плов шила из баранины



16 Секреты приготовления ризотто

### 18 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Ученые выяснили, в какое время дня лучше всего пить кофе
- Полные люди могут отличаться хорошим здоровьем

и другое

**Руководитель проекта** Надежда Курбацких  
**Ответственный за выпуск** Наталья Полетаева  
**Дизайн** Юлия Анохина

# РИС – ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ КУЛЬТУР,

*которую выращивали и употребляли в пищу уже 6–7 тысячелетий назад. Родиной всем известного риса посевного считается Азия: это растение впервые стали возделывать на территории северной части современных Таиланда и Вьетнама.*

**Р**ис оказался вкусным и питательным, к тому же он давал более обильный урожай, чем другие древние культуры, такие как пшеница и просо. Однако этот злак не скоро покинул пределы своей прародины: только к 500 году до н. э. рисовые поля появились на территории Индии, Китая, Индонезии, Малайзии и государств Индокитая. Начав свое путешествие по планете, рис прекрасно адаптировался в разных климатических условиях.

В Южной Азии рис круглый год получал большое количество воды и тепла, а в более прохладных центральном Китае, Корее и Японии успешно сумел приспособиться к климату с низкими ночными температурами и меньшим количеством влаги. Но в более суровых условиях рис изменил свои свойства: из длиннозерного и рассыпчатого превратился в круглозерный и клейкий.

**ЕЖЕГОДНО НА ЗЕМЛЕ  
ПРОИЗВОДЯТ ОКОЛО  
350 МИЛЛИОНОВ ТОНН РИСА.**

В Азии в среднем на душу населения потребляют 150 килограммов риса в год, в то время как в Европе – менее 2 килограммов в год.

**В Китае рис – это синоним еды,** ведь китайское слово «чжуши» означает и «рис», и «основную пищу». Завтрак в переводе с китайского – «ранний рис», обед – «полуденный рис», а ужин – «поздний рис». Это не удивительно, ведь этот злак, который в Китае выращивают уже несколько тысяч лет, является здесь одним из основных продуктов. В этой стране было выведено около 10 тысяч его сортов.

В их числе – нежный и пикантный рис пурпурного цвета (его выращивают в Китае уже 7 веков), черный рис, который содержит повышенное количество белка, богатый питательными веществами «драгоценный рис» – «чжэньми», крупный скоро-спелый рис «бабао», отличающийся терпким, чуть сладковатым вкусом, и другие. Как и остальные блюда, кушанья из риса здесь едят с помощью палочек, а в некоторых провинциях – руками.

*Имея и десять тысяч полей, нельзя съесть в день больше мерки риса.*

Китайская пословица



**КЛИКНИ  
И УЗНАЙ**



**КАК ПРИГОТОВИТЬ  
идеальный рис для суши?**

# ИЗ АЗИИ — в Европу и Америку

*Вероятно, первым из европейцев попробовать рис довелось Александру Македонскому еще в IV веке до н. э., во время его похода в Азию.*



К концу III века до н. э. рис был известен уже и грекам, и римлянам. Однако этот злак использовали не в качестве продукта питания, а в медицинских целях. Только спустя полторы тысячи лет его, наконец, стали применять в кулинарии. Правда, поначалу из него готовили только праздничные десерты, хотя позволить себе такие блюда могли только очень состоятельные люди, ведь везти зерно приходилось из далекой Азии и стоило оно очень дорого. Отношение к рису в Европе резко изменилось

после эпидемии чумы, разразившейся в XIII веке и унесшей жизни значительной части трудоспособного населения. Вместо пшеницы, процесс выращивания и обработки которой достаточно трудоемок, здесь попробовали разводить рис. Кругло- и среднезерные сорта его отлично прижились в Италии и Испании и стали давать обильный урожай. Позже рис стали импортировать из азиатских и американских колоний в центральную и северную части Европы, где он также стал популярным.

В Новый Свет рис попал вместе с колонистами: испанцы и португальцы завезли его в Южную, а англичане и французы – в Северную Америку. А вот в Австралии рис появился лишь в конце XIX – начале XX века благодаря японским эмигрантам.

В Россию рис завозили с Востока еще в древности, однако он был слишком дорог и не получил тогда распространения.

**Если в восточной традиции приготовление и подача риса окружены ореолом особого почтения, то на Западе к нему относятся как к рядовому продукту питания.** В восточной кухне не принято солить рис и добавлять к нему пряные приправы, чтобы не заглушить его естественные вкус и аромат, рис здесь подают как главное блюдо, в отдельной пиале, которую ставят на середину стола. На Западе же его смешивают с другими ингредиентами блюда или подают как гарнир.

**Поначалу рис в России называли «сарацинским» (позже – «сорочинским») зерном, и только в конце XIX века за ним утвердилось современное название.**

«Второе пришествие» риса произошло в XVIII веке, с развитием транспорта и торговых отношений. С тех пор в русской кухне появились рецепты различных каш, супов, пудингов и десертов из риса.

Самый северный в мире рис выращивают в России, в основном в Краснодарском крае, а также в Астраханской и Ростовской областях и на Ставрополье. В основном это наиболее выносливые круглозерные сорта риса.

ММ

**ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ  
ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ**

Популярные кулинарные блоги,  
общение на форуме –  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

КЛИКНИ  
И УЗНАЙ



# ВИДЫ И СОРТА РИСА

*Сколько сортов риса вы знаете? Если ответ будет: «Круглозерный, среднезерный и длиннозерный», значит, пришло время познакомиться с рисом во всем его многообразии. Сейчас во всем мире выращивают около 8 тысяч его сортов.*

Мы рассмотрим только самые распространенные из них. Но прежде всего следует сказать о том, что рис классифицируют не только по сортам, но также по форме и свойствам зерна и виду предварительной обработки.

По своей форме рис бывает длиннозерным, среднезерным и круглозерным.

**Длиннозерный рис**, который также называют индика, имеет твердые, почти прозрачные, заостренные зерна длиной 6–8 мм, причем их длина в 4–5 раз превышает ширину. При варке этот рис не слипается и получается рассыпчатым.

Длина зерен **среднезерного риса** составляет 5–6 мм, а ширина – в 2–3 раза меньше. Такой рис хорош для приготовления паэльи и ризотто, при варке он становится мягким и немного слипается.

**Круглозерный рис**, или японика, в длину имеет 4–5 мм, а ширина его составляет 1/2–1/4 длины. Из этого вида риса готовят различные пудинги, десерты, каши и, конечно же, модные сейчас суши.

По виду предварительной обработки рис может быть **коричневым, белым и пропаренным**. Один и тот же сорт риса, прошедший разные виды обработки, будет отличаться по вкусу, цвету, времени приготовления и питательным свойствам.

**Коричневый рис** подвергают минимальной предварительной обработке, сохраняя его отрубевую оболочку, которая содержит значительное количество витаминов группы В, минералов, клетчатки и фолиевой кислоты. Этот вид риса варится дольше, чем шлифованный белый, но зато представляет гораздо большую питательную ценность и принадлежит к числу продуктов здорового питания. Он отличается ароматом, напоминающим ореховый.

**Белый рис** полностью шлифуют, поэтому он содержит гораздо меньше витаминов и минералов, чем коричневый. К достоинствам такого риса относятся быстрое время приготовления, отличный вкус и внешний вид блюда, поэтому белый рис наиболее распространен в мире.

**Пропаренный рис** сочетает в себе полезные свойства коричневого с безупречными вкусом и внешним видом белого. Для его получения необрушенный рис, или падди, предварительно замачивают в воде и обрабатывают горячим

паром, после чего сушат и шлифуют. Сухой пропаренный рис полупрозрачный, с янтарно-желтым оттенком, а после варки он становится белоснежным.

**Басмати**. Этот ароматный длиннозерный сорт называют «королем риса». Зерна басмати длиннее и тоньше, чем у других сортов. При варке он получается рассыпчатым, подходит для приготовления индийских и иранских пловов, а также гарниров.



**ПОДЕЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ**



**ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ** любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

**ВЫБИРАЕМ РИС**  
Зерна риса в упаковке должны быть примерно одинакового размера, формы и цвета. Не стоит покупать рис с большим количеством крупчатки и сорной примеси, в поврежденной упаковке, а также с истекшим сроком годности.

Зерна **белого длиннозерного тайского риса**, или **риса жасмин**, отличаются тонким ароматом. При варке они немного слипаются, сохраняя при этом форму. Из риса жасмин готовят различные блюда восточной кухни и десерты.

**Арборио** – итальянский среднезерный рис, который при варке приобретает кремообразную консистенцию и отлично впитывает вкус и аромат остальных составляющих блюда. Он подходит для приготовления ризотто и супов.

К лучшим сортам **испанского риса** относятся **бомба** и **каласпарра**, популярны также **валенсия** и **гранца**.

Из них готовят пловы и паэлью.

Из **азиатского клейкого риса**, как белого, так и коричневого, готовят суши и десерты.

**Красный рис камарг** выращивают в одноименной провинции на юге Франции. Он слегка липкий, отличается ореховым вкусом. Подходит для приготовления салатов и гарниров.

Сорт **девзира** незаменим, если вы хотите приготовить настоящий рассыпчатый узбекский плов. Его толстые вытянутые зерна покрыты «пудрой» розового цвета и издают характерный скрип, если сжать горсть их в руке.

**Черный клейкий рис** называют также тибетским «запретным» рисом. Он отличается необычным вкусом и ароматом и приобретает во время варки пурпурный цвет.

**Дикий рис**, или **акватика**, на самом деле не рис, а семена водяного растения, растущего в районе североамериканских Великих озер. Он очень эффектно смотрится в смеси с белым рисом и используется для приготовления гарниров и салатов.



**ММ** **ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**  
Задайте их нашему эксперту на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

# ВКУСНЫЕ рецепты

## Салат из курицы с миндалем

20 минут + охлаждение | 8 порций

- рис вареный 2 стакана
- филе куриные вареные 2 шт.
- миндаль 1/2 стакана
- апельсины 2 шт.
- яблоко 1 шт.
- сок лимонный 1/2 ч. ложки
- смородина красная 2 ст. ложки
- лук репчатый красный 1/2 головки

Для соуса:

- масло оливковое 1/3 стакана
- сок апельсиновый 1/4 стакана
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Миндаль обжарьте на сухой сковороде, часть отложите для оформления, оставшийся измельчите.
2. Филе нашинкуйте соломкой, добавьте рис, смородину, рубленый лук.
3. Яблоко нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.
4. Апельсины очистите от кожицы, белых волокон и вырежьте мякоть из мембран.
5. Добавьте фрукты в салат, перемешайте.
6. Для соуса масло смешайте с соком, зеленью, солью и перцем. Заправьте салат соусом, перемешайте, поставьте в холодильник на 2 часа.
7. При подаче оформите салат миндалем.



### КАК ХРАНИТЬ РИС

- Рис хранят в плотно закрытой стеклянной или жестяной емкости в сухом, хорошо проветриваемом месте в течение года. Не стоит держать его рядом с продуктами, которые отличаются резким запахом.
- Если белый, или шлифованный, рис может храниться несколько лет, то коричневый – не более полугода. Чтобы он не утратил своих свойств, храните его в герметично закрытой емкости в прохладном месте.

**Очень удобно готовить рис с помощью рисоварки.**  
Ваше участие при этом сводится к минимуму. Нужно лишь положить в нее необходимое количество риса, залить его водой и включить рисоварку, накрыв ее крышкой.

«Умный» прибор не только сварит рис любого сорта – длиннозерный или круглозерный, белый или коричневый, – но и будет поддерживать определенную температуру, сохраняя рис горячим.



## Рулетки из баклажанов с мясом и рисом

**1 час | 4 порции**

- рис 3 ст. ложки
- баклажаны 4 шт.
- фарш мясной 200 г
- лук зеленый 30 г
- маслины без косточек 12 шт.
- чеснок 2 зубчика
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки

- кинза 1 пучок
- уксус бальзамический 2 ч. ложки
- паста томатная 1 ст. ложка
- вино белое сухое 1 стакан
- перец черный молотый
- соль



**1.** Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинками, посолите, выдержите полчаса. Затем положите в кипящую воду, варите 2 минуты. Ломтики баклажанов с помощью шумовки выньте, дайте воде стечь.

**2.** Сварите рассыпчатый рис, охладите.

**3.** Фарш смешайте с рисом, рубленым луком, мелко нарезанными маслинами, измельченным чесноком и сыром. Смесь посолите, поперчите, добавьте немного рубленой кинзы, перемешайте.

**4.** Выложите начинку на ломтики баклажанов начиная с более широкого конца, сверните рулетки, скрепите деревянными шпажками. Уложите рулетки в форму для запекания.

**5.** Уксус смешайте с томатной пастой и 1/2 стакана воды. Залейте смесью рулетки и запекайте их 40 минут при 180 °С. Готовые рулетки выложите на блюдо.

.....  
**Соус, образовавшийся при запекании,** перелейте в сковороду, добавьте вино и проварите еще 2–3 минуты. Полейте рулетки соусом и посыпьте рубленой кинзой.  
.....

## Суп харчо из говядины



**Суп-харчо** обычно готовят из нежирной говяжьей грудинки, но в некоторых случаях ее заменяют бараниной или свиной. Вместо томатной пасты можно использовать тклапи (пастилу из ткемали или алычи), алычу, кислую сливу или соус ткемали.

**2 часа | 6 порций**

- рис 1 стакан
- говядина (грудинка) 1 кг
- помидоры 300 г
- лук репчатый 3–4 головки
- лимон 1 шт.
- паста томатная 2 ст. ложки
- кинза 5 веточек
- зелень петрушки 5 веточек
- лавровый лист 3 шт.
- чеснок 3 зубчика
- перец чили молотый 1/2 ч. ложки
- соль

**1.** Грудинку, порубив на кусочки, залейте 4 л горячей воды. Варите до готовности на слабом огне, время от времени снимая пену и жир.

**2.** Лук мелко нарежьте и обжарьте с томатной пастой и лавровым листом на снятом при варке мяса жире.

**3.** Всыпьте в бульон рис.

**4.** Помидоры, очистив от кожицы, мелко нарежьте, перемешайте с рубленой зеленью, чесноком и лимонным соком.

**5.** Добавьте в суп обжаренный лук, доведите суп до кипения. Положите в суп подготовленные помидоры, посолите, поперчите, доведите до кипения. Снимите кастрюлю с огня и дайте супу настояться под крышкой 20 минут.

**6.** При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

**В Валенсии действует музей риса**, расположенный в здании рисовой мельницы, которая была построена более 100 лет назад. Его посетители могут увидеть, как обрабатывали рис по старинным технологиям.

**Музей риса** на популярном у русских туристов курорте Лангави (Малайзия) носит название «**Рисовое подворье**». Здесь можно познакомиться с историей рисоводства, полюбоваться живописными рисовыми полями, которые окружают музейный комплекс, и даже поучаствовать в посадке риса.

Единственный в мире **музей красного риса** несколько лет назад открылся на Тайване в провинции Илань, которая была первой, куда завезли этот рис из Китая. Здесь проводятся фестивали красного риса, из которого готовят некоторые виды китайских вин.

КЛИКНИ  
И ПРИГО-  
ТОВЬ



Свыше 570 рецептов  
**БЛЮД ИЗ РИСА**  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



## Помидоры, фаршированные овощами и рисом



- 1 час | 6 порций**
- рис 150 г
  - помидоры 12–18 шт.
  - морковь вареная 400 г
  - лук репчатый 5 головок
  - кинза, петрушка, укроп и базилик по 3–4 веточки
  - масло растительное 100 г
  - соль

1. Морковь мелко нашинкуйте.
2. Рис переберите, промойте несколько раз в горячей и холодной воде. Всыпьте в кипящую подсоленную воду, доведите до кипения на сильном огне, снимите пену, затем уменьшите огонь и варите рис до готовности при слабом кипении.
3. Отваренный рис смешайте с морковью.
4. Добавьте мелко нашинкованный лук, мелко рубленую зелень, оставив 1–2 столовые ложки зелени для оформления, посолите по вкусу.
5. У помидоров срежьте верхние части, которые будут использоваться в качестве «крышек».
6. С помощью чайной ложки аккуратно удалите мякоть, так, чтобы не повредить стенки помидоров.
7. Помидоры наполните фаршем из риса и овощей, закройте «крышками», выложите в сотейник вплотную друг к другу и залейте смесью масла и мякоти помидоров. Тушите, закрыв крышкой, на слабом огне в течение 20–30 минут.
8. Подавайте помидоры на блюде, полив образовавшимся при тушении соусом и посыпав рубленой зеленью.

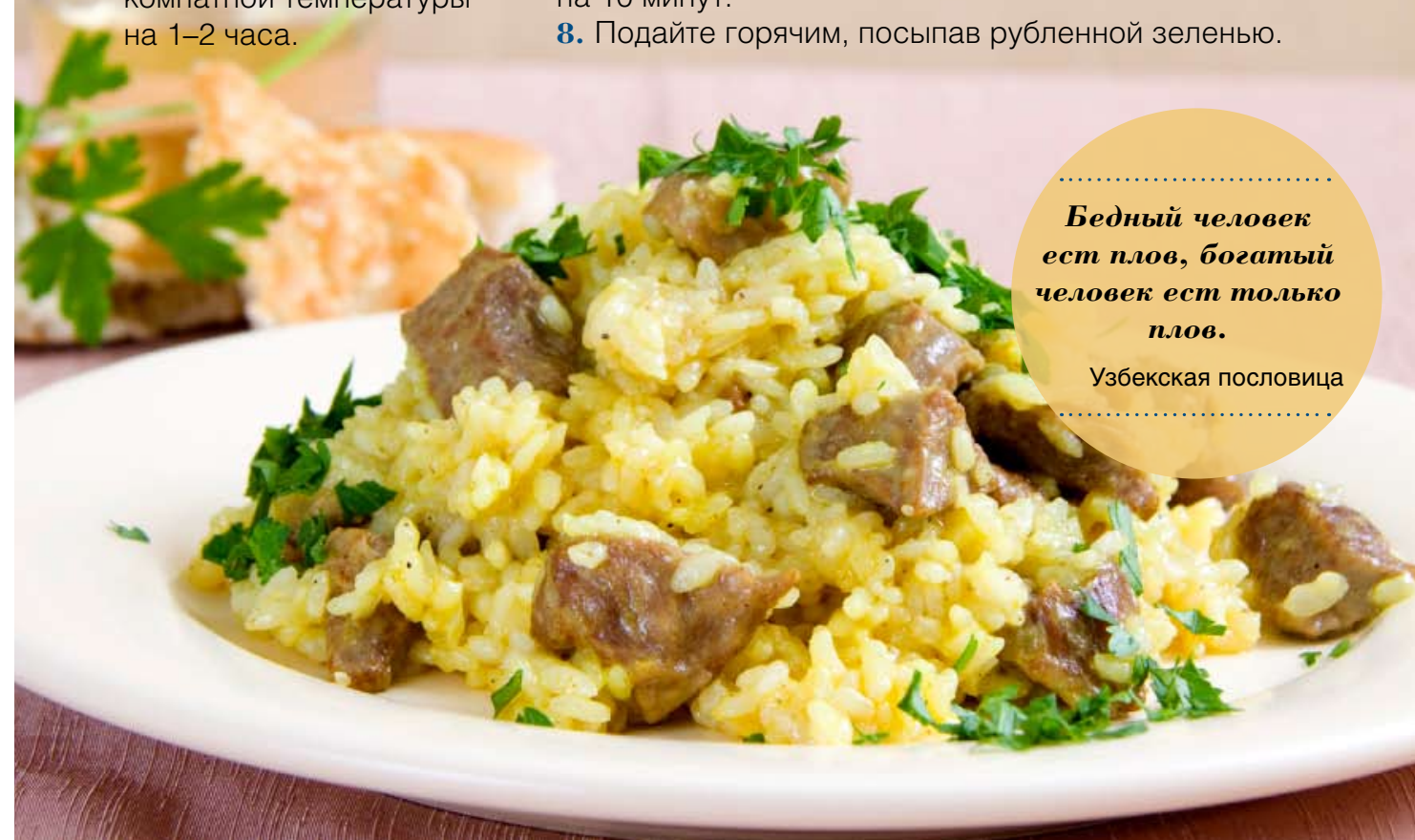
## Плов шила из баранины

**Согласно одной из легенд**, рецептом плова мы обязаны знаменитому целителю древности Ибн Сине, которому якобы хан приказал придумать специальное блюдо для воинов: калорийное, из долго хранящихся продуктов и которое легко приготовить в походных условиях.

- 1 час + замачивание  
5 порций**
- рис круглозерный 300 г
  - баранина жирная 1 кг
  - вода 3 стакана
  - лук репчатый 3 головки
  - шафран (рыльца или молотый) 0,2–0,25 г
  - тмин сушеный молотый 2 ч. ложки
  - перец черный молотый
  - соль

1. Рис промойте несколько раз в горячей и холодной воде, залейте водой комнатной температуры на 1–2 часа.

2. Мясо зачистите от пленок и сухожилий, затем мелко нарежьте.
3. Обжарьте мясо на слабом огне, добавьте мелко нарезанный лук и жарьте, постоянно помешивая, до тех пор, пока лук не станет золотистым.
4. Добавьте рис, влейте холодную воду, посолите и доведите до кипения.
5. Шафран залейте 2–3 столовыми ложками горячей воды.
6. Через 15 минут добавьте черный перец, тмин и настой шафрана. Тушите еще 15 минут так, чтобы рис разварился, а мясо легко распадалось при нажатии вилкой.
7. Снимите с огня, накройте кухонным полотенцем и сверху плотно прижмите крышкой. Оставьте в тепле на 10 минут.
8. Подайте горячим, посыпав рубленой зеленью.



*Бедный человек  
ест плов, богатый  
человек ест только  
плов.*

Узбекская пословица



# СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИЗОТТО

*Для ризотто подойдет рис с повышенным содержанием крахмала: это сорта арборио, виалоне нано, карнароли и некоторые другие (на упаковках такого продукта в Италии может просто указываться: «рис для ризотто»).*

Его не промывают, чтобы не удалить часть крахмала, иначе это блюдо не будет иметь необходимую «сливочную» консистенцию. Рис обжаривают до прозрачности на оливковом или сливочном масле (на севере Италии предпочитают сливочное, а на юге – оливковое), затем добавляют красное или белое вино, которому дают выпариться. А после тушат с добавлением воды, мясного, куриного, рыбного бульона или овощного отвара, постоянно помешивая.

Знатоки утверждают, что лучшим бульоном для ризотто является куриный, но это, как говорится, дело вкуса.

Так как рис впитывает большое количество жидкости, превышающее его вес примерно в пять раз, то вам понадобится, соответственно, около 500 мл жидкости на 100 г крупы. Бульон или отвар должен быть очень горячим, его подливают из отдельной емкости, которую помещают на слабый огонь. Жидкость нужно добавлять в ризотто очень маленькими порциями, подождав, когда она полностью впитается. Она должна покрывать рис, который не должен сильно кипеть. Можно приготовить рассыпчатое ризотто, а можно и жидковатое, можно хорошо разварить рис или приготовить его так, чтобы он оставался немного твердым внутри (аль денте), – кому как больше нравится.

Затем в ризотто кладут другие продукты: это может быть мясо, птица, рыба, морепродукты, сыр, грибы, овощи, фрукты и пряности. А подают это блюдо всегда горячим.



## Лимонное ризотто с финиками

**Для ризотто используется рис** сортов арборио (Arborio), виалоне нано (Vialone Nano) и карнароли (Carnaroli), в которых много крахмала. Перед варкой их не промывают. Зерна такого риса впитывают большое количество воды, которая может в 4–5 раз превышать их вес, и в то же время не развариваются, оставаясь немного твердыми в середине.

**50 минут | 4 порции**

- рис арборио 200 г
- молоко 1 стакан
- молоко сгущенное без сахара 250 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- сахар коричневый 3 ст. ложки
- лимон 1 шт.
- мускатный орех тертый 1/2 ч. ложки
- перец душистый молотый 1/2 ч. ложки
- финики без косточек 100 г
- соль

1. В сотейнике обжарьте на масле рис, помешивая, в течение 2 минут.
2. С лимона мелкой теркой сотрите цедру. Лимон очистите от белых волокон и нарежьте ломтиками.
3. Финики нарежьте мелкими кубиками.
4. Смешайте молоко и сгущенное молоко, доведите до кипения и влейте половину смеси в рис, посолите.
5. Готовьте, помешивая, пока вся жидкость не впитается, добавьте цедру и перемешайте.
6. Добавьте сахар, мускатный орех и душистый перец, перемешайте.
7. Влейте оставшуюся молочную смесь и готовьте, помешивая, 15 минут, пока почти вся жидкость не впитается.
8. Положите финики и готовьте еще 5 минут, чтобы жидкость впиталась.



## Пирог с рисом и миндалем

**50 минут | 4 порции**

- рис коричневый вареный 2 стакана
- мука пшеничная 1 стакан
- масло сливочное 2 ст. ложки для теста и 100 г для начинки
- джем клубничный 2 ст. ложки
- сахар 2 стакана
- яйцо 1 шт.
- миндаль рубленый 30 г
- эссенция фруктовая 1/2 ч. ложки

1. Смешайте муку с солью. Масло нарежьте небольшими кусочками и перемешайте их с мукой, добавьте воду и замесите тесто. Часть теста тонко раскатайте на посыпанной мукой доске.
2. Переложите тесто в круглую форму, сделайте вилкой несколько проколов. Охладите в течение 10 минут.
3. Растопите масло для начинки, добавьте сахар, яйцо, миндаль, рис и эссенцию. Смажьте джемом основание пирога и выложите сверху начинку. Из оставшегося теста нарежьте полоски и выложите сверху на начинку в виде решетки.
4. Выпекайте пирог в течение 30 минут при 200 °С до золотистого цвета.

# кулинарный КАЛЕЙДОСКОП



**Ученые выяснили, в какое время дня лучше всего пить кофе.**

Принято считать, что этот бодрящий напиток лучше употреблять по утрам. Но оказалось, что лучше всего пить его после обеда. Дело в том, что в утренние часы большинство людей чувствует себя

лучше, чем в послеобеденное время, когда многие испытывают легкую усталость, снижается внимание и работоспособность. После обеда, около 14 часов, кофе способен снова придать нам тонус. **Благодаря содержанию кофеина этот напиток активизирует работу головного мозга, вследствие чего у нас улучшается настроение, повышается концентрация внимания и мы снова становимся бодрыми, как в утренние часы.** Ранее ученым удалось выяснить, что кофе в сочетании с сахаром повышает работоспособность, а также «оперативную память» мозга.

**Полные люди могут отличаться**

**хорошим здоровьем.** Такие выводы сделали американские ученые, которые проанализировали данные 3 миллионов человек. Специалисты утверждают, что представление о том, что лишний вес приводит к негативным последствиям для здоровья, оказалось неверным. Не случайно многие диетологи уже не принимают во внимание индекс расчета массы тела. При таких расчетах не учитываются многие показатели, в частности, в число полных людей включаются высокие или мускулистые. Важнее другие данные: окружность талии, форма тела, соотношение жировой и мускульной массы, — для оценки последнего соотношения сейчас используются так называемые биоанализаторы тела. **Почему это важно учитывать?**

**Жировая ткань в области живота может привести к развитию диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Если же она распределена в периферических зонах, это не влечет столь негативных последствий для здоровья.**

**Черный чай снижает риск развития кариееса.** Как выяснили ученые, для этого нужно выпивать 3–4 чашки этого напитка в день. Все дело в содержащихся в чае веществах, которые подавляют действие стрептококков и лактобацилл. Причем чай защищает зубы от разрушения, даже если в этот напиток добавляют сахар. **Достаточно эффективен в этом отношении и зеленый чай. И тот, и другой виды чая обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами.** Зеленый чай успешно зарекомендовал себя как эффективное средство для профилактики и других заболеваний. Он нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков, уменьшает риск развития рака и замедляет процессы старения организма.



**Необычный замок появился на пляже одного из английских городов. Это сооружение сделано из... шоколада.** На его строительстве в течение 100 часов трудилось пять человек. Для возведения замка им понадобилось 90 тысяч шоколадных конфет, а для того, чтобы скрепить эту конструкцию — 1/4 тонны сливочной помадки и 20 кг конфет. Из Брайтона, где был построен замок, его через несколько дней перевезли в Бирмингем. Позднее он должен будет совершить путешествие по другим городам страны и закончить его в Бурнвиле, где находится фабрика фирмы Cadbury, представившей материалы для возведения этого сооружения.

**В Загребе (Хорватия) был построен шоколадный замок из 100 тысяч плиток шоколада общим весом 10 тонн.**



## Создай свою сказку сам! roomguru

### Невероятное на Миллион Меню!

### Столько призов вам и не снилось!

### Конкурс для тех, кто любит мечтать не только во сне, но и наяву!



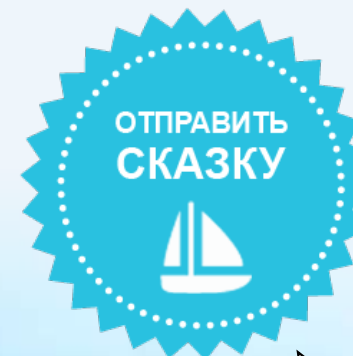
**НАПИШИ СКАЗКУ!**

Создай историю о Миллион Меню



**ВЫИГРАЙ ПУТЕШЕСТВИЕ!**

Автор лучшей сказки отправится в кулинарное путешествие



**УЧАСТВУЙ В ЛОТЕРЕЕ!**

Счастливики получают отличные призы от наших друзей



**ДЕЙСТВУЙ!**

Много призов и подарков от Миллион Меню ждут вас!



Официальные партнеры



# ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

**ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ТЕБЯ, ЕСЛИ ТЫ ЛЮБИШЬ:**

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

Для того, чтобы **ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**,  
разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления.

О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

Сейчас в самом разгаре прием заявок на конкурс «Рецепт октября». Уже более 30 рецептов поступило на суд зрителей. Не упустите и свой шанс выиграть ценные призы!

**ДОБАВЬ РЕЦЕПТ - И ПОЛУЧИ ПРИЗ МЕСЯЦА**

Рецепты  
на конкурс  
принимаются  
с 1 по 25 октября.

Голосование пройдет  
с 26 октября  
по 5 ноября.  
УДАЧИ!



**МУЛЬТИРЕЗКА  
PHILIPS HR1388**  
незаменимый помощник  
на вашей кухне  
**ЛЕГКО РЕЗАТЬ, ЛЕГКО МЫТЬ,  
ЛЕГКО ЖИТЬ**



**МУЛЬТИВАРКА  
PHILIPS HD3134**  
оптимальные температурные режимы  
для каш, супов, пирогов и йогуртов  
**МАКСИМУМ УДОБСТВА  
В МИНИАТЮРНОЙ ФОРМЕ**



**ТОСТЕР PHILIPS  
HD2566/70**  
компактный тостер  
с большими отделениями  
**ЛЕГКОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ  
ОТЛИЧНЫХ ТОСТОВ**

## РЕЦЕПТЫ - УЧАСТНИКИ КОНКУРСА В СЕНТЯБРЕ:



### РУЛЕТКИ ИЗ ЦУКИНИ С КРЕВЕТКАМИ ОТ НАШЕЙ УЧАСТНИЦЫ **СВЕТЛАНЫ ФАЛЕЕВОЙ**

- цукини 2 шт. • огурец 1 шт.
- сыр творожный 100 г • чеснок 2-3 зубчика
- листья салата 2-3 ст. ложки • креветки вареные 300 г • сок 1 лимона • зелень 1 ст. ложка • масло растительное • перец • соль

1. Цукини нарежьте вдоль тонкими пластинами. Обжарьте на масле 2-3 минуты с каждой стороны, посолите.
2. Креветки очистите, посыпьте солью и перцем, сбрызните соком лимона. Оставьте на 10-15 минут, затем обжарьте на масле в течение 3-5 минут.
3. Салат помойте, обсушите, очень мелко нарвите руками. Огурец нарежьте мелкими

кубиками. Творожный сыр соедините с пропущенным через пресс чесноком, огурцом и салатом, хорошо перемешайте.

4. На конец пластины цукини положите немного начинки и креветку, аккуратно заверните рулетиком. Подобным образом сформируйте остальные рулеты.

**ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2013»**

### САЛАТ «ЗМЕЙКА» ОТ НАШЕЙ УЧАСТНИЦЫ **НАТАЛЬИ**

- горбуша консервированная 1 банка
- картофель 4 шт. • яйца 4 шт. • сыр плавильный 100 г • майонез 100 г • кукуруза консервированная 150 г • маслины без косточек 50 г • морковь по вкусу • зелень петрушки



1. Картофель, морковь и яйца отварите до готовности и охладите, затем очистите.
2. Горбушу переложите в глубокую миску, разомните с помощью вилки, добавив половину жидкости из банки. Картофель натрите на терке, добавьте к рыбе. Яйца и плавильный сырок натрите на терке и добавьте к рыбе с картофелем. Перемешайте, заправьте майонезом, если нужно, немного посолите.

3. Приготовленный салат выложите на большое плоское блюдо, придавая форму змейки. Ложкой выровняйте поверхность.
4. Оформите тонко нарезанными колечками маслин и кукурузой, оставляя «мордочку» открытой. Для оформления глаз одну маслину разрежьте пополам и закрепите половинки на голове. Из маленьких кусочков маслин оформите ресницы. Язычок, нос и корону вырежьте из вареной моркови. Перед подачей оформите свежей зеленью.

# МОДА и шопинг

КЛИКНИ  
И КУПИ



Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ ВАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОБРАЗ!

## ЖЕНСКИЙ LOOK



Брюки **Mango** 1299 р.



Ожерелье **Just Acces** 1665 р.



Джемпер **Mango** 1999 р.



Ботильоны **Asos Athens** 2775 р.



Сумка **Street Level** 1790 р.



Шляпа **Cheap Monday** 1943 р.



Пальто **Maison Scotch** 10290 р.

Самое время обновить гардероб теплыми, уютными, а главное – модными вещами. Именно поэтому Looksima подготовила для вас гармоничные образы, в которых вы будете выглядеть стильно!

А вот что касается кулинарных изысков, вам подскажет Миллион Меню!

## МУЖСКОЙ LOOK



Пуховик **Baon** 5990 р.



Дезерты **New Look Jafar** 1387 р.



Шарф **Asos** 555 р.

Бумажник **Ted Baker** 2330 р.



Пуловер **H.E. by Mango** 1999 р.



Ремень **Asos** 555 р.



Брюки **H.E. by Mango** 2999 р.

# LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Луксима. Стиль, приносящий счастье.  
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.  
Делаем стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

## ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

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

[www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)



*Лучшие рецепты – на сайте*

# МИЛЛИОН МЕНЮ

