



МИЛЛИОН МЕНЮ®

он-лайн журнал #16 / октябрь 2013

# Пироги

## 4

### КРАСНА ИЗБА ПИРОГАМИ

*Все для выпечки:*

- *Кухонное оборудование и приспособления*
- *Варианты оформления пирогов*

## 12

**Вкусные рецепты:**

- *Луковый пирог*
- *Пирог с семгой*
- *Кулебяка с капустой и рыбой*
- *Пай с овощами, беконом и зеленью*
- *Лимонный пирог*
- *Миндально-грушевый пирог*  
*и кое-что еще*

## 20

**Кулинарный  
калейдоскоп**

**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

не для продажи

# От редакции

Сегодня мы можем купить в магазинах лакомства на любой вкус. Но зачастую, пресытившись этим разнообразием, все же скучаем по домашней выпечке: бабушкиной румяной булочке с корицей, маминому пирогу с картошкой и мясом или пирожку с капустой...

Выпуск этого номера журнала посвящен пирогам. Мы расскажем о необходимом для каждой хозяйки кухонном оборудовании и принадлежностях для выпечки, о различных вариантах оформления пирогов. И, конечно же, предложим множество интересных рецептов пирогов с самыми разными начинками. Наши рецепты и советы помогут даже начинающим кулинарам готовить по-настоящему вкусную выпечку, получая удовольствие от хорошей кухни.



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



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

## В НОМЕРЕ:

### 4 КРАСНА ИЗБА ПИРОГАМИ Все для выпечки:

- Кухонное оборудование и приспособления
- Варианты оформления пирогов

### 12 ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ:

- Луковый пирог
- Пирог с семгой
- Кулебяка с капустой и рыбой
- Пай с овощами, беконом и зеленью
- Лимонный пирог
- Пирог с лимонным кремом
- Миндально-грушевый пирог



### 8 Варианты оформления пирогов



### 12 Луковый пирог



### 17 Пирог с лимонным кремом

### 20 КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Какие овощи и фрукты полезнее – свежие или замороженные?
- Хотите сохранить молодость? Включайте в меню эти продукты

и другое



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

# КРАСНА ИЗБА пирогами

*Пироги на Руси – это неизменный, уже на протяжении нескольких веков, символ гостеприимства и благополучия.*

*Не случайно им посвящено столько поговорок:*

*«Красна река берегами, а обед пирогами», «Не поглядев на пирог, не говори, что сыт», «Ласковое слово что мягкий пирог» и другие.*

**В** прежние времена их пекли лишь по праздникам (само слово «пирог» произошло от древнерусского слова «пир»), из определенных видов теста, и в качестве начинки к ним использовали только определенные продукты. Так, на свадьбах даже к царскому столу подавали многослойные **курники** с куриным мясом и другими начинками. **Кулебяки** – пироги продолговатой овальной формы – обычно готовили с капустой, рыбой, кашей, грибами и луком. Позднее появились **расстегаи**, **ватрушки** и другие виды изделий.

Свои традиции приготовления пирогов сложились и в других национальных кухнях. На Кавказе пекут десятки видов золотистых **хачапури** с сыром – в виде конвертиков, треугольников, лодочек и др. Любят здесь и **чебуреки** – жаренные во фритюре пирожки в форме полумесяца со всевозможными начинками – из баранины, говядины, телятины или их смеси, а также из птицы, картофеля, сыра или грибов.

В Средней Азии популярны пирожки из слоеного теста в форме треугольников – **самса**, в татарской и башкирской кухне – большой пирог с мясом и картофелем – **зур бялэш**, пирожки из сдобного пресного теста с мясной или овощной начинкой **тюльпины**, которые завязывают в виде мешочков и жарят во фритюре, **эчпочмаки** (треугольные пирожки) и **перемячи** (пирожки округлой формы с отверстием посередине) с начинкой из рубленого мяса с луком и картофелем. Праздничный стол во многих странах Кавказа и Средней Азии невозможно представить без тающей во рту **пахлавы** с ореховой начинкой.

Множество оригинальных рецептов предлагает и западноевропейская кухня. Это мясной **пирог по-критски**, **пирог по-эльзасски** с яблоками, итальянская **кростата**, **пирог по-гречески** с миндалем и другие блюда.

**СЕЙЧАС ПИРОГИ ГОТОВЯТ НЕ ТОЛЬКО ИЗ ДРОЖЖЕВОГО И ПРЕСНОГО ТЕСТА,** но и из бисквитного, песочного, слоеного. Их прослаивают самыми разными начинками – это могут быть, например, кабачки с сыром, ветчина с брокколи, персики с ананасами, вишня с шоколадом... Разной может быть и форма таких изделий: их делают закрытыми, открытыми, полуоткрытыми – когда сверху пирог украшают решеточкой из теста или же тесто запыливают не полностью – так, чтобы была видна начинка.

**КЛИКНИ И УЗНАЙ**

**ММ**

**ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О КУЛИНАРИИ**  
Популярные кулинарные блоги, общение на форуме – на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

# ВСЕ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

## Кухонное оборудование и приспособления для выпечки

**Н**аряду с оборудованием и кухонными приспособлениями из традиционных материалов – дерева, керамики, стекла – для приготовления выпечки используются изделия из нержавеющей стали, алюминия, силиконовых материалов, с антипригарным покрытием. В наших магазинах можно найти посуду практически любых форм и размеров, от недорогой до элитной. Выбирая разделочные доски, кастрюли, формы для выпечки, стоит обращать внимание не только на то, насколько они оригинальны и красивы. Такое оборудование и посуда должны быть удобными, не выделять вредные вещества, а при нагревании выдерживать высокие температуры и не деформироваться.

### ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- **кухонные весы, мерные чашки, кружки и ложки** для взвешивания и отмеривания ингредиентов;
- **тазы** эмалированные, металлические из нержавеющей стали и **миски** металлические, стеклянные, фарфоровые разных размеров для мытья, ополаскивания и смешивания продуктов, приготовления кремов, сиропов;
- **кастрюли** эмалированные, из жаропрочного стекла для подготовки и приготовления различных ингредиентов. Жидкое и полужидкое тесто можно замешивать в эмалированной посуде или емкостях из жаропрочного стекла. А вот алюминиевую или пластиковую посуду для этого использовать не стоит, иначе тесто плохо поднимется, а при контакте дрожжей и других продуктов с пластмассой и алюминием могут выделяться вредные химические вещества;
- **разделочные доски** деревянные и пластиковые для нарезки и измельчения продуктов, раскатывания теста;
- **ножи** разных размеров для нарезки продуктов и готовых изделий;

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

- **скалки** деревянные, фарфоровые для раскатывания теста, измельчения некоторых продуктов;
- **ситы** металлические, волосяные для просеивания муки, приготовления пюре, процеживания жидкостей;
- **терки** жестяные для измельчения ингредиентов;
- **ступки** чугунные, фарфоровые для измельчения продуктов;
- **миксеры** и **венчики** для взбивания продуктов;
- **мясорубка** для измельчения ингредиентов;
- **ложки** или **лопаточки** деревянные для перемешивания теста;
- **формы** силиконовые, металлические (в том числе с тефлоновым покрытием), керамические, стеклянные, с вынимающимся дном;
- **сковороды** разного диаметра, **противни** разных размеров с высокими и низкими бортами;
- **решетки** металлические разных размеров и форм для противней, выкладывания готовых изделий;
- **шприц кондитерский** с различными насадками;
- **кондитерские мешки** силиконовые, тканевые с пропиткой для отсаживания теста и кремов;
- **кисточки** силиконовые, с натуральным ворсом для смазывания изделий, нанесения глазури;
- **пищевая пленка** для формовки изделий;
- **пергамент** для выстилания противней и форм для выпечки;
- **ножи-лопатки** (шпатели) силиконовые и пластиковые для выравнивания изделий, распределения кремов, выкладывания пирогов;
- **нож-струна** для разрезания бисквитных коржей;
- **подносы** круглые и квадратные для пирогов.

Можно использовать формы для выпечки из листовой стали с нанесением антипригарного покрытия. Прекрасный вариант – формы из специального силиконового материала, выдерживающие температуру от –40 до 230 °С, что позволяет не только использовать их в любых плитах, но и помещать при необходимости в морозильную камеру. В силиконовых формах особенно удобно готовить изделия из песочного теста с большим содержанием сахара, которые не будут пригорать.

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

**В МАГАЗИНАХ СЕЙЧАС МОЖНО НАЙТИ ЛЮБЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ:** круглые, прямоугольные, квадратные, с высокими и низкими бортиками, разъёмные, с антипригарным покрытием. Они должны не только выдерживать высокие температуры, но и не выделять вредные вещества. С давних времен для приготовления блюд использовали пористую керамику, тесто в которой «дышит» и при этом сохраняет максимальное количество полезных веществ. Традиционно применяется и посуда из чугуна, в которой продукты прогреваются равномерно и не подгорают. Подойдут для выпечки и емкости из жаропрочного стекла, в которых изделия также прогреваются равномерно. Кроме того, через прозрачное стекло вы сможете видеть, насколько хорошо поднялся и пропекся пирог, подрумянилась ли у него корочка, а значит, сможете лучше контролировать процесс приготовления.



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



# ВАРИАНТЫ оформления пирогов

Форма пирогов может быть разной – в виде круга, квадрата, прямоугольника, полумесяца, лодочки и др. Их готовят и в виде рулетов с различными фаршами или сладкими начинками: при этом на тесто, которое раскатывают в виде прямоугольника, кладут начинку и затем формируют изделие. Обычно ему придают форму полена, реже – кольца или подковы.



**Закрытые пироги** обычно готовят с овощными, грибными, мясными, рыбными фаршами. В таких изделиях тесто для доньшка раскатывается слоем 1 см, для крышки – слоем 0,6–0,7 см. В некоторых рецептах слой теста закрывают только верх изделий.



## Открытые пироги

нередко выпекают с сочными начинками: это могут быть свежие ягоды, фрукты или же варенье, творог.

Поверхность таких изделий украшают различными рисунками, сеточкой, переплетенными полосками или жгутами из теста, которые, кроме того, помогают закрепить начинку.

Поверхность таких пирогов смазывают яичным желтком, благодаря чему они приобретают красивый цвет и глянец. Сладкие пироги посыпают крошкой из теста, молотыми орехами, сахарной пудрой, поливают глазурью.

## КРАЯ ПИРОГОВ ТАКЖЕ МОЖНО ОФОРМИТЬ ОРИГИНАЛЬНО:



Еще один вариант – надрезы на равном расстоянии друг от друга по всему краю изделия, которые выполняют с помощью ножа сверху вниз.

Самый простой способ – нанесение узора **с помощью вилки с четырьмя зубчиками**, которой прижимают тесто к краю формы.



**Рифленый край** – «оборки» по краю пирога, которые могут быть закругленными или острыми. Их можно сформовать на бордюре по краю пирога, ставя с одной стороны бордюра указательный палец одной руки и обхватывая его с другой стороны указательным и большим пальцами другой руки. Чтобы получились закругленные оборки, указательный палец ставят с внешней стороны бордюра, а чтобы получились острые – с внутреннего.

Другой вариант – уложить по краю пирога полоски теста с рифлеными краями, которые можно вырезать с помощью специальных приспособлений, а можно сделать самим.



«**Витую веревочку**» выполняют, формируя по краю пирога бордюр из теста, а затем защипывая его пальцами. Или же укладывают по краю изделия полоску теста, которую защипывают в виде «веревочки».

Или из двух одинаковых кусочков теста скатывают тонкие жгуты и скручивают их; получившуюся «веревочку» укладывают по периметру изделия.

Из трех жгутиков или тонких полосок теста заплетают **косичку** и укладывают ее по периметру изделий, слегка прижимая.

Края изделий также украшают с помощью бордюров из листьев, веточек, колосков или других фигур. Для этого полоски теста тонко раскатывают и вырезают из них ножом фигуры, которые укладывают по краю пирога, слегка прижимая.

Поверхность изделий украшают с помощью «колосков», «листочков», «орешков», «цветков» и других фигур из теста.



**«Колосок».** Из теста скатайте жгутик так, чтобы один конец его был тоньше, а другой – толще. На более толстом конце сделайте с боков поперечные надрезы в шахматном порядке, затем кончик его слегка раскатайте и сделайте на нем длинные тонкие продольные надрезы.



**«Ромашки».** Из теста сформируйте жгутики и разрежьте их небольшими кусочками, из которых скатайте шарики. Затем шарики раскатайте в кружочки, по всему кругу сделайте надрезы от центра к краю. В середину каждой «ромашки» можно положить по кружочку вареной моркови или изюминку.

Постное или сдобное тесто, из которого изготавливают фигурки для оформления пирогов, слегка натирают мукой, чтобы оно хорошо держало форму. Такие фигурки смазывают взбитым белком, молоком или водой.



**«Листики».** Тесто раскатайте в тонкий пласт, надрежьте сначала вдоль полосками, затем поперек ромбиками. Слегка нажимая ножом, на ромбиках оформите «прожилки», по краям сделайте небольшие надрезы.



**«Орешки».** Из теста сформируйте одинаковые шарики размером с лесной орех. Уложите их по краям или по периметру пирога в углубления, сделанные пальцем.

**«Хризантемы».** Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте полосками 15 см и шириной 4–5 см. С одной стороны каждой полоски сделайте надрезы, сначала короткие, затем более длинные и наконец – почти по всей ширине полоски. Полоски сверните рулетиками так, чтобы длинные надрезы оказались в центре, а короткие – снаружи. Расправьте лепестки и разместите «цветки» на поверхности пирога.



**«Розочки».** Тесто раскатайте в тонкий пласт и вырежьте из него овальные «лепестки» разной величины. Большой «лепесток» сверните трубочкой и установите на поверхности пирога, вокруг разложите внахлест другие большие лепестки, на них – поменьше и наконец – самые маленькие.



# ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## Луковый пирог

**1 час 45 минут**  
**6 порций**

- мука пшеничная 250 г
- дрожжи прессованные 20 г
- лук репчатый 2 кг
- молоко теплое 125 мл
- масло сливочное 120 г
- яйца 2 шт.
- бекон 50 г
- семена тмина молотые 1/4 ч. ложки
- сливки густые 180 г
- яичные желтки 3 шт.
- соль

1. Дрожжи разведите в молоке, всыпьте муку, замесите тесто и оставьте его для брожения на 15 минут.
2. Добавьте к тесту 20 г растопленного масла, посолите, дайте подойти 30 минут.
3. Вымешивайте тесто около 10 минут, затем накройте его салфеткой и оставьте для брожения еще на 30 минут.

4. Лук нашинкуйте и обжаривайте, помешивая, на масле, пока он не станет прозрачным.
5. Яйца слегка взбейте и смешайте с луком, предварительно охладив его.
6. Бекон мелко нарежьте и смешайте с луковой массой.
7. Тесто раскатайте и выложите в форму, смазанную маслом.
8. На тесто уложите луковую начинку, посыпьте ее тмином. Выпекайте пирог 10 минут при 220 °С.
9. Желтки смешайте со сливками и солью, залейте этой смесью начинку и выпекайте пирог еще 50 минут, уменьшив нагрев до 180 °С.

Чтобы дрожжевое тесто не прилипло к доске, на которой его раскатывают, время от времени подпыливайте ее мукой.



## Пирог с семгой

**1 час | 6 порций**

- тесто слоеное 500 г
- филе семги 600 г
- лук репчатый 2 головки
- картофель 200 г
- сахар 1/2 ч. ложки
- яичный желток 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

1. Лук нарежьте полукольцами, картофель – тонкими ломтиками, филе семги – кусочками толщиной 3 см.
2. Филе посыпьте мелко нарезанным луком, сахаром, посолите, поперчите и перемешайте. Накройте рыбу пищевой пленкой и выдержите 30 минут.
3. Тесто раскатайте в тонкий пласт и вырежьте два круга, один больше диаметра формы, другой – меньше.

4. В смоченную водой форму уложите круг теста большего диаметра так, чтобы он покрывал дно и стенки формы. Излишки теста срежьте и отложите. На тесто в форме выложите картофель, сверху – рыбу с луком.
5. Края теста заверните на начинку. Смажьте образовавшееся «кольцо» теста слегка взбитым желтком. Накройте начинку вторым кругом, меньшего диаметра, слегка прижимая его к смазанному краю теста.
6. Из обрезков теста с помощью выемок вырежьте украшения. Украшения прикрепите, смазывая их яичным желтком, к поверхности пирога. Верх пирога смажьте яичным желтком и наколите вилкой в нескольких местах. Выпекайте пирог 25–30 минут при 220 °С.



Около 1000 РЕЦЕПТОВ  
ПИРОГОВ на любой вкус –  
на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

## Кулебяка с капустой и рыбой

1 час | 4 порции

- тесто дрожжевое 600 г
- филе рыбы (треска, хек или пикша) 500 г
- капуста белокочанная 500 г
- яйца вареные 3 шт.

- зелень укропа рубленая 2 ст. ложки
- масло сливочное 100 г
- яйцо 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

**Сформовать кулебяку можно двумя способами.** Первый: раскатайте тесто в два пласта, на один выложите начинку, накройте вторым и защипните края. Второй: раскатайте одну большую лепешку, в центр положите начинку, соедините края над начинкой и защипните их. Приготовленную вторым способом кулебяку уложите на противень или сковороду швом вниз.



1. Капусту нашинкуйте, посолите, перетрите руками, оставьте до выделения сока, затем отожмите.
2. Филе рыбы нарежьте кусочками, посолите, поперчите, обжарьте на части масла.
3. Подготовленную капусту обжарьте на оставшемся масле, охладите.
4. Вареные яйца порубите.
5. Капусту смешайте с рублеными яйцами, зеленью, посолите и поперчите.
6. Тесто раскатайте в пласт, выложите на противень, выстеленный пергаментом.
7. На середину пласта уложите половину капустной начинки, затем жареную рыбу и оставшуюся капусту.
8. Края теста соедините над начинкой, защипните, придайте кулебяке овальную форму. Из оставшегося теста вырежьте фигурки, оформите ими кулебяку. Поставьте ее на 20 минут в теплое место для расстойки.
9. Смажьте кулебяку яйцом, сделайте несколько проколов и выпекайте 25–30 минут при 220 °С.

ММ

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ?**

Задайте их нашему эксперту на [www.mmenu.com](http://www.mmenu.com)

ЗАДАЙ  
ВОПРОС

## Пай с овощами, беконом и зеленью

1 час 20 минут

6 порций

- тесто слоеное 500 г
- бекон 160 г
- чеснок 1 зубчик
- лук репчатый 1 головка
- лук-порей 2 стебля
- морковь 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- шампиньоны 100 г
- масло сливочное 30 г
- сливки 1 1/4 стакана
- зелень укропа и петрушки рубленая по 1 ст. ложке
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- яйцо 1 шт.
- перец молотый, соль

1. Репчатый лук и чеснок мелко порубите. Лук-порей нарежьте кольцами, коренья и бекон – кубиками, грибы – ломтиками.
2. Репчатый лук и чеснок обжарьте на масле до золотистого цвета. Положите грибы и бекон, жарьте, помешивая, 5 минут. Добавьте морковь, петрушку, лук-порей, посыпьте мукой, жарьте еще 3 минуты.
3. Влейте сливки и тушите 15 минут.
4. Добавьте зелень, смесь посолите, поперчите и выложите в керамическую форму.
5. Тесто раскатайте, нарежьте полосками и переплетите в виде плотной решетки.
6. Накройте плетенкой форму с овощами, обрежьте края теста.
7. Смажьте тесто яйцом. Выпекайте пай 20 минут при 180 °С до образования румяной корочки.



**ПАЙ – ПИРОГ С НАЧИНКОЙ**, часто только с верхней корочкой, но иногда в нем бывает слой теста и снизу, и сверху. В Северной Америке под словом «пай» подразумевают пирог с открытой начинкой, а в Англии такой пирог чаще называют тартом.



**Плоды лимонов – настоящий клад полезнейших веществ:** в них много витаминов (С, РР, группы В, каротина) и минеральных солей (калия, кальция, магния, натрия, железа), они содержат органические кислоты (лимонную и яблочную), флавоноиды, пищевые волокна и др. Характерный аромат этим плодам придает эфирное (лимонное) масло, которого в них особенно много. Еще Авиценна писал о лимонах как о чудесном средстве для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Они прекрасно помогают при простуде, авитаминозе, цинге, ангине. Лимоны способны снять усталость и головную боль, повысить иммунитет.

В кулинарии используются **мякоть, сок и цедра** лимонов. Перед тем, как выжать сок из лимона, плод тщательно промойте, затем разрежьте пополам и оберните кусочком марли в виде «мешочка». Благодаря этому косточки не попадут в блюдо. А чтобы лимонный привкус стал еще более выраженным, можно добавить в кушанье вместе с соком тертую лимонную цедру.

**ТЕРТУЮ ЦЕДРУ ЦИТРУСОВЫХ – ЛИМОНА, АПЕЛЬСИНА ИЛИ ЛАЙМА – добавляют для ароматизации в различные блюда, кондитерские изделия и тесто.**

Наружный окрашенный слой плодов аккуратно снимают с помощью мелкой терки, не затрагивая подстилающий его белый рыхлый слой. Также можно снять цедру тонким слоем, в 2 мм, с помощью ножа, а затем подсушить в течение в 2–3 дней при комнатной температуре и истолочь в порошок.



### Лимонный пирог

1 час 20 минут | 8 порций

**Для теста:**

- мука пшеничная 2 1/2 стакана
- масло сливочное 200 г
- сода пищевая 1/2 ч. ложки
- уксус 3%-й 1 ст. ложка

- сметана 1 стакан
- сахарная пудра 2 ст. ложки

**Для начинки:**

- лимоны 2 шт
- сахар 1 стакан
- крахмал картофельный 1 ст. ложка

1. Муку смешайте со сметаной, размягченным маслом, гашеной уксусом содой и замесите тесто.
2. Для начинки лимоны залейте кипятком, варите 5 минут, затем выньте из отвара, слегка охладите и разрежьте пополам. Удалите косточки, пропустите лимоны через мясорубку, затем перемешайте с сахаром и крахмалом.
3. Тесто разделите пополам, раскатайте в два коржа. На смазанный маслом противень уложите один корж, на него выложите начинку и накройте ее вторым коржом. Края коржей соедините.
4. Выпекайте пирог 20 минут при 200 °С.
5. Перед подачей посыпьте сахарной пудрой.

### Пирог с лимонным кремом

1 час 25 минут | 8 порций

**Для теста:**

- мука пшеничная 120 г
- сахарная пудра 25 г
- цедра тертая 1 лимона
- масло сливочное 60 г
- яичный желток 1 шт.
- соль 1 щепотка

- сок лимонный 1 ст. ложка
- конфитюр малиновый 4 ст. ложки
- ликер 1 ст. ложка
- яйца 2 шт.
- семена кунжута 3 ст. ложки

**Для начинки:**

- бананы 3–4 шт.
- творог мягкий 250 г

1. Для теста муку просейте и смешайте с сахарной пудрой, солью и цедрой. Масло разотрите с мучной смесью до образования крошек. Добавьте яичный желток, замесите тесто. Сформируйте из него шар и поместите его на холод на 30 минут.
2. Тесто раскатайте, уложите в смазанную маслом форму, наколите вилкой. На тесто положите пергамент, насыпьте горох. Выпекайте корж 10 минут при 200 °С. Уберите бумагу и горох и выпекайте корж еще 5 минут, затем смажьте его конфитюром.
3. Для начинки бананы нарежьте кружочками и уложите на выпеченный корж.
4. Творог смешайте с лимонным соком, ликером, яйцами и взбейте миксером до пышной консистенции.
5. Бананы посыпьте кунжутом, сверху ровным слоем уложите приготовленный крем. Уменьшите нагрев до 180 °С и выпекайте пирог 30–35 минут.



# Миндально-грушевый пирог

1 час | 6 порций

- тесто песочное 500 г
- груши консервированные
- 16 половинок
- яйца 4 шт.
- сахар 6 ст. ложек
- ванилин
- сливки 2 стакана
- миндаль рубленый
- 4 ст. ложки
- сахарная пудра
- 4 ст. ложки

1. Часть груш нарежьте тонкими ломтиками и обсушите.
2. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте ванилин, сливки и перемешайте.
3. Тесто раскатайте в пласт и выложите в форму, сформируйте бортики. На пласт теста выложите ломтики груш, сверху – половинки груш, залейте смесью яиц со сливками, посыпьте миндалем, сахарной пудрой.
4. Выпекайте в течение часа.
5. При подаче оформите пирог фруктами и ягодами.

**Чтобы груши после нарезки не потемнели, сбрызните их лимонным соком.**



**РЕЦЕПТ  
С ОБЛОЖКИ!**

**Известно, что грушевые деревья культивировали еще в Древней Греции и Риме.** На Руси их издавна выращивали в монастырских садах. О целебных свойствах этих фруктов говорится в старинных русских лечебниках. Сейчас известно около 5 тысяч их сортов. Эти плоды – ценный источник легкоусвояемых углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), органических кислот (яблочной и лимонной), витаминов (С, группы В и каротина), минеральных веществ и пектина.

Груши улучшают пищеварение и нормализуют обмен веществ; их включают в меню больных сахарным диабетом. Эти фрукты добавляют в салаты, блюда из мяса и рыбы, готовят из них варенье, джемы, соусы, начинки для выпечки, компоты, сиропы, соки, груши сушат и маринуют.



## Создай свою сказку сам!



**Невероятное на Миллион Меню!  
Столько призов тебе и не снилось!**

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



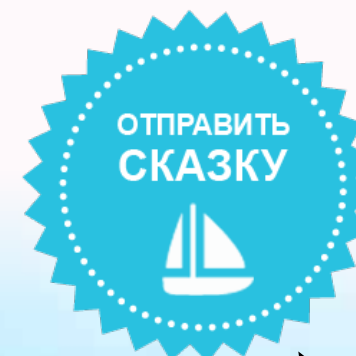
**НАПИШИ СКАЗКУ!**

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 тебя!



Официальные партнеры



Официальный инфопартнер

PHILIPS

LOOKSIMA

BE STYLISH, BE HAPPY

Сделано со вкусом smile

35 АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIR.RU

ГУРМАНИЗАЦИЯ



Заведения вашего города

Кадабрика фабрика игрушек



# кулинарный КАЛЕЙДОСКОП

**Какие овощи и фрукты полезнее – свежие или замороженные?**

Как выяснили ученые, замороженные овощи и фрукты содержат большее количество полезных веществ, чем свежие. Конечно, в тех овощах, которые только что сорваны с грядки, содержание витаминов и минеральных веществ выше, но пока эти продукты попадают на стол, количество полезных веществ в них подчас успевает уменьшиться в половину. Так, за несколько дней хранения помидоры теряют около 50% полезных веществ, зеленая фасоль – 45%, цветная капуста – 25%, свежий горох – 15%, морковь – 10%.

**Прежде всего в овощах и фруктах уменьшается содержание витамина С. При замораживании же полезные вещества в них сохраняются.**



**Хотите сохранить молодость? Включайте в меню эти продукты.**

Ученые обнаружили вещество, которое увеличивает продолжительность жизни на 10 процентов. Исследование проводилось на нематодах (круглых червях), но его результаты имеют отношение и к людям, так как метаболические реакции на этот препарат похожим образом протекают и у человека. Этим препаратом оказался витамин B<sub>3</sub> (или, как его еще называют, ниацин, никотиновая кислота, витамин PP). Он участвует во многих окислительных процессах клеток организма. Как утверждают ученые, его прием оказывает действие, сходное с действием на организм физических упражнений. Как предполагают специалисты, этот препарат помогает не только увеличить продолжительность жизни, но и сохранить молодость. Кроме того, он помогает организму противостоять различным инфекциям. Ученые утверждают, что он способен нейтрализовать действие бактерий (в том числе золотистого стафилококка и других) лучше антибиотиков!

**В каких же продуктах содержится никотиновая кислота?** Это мясо, печенка, почки, грибы, кисломолочные продукты, зерновые (пророщенные пшеница, гречиха, каши из овса, ячменя, кукурузы, ржи), ржаной хлеб, фасоль, горох, пивные дрожжи, семена подсолнечника, арахис. Никотиновая кислота используется в качестве пищевой добавки E375.

их в число наиболее эффективных в этом отношении продуктов наряду с грибами, черникой, корицей и экстрактом виноградных косточек. Они помогают предупреждать эту форму онкологических заболеваний, предотвращая развитие раковых клеток и замедляя рост опухолей, если они уже возникли.



**Гранаты помогут снизить вредное действие фаст-фуда и другой жирной пищи и сохранить сосуды здоровыми.**

Ученые из Каталонского института сердечно-сосудистых болезней (Испания) выяснили, что эти фрукты или пищевые добавки на их основе, если включать их в меню постоянно, значительно снижают риск развития инфаркта и инсульта.

Гранатовый сок снижает артериальное давление и улучшает кровообращение. Британские ученые составили список напитков, наиболее полезных для здоровья сердца, в который вошли простая вода, зеленый чай, красное вино и гранатовый сок.

**Кроме того, гранаты рекомендуют употреблять для профилактики рака молочных желез.**

Специалисты Онкологического центра «Город надежды» (City of Hope Cancer Center, США) включили

# ВЫБИРАЕМ лучший рецепт месяца!

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

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

Для того, чтобы ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ, размести 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 уппусти и ты свой шанс выиграть ценные призы!

**ПРОГОЛОСОВАТЬ  
ЗА ЛУЧШИЙ  
РЕЦЕПТ**

**НОВИНКИ  
ОТ PHILIPS!**



**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**

# МОДА и шоппинг

КЛИКНИ  
И КУПИ



Подкрепитесь  
вкусными пирогами  
по рецептам  
Миллион Меню  
и отправляйтесь  
на прогулку  
в стильных образах  
от Looksima.  
Удачных вам  
перевоплощений  
и хорошего дня!

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

## ЖЕНСКИЙ LOOK



Пальто **Luda Nikishina** 21000 р.



Ботильоны **Luxury Rebel**  
2750 р.



Ожерелье **Maiden-Art** 3400 р.



Сумка **Vivienne Westwood**  
10179 р.



Серьги **Die Blonde** 6500 р.



Платье **Cyrille Gassiline**  
3500 р.

## МУЖСКОЙ LOOK



Пальто с шарфом  
**Scotch&Soda** 11990 р.



Брюки **H.E. by Mango** 1999 р.



Кеды **Vans** 3592 р.



Ремень **Asos** 689 р.



Бумажник **Diesel** 2870 р.



Джемпер **Selected  
Homme** 1790 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

