

 **Перекрёсток**

С ДОСТАВКОЙ

С 4 МАРТА ПО 21 АПРЕЛЯ

К ПОСТНОМУ СТОЛУ

*Всё для вас
как для себя*





Продукт питьевой VELLE
овсяный ферментированный
в ассортименте, 230 г



Напиток растительный HI
детский с кокосом; с миндалём;
шоколадный 1,8-3,2%, 1 л



Продукт овсяный VELLE
клубника-банан; малина-ежевика;
печеное яблоко ферментированный,
130 г



Крупа MARKET
кукурузная шлифованная, 700 г



Хлопья БЫСТРОВ
овсяные без варки в ассортименте,
35-40 г



Каша быстро приготовления
МИСТРАЛЬ
овсяная земляника-голубика;
черника-брусника-малина, 40 г

Каша кукурузная на кокосовом молоке

1 порции 25 минут сложность

Для блюда:

- кокосовое молоко – 200 г
- сахар – 25 г
- вяленая клюква – 30 г
- молотая корица – 1,5 г
- соль – 1 щепотка
- миндальные лепестки – 10 г

1. Клюкву выложите в дуршлаг и промойте тёплой водой, оставьте, чтобы стекла лишняя жидкость. Кукурузную крупу при необходимости ополосните и удалите лишний мусор. Приготовьте сотейник.
2. Нагрейте молоко для каши. В сотейник влейте кокосовое молоко. Поставьте на средний огонь и подогрейте, не доводя до кипения. Добавьте сахар, перемешайте и готовьте 2-3 минуты, пока сахар не растворится.
3. Завершите приготовление каши. Тонкой струйкой всыпьте кукурузную крупу в молоко, непрерывно помешивая. Через 2-3 минуты варки добавьте корицу и посолите. Готовьте крупу 15 минут на медленном огне. В готовую кашу добавьте вяленую клюкву и перемешайте. Украсить кашу можно миндальными лепестками.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
261,9	2,56	20,2	21,8
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru





Котлеты из гороха постные

4 порции **15 минут** время на кухне **СЛОЖНОСТЬ**

Для блюда:

- горох – 205 г
- репчатый лук – 80 г
- брокколи – 150 г
- помидор – 90 г
- салатные листья – 16 г
- прованские травы – 10 г
- панировочные сухари – 50 г
- соль, перец – по вкусу
- подсолнечное масло рафинированное – 30 г

1. Горох промойте и замочите на 30 минут.
2. Отварите горох в подсоленной воде в пропорции 1/2. Готовый горох откиньте на дуршлаг, затем перетрите ложкой через сито или измельчите блендером.
3. Порежьте овощи: брокколи – мелко, лук – на небольшие кубики, помидоры – на четвертинки.
4. Лук пережарьте на сковороде до золотистого цвета.
5. Соедините в миске перетертый горох, лук и брокколи, добавьте специи и соль по вкусу.
6. Сформируйте небольшие шарики, примните их и обваляйте в панировочных сухарях.
7. Пожарьте котлеты на разогретом подсолнечном масле с двух сторон до золотистой корочки.
8. Готовые котлеты положите на бумажную салфетку, чтобы лишнее масло стекло. Украсьте блюдо помидорами.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
114,5	3,72	5,2	14,08
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.

FOOD Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



Горох; Пшено МАРКЕТ шлифованный колотый; шлифованное, 800-900 г



Горох МИСТРАЛЬ Орегон, 500 г



Майонез СЛОБОДА Постный 56%, 180 мл



Соус МАХЕЕВЬ Провансаль постный на растительном масле, 390 г



Майонезный соус Я ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ Растительный провансаль 55%, 342 г



Отруби овсяные МИСТРАЛЬ Баланс и тонус персик-абрикос-лён; Гармония и лёгкость мёд-лён; Энергия и бодрость манго-ананас-чиа, 30 г



-27% 179⁹⁹
129⁹⁹

Каша ЯСНО СОЛНЫШКО
Ассорти гречневая, 6 x 45 г



-28% 209⁹⁹
149⁹⁹

Хлопья NORDIC
Гречневые, 550 г



-26% 229⁹⁹
169⁹⁹

Хлопья рисовые МИСТРАЛЬ,
400 г



-23% 129⁹⁹
99⁹⁹

Хлопья МИСТРАЛЬ
гречневые, Дружба, 400 г



-26% 149⁹⁹
109⁹⁹

Хлопья ЛЮБЯТОВО
кукурузные медовые, 250 г



-24% 249⁹⁹
189⁹⁹

Хлопья ЛЮБЯТОВО
Мультизлаковые, 450 г



-35% 139⁹⁹
89⁹⁹

Хлопья ОГО!
кукурузные без сахара, 200 г



-26% 149⁹⁹
109⁹⁹

Готовый завтрак ОГО!
Воздушная пшеница с мёдом; со вкусом карамели,
150 г



-35% 199⁹⁹
129⁹⁹

Мюсли ОГО!
запечённые с земляникой, 300 г



Печенье с овсяными хлопьями, сухофруктами и орехами

1 порция **40 минут** время на кухне **1** сложность

Для блюда:

- овсяные хлопья – 300 г
- арахис – 150 г
- семена льна – 100 г
- белый кунжут – 100 г
- сушёная клюква – 200 г
- курага – 150 г
- финики – 200 г
- изюм светлый – 150 г
- изюм тёмный – 150 г
- цукаты – 200 г
- яблоки – 2 шт.
- банан – 400 г
- мёд – 100 г
- растительное масло – 100 мл

1. Подготовьте фрукты и сухофрукты (помойте, очистите, удалите косточки, семечки). Противень застелите пергаментом, смазанным растительным маслом.
2. Нарежьте яблоки на дольки и уложите их в глубокую пиалу, долейте 3 столовых ложки воды и поставьте в микроволновку на 5 минут при мощности 800W.
3. Банан, печёное яблоко, мёд и финики измельчите в блендере. Добавьте овсяные хлопья, арахис, лён, кунжут, 2 вида изюма, цукаты, клюкву и нарезанную курагу. Влейте растительное масло и хорошенько перемешайте.
4. Сформируйте из этой рассыпчатой массы печенки, вручную или с помощью формы.
5. Выпекайте в разогретой до 150°C духовке 25–30 минут.
6. Можно украсить печенье шоколадной или кокосовой стружкой.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
281,4	5,47	10,98	46,23
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.

FOOD Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



Хлопья овсяные NORDIC, 500 г



Абрикосы MARKET без косточки и сушёные, 500 г



Виноград MARKET Изюм узбекский сушёный целый без косточек, 150 г



Миндаль MARKET ПЕРЕКРЕСТОК ядро жареное, 130 г



Хлопья ЯСНО СОЛНЫШКО овсяные №3, 350 г



Арахис MARKET ПЕРЕКРЕСТОК небланшированный, 180 г



Тост с тофу



2 порции



10 минут
время на кухне



сложность

Для блюда:

- хлеб - 2 ломтика
- тофу - 50 г
- авокадо - 1 шт.
- салатные листья - 2 шт.
- лимонный сок - 0,5 ч.л.
- чеснок - 1 зубчик
- соевый соус - 1 ч.л.

1. Помойте авокадо, почистите, выньте косточку. Почистите и измельчите чеснок. Вымойте листья салата, обсушите их с помощью бумажного полотенца. Нарезьте тофу тонкими ломтиками. Приготовьте сковороду и блюдо для подачи.
2. Подготовьте ингредиенты для тоста. Разомните мякоть авокадо в миске с помощью вилки. Добавьте к авокадо лимонный сок, соевый соус и чеснок. Тщательно перемешайте.
3. Сделайте тосты. Хлеб немного подсушите на сухой раскалённой сковороде с обеих сторон по 2-3 минуты. Намажьте на хлеб пюре из авокадо. Выложите листья салата на каждый ломтик. Сверху положите кусочки тофу.
4. При подаче посыпьте тосты с тофу тыквенными семечками.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
204,08	4,5	13,79	14,95
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



-20% 124⁹⁹
99⁹⁹

Тофу ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
Классический, с укропом
и чесноком, 200 г

-20% 174⁹⁹
139⁹⁹

Продукт соевый VEG'S
Тофу с грибами, с хмели-сунели; Тофу
копчёный, 250 г



-16% 154⁹⁹
129⁹⁹

Тофу ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
По-итальянски, 200 г



-16% 179⁹⁹
149⁹⁹

Соус SEN SOY
Соевый классический, 1 л



-25% 119⁹⁹
89⁹⁹

Хлеб Гречневый,
280 г



-15% 129⁹⁹
109⁹⁹

Тофу СЕЛЬСКИЙ ДОМ
в ассортименте, 250 г



Постный плов с черносливом

3 порции 1 час 10 минут сложность

Для блюда:

- вода - 500 мл
- круглый рис - 250 г
- нут - 70 г
- чернослив - 150 г
- морковь - 2 шт.
- репчатый лук - 1 шт.
- чеснок - 6 зубчиков (30 г)
- оливковое масло - 50 г
- соль - по вкусу
- специи - по вкусу

1. Рис промойте, залейте тёплой водой на 30 минут. Морковь натрите на тёрке, лук измельчите кубиками. Чернослив нарежьте кусочками среднего размера. Нут отварите до полуготовности.
2. В сотейник или казан налейте масло, разогрейте. Обжарьте овощи 3 минуты, постепенно добавляя специи для плова.
3. Добавьте к овощам нут и чернослив, посолите и всё хорошо перемешайте.
4. В посуду с нутто-овощной смесью высыпьте рис, хорошо перемешайте. Затем залейте водой, чтобы покрывала рис и поднималась на 0,5-1 см.
5. После того, как начнёт закипать вода, выложите в казан чеснок, накройте крышкой. Тушите до готовности 40-45 минут, периодически помешивайте.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
157,81	3	4,26	26,89
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



Киноа МИСТРАЛЬ
белое, 400 г



Чернослив MARKET
без косточки сушёный, 500 г



Нут МИСТРАЛЬ
Турецкий горох, 450 г



Рис АГРО-АЛЬЯНС
Девзира для чайханского плова,
500 г



Рис MARKET ПЕРЕКРЕСТОК
длиннозёрный, пропаренный, 900 г



Рис МИСТРАЛЬ
Индика белый длиннозёрный,
5x80 г



Бутерброды с баклажанами

5 порции **20 минут** время на кухне **5** сложность

Для блюда:

- баклажан – 1 шт.
- помидор – 1 шт.
- майонез – 1 ст.л.
- чеснок – 2 зубчика
- хлеб – 10 ломтиков
- соевый соус – 1,5 ст.л.
- чёрный перец молотый – по вкусу
- укроп – по желанию

1. Вымойте овощи. Почистите чеснок.
2. Нарежьте хлеб на кусочки, если это необходимо. Нарежьте баклажаны и помидоры кружочками. Сделайте на баклажанах надрез и сбрызните каждый ломтик соевым соусом. Дайте пропитаться в течение 5 минут.
3. Поставьте сковороду на огонь, влейте масло, дайте хорошенько разогреться. Переложите баклажаны в сковороду и обжарьте по 2-3 минуты с каждой стороны до аппетитной румяности. Выложите по одному баклажану на каждый кусочек хлеба.
4. Пропустите чеснок через пресс. Смешайте с перцем. Смажьте этой смесью баклажаны. Сверху положите по кусочку помидора и смажьте майонезом.
5. Украсьте бутерброды веточками укропа. Желательно съесть бутерброды сразу, чтобы овощи не успели дать сок и пропитать хлеб.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
136,28	4,31	3,34	22,3
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



-17% 399⁹⁹
329⁹⁹

Майонез UFEELGOOD
низкокалорийный, 230 мл



-18% 859⁹⁹
699⁹⁹

Соус соевый KIKKOMAN,
150 мл



-10% 99⁹⁹
89⁹⁹

Хлеб Сергеевский,
380 г



-25% 269⁹⁹
199⁹⁹

Баклажаны ДЯДЯ ВАНЯ
печёные с прованскими травами,
460 г



-12% 56⁹⁹
49⁹⁹

Хлеб Французский,
400 г



-11% 89⁹⁹
79⁹⁹

Хлеб Прибалтийский
заварной, 290 г



-33% 299⁹⁹
199⁹⁹ X5

Филе растительное GREENWISE со вкусом говядины замороженное, 200 г



-40% 419⁹⁹
249⁹⁹ X5

Вареники СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ с картофелем и лисичками, 700 г



-39% 629⁹⁹
379⁹⁹ X5

Вареники СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ с клубникой и малиной, 700 г



-30% 229⁹⁹
159⁹⁹ X5

Котлеты HI растительные замороженные, 200 г



-17% 229⁹⁹
189⁹⁹ X5

Драники ЗИМНЯЯ РАДУГА Белорусские картофельные замороженные, 360 г



-20% 249⁹⁹
199⁹⁹ X5

Зразы ОТ ИЛЬИНОЙ с картофелем и грибами, 500 г



Котлеты ОТ ИЛЬИНОЙ капустные, картофельные замороженные, 300 г



-18% 159⁹⁹
129⁹⁹ X5



-25% 199⁹⁹
149⁹⁹ X5

Котлеты ОТ ИЛЬИНОЙ из брокколи, 300 г



Смесь овощная МИРАТОРГ
Овощи-гриль с итальянскими травами; Картофель по-деревенски с травами, 400 г

Смесь BONDUELLE
Тажин нут с овощами по-мароккански, 400 г



Смесь овощная МИРАТОРГ
Рататуй из отборных овощей; Соус с прованскими травами, 400 г

Смесь овощная БОНДЮЭЛЬ
Мунг по-китайски; Орзотто с овощами по-итальянски; Птитим с овощами по-израильски замороженная, 400 г



Греча АГРО-АЛЬЯНС
зелёная, 450 г

Смесь овощная BONDUELLE
Крем-суп с шампиньонами; из тыквы, 350 г

Постная гречка с вкусными овощами

3 порции 20 минут сложность

Для блюда:

- гречка – 1 стакан
- помидор – 2 шт.
- болгарский перец – 2 шт.
- баклажан – 1 шт.
- репчатый лук – 1 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- соль, чёрный перец – по вкусу
- растительное масло – 50 мл

1. Отварите гречку в подсоленной воде и слейте воду, используя дуршлаг.
2. Пока варится гречка, помойте овощи под проточной водой. Баклажан, болгарские перцы и помидоры нарежьте кубиками примерно одного размера. Очистите лук, чеснок и мелко нарежьте.
3. На раскалённую сковороду налейте растительное масло и обжаривайте баклажан минут 5-7. Добавьте к баклажану болгарский перец, лук и продолжайте обжаривать овощи еще минут 5. Затем выложите помидор с чесноком. По мере необходимости доливая растительное масло, чтобы все овощи жарились, а не тушились. За 5 минут до готовности посолите и поперчите по вкусу. Блюдо готово, подавайте на стол.
4. При подаче положите поверх гречки готовые овощи и украсьте любой свежей зеленью.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
119,69	3	5,75	14,8
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru





Салат с чечевицей

2 порции 30 минут сложность

Для блюда:

- чечевица – 100 г
- морковь – 150 г
- свёкла – 300 г
- консервированный горошек – 200 г
- маринованные огурцы – 150 г
- репчатый лук – 100 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1 чл.

1. Помойте свёклу и морковь. Промойте чечевицу. Почистите лук. Откройте банку с горошком и слейте с него всю жидкость.
2. Отварите овощи. Поставьте варить морковь и свёклу, добавив в воду 1 чл. соли. Проверяйте готовность ножом. Среднее время варки около 40 минут.
3. Отварите чечевицу. Залейте чечевицу 250 мл холодной воды и поставьте вариться. После закипания добавьте щепотку соли и убавьте огонь до среднего. Варите чечевицу после закипания 15 минут. Слейте воду, дайте чечевице остыть и переложите в салатник.
4. Приготовьте салат. Нарежьте мелкими кубиками лук, маринованные огурцы, свёклу и морковь. Отправьте все ингредиенты в салатник к чечевице. Добавьте консервированный горошек, влейте растительное масло и аккуратно перемешайте.
5. Подайте салат порционно, выложив его в креманки и украсив дольками огурца.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
71,82	2,08	3,25	7,76
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



Нут ФРАУ МАРТА
в пряном соусе; на пару, 310 г

-30% 99⁹⁹
69⁹⁹



Лобико ЕКО
по-абхазски, 510 г

-30% 199⁹⁹
139⁹⁹



Ризотто ДЯДЯ ВАНЯ
По-милански с грибами, 460 г

-33% 239⁹⁹
159⁹⁹



Консервы овощные ЕКО
Чечевица По-каталонски; Овощи по-сицилийски; Пазья овощная, 500 г

-25% 159⁹⁹
119⁹⁹



Чечевица СТАНИЧНЫЕ
без сахара, 425 мл

-27% 109⁹⁹
79⁹⁹



Огурцы КУБАНЬ ПРОДУКТ
маринованные, 3 кг

-22% 449⁹⁹
349⁹⁹



-29% 239⁹⁹
169⁹⁹ ГХБ

Гречка с грибами ДЯДЯ ВАНЯ
Из Торжка, 460 г



-28% 249⁹⁹
179⁹⁹ ГХБ

Консервы овощные ДЯДЯ ВАНЯ
Кабачки По-тбилиски в аджике; Перцы сладкие
Бургасы, 460-680 г



-24% 249⁹⁹
189⁹⁹ ГХБ

Закусочка ДЯДЯ ВАНЯ
Икра из баклажанов на мангале; Лютеница, 370 г



-19% 179⁹⁹
144⁹⁹ ГХБ

Закусочка ДЯДЯ ВАНЯ
Стокгольм, 460 г



-31% 219⁹⁹
149⁹⁹ ГХБ

Фасоль ПИКАНТА
По-домашнему с грибами; красная в соусе
с базиликом, 470-480 г



-25% 199⁹⁹
149⁹⁹ ГХБ

Икра кабачковая ARARAT,
470 г



-22% 179⁹⁹
139⁹⁹ ГХБ

Закусочка ДЯДЯ ВАНЯ
Баварская, 460 г



-26% 189⁹⁹
139⁹⁹ ГХБ

Баклажаны ПИКАНТА
По-восточному с кунжутом; По-корейски, 360 г



-22% 179⁹⁹
139⁹⁹ ГХБ

Нут ARTFOOD
натуральный консервированный, 375 г



Полба АГРО-АЛЬЯНС
цельная, 500 г



Долма ЕСОFOOD
Вегетарианец, 350 г



Крупа MARKET
ячменная перловая, 900 г



Крупа АГРО-АЛЬЯНС
Голландка перловая, 500 г



Огурчики ЛУКАШИНСКИЕ
По-старорусски с зеленью
и дубовым листом, 670 г



Огурцы ДЯДЯ ВАНЯ
Пикюли Одесские, 350 г

Постный рассольник



6 порции



40 минут

время на кухне



сложность

Для блюда:

- перловка – 180 г
- солёные огурцы – 90 г
- лук репчатый – 2 шт.
- морковь – 2 шт.
- чеснок – 3 зубчик
- томатный соус – 90 г
- стебель сельдерея – 2 шт.
- растительное масло – 3 ст. л.
- сладкая паприка – 1 ч. л.
- вода – 2,3 л
- рассол – 200 мл

1. Переберите и промойте перловую крупу. Залейте её чистой воды и оставьте на час. Затем снова промойте и откиньте на дуршлаг.
2. Обжарьте, помешивая, перловку на сухой сковороде (на среднем огне в течение 5-7 минут). Затем, переложив её в кипящую воду (400 мл), варите на медленном огне около 15 минут.
3. Мелко нарежьте лук, чеснок, морковь, стебли сельдерея, солёные огурцы.
4. В глубокой кастрюле на растительном масле обжарьте до прозрачности лук. Затем добавьте морковь, сельдерея и жарьте ещё около 5 минут. После закиньте чеснок, солёные огурцы и пассеруйте всё вместе пару минут. Потом добавьте томатный соус.
5. Через минуту влейте в кастрюлю 1,5 л холодной воды для варки супа. Доведите бульон до кипения.
6. Переложите готовую перловку в кипящий суп. Посыпьте солью, чёрным перцем и молотой паприкой. Варите под закрытой крышкой около 10-15 минут.
7. Добавьте в суп огуречный рассол. Перемешайте и уберите кастрюлю с огня. Дайте супу настояться под закрытой крышкой около 5-10 минут. Украсьте блюдо петрушкой.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
39,08	0,76	1,81	5,21
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru





-23% 129⁹⁹
99⁹⁹ Гx5

Крупа булгур МИСТРАЛЬ
пшеничная, 5x80-500 г



-26% 229⁹⁹
169⁹⁹ Гx5

Фасоль АГРО-АЛЬЯНС
тёмно-красная, 450 г



-20% 249⁹⁹
199⁹⁹ Гx5

Фасоль АГРО-АЛЬЯНС
белая, 450 г



-35% 199⁹⁹
129⁹⁹ Гx5

Крупа МИСТРАЛЬ
булгур по-турецки с вермишелью;
крупа гречневая Фермерская
ярица 5 x 80 г



-40% 269⁹⁹
159⁹⁹ Гx5

Мука NORDIC
пшеничная первый сорт, 2 кг

Булгур с красной фасолью и морковью

2
порции

30 минут
время на кухне

сложность

Для блюда:

- булгур – 60 г
- красная фасоль – 100 г
- соль – по вкусу
- морковь – 1 шт.
- репчатый лук – 1 шт.
- специи – по вкусу
- вода – 1 стакан

1. Подготовим продукты.
2. Морковку трём на тёрке, лук режем. Затем обжариваем на масле.
3. Промытый булгур добавляем в сковородку.
4. Обжарив булгур минуты три с овощами, добавляем соль и приправы.
5. Заливаем стаканом горячей воды и тушим, пока вода не выкипит.
6. В готовый булгур добавляем красную фасоль и готовим пару минут.
7. Подаём порционно, посыпав зеленью.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
110,25	5,7	0,46	18,98
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru





Соевый шницель с пармезаном

4 порции **30 минут** время на кухне сложность

Для блюда:

- соевые шницели – 150 г
- репчатый лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- помидор – 3 шт.
- пармезан – 40 г
- растительное масло – 80 г

1. Подготовьте все ингредиенты.
2. Соевое мясо заливаем кипятком, даём настояться и разбухнуть. Оно увеличится вдвое. В это время нарезаем морковь соломкой, лук – полукольцами. Помидоры нарезаем маленькими кусочками.
3. В глубокой сковороде или казане разогреваем растительное масло. Жарим лук с морковью.
4. Как только овощи станут мягкими, добавляем к ним помидоры. В этот момент можно добавить паприку или острый перец.
5. Разбухшее соевое мясо откидываем на дуршлаг и добавляем к овощам. Добавляем соль и другие специи. Перемешиваем и накрываем крышкой. Тушим 5 минут на маленьком огне.
6. Затем открываем сковороду, добавляем любую зелень и снова накрываем. Тушим 5 минут.
7. Подаём горячим. И посыпаем тёртым пармезаном. Подаём в качестве самостоятельного блюда или с гарниром из риса.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
227,85	9,85	16,36	7,11
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



-20%
99⁹⁹
79⁹⁹ X5

Бефстроганов; Шницель соевый GREENWISE
из текстурированной соевой муки, 150 г



-16%
119⁹⁹
99⁹⁹ X5

Шницель ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
соевый в соусе с томатом и базиликом, 200 г



-13%
229⁹⁹
199⁹⁹ X5

Сыр растительный GREEN IDEA
на основе крахмала со вкусом сыра Моцарелла, 200 г



-25%
319⁹⁹
239⁹⁹ X5

Сыр растительный GREEN IDEA
на основе крахмала со вкусом сыра Пармезан, 200 г



-23%
209⁹⁹
159⁹⁹ X5

Сыр растительный GREEN IDEA
на основе крахмала со вкусом сыра Гауда, 150 г



-20%
87⁹⁹
69⁹⁹ X5

Гарнир RAISAD
Греча с овощами, 200 г



-21% 379⁹⁹
299⁹⁹ X5

Хурма MARKET COLLECTION
сушёная, 250 г



-16% 679⁹⁹
569⁹⁹ X5

Финики MARKET COLLECTION
Королевские сорта Меджуль сушёные с косточкой,
300 г



-19% 779⁹⁹
629⁹⁹ X5

Манго MARKET
сушёное, 500 г



-19% 209⁹⁹
169⁹⁹ X5

Виноград сушёный MARKET
без косточек, 200 г



-34% 349⁹⁹
229⁹⁹ X5

Чернослив ДАРЫ ПРИРОДЫ,
150 г



-25% 399⁹⁹
299⁹⁹ X5

Хурма
сушёная, 100 г



-15% 129⁹⁹
109⁹⁹ X5

Финики MARKET ПЕРЕКРЕСТОК
сушёные, 200 г



-34% 229⁹⁹
149⁹⁹ X5

Финики ДАРЫ ПРИРОДЫ
сушёные, 180 г



-21% 189⁹⁹
149⁹⁹ X5

Яблоко сушёное ЭКОФЕРМЕР
с корицей, 75 г



-30% 99⁹⁹
69⁹⁹ Гx5



-22% 89⁹⁹
69⁹⁹ Гx5



-27% 109⁹⁹
79⁹⁹ Гx5

Кукурузные шарики КУЗЯ ЛАКОМКИН со вкусом клюквы в сахарной пудре, со вкусом йогурта с черникой, 50 г

Палочки кукурузные HOLY CORN малина, 50 г

Палочки кукурузные КУЗЯ ЛАКОМКИН со вкусом Bubble Gum, 100 г



-31% 219⁹⁹
149⁹⁹ Гx5



-28% 419⁹⁹
299⁹⁹ Гx5

Чипсы MOJNO натуральные из батата сыр чеддер; томат-паприка, 75 г

Коктейль ДЖАЗ Орехи и сухофрукты, 150 г



-30% 42⁹⁹
29⁹⁹ Гx5



-25% 39⁹⁹
29⁹⁹ Гx5



-16% 59⁹⁹
49⁹⁹ Гx5



-25% 119⁹⁹
89⁹⁹ Гx5

Ядра семян подсолнечника MARKET жареные целые, 75 г

Арахис MARKET жареный соленый, 40 г

Смесь MARKET ядер арахиса в сахаре, ягод сушеных и ядер орехов натуральных; орехов натуральных и фруктов сушеных, 50 г

Орехи фисташковые MARKET неочищенные жареные соленые, 50 г



Конфеты грильяж

10 порции

40 минут время на кухне

сложность

Для блюда:

- грецкие орехи - 0,5 стакана
- арахис - 2 ст.л.
- фундук - 2 ст.л.
- сливочное масло - 1,5 ст.л.
- какао-порошок - 2 ст.л.
- масло какао - 0,5 ст.л.
- сахарная пудра - 2 ст.л.
- вода - 7,5 стакана
- лимонный сок - 1 ст.л.

- Насыпьте в сотейник 1,5 ст. л. сахарной пудры, влейте к ней лимонный сок, перемешайте. Затем добавьте 1 ст. л. сливочного масла.
- Поставьте сотейник на слабый огонь и, постоянно помешивая, доведите массу до кипения.
- На сухой сковороде на среднем огне прокалите смесь орехов (5-6 минут), не забывая помешивать. Потом, остудив, измельчите орехи в блендере до крупной неоднородной крошки.
- Высыпьте орехи в масляно-сахарную смесь, перемешайте и уберите в холодильник на 15 минут.
- Из охлажденной ореховой массы слепите 8-10 шариков, выложите их на доску, покрытую пергаментной бумагой, и снова уберите в холодильник на 15 минут.
- Соедините в жаропрочной миске оставшиеся сахарную пудру и сливочное масло, добавьте масло какао и 0,5 ст. л. воды, всё перемешайте.
- Помешивая, прогрейте смесь на водяной бане 2-3 минуты.
- Всыпьте туда какао-порошок. Получившийся шоколад подогревайте, помешивая, ещё 2-3 минуты до однородного состояния.
- Достаньте ореховые шарики и по очереди окуните их с помощью кулинарных щипцов в жидкий шоколад. Разложившиеся конфеты на доске с пергаментом и снова уберите в холодильник на 20 минут.
- Украсьте грильяж апельсиновой цедрой, пока глазурь еще не застыла.

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
74,8	1,97	5,63	4,31
ккал	грамм	грамм	грамм

Пищевая ценность на 100 г. Калорийность рассчитана для сырых продуктов.



Рецепт предоставлен сайтом www.food.ru



-20%
249⁹⁹
199⁹⁹

Миндаль ДАРЫ ПРИРОДЫ жареный ядра, 70 г



-20%
289⁹⁹
229⁹⁹

Фундук ДАРЫ ПРИРОДЫ жареный ядра, 70 г



-25%
119⁹⁹
89⁹⁹

Миндаль MARKET очищенный жареный, 50 г



-15%
129⁹⁹
109⁹⁹

Кешью MARKET очищенный жареный, 50 г



-18%
85⁹⁹
69⁹⁹

Ядра ореха грецкого MARKET, 50 г



-23%
104⁹⁹
79⁹⁹

Ядра фундука MARKET обжаренные, 50 г



КРЕКЕР С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И ПОДСОЛНЕЧНИКА

БЕЗ АРОМАТИЗАТОРОВ
ИСТОРИЧЕСКАЯ ПЕЧЕНЬ

-25% 159⁹⁹
119⁹⁹

Крекер ЛЮБЯТОВО с семенами льна и подсолнечника, 150 г

Хлебный Спас

✓ БЕЗ САХАРА

ПЕЧЕНЬЕ С ОВСЯНЫМИ ОТРУБЯМИ И ЗЛАКАМИ

-29% 169⁹⁹
119⁹⁹

Печенье сдобное ХЛЕБНЫЙ СПАС с овсяными отрубями и злаками, 240 г #>4249421

НОВИНКА

РУССКАЯ НИВА

Наполеон ПОСТНЫЙ

100% VEGAN

ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА

ПЕЧЕНЬЕ ВОЗДУШНО И ЛОСКОТ

ТОРТ НЕ СОДЕРЖИТ ЖИВОТН

-22% 269⁹⁹
209⁹⁹

Торт РУССКАЯ НИВА Наполеон постный слоёный, 340 г

ПЕКАРЬ

НАСТОЯЩИЙ КРЕКЕР

нежный

рыбки с луком

-29% 119⁹⁹
84⁹⁹

Крекер СЛАДКО Нежный; Рыбки с луком, 220 г

Хлебный Спас

ОВСЯНОЕ СУПЕРЗЛАКО

с кусочками шоколада

-40% 149⁹⁹
89⁹⁹

Печенье ХЛЕБНЫЙ СПАС Суперзлак овсяное сдобное, 230 г

Хлебный Спас

ОВСЯНОЕ

с кусочками шоколада

-26% 149⁹⁹
109⁹⁹

Печенье ХЛЕБНЫЙ СПАС овсяное с кусочками шоколада, 250 г

Юбилейное

с 1913 года

ПОСТНОЕ

БЕЗ ВИСИ И МОЛОКА

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

-39% 115⁹⁸
69⁹⁹

Печенье ЮБИЛЕЙНОЕ Постное, 224 г

ПЕЧЕНЬЕ СПАРТАК

ПОСТНОЕ

-27% 109⁹⁹
79⁹⁹

Печенье СПАРТАК Постное; с семечками подсолнечника и льном; с кунжутом и льном, 220 г

Хлебный Спас

Пользительный завтрак

ПОСТНОЕ

«ЗЛАКОВЫЙ МИКС»

-40% 149⁹⁹
89⁹⁹

Печенье ХЛЕБНЫЙ СПАС Пользительный завтрак злаковый микс, 160 г

Сладкая Свобода

Крекет затяжной

-40% 149⁹⁹
89⁹⁹

Печенье СЛАДКАЯ СВОБОДА крекет затяжной, 370 г



-20% 199⁹⁹
159⁹⁹

Мармелад МАРМЕЛАНДИЯ
Сочное манго дольки, 250 г



-22% 269⁹⁹
209⁹⁹

Мармелад МАРМЕЛАНДИЯ
Сочное манго и спелый банан дольки, 300 г



-31% 349⁹⁹
239⁹⁹

Мармелад КОЛОМЧАНЧКА
яблочный с клюквой, с чёрной смородиной, 160 г



-43% 159⁹⁹
89⁹⁹

Мармелад СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ
БЕЛЁВСКИХ МАСТЕРОВ
крыжовник; брусника, 150 г



-22% 154⁹⁹
119⁹⁹

Конфеты ВИТ'ОК
с топинамбуром, 120 г



-30% 199⁹⁹
139⁹⁹

Пастила БЕЛЁВСКАЯ ПАСТИЛЬНАЯ
МАНУФАКТУРА
постная, 70 г



-36% 299⁹⁹
189⁹⁹

Пастила СТАРЫЕ ТРАДИЦИИ
БЕЛЁВСКИХ МАСТЕРОВ
постная, 200 г



-25% 19⁹⁹
14⁹⁹

Кисель РУССКИЙ ПРОДУКТ
Дикая вишня; Лесные ягоды;
Здоровый образ жизни клюквенный,
25 г



-33% 59⁹⁹
39⁹⁹

Кисель ЛЕОВИТ
Хорошая память, 20 г



-26% 81⁹⁹
59⁹⁹

Кисель РУССКИЙ ПРОДУКТ
Лесные ягоды моментального
приготовления, 150 г



-23% 129⁹⁹
99⁹⁹

Кисель ПАРОВАЯ ФАБРИКА А.П.
СЕЛИВАНОВ
малина; клюква в брикетах, 200 г



ВЕЛИКИЙ ПОСТ

расписание дней поста вам в помощь

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя
ПН	03.03	10.03	17.03	24.03	31.03	07.04 Благовещение Пресвятой Богородицы	14.04
ВТ	04.03	11.03	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04
СР	05.03	12.03	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04
ЧТ	06.03	13.03	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04
ПТ	07.03	14.03	21.03	28.03	04.04	11.04	18.04
СБ	08.03	15.03	22.03	29.03	05.04	12.04 Лазаревá суббота	19.04
ВС	09.03	16.03	23.03	30.03	06.04	13.04 Вербное воскресенье	ПАСХА



Полное воздержание от пищи - высшая степень строго поста, отказ от употребления пищи



Горячая пища без масла - разрешается варёная растительная пища без масла (каши, супы, тушёные овощи, грибы)



Рыба - разрешается блюда из рыбы и морепродуктов



Сухоядение - потребление невареной пищи и продуктов растительного происхождения (хлеб, вода, соль, сырые фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, мёд)



Горячая пища с маслом - разрешается варёная растительная пища (каши, супы, тушёные овощи, грибы) с добавлением масла



Икра рыбы - разрешается в субботу перед Вербным воскресеньем



Вино - употребление в умеренных количествах по субботам и воскресеньям, и в Благовещение Пресвятой Богородицы