

Деликатес



«Пятая Армия»
13 лет на рынке

Сборник
рецептов

Чемпионская
диета

Япония на вкус

Время барбекю

Витаминные
продукты

Барбекю-set





13 лет вместе

Уважаемые друзья – знатоки, ценители вкусной и здоровой еды, профессионалы ресторанного бизнеса и наши любимые покупатели супермаркета «Деликатес»!

Мы с гордостью представляем вам первый выпуск нашего информационно-познавательного издания, приуроченного ко дню рождения компании.

Компания «Пятая Армия» занимает лидирующую позицию на рынке в течение уже 13 лет. Мы поставляем самые высококачественные продукты премиум класса в рестораны, кафе и магазины нашего родного города, а также области и Забайкальского края.

Все продукты тщательно отбираются нашими специалистами, и только лучшие в своей категории появляются на наших складах.

Мы искренне надеемся, что более 3000 наименований продуктов нашего ассортимента делают ваш стол разнообразным и вкусным, а заботливое отношение консультантов нашего магазина дарят вам хорошее настроение!

Этот выпуск мы посветили теме здоровой еды, разнообразили его весенними рецептами, профессиональной диетой, разработали специальное ценовое предложение на продукты, которые готовятся на открытом огне, создали мини-каталог товаров для вашего удобства.

Мы очень ценим своих клиентов и готовы удивлять и радовать вас новыми гастрономическими изысками!

До скорых встреч в нашем супермаркете «Деликатес» и на страницах следующих изданий.

С наилучшими пожеланиями,
Марина Юхина

Содержание

- 2 000 «Пятая Армия» – 13 лет вместе!
- 5 Лето! Солнце! Теннис!
- 6 Гастрономические заметки. Япония
- 9 Диета от чемпиона
- 10 Сборник рецептов от Анатолия Филиппова
- 14 Каталог «Деликатес»
- 17 Барбекю-set
- 22 Витаминные продукты
- 24 Лето – время BBQ
- 26 Зачем дарить цветы?

5 лет В ТУРИЗМЕ!

Cocktail
путешествий
ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ

Мы знаем все о:

- Лучших пляжных курортов
- Самых интересных экскурсий
- Самых потрясающих шоппинг-турах
- Самых красивых круизных путешествиях
- Самых вкусных гастрономических турах



5% скидка читателю этого журнала!

www.cocktail-tour.ru

45-00-35

DOM ковров



- КОВРЫ ■ КОВРОВЫЕ ПОКРЫТИЯ ■ КОВРИКИ В ВАННУЮ И ПРИХОЖУЮ
- ЦИНОВКИ ■ ДЕКОРАТИВНЫЕ ШКУРЫ-КОВРЫ ■ ДОРОЖКИ ■ ЛАМИНАТ

www.kover-irk.ru

ул. Ленина, д. 32, тел.: 33-07-00
ТЦ Версаль, 2 этаж, пав. 60

Лето! Солнце! Теннис!

Теннис не просто игра – это стиль жизни! Попробуйте хотя бы раз, и кто знает, может теннис это ваше призвание?



*Вот и солнышко сияет всё ярче, и день удлиняется – приходит пора летних видов спорта! Набрав отличную форму в спортивном зале, теперь можно порадовать себя активным отдыхом на свежем воздухе. Традиционно летней спортивной игрой, завоевавшей сердца миллионов, является теннис. Сегодня играть в теннис – это популярно, престижно, а главное полезно! В чём секрет такого успеха среди взрослых и детей этого динамичного и красивого вида спорта, мы попробуем разгадать вместе с главным тренером Школы тенниса «ТопСпин» **Борисом Пимоновым***

— Здравствуйте Борис, несколько слов о пользе тенниса. Что развивает этот вид спорта? Какие имеет преимущества?

— Здравствуйте. Это спорт многогранный, комплексный. Прежде всего, теннис – игра подвижная, выйти с корта взмоклим с чувством приятной физической усталости – обычное дело. Во время игры укрепляются мышцы практически всего тела, суставы и связки, дыхательная и сердечнососудистая системы. Во-вторых, развивается координация и реакция, способность контролировать эмоции, стратегически и тактически мыслить, недаром теннис называют «шахматами в движении». Для многих успешных деловых людей теннисная площадка стала местом деловых встреч, а для девушек теннис отличная возможность продемонстрировать свою изящность и грацию. Вдобавок игра в теннис обладает отличным антистрессовым эффектом, придя на корт после трудного рабочего дня и переключив своё внимание на мяч, после тренировки вдруг обнаруживаешь, что все волнения остались позади. Хотя некоторые предпочитают зарядиться положительными эмоциями с утра и в бодром расположении духа направиться на работу.

— Однако теннис – вид спорта летний, а как же зимой? Перерыв?

— Нет, что Вы?! В теннис играют круглый год, ведь за время зимнего отдыха от тренировок растеряешь форму, набранную с таким трудом. Зимой тренировки проводятся в спортивных залах, а в летний период мы занимаемся на грунтовых кортах Академгородка, но никаких перерывов!

— В каком же возрасте можно начинать играть в теннис?

— Практически в любом! Главное, чтобы было желание учиться и двигаться. Если нет амбициозных целей, то возраст значения не имеет, самые юные к нам приходят в 4–5 лет, в то время как ветеранам нашего клуба уже около 80 лет. Я, например, начал поздно для профессиональной карьеры игрока, в 25, но с тех пор не прерываясь играю. Участвовал во многих турнирах, занимал призовые места, в том числе выигрывал Чемпионат Иркутской области среди мужчин, позже среди ветеранов. Тренерской деятельностью занимаюсь уже более 20 лет.

Запишитесь на занятия, телефон: 754-551



Гастрономические заметки путешественника. Япония

Любое путешествие в другую страну предполагает не только посещение достопримечательностей, но и знакомство с культурой, кухней и, если повезёт, с бытом народа её населяющего.

Япония удивительная страна, сочетающая древнейшие традиции и взлёт технической мысли, консервативность взглядов и революционность на грани. На протяжении многих веков японцы остаются верными в своих пристрастиях – акуратные кусочки свежей рыбы на шариках из риса, минимум мяса, саке и зелёный чай. Как бы банально это не звучало, продолжительность и качество жизни человека зависят от того, что он ест и в каком количестве. А в Японии средняя продолжительность жизни 82 года – это самый высокий уровень продолжительности жизни в мире.

Рис – это альфа и омега японской кухни. В эпоху самураев рисом измерялось благосостояние человека. В нескольких десятках коку – мера риса примерно равная 180л. – исчислялись дары императора своим отличившимся подданным. Рис используется для производства муки, в качестве сырья для саке и как основная состав-

ляющая любой трапезы. Многие сорта японского риса объединяет одно – высокая степень клейкости при варке. Именно из такого риса можно сделать небольшие комочки, которые удобно есть с помощью палочек.

Кстати, интересный факт о средневековом производстве саке. Исторические тексты, написанные в **период Нара** (710–94 гг. до н.э.) гласят, что в подготовке сырья для императорского саке участвовали непременно юные девственницы. Они разжевывали рис и сплевывали в чаны. Ферменты, содержащиеся в слюне, превращают крахмал в глюкозу, которая, в свою очередь, образует алкоголь. Позднее был найден подходящий вид плесневого гриба – кодзи, который заменил слюну в процессе брожения. В Токийском национальном институте долгожительства установили, что у людей, ежедневно пьющих саке, показатель IQ в среднем на 3 пункта выше, чем у трезвенников. **Саке** – это вино, которое варится как пиво. Его крепость составляет 16–18°.

Самая старая саке-варня находится в Киото. Датой её открытия принято считать 1635 год, она уже на протяжении 5 веков принадлежит одной семье, сейчас ею руководит уже 13 поколение. Один из самых распространённых мифов, касающихся саке, – его надо пить только горячим.



На самом деле японцы употребляют свой национальный напиток и чуть тёплым, и даже ледяным. Температура вина зависит от времени года, сорта и личных предпочтений пьющего. Нагревают саке в специальных фарфоровых кувшинчиках с узким горлышком, которые называются «токкури».

Не меньшее внимание, чем рису, уделяется на кухне рыбе, морепродуктам и водорослям. Эти продукты обладают большим содержанием легкоусвояемого белка, низкой калорийностью, содержат массу витаминов и полезных веществ. Их подают в сыром, вареном и тушёном виде. Главным изыском японской кухни являются блюда из сырой рыбы – знаменитые во всем мире суши. Это разнообразное блюдо можно попробовать в любом ресторане. Во многих больших городах прижились конвейерные суши-рестораны (**回転寿司, кайтэн-дзуси**). Такие рестораны привлекают посетителей низкими ценами и разнообразным меню. Первый конвейерный суши-ресторан открылся в Осаке в 1958 году. Владелец небольшого суши-ресторана Yoshiaki Shiraishi столкнулся с тем, что не успевает сам обслуживать всех клиентов и управлять заведением. Тогда ему пришла идея сделать конвейерную систему. В таком кайтэн-дзуси все суши стоят одинаково и очень хочется попробовать как можно больше, рука сама тянется забрать очередную тарелку с деликатесом с конвейера. После трапезы официантка пересчитывает тарелки, выстроившиеся перед посетителем, и их количество умножает на 200 йен. Чай, соус и имбирь входят в общую стоимость.

Среди впечатляющего разнообразия морских деликатесов японской кухни есть одно потрясающее исключение – **мраморное мясо**. До середины XIX века в Японии мясо было под запретом, что соответствовало канонам буддизма, государственной религии Японии в то время. Возвращение этого продукта в рацион Японии произошло

с проникновением европейцев в страну. Что касается «мраморной» говядины, названной так за специфические белые прожилки на красном срезе, то она стала необычайно популярна в шестидесятые годы позапрошлого столетия, во времена революции

Мейдзи. «Мраморное» мясо имеет сто двадцать разновидностей, каждая из которых носит название той деревни, в которой производится. Самый известный – «Кобэ-гю» – сорт из столицы этого редкого деликатеса – города Кобе. Блюдо, которое получается из местных коров нежное и тает во рту. В Японии даже существует поговорка: **«Для мяса из Кобе не нужны зубы»**. В Японии из «мраморной» говядины готовят сябу-сябу – вареные тонкие кусочки мяса с соевым творогом, овощами, сырым яйцом и лапшой.

Приятно осознавать, что в нашем городе есть возможность купить и приготовить в лучших японских традициях – мраморное мясо и тунца, салат Чука из водорослей и ореховый соус к нему, морепродукты и пасту для мисо супа. Все это вы найдете в супермаркете «Деликатес» – в лучшем качестве и по доступным ценам.



спортивный клуб
ЧЕМОЛОН
- 1 -

сайкл-класс фитнес зал

тренажерный зал

кардиозона теннисный корт

зал единоборств

солярий массажист-классик

сауна/ИК-кабина

врач-диагност



33-333-7

28-40-14

г. Иркутск, ул. 5 Армии, 29



Анастасия Огнева
инструктор СК «Чемпион»,
абсолютная чемпионка г. Иркутска
и Иркутской области по фитнесу,
бронзовый призёр Кубка Сибирского
Федерального Округа по фитнесу 2013г.

«К любой диете следует подходить с умом. Приём калорий распределяйте на пять – шесть приёмов пищи. Овощи, нерафинированное масло, фрукты, нежирные молочные продукты, постное мясо, рыба и морепродукты должны присутствовать в вашем рационе ежедневно. Всегда включайте зерновые продукты в свой завтрак – это ваш основной источник энергии. Вечером (после 16:00) следует обходиться без зерновых, отдав предпочтение белковым продуктам.»

**Побеждайте, устанавливайте свои рекорды,
знакомьтесь с красивыми и активными людьми в «Чемпионе»!**

Чемпион лета

Весна – время обновления, лучший период для того, чтобы заняться собой. Тем более что не за горами пляжный сезон! Встречайте лето стройными, подтянутыми и посвежевшими вместе со спортивным клубом «Чемпион»!

Дробное питание 5–6 раз в день и тренировки – вот рецепт красоты, здоровья и силы от тренеров клуба «Чемпион» – действующих спортсменов.

ДИЕТА ОТ ЧЕМПИОНА

Примерное меню на 1 день:

- 8:00** 100г творога (до 2,5% жирности)
+ 100г йогурта
+ 70г апельсина
- 11:00** 100г куриной грудки отварной,
тушёной или запечённой в духовке
+ 150г салата из овощей
с оливковым маслом
+ яблоко
- 14:00** 150г овощного супа (например,
суп-пюре из брокколи, лука порея,
шпината или тыквы)
+ 100г отварной говядины, тушёной
или запечённой в духовке
- 17:00** 250г салата Цезарь с куриной
грудкой, без сухариков,
заправленный оливковым маслом
или лимонным соком
+ 120г фруктового салата
с нежирным йогуртом
- 20:00** 100г отварной говядины, тушёной
или запечённой в духовке
+ 150г овощей, лучше сырых



Дорада в апельсиновом соусе

Ингредиенты:

- дорада 1шт.
- 50г репчатого лука
- 50г стебля сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- 1ст.л оливкового масла
- 2ст.л белого сухого вина
- 1 апельсин
- 30г маслин
- 1ч.л сушёного орегано
- 130 мл сливок Valio
- 1ч.л сушёного базилика

Обжарить в оливковом масле лук, стебель сельдерея и чеснок, залить белым вином. Когда половина жидкости выпарится, добавить маслины и орегано, а затем выжать апельсиновый сок.

Дораду разобрать на филе, посолить, поперчить, обжарить на оливковом масле, влить белое вино и залить приготовленным соусом. Посыпать петрушкой и влить сливки.

Дождаться, когда соус загустеет и подавать, украсив цедрой апельсина и зеленью.



Жульен из мидий и креветок

Ингредиенты:

- 300мл сливок
- 200г креветок
- 200г мидий
- 2 ст.л каперсов
- 1/2 банки красной икры
- 1ст.л муки пшеничной
- 1ст.л масла сливочного
- соль по вкусу
- перец чёрный молотый по вкусу
- 100г сыра Мацарелла

Перемешать на горячей сковороде сливочное масло и муку. Обжарить, добавить сливки и довести до консистенции густой сметаны. Посолить и поперчить.

Креветки и мидии обжарить, перемешать со сливочной массой, добавить икру и каперсы, разложить в кокотницы, посыпать тёртым сыром и запекать в духовке при температуре 200°C 5–7 минут, в режиме верхнего гриля.



Автор рецепта
Тимофеева Елена,
су-шеф ресторана
«Old Cafe»

Ингредиенты на одну порцию:

Для бифштекса:

- 200г мякоти баранины
- 30г репчатого лука
- 5г зелени (петрушка, укроп, кинза)
- 1 зубчик чеснока
- 5г сливочного масла

Для соуса из печёных овощей:

- 100г помидор
- 80г болгарского перца
- 60г баклажана
- 1 зубчик чеснока
- стручок острого перца
- оливковое масло
- зелень ● соль ● перец

Для гарнира:

овощи гриль (болгарский перец, цуккини, баклажан, помидор)



Ресторан «Old Cafe»
Марата, 22, т. (3952) 34-06-08



Бифштекс из рубленой баранины с овощами гриль и соусом из печёных овощей

Приготовление бифштекса

Мякоть баранины зачистите от плёнок и прожилок. С помощью ножа нарубите мясо мелкими кусочками до состояния фарша. В получившийся фарш добавьте нарезанный кубиком репчатый лук, чеснок и зелень. Смешайте все ингредиенты и добавьте сливочное масло. Для того чтобы бифштекс был сочным и пышным, фарш необходимо отбить. Приправьте готовый фарш солью и перцем. Полученной массе придайте форму котлеты. Выложите на решётку с зажимом, и жарьте на углях по 5 минут с каждой стороны.

Приготовление соуса из печёных овощей

Овощи выложите на фольгу, сбрызните оливковым маслом, приправьте солью, перцем и плотно заверните. Выложите на решётку и запекайте на углях до мягкого состояния. Если Вы используете целый баклажан, необходимо проткнуть его вилкой в разных местах для того, чтобы он равномерно прожарился. После того как овощи испекутся и остынут, с помидора и баклажана снять кожицу, с болгарского перца снять кожу и удалить семена. Мякоть овощей мелко нарубить. В полученную овощную массу выдавите печёный чеснок добавьте рубленую зелень. По вкусу добавьте рубленый острый перец, оливковое масло и специи.



Салат Чука с угрём и имбирём

Ингредиенты:

- 100г угря
- 80г салата Чука
- 60г ростков сои
- 100г болгар. перца
- 50г моркови
- 100г огурцов
- 80г микс салата
- 5г корня имбиря
- 1 перец Чили
- 1 лайм
- 3г кунжута
- 20мл кунжут. масла
- 10мл соевого соуса
- 5г сахара
- 40мл подсолн. масла
- 2ст бульона Хондаши

В подсолнечное масло добавьте кунжутное масло, соевый соус, сахар, жареный кунжут и Хондаши, перемешайте.

Снимите цедру с 0,5 лайма, выдавите сок из 1/4 лайма, смешайте всё с соусом.

Очистите и нарежьте мелкой соломкой имбирь, отрежьте 2 тонких кусочка чили, добавьте в соус.

Нарежьте тонкой соломкой болгарский перец, морковь и огурец (для этого можно использовать тёрку для корейской моркови).

Микс салат смешайте с нарезанными овощами, добавьте ростки сои и водоросли Чука, полейте салат соусом и перемешайте.

Нарежьте угорь на кусочки.

Украсьте салат угрём, посыпьте кунжутом и подавайте с японскими палочками.



Утка запечённая с яблоками

Ингредиенты:

- утка 1,5 кг
- 2 зелёных яблока
- соль и перец чёрный молотый по вкусу
- 1 лимон
- 3ст.л соевого соуса
- 1ст.л тертого корня имбиря
- 1ч.л бальзамического уксуса
- 1ст.л мёда
- 1ст.л оливкового масла

Приготовление маринада: выдавить с лимона сок, добавить к нему соевый соус, мёд, бальзамик, натёртый на мелкой тёрке имбирь, оливковое масло. Всё хорошо размешать.

Потрошённую утку вымыть, вытереть насухо бумажным полотенцем. Натереть солью и перцем изнутри и снаружи, залить маринадом и убрать мариноваться на ночь.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать на дольки. В утиное брюшко уложить яблоки. Утку с яблоками уложить в подготовленный пакет (рукав для запекания) и отправить в духовку при 180–200°C на 1,5 часа (зависит от веса утки и Вашей духовки). За 15 минут до готовности «рукав» разрезать и подрумянить утку.

Утку нарезать на куски, подавать с картофельным пюре, политым соком от утки, салатом из квашенной капусты.



ГАСТРОНОМИЧЕСКАЯ
ШКОЛА

Анатолия Филиппова

*Школа, где не ставят оценок,
а учат готовить быстро и вкусно!*

*Наш профильный предмет:
еда как искусство!*

*Такие занятия
не захочешь прогуливать!*

ул. Карла Маркса 40, галерея «Революция»

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛ. 74-70-75

АНАТОЛИЙФИЛИПОВ.РФ

Супермаркет «Деликатес»



130⁰⁰
р.

Бисквиты Савоярди, 400г



390⁰⁰
р.

Соус Песто, Oliveto, 580мл



440⁰⁰
р./кг

≈ **250⁰⁰**
р./шт

Сосиски деликатесные
с сыром в беконе, 500–600г



170⁰⁰
р./кг

Филе тилапии, вес



155⁰⁰
р.

Томаты, высушенные
на солнце, Delphi, 360г



85⁰⁰
р.

Томаты очищенные
в собственном соку,
Delphi, 800г



140⁰⁰
р./кг

Мидии очищенные, в/м,
200/300, вес



270⁰⁰
р.

Масло оливковое «Extra
Virgin» Delphi, 0,5л



1270⁰⁰
р./кг

≈ **600⁰⁰**
р./шт

Ягнятина корейка
7-8 рёбер, 450-500г



259⁰⁰
р./кг

≈ **540⁰⁰**
р./шт

Утка для жарки, 2.1 кг



1070⁰⁰
р./кг

≈ **350⁰⁰**
р./шт

Филе утиной грудки,
Magret, «Rougie», 280–360г



495⁰⁰
р./кг

≈ **225⁰⁰**
р./шт

Сёмга стейк
свежемороженный, 400-500г



145⁰⁰
р.

Уксус бальзамический
белый, Calamata, 250мл



1400⁰⁰
р./кг

≈ **700⁰⁰**
р./шт

Угорь жаренный, 500–600г



530⁰⁰
р.

Соус Ореховый, 1л



350⁰⁰
р./кг

≈ **550⁰⁰**
р./шт

Форель премиум, с/м, б/г,
0,9–1,8 кг



138⁰⁰
р.

Оливки фаршированные
сушеными томатами,
Delphi, 360г



315⁰⁰
р.

Соус-крем бальзамный
Torrione, 500мл

Супермаркет «Деликатес»



90⁰⁰
р.

Персиковый десерт, 446г



445⁰⁰
р.

Цыпленок желтый, 450–500г



270⁰⁰
р./кг

Салат Чука, 2кг

≈ **540⁰⁰**
р./шт



1255⁰⁰
р./кг

≈ **650⁰⁰**
р./шт

Стейк говяжий из толстого края мраморного мяса, 500–600г



210⁰⁰
р.

Сыр Маскарпоне, Trentin, 500г



335⁰⁰
р.

Улитки по-бургундски в хрустящем тесте, 100гр.

● У нас вы найдете мясо разных сортов, рыбу и морепродукты, лучшие французские сыры, фуа-гра, именитые испанские хамоны и пармскую ветчину, вкуснейший бельгийский шоколад и мороженое, авторские торты и десерты, специи и пряности, натуральные масла и соусы ● Все товары тщательно отобраны и проверены «на себе», включая вина и другие алкогольные напитки ● Наши консультанты дадут самую полную информацию по интересующему товару, снабдят рецептами и подберут сочетаемый с продуктами алкоголь.



пос. Дзержинск
ул. Стахановская, 49
тел. 560-450
on-line каталог:
www.5armia.ru



Барбекю-set

ЗА ТАКИМИ ЦЕНАМИ ТОЛЬКО К НАМ!



410⁰⁰
р./кг

ДОРАДА

Дораду оценят любители здорового образа жизни и приверженцы низкоуглеводных диет, так как дорада в среднем содержит 1,8гр жиров на 100гр филе. Мясо дорады слегка розовое, после приготовления становится белым. Мясо сочное, но плотное и очень сладкое, отличается нежным вкусом. Эту рыбу обычно готовят на гриле, она становится гораздо вкуснее, когда приготовлена целиком (с головой или без) со спинным хребтом.



491⁰⁰
р./кг

ВЕСТФАЛЬСКИЕ СОСИСКИ

Скажете, что невозможно совместить простоту и изысканный, оригинальный вкус? Можно, если приготовить сосиски на гриле. Из уксуса, вина и оливкового масла легко приготовить маринад и залить им сосиски на 30 минут. Промаринованные сосиски нужно жарить на гриле до готовности, периодически переворачивая их или протыкая вилкой. Румяные и ароматные они подаются с разными соусами.



280⁰⁰
р./кг

СВИНЫЕ РЁБРА

Жаренные на открытом огне рёбра стали настолько популярны в США, Канаде и Мексике, что теперь входят непременно пунктом в программы практически всех проводящихся там BBQ-чемпионатов. Главное при жарке рёбер – не торопиться. Процесс этот в своей классической форме весьма неспешен, мясу требуется полежать на решётке над углями как минимум полтора-два часа



16/20, с головой

550⁰⁰
р./кг

КРЕВЕТКА ТИГРОВАЯ С ГОЛОВОЙ

Креветки очень быстро готовятся на гриле или мангале (около 5 минут). Можно жарить на шампурах, шпажках или выложить на мелкую решётку для гриля.

Королевские (тигровые) креветки часто становятся «резиновыми» при варке. Обжаривание на гриле – прекрасная альтернатива. Креветки барбекю получаются нежными и сочными.

СУПЕРМАРКЕТ
Деликатес



Томатный суп-пюре

Ингредиенты:

- 250г очищенных томатов в/с
- 1 черешок сельдерея
- 0,5 моркови
- 0,25 репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 100г пармской ветчины
- 3 листика базилика
- 3 помидора Черри
- 100г черствого белого хлеба
- 2 ст.л оливкового масла
- соль, перец по вкусу

Белый хлеб поломаем на маленькие кусочки, посолим, поперчим. Добавим к хлебу разрезанные на 4 части помидоры Черри, половину измельчённого зубчика чеснока, ложку оливкового масла, мелко нарезанные листочки базилика и пармскую ветчину. Всё перемешаем и зальем 2–3ст.л соуса от помидоров. Полученную массу оставим мариноваться на 1 час. Сельдерей, морковь и лук мелко нарежем, перемешаем с помидорами в собственном соку. Посолим, поперчим, добавим оливковое масло. Поставим на медленный огонь и варим 25 мин. Готовый суп взбиваем в блендере в пюре. В центр тарелок положим хлебную смесь, вливаем суп. Украсим листиками базилика.



Утиная грудка с гречневой лапшой

Ингредиенты:

- 1 филе утиной грудки
- 500г гречневой лапши
- 1 перец Чили
- 4 пера зелёного лука
- 1 морковь
- 100г грибов Шиитаке
- 2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 50мл соевого соуса
- 50мл растит. масла
- 1ст.л сахара
- 20мл бальзамического уксуса
- соль по вкусу

Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками, морковь – тонкой соломкой, стручок перца чили – тонкими кольцами, а зелёный лук – соломкой длиной примерно 10см. Зубчики чеснока мелко нарубить.

Вскипятить подсоленную воду и поставить вариться гречневую лапшу. Это занимает 4 мин. Разогреть большую сковородку, плеснуть туда растит. масло, соевый соус, бальзамический уксус, всыпать сахар и раскалить всё это.

В раскалённую сковороду бросить ломтики утиной грудки и обжарить, помешивая, в течение 2–3 мин. Добавить к утке морковь, грибы и перец Чили. Помешивая, жарить минуту, после чего добавить чеснок и сок лимона.

Слить воду из лапши, промыть её и высыпать в сковородку, перемешать со всем содержимым, добавить зелёный лук и томить, помешивая, ещё 1–2 мин. Снять с огня и подавать.



Телец

ООО «Телец» уже более 10 лет успешно конкурирует на рынке мясных изделий и полуфабрикатов Иркутской области. Наша продукция сертифицирована и отвечает всем требованиям ГОСТа

ОПТ

• **колбасный цех**

Усольский район, п. Тайтурка
ул. Нефтебазовская, 12а
тел.: (39543) 9-45-91

• **цех полуфабрикатов**

г. Усолье-Сибирское
пр. Комсомольский, 18
тел.: (39543) 6-65-64

• **оптовый склад**

г. Усолье-Сибирское
ул. Стопани, 49
тел.: 8 (950) 097-47-19

• **оптовый склад**

г. Усолье-Сибирское
рынок «Водопад», пав. 36
тел.: (39543) 3-84-92



ФИРМЕННЫЕ МАГАЗИНЫ

- г. Усолье-Сибирское
- пр. Комсомольский, 18
 - пр. Ленинский, 6
 - пр. Красных Партизан, 40
 - пр. Космонавтов, 14
 - ул. Стопани, 49





Стейк с перечным соусом

Ингредиенты:

- 300г стейк говяжий
- 10г сливочного масла
- 2г розмарина
- 20г репчатого лука
- 20г растит. масла
- 5г чеснока
- 3г свежемолотого чёрного перца
- 2г молотого красного перца
- 2г соли
- 3г петрушки
- 100мл сливок

Стейк из мраморной говядины приправляется солью, чёрным молотым перцем, смазывается с двух сторон «заправкой на гриль» (масло растительное, смешанное с чесноком и розмарином) и жарится на гриле или сковороде. При подаче смазывается с двух сторон тёплым сливочным маслом.

Подается с перечным соусом. Для этого в растительном масле обжаривается репчатый лук с дроблёным чёрным перцем, добавляются жирные сливки, соль, красный перец, слегка выпаривается и измельчается блендером до однородной массы. Украшается блюдо веточкой петрушки.



Трайфл с сыром маскарпоне

Ингредиенты:

- 2 банана
- 200г печенья
- Савоярди
- 100мл сладкого
- Муската
- 100г замороженной клубники
- 2 куриных яйца
- 50г сахара
- 200г сыра Маскарпоне

Наломать руками печенье на мелкие кусочки и рассыпать их по порционным бокалам. Залить в каждый немного мускатного вина, перемешать с печеньем.

Смешать в блендере ягоды и бананы до состояния густого пюре. Залить этим пюре печенье в каждом бокале, чтобы того и другого получилось примерно поровну.

Отделить белки от желтков. Взбить яичные желтки с сахаром, когда смесь посветлеет, вмешать сыр Маскарпоне, чтобы получилась однородная масса.

Взбить белки до получения плотной массы, которая тяжелыми каплями падает с венчика. Аккуратно вмешать белки в сырный крем при помощи пластиковой ложки. Распределить эту массу по бокалам с печеньем и бананово-ягодной смесью. В сырную массу хорошо добавить несколько капель ванильной эссенции или ванильного сахара.

Поставить бокалы с трайфлом на 10 мин. в холодильник, после чего украсить любыми ягодами, орехами и подавать.

**Готовьте с нами,
готовьте просто
и вкусно!**



ТОРТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



КОНДИТЕРСКАЯ

ТРЦ «Лат молл»

ТРЦ «Карамель»

ТРЦ «Фортуна Гранд»

тел.: 756-202

тел.: 951-486

тел.: 951-596

тел.: 993-625



Овощи и фрукты – витаминные продукты!

Невозможно представить нашу жизнь без этих сочных, ароматных и полезных продуктов – овощей и фруктов.

В ежедневном рационе взрослого человека должно быть не менее 300 грамм овощей и фруктов. Всегда старайтесь, чтобы в нашем ежедневном рационе были овощи и фрукты разных цветов. Помните, что каждый отдельный цвет – это своеобразный и индивидуальный набор полезных для здоровья человека веществ. А это, прежде всего, витамины, микроэлементы и фитохимические вещества. Все эти, вышеуказанные вещества, наш организм должен получать в достаточном количестве. Например, все плоды белого цвета очень хорошо влияют на работу сердечно-сосудистой системы, также они заметно снижают процент холестерина в нашем организме, зеленые влияют на наши глаза, а точнее зрение и укрепляют эмаль зубов.

А теперь о витаминах, которые содержатся в овощах и фруктах. Недостаток того или иного витамина может вызвать общее недомогание и ослабление организма. Например, при недостатке витамина С, мы склонны к заметной сонливости и раздражительному

поведению. Витамином С богаты цитрусовые, гранат, манго и киви. Если организму человека не хватает витамина А, у него наблюдается заметное шелушение кожи и снижение качества зрения. В этом случае стоит внести в свой рацион зелёный лук, морковь и опять же манго. Если вы заметили, что у вас начал плохо работать желудок, губы потеряли свой яркий вид, а лицо стало шелушиться, знайте, вам не хватает витамина Р. В таком случае вам нужно употреблять хурму, виноград, апельсины, сливы и капусту.

Виноград и яблоки способны остановить развитие атеросклероза. А их сок предотвращает накопление в нашем организме холестерина. Также в винограде и яблоках содержится огромное количество антиоксидантов. Особенно это касается тёмных сортов винограда.

Помидоры очень богаты калием, клетчаткой и кислотами. А томатный сок очень полезен при артериальном давлении, а вот баклажаны благотворно влияют на минеральный обмен веществ в нашем организме. Они в огромном количестве содержат такие полезные вещества, как каротин, фосфор и натрий.

Для вас круглогодично полный список витаминов из Италии и России, Израиля и Тайланда, Голландии и Испании, а так же других стран
В МАГАЗИНЕ ФРУКТОВ, ОВОЩЕЙ И ЭКЗОТИКИ «ФРЕШКА»

Наш адрес: пос. Дзержинск, ул. Стахановская, 49

Рядом с супермаркетом «Деликатес». В следующий раз, заезжая в супермаркет «Деликатес», не забудьте заглянуть и к нам...



Компания «Деметра Фреш» – это поставщик свежих овощей и фруктов, грибов и ягод, зелени и экзотики в рестораны и магазины города Иркутска

Наш стиль работы:

- Мелкий опт, розница, доставка в рестораны и магазины города
- Любая фруктовая или овощная экзотика под Вашу индивидуальную заявку
- Подарочные фруктовые корзины
- Только европейский и отечественный производитель

Наш ассортимент:

ЗЕЛЕНЬ руккола, мята, тимьян, розмарин, красный и зелёный базилик, эстрагон, салат Айсберг и Романо, смесь салатов Месклам и салат Корн, шпинат. . .

ГРИБЫ шампиньоны, вешенка, портобелло, шиитаки. . .

ОВОЩИ помидоры Кумато, помидоры Биф, помидоры черри в стаканчиках и сундучках, цукини, спаржа, перцы сладкие болгарские и перчики чили, испанские баклажаны, стебель и корень сельдерея, лук порей, а также полный список привычных овощей

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ тайское манго, авокадо, лайм, мини-ананасы, клубника, голубика, смородина, арбузы, дыни. . .



***Мы не краснеем
за наши овощи
и фрукты!***

тел. 28-95-98 | www.demetrafresh.ru

Лето – время ВВQ



Слово «барбекю» появилось в нашем языке недавно, хотя рецепты приготовления мяса и овощей на решётке известны с незапамятных времён.

Ещё в первобытные времена люди, не имея специальных приспособлений, готовили мясо на углях в вырытых ямах. Наверное, умение зажарить мясо на открытом огне заложено в человеческих генах и передалось от далёких предков.

В те далёкие времена не существовало другого способа приготовления

пищи. Но с тех пор прошло очень много времени, и современный человек не только усовершенствовал приспособления для жарки продуктов, но и облегчил этот процесс.

Теперь барбекю можно приготовить не только на открытом воздухе, но и дома, используя электрические грили.

Особый простор для фантазии даёт широчайший выбор продуктов, из которых можно приготовить барбекю.

Супермаркет «Деликатес» радует своих покупателей уникальным выбором продуктов для барбекю на любой вкус. Здесь вы найдёте порционные куски или стейки из мяса и рыбы, мясо птицы – от перепела до страуса, любые сочетания морепродуктов, различные колбасные изделия, свиные рёбра и корейку ягнёнка. Выбор огромен, а применение самых невероятных маринадов и соусов делает его и вовсе бесконечным.



**Советует профессионал,
шеф-повар ресторана «Old Café»,
Динар Саитов:**

1. Не забывайте, что внешний вид может быть обманчив: мясо может подгореть снаружи, но остаться сырым внутри. Старайтесь не разрезать стейк, чтобы посмотреть готов ли он: так все соки из мяса вытекут. Лучше нажмите на поверхность щипцами для барбекю.

2. Стейки можно готовить с кровью, а котлеты и сосиски всегда должны быть хорошо прожарены. Сок должен течь чистый.

3. Во время приготовления переворачивайте все продукты только один раз.

4. Углей из хвойных пород дерева лучше избегать, их смолистая древесина придаст вашему барбекю тяжелый приторный вкус и запах.

5. Страхивайте излишек маринада перед тем, как готовить на гриле или барбекю: угли могут внезапно вспыхнуть.

6. Если европейская традиция приготовления барбекю вам ближе, то мясо следует замариновать. В лимонном ли

соке, в уксусе, в майонезе или в йогурте – дело ваше. Мясо и птицу следует держать в маринаде от 1 до 3 часов, дары моря – от 15 до 30 минут.

7. Чтобы курица, окорок, рыба, свинина или говядина приобрели аромат цитрусовых, за 5 мин до готовности посыпьте угли цедрой апельсина, лимона, лайма или грейпфрута.

8. Сделайте аромат мяса, даров моря и овощей ещё приятнее, посыпав угли в конце готовки веточками розмарина или тимьяна, лавровым листом, влажными, неочищенными дольками чеснока.

9. Классическим соусом для мясного барбекю считается глейзер – сладковатый томатный соус плотной нежной консистенции.





Зачем дарить цветы?

Цветы – некие материальные «флюиды», которыми люди могут обмениваться между собой

Цветок, будучи уникальным образованием по своей природе и функциям, поразительно разнообразен по деталям строения, окраске и размерам. Самые мелкие цветки растений семейства Рясковые имеют в диаметре всего около 1 мм, а самый крупный цветок у раффлезии Арнольда, обитающей в тропических лесах на острове Суматра (Индонезия), достигает в диаметре 91 см и имеет массу около 11 кг.

Но все цветы, неважно, большие или маленькие, букетом или охапкой, в корзине, горшке или просто один-единственный цветок, несут в себе необыкновенную искренность. Дарить цветы – означает дарить хорошие

эмоции, хорошие эмоции напрямую связаны с общим тонусом человека, а значит – здоровьем. Почему бы не взять за правило дарить цветы любимым людям просто так, в любой день, не привязывая это к праздникам?

Когда мы идем в ресторан, что мы получаем? Вкусную и красивую еду, срок жизни которой намного меньше цветочной. Кто этого не любит?

Когда мы идем в театр, что мы получаем? Некое раздражение наших аудиовизуальных рецепторов в течении двух часов плюс антракт. Кто этого не любит?

Свежесрезанные цветы могут радовать нас больше недели. Когда женщина идет с цветами в руках, это круче, чем новая вещь даже самого дорогого бренда. Некрасивых и неуместных цветов не бывает.

Это тотем, знак собственной нужности кому-то.



Клумба

СУПЕРМАРКЕТ ЦВЕТОВ

– *цветочный рай*

У нас есть всё – от крошечных кактусов до огромных пальм!

Ежедневно в холодильнике выставлено более 5000 разных цветов со всего света!

Срезанные цветы: розы, хризантемы, тюльпаны, ирисы, гвоздики, лилии, герберы, альстромерии, каллы и многие другие.

Экзотические новинки: орхидеи, аллиумы, протеи, антуриумы, геликонии, пеперонии, плющи, филодендроны, фикусы и цитрусовые и десятки других.

На любое горшечное растение можно осуществить заказ, если его в данный момент не оказалось в продаже.

Наши цены варьируются в зависимости, от количества приобретаемых цветов.

Профессиональные флористы подберут в подарок горшечные цветы, создадут эксклюзивный букет, а также оформят оригинальными композициями Вашу свадьбу или любое другое торжество.

Приезжайте к нам

● ул. Советская, 115/3 ● ул. Советская, 29
Заказ цветов по телефонам 712-812, 270-725



Доставка бесплатно
в черте города, при покупке свыше 1000 руб.



ПОЛНОЕ МЕНЮ НА САЙТЕ
SUSHI38.RU

ВРЕМЯ СУШИ

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ЧЕТВЕРГ
С 10-00 ДО 23-00

60·80·70

ПЯТНИЦА — СУББОТА
С 10-00 ДО 24-00



Люблю