

Семь поварят – ваши незаменимые помощники в будни и праздники. Доверяйте их опыту и смело следуйте их советам!

Все блюда, рецепты которых приводятся в книге, приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим».

Каждый рецепт сопровождается цветной иллюстрацией, информацией о времени приготовления и калорийности блюда.

ГОТОВИМ С МЕДОМ

ГОТОВИМ С МЕДОМ



МИЛЛИОН МЕНЮ®

для праздников и бу...

www.millionmenu.ru
Интернет-магазин –
shop.millionmenu.ru



МИЛЛИОН МЕНЮ®

ГОТОВИМ С МЕДОМ



УДК 641.5
ББК 36.99
Г74

Готовим с медом. — Челябинск: Аркаим, 2010. — 32 с.: ил. — (Семь поварят).

Г74 ISBN 978-5-8029-2570-6

Вы еще не знаете, сколько вкусных кушаний можно приготовить с добавлением меда? Салаты и закуски, основные блюда и, конечно же, вкусную выпечку, десерты и напитки. Лучшие рецепты блюд собраны в этой книге. Многие кушанья придутся по вкусу не только взрослым, но и детям.

УДК 6415
ББК 36.99

Семь поварят

Издание для досуга

Готовим с медом

Блюда приготовлены в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Иллюстрации — фотостудия издательства «Аркаим»

Рецепты и фотографии блюд — на сайте www.millionmenu.ru

Подписано в печать 20.01.10. Формат 60х100/16. Усл. печ. л. 2,2

Заказ № У048

ООО «Издательский дом «Аркаим»

454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, 38, оф. 413

Отпечатано на Украине

ООО «Казка», г. Киев

ISBN 978-5-8029-2570-6

© ООО «Издательский дом «Аркаим», 2010

© ООО «Издательство «Аркаим», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Салат с соусом карри	4
Лосось малосольный с медом	5
Макрель с медовым соусом	6
Свинина пряная	7
Телятина с рисом	8
Лапша с тофу	9
Крылышки	
с абрикосовым чатни	10
Гусь в медовом маринаде	11
Жареные бананы с медом	12
Груши с медом и орехами	13
Десерт из авокадо	14
Тыква с медом и орехами	15
Творог с нектаринами	16
Творожный мусс	
с медом и орехами	17
Мюсли с медом	18
Салат из апельсинов	
и грейпфрутов	
Медовое желе	
со смородиной и клубникой	
Шарлотка	
Сливы запеченные	
Яблоки печеные	
с медом и орехами	
Пряники медовые	
Кекс с медом и орехами	
Торт «Кофейное зернышко»	
Пирог медовый с финиками	
Коктейль тропический	
Чай «Молоко и мед»	
Кофе медовый	



Калорийность
1 порции
показана
количеством
значков:

закуски и супы

19		150 килокалорий
		155–250 килокалорий
20		255–300 килокалорий

основные блюда

21		
22		350 килокалорий
23		
24		355–450 килокалорий
25		455–550 килокалорий

десерты

26		
27		125 килокалорий
28		130–180 килокалорий
29		
30		185–250 килокалорий

САЛАТ С СОУСОМ КАРРИ

на 4 порции

- креветки вареные очищенные 200 г
- грейпфрут 1 шт.
- листья зеленого салата 1 пучок
- зелень петрушки 1 пучок
- йогурт натуральный 5 ст. ложек
- мед жидкий 1 ч. ложка
- порошок карри ½ ч. ложки
- масло оливковое 1 ст. ложка
- перец розовый молотый
- соль

■ Креветок обжарьте на разогретом оливковом масле. Грейпфрут очистите и разделите на дольки. Часть листьев салата и зелень петрушки нарежьте.

■ Для соуса смешайте йогурт с медом, солью, карри и перцем.

■ Перемешайте подготовленных креветок, грейпфрут и зелень. Заправьте приготовленным соусом.

■ При подаче выложите блюдо на оставшиеся листья зеленого салата.

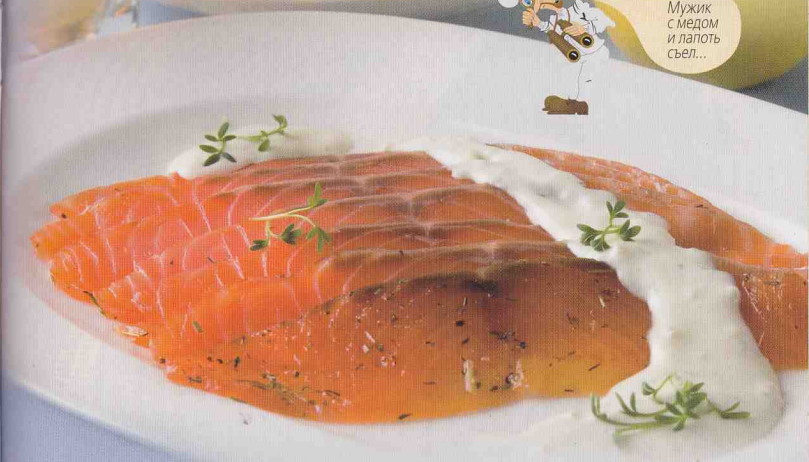


• Время приготовления 30 минут • 🍽️ •

ЛОСОСЬ МАЛОСОЛЬНЫЙ С МЕДОМ



Мужик
с медом
и лапоть
съел...



на 4 порции

- филе лосося 500 г
- мед 2 ст. ложки
- соль морская 2 ст. ложки
- эстрагон рубленый 1 ст. ложка

для соуса:

- сметана 1 стакан
- горчица дижонская ½ ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- чеснок рубленый ½ ч. ложки
- эстрагон рубленый 1 ч. ложка
- соль ¼ ч. ложки
- мед жидкий 1 ст. ложка

■ Смешайте мед, соль, эстрагон и намажьте этой смесью филе лосося, заверните его в пищевую пленку и поместите в холодильник на 1–2 дня.

■ Время от времени филе переворачивайте.

■ Смешайте ингредиенты соуса и поставьте на 30 минут в холодильник.

■ С готовой рыбы удалите излишек маринада и нарежьте рыбу тонкими ломтиками.

■ Подавайте с приготовленным соусом.

• Время приготовления 40 минут плюс маринование • 🍽️ 🍽️ •

МАКРЕЛЬ С МЕДОВЫМ СОУСОМ

на 6 порций

- филе макрели с кожей 1 кг
- яйца 2 шт.
- сухари панировочные 4 ст. ложки
- лук репчатый 100 г
- лимон 1 шт.
- бульон рыбный 2½ стакана

- вино белое сухое ½ стакана
- сметана густая 3 ст. ложки
- мед 1 ст. ложка
- масло сливочное 3 ст. ложки
- масло растительное 6 ст. ложек
- перец черный молотый
- соль

- С лимона снимите цедру и бланшируйте. Из мякоти лимона отожмите сок.
- Рыбу нарежьте кусками, посолите, поперчите, смочите во взбитых яйцах, запанируйте в сухарях и обжарьте на растительном масле.
- Лук порубите, спассеруйте на 2 столовых ложках сливочного масла. Влейте бульон, вино, мед и уварите смесь на треть. Добавьте сметану, лимонный сок, посолите и поперчите. Соус процедите, добавьте размягченное сливочное масло, чайную ложку тертой цедры и взбейте.
- При подаче рыбу выложите на блюдо, подлейте приготовленный соус.

• Время приготовления 45 минут



СВИНИНА ПРЯНАЯ

на 6 порций

- мякоть свинины 1 кг
- вино красное сухое 2–3 ст. ложки
- мед 1 ст. ложка
- перец чили молотый ½ ч. ложки
- базилик рубленый 1 ч. ложка
- перец черный молотый ½ ч. ложки
- мускатный орех тертый ½ ч. ложки
- корень имбиря молотый ¼ ч. ложки

для соуса:

- бульон 300 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- сливки 100 г
- горчица ½ ст. ложки
- мед 1 ст. ложка
- коньяк 1 ст. ложка

■ Смешайте пряности, добавьте вино, смешанное с медом.

■ Корейку смажьте полученной смесью, уложите на решетку, под нее установите противень с горячей водой. Запекайте мясо при 250 °С до образования румяной корочки и, уменьшив температуру до 170 °С, доведите до готовности.

■ Для соуса мясной сочок слейте в сотейник, добавьте стакан кипящей воды, доведите до кипения. Муку подсушите, охладите и разведите сливками, добавьте горчицу и мед. Влейте смесь в сотейник и прогревайте соус до загустения. Добавьте коньяк.

■ При подаче мясо нарежьте ломтиками, выложите на блюдо, полейте соусом.



• Время приготовления 1 час 50 минут



ТЕЛЯТИНА С РИСОМ

на 6 порций

- мякоть телятины 1,6 кг
- лук репчатый 4 головки
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло растительное 6 ст. ложек
- коньяк 50 г
- сливки 2 л
- перец черный молотый, соль

для гарнира:


- рис 1½ стакана
- лук репчатый 2 головки
- масло растительное 3 ст. ложки
- соус карри 1 ч. ложка
- бульон куриный 3 стакана
- мед 2 ст. ложки
- бананы 2 шт.

■ Лук мелко порубите. Мясо посолите, поперчите, посыпьте мукой и обжаривайте вместе с луком на масле.

■ В мясо добавьте коньяк, сливки, прогревайте 3 минуты.

■ Для гарнира нарезанный кольцами лук и рис обжаривайте на масле 1 минуту. Добавьте соус карри, бульон, мед и нарезанные бананы. Тушите 20 минут.

■ При подаче мясо нарежьте ломтиками, выложите на блюдо и гарнируйте рисом с бананами.

• Время приготовления 50 минут •  



ЛАПША С ТОФУ

на 4 порции



- тофу 300 г
- соус соевый 2 ст. ложки
- чеснок ½ ч. ложки
- имбирь рубленый 1 ч. ложка
- масло кунжутное 1 ч. ложка
- мед 1 ч. ложка
- бульон овощной 2 стакана
- бадьян 2 звездочки
- перец чили 1 шт.
- спаржа 50 г
- капуста китайская 50 г
- вешенки 50 г
- лапша домашняя 250 г
- паста мисо 1 ст. ложка
- масло оливковое 2 ст. ложки

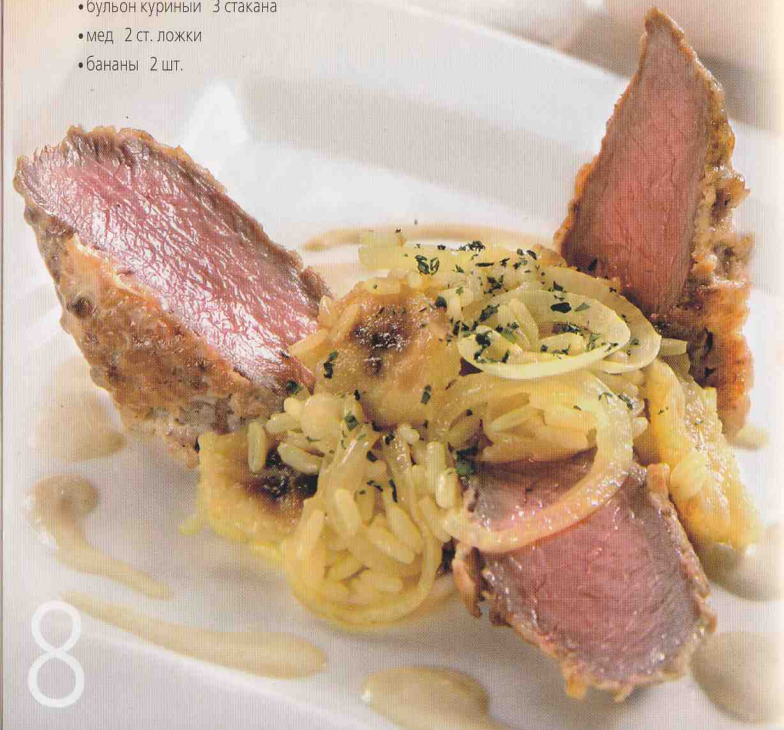
■ Тофу нарежьте кубиками и залейте смесью из соевого соуса, рубленых чеснока и имбиря, кунжутного масла и меда. Маринуйте 2–4 часа, затем маринад слейте.

■ Тофу запекайте при 200 °С до золотистого цвета, перевернув один раз.

■ Соедините бадьян и перец чили, влейте отвар и столовую ложку маринада, варите 25 минут. Отвар процедите и разведите в нем пасту мисо.

■ Капусту нарежьте полосками, грибы – ломтиками. Спаржу нарежьте кусочками, обжарьте на оливковом масле. Добавьте капусту и грибы, жарьте еще минуту, влейте отвар и тушите 10 минут. Сварите лапшу, откиньте на дуршлаг. Соедините лапшу с овощами и тофу, перемешайте.

• Время приготовления 1 час плюс маринование •  



КРЫЛЫШКИ С АБРИКОСОВЫМ ЧАТНИ

на 6 порций

• крылышки куриные 1 кг

для маринада:

- мед 3 ст. ложки
- лимон ½ шт.
- масло оливковое 2 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка
- корень имбиря 5 см


для абрикосового чатни:

- курага 100 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- порошок карри ½ ч. ложки
- уксус винный 1 ч. ложка
- перец красный молотый
- соль

■ Для маринада из мякоти лимона отожмите сок. Имбирь натрите на терке. Соедините мед с соком лимона, маслом, горчицей и имбирем. Крылышки полейте маринадом, перемешайте, оставьте на 30 минут. Обжарьте крылышки на гриле до готовности.

■ Для чатни курагу припустите, отвар слейте и сохраните. Курагу нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле, добавьте рубленый чеснок, красный перец, перемешайте и охладите. Смесь взбейте блендером, добавьте 2 столовые ложки абрикосового отвара, уксус, карри и еще раз перемешайте.

■ При подаче на блюдо выложите крылышки, рядом положите чатни. Оформите зеленью петрушки.

• Время приготовления 1 час •   •

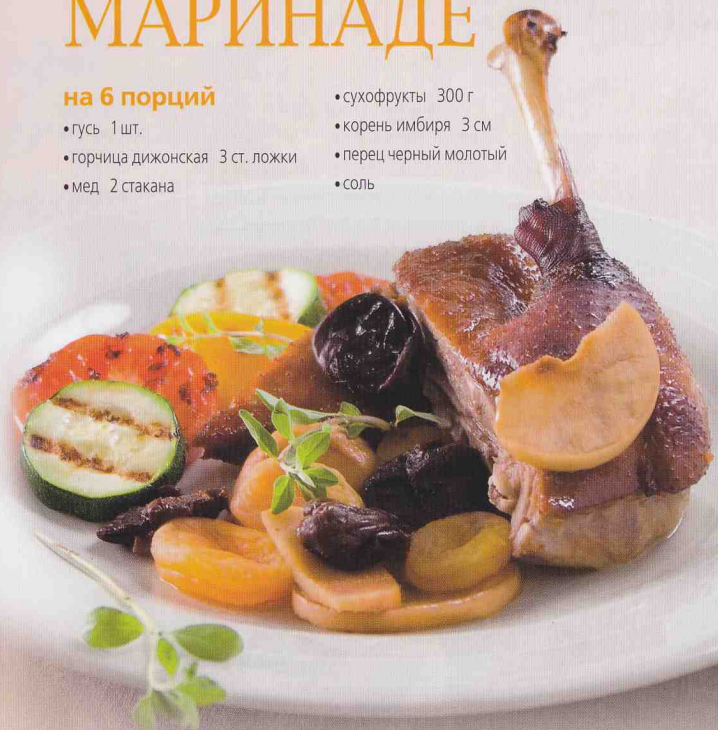


ГУСЬ В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

на 6 порций

- гусь 1 шт.
- горчица дижонская 3 ст. ложки
- мед 2 стакана

- сухофрукты 300 г
- корень имбиря 3 см
- перец черный молотый
- соль





■ Дижонскую горчицу смешайте со стаканом меда и ½ стакана воды. Гуся залейте приготовленным маринадом, оставьте в теплом месте на 3 часа. Затем гуся выньте и дайте ему обсохнуть. Гуся посолите, поперчите, смажьте оставшимся медом внутри и снаружи.

■ Сухофрукты и корень имбиря нарежьте и вложите внутрь гуся. Отверстие зашейте.

■ Запекайте гуся в духовке на слабом огне 2 часа, поливая время от времени вытапливающимся жиром.

■ При подаче, удалив нитки, выложите гуся на блюдо. Гарнируйте жареными на гриле овощами.

• Время приготовления 2 часа плюс маринование •   •

ЖАРЕННЫЕ БАНАНЫ С МЕДОМ

на 4 порции

- бананы крупные 8 шт.
- мед 6 ст. ложек
- орехи кедровые 2 ст. ложки
- йогурт натуральный 4 ст. ложки
- листья мяты

■ Бананы нарежьте кусочками и быстро обжарьте на хорошо разогретой сковороде-гриль, осторожно переворачивая лопаточкой.

■ Йогурт смешайте с медом. Орехи слегка обжарьте.

■ Выложите бананы на блюдо, залейте смесью меда с йогуртом, посыпьте орехами и оформите листьями мяты.



Рецепты вкусных и полезных блюд с медом вы найдете на сайте www.millionmenu.ru



• Время приготовления 20 минут • 🍌 🍌 🍌 •



В меду – сто лекарей!



ГРУШИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

- груши мягкие крупные 4 шт.
- орехи грецкие 1/2 стакана
- мед 4 ст. ложки
- корень имбиря тертый на кончике ножа

■ Разогрейте духовку до 180 °С. Груши промойте, разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину. Половинки груш уложите срезом вверх в форму.

■ Немного орехов отложите для оформления, оставшиеся порубите, смешайте с 3 столовыми ложками меда, добавьте имбирь. Наполните смесью груши. Запекайте 15 минут.

■ Выньте груши из духовки, дайте им остыть.

■ Груши выложите на десертные тарелки, оформите оставшимся медом.

• Время приготовления 30 минут • 🍌 🍌 •

ДЕСЕРТ ИЗ АВОКАДО



на 2 порции

- авокадо 2 шт.
- мед жидкий 4 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 2 ст. ложки



Как говорил
Гиппократ,
если хочешь
сохранить
молодость,
ешь мед

■ Авокадо разрежьте пополам. Удалив косточку, вырежьте мякоть и нарежьте ее с помощью специального приспособления кубиками или шариками.

■ При подаче выложите нарезанную мякоть авокадо в кожуру, полейте медом и посыпьте измельченными орехами.

• Время приготовления 15 минут



ТЫКВА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

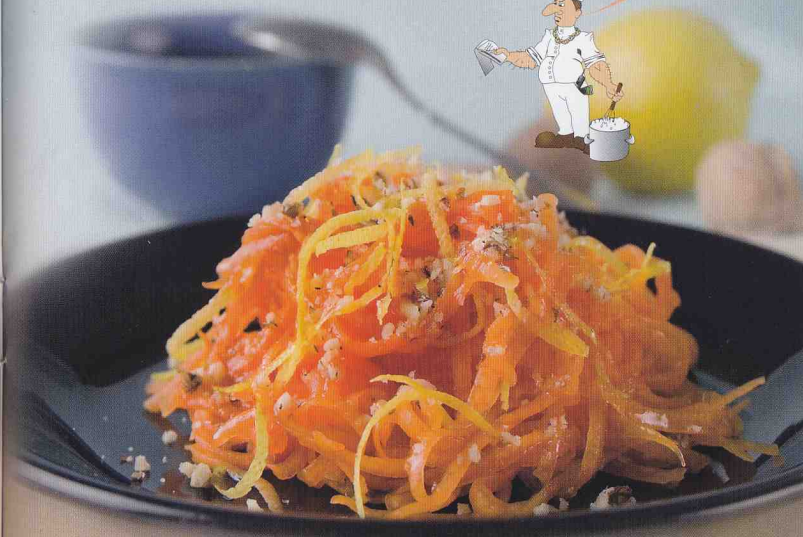
- тыква 500 г
- лимон 1 шт.
- орехи грецкие 1/2 стакана
- мед 4 ст. ложки

■ Цедру с лимона сотрите теркой, из мякоти выжмите сок.

■ Тыкву натрите на терке, заправьте медом и лимонным соком.

■ При подаче посыпьте тертой цедрой и рублеными орехами.

Цвет – пчелкам,
а мед – деткам



• Время приготовления 20 минут



ТВОРОГ С НЕКТАРИНАМИ

на 4 порции

- творог обезжиренный 150 г
- нектарины 4 шт.
- цедра лимона тертая 1 ч. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка

- вода минеральная ½ стакана
- мед 3 ст. ложки
- джем абрикосовый 1 ч. ложка
- мята 2 веточки



- Творог перемешайте с абрикосовым джемом.
- Добавьте постепенно минеральную воду и перемешайте до получения однородной массы.
- Нектарины нарежьте дольками.
- Цедру и лимонный сок перемешайте с медом.
- Перемешайте листочки мяты и дольки нектарина с лимонно-медовым маринадом и настаивайте несколько минут.
- При подаче попеременно выложите фруктовый творог и нектарины. Оформите десерт дольками нектарина и мятой.

• Время приготовления 20 минут • 🍌 •

ТВОРОЖНЫЙ МУСС С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

- йогурт натуральный 2 стакана
- творог мягкий нежирный 400 г
- лимон 1 шт.
- мед 5 ст. ложек
- орехи грецкие 1 стакан

■ С лимона снимите цедру, из мякоти отожмите сок.

■ Творог смешайте с йогуртом, 4 ложками меда, цедрой и соком лимона, взбейте венчиком. По желанию можно добавить любой фруктовый ликер.

■ Разложите творожную массу по креманкам.

■ Грецкие орехи измельчите.

■ В каждую креманку положите немного меда и рубленых орехов.



• Время приготовления 20 минут • 🍌 🍌 •

МЮСЛИ С МЕДОМ

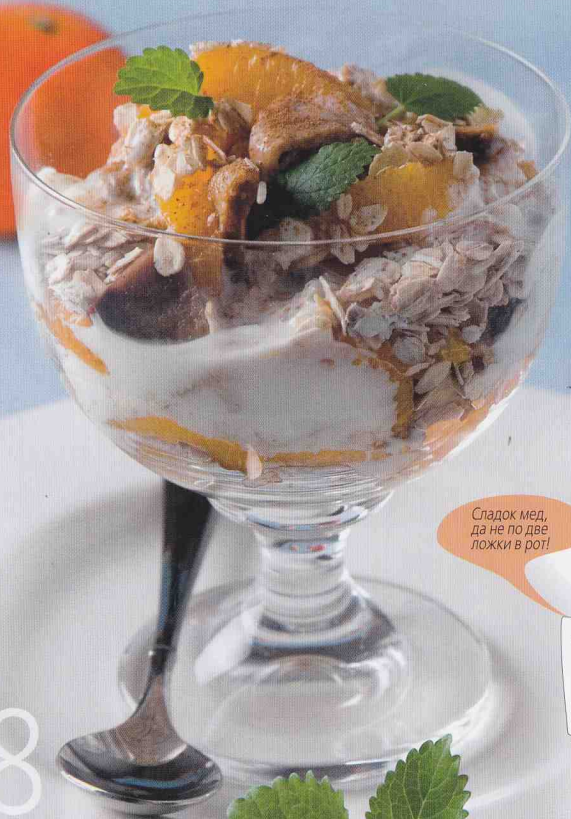
на 2 порции

- апельсин 1 шт.
- инжир 1 шт.
- йогурт натуральный ½ стакана
- мед 1 ч. ложка
- какао-порошок 1 щепотка
- хлопья овсяные 3 ст. ложки
- миндаль молотый 1 ч. ложка
- корица молотая 1 щепотка

■ Апельсин и инжир очистите, мелко нарежьте, смешайте с овсяными хлопьями, медом, миндалем и заправьте йогуртом.

■ При подаче мюсли выложите в креманки и посыпьте какао-порошком и корицей. Оформите мятой.

- Время приготовления 10 минут • 🍌 🍌 •



Сладок мед,
да не по две
ложки в рот!



САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ГРЕЙПФРУТОВ



на 4 порции

- грейпфруты 2 шт.
- апельсины 3 шт.
- мед жидкий 1 ст. ложка
- мята 8 веточек



Любите готовить салаты?
Более 3000 рецептов представлено
на сайте www.millionmenu.ru

- Грейпфруты и апельсины очистите от кожуры и белых волокон, дольки вырежьте из мембран.
- Из части долек отожмите сок. Добавьте в него мед и рубленую мяту.
- Выложите, чередуя, дольки апельсинов и грейпфрутов на блюдо, полейте их соком. Охладите.
- При подаче оформите листиками мяты.
- К салату можете подать свежевыжатый апельсиновый сок и овсяное печенье.

- Время приготовления 20 минут плюс охлаждение • 🍌 •

МЕДОВОЕ ЖЕЛЕ СО СМОРОДИНОЙ И КЛУБНИКОЙ

на 4 порции

- мед 2 стакана
- смородина черная 60 г

- брусника 60 г
- желатин 40 г
- сок лимонный 1 ст. ложка



- Мед разведите в 4 стаканах воды, доведите до кипения и снимите с огня.
- Желатин замочите в холодной кипяченой воде (1:6) оставьте на 30–40 минут, после чего прогрейте на водяной бане до полного растворения.
- Подготовленный желатин введите в медовый раствор, добавьте лимонный сок, доведите до кипения и охладите.
- На дно формы налейте желе слоем 2–3 мм, охладите. На застывший слой желе уложите ягоды в виде орнамента, залейте небольшим количеством желе так, чтобы оно слегка покрыло ягоды, и вновь охладите. Небольшими порциями выливайте оставшееся желе и дайте ему застыть.
- Перед подачей дно формочки погрузите на несколько секунд в горячую воду и переложите желе на тарелку.

• Время приготовления 45 минут плюс застудивание • 🍌 •

ШАРЛОТКА

на 4 порции

- яйца 2 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- какао-порошок 1 ст. ложка
- желатин 1 ст. ложка
- масло сливочное 180 г
- молоко сгущенное ½ банки
- мед ¼ стакана
- ром 1 ст. ложка
- кофе растворимый 1 ч. ложка
- печенье трубочки 500 г
- шоколад ½ плитки

■ Взбейте миксером яйца с сахаром до устойчивой пены. Постепенно добавляя просеянную муку и какао, замесите тесто.

■ Переложите тесто в смазанную круглую форму. Выпекайте 20–25 минут при 200 °С, пока бисквит не будет пружинить при легком нажатии. Охладите. Выньте из формы.

■ Желатин залейте холодной кипяченой водой и оставьте на 30 минут. Воду слейте. Набухший желатин прогрейте до растворения.

■ Масло взбейте до однородной массы. Продолжая взбивание, введите сгущенное молоко, затем желатин. В полученный крем добавьте мед, ром, кофе и перемешайте.

■ Бисквит разрежьте на два пласта, между ними положите крем слоем около 10 см. Часть крема оставьте для украшения. К боковой поверхности шарлотки прикрепите печенье трубочки в виде заборчика. Охладите. Верх шарлотки украсьте оставшимся кремом и шоколадом.



Если много съесть,
и мед горьким
покажется...



• Время приготовления 50 минут • 🍌 🍌 🍌 •

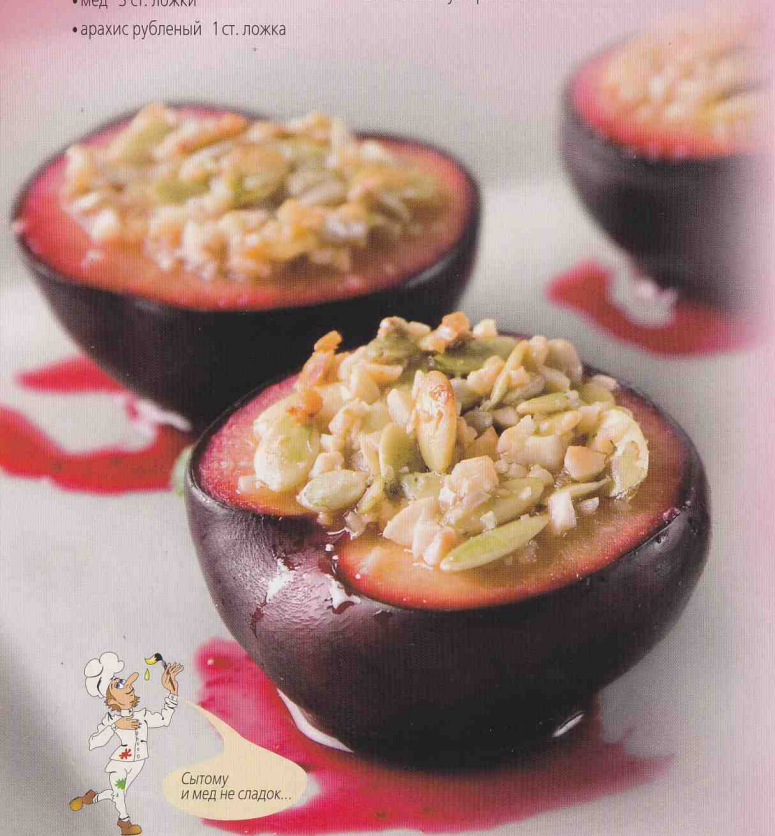
СЛИВЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

на 4 порции

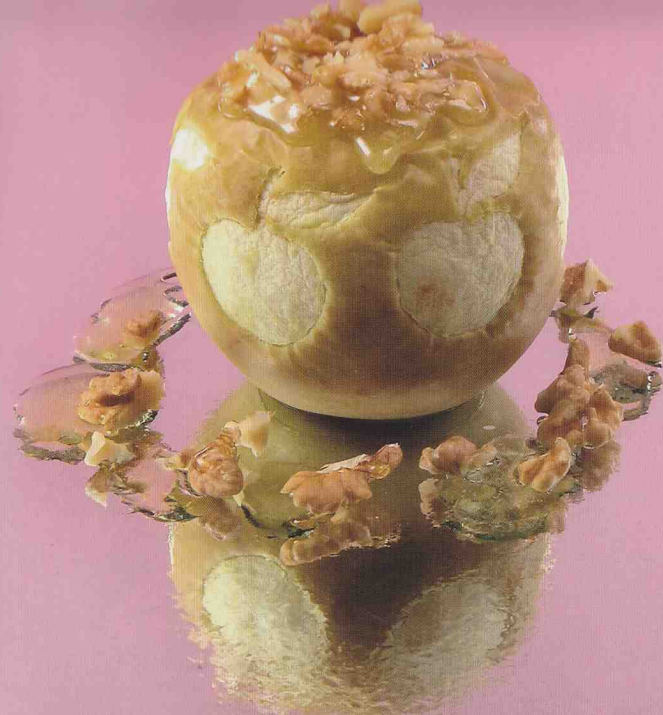
- сливы 500 г
- семена тыквы 2 ст. ложки
- семена подсолнечника 1 ст. ложка
- мед 3 ст. ложки
- арахис рубленый 1 ст. ложка

■ Сливы разрежьте пополам и, вынув косточки, выложите на противень.

■ Семена и орехи соедините с медом, выложите на половинки слив. Запекайте 25–35 минут при 200 °С.



• Время приготовления 40 минут • 🍌 🍌 •



ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

- яблоки 900 г
- мед 240 г
- орехи (ядра) 90 г

■ Яблоки вымойте в холодной воде, выемкой удалите сердцевину. Уложите на противень или сковороду, добавьте немного воды и запекайте 15–20 минут (в зависимости от сорта яблок) так, чтобы в середине они оставались жесткими.

■ Готовые яблоки охладите и уложите в кремнки.

■ Мед растопите и добавьте в него рубленые орехи.

■ При подаче яблоки полейте медом с орехами.

• Время приготовления 30 минут • 🍌 🍌 •

ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ



на 4 порции

- мука пшеничная 600 г
- мед 270 г
- молоко 100 г
- яйца 2 шт.
- масло сливочное 3 ст. ложки
- корица молотая 1 ч. ложка
- гвоздика молотая 1/2 ч. ложки
- сода пищевая 1/2 ч. ложки
- миндаль 150 г

■ Молоко и масло разогрейте, не доводя до кипения, снимите с огня, добавьте мед, перемешайте до однородной массы.

■ В массу добавьте яйца, пряности, соду, муку, замесите пластичное тесто.

■ Тесто раскатайте ровным слоем, вырежьте фигурными выемками пряники, уложите их на смазанный маслом противень.

■ Пряники смажьте яйцом, посыпьте измельченным миндалем, выпекайте при 200–210 °С.

• Время приготовления 45 минут • 🍯🍯🍯 •

КЕКС С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 4 порции

- яйца 2 шт.
- сахар 1/2 стакана
- сметана густая 2 ст. ложки
- корица молотая 1 щепотка
- мед 2 ст. ложки
- сода пищевая 1/4 ч. ложки
- мука пшеничная 4 ст. ложки
- орехи рубленые 4 ст. ложки
- разрыхлитель для теста на кончике ножа

■ Мед доведите до кипения, всыпьте соду, охладите. Орехи обжарьте.

■ Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, корицу, медовую смесь, орехи и муку. Смесь выложите в форму, смазанную маслом, выпекайте 30–40 минут при 180 °С. Готовый кекс охладите.

■ При подаче выложите кекс из формы, посыпьте сахарной пудрой и нарежьте ломтиками.



За последние 70 лет общая калорийность домашних блюд выросла на 60%...
Другие кулинарные новости – на сайте www.millionmenu.ru



• Время приготовления 1 час • 🍯🍯🍯 •

ТОРТ «КОФЕЙНОЕ ЗЕРНЫШКО»

на 4 порции

- мука пшеничная 120 г
- кофе крепкий со сливками 650 г
- яйца 5 шт.
- сахар 375 г
- разрыхлитель для теста ½ ч. ложки

- масло сливочное 100 г
- яичные желтки 6 шт.
- желатин 30 г
- ванилин 1 щепотка
- орехи грецкие рубленые 1 стакан
- мед 2 ст. ложки
- цедра 1 лимона тертая



■ Желатин замочите в воде до набухания, затем распустите.

■ Яйца взбейте с 125 г сахара и лимонной цедрой. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, добавьте масло, замесите тесто. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите тесто и выпекайте 30 минут при 180 °С. Охладите.

■ Яичные желтки взбейте с оставшимся сахаром, влейте кофе со сливками и прогрейте смесь. Загустевшую массу снимите с огня, влейте желе, всыпьте ванилин, перемешайте. Крем охладите, добавьте орехи и мед.

■ В разъемную форму уложите один корж, сверху – половину кофейного крема. Накройте вторым и третьим коржами, прославив их кремом и орехами.

• Время приготовления 1 час 30 минут • 🍌 🍌 🍌 •

ПИРОГ МЕДОВЫЙ С ФИНИКАМИ

на 6 порций

- мука пшеничная 300 г
- масло сливочное 50 г
- мед 150 г
- финики вяленые 150 г
- яйцо 1 шт.
- сахар 75 г
- мускатный орех тертый ¼ ч. ложки
- кардамон ¼ ч. ложки
- миндаль 100 г
- молоко 3–4 ст. ложки
- разрыхлитель для теста 1 ч. ложка
- вишня 8 ягод

■ Масло растопите, добавьте мед, прогрейте, затем массу охладите. Яйцо взбейте с сахаром, добавьте пряности и соль, медовую массу, нарезанные финики и рубленый миндаль, перемешайте. Муку смешайте с разрыхлителем, влейте молоко и добавьте смесь к яично-медовой массе. Вымесите тесто.

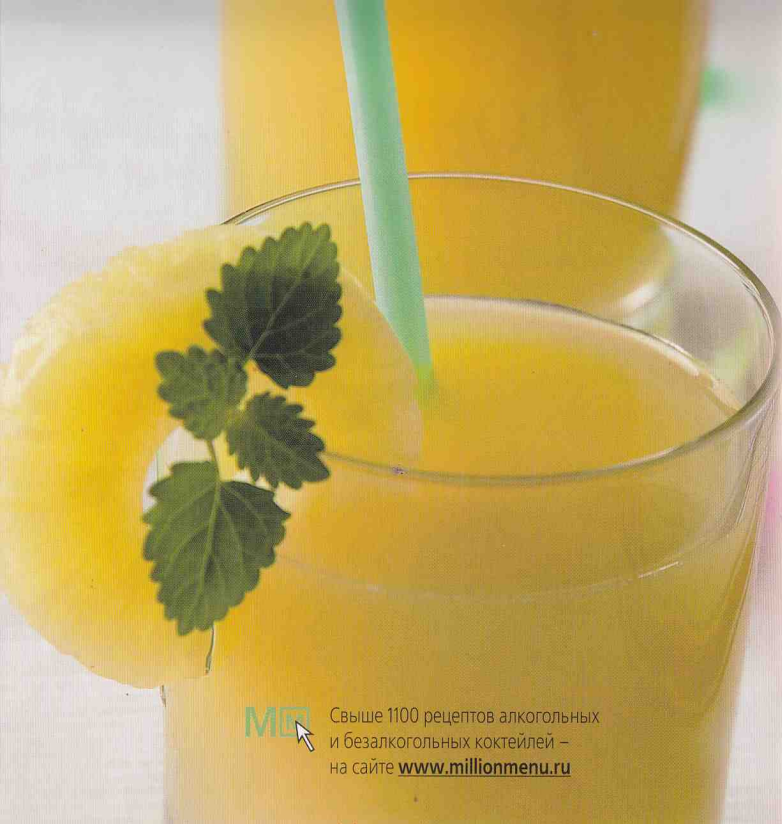
■ В форму, смазанную маслом, уложите тесто, сверху положите вишню и разрезанный пополам миндаль. Выпекайте пирог 50 минут при 180 °С.

■ Готовый пирог остудите в форме, затем выложите на блюдо и охладите.

■ При подаче разрежьте на порции.

• Время приготовления 1 час 15 минут • 🍌 🍌 🍌 •





Свыше 1100 рецептов алкогольных и безалкогольных коктейлей – на сайте www.millionmenu.ru

КОКТЕЙЛЬ ТРОПИЧЕСКИЙ

на 2 порции

- сок апельсиновый ½ стакана
- сок ананасовый ½ стакана
- мед 1 ч. ложка
- пахта 1 стакан

- Перемешайте апельсиновый и ананасовый соки, добавьте пахту и мед.
- Подавайте коктейль охлажденным, оформив ломтиком ананаса и мятой.

• Время приготовления 5 минут плюс охлаждение • 🍌 🍌 🍌 •

ЧАЙ «МОЛОКО И МЕД»

на 2 порции

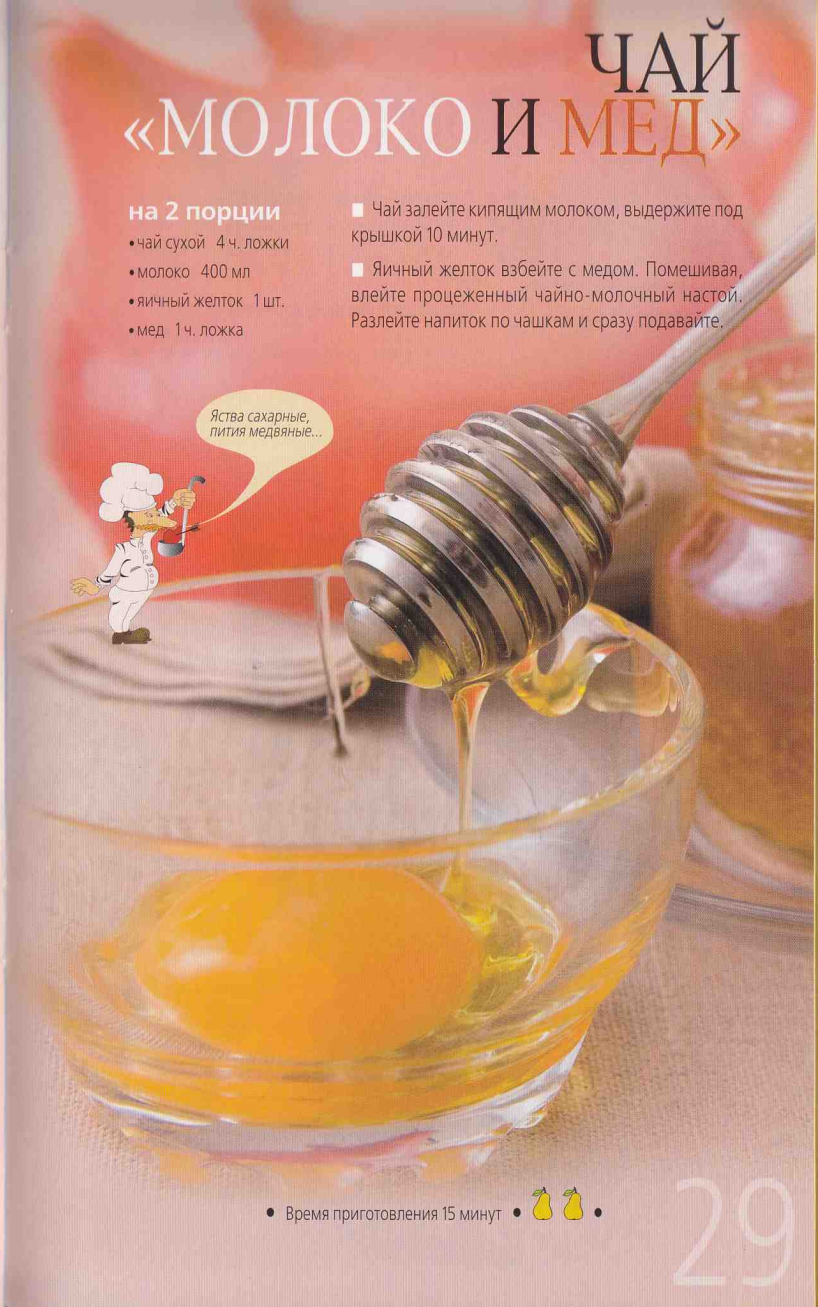
- чай сухой 4 ч. ложки
- молоко 400 мл
- яичный желток 1 шт.
- мед 1 ч. ложка

■ Чай залейте кипящим молоком, выдержите под крышкой 10 минут.

■ Яичный желток взбейте с медом. Помешивая, влейте процеженный чайно-молочный настой. Разлейте напиток по чашкам и сразу подавайте.



Яства сахарные,
пития медвяные...



• Время приготовления 15 минут • 🍌 🍌 •

КОФЕ МЕДОВЫЙ

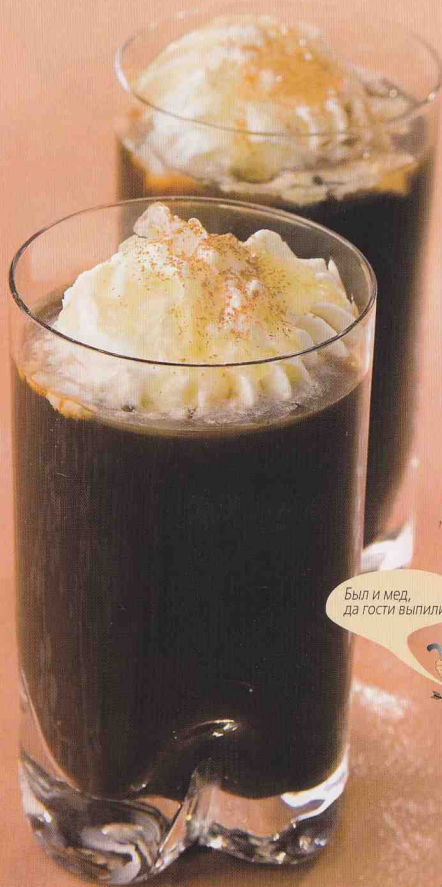
на 2 порции

- кофе черный крепкий 300 г
- мед 2 ч. ложки
- сливки взбитые 2 ст. ложки
- корица молотая 2 щепотки

■ Охлажденный кофе налейте в высокий стакан, посыпьте измельченным в крошку льдом, добавьте мед и сверху выложите взбитые сливки.

■ При подаче посыпьте корицей.

• Время приготовления 5 минут •  •



Был и мед,
да гости выпили...



СЕРИЯ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ «СЕМЬ ПОВАРЯТ»

- Витаминные заготовки
- Волшебство чая
- Блюда страсти
- Готовим к празднику
- Щедрая осень
- Пироги по-русски
- Заливные блюда



- Закуски с рыбой
- Чудо-каши
- Быстрый завтрак



По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Торговый дом «Аркаим»

Челябинск, 454091, ул. Карла Маркса, 38, оф. 413
тел. (351) 239-15-26
e-mail: belaya@arkaim.biz
Москва, 105066, ул. Нижняя Красносельская, 35, стр. 9
тел./факс (495) 589-23-30
Отдел маркетинга, рекламы: тел. (351) 239-15-26
e-mail: kalinina@arkaim.biz
Отдел корпоративных продаж, изготовление книг на заказ
тел. (351) 239-15-26
e-mail: sales@arkaim.biz exclusive@arkaim.biz
Полная информация на сайтах:
www.arkaim.biz www.millionmenu.ru
Интернет-магазин: shop.millionmenu.ru
Фотобанк – foto.millionmenu.ru
e-mail: hodor@arkaim.biz

Наши официальные партнеры

Челябинск, «ИнтерСервис», тел. (351) 247-74-01, 247-74-02
Украина, Киев, «Казка+», тел. (1038044) 490-35-78
Москва, «Амадеос», тел. (495) 670-04-68
Москва, «Лабиринт», тел. (495) 231-46-79
Казахстан, Алма-Ата, «Седьмой лепесток»
тел. (7272) 44-70-70

Оптовые и розничные продажи

Санкт-Петербург, «Хит Книга», тел. (812) 976-90-62
Беларусь, Минск, ООО «Макбел-МЭМ»
тел. (10375) 29-697-01-39
Екатеринбург, «Люмина», тел. (343) 264-23-69
Иркутск, «Продавить», тел. (3952) 241-777, 241-786
Новосибирск, «СибВекс», тел. (383) 212-50-90
Краснодар, «Оберкоста», тел. (8612) 62-54-97, 79-54-20
Владивосток, «Илига», тел. (4232) 44-12-37
Нижний Новгород, ИП Любчанский
тел. (831) 430-94-11
Ростов-на-Дону, ИП Попов, тел. (8632) 299-37-30
Пермь, ИП Зеленецкий, тел. (3422) 41-11-35
Казань, «Пегас», тел. (8432) 72-34-55

Воронеж, «Амитель», тел. (4732) 23-00-02
Пятигорск, «Твоя книга», тел. (8793) 39-02-54
Екатеринбург, «100 000 книг на Декабристов», ул. Декабристов, 51
тел. (343) 370-02-41
Уфа, Изд-во ГУП РБ «Белая река», ул. Кирова, 109
тел. (3472) 79-80-43
Благовещенск, ООО «Буквица», ул. Б. Хмельницкого, 9
тел. (4162) 53-15-10
Сургут, «Книга СГМУП Сургут», ул. Маяковского, 14
тел. (3462) 37-58-11
Екатеринбург, ОАО «Уральский рабочий», пр. Ленина, 49
тел. (343) 371-39-10
Салехард, «Ямалкнига», ул. Республики, 98а, тел. (34922) 4-62-17
Армения, Ереван, «Букинист», пр. Месропа Маштоца, 2
тел. (1037410) 53-74-13

Магазины Москвы

ООО «Торговый Дом Книги «Москва»
Москва, ул. Тверская, 8, тел. (495) 629-64-83, 797-87-17
e-mail: spravka@moscowbooks.ru www.moscowbooks.ru
ООО «Библио-Глобус», Москва, ул. Мясницкая, 6/3, стр. 1
тел. (495) 781-19-00, 624-46-80
e-mail: mail@biblio-globus.ru www.biblio-globus.ru
ГУП «ОЦ «Московский Дом Книги»
Москва, ул. Новый Арбат, 8, тел. (495) 789-35-91
e-mail: zakaz@mdk-arbat.ru www.mdk-arbat.ru
ООО «Дом Книги «Молодая гвардия»
Москва, ул. Большая Полянка, 28, тел. (495) 238-50-01
e-mail: info@bookmg.ru www.bookmg.ru

Дом Книги «Медведково»
Москва, Заревый проезд, 12, тел. (495) 478-48-97
e-mail: manager@bearbooks.ru www.bearbooks.ru

Сеть магазинов «Республика»
Москва, 1-я Тверская-Янская улица, 10
тел. (495) 251-65-27, 781-37-87
e-mail: adm@respublica.ru www.respublica.ru

Сеть магазинов «Новый книжный»
Москва, Малая Сухаревская площадь, 12, тел. (495) 937-85-81
www.nkt.ru

Генеральный поставщик бумаги «Русбумторг»
Москва, тел. (495) 933-12-60, 933-12-61, 933-12-62

ЛУЧШИЕ КНИГИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ГЛИК-ДИЕТА. ХУДЕЙТЕ – И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ

Этот справочник по здоровому питанию научит вас правильно питаться, получая при этом удовольствие и на глазах теряя лишние килограммы. Это очень вкусная диета. Попробуйте!

ИДЕАЛЬНАЯ ДИЕТА

Хотите приобрести стройную и красивую фигуру? Вам поможет диета, которая не требует подсчета калорий, не вызывает чувства голода и даёт стопроцентный результат!

МЕНЮ БОДИБИЛДЕРА. ЕДА ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

«Ты то, что ты ешь» – аксиома бодибилдинга. В нашей книге вы найдете основы спортивной диетологии, а также более сотни массонаборных и жиросжигающих рецептов!

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ГАСТРИТЕ

Книга даст вам ответы на многие вопросы, связанные с гастритом, и поможет восстановить здоровье с помощью правильно подобранного рациона.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Книга расскажет об особенностях питания при разных типах сахарного диабета, о важных компонентах пищи и БАДах.

80 ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДКА ПО ДИЕТЕ № 1

Бытует мнение, что полезное вкусным не бывает. Приготовьте блюда по нашим рецептам – и вы убедитесь, что лечебная диета может доставлять настоящее удовольствие!



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

Интернет-магазин: shop.millionmenu.ru