



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#3/ март 2013

on-line журнал

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

## *праздник в кругу семьи*

*Главное — это хорошее  
настроение!*

- Бутерброды с лососем
- Куриные крылышки  
в соевом соусе
- Ягодно-йогуртовый торт

## *праздник для двоих*

*Добавим романтики!*

- Рулетики из куриного  
филе в апельсиновом  
соусе
- Панна котта
- Торт «Черный принц»

## *рецепты красоты*

*Худеем вкусно*

**тема номера:**

# *8 Марта*

Подпишись и получай новый номер первым!



**ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
СВОИХ!**



## от редакции

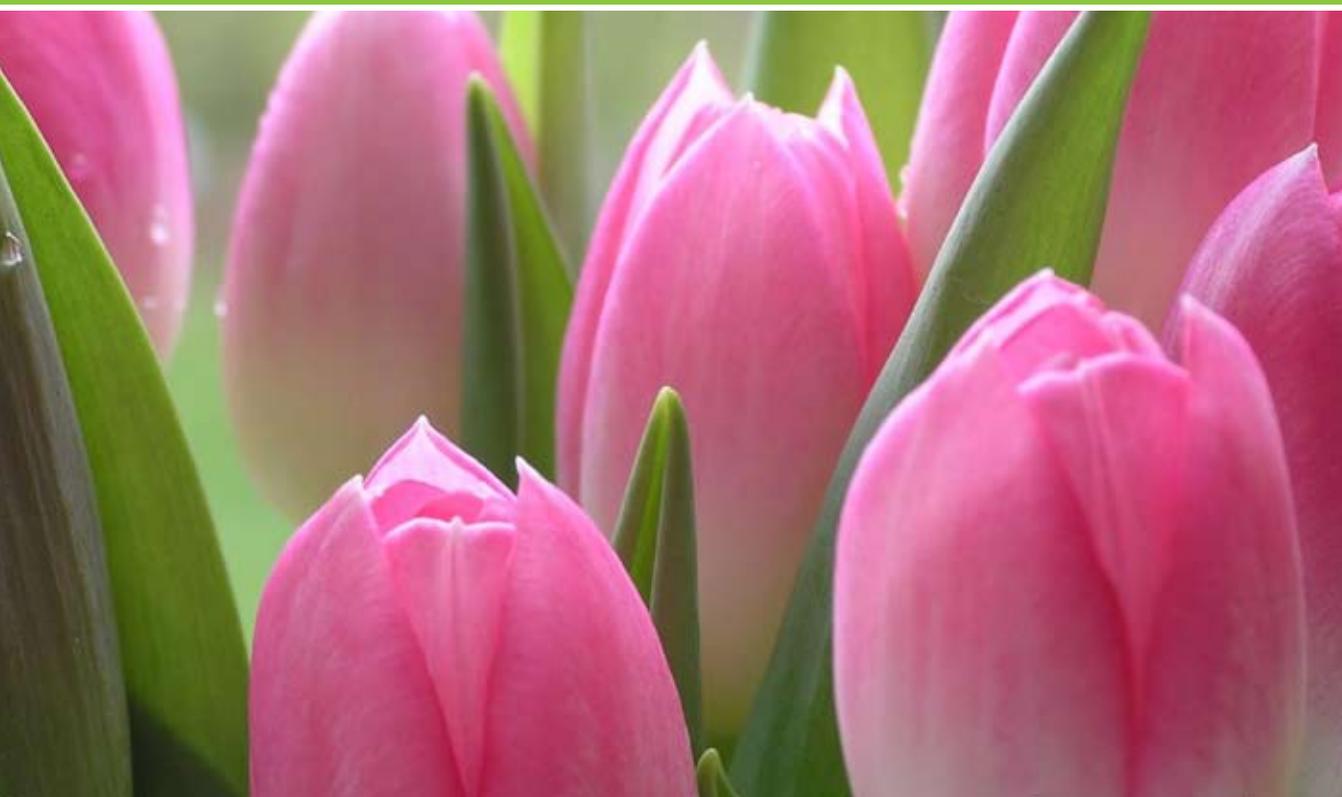
Вы не поверите, но «женский» день отмечали еще в Древнем Риме! Мужчины, как и в наши дни, дарили представительницам прекрасного пола подарки, окружали заботой и вниманием. В XIX веке, когда традиционный уклад жизни стал меняться, женщины начали бороться за равные с мужчинами права. Тогда-то и появился праздник, который мы отмечаем 8 марта.

И все же по сложившейся традиции мы отмечаем его не как день протеста, а как весенний праздник красоты и любви, всеобщего преклонения перед представительницами прекрасного пола. И поздравляем всех без исключения женщин: коллег по работе, дочерей, мам, бабушек, любимых жен и просто любимых. Выразить свои чувства можно и в стихах, и в прозе, — главное, не скупиться на добрые слова, которые будут нести частичку вашего тепла!

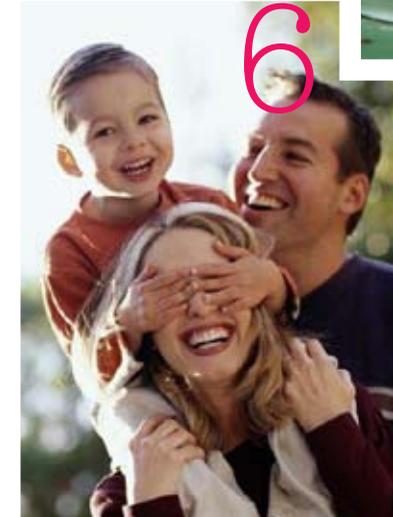
А мы предлагаем несколько идей, как можно отметить этот праздник, и представляем рецепты оригинальных праздничных блюд.



**Марина Васильева**  
главный редактор  
портала «Миллион меню»



- 6** **8 марта в кругу семьи**  
Главное — это хорошее настроение!
- Бутерброды с лососем
  - Куриные крылышки в соевом соусе
  - Ягодно-йогуртовый торт
- 11** **8 Марта только для двоих**  
Добавим романтики!
- Рулетки из куриного филе в апельсиновом соусе
  - Панна котта
  - Торт «Черный принц»



6



15

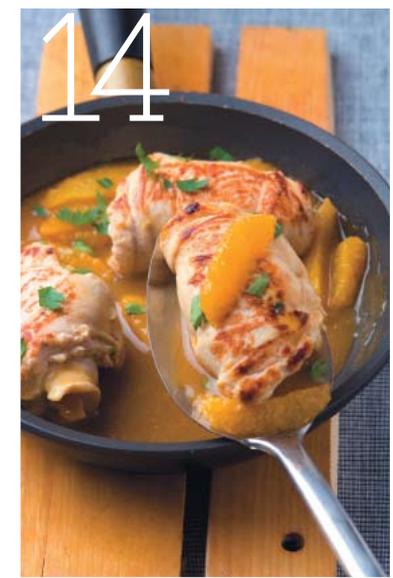


8

## содержание

- 16** **Рецепты красоты**  
Худеем вкусно
- 18** **Кулинарный калейдоскоп**  
Хотите прожить дольше? Пейте чай!  
Насколько шопинг способен улучшить наше настроение?  
Овощи вместо солярия  
Эти продукты помогут похудеть без диет  
Не можете заснуть? Ешьте шоколад с йогуртом  
Почему женщинам бывает сложно придерживаться диеты?

Ответственный за выпуск:  
Н. Полетаева



14



16

объявляем

# первый весенний конкурс!

Поздравляем всех с приходом весны  
и предлагаем поучаствовать в конкурсе!

Выиграйте замечательный приз, пусть  
весеннее настроение всегда остается с Вами!

Принять участие в конкурсе  
проще простого.

Оставьте **ЛЮБОЙ** комментарий  
на странице конкурса на сайте  
и разместите ссылку в социальных сетях.

**Конкурс продлится с 7 по 15 марта.**

Пятерка победителей будет  
выбрана с помощью генератора  
случайных чисел.

Первые три участника получают ценные  
призы в виде бытовой техники,  
оставшиеся два – утешительные  
призы в виде книг.

Принять участие

Вас ждут призы!

1  
МЕСТО

Мультиварка  
Panasonic  
SR-TMН181



2  
МЕСТО



Блендер  
Philips  
HR1372/90

3  
МЕСТО

Соковыжималка  
Maxwell  
MW 1102



УТЕШИ-  
ТЕЛЬНЫЙ  
ПРИЗ



Книга  
«69 удовольствий.  
Еда и...»

Желаем удачи!



8 Марта

# В кругу семьи

Как хочется, чтобы домашний обед или семейное чаепитие в этот день стало чудесным событием!

И вот Вы и Ваши близкие становитесь настоящими волшебниками, а в комнате появляется красиво сервированный стол с нарядной скатертью и ароматными, необычно оформленными, приготовленными с любовью блюдами...



Только представьте себе! С самого утра в доме уже витает ощущение праздника, с кухни «плывут» сладкие ароматы ванильного печенья, которое готовится к обеду. Их сменяют пряные нотки специй, которыми вы приправили мясо или курицу. А на столе в красивую праздничную вазу уже выложены аппетитной горкой фрукты или конфеты. Если вы боитесь, что вам целый день придется стоять у плиты, то эти опасения совершенно напрасны, ведь существует масса простых, но очень вкусных рецептов блюд, которые готовятся очень быстро, тем более, если заранее купить кое-какие полуфабрикаты.

И вот все вкусности уже готовы, обеденный стол в зале накрыт красивой скатертью, праздничная посуда расставлена, осталось переодеться во что-нибудь понаряднее – и добро пожаловать к столу!

**В этот день все особенное: сервировка, блюда и, конечно, настроение. Искреннее и радостное от того, что вам просто очень хорошо всем вместе.**

**Главное – это хорошее настроение!**

Ваши дети и муж решили помочь вам устроить праздничный обед или семейное чаепитие? Вот и чудесно! Только не упрекайте их, если что-то выйдет не так, как хотелось бы, и в следующий раз Вам даже не придется просить их помочь Вам в каких-нибудь домашних мелочах.

**Посторонним вход воспрещен!**

Чтобы во время ваших посиделок ничто не отвлекло вас от общения друг с другом, не включайте телевизор и радио. Если есть возможность, то отключите и телефоны.

**Минимум времени!**

Выбирайте простые и легкие в приготовлении рецепты, которые не требуют много сил и времени. И не готовьте на целую армию, если за столом будет 3–4 человека. А накрывая стол, поставьте все блюда сразу (за исключением тех, что Вы планируете подать к чаю), чтобы не пришлось работать официанткой.





## Бутерброды с лососем

на 2 порции | 15 минут

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- филе соленого лосося 100 г
- перец сладкий зеленый 1 шт.
- масло сливочное 100 г
- сок лимонный 1 ч. ложка
- перец красный молотый
- соль

1. Часть филе лосося отложите для оформления, оставшееся мелко нарежьте.
2. Сладкий перец, отложив немного для оформления, нарежьте мелкими кубиками.
3. Масло взбейте с лимонным соком, смешайте с измельченными лососем и перцем, посолите и поперчите.
4. Ломтики хлеба смажьте полученной массой.
5. При подаче оформите бутерброды ломтиками лосося и кусочками сладкого перца.



## Куриные крылышки в соевом соусе

на 4 порции | 1 час 45 минут

- крылышки куриные 800 г
- соус соевый 3 ст. ложки
- мука рисовая или кукурузная 1 ст. ложка
- перец сладкий зеленый 200–300 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- карри 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Крылышки сформируйте, подвернув концы, посолите, поперчите.
2. В соевый соус добавьте карри и муку, перемешайте и залейте крылышки. Маринуйте 20 минут.
3. Достаньте крылышки из маринада и обжарьте на масле до образования румяной корочки.
4. Положите перец, нарезанный полосками, и жарьте все вместе. Влейте жидкость, оставшуюся от маринования, и доведите до кипения.
5. Подавайте с листьями салата и свежими овощами.

## Ягодно-йогуртовый торт

на 6 порций | 1 час

+ охлаждение

- корж бисквитный 1 шт.

для мусса:

- йогурт 450 г
- сливки густые 250 г
- желатин 1 ст. ложка
- сахар 2 ст. ложки
- сок 1 лимона
- цедра тертая 1 лимона

для ягодного желе:

- ягоды 600 г
- желатин 2 ч. ложки

1. Желатин для желе и мусса замочите по отдельности до набухания. Затем распустите по отдельности на водяной бане.
2. Для ягодного желе 500 г ягод протрите, смешайте с сахаром

и желатином.

3. Бисквитный корж уложите в выстеленную пищевой пленкой разъемную форму и вылейте на него часть желе. Охладите до застудневания.

4. Для мусса йогурт смешайте с соком, сахаром, половиной цедры и желатином. Добавьте взбитые сливки. Выложите мусс на застывшее на бисквите желе и охладите. Затем вылейте оставшееся желе и охладите.

5. При подаче оформите торт ягодами, взбитыми сливками и листиками мяты.



## Что нужно для счастливого брака?

Многие люди считают, что залогом крепкого брака служат сексуальная совместимость партнеров и терпение. Но психологи выяснили, что определяющим здесь все же является другое. Ученые из университета Пердью (Индиана), проанализировав статистические данные, пришли к выводу, что главным, что помогает сохранить и укрепить брак, являются дружеские отношения между супругами.

Именно дружба помогает сохранить и уважение, и романтические отношения в семье.

Такие браки оказываются не только самыми прочными, но и самыми счастливыми.



8 марта

# ТОЛЬКО ДЛЯ ДВОИХ

***Добавим романтики!  
Идеи для оформления интерьера***

Создать романтическую атмосферу можно с помощью различных деталей интерьера.

**Чтобы укрепить любовные отношения, используйте при оформлении комнаты парные предметы, символизирующие соединение мужского и женского начал.**

В юго-западной ее части можно поставить, например, две свечи, две вазы, две лампы, парные фигурки лебедей, голубков или влюбленных. Одинаковые предметы можно разместить и в дальнем от входа углу комнаты, чтобы усилить тем самым любовную зону.

**Создать романтическую обстановку помогут приглушенный свет и таинственные блики на стенах.**

Можно поставить на столик, за которым вы будете ужинать, наполовину заполненную водой широкую вазу и опустить в нее несколько плавающих свечей, которые при каждом своем движении будут создавать на стенах причудливые рисунки. Или поставить на поднос несколько маленьких свечей. Можно повесить в комнате гирлянду из разноцветных мигающих лампочек или постоянно работающих светильников теплых оттенков. Еще один вариант – пара настольных ламп с абажурами, которые можно накрыть красивыми платками или ажурным палантином.

Мебель лучше накрыть уютными мягкими пледами и разложить на диване маленькие подушки с кистями. Особое настроение можно создать, навесив над ложем балдахин.

**Не забудьте о музыке, которая будет сопровождать вас в течение этого вечера.**

### Волшебный аромат

Благоухание ароматических свечей или аромалампы с подходящим ароматом – чувственной розы, сладкого жасмина, экзотического сандала, кружащей голову фиалки или сирени – поможет наполнить место вашего свидания аурой любви.



### Сервируем стол

**Согласно фен-шуй**, для романтического ужина лучше подойдет овальный или круглый стол, который можно накрыть скатертью кремового, розового или красного тонов, символизирующих сексуальность и нежность. Салфетки, которые должны сочетаться со скатертью по цвету, можно разместить на столе, на тарелке или в бокале, свернув в виде веера, лилии, кораблика или каких-то других фигур. Конечно, такой уголок украсят живые цветы. Но большой букет для оформления маленького столика для двоих лучше не использовать: это будет мешать вашему общению и отвлекать от ужина. Здесь будет более уместна небольшая композиция из цветов, к которой можно добавить какой-нибудь талисман, например, статуэтку в виде двух целующихся ангелочков и сердечко.



### О подарках

Многие мужчины не слишком догадливы и оригинальны, если речь идет о подарках. Зачастую им просто не приходит в голову, что именно, когда и как можно подарить своей избраннице. И если Ваш возлюбленный относится к их числу, значит, ему нужно немного помочь, намекнув, что именно Вы хотели бы от него получить. Впрочем, абстрактных описаний в этом случае будет недостаточно. Будет лучше, если Вы станете восхищенно отзываться в его присутствии о какой-либо конкретной вещи, которая Вам нравится. Можно показать ее, например, на витрине магазина или в каталоге.



Но не стоит вести такой разговор в слишком навязчивой, а тем более в ультимативной форме. Ведь корректное отношение к вашему избраннику и доля юмора, если вы его проявите, способны произвести гораздо больший эффект.

### Как разжечь затухающую страсть

Если пылкие чувства уходят, и в ваших отношениях начинает появляться холодок, значит, что-то происходит не так. Самое простое, – и безнадежное, – в этой ситуации – пенять на переменчивость мужчин или превратности судьбы, которая все решает за вас. Сложнее по-иному взглянуть на себя и ваши отношения с любимым и постараться что-то изменить. Но только в этом случае есть шанс возродить былые чувства. Конечно, рецепта, который был бы идеальным для всех без исключения, не существует. И все же можно напомнить о том, что не стоит высказывать любимому свои

претензии, особенно при посторонних, или срывать на нем раздражение. Некоторые могут привести поговорку: «Милые бранятся – только тешатся». Но почему-то одни пары такие размолвки переживают безболезненно, а другие после ссоры отправляются подавать заявление на развод. Так что не стоит проверять ваши чувства на прочность, – лучше потратить те же силы на то, чтобы сделать их прочнее.

**Не забывайте высказывать своему избраннику нежность и любовь.**

Слова любви способны разжечь былую страсть и наполнить романтикой ваши отношения, как это было в то время, когда вы только познакомились и ни дня не могли прожить друг без друга.

**Еще один способ «добавить огонька» вашим чувствам – изменить привычный сценарий, которому вы следуете в постели.**

Оставьте за порогом спальни все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь на работе или в быту. Чтобы наполнить комнату аурой любви, включите приятную музыку, разведите в воде несколько капель розы, жасмина, сандала, фиалки или сирени и зажгите аромалампу. Подайте к столу обладающие магическими свойствами блюда-афродизиаки, которые способны поддержать неугасающий огонь любовной страсти, и ваше романтическое свидание станет по-настоящему незабываемым!

По мнению многих мужчин, фраза «Ужин готов?» значит то же, что «Я тебя люблю»...  
Джоуди Адамс



### Рулетки из куриного филе в апельсиновом соусе

на 4 порции | 40 минут

- грудки куриные 2 шт.
- масло сливочное 1 ст. ложка
- апельсин 1 шт.
- корень имбиря молотый 1/4 ч. ложки
- соль

для соуса:

- сок 1/2 апельсина
- джем апельсиновый 1/4 стакана
- крахмал картофельный 1 ч. ложка

1. Грудки разделайте на филе. Отбейте их, посолите и посыпьте имбирем.
2. Апельсин разберите на дольки и зачистите их от пленок.
3. На каждое филе уложите по несколько долек апельсина. Сверните рулетки и скрепите их шпажками.
4. Рулетки слегка обжарьте на сливочном масле. Влейте 1/2 стакана воды и тушите их 20 минут. Затем добавьте оставшиеся дольки апельсина и тушите еще 10 минут. Готовые рулетки выньте и поставьте в теплое место.
5. Для соуса к жидкости, оставшейся от тушения рулетиков, добавьте апельсиновый сок, джем, разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Посолите и доведите до кипения. Положите в соус рулетки и прогрейте.
6. При подаче выложите рулетки на блюдо. Полейте их соусом, посыпьте рубленой зеленью и оформите дольками апельсина.



Настоящий итальянский десерт

### Панна котта

на 4 порции | 55 минут плюс охлаждение

- сливки густые 500 г
- сахар 150 г
- ванилин 1/3 ч. ложки
- желатин 2 ст. ложки
- ягоды 100 г

1. Сливки нагрейте, добавьте сахар, ванилин, доведите до кипения при постоянном помешивании и снимите с огня.
2. Желатин залейте небольшим количеством холодной кипяченой воды и дайте набухнуть крупинкам. Воду слейте и распустите желатин на водяной бане.
3. Сливки смешайте с распущенным желатином и взбейте.
4. Разлейте сливки с желатином по порционным формочкам и поставьте в холодильник на 3 часа.
5. Перед подачей на стол формочки опустите в горячую воду, десерт выложите на тарелки и оформите ягодами.

### Торт «Черный принц»

на 5 порций | 1 час 15 минут

- мука пшеничная 1 стакан
- сахар 1 стакан
- какао-порошок 2 ст. ложки
- сметана 1 стакан
- яйца 1 штука
- маргарин 1 ст. ложка
- сода пищевая 1/2 ч. ложки
- соль 1 щепотка
- сахар 3 ст. ложки
- какао-порошок 3 ст. ложки
- сметана 2 ст. ложки
- масло сливочное 50-70 граммов

1. Муку смешайте с сахаром, посолите, всыпьте какао и соду. Добавьте сметану, яйцо и растопленный маргарин, замесите тесто. В форму для выпечки, выстеленную пергаментом, переложите тесто, выпекайте его 30-40 минут при 200°C, затем выложите на блюдо и охладите.
3. Для глазури сахар смешайте с какао и сметаной. Доведите смесь до кипения на слабом огне, затем добавьте масло, прогревайте, помешивая, до растворения масла. Глазурь снимите с огня и залейте выпеченный корж, охладите.
3. При подаче торт можете посыпать сахарной пудрой.



худеем вкусно

# рецепты красоты

Сбалансированное питание – ключ к здоровью и красоте. Если включать в рацион полезные продукты, можно не только похудеть, но и повысить иммунитет, избавиться от различных заболеваний и даже снять стресс!

Чтобы сохранить здоровье и фигуру, диетологи советуют:

**1 Включать в свое меню как можно больше натуральных продуктов**, не прошедших последующую обработку, – таких как цельные зерна, свежие фрукты и овощи.

**2 Ограничить употребление насыщенных жиров**, содержащихся в масле, маргарине и приготовленных из них блюдах, а также соусов и подлив. Выбирая мясо, отдавать предпочтение более постному, а с птицы удалять кожу.

**3 Такие небезопасные для нашего здоровья продукты, как сахар и соль, следует потреблять в очень умеренных количествах.**

**4 Избегать таких способов тепловой обработки продуктов, как запекание в масле, особенно в сливочном.** Минимум жира расходуется при варке, запекании и тушении блюд. Именно этим способам тепловой обработки стоит отдать предпочтение.

**5 Есть медленно:** небольшие порции пищи усваиваются гораздо легче. К тому же соответствующие сигналы о насыщении наш организм посылает головному мозгу не сразу, а по прошествии некоторого времени, поэтому люди, которые едят быстро, рискуют набрать лишний вес.

**6 Количество съедаемой пищи и уровень физической нагрузки должны соответствовать друг другу.** Если Вы занимаетесь преимущественно интеллектуальным трудом, не стоит излишне «налегать» на калорийные продукты.



## Овощной салат с яблоками

на 6 порций | 20 минут

- морковь 3 шт.
- редька 1 шт.
- капуста 200 г
- яблоки 2 шт.
- зелень укропа 10 г
- масло растительное 40 г
- уксус 5% по вкусу
- перец чили по вкусу

1. Морковь, редьку нашинкуйте. Яблоки освободите от семенной коробочки и также нашинкуйте. Зелень мелко порубите.
2. Нашинкуйте капусту.
3. Для заправки уксус смешайте с сахаром, солью и перцем по вкусу, затем при непрерывном взбивании постепенно влейте масло.
4. Овощи и яблоки с мешайте, полейте заправкой и вновь хорошо перемешайте.
5. При подаче салат уложите горкой в салатник и посыпьте рубленой зеленью.



# кулинарный калейдоскоп



## Хотите прожить дольше? Пейте чай!

*Мы за чаем не скушаем, по шесть чашек выпиваем.*

Люди, которые часто пьют чай, живут дольше, выяснили ученые. Группе химиков из Университета Якобса (Германия) удалось выяснить, что этот положительный эффект обеспечивают обменные процессы между содержащимися в чае веществами – полифенолами – и человеческой ДНК. Полифенолы, взаимодействуя с клетками человеческого организма, защищают их от разрушения, и в результате люди живут дольше. Кроме того, чай содержит множество витаминов (А, К, РР, С, группы В) и минеральных веществ (калий, цинк, фтор, йод и другие). Он улучшает работу сердца, почек, печени, поджелудочной железы и повышает иммунитет. Этот напиток нормализует давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает пищеварение, нейтрализует свободные радикалы, очищает организм от шлаков и замедляет процессы старения организма. Еще одно его свойство – антимикробное действие.



## Насколько шопинг способен улучшить наше настроение?

Ученые из Миссурийского университета провели эксперимент, в котором приняли участие 329 студентов, делавших в последнее время покупки. Целью исследования было выяснить, какие чувства испытывали респонденты. Оказалось, что удовольствие от шопинга и приобретения вещей было кратковременным. Кроме того, в большинстве случаев ожидание удовольствия от предстоящей покупки оказывалось завышенным.

Люди ожидают, что покупки способны компенсировать какие-то их жизненные неудачи и восстановить чувство контроля над своей жизнью. Но радость от приобретения вещей оказывается кратковременной, потому что они быстро устаревают и их начинают сравнивать с новыми.



## Овощи вместо солярия

Три-пять порций фруктов в день (моркови, капусты и киви) – и эффект загара вам обеспечен, – утверждают специалисты из Сент-Эндрюсского университета в Шотландии. Достаточно включить эти продукты в рацион всего 6 недель, и кожа приобретет цветущий вид и легкий оттенок загара. Такие выводы подтверждают эксперименты, в которых приняли участие добровольцы, среди которых были как мужчины, так и женщины. Выяснилось, что включение в рацион этих фруктов способно обеспечить коже приятные природные оттенки теплых цветов. Все дело в каротиноидах – питательных веществах, которые отвечают за окраску некоторых продуктов. Воздействие ультрафиолета небезопасно для здоровья, в отличие от натуральных продуктов, которые мы едим, – говорит автор исследования Росс Уайтхед. К тому же овощи и фрукты – прекрасные поливитаминные и укрепляющие средства.



## Эти продукты помогут похудеть без диет

Диетологи составили список продуктов, которые помогают сохранить фигуру. На первом месте среди них стоит вода: она необходима организму для улучшения обмена веществ. Чтобы жиры не накапливались в различных тканях организма, нужно **выпивать не меньше 2 литров воды в день**, а также **включать в рацион куриную грудку, индейку, рыбу и яичные белки**, которые содержат белки животного происхождения, витамины группы В, РР и железо; **овощи** (зеленый горошек, сладкий перец, огурцы, брокколи, морковь, спаржу), которые богаты витаминами, минеральными солями, клетчаткой, очищают организм от шлаков и токсинов. Уменьшить количество жировых отложений также помогают **цитрусовые, малина, ананасы и папайя**. К числу полезных продуктов относятся и **зеленый чай, оливки и оливковое масло**. Чтобы не набрать лишних килограммов, нужно съедать 10-12 оливок в день или выпивать чайную ложку оливкового масла, лучше натощак.



## Не можете заснуть? Ешьте шоколад с йогуртом

Около 70% взрослого городского населения страдает нарушениями сна. Вместе с тем полноценный сон необходим нам, чтобы восстановить силы и даже предотвратить развитие различных заболеваний. Недаром говорится: «Сон – лучшее лекарство». Известно, что избавиться от бессонницы помогают теплое молоко, мед, бананы и другие продукты. Недавно немецкие ученые добавили к этому списку обезжиренный йогурт и шоколад, которые также действуют успокаивающе. Прежде было принято считать, что шоколад, который содержит кофеин, повышает активность организма. Но оказалось, что в сочетании с йогуртом в течение первых 15 минут шоколад оказывает на организм такое же расслабляющее действие, как и молоко с медом. Это происходит благодаря различным содержащимся в шоколаде и йогурте веществам, в том числе сахару, который улучшает транспортировку триптофана, превращающегося в серотонин – гормон счастья.



## Почему женщинам бывает сложно придерживаться диеты?

Как бы мы ни старались в праздники и даже в будни противостоять соблазну хорошо поесть, это, к сожалению, получается не всегда. Когда стол заставлен тарелками со всевозможными вкусностями, удержаться от того, чтобы не попробовать «ну совсем маленький кусочек» того или иного аппетитного блюда бывает просто невозможно! Непреодолимое желание попробовать хотя бы кусочек запрещенного продукта оказывается сильнее всех доводов разума. Британские ученые выяснили, какие продукты оказались самыми опасными в этом отношении. Это шоколад (его попробовали 48% опрошенных), чипсы (31%), сыр и хлеб (26%), а также вино (23%). Третьей части женщин мешало выдержать диету наступавшая в этот период депрессия. Многим мешало то, что нужно было покупать продукты и готовить блюда для всей семьи. Выдержать диету бывает сложно также из-за подруг и коллег по работе, которые придерживаются другого рациона.



рецепт

от «Арианта»



### Свинина под апельсиновым соусом

на 6 порций | 45 минут

• эскалоп порционный из корейки «Ариант» 6 шт.

- вино белое сухое 250 г
- джем 180 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- корень имбиря молотый 1 см
- апельсин 1 шт.
- соль

1. Заверните эскалопы в пищевую пленку.
2. Эскалопы слегка отбейте, натрите солью.
3. В небольшой чашке с помощью венчика смешайте вино с джемом или повидлом.



4. Добавьте масло и еще раз тщательно перемешайте.

5. Корень имбиря натрите на мелкой терке. Добавьте имбирь к маринаду, перемешайте.

6. Эскалопы уложите в неметаллическую посуду, залейте приготовленным маринадом. Переверните куски несколько раз, чтобы они равномерно покрылись маринадом.

7. Накройте посуду пищевой пленкой или крышкой и поместите в холодильник. Маринуйте эскалопы 3 часа, время от времени переворачивая или встряхивая.

8. Эскалопы выньте из маринада, обсушите.

9. Выложите эскалопы на горячую решетку (или на крышку барбекю), жарьте над углями с одной стороны 5–10 минут, затем переверните и жарьте с другой стороны еще 5–10 минут.

10. Готовые эскалопы выложите на тарелки.

11. Оставшийся маринад перелейте в сотейник или небольшую кастрюлю. Доведите до кипения, варите 3–5 минут, пока он не загустеет.

12. Полейте эскалопы приготовленным соусом.

13. Апельсин промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Уложите ломтики апельсинов рядом с эскалопами. Оформите зеленью.



1. Клатч 3830 руб.
2. Пальто 7530 руб.
3. Платье 31074 руб.
4. Браслет 2700 руб.
5. Клипсы 800 руб.
6. Часы 7900 руб.
7. Перчатки 2890 руб.
8. Туфли 4770 руб.
9. Соль для ванны 1904 руб.
10. Гель для душа 2090 руб.



**КЛИКНИ  
И КУПИ!**

**LOOKSIMA**  
be stylish, be happy

1. Куртка 9660 руб.
2. Босоножки 13720 руб.
3. Платок 470 руб.
4. Колье 6580 руб.
5. Парфюм 3890 руб.
6. Браслет 3400 руб.
7. Клатч 53597 руб.
8. Платье 31074 руб.



# Дорогие девушки!

В этот прекрасный  
весенний праздник  
вы будете выглядеть  
потрясающе!

Если вы еще не решили, что надеть,  
стилисты Looksima с удовольствием подскажут вам!

*С наступающим 8 марта!  
Будьте счастливы, любимы  
и невероятно красивы!*

Нет времени думать  
о том, что надеть?

Этот вопрос с легкостью решат  
профессиональные стилисты Looksima!  
Комфортные домашние луки  
уже ждут вас!

**Луксима. Стиль, приносящий счастье.  
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.**

**LOOKSIMA**  
Делает стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ  
на вечный вопрос

*be stylish,  
be happy*

**ММ**

МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000**  
рецептов



Все самое вкусное  
для вас и вашей семьи – на сайте

**www.mmenu.com**

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



**КВАРТИРЫ**

от **48 000** Р/М<sup>2</sup>

**надолго  
не задерживаются**

