



с 23 октября по 19 ноября 2018 г.

ГОТОВИМ НА «ПЯТЁРОЧКУ»





ИДЕИ ДЛЯ ЗАВТРАКА

ШОКОЛАДНЫЙ КАПКЕЙК В ЧАШКЕ ЗА 5 МИНУТ

Ингредиенты:

Каша овсяная Мицраль - 40 г
Кофе черный - 30 мл
Молоко 1% - 30 мл
Яичный белок - 1 шт.
Какао - 1 ч.л.
Сахар

Рецепт:

Перемешать пакетик овсяной каши Мицраль, нежирное молоко, белок, какао-порошок, свежезаваренный кофе. Кружку смазать маслом, налить смесь, поставить в микроволновую печь на две минуты, мощность-максимальная. Капкейк готов. Украшаем по желанию.



ИДЕИ ДЛЯ ЗАВТРАКА

2+1

18⁹⁹
12⁹⁹

**КАША ОВСЯНАЯ
МИСТРАЛЬ,**

в ассортименте, 40 г
• Цена указана за 1 шт. при покупке
3 шт. одновременно.



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ, СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ингредиенты:

Помидоры – 1 шт.
 Перец болгарский – 1 шт.
 Яйцо – 4 шт.
 Сыр Российский Молодой – 50 г
 Чеснок – 1 зубчик
 Соль
 Масло растительное
 Петрушка
 Соль
 Черный перец

Рецепт:

Нарезаем болгарский перец на фрагменты. Нарезаем помидоры кружками. Взбиваем яйца с двумя столовыми ложками воды, перцем и солью. Натираем сыр на терке. Измельчаем петрушку. Обжариваем болгарские перцы на сковороде с добавлением растительного масла и измельченного чеснока. Добавляем помидоры и петрушку. Заливаем взбитыми яйцами. Посыпаем сыром. Накрываем крышкой и готовим в течение 3-4 минут.

Приятного аппетита!





ВКУСНЫЙ ОБЕД

ГУСТОЙ ТОМАТНЫЙ СУП С БУЛГУРОМ

Ингредиенты:

Помидоры – 1 кг
 Булгур Мистраль – 100 г
 Лук репчатый – 1 шт. (крупный)
 Перец болгарский – 1 шт.
 Фарш мясной – 300 г
 Чеснок – 2 зубчика
 Вода – 700 мл
 Масло растительное – 2 ст. л
 Базилик – 2 ст. л. или
 зелень по вкусу
 Соль – по вкусу

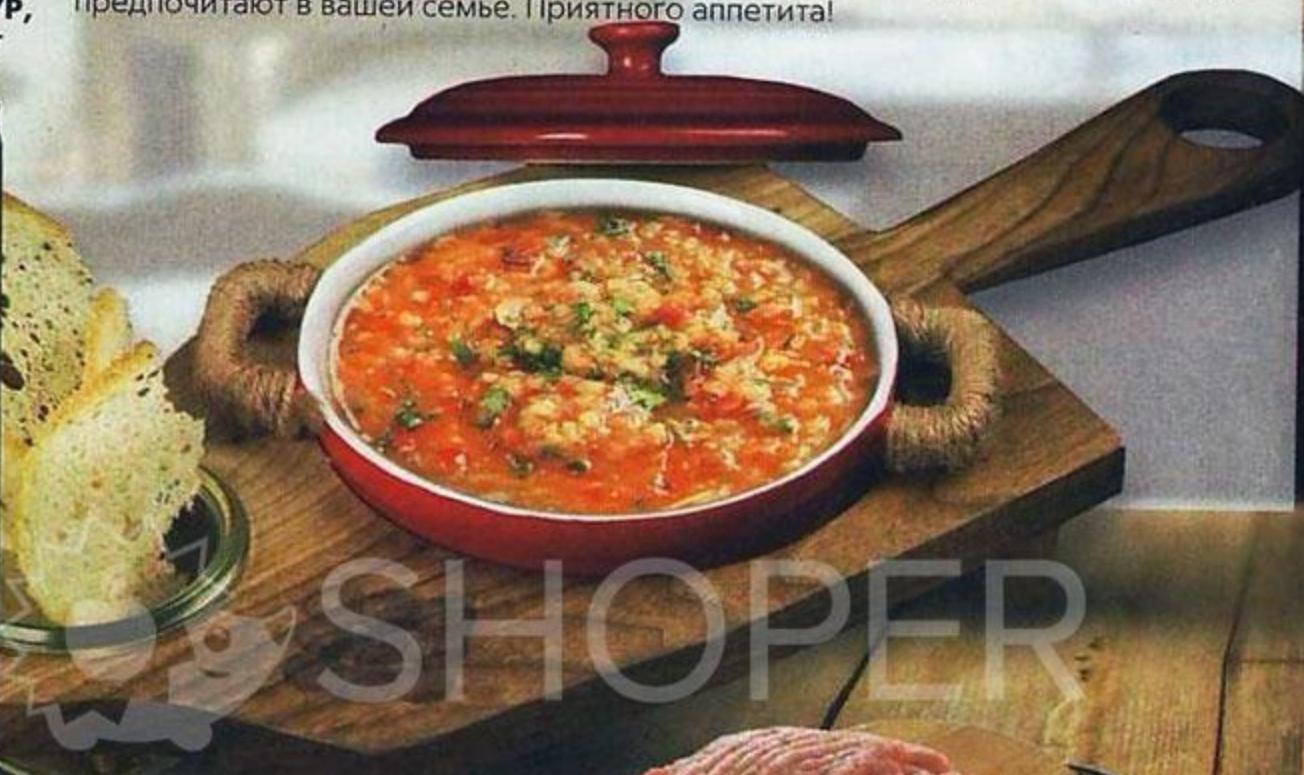
Рецепт:

У помидоров нужно удалить кожице. Так как их много (целый килограмм) советуем воспользоваться таким методом: на каждом помидоре острым ножом сделать крестообразный неглубокий надрез, сложить их в глубокую миску, отдельно вскипятить два литра воды и залить помидоры кипятком. Оставить не больше, чем на 15-20 секунд, после чего осторожно слить горячую воду. Ножом поддеть кожице и легко ее снять. Очищенные помидоры нарезать небольшими кубиками.

Лук, два зубчика чеснока и болгарский перец мелко нарезать. Измельчить чеснок, небольшими кусочками нарезать лук и красный болгарский перец.

Ингредиенты для супа будут готовиться в одной посуде, поэтому выберете кастрюлю или сотейник с толстым дном, на котором можно будет обжаривать и тушить овощи. В выбранной кастрюле нагреть две столовые ложки масла и пассеровать на нем лук, чеснок и болгарский перец. На это уйдет 5 минут при минимальном огне. Добавить к овощам фарш.

Фарш нужно постоянно разбивать лопаткой и обжаривать, пока он не посветлеет и не пустит сок. По времени на это уйдет примерно 8-10 минут, при условии, что огонь средний или ниже среднего. Добавить в кастрюлю нарезанные помидоры, булгур, 700 мл. кипятка и соль. Перемешать все, накрыть крышкой, установить минимальный огонь и варить 20-25 минут. Измельчить зеленый базилик для подачи. Подавать густой томатный суп с булгуром горячим, щедро посыпав базиликом. Вместо базилика отлично подойдет кинза или другая зелень, которую предпочитают в вашей семье. Приятного аппетита!



КУСКУС С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

Кускус с овощами и мясом, рецепт которого представлен ниже, получается невероятно аппетитным. Крупа прекрасно сочетается с используемыми овощами, мясом и изюмом. Из специй в данном варианте лучше использовать зиру и черный молотый перец.

Ингредиенты:

Филе индейки - 500 г
 Изюм - 50 г
 Кускус Мистраль - 250 г
 Морковь - 300 г
 Цукини, баклажан - по 1 шт.
 Соль, специи - по вкусу

Рецепт:

Кускус залить 350 мл кипятка и оставить на 7 минут. Промыть изюм, нарезать морковь, цукини и баклажан. Обжарить нарезанную кусочками индейку, посолить, поперчить и снять со сковороды. В оставшемся масле припустить овощи. Смешать все компоненты. Кускус с овощами подают в теплом виде. Приятного аппетита!



КРУПА КУСКУС,
Мистраль, 450 г



ФИЛЕ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ



МОРКОВЬ,
мытая, 1 кг



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

АЙВА

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Свежий сок айвы показан при анемии, а всего 100 г свежих фруктов способны обеспечить организм двумя суточными нормами железа. Листья плодов завариваются для ослабления бронхиальной астмы. Айва богата провитамином А, витаминами С, Е, РР, группой В, множеством микро- и макроэлементов. В составе айвы имеются калий и натрий, а также яблочная, лимонная, тартроновая кислота и пектиновые вещества. Айва содержит большое количество углеводов, причем большинство из них - фруктоза. Кроме этого, в айве содержатся дубильные вещества, аминокислоты, катехины, эфирное масло.

КУРИЦА С АЙВОЙ В КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОМ ПЮРЕ

Ингредиенты:

Куриное филе - 1-2 шт
Растительное масло - 2 ст. л
Репчатый лук - 1 шт
Айва - 1-2 шт
Белое вино, вода или бульон - 1/2 стакана
Соль и молотый перец - по вкусу
Картофель - 750 г
Морковь - 250 г
Сливочное масло - 75 г
Подогретые сливки - по вкусу

Рецепт:

Куриную грудку порезать небольшими кусочками, обжарить на масле до легкой румяности. Выложить в сотейник. На сковороде, где обжаривалась курица, подрумянить нарезанный лук и кусочки очищенной от кожуры айвы. Выложить их в сотейник к курице. Посолить, поперчить, залить половиной стакана белого вина и бульоном или водой и готовить на медленном огне до мягкости грудки.



АЙВА

МОРКОВЬ,
мытая, 1 кг

БИСКВИТ С АЙВОЙ

Ингредиенты:

Айва - 1 штука
 Яйцо куриное - 3 штуки
 Пшеничная мука - $\frac{1}{2}$ стакана
 Сахар - $\frac{1}{2}$ стакана
 Разрыхлитель - 1 чайная ложка
 Цедра мандарина - 10 г

Рецепт:

Айву очистить, вырезать сердцевину, нарезать кубиками. Немного пропарить айву в микроволновке, добавив чуть-чуть воды (5 минут при мощности 750-800). Кожуру мандарина нарезать мелкой соломкой. Смешать с айвой. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, разрыхлитель и еще немного взбить. Форму для пирога смазать маслом, выложить айву, сверху распределить тесто. Выпекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке около 30-40 минут.



ЯЙЦО
КУРИНОЕ,
С1, 10 шт.

КОМПОТ ИЗ АЙВЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Для профилактики простудных заболеваний запаситесь на зиму айвовым компотом, который сохраняет все полезные свойства фруктов, даже в вареном виде.

Рецепт:

Приготовить его легко: для этого спелые фрукты очищают, нарезают, удаляя сердцевину, а затем погружают в подкисленную воду для размягчения. Когда плоды, наколотые иглой, легко соскальзывают, их вынимают и оставляют просыхать. В это время на 1 литр воды добавляют 300 г сахара, доводят до кипения. Затем сиропом заливается айва, помещенная в стеклянные банки, а потом стерилизуется.





С ЗАБОТОЙ О ФИГУРЕ

КУРИНАЯ ГРУДКА С ТЫКВОЙ

Ингредиенты:

Спелая тыква – 300 г
 Куриное филе – 200 г
 Одна луковица
 Морковь – 100 г
 Баночка йогурта обезжиренного или с жирностью не более 2%
 Щепотка укропа
 Чайная ложка оливкового масла
 Соль и немного черного перца

Рецепт:

Тыкву и морковь следует помыть и очистить от кожуры.
 Тыкву нарезать дольками, а морковь крупно натереть. Лук порезать тонкими кольцами.
 Затем нужно взять небольшую емкость, в которой полученное блюдо будет запекаться. Дно хорошенко смазать маслом. Сначала выложить тыкву и лук, а сверху равномерно распределить куриное филе, предварительно порезанное кубиками среднего размера. Сверху нужно выложить тертую морковь.
 Посыпать блюдо солью и перцем, и отправить в духовку на один час. Запекать курицу с тыквой при температуре 200 градусов. В это время порубленный укроп смешать с йогуртом, и таким соусом полить блюдо за десять минут до окончательной готовности. Приятного аппетита!



ФИЛЕ КУРИНОЕ,
охлажденное, 1 кг



ТЫКВА, 1 кг

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

Краснокочанная капуста - 1 кочан
 Морковь - 1-2 шт.
 Репчатый лук - 1-2 шт.
 Петрушка - 2-3 веточки
 Чеснок - 1 зубчик
 Уксус (яблочный) - 1/4 чашки
 Растительное масло - 2 ст.л.
 Горчица - 2 ст.л.
 Соль - по вкусу

Рецепт:

Небольшой вилок краснокочанной капусты очищаем и промываем. Шинкуем соломкой ножом или на терке. Морковь моем и соскабливаем ножом кожицу. Натираем подготовленную морковь на крупной терке. Подготовленную нашинкованную капусту выкладываем в миску, посыпаем солью и мнем руками. Добавляем натертую морковь и нарезанный полукольцами лук. В миску выливаем уксус, растительное масло, добавляем горчицу, измельченный чеснок и взбиваем вилкой. Заправляем салат подготовленным соусом, хорошо перемешиваем, посыпаем нарезанной петрушкой и подаем через 15 минут. Приятного аппетита!



КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА

СМУЗИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Ингредиенты:

Вода 1 стакан
 Стебель сельдерея - 150 г
 Ягоды черники - 10 г
 Банан - 200 г

Рецепт:

Сельдерей необходимо промыть водой и порезать на крупные кусочки. Банан порезать кружочками. Все ингредиенты смешать между собой и засыпать в блендер, после чего залить водой и тщательно взбить во вкусный и полезный коктейль.



СТВЕБЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
ЧЕРНИКА
ВОДА СВЯТОЙ ИСТОЧНИК, негазированная, 1 л



БАНАНЫ



СЕМЕЙНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

ФРИТТАТА С КАРТОФЕЛЕМ И ВЕТЧИНОЙ

Рецепт:

Ветчину нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками: сначала на четыре части вдоль, а затем поперек. Лук нарезать соломкой. В сковороде разогреть 2 столовых ложки растительного масла и обжарить картофель в течение 5 минут. Добавить в сковороду лук. Обжарить содержимое сковороды до мягкости лука и готовности картофеля. Далее через ветчины, ее нужно только прогреть пару минут. Яйца соединить с зеленью, посолить и слегка смешать вилкой, не взбивая. Вылить яйца в сковороду, равномерно распределяя по всему картофелю. Подержать на малом огне под крышкой пару минут, пока низ не начнет схватываться. Посыпать поверхность сыром. Дальше можно довести до готовности фриттату под крышкой на малом огне.

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

Картофель - 600 г
Лук репчатый - 1 шт.
Яйца - 4 шт.
Сыр - 40 г
Зелень - по вкусу
Ветчина Мраморная - 100 г
Помидоры свежие - 1-2 шт
Масло подсолнечное Слобода - 2 ст. л
Соль - по вкусу

ВЕТЧИНА МРАМОРНАЯ
Останкино, 300 г

-30%
~~179~~
125⁹⁹

СЛОБОДА
масло подсолнечное
с добавлением оливкового масла
Новинка
Омега 6+9
-21%
~~122~~
96⁹⁹

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ
СЛОБОДА, с добавлением
оливкового, 1 л

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ФЕТАКОСОЙ

Ингредиенты:

Свеклы средние - 4 шт
 Сыр Фетакса - 100 г
 Руккола - 1 пучок
 Греческие орехи - 50 г

Для заправки

Оливковое масло - 4 столовые ложки
 Бальзамический уксус - 1,5 столовые ложки
 Лимонный сок - 1 столовая ложка
 Черный молотый перец - по вкусу
 Соль - по вкусу

Рецепт:

Свеклу тщательно вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Обернуть каждую свеклу по отдельности в фольгу и запечь в разогретой до 190° духовке в течении 1 часа. Готовую свеклу очистить, нарезать кубиком. Так же кубиком нарезать сыр фетакса. В отдельной чаше смешать все ингредиенты для заправки. Выложить в салатник листья рукколы, сбрызнуть заправкой. Сверху выложить свеклу, фетаксу, полить оставшейся заправкой, затем выложить измельченные орехи.





ВЫПЕЧКА

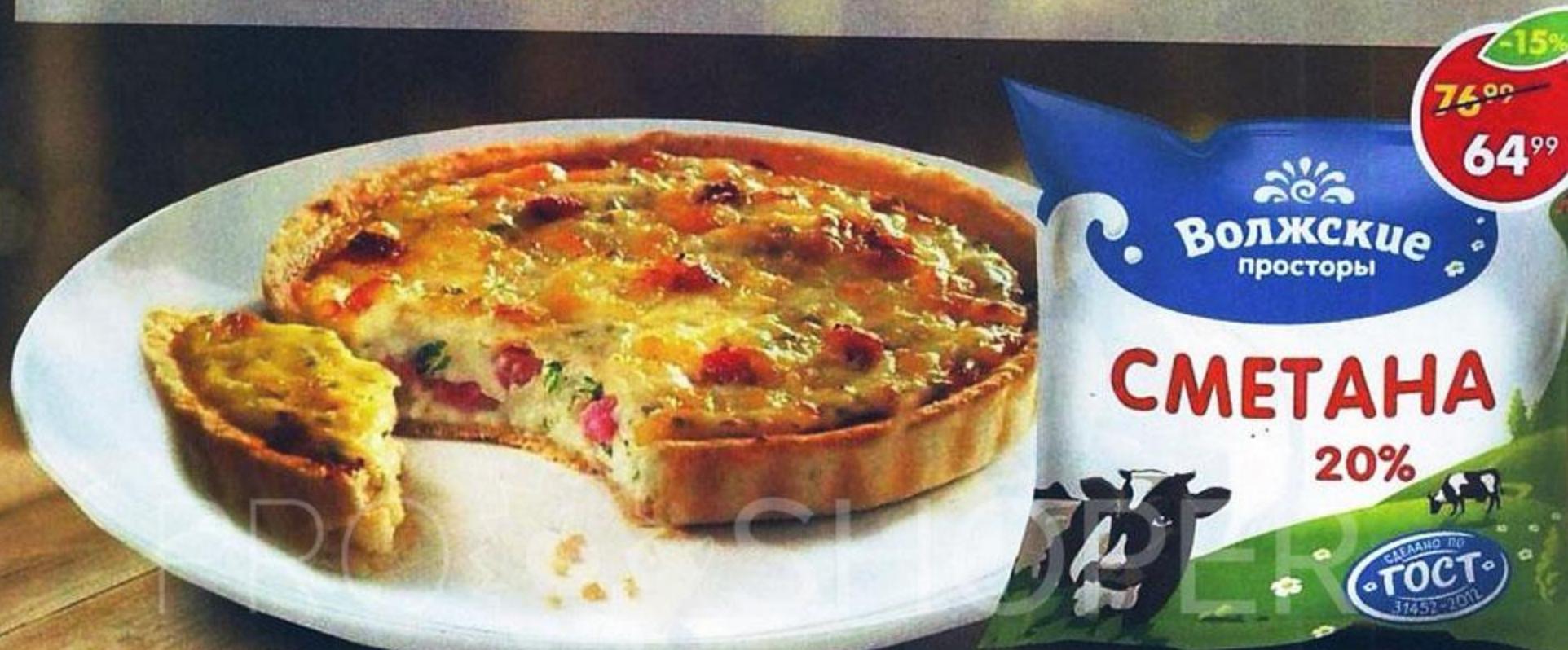
КИШ ЛОРЕН

Ингредиенты:

Мука - 150 г
 Сливочное масло - 75 г
 Холодная вода - 1/4 ст. л
 Соль - 1 щепотка
 Грудинка Особая - 200 г
 Молоко - ¾ стакана
 Сметана Волжские просторы - ½ стакана
 Яйца - 2 шт
 Сыр - 150 г
 Соль, молотый черный перец, мускатный орех - по вкусу

Рецепт:

Масло нарезаем кубиками, смешиваем с мукой и солью, руками превращаем в крошку. Постепенно вливая воду, вымешиваем тесто (воды может понадобиться больше или меньше в зависимости от качества муки и масла). Раскатываем тесто до толщины 3 мм, выкладываем в форму (не забываем про бортики), накалываем вилкой и убираем в холодильник. Разогреваем духовку до 200 градусов, выпекаем в ней корж в течение 10-15 минут (до золотистого оттенка). Грудинку нарезаем небольшими кубиками, обжариваем. Смешиваем молоко, сметану и яйца, солим и перчим по вкусу, добавляем мускатный орех. На корж выкладываем грудинку, заливаем заливкой, посыпаем тертым сыром. Запекаем около получаса при температуре 200 градусов.



СМЕТАНА ВОЛЖСКИЕ ПРОСТОРЫ*, 20%, 450 г
 * Предложение только для г. Самара, г. Тольятти, г. Сызрань, г. Ульяновск



ГРУДИНКА ОСОБАЯ,
 варенокопченая, Останкино,

МОНАСТЫРСКАЯ КОВРИЖКА ПОСТНАЯ

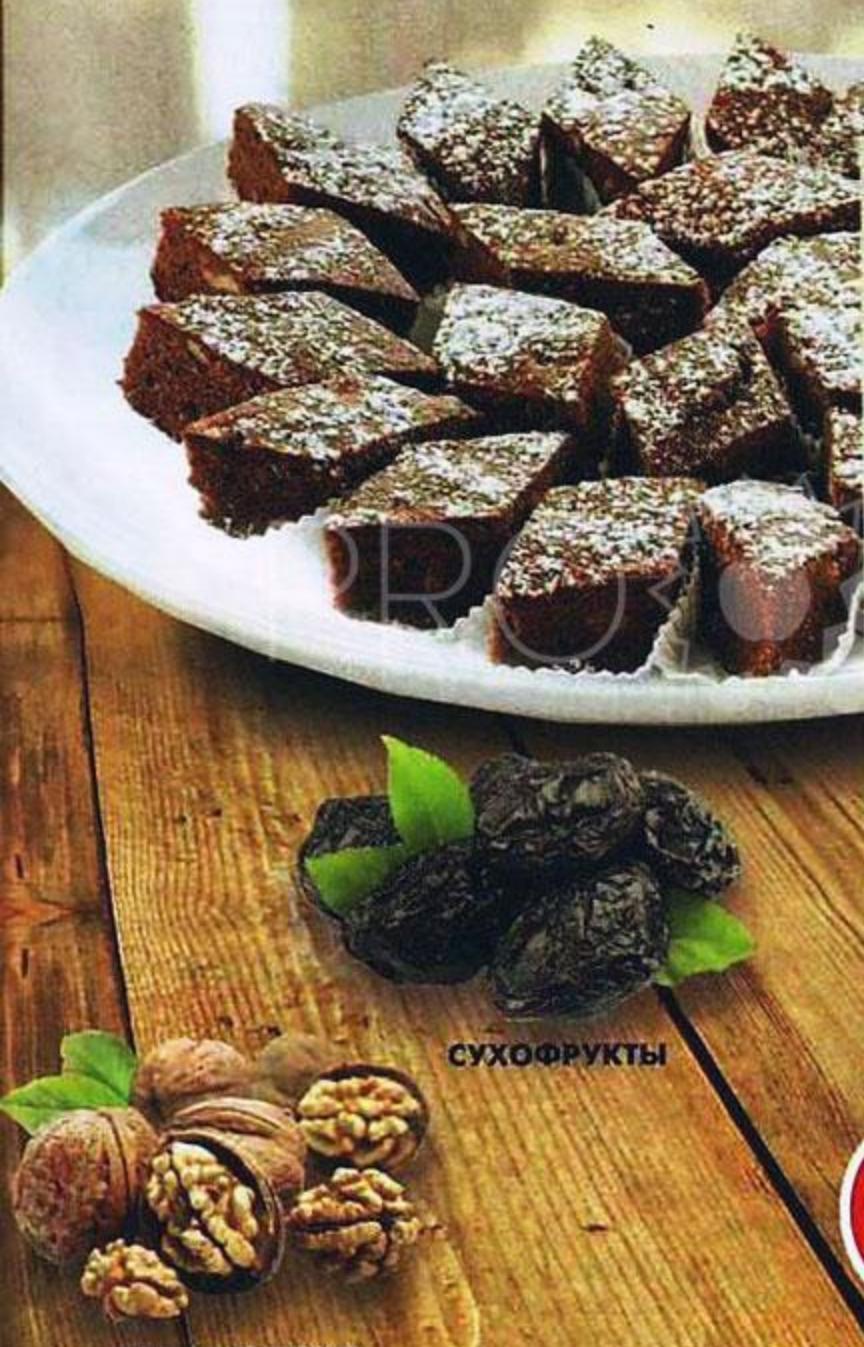
Ингредиенты:

Сахар (можно уменьшить количество) – 1 стакан
 Масло растительное (рафинированное) – 0,5 стакана
 Орехи грецкие – 0,5 стакана
 Сухофрукты (или цукаты) – 0,5 стакана
 Сок яблочный – 1 стакан
 Мука пшеничная - 2 стакана
 Сода – 0,5 ч. л
 Сок лимонный (можно уксус) – 1 ст. л
 Корица (по вкусу)
 Соль (щепотка)
 Ванилин

Рецепт:

Для приготовления теста сахар и масло смешать, добавить орехи и сухофрукты, яблочный сок, соль, соду (погашенную лимонным соком или уксусом), ванилин, корицу. Все хорошо перемешать. Всыпать муку, замесить тесто. Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать минут 50–60. При желании можно разрезать на два коржики и промазать любым вареньем или джемом. Коврижка быстро черствеет, поэтому хранить нужно в закрытой посуде.

Приятного аппетита!



СОК ВОЛЖСКИЙ ПОСАД, яблочный, 2 л



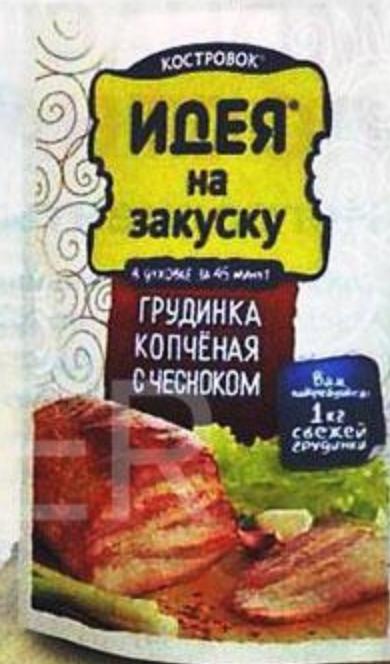
ИДЕИ НА ЗАКУСКУ

ГРУДИНКА КОПЧЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ

1 кг грудинки нарезать кусками толщиной 4–5 см. Поместить грудинку в подходящую емкость или в плотный пакет. Залить пакетиком маринада «Идея на закуску» и хорошо перемешать. Мариновать при комнатной температуре 2 часа. Выложить грудинку на решетку и запекать в духовке 30 минут при температуре 180 °C.



РАССОЛ ИДЕЯ НА ЗАКУСКУ, грудинка копченая с чесноком, Костровок, 150 г



ОКОРОЧКА КОПЧЕНЫЕ

1 кг куриных окорочков промыть. Поместить окорочка в подходящую емкость или в плотный пакет. Залить пакетиком «Идея на закуску» и хорошо перемешать. Мариновать при комнатной температуре 3–4 часа. Выложить на решетку и запекать в духовке 45 минут при 180 °C до готовности.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА



РАССОЛ ИДЕЯ НА ЗАКУСКУ, окорочка копченые, Костровок, 150 г



КРЫЛЫШКИ КОПЧЕНЫЕ ОСТРЫЕ

1 кг куриных крылышек промыть. Поместить крылышки в подходящую емкость или в плотный пакет, залить пакетиком «Идея на закуску» и хорошо перемешать. Мариновать при комнатной температуре 1 час. Выложить на решетку и запекать в духовке 30 минут при 180 °C до готовности.



КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ



РАССОЛ ИДЕЯ НА ЗАКУСКУ, крылышки копченые острые, Костровок, 150 г



ШОКОЛАДНЫЕ СНЫ

Сладкий напиток, больше напоминающий мороженое.

Ингредиенты:

Коньяк - 30 мл
Жирные сливки - 30 мл
Шоколадный ликер - 30 мл
Лед

Рецепт:

Смешать в шейкере или блендере коньяк, сливки, ликер. Добавить несколько кубиков льда и взбить до густоты. Перелить в хайбол или бокал для вина.



БЕЛОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Легкий «дамский» напиток с небольшой частью алкоголя.

Ингредиенты:

Коньяк - 25 мл
Белое мороженое - 250 г
Молоко - 130 мл
Спелый банан
Мягкие фрукты
(киви, апельсины)

Рецепт:

Очищенный банан нарезать мелко. В блендере взбить молоко с мороженым. Добавить коньяк и банан, взбивать, пока масса не станет однородной. Перелить в широкие бокалы, украсить фруктами



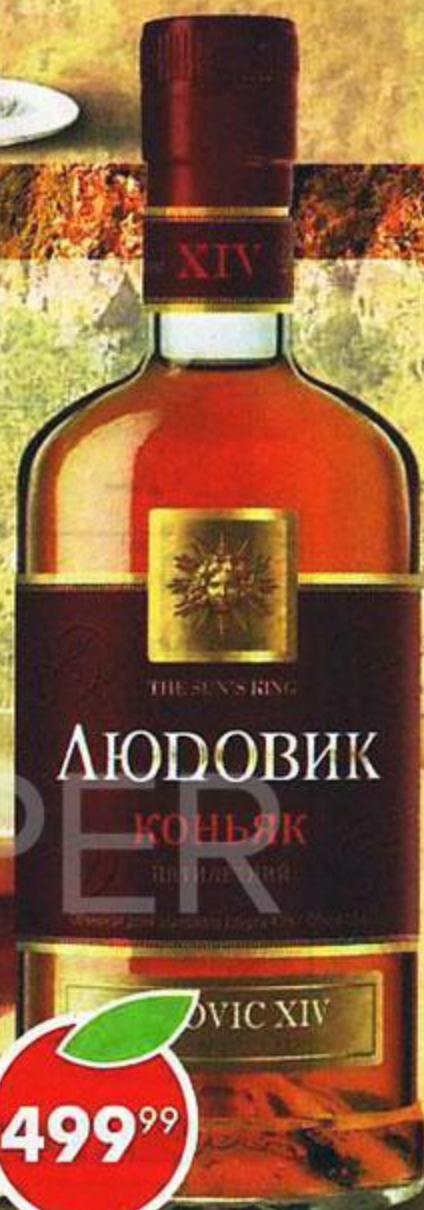
КОКТЕЙЛЬ С КОНЬЯКОМ И ШАМПАНСКИМ

Ингредиенты:

Коньяк - 60 мл
Ананасовый сок - 120 мл
Шампанское - 20-30 мл
Лед

Рецепт:

В высокий стакан положить лед, затем влить все составляющие, кроме шампанского. Шампанское долить перед самой подачей. Стакан украсить долькой ананаса. И можно наслаждаться невероятным, изысканным вкусом.



КОНЬЯК «ЛЮДОВИК»

Коньяк «Людовик» 5-летний получил свое название в честь Людовика XIV. По приказу короля во французском местечке Лимузен была высажена дубовая роща. Планировалось использовать дуб в кораблестроении, но вскоре выяснилось, что эта древесина отлично подходит для хранения коньяка. Очевидным было положительное влияние дуба на вкусовые качества напитка. Вкус коньяка становился более насыщенным и наполнялся красивыми тонами ванили, сухофруктов и пряностей. Для выдержки коньяка «Людовик» используются бочки из лимузенского и американского дуба. Элегантный аромат, благородный вкус коньяка и его крепость идеально подходят для коктейлей.

ЛЮДОВИК

КОНЬЯК

499⁹⁹

КОНЬЯК ЛЮДОВИК,
пятилетний, 40%, 0,5 л

~~ПРЕДСТАВЛЕНО УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ~~



Пятёрочка
Выручает!

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

НА ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ!

с 9:00 до 13:00

ПОНЕДЕЛЬНИК

10%

ОСТАЛЬНЫЕ ДНИ

5%

* Срок действия акции с 20.01.18 по 31.12.18. Акция действует во всех магазинах сети «Пятёрочка». Скидка предоставляется при предъявлении пенсионного удостоверения. Пенсионное удостоверение может заменяться строкой на получение в Пенсионном Фонде. Скидка не распространяется на товары, упакованные в акции. Скидка на алкогольную продукцию может предоставляться в меньшем размере в связи с соблюдением требований действующего законодательства об уплате налога на минимальный размер цен на алкогольные продукты кратностью 20%. Запрещается применение скидок с ценами товаров, исключая любыми способами. Подробности в магазинах «Пятёрочка», на сайте www.5ka.ru и по телефону горячей линии: +7 (800) 555-55-05.

СЕМЕЙНАЯ СРЕДА

-10%
НА ВСЁ

ПРИХОДИТЕ С ДЕТЬМИ

и получайте скидку 10% на



каждую среду с 9:00 до 17:00

* Срок действия акции: каждую среду 2018 г., с 9:00 до 17:00 предоставляется скидка в размере 10% для покупателей с детьми до 12 лет. Скидка по акции не распространяется на аптечный товар, алкогольную продукцию и то ближайшие изделия. Ограничение по максимальной предоставляемой скидке в рублях называется - 500 р. Акция действует во всех магазинах торговой сети «Пятёрочка». Администрация «Пятёрочки» оставляет за собой право приставать действие акции в любой момент, а также продлить срок действия акции без объяснения причин. Подробности в магазинах «Пятёрочка» и на сайте www.5ka.ru.

ВЫРУЧАЙ-карта

ПОМОГАЕТ ВАМ ПОКУПАТЬ ВЫГОДНО!

ВАША КАРТА ВСЕГДА ПОД РУКОЙ
В ПРИЛОЖЕНИИ «ПЯТЁРОЧКА»

ЕЩЕ НЕТ КАРТЫ?
СОЗДАЙТЕ **БЕСПЛАТНО** В ПРИЛОЖЕНИИ

Только для владельцев карт

- ♥ **БАЛЛЫ**
ЗА ВСЕ ПОКУПКИ
- % **СПЕЦИАЛЬНЫЕ
АКЦИИ**



Загружайте мобильное приложение «Пятёрочка» в App Store или Google Play



Каталог предназначен для распространения только в универсалах «Пятёрочка».

Срок проведения акции с 23 октября по 19 ноября 2018 года. Количество товаров ограничено, не является публичной офертой. Акция проходит не во всех магазинах торговой сети. Товары, подлежащие обязательной сертификации или иному обязательному подтверждению соответствия требованиям технических регламентов, имеют необходимые подтверждающие документы. Изображение товаров может отличаться от представленных в магазинах «Пятёрочка». Информация об ассортименте (разновидностях вкусов) товаров, участвующих в акции, уточняйте в магазине. Все цены указаны в рублях. В период проведения акции цена может быть дополнительно снижена относительно заявленной в рекламе. Предложение действительно для г. Самара и Самарской области, г. Ульяновск и Ульяновской области, г. Оренбург и Оренбургской, г. Пензы и Пензенской областей. Все подробности в магазинах «Пятёрочка».