

Дежухатес

*Рыбка
большая
и маленькая*

Рецепты
с автографом

Секреты
шоковой
заморозки

Омега-3 —
путь к долголетию

Там, где все
есть...

Греция

«Кручу-верчу»
по-американски

Гид
потребителя



Пятая
армия





*Дорогие друзья!
Рады встретиться с вами
на страницах второго выпуска
сборника рецептов от компании
«Пятая Армия» и супермаркета
«Деликатес»!*

Этот выпуск мы решили целиком посвятить рыбе и морепродуктам, и не случайно. Еще в начале своей деятельности компания позиционировалась как поставщик рыбы и морепродуктов. Даже слоган компании звучал так: «Море продуктов из морепродуктов!».

Несмотря на отдаленность нашего города от морей и океанов, иркутяне очень любят блюда из океанической и морской рыбы. К счастью, у нас есть возможность покупать рыбу практически свежей, благодаря воздействию шоковой заморозки и последующему правильному хранению.

Для того, чтобы познакомить наших клиентов с ценными свойствами рыбы и ее калорийностью, описать ее вкусовые качества и места обитания, мы предлагаем вашему вниманию небольшой каталог рыбы, которую можно купить в нашем супермаркете.

Особое место в этом издании отдано рецептам разных стран мира, но главное, что их объединяет — это рыба **большая и маленькая!**

Екатерина Щелкунова и Елена Скворцова

Сборник рецептов «Деликатес» — это:

- *Лучшие кулинарные рецепты*
- *Статьи о вкусной еде и здоровом образе жизни*
- *Очерки о гастрономических турах*
- *Полезные энциклопедические знания*

Спасибо нашим дорогим клиентам и читателям за добрые отзывы о наших рецептах и статьях!

*Если вы хотите, чтобы мы рассказали о вас или вашей компании,
свяжитесь с нашим отделом маркетинга.*

Тел. 560-450 (доб. 124) | E-mail: es-marketing@5armia.ru



Крупнейший поставщик элитных продуктов для HoReCa и розничной торговли в Иркутске, Иркутской области и Забайкальском крае. Дистрибьютер 18 ведущих поставщиков продуктов питания по России

3000 деликатесов, доступных всем!!!

- Рыба и морепродукты (более 400 наименований)
- Мясо и мясная гастрономия (более 200 наименований)
- Мясо птицы (фазан, голубь, утка, гусь, индейка, перепел, страус)
- Мясо диких животных
- Мраморная говядина
- Испанский хамон
- Сыры редких сортов
- Элитный шоколад
- Картофель фри, овощи и фрукты (замороженные)
- Чизкейки и торты (порционные замороженные)
- Соусы, уксусы, бульоны
- Пряности, специи
- Масла, майонезы
- Колбасная оболочка для производственных цехов
- Ингредиенты для кондитерского производства

Доставка в Улан-Удэ, Читу, Братск, Ленск и другие города еженедельно

супермаркет Деликатес

- каждый день с 10 до 20 часов
- лучший ассортимент деликатесов
- консультации по продуктам класса гурмэ
- рецепты блюд
- дисконтные карты
- акции, дегустации, лотереи

Иркутск, ул. Стахановская, 49
тел.: (3952) 560-450 доб. 109
5armia@5armia.ru, www.5armia.ru



Что такое HoReCa?

На сегодняшний день в мире насчитывается около 300 тысяч гостиничных заведений: от уютных мини-отелей до крупнейших гостиничных сетей. Количество ресторанов давно перевалило за миллион.. А ведь когда-то всего этого не было... С чего же началась богатая история развития мощнейшей индустрии гостеприимства?

Первые гостиницы возникли еще в период античности. Родоначальниками современных гостиничных предприятий послужили таверны и хоспитеумы, в которых останавливались торговцы, артисты и простые странники. В средние века туризм обретает преимущественно религиозный характер. Множество паломников путешествует по миру. В связи с этим при монастырях появляются постоянные дворы и таверны. Другим фактором, который способствовал широкому распространению гостиниц, было активное развитие внешних торговых, экономических и политических отношений, особенно в странах Европы.

В XIX в. наблюдается бурный рост туристической сферы: на морских побережьях, в местах с красивой природой и доступом к минеральным источникам строятся многочисленные отели, которые с каждым годом совершенствуются и привлекают все больше гостей. Со спросом растет и предложение — так появляются роскошные четырех- и пятизвездочные гостиницы, предлагающие постояльцам высококлассные услуги и высочайший уровень комфорта.

Рестораны в том виде, в каком они существуют сегодня, придумали китайцы. Самый старый ресторан в мире «Бакит Чикен Хаус» открылся в 1153 году в городе Кайфынь. На Западе трактиры и таверны были известны со времен античности. Эти заведения были ориентированы на путешественников, и местные жители редко питались в них. Лишь в XVIII веке появились рестораны, главной целью которых было приготовление и подача блюд, которые заказывал посетитель по своему вкусу. Согласно Книге рекор-

дов Гиннеса, старейшим из существующих сегодня в Европе ресторанов является Собрино-де-Ботин в Мадриде (Испания). Он открылся в 1725 году.

В России «ресторации» стали выделяться в самостоятельное понятие в первой четверти XIX века, вычленившись из общего ряда мест «трактирного промысла». Первоначально они состояли исключительно при гостиницах. Первый ресторан, открытый в Москве — «Славянский базар». Он отличался от трактира тем, что там работали не половые, а официанты. Они работали во фраках и белых перчатках, и их называли «люди».

С развитием индустрии гостеприимства потребовалось объединить сферы обслуживания в одно общее понятие. Им стало сокращение от первых слогов трех английских слов: Hotel — Restaurant — Cafe/Catering/Casino — HoReCa. Термин «HoReCa» активно используется рестораторами, отельерами, шеф-поварами, компаниями-поставщиками и производителями оборудования, продуктов питания и услуг для отелей, ресторанов, баров и кафе, а также другими участниками гостиничного и ресторанного бизнеса для определения их принадлежности к рынку услуг. ○

Компания «Торговый Дизайн» предлагает создание под ключ предприятий HoReCa любого уровня — от недорогой студенческой столовой до элитного ресторана.



ТОРГОВЫЙ ДИЗАЙН

Иркутск

Ул. Станиславского, 1

233-703, 228-499

www.irkutsk.t-d.ru



• проектирование • оборудование • инвентарь • сервис •

реклама

Комплексное оснащение:

- › предприятий торговли
- › заведений общественного питания
- › химчисток и прачечных
- › пищевых производств

Для нас нет ничего приятнее, чем видеть рост наших партнеров и успешную работу оборудованных объектов, эффективно функционирующих и приносящих прибыль своим владельцам. Наши специалисты всегда готовы разработать оригинальный дизайн-проект, подобрать и установить торговое и технологическое оборудование от ведущих производителей, ввести объект в эксплуатацию, обеспечить дальнейшее обслуживание объекта, провести обучающий тренинг или консультацию для персонала заказчика, а также предоставить необходимые информационные материалы.



6

Паутина — один из самых прочных природных материалов. В Южной Америке мосты из паутины через ущелья могут быть такими прочными, что по ним перебираются обезьяны. А в Новой Гвинее распространена ловля рыбы паутиной.



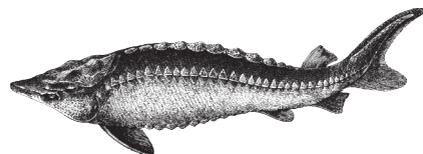
Первый клуб рыбаков-любителей

был создан в 1829 году группой джентльменов из Эдинбурга и Бервикшира в Великобритании под названием «Эллем фишинг клуб». Его первое общее собрание состоялось 29 апреля 1830 года.



5,13 метров

Самая большая пойманная когда-либо на удочку рыба — большая белая акула-людоед.



212,28 кг

Самая тяжелая пресноводная рыба — осетр, пойманная в 1983 г. в штате Калифорния в США.

32 часа

продолжалась самая продолжительная индивидуальная борьба с рыбой — с черным марлином весом более 6 центнеров. Рыба тащила за собой 12-тонный катер 80 км, перед тем как оборвала леску.



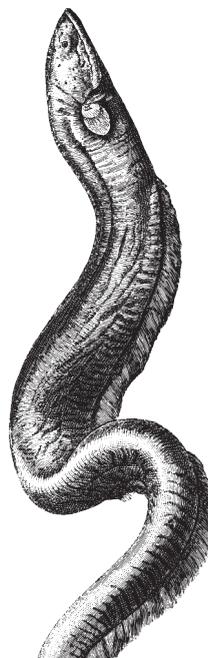
 **Фишлайн**

20 347

наименований товаров для рыбалки, туризма и отдыха в сети магазинов «Фишлайн»



Рекорд по числу пойманных рыб принадлежит бельгийцу Жаку Изенбаэрту.



500 вольт

мощность тела электрического угря

Жители Амазонки, перед тем как начать вылавливать его, заводят в воду стадо коров, на которых угри тратят весь свой заряд. После этого местным остается только поймать угрей.

на правах рекламы



Рыбалка —

это отдых
для настоящих
мужчин!

- лодки и моторы •
- спиннинги •
- катушки •
- блесна •



Рыбалка —

это единение
с природой!

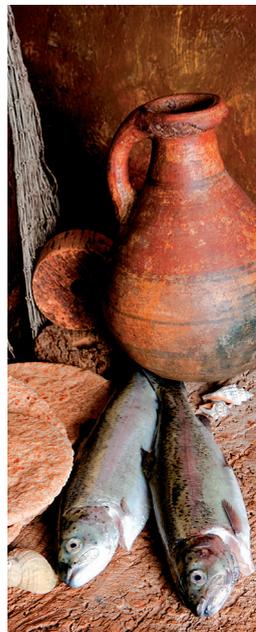
- воблеры •
- прикормка •
- леска •
- поплавки •



Рыбалка —

это спорт
и страсть!

- шнуры •
- кормушки •
- крючки •
- мормышки •



Рыбалка —

это искусство!

- мухи •
- живая приманка •
- эхолоты •
- рюкзак •

Сеть магазинов «Фишлайн» уже 5 лет представляет на Иркутском рынке большой ассортимент товаров для рыбалки, туризма и активного отдыха. Всегда в ассортименте огромный выбор рыболовных товаров мировых производителей. Консультации специалистов, сезонные распродажи, дисконтная система.

Фишлайн в курсе всех рыбацких тайн!

Иркутск

- ул. Октябрьской революции, 1
- ТЦ «Версаль», пав. 50

Ангарск

- 89 квартал, 6



СЕТЬ МАГАЗИНОВ
Фишлайн
РЫБАЛКА • ТУРИЗМ • СПОРТ

тел. (3952) 72-27-37



В конце 90-х, когда в Московских ресторанах уже появлялись блюда из солнышка, красного окуня и морепродуктов, в Иркутске трудно было купить крабовые палочки. Нельзя сказать, что рыбы не было совсем. Вспоминаются длинные очереди за омулем в магазине «Океан», замороженные тушки минтая, селедка пряного посола и вереницы консервов на полупустых полках магазинов.



Первыми деликатесами на столах иркутян стали семга, форель и варено-мороженые креветки. Как следствие, появился интерес не только к диетическому продукту, но и к его пищевой ценности.

Все виды морской рыбы обладают высокой питательно-физиологической ценностью. Благодаря небольшому количеству соединительной ткани, мясо рыбы быстро жарится, легко усваивается и ценится своим отличным вкусом. Кроме того, в ней содержится достаточно много йода, ее мясо богато белками, витаминами А, D, Е, а также В6 и В12. И, наконец, рыбий жир обладает чрезвычайно полезным для человека составом, так как содержит многие ненасыщенные жирные кислоты, в том числе Омега 3.

Как правильно выбрать рыбу?

Прежде всего, качественная рыба независимо от того, свежая она или замороженная не имеет пятен и неприятного запаха (должна пахнуть морем). Жабры у рыбы ярко-красного или бледно-розового цвета, глаза выпуклые и светлые, брюшко подтянутое, не вздутое.



Омега-3 обязана своим появлением пылкости ума датских ученых, в частности — Дайерберга. Его заинтересовал тот факт, что эскимосы редко болеют сердечно-сосудистыми болезнями, а при этом их основное питание состоит из очень жирной пищи (мясо тюленей и рыба).

Врачи считают, что, потребляя хотя бы два раза в неделю рыбу (лосось, тунец, сардины, скумбрия, палтус), вы значительно снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые исследования указывают на улучшение состояния при лечении рака груди. При всех своих положительных качествах, Омега-3 еще и выводит из организма холестерин

Многочисленные исследования показали, что достаточное потребление рыбы беременными и кормящими женщинами оказывает самое благоприятное влияние на развитие мозга ребенка.

и свободные радикалы, являясь прекрасным антиоксидантом. Своеобразным бонусом от Омега-3 можно назвать тот факт, что люди, в чьем организме достаточное количество жирных кислот Омега-3, не страдают от депрессии. Хорошее настроение для них — это норма, а не случайное везение.

Не менее питательный и ценный продукт — это черная и красная икра. По своей питательной ценности, на втором месте после осетровой черной икры стоит икра кеты и горбуши. Для профилактики заболеваний и укрепления организма вполне достаточно употреблять 100–200 г икры в месяц. ○

Каталог рыб



385
руб./1 кг

Дорада

Дорада — морской карась. Эту самую популярную рыбу Средиземноморья называют «золотой» за характерную переливающуюся отметину в виде полумесяца на лбу. Кроме Средиземного моря, дорада обитает в восточной части Атлантического океана. У дорады плотное белое мясо, которое обладает тонким ароматом. Дораду оценят любители здорового образа жизни: в **100 г** филе **1,8 г жира, 17,7 г белка, 87 Ккл.**

Все дорады рождаются самцами и живут так первые три года. На четвертый год они превращаются в самок.

Сибас



490
руб./1 кг

Сибас (лаврак) — рыба семейства мороновых. Активно разводится в Европе как в естественных водоемах с морской водой, так и в искусственных бассейнах. Сибас в кулинарном плане считается универсальной рыбой. Она одинаково вкусна в запеченном, жареном виде и на гриле вместе с овощами и оливками. Так можно приготовить и целую потрошеную рыбу и филе. Кроме того, сибас почти не содержит костей. В **100 г** филе содержится **3,0 г жира, 18 г белка, 99 Ккл.**

Тунец



1 400
руб./1 кг
филе

Тунец относится к семейству скумбриевых и обитает в водах Атлантического, Тихого и Индийского океанов, а также в Японском море. Это очень полезная рыба: в ее мясе содержится много ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и -6. Тунец насыщает не хуже мяса, да и готовить его можно как мясо — жарить, варить, запекать. В **100 г** филе содержится **4,9 г жира, 23,33 г белка, 144 Ккл.**

В тунце такое количество фосфора и витаминов, что ведущие университеты США (Беркли и Гарвард) ввели блюда из тунца в обязательное меню студентов во время сессии и рацион научных сотрудников. «Тунец — это пища для ума!» — утверждают ведущие диетологи Америки.



157
руб./1 кг

Пампанито

Пампанито относится к семейству окунеобразных. Обитает в экваториальных водах Атлантики. Обладает вкусным, сочным мясом и минимумом костей. Пампанито готовят стейками, делают оладьи из филе, запекают в фольге с овощами, в духовке с ароматными травами. Эта рыба содержит много витаминов, микроэлементов и других компонентов, необходимых для нашего организма. Наиболее ценными являются Омега-3 жирные кислоты. В **100 г** филе содержится **3,2 г жира, 20,8 г белка, 102 Ккл.**



Морской черт

690
руб./1 кг
филе

Морской черт — хищная рыба отряда удильщикообразных. Название «морской черт» этот вид получил из-за очень неприглядной внешности. Морской черт не имеет чешуи, тело его покрыто пестрыми диковинными наростами. В длину достигает до двух метров и бывает более 50 кг весом. Обитает морской черт в Средиземном море и Атлантическом океане. Мясо морского черта удивительно вкусное, белое, плотное и практически без костей. Рыба дорогая, считается деликатесом. В **100 г** филе содержится **1,52 г** жира, **14,4 г** белка, **76 Ккл.**

Самка морского черта в шесть раз крупнее самца. Самец цепляется за голову самки, срастаясь с ней, и живет так всю жизнь. Такой тандем имеет единую кровеносную и пищеварительную системы. Кроме органов размножения и нескольких плавников, от самца практически ничего не остается. Рот у морского черта такой большой, а тело такое гибкое, что позволяет ему проглотить добычу в два раза больше собственного размера.

Семга



390
руб./1 кг

Семга относится к роду лососей. Ареал ее обитания очень велик — Атлантический, Северный Ледовитый океан, побережье Европы. Эта рыба не только превосходна на вкус, но и оказывает положительное воздействие на иммунную систему человека. Полезные свойства семги способны предотвратить появление сахарного диабета, рака, гипертонии и многих других заболеваний. Калий, магний, фосфор, фтор, натрий, цинк, кальций (в 100 г семги содержится 25% суточной нормы кальция), содержащиеся в семге помогают полноценно функционировать костно-мышечному аппарату.

Семга богата жирными кислотами Омега-3. Фолиевая кислота выступает в роли строителя красных кровяных клеток, помогая предотвратить малокровие, а также делает кожу здоровой и свежей. Мясо семги улучшает эластичность сосудов и возобновляет полноценную работу мозга. Эта великолепная рыба просто незаменима для людей, страдающих ишемической болезнью и болезнью Альцгеймера. К тому же семга помогает снять эмоциональное напряжение, улучшить настроение и побороть депрессию. Из семги делают суши, сашими, севиче, а также семгу солят, жарят, варят супы и т. д. В **100 г** филе содержится **6,0 г** жира, **21,6 г** белка, **140 Ккл.**

Палтус — крупная рыба семейства камбаловых. Распространена от северной части Тихого океана до побережья Японии и Берингова моря. Палтус — удивительно вкусная рыба, мясо которой практически не содержит костей, зато содержит ценные жирные кислоты Омега-3.

Мясо палтуса богато витаминами и аминокислотами, которые играют немаловажную роль в борьбе с раковыми заболеваниями. Палтус хорош на гриле, тушеный с овощами, жареный. Диетологи рекомендуют употреблять палтуса в пищу людям с дефицитом витамина D и селена. В **100 г** филе содержится **3 г** жира, **18,9 г** белка, **103 Ккл.**

Палтус



556
руб./1 кг
филе



140
руб./1 кг
филе

Морской язык

Морской язык — это рыба, которая относится к семейству солевых, отряду камбалообразных, внешне очень похожа на камбалу. В ее мясе мало костей. Как всякая морская рыба, филе морского языка содержит необходимые для здоровья белки, жиры, витамины, аминокислоты. Филе морского языка — продукт низкокалорийный и совсем не жирный. Морской язык прекрасно подходит для запекания в горшочках или фольге, для приготовления ухи, нежных рыбных котлет, обжаривания на сковороде. В **100 г** филе содержится **5,2 г** жира, **10,3 г** белка, **88 Ккл**.

Из-за схожести рыбы с обувной подошвой, ее еще называют иногда «Рыба Соль», от присутствующего в названиях камбаловых рыб слова Sole, что в переводе с латинского означает «подметка».



335
руб./1 кг
филе

Судак

Судак — самый крупный представитель семейства окуневых, обитающих в нашей стране. Природный ареал его распространения охватывает почти всю Европейскую часть России и все страны Восточной и Центральной Европы. Судак — очень вкусная и полезная рыба. Судак содержит витамин А, В1, В2, В6, В9, С, Е, РР, а так же много белков и минералов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Кроме всего перечисленного судак очень вкусен. Блюда, приготовленные из судака, могут по праву считаться деликатесами. Белое, нежное, постное мясо судака очень ценится среди кулинаров и простых едоков, да и готовить его можно самыми разными способами — запекать с сыром, в кляре, с овощами, тушить, делать котлеты, паштеты и просто жарить со специями. В **100 г** филе содержится **1,1 г** жира, **18,4 г** белка, **84 Ккл**.



225
руб./1 кг
филе

Треска

Треска — морская рыба семейства тресковых. Ареал обитания трески охватывает умеренную область Атлантического океана, образуя несколько подвидов: арктическая, беломорская, балтийская и др. Треска содержит в себе большое количество витамина В12, а еще она — идеальная рыба для тех, кто считает калории, так как последних, равно как и жира, в треске очень мало. При этом немного в ней и витамина D и полезных жиров Омега-3. Треска — это прекрасная столовая рыба, с белым, питательным мясом. Мясо трески необычайно приятное и сочное. Промысел трески имел огромное значение еще в древности, и торговля велась на протяжении тысяч лет. Солили и вялили треску еще викинги. Треску часто используют для приготовления праздничных блюд: в желе, запеченную в соусе песто и т. д. В **100 г** филе содержится **0,6 г** жира, **16 г** белка, **69 Ккл**.



315
руб./1 кг

Ледяная рыба

Ледяная рыба или **морская щука** относится к семейству белокрыловых рыб. Обитает в водах Антарктики. Это единственный вид позвоночных, в крови у которых нет эритроцитов и гемоглобина — поэтому кровь ледяных рыб бесцветна. Их метаболизм основан только на кислороде, растворенном непосредственно в крови. Мясо рыбы содержит большое количество калия, фосфора, фтора и прочих ценнейших микроэлементов и витаминов. Так как ледяная питается в основном крилем, ее мясо имеет легкий сладковатый креветочный привкус. Одно из достоинств — отсутствие неприятного специфического рыбного запаха. Мясо плотное, нежное, нежирное, практически без костей. Так как белокрылки обитают в самых экологически чистых регионах планеты, их можно считать одними из самых чистых рыб. Ледяная — один из самых подходящих для здорового диетического питания сортов рыбы. В **100 г** филе содержится **2,2 г** жира, **17,7 г** белка, **117 Ккл**.



850
руб./1 кг

Осетр Угорь



1 400
руб./1 кг
филе

Осетр — главный представитель семейства осетровых. Осетр водится в больших количествах в реках бассейна Каспийского, Азовского и Черного морей, распространен в Европе, Азии и Северной Америке. Однако для продажи осетр в основном выращивается в искусственных условиях. Мясо осетра обладает высокой биологической ценностью, в нем есть целые комплексы аминокислот и жирных кислот, а также минералов, необходимых организму. Многие отмечают, что осетрина имеет своеобразный вкус, напоминающий свинину или говядину. Это свойство мясо получило благодаря глютаминовой кислоте, которая в нем также содержится в достатке. Богат и витаминный состав осетра — А, В1, В2, С, D, Е, РР. В **100 г** филе содержится **10,9 г** жира, **16,4 г** белка, **164 Ккл**.

В домах богатых римских патрициев осетров подавали к столу на золотом блюде, украшая их живыми цветами, а в Китае право вкушать осетровых было привилегией членов императорской фамилии.

Морской угорь или Конгер — крупная рыба семейства угревых, обитающая в северной Атлантике. Блюда из угря — одни из самых вкусных рыбных блюд. По химическому составу и пользе его можно сравнить с хорошим лекарством — в морском угре содержатся такие витамины, как А, Е, РР. Стоит отметить, что витамин А в мясе морского угря содержится в несколько раз больше, чем в говядине. Копченый угорь используется для приготовления блюд японской кухни: суши, роллов, мисо-супа, салатов. Угря можно добавлять в рыбную нарезку. В **100 г** филе содержится **30,5 г** жира, **14,5 г** белка, **333 Ккл**.



520
руб./1 кг
филе

Масляная рыба (Эсколар)



265
руб./1 кг

Барabuлька

Масляная рыба относится к семейству змеевидных макрелей. Импортируется из Вьетнама, США, Индонезии. Масляная рыба — рыба с жирным белым мясом и темно-коричневой шкуркой. По вкусу масляная рыба сходна со вкусом хорошего жирного палтуса. Ее мясо используется для изготовления балычных изделий, копчения. Вместо жирных кислот в рыбе содержатся эфиры жирных кислот. Пищеварение человека не содержит ферментов, которые могут расщеплять эти вещества, поэтому они не усваиваются, что способствует ускоренному пищеварению. В **100 г** филе содержится **4,2 г** жира, **18,8 г** белка, **113 Ккл**.

Обыкновенная султанка или барabuлька — рыба семейства барabuлевых. Обитает барabuлька у морских берегов Атлантики, в Средиземном, Черном и Азовском морях. По вкусу барabuлька — нежная и деликатесная рыбка. В ее мякоти содержится большое количество высококалорийного легкоусвояемого белка. Также высоко в ней количество магния, фосфора и витаминов группы В. Применение барabuльки весьма широко, потому что эта рыба вкусна в любом виде. В странах Средиземноморья ее запекают в духовке, жарят на гриле и с пряностями на сковороде, тушат в белом вине со специями и листьями винограда. У барabuльки отсутствует желчь, поэтому потрошить ее совсем не обязательно. В **100 г** филе содержится **3,79 г** жира, **19,35 г** белка, **117 Ккл**.

Особой популярностью пользовалась барabuлька в древнем Риме. Согласно преданию, крупные рыбки оплачивались равным им по весу количеством серебра.



Муксун

338
руб./1 кг

Муксун является одной из самых лучших северных промысловых рыб семейства сиговых. Обитает муксун практически во всех крупных реках Сибири. Великолепное белое мясо, сочное и удивительно нежное, плюс неповторимый свежий аромат. В его тушке содержится достаточно большое количество жира, но именно этот жир придает мясу муксуна сочный и нежный вкус. В мясе муксуна присутствует большое количество полезных для организма веществ: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Важным свойством мяса муксуна является наличие в нем таких редких микроэлементов, как бром — 15–30 мкг и медь — 110–115 мкг. Бром — непрменный элемент здоровой нервной системы, а медь необходима для нормального процесса кроветворения.

Эту рыбу можно готовить самыми разными способами, главное помнить, что лишних масел в нее лучше не добавлять. А вот репчатый лук, черный перец и специи будут прекрасной добавкой к вашему блюду или пирогу из муксуна. В **100 г** филе содержится **2,0 г** жира, **17,5 г** белка, **88 Ккл**.



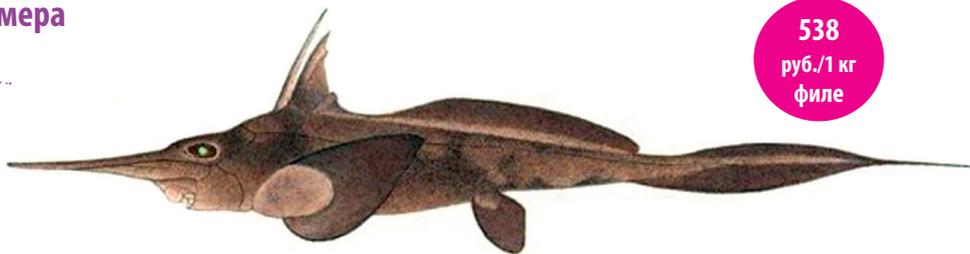
Форель

340
руб./1 кг

Форель — общее название нескольких видов рыб, относящихся к семейству лососевых. У нее плотное, тонкой текстуры мясо с небольшим содержанием жиров, которое находится в брюшке, а не в мясе и, поэтому удаляется очень легко. Норвежская форель, кроме суши, незаменима также для соления, копчения, маринования, приготовления вареных и жареных блюд. Тот, кто часто ест форель, не страдает от стрессов и депрессий. Питательные свойства форели позволяют использовать ее даже в диетическом питании. В **100 г** филе содержится **2,1 г** жира, **19,2 г** белка, **97 Ккл**.

Форель может быстро видоизменяться, приспосабливаясь к условиям внешней среды. Например, если форель одного вида запустить в среду обитания другого вида, за короткое время она не только адаптируется к новым условиям, но также полностью изменит свой внешний вид, становясь неотличимой от форели, которая жила в этих местах всегда.

Химера

538
руб./1 кг
филе

Химера или **морской заяц** — это имеющая общих предков с акулами группа хрящевых рыб, которые известны с юрского периода. Они процветали 120–200 млн лет назад, во времена динозавров. Химеры обитают во всех океанах, кроме Северного Ледовитого и вод Антарктики. Морской заяц издавна ценится кулинарами европейских стран, поскольку она наделена легко усваиваемым белком,

витаминами E, A и D, микро- и макроэлементами и жирными кислотами, способными понижать в крови уровень холестерина. Ценный жир морского зайца используется в медицине. Мясо химеры отличается превосходными вкусовыми качествами. Белая упругая мякоть без костей — желанный деликатес во всех ресторанах мира. В **100 г** филе содержится **9,3 г** жира, **9,0 г** белка, **115,6 Ккл**.

280
руб./1 кг
стейк

Акула

Тилапия

155
руб./1 кг
филе

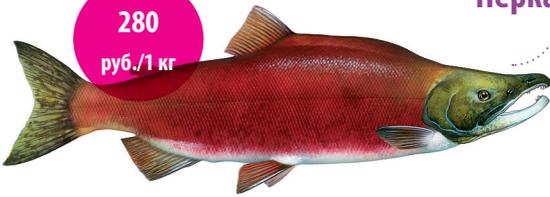
Акула в большом количестве добывается в Японии, Китае, Англии, Норвегии и других странах. Химический состав акулы разнообразен и содержит большинство незаменимых для человеческого организма витаминов, минералов, а так же природных аминокислот. Мясо акулы — постное, плотное, не имеет костей, обладает тонким вкусом и подходит для любого способа приготовления. Настоящим деликатесом является мясо акулы, жаренное на сковороде или на гриле. В **100 г** филе содержится **7,0 г** жира, **19,9 г** белка, **142 Ккл**.

В Советском Союзе из хрящей акулы изготавливался противоопухолевый препарат «Катрекс».

Тилапия (пресноводный окунь) — тропическая донная рыба семейства цихлид. Родиной рыбы называют Малую Азию. В мясе тилапии содержится небольшое количество жира, много сбалансированного белка, а также многие витамины, макро- и микроэлементы. Благодаря своему составу тилапия обязательно должна присутствовать в рационе беременных женщин, детей и пожилых людей. Ее белое мясо практически не пахнет рыбой. Тилапия прекрасно подходит для запекания в горшочках или фольге. Единственный нюанс — если хочется блюдо пожирнее — нужно добавить сливочное масло или сливки. Филе тилапии идеально подходит для приготовления ухи, нежных рыбных котлет, обжаривания на сковороде. В **100 г** филе содержится **1,7 г** жира, **20,1 г** белка, **96 Ккл**.

280
руб./1 кг

Нерка



Нерка — это рыба семейства лососевых. Нерка распространена на Аляске, Сахалине и Камчатке. Мясо нерки считается вкуснее мяса кеты и горбуши. Нерку очень вкусно готовят на пару, а также используют для приготовления холодных закусок и рыбных салатов. Нерка обладает богатым витаминным и минеральным составом: А, Е, РР, D, В1, В2, В12, магний, кальций, натрий, калий, хлор, фосфор.

Мясо нерки полезно для сохранения здоровья слизистых оболочек и кожного покрова, для нормальной работы пищеварительной и нервной системы, оно является прекрасным антиоксидантом и способствует регуляции сахара в крови. В **100 г** филе содержится **8,4 г** жира, **20,3 г** белка, **157 Ккл**.

По историческим сведениям, тилапию называли «рыбой Святого Петра». Евреи считали, что тилапию, до того времени как стать учеником Христа, ловил сам Святой Петр. По преданиям, два темных пятна за жабрами тилапии ни что иное как отпечатки пальцев апостола. Кстати, много фактов свидетельствует о том, что в притче о том, как Иисус накормил 5 тысяч голодных людей двумя рыбами и пятью хлебами, речь идет именно о тилапии. А в Древней Египте тилапия была символом возрождения после смерти, ее формализованный образ даже вошел в письменность (иероглиф «инт»).

Внимание! Рекомендации по приготовлению понравившихся видов рыб дадут наши повара — консультанты супермаркета «Деликатес»! www.5armia.ru ○

Секрет «шоковой» заморозки



Производство быстро замороженных продуктов — это первый шаг к рациональному и здоровому питанию.

В XXI веке, когда на глобусе не осталось белых пятен, а многие люди не представляют себе жизнь без путешествий, наш мозг требует все большего разнообразия ощущений. Это разнообразие касается и пищевых экспериментов, которые формируют наши пристрастия в еде. Как здорово, что, посетив чужую страну и вернувшись домой, мы можем зайти в супермаркет «Деликатес» и выбрать продукты практически для любой кухни мира. Наши предки не могли и мечтать о том, чтобы сохранить продукты питания свежими и вкусными на столь долгий срок, чтобы они успели пересечь океан и попасть к столу в лучшей форме. Издавна продукты хранили в погребах, в ледниках, квасили, мариновали, вялили и пересыпали солью. Современные технологии позволяют творить настоящие чудеса. Благодаря научным разработкам сегодня можно долго хранить продукты, не меняя их химический состав или структуру. Это стало возмож-



ным благодаря методу шоковой заморозки, основанному на свойствах замерзания жидкости.

В чем же секрет «шоковой» заморозки? Дело в том, что хорошие результаты обеспечивает скорость замораживания, то есть интенсивный переход от положительной температуры продукта к отрицательной.

В процессе шоковой заморозки продукты охлаждаются в 2–4 раза быстрее, чем при обычном замораживании. Этот метод сохранения продукта полностью отвечает евростандартам. Согласно утвержденным нормам, быстрая заморозка с +90 градусов до -18 должна происходить не более, чем за 240 минут. В установленном диапазоне время заморозки варьируется в зависимости от вида продукта и его размеров. Интересно, что благодаря быстрому преодолению температурного барьера с +60 градусов до +10 пресекается процесс развития бактерий, что значительно увеличивает сроки хранения продукта и его качество при размораживании.

Так почему же в процессе заморозки время играет такую важную роль? Почему так важно, чтобы на заморозку продукта



ушло не более 4 часов, а желательнее гораздо меньше? Все дело в том, что скорость заморозки продукта влияет на процесс образования микрочастиц льда. И чем быстрее происходит заморозка, тем лучше сохраняются полезные свойства, вкус, запах и цвет продукта.

В случае с обычной заморозкой в тканях продукта образуются макрокристаллы льда, которые губительно действуют на продукт при размораживании. Макрокристаллы льда деформируют межклеточные мембраны продукта, разрывая их на части. В результате продукт после размораживания выглядит рыхлым, становится водянистым, а большая часть полезных свойств утрачивается безвозвратно. Удивительно, но шоковая заморозка не просто сохраняет продукт на длительный срок, она бережно «консервирует» вкус продукта и его органолептические свойства, которые так важны для истинных гурманов. Этот удивительный эффект достигается за счет того, что в ходе заморозки в тканях продукта образуются микрочастицы льда, которые равномерно распределяются по всей толщине замораживаемого продукта. Вода переходит в лед почти без перемещения по месту ее нахожде-

ния до замораживания. При этом травмирующее действие кристаллов на клетки ткани минимально.

Существует несколько способов сохранения продуктов с помощью понижения температуры, но, только используя глубокую «шоковую» заморозку, мы помогаем продуктам сохраниться практически в первозданном виде. Благодаря ей после размораживания мы можем наслаждаться богатой гаммой вкусовых качеств продукта, его внешний вид будет привлекательным и аппетитным, а полезные свойства сохраняются до 95–98%.

Сегодня шоковая заморозка используется повсеместно в продовольственных компаниях, в кондитерских и сетях общественного питания. Благодаря этой технологии конечный потребитель всегда получает только качественный товар. Если бы не эта технология, то наш рацион питания оставался бы весьма скудным.

Благодаря шоковой заморозке, жизнь каждого человека стала комфортнее. На столах людей, живущих в разных странах мира, в любое время года появляется свежее мясо и рыба, ароматная выпечка, сочные ягоды и полезные овощи. ○

Барабулька по-перуански



Ингредиенты:

- 800 г барабульки •
- 2 средние луковицы •
- 2 средние морковки •
- 2 небольших острых перчика чили •
- 8 зубчиков чеснока •
- сок 2 лаймов •
- 6 ст. л. белого винного уксуса •
- по 3–4 веточки орегано и кинзы •
- мука • соль •
- растительное масло для обжаривания •

Способ приготовления:

Рыбу выпотрошите, вымойте и положите на один час в миску, добавив сок лаймов и соль. Достаньте рыбу из маринада, обваляйте в муке и обжарьте небольшими порциями в разогретом масле до золотистого цвета, по 4 мин. с каждой стороны. Переложите на теплое сервировочное блюдо. В другой сковороде разогрейте 2 ст. л. масла. Обжарьте нарезанные кружками лук и морковь, острый перец и измельченный чеснок 5 мин. Добавьте уксус, измельченные орегано и кинзу, готовьте 1–2 мин. Залейте рыбу овощной смесью и дайте настояться 10–15 мин. Перед подачей разогрейте до нужной температуры.

Палтус

в цитрусовом маринаде



Ингредиенты:

- 750 г палтуса •
- 1 стакан белого круглозерного риса •
- 100 г майонеза •
- соль • лимон • 1 лайм •
- 1 ст. л. растительного масла •
- 1 большая луковица репчатого лука •
- 1 апельсин •

Способ приготовления:

Снять теркой цедру с апельсина, лайма и лимона. Затем выжать из фруктов сок, перемешать. Куски палтуса вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Выложить в миску, залить соком и цедрой цитрусовых, накрыть пленкой и поставить в холодильник на 1–2 часа. Лук очистить, мелко нарезать. В сотейнике разогреть растительное масло, выложить лук и тушить на небольшом огне 10 минут. Рис промыть, обсушить в полотенце. Выложить в сотейник с луком, добавить соль и перец, перемешать. Прогреть 5–7 минут, помешивая, чтобы рис не пригорел. Влить 1,5 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне 15 мин. Готовый рис смешать с майонезом. Разогреть духовку до 200°C. В форму для выпечки выложить половину палтуса, затем уложить слой риса. Сверху положить оставшуюся рыбу. Полить цитрусовым маринадом, накрыть фольгой и запекать 20 мин.

Филе тунца

с жареным корнем сельдерея,
молодым картофелем и шпинатом



Юнас Карл Грип

великолепный шеф-повар с колоссальным опытом работы и свежими идеями прибыл в Иркутск в гостиницу Courtyard by Marriott Irkutsk! Наш шеф занимается разработкой нового меню, которое станет сюрпризом для всех гостей. Теперь, начиная с 1-го июля, в любое время вы сможете попробовать Европейскую кухню с Сибирским колоритом в ресторане «Место Встречи», расположенным в здании отеля Courtyard by Marriott Irkutsk. Приходите к нам на ужин, чтобы попробовать и раз и навсегда влюбиться в лучшие традиционно-сибирские и изысканные международные блюда!

4
на порции

Ингредиенты:

- 600 г филе тунца
- 300 г корня сельдерея
- 300 г молодого картофеля
- 150 г листьев шпината
- 150 мл говяжьего бульона
- 50 мл сухого вермута
- 100 г сливочного масла
- 50 мл оливкового масла
- 10 мл лимонного сока
- 15 г тонко нарезанного лука-шалот
- 10 г свежего тимьяна

Способ приготовления:

Очистите картофель и корень сельдерея, нарежьте на четвертинки. Обжарьте в оливковом масле в течение 15 минут. В сотейнике доведите до кипения говяжий бульон, вермут и лук-шалот. Снимите с огня, положите 100 г сливочного масла, сбейте венчиком и приправьте солью, перцем и лимонным соком. Оторвите листики от веточек тимьяна и добавьте их в соус.

В очень горячей сковороде, на оливковом масле, обжарьте тунца с обеих сторон, посолите и поперчите. Потушите шпинат на оставшемся после тунца масле и добавьте жареный картофель и корень сельдерея.

Нарежьте обжаренного тунца и сервируйте со шпинатом, корнем сельдерея и картофелем на четырех тарелках. Полейте соусом.


COURTYARD[®]
Marriott
IRKUTSK
CITY CENTER

Теплый салат с тунцом



Ингредиенты:

- 400 г филе тунца •
- 1 кочан салата айсберг •
- средний пучок редиса •
- 2 см свежего корня имбиря •
- маленький пучок зеленого лука •
- 6 ст. л. рисового уксуса •
- 3 ст. л. японского вина •
- 2 ст. л. соевого соуса •
- 1 ч. л. васаби •
- 2 ст. л. семян кунжута •
- 2 ст. л. растительного масла •

Способ приготовления:

Смешайте в небольшой миске уксус, вино, соевый соус и готовую пасту васаби. Салат разберите на листья и разложите по тарелкам. Зеленый лук измельчите, редис нарежьте тонкими кружками. Имбирь очистите и измельчите.

На сухой сковороде обжарьте на среднем огне семена кунжута до золотистого цвета, 2–3 мин. Пересыпьте на тарелку. Увеличьте огонь до максимума, влейте растительное масло и обжарьте имбирь, 30 сек. Положите тунца и готовьте по 1 мин. с каждой стороны. Тунец должен подрумяниться сверху и остаться сырым внутри. Влейте смесь уксуса, вина, соевого соуса и васаби, перемешайте и сразу снимите с огня. Разложите рыбу вместе с соусом по тарелкам, присыпьте зеленым луком, редисом и обжаренным кунжутом.

Рыбное карри по-тайски



Ингредиенты:

- 750 г филе морского языка •
- 600 мл кокосового молока •
- готовая паста карри «Santa Maria» или «Aroy-d» •

Чтобы приготовить пасту карри самостоятельно:

- половина средней луковицы •
- 1 зубчик чеснока •
- 2 зеленых острых перчика чили •
- 2 пера зеленого лука •
- 1 стебель лимонного сорго (только белая часть) •
- 1 ч. л. измельченного корня кинзы •
- небольшой пучок кинзы •
- 3 горошины черного перца •
- 1 ч. л. семян зиры •
- 1 ч. л. тертой лимонной цедры •
- растительное масло •
- ½ ч. л. соли

Способ приготовления:

Перчики чили разрежьте пополам, очистите от семян. Нарежьте лук, чеснок и чили небольшими кусочками, положите в блендер, добавьте измельченный зеленый лук, лимонное сорго, корень и половину зелени кинзы, горошины черного перца, зиру, лимонную цедру, соль. Измельчите, подливая при работающем моторе растительное масло — столько, чтобы получилась однородная паста карри.

Рыбу нарежьте кубиками размером 2,5–3 см. Разогрейте в сковороде 1 ст. л. масла, добавьте пасту карри (если она готовая, то разведите растительным маслом в пропорции, указанной на этикетке). Влейте кокосовое молоко. Тщательно размешайте. Добавьте рыбу и тушите без крышки 15 мин. Перед подачей посыпьте оставшейся кинзой.

Пирог с семгой, брынзой и шпинатом



Ингредиенты:

- упаковка замороженного слоеного теста •

Для начинки:

- 600 г семги •
- 250 г брынзы •
- 400 г шпината (можно замороженного) •
- 5 ст. л. сметаны •
- соль •

Способ приготовления:

Тесто разделить на две части: 2/3 и 1/3. Меньшую часть убрать в холодильник, большую — раскатать и выложить в форму. Накрывать фольгой, положить груз, чтобы сформировать выемку для начинки и поставить в духовку — 200°С на 15 мин. Груз снять и выпекать еще минут 10. Раскатать меньшую часть теста. Выложить начинку, накрыть верхним слоем, наколоть. Поставить в духовку — 180°С, около 40 мин. Через 25 мин. Проверить и смазать пирог яйцом.

Для начинки: Рыбу и брынзу нарезать кубиками. Шпинат разморозить и отжать от воды или, если свежий, промыть, высушить, нарезать. Смешать в кастрюле рыбу, брынзу, шпинат. Добавить сметану. Немного посолить.

Рулет из лаваша



Ингредиенты:

- 1 лист тонкого лаваша •
- 200 г слабосоленой форели •
- 200 г мягкого сливочного сыра •
- небольшой пучок укропа и зеленого лука •
- 1 ст. л. сока лимона •
- 1 ст. л. тертой цедры лимона •
- свежемолотый черный перец •

Способ приготовления:

Смешайте сливочный сыр с мелко нарубленным укропом, зеленым луком, соком и цедрой лимона. Форель нарежьте тонкими пластинами. Промажьте лаваш сливочным сыром с зеленью. Разложите по всей длине пластины форели, посыпьте перцем. Сверните плотный рулет, дайте постоять при комнатной температуре 7–10 мин. Затем нарежьте кусками шириной 2,5–3 см и уложите куски на блюдо срезом вниз. Подавайте в течение одного часа.

Блюдо идеально подходит для фуршетов и пикников.

Уникальный магазин-кофейня

Augusto

чай & кофе



ды*чай*кофе*шоколад*подарочные наборы*сиропы*свежевыжатые соки*лимонады*чай



Присаживайтесь поудобнее и наслаждайтесь свежевыжатыми соками из овощей, ягод и экзотических фруктов, необыкновенно ароматным чаем, богатым вкусом по-настоящему хорошего кофе, воздушными десертами и конфетами ручной работы. Интерьер нашего заведения располагает к размышлениям и неспешным беседам. Профессиональный бариста поможет в выборе напитка и лакомства, соответствующих вашему настроению, познакомит с разными способами заваривания чая и кофе.

Получив удовольствие от трапезы, вы можете приобрести тот вид чая или кофе, который пришелся вам по вкусу. А также, порадовать своих друзей и знакомых роскошными подарочными наборами. При желании можно самостоятельно поучаствовать в составлении подарков, опираясь на собственные вкусовые и цветовые предпочтения!

Иркутск

ул. Степана Разина, 19

Тел. (3952) 76-76-93

Служенье муз не терпит суеты...

Рыбное рагу



Ингредиенты:

- 500 г филе белой морской рыбы (треска, судак, пикша, морской окунь) •
- 500 г брокколи •
- 200 г шампиньонов •
- 1 средняя луковица •
- 100 г сметаны •
- 2 ст. л. сливочного масла •
- 2 ст. л. лимонного сока •
- средний пучок укропа •
- соль •
- свежемолотый черный перец •

Способ приготовления:

У брокколи отрежьте стебель, нарежьте кружками толщиной 2 см. Головку брокколи разберите на небольшие соцветия. Отварите соцветия и кусочки стебля в кипящей подсоленной воде 3 мин. Переложите шумовкой в посуду с холодной водой, через 2 мин. откиньте на дуршлаг. Отвар сохраните. Шампиньоны почистите, разрежьте каждый гриб на 4 части, сбрызните 1 ст. л. лимонного сока. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками шириной 2–2,5 см. Побррызгайте оставшимся лимонным соком.

В глубокой сковороде растопите сливочное масло, на среднем огне обжарьте грибы 3 мин. Добавьте лук и готовьте еще 4 мин. Влейте 100 мл отвара из-под брокколи, добавьте сметану. Положите в сковороду брокколи, посолите, поперчите, перемешайте.

Аккуратно уложите в середину сковороды кусочки рыбы. Уменьшите огонь, накройте крышкой и готовьте 7 мин. Готовое блюдо посыпьте мелко нарезанным укропом. Подавайте немедленно.

Феттучине с лососем

в соусе из сыра с голубой плесенью



Ингредиенты:

- 400 г феттучине •
- 400 г филе лосося •
- 100 г шампиньонов •
- 100 мл белого сухого вина •
- 150 г сыра с голубой плесенью •
- 50 мл молока •
- соль • перец •
- растительное масло •

Способ приготовления:

Филе лосося без кожи вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими пластинами. В сковороде разогреть небольшое количество растительного масла и обжарить грибы до выпаривания всей жидкости, примерно 7 мин. Уменьшить огонь, влить вино и добавить кусочки лосося. Готовить 5 мин. В сотейнике разогреть молоко, добавить раскрошенный сыр и, не снимая с огня, размешать до получения однородной массы. Готовить, постоянно помешивая, пока соус не загустеет, 3 мин. Влить соус в сковороду с шампиньонами и лососем. Готовить еще 2 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в теплом месте. В широкой кастрюле вскипятить 4 л воды, добавить горсть крупной морской соли, положить феттучине, размешать деревянной ложкой и варить согласно инструкции на упаковке. Отбросить на дуршлаг и несколько раз хорошо встряхнуть. Выложить феттучине в сковороду с соусом, перемешать и прогреть 2–3 мин. Разложить по тарелкам.

Джо Джо

ресторан доставки грузинской кухни

☎ 935-935

www.djo-djo.ru

Акция ресторана

Гостеприимная Грузия

Главный приз

Поездка
в Грузию
на двоих

с 1 июня по 26 июля сделайте заказ на сумму 2000 рублей и участвуйте в лотереи. Розыгрыш будет проходить 27 июля на площадке 130 квартала.

 ТУРФИРМА
ЭКСКЛЮЗИВ
ТУРЫ ПО ВСЕМУ МИРУ!

www.turymore.ru
тел. (3952) 66-55-54, 675-265

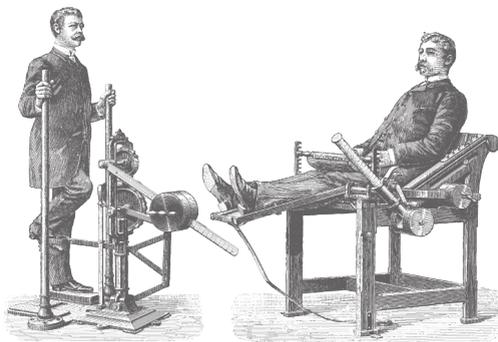
* Организатор розыгрыша ООО «Далюк», срок акции с 1 июня по 26 июля 2013 года. Информация о правилах проведения мероприятия, количестве призов или выигрышей по результатам мероприятия, срокам, месте и порядке их получения можно узнать по телефону (3952)606-681. ООО «Далюк» ОГРН 1083811003495

Культ тела

Спортивное телосложение в древние времена было одним из условий выживания, поэтому можно считать, что история фитнеса началась с незапамятных времен. На протяжении многих веков спорт был образом жизни для представителей всех развитых цивилизаций, будь то Древняя Греция, феодальная Япония или Викторианская Англия.

Одним из способов тренировать мускулы было поднятие тяжестей. Простейшим снарядом служил теленок, естественный рост которого, помогал достигать прогресса в тренировках. Специальные конструкции, которые реально помогали развивать мышцы, правильно распределяя нагрузку, появились гораздо позже — в XIX веке.

Первым проектировщиком устройств, которые вполне можно было бы назвать современным словом «фитнес-оборудование», стал Густав Вильгельм Цандер. Этот шведский врач в детстве был не слишком здоровым ребенком. Цандеру очень хотелось улучшить качество жизни тех, кто болен или слаб. Как врач, он искал способ пассивного возбуждения мышечной активности, сберегающего силы человека. Результатом его изысканий стали первые фитнес-тренажеры — 27 аппаратов, действие которых было основано на принципе рычага. Первый Институт Цандера — его можно было бы назвать первым фитнес-



нес-клубом — появился в Стокгольме в 1864 году. Несмотря на громоздкий внешний вид (некоторые исследователи обидно сравнивают аппараты Цандера с «орудиями для пыток»), все эти устройства были безупречны с точки зрения законов анатомии и физиологии. А потому эффект от занятий на первых фитнес-тренажерах посетители зала ощущали довольно быстро — они избавлялись от сколиоза и «сердечного напряжения», и, конечно, сбрасывали лишний вес.

Энтузиастом первых фитнес-тренажеров в России стал Семен Эйгорн — вольно практикующий петербургский врач, специалист по детским болезням, врачебной гимнастике и массажу. В 1889 г. он открывает в Северной Пальмире Институт механотерапии и врачебной гимнастики. В то же время каждое лето Эйгорн работает курортным врачом в Эссентуках. Он переписывается с Цандером, выполняет все его советы и рекомендации, ездит в Швецию за новейшим оборудованием.

Почти все устройства, которые мы видим в своем любимом **спортивном клубе «Чемпион»**, имеют более чем «столетних» предков. Залы вмещают в себя **более 80 силовых и кардио-тренажеров** из новейших линеек ведущих мировых производителей. Лучшим вариантом для людей, которые стремятся получить не просто стройную фигуру, но и красивые, рельефные мышцы, станут занятия на тренажерах с профессиональными консультациями врача и тренера. ○



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕМОЛОН



**НОВЫЕ
ЗАЛЫ
БОЛЬШЕ
ПРОСТРАНСТВА**

5 Армии, 29



33-33-37

Супермаркет «Деликатес»



Осетр с/м, с/г,
непотрошенный

850 руб./кг



635 руб./кг

Фленк стейк
из австралийской говядины



145 руб./шт.

Бальзамический
уксус Каламата,
0,25 л



580 руб./кг

Филе семги Трим С
без чешуи «Мариот»



реклама

пос. Дзержинск, ул. Стахановская, 49
тел. 560-450

on-line каталог
www.5armia.ru



148 руб./шт.

Бальзамический
соус-крем
с инжиром 0,25 л



1 043 руб./кг

Стейк из корейки на кости австралийского барашка в маринаде с паприкой и зеленью (Цыганский)



920 руб./шт.

Выдержанный бальзамический укус, 0,25 л



Улитки по-бургундски, 499 г

275 руб./шт.



456 руб./кг

Палтус 1–2, с/м, б/г, потрошенный



790 руб./шт.

Креветки Баттерфляй очищ. на шпажке, 1 кг, с/м



148 руб./шт.

Белый бальзамический соус-крем, 0,25 л



280 руб./кг

Стейк акулы, с/м



225 руб./кг

Филе трески на коже, с/м



1 840 руб./кг

Стейк из корейки на кости ягненка (7–8 ребер)



338 руб./кг

Муксун, с/м, с/г, не потр.

WOK — это круглая глубокая китайская сковорода с выпуклым дном маленького диаметра. Используется в традиционной южно-китайской (кантонской) кухне. В сковороде WOK тепло концентрируется в первую очередь в центре, по краям же температура остается более низкой. Благодаря такой конструкции обеспечивается возможность регулировать процесс приготовления путем постоянного помешивания, а пища готовится гораздо быстрее, чем в обычной посуде.

1. Готовить в WOK нужно на сильном огне.
2. Продукты, готовящиеся в WOK, необходимо постоянно помешивать.
3. Ингредиенты следует нарезать на мелкие кусочки.
4. При готовке в WOK можно использовать минимальное количество масла.



Соус WOK Манго:

Обжарить кусочки куриного филе на сильно разогретом воке до золотисто-коричневого цвета. Добавить немного лука, болгарского перца, моркови. Залить соусом из манго WOK, и нагреть. Подавать с рисом.

Соус WOK с халапеньо:

Обжарить филе рыбы в панировке, добавить любые овощи и залить соусом WOK с халапеньо. Тщательно перемешать, не снимая с огня и блюдо готово. Подавать с рисом или лапшой.

Соус WOK кисло-сладкий:

Нарезать свиную вырезку тонкими пластиками. Положить мясо в тарелку, добавьте крахмал и немного воды. Обжарить мясо до золотистого цвета. По желанию добавить лук, морковь и перец. Влить кисло-сладкий соус и мешать до тех пор, пока свинина не покроется соусом полностью. Подавать с жареным/цветным рисом.

Рецепты Rundale собирали, листая в библиотечных хранилищах потертые книги поваров из удаленных уголков Латвии, перечитывая записи на обеденных салфетках ресторанов по всему миру. По ним готовили, пробовали, улучшали и снова пробовали, добиваясь идеального вкуса.

Рецепты Rundale собирали, листая потертые книги библиотечных хранилищ, поваров отдаленных уголков Латвии, перечитывая записи на обеденных салфетках ресторанов по всему миру. По ним готовили, пробовали, улучшали и снова пробовали добиваясь идеального вкуса.

Личное отношение, тщательный отбор продуктов, прикосновение наших рук и позитивная энергия наших сердец — вот что определяет характер ассортимента Rundale.

Когда-то на кухне прославленного замка готовили изысканные яства и ежедневные блюда, улучшая их вкус приправами, стараясь угодить вельможным особам. Так же и мы, в век конвейеров, находясь в лаборатории или вручную создавая небольшую партию продукта, не торопясь и с душой, делаем это для вас.

Цель Rundale — донести до вас неизменный замечательный вкус найденных выдающихся блюд домашней кухни.



RUNDÅLE



Полный ассортимент соусов Rundale
в супермаркете «Деликатес»



Спагетти карбонара

с беконом

Способ приготовления:

В подсоленной воде сварить пасту аль денте (варить по инструкции на упаковке).

В глубокой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить бекон и чеснок в течение 5 минут, непрерывно помешивая. Снять с огня.

Приготовленную пасту откинуть на дуршлаг и положить в сковороду.

Добавить в сковороду с пастой 2 яйца целиком и 1 желток.

Посыпать тертым пармезаном и хорошо перемешать. Поперчить и еще раз посыпать сыром — по желанию.



4
на порции

Ингредиенты:

- 2 ст. л. масло оливковое Pietro Coricelli «Пизанская башня»
- 100 г бекон «Levoni»
- 50 г сыр пармезан тертый «Giovanni Colombo»
- 3 куриных яйца
- 1 зубчик чеснока
- 450 г спагетти «Dalla Costa»
- соль
- перец черный молотый



Спагетти болоньезе



4
на
порции

Ингредиенты:

- 2 ст. л. масло оливковое Pietro Coricelli «Пизанская башня»
- 2 зубчика чеснока
- 1 головка репчатого лука
- 1 морковь
- 1 стебель сельдерея
- 500 г говяжьего фарша
- 375 мл красного сухого вина
- 500 мл говяжьего бульона
- 1 ч. л. сахара
- 850 г помидоров консервированных «Mutti»
- 3 ст. л. петрушки рубленной
- 500 г спагетти
- по вкусу сыра пармезан тертый «Giovanni Colombo»

Способ приготовления:

Разогрейте оливковое масло в большой сковороде и добавьте измельченные чеснок, лук, морковь и сельдерей. Тушите на маленьком огне 5 минут до мягкости овощей.

Увеличьте огонь и добавьте мясо. Перемешайте деревянной лопаткой, разминая комочки. Добавьте бульон, вино, помидоры, сахар и петрушку. Доведите до кипения, уменьшите огонь и тушите 1,5 часа, иногда помешивая. Посолите и добавьте специи.

Перед подачей сварите спагетти, слейте и подавайте с соусом и пармезаном.



Кручу-верчу... Как все начиналось.

В 60-х годах прошлого века Норитоси Канаи, японский эмигрант-предприниматель, совместно с компанией «Мьючуэл трейдинг» импортирует японские деликатесы — консервированное змеиное мясо, муравьев в шоколаде и т. д. — в Америку. По роду своей деятельности он сотрудничает с японским рестораном «Кавафуку» в Маленьком Токио в Лос-Анжелесе. В 1966 году Канаи открывает суши-бар.

Он специально привозит профессионального повара-сушиста из Японии и налаживает производство nigiri-суши по токийскому рецепту. Проблемами становятся непомерно дорогая доставка замороженной рыбы самолетом, и отсутствие интереса к суши со стороны американцев. Однако, с развитием международных отношений, японские бизнесмены, приглашая коллег-американцев на трапезу, невольно участвуют в популяризации суши. Справившись со всеми проблемами с изощренностью японского ниндзя, Канаи открывает еще несколько суши-баров. Удача улыбается совершенно случайно. Эксперты по здоровью начинают говорить о пользе полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, содержащихся в рыбе. В 1980 году по каналу «Эн-би-си» показывают сериал «Сегун», снятый по роману Джеймса Клавелла. Сериал становится одним из самых популярных

в Америке. Благодаря ему по всей стране разгорается интерес ко всему японскому, включая суши.

Однако оказалось, что американская публика предпочитает роллы. В Японии роллы — это второстепенное блюдо. Повар может сделать ролл к концу трапезы, просто чтобы убедиться, что клиент останется сытым. В Америке роллы становятся синонимом суши.

Роллы-суши появляются в Нью-Йорке и в Чикаго, накатывает новая «волна» японских поваров и компания Канаи «Мьючуэл трейдинг» процветает. Конкуренция среди японских ресторанов растет. В них уже работают не только профессиональные сушисты, но и вечерние дилетанты, которые не тратили около пяти лет на обучение своему ремеслу.



Один из японских предпринимателей, владелец нескольких ресторанов Тоси Сугиура замечает, что по мере увеличения суши-ресторанов в США стандарты качества и гигиены резко падают. У него возникает идея обучать поваров, и он открывает Калифорнийскую академию суши. Производство суши выходит на новый уровень, а потребитель становится все более требовательным как к качеству блюд, так и к их разнообразию.

Изначально существовали только тонкие роллы — хосомаки. Их разновидность — каппа-маки названы в честь мифического водного духа Каппы. Этот дух, по народным поверьям живет в реках и озерах, всячески досаждаёт людям, громко выпуская газы и заглядывая женщинам под кимоно. На старинных японских гравюрах эти страшные зеленые водяные больше похожи на черепашек-ниндзя. Каппа ест только огурцы. Отсюда и название ролла с огурцом.

Другой стандартный тонкий ролл с тунцом называется тэцца-маки. «Тэцца» — это раскаленный до красна клинок. Красный кусочек тунца в центре похож на раскаленный металл, а жгучий васаби создает во рту ощущение огня. Кто-то может сказать, что сырое, богатое железом мясо тунца имеет металлический привкус.

В конце 60-х годов в крупнейшем ресторане Лос-Анжелеса «Токио Кайкан» появляется нововведение — Ролл «Калифорния». Его изобретателем стал Итиро Масита. Масита сумел адаптировать суши к вкусу американцев, создав поистине гениальное сочетание. Дело в том, что поварам необходимо было спрятать водоросли, которые американцы воспринимали как черную бумагу. Ролл получился вывернутым «наизнанку» —



В конце 60-х годов в крупнейшем ресторане Лос-Анжелеса «Токио Кайкан» появляется нововведение — ролл «Калифорния». Итиро Масита сумел адаптировать суши к вкусу американцев, создав поистине гениальное сочетание.



ура-маки. Мякоть авокадо заменила жирное мясо тунца, которое невозможно было доставать в нужном количестве. Сначала Масита хотел смешать авокадо с креветками, чтобы добиться красноватого оттенка и запаха морепродуктов, но потом перешел на краба. По некоторым сведениям, прежде чем кто-то назвал этот ролл «Калифорния», прошло три месяца.

Еще один популярный ролл «Филадельфия» появился уже в 80-х годах прошлого века. Какой предприимчивый суши-повар его придумал — история умалчивает. Неизвестно также происхождение его названия, то ли в честь города Филадельфия, то ли в честь сыра «Филадельфия», который появился в 1872 г. в Честере, штат Нью-Йорк, благодаря талантливому молочнику Уильяму Лоуренсу. Как бы то ни было, название прочно закрепилось за ура-маки роллом с семгой и нежным сливочным сыром. Благодаря своей элегантной простоте и уникальному вкусу, ролл «Филадельфия» мгновенно завоевал огромную популярность во всем мире.

Хит продаж в любом ресторане японской кухни — ролл «Унаги» или «Канада» с жареным угрем и маринованной редькой такуан. Он тоже относится к ура-маки и его основной ингредиент — угорь. Японцы называют пресноводных угрей унаги, а морских — анаго. Для суши используют пресноводных. Японцы ели угрей задолго до того, как стали делать с ними суши. Их жарили на углях. Американцы начали проявлять интерес к угрю только после того, как суши завоевали у них на родине популярность. Унаги, которые подают в суши-барах, выращиваются в искусственных условиях. Их жарят, поливают сладким соусом и вакумируют для транспортировки.



Непременным атрибутом роллов является хрен васаби и маринованный имбирь. В Японии повара добавляют васаби внутрь нигири: если рыба жирная, то больше васаби, если постная — то меньше. Иногда могут подать немного васаби с сашими — кусочком рыбы без риса. Но все же по замыслу не нужно погружать ролл слишком сильно в «греза» — смесь васаби с соевым соусом. «Греза» получается настолько острой, что человек уже не способен чувствовать ни вкуса, ни запаха рыбы. Вопреки мнению, распространенному среди многих поваров и любителей суши, васаби не убивает бактерии в сырой рыбе. Однако в желудке он создает среду, которая подавляет рост и развитие бактерий, препятствуя, таким образом, пищевому отравлению.

Маринованный имбирь подается к суши для того, чтобы избавиться от вкуса одной рыбы, прежде чем есть другую. Не вкусить ломтик имбиря перед тем, как попробовать другую рыбу, то же самое, что смешать пять разных вин и потом пытаться уловить тонкий аромат «Шардоне».

Вообще, японская кухня представляет собой гармонию вкуса и оформления. Немаловажным является еще и тот факт, что суши являются блюдом низкокалорийным, полезным, из-за своего вполне приемлемого сочетания риса и морепродуктов.

Имбирь, помимо своих обеззараживающих функций, имеет успокаивающее действие. Более того, имбирь — это прекрасный природный антиоксидант. Он позволит также легко и быстро усвоить пищу, улучшить секрецию желудка, а при постоянном употреблении — гарантированно поможет снизить количество холестерина в крови.

Вся японская кухня представляет собой гармонию вкуса и оформления. Немаловажным является еще и тот факт, что суши являются блюдом низкокалорийным и полезным из-за своего вполне приемлемого сочетания риса и морепродуктов. Кроме того, японская кухня во всем мире олицетворяет собой секрет здоровья и долголетия. Суши полезны еще и потому, что содержат минералы и витамины, необходимые для правильной работы мозга и укрепления иммунитета.

В Россию суши пришли из Европы. Самые первые рестораны японской кухни появились еще на территории бывшего Советского Союза в 80-е годы XX века. Однако вплоть до 90-х годов большинству россиян японская кухня была не по карману. В конце 90-х на территории России возникли небольшие ресторанчики с вполне демократичными ценами. На сегодняшний день разнообразие японских ресторанов и суши-баров на территории России просто поражает воображение. Здесь можно найти роллы и суши самых разных видов и на любой вкус. ○



В японском ресторане доставки «Время суши» всегда можно заказать любимые суши и роллы на дом, в удобное для вас время и по приемлемой цене.

Стоит только позвонить по телефону: 60-80-70.

www.sushi38.ru

-15% КУХНИ

Только в июле!

СЛАДКАЯ АКЦИЯ



акция действительна 01.07.13 - 31.07.13



Салон кухонь Dolce Vita официальный представитель итальянских фабрик Aran, Aster, Calligaris

Классические и современные итальянские кухни



реклама

Бесплатный дизайн-проект, доставка и установка кухни

Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 84 т. 444-777 www.dvirk.ru



Там, где все есть...

Греция

Чего ждать от этого путешествия? Прикосновения к таинственной античности, наслаждения красотой пейзажей, покупки новой шубы, наконец... В любом случае, знакомство со страной не обойдется без дегустации традиционных блюд. И именно в Грецию стоит ехать затем, чтобы получить удовольствие от вкусной и натуральной еды. Сколько существует эта замечательная средиземноморская страна, столько существует и культ еды в ней. Грек, как любой нормальный человек, может плохо представлять себе ход дорийского завоевания Микен, но он точно знает, какой сыр надо добавлять к этим макаронам, каким соусом их поливать, и никогда не станет есть их в другом виде.

Несмотря на то, что на протяжении веков греческая кулинария испытала много различных влияний — арабской, турецкой и итальянской кухонь, многие блюда сохранили свое изначальное своеобразие, почти не изменившись. Греческая кухня не сводится только лишь к яствам, получившим широкую популярность за границей, таковым, как мусакас (запеканка с фаршем и овощами), сувла-



ки (шашлычки) и хорьятики салата (греческий салат). Перечень блюд греческой кухни гораздо разнообразнее.

Мясные блюда в Греции готовятся преимущественно из баранины, что объясняется отсутствием нормальных пастбищ для коров. Особой популярностью, как у коренного населения, так и у туристов, пользуются бараньи ребрышки (пай-



дакия), котлеты (бифтеки) и пастичио (блюдо перенятое греками у венецианцев — макароны с фаршем под соусом бешамель). Также в ходу свинина и кролик. Можно особенно выделить стифадо — вкуснейшее блюдо из кролика, тушеного в вине с луком и специями. Очень популярен сувлаки — греческий шашлык из свинины. Причем мясо для шашлыка греки не замачивают, не маринуют и даже не солят, а просто режут на куски и жарят на решетке. Едят сувлаки с закуской «цацики» (дзадзйки) — смесью натурального йогурта, чеснока, свежих огурцов и перца, заправленной оливковым маслом.

У греков большое разнообразие сыров, но самый популярный и известный — фета. Он делается из овечьего или козьего молока и очень похож на брынзу.

Греческие десерты не так известны. Очень популярна баклава, но ее придумали не греки, а турки. Среди чисто греческих изобретений — меломакарона (не имеет ничего общего с макаронами, как можно было бы подумать, это медовое печенье)

и курабьедес (печенье с миндальным орехом). Оба эти печенья обычно подаются на рождественский стол. Популярен также сладкий хлеб цуреки — он круглой формы, и это уже атрибут празднования Пасхи.

С древнейших времен неперенным атрибутом в жизни греков было вино. Виноград культивировался и продолжает культивироваться почти на всей территории Греции. О значении вина, воспевавшегося древними поэтами и славившегося царями, можно судить по популярности культа Диониса и дионисийских празднеств — вакханалий.

Уже в ту древнюю эпоху вино и религия были тесно связаны. Древние греки чтили богов жертвенными возлияниями вина, а своих мертвых они провожали в последний путь в сопровождении сосудов с вином. Вино было постоянным спутником греков и в последующие исторические периоды, в эллинистическую и римскую эпохи. В византийские времена вино обрело особый символизм. Под защитой христианской религии, которая

По сей день вино сопровождает блюда национальной кухни и остается неотъемлемым элементом наследия греков, записанным в их национальном генокоде.





Кроме разнообразных видов морской рыбы в Греции подают и озерную, а также лосося, форель и даже осетровых, которых разводят в реках различных регионов: от Фракии до Крита.

уподобляла самого Христа «виноградной лозе», а святое причастие, преподносившееся верующим, — его крови.

Греция, как морская держава, предлагает в изобилии рыбу и морепродукты. Несмотря на это, греки относятся к рыбе с особым благоговением. Цены в рыбных тавернах дороже, чем в мясных. Сильно влияет на цену вид рыбы, поймана она в море или выведена в рыбных садках. Такие крупные сорта рыбы, как морской окунь, дорада, скумбрия и сибас чаще запекают на углях и подают к столу, отделяя от основных костей, в обязательном сопровождении соуса из оливкового масла с лимоном «ладолемоно». Морской язык употребляют только в жареном виде, как, впрочем, и барабульку, которая считается очень ценным и вкусным сортом. Жареной также подают рыбу-меч, треску, ската, и даже маленькую средиземноморскую акулу гларос.

Существуют сорта рыбы, которые используют только для приготовления ухи, причем отварная рыба в этом случае подается отдельно с оливковым маслом и лимоном, а суп на рыбном бульоне — отдельно. Некоторые виды рыб запекают в духовке с овощами и специями на противне. Это блюдо называется плаки. В качестве закуски в Греции популярна жареная мелкая рыба «афериния», ее едят как семечки.

Рецепты приготовления рыбных блюд в Греции — это традиционные рецепты, придуманные еще в древности, и лишь немного усовершенствованные за это время. Изысками они не отличаются, но блюда имеют замечательный вкус и выбор их разнообразен, что достигается добавлением различных видов специй и соусов. Незаменимым дополнением к рыбному блюду всегда становится местное ароматное вино домашнего производства.

Более изысканны с точки зрения способа приготовления креветки, кальмары, мидии, осьминоги и прочие дары моря. Например, «гаридес» — блюдо из креветок, зажаренных в кипящем масле с луком и шпинатом, и украшенных кусочками брынзы. Особенно лакомое блюдо — осьминог, предварительно просушенный под солнцем, а затем зажаренный на углях, политый оливковым маслом с виноградным уксусом.

Где бы вы не находились, на любой улице перед вами обязательно окажется таверна, закусочная, кафе, кофейня или бар. Да, греки едят много. Но не полнеют. А средняя продолжительность жизни — 80 лет. Отчасти их отличное здоровье объясняется тем, что они едят зеленые салаты с оливковым маслом первого отжима, употребляют больше рыбы, чем мяса, умеренно пьют виноградное вино и готовят с удовольствием!





Cocktail
путешествий

ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

www.cocktail-tour.ru

**Самые лучшие
гастрономические
туры**

45-00-35



Источник: <http://www.grekomania.ru/food/recipes9-garides-saganaki>



Гаридес саганаки

Гаридес саганаки — это тушеные в томатном соусе креветки с добавлением сыра феты.

Ингредиенты:

- 700 г креветок •
- 4 средних тертых помидора •
- 1 ст. ложка томатной пасты •
- 1 ст. ложка кетчупа •
- 2 перчика (средне-острых), нарезанных кольцами •
- 2 зубчика чеснока •
- оливковое масло •
- горсть нарезанной петрушки •
- сыр фета •
- соль и перец •

Способ приготовления:

В глубокую сковороду наливаем оливковое масло и разогреваем его. Кладем туда чеснок и перец. Пассеруем. Добавляем тертые помидоры, кетчуп, томатную пасту, соль, молотый перец и тушим некоторое время. Выкладываем

в сковороду промытые креветки. Добавляем сверху горсть петрушки и перемешиваем с томатной массой. Тушим на медленном огне до легкого загустения соуса (не пересушиваем). Снимаем с огня и посыпаем сверху растертой фетой (не слишком мелкой).

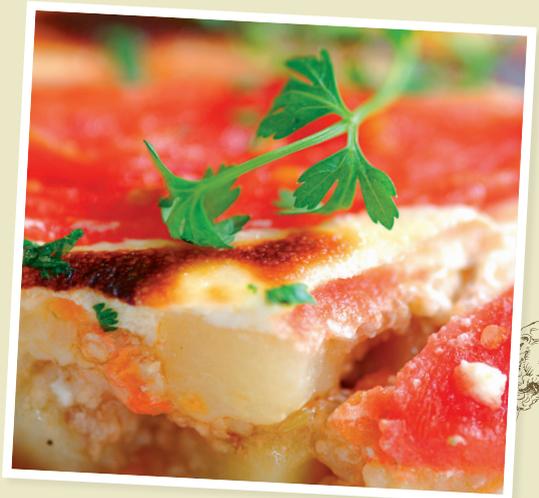
Мусака с рыбой

Мусака с рыбой — оригинальный рецепт и незабываемый вкус



Ингредиенты:

- Филе рыбы (судак, палтус и т. д.) — 500 г •
- Картофель — 1 кг •
- Помидор — 1–2 шт. •
- Сыр — 100 г •
- Майонез, соль, перец •



Способ приготовления:

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, оставить на 15–20 минут. Картофель нарезать кружочками. Выложить в форму (если вы используете железную форму, тогда лучше подложить пергамент и смазать его маслом). Посолить и поперчить.

Выложить вторым слоем рыбу. Третьим слоем — нарезанные кружочками помидоры.

Четвертый слой — картофель. Немного посолить, смазать майонезом. Натереть на мелкой терке сыр, выложить последним слоем. Поставить в духовку на 30–40 минут.



СТОМАТОЛОГИЧ

- ЛЕЧЕНИЕ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ
- ИМПЛАНТОЛОГИЯ
- ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
- МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ СОН
- ЛЕЧЕНИЕ ПОД МИКРОСКОПОМ
- ХУДОЖЕСТВЕННАЯ РЕСТАВРАЦИЯ
- РЕНТГЕНОЛОГИЯ (3D-ТОМОГРАФИЯ)

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБ

«Сальвия» дарит красивые улыбки

В наше время здоровые зубы — это визитная карточка успешного человека, который бережно относится к своему здоровью.

Стоматологическая клиника «Сальвия» ООО «Энки», основана в ноябре 2010 года. В настоящее время она является одной из самых современных стоматологических клиник в Иркутской области. Высококласные специалисты осуществляют качественную, квалифицированную стоматологическую помощь. Спектр нашей деятельности достаточно широк — это детская стоматология с ортодонтией, терапевтическая, ортопедическая, хирургическая стоматология и имплантология.

По имеющейся статистике 46% пациентов перед стоматологическим вмешательством испытывают стрессовые нагрузки и нуждаются в тех или иных

методах коррекции психоэмоционального статуса. В клинике внедрен и используется медикаментозный сон, как для детей, так и для взрослых, который позволяет специалистам клиники действовать безболезненно для пациента.

В сочетании с оказанием качественной квалифицированной стоматологической помощи специалисты уделяют большое внимание профилактике и эстетической стоматологии. Современные методы художественной реставрации зубов способны сделать Вашу улыбку практически идеальной!

Качественное лечение зубов зависит не только от квалификации специалиста (врача-стоматолога), но и от того, какие технологии он использует в своей практике. В арсенале нашей клиники при лечении осложненного кариеса используется новейшее достижение технологии увеличительной оптики — денальный микроскоп. Ключевое значение для качественной стоматологической помощи имеет правильная диагностика, которая

ЕСКАЯ КЛИНИКА



ул. 3-я Летчиков, 8А тел.: (3952) 70-50-50, 70-50-55

УЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

достигается с помощью имеющегося в клинике дентального компьютерного томографа. 3D-томография позволяет не только более четко отслеживать достоверность диагностики и результат лечения, но и планировать оперативное лечение при ортопедо-хирургическом вмешательстве — имплантологии.

Для освоения имеющейся диагностической и лечебной аппаратуры специалисты проходят обучение не только в России, но и за рубежом — в Израиле, Германии, Японии.

В настоящее время диапазон обращений в клинику за специализированной стоматологической помощью расширился не только за счет жителей нашего города и области, но и за счет пациентов из Читы, Бурятии и Томска.

За период работы в 2,5 года коллектив клиники и его руководство отмечено Благодарственным письмом министерства здравоохранения Иркутской области,



дипломом организационного комитета выставочного комплекса «Сибздравоохранение» за внедрение в практику стоматологии новых методик и инновационных технологий.

Заботясь о своих пациентах, стоматологическая клиника «Сальвия» вывела сервис оказания стоматологической помощи на новый уровень. Одним из нововведений является дополнительная гарантия качества оказываемых услуг, обеспеченная страхованием профессиональной ответственности медицинских работников.

Обратившись в нашу клинику, вы получите широчайший спектр эксклюзивных услуг, неизменное качество работы специалистов высокого уровня, приобретете возможность демонстрировать открытую и красивую улыбку. ○

Главный врач стоматологической
клиники «Сальвия», Заслуженный врач РФ
Владимир Николаевич Шипаев

ЗАКАЗЫВАЙ РОЛЛЫ
ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ANDROID



ИП СКВОРЦОВА ЕЛЕНА ВЛАДИСЛАВНА ОГРНИП 307380826200035
ПОДРОБНОСТИ АКЦИЙ ПО ТЕЛ 60-80-70



ВРЕМЯ СУШИ

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ЧЕТВЕРГ
С 10-00 ДО 23-00

60·80·70

ПЯТНИЦА — СУББОТА
С 10-00 ДО 24-00



ФИЛАДЕЛЬФИЯ

Рис, нори, сливочный сыр, лосось
Вес 230 гр. / 8 шт.

290
РУБ.



КАНАДА

Рис, нори, угорь копчёный, лосось, сливочный сыр,
такуан, соус унаги
Вес 230 гр. / 8 шт.

325
РУБ.



1319
РУБ.

ВРЕМЯ СУШИ

Филадельфия, калифорния эби,
канада, нишики маки, Юмэ маки
1050 г. / 40 шт



ТАКУНАГИ МАКИ

Рис, нори, угорь копчёный, такуан, сливочный сыр,
миндаль, соус унаги
Вес 200 гр. / 8 шт.

255
РУБ.



БОНИТО МАКИ

Рис, нори, лосось терияки, сливочный сыр, огурец,
стружка тунца.
Вес 185 г. / 8 шт.

170
РУБ.

ПОЛНОЕ МЕНЮ НА САЙТЕ WWW.SUSHI38.RU

20%

С 01 ИЮНЯ ПО 31 АВГУСТА 2013 Г.
СКИДКА 20 % НА ВСЕ ЗАКАЗЫ ЧЕРЕЗ
ПРИЛОЖЕНИЕ «ВРЕМЯ СУШИ» ДЛЯ ANDROID



реклама

