

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

ОТ ШЕФ ПОВАРА



МАЙОНЕЗЫ



МАЙОНЕЗНЫЕ СОУСЫ



ДОМАШНИЕ МАРИНАДЫ



КРЕМ- СОУСЫ МАКИМАНА



СОДЕРЖАНИЕ

Салаты

- 3 Русский салат à la Escoffier
- 4 Мясной салат с картофелем Стро
- 5 Салат триколор с томатами, авокадо и молодым сыром
- 6 Салат из морских водорослей с кунжутным соусом
- 7 Салат нисуаз с тунцом, оливками и овощами
- 8 Салат с пекинской капустой, запечённым перцем и сладким луком
- 9 Кимчи из свежей капусты

Закуски

- 10 Куриные драмстики с соусом Блю чиз
- 11 Рыбные равиоли
- 12 Коктейль с медведками и овощами
- 13 Пастуший пирог
- 14 Буррито с говядиной
- 15 Пюре из цветной капусты
- 16 Куриный стрит с соусом райта
- 17 Оладьи с кукурузой и овощами
- 18 Сельдь маттиас с яблочным салатом
- 19 Закуска из запечённого перца и томатов
- 20 Сэндвич с тунцом
- 21 Тартар из лосося с тёплым соусом васаби
- 22 Креветочный мусс с васаби пастой
- 23 Креветочный коктейль с фруктами
- 24 Клуб сэндвич

Горячие блюда

- 25 Картофель по-лионски
- 26 Бёдрышки цыплёнка с кассоле из белой фасоли
- 27 Говядина по-марокански с булгуром
- 28 Тушёная баранина с травами
- 29 Кальби из говядины
- 30 Фахитос с куриным филе
- 31 Рыбные крокеты с имбирным соусом
- 32 Цыплёнок в имбирном маринаде
- 33 Свиные рёбра в пряной глазури
- 34 Куриное филе в паназиятской панировке и рисом с кунжутом
- 35 Сицилийские мясные фрикадельки
- 36 Картофельные крокеты
- 37 Куриный эскалоп с перцем и соусом велюте
- 38 Утиная грудка с азиатскими овощами
- 39 Тортилья картофельная
- 40 Куриные крылья в медовой глазировке с чесночным соусом
- 41 Минутный стейк пиканья из говядины с кукурузой
- 42 Скумбрия запечённая
- 43 Куриные сердечки с перловой крупой
- 44 Филе белой рыбы с томатным компотом
- 45 Куриный шницель с деревенским картофелем
- 46 Палтус с брокколи и сырным соусом
- 47 Таблица калорийности

РУССКИЙ САЛАТ А'LA ESCOFFIER

Салат, созданный великим Огюстом Эскофье, Поваром королей и Королем поваров, в 1890 году.

Будучи французом, он заправил свой салат, конечно же, классическим соусом французской кухни-Майонезом...

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Язык говяжий
отварной
2 пластика



Картофель
отварной 1 шт.



Бекон/грудинка
2 пластика



Морковь средняя
1/3 шт.



Куриная грудка
отварная или
копчёная
2 пластика



Каперсы консер-
вированные
1 ч.л.



Шампиньон
свежий 1 шт.



Анчоус в масле
1 ч.л.



Тигровая
креветка 1 шт.



Горошек зеленый
консервированный
1 ст.л.



Фасоль
стручковая
1 ст.л.



Яйцо 3 минуты
½ шт.



Тыква
1 ст.л.



Майонез ЛУ-КА
«Золотой»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык говяжий отварить либо купить готовый, очистить и нарезать соломкой. Филе куриное отварить или купить копчёное, нарезать соломкой.

Бекон обжарить без масла и нарезать соломкой.

Тигровую креветку очистить и обдать кипятком.

Овощи - тыкву, морковь, картофель отварить и нарезать мелким кубиком. Консервированные овощи - огурец маринованный, каперсы и анчоус мелко порубить.

Яйцо отварить в течение 3 минут в кипятке.

Все компоненты перемешать, добавить Майонез ЛУ-КА «Золотой» и выложить через форму на блюдо. Сверху положить трёх-минутное яйцо.

Майонез ЛУ-КА
«Золотой»

МЯСНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ СТРО

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Язык говяжий
отварной
2 пластика



Морковь средняя
1/3 шт.



Бекон/грудинка
2 пластика



Огурец
маринованный
1 шт.



Шампиньон
свежий
1 шт.



Каперсы консер-
вированные
1 ч.л.



Фасоль
стручковая
1 ст.л.



Горошек зелёный
консервированный
1 ст.л.



Картофель
1 шт.



Майонез ЛУ·КА
«Сливочный»
2 ст.л.



Картофель сырой.
Нарезанный тонкой соломкой
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Язык говяжий отварить, очистить и нарезать.

Бекон обжарить без масла и нарезать соломкой.

Овощи - морковь, картофель отварить и нарезать мелким кубиком.

Консервированные овощи - огурец маринованный, каперсы мелко порубить.

Все компоненты перемешать, добавить Майонез ЛУ·КА «Сливочный» и выложить через форму на блюдо.

Сверху положить обжаренный во фритюре карто-
фель соломкой.



Майонез ЛУ·КА
«Сливочный»

САЛАТ ТРИКОЛОР С ТОМАТАМИ, АВОКАДО И МОЛОДЫМ СЫРОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Салатная
зелень



Авокадо спелый
1/3 шт.



Томат свежий
1 шт.



Сыр рассольный типа
моцарелла
1 уп.



Оливковое масло
1 ч.л.



Соус ЛУ·КА
«Цитрус-чили»

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очистить и нарезать авокадо.

Нарезать дольками томат.

Выложить салатную зелень, рядом уложить томаты, чередуя с авокадо, следом шарики рассольного сыра и Соус ЛУ·КА «Цитрус-чили».



САЛАТ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ С КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

Традиционный салат с водорослями из японской кухни идеально сочетается с Кунжутным соусом.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Салат из морских водорослей Чукка
2 ст.л.



Соус ЛУ·КА «Кунжутный»
2 ст.л.



Кунжут

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Выложить в порционную посуду морские водоросли, добавить кунжут по вкусу. Заправить Соусом ЛУ·КА «Кунжутный».



Соус ЛУ·КА
«Кунжутный»

САЛАТ НИСУАЗ С ТУНЦОМ, ОЛИВКАМИ И ОВОЩАМИ

Традиционный салат юга Франции.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Салатная
зелень



Фасоль стручковая
1 ст.л.



Томат свежий
3 дольки



Лук красный



Яйцо вареное
½ шт.



Каперсы
5 шт.



Оливки крупные
3 шт.



Соус ЛУ·КА
«Тунцовый»



Тунец консер-
вированный
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На салатную зелень выложить дольки томата, яйца, кольца красного лука, стручковую фасоль, оливки, каперсы, консервированный тунец и добавить Соус ЛУ·КА «Тунцовый».

САЛАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ, ЗАПЕЧЁННЫМ ПЕРЦЕМ И СЛАДКИМ ЛУКОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Пекинская капуста
3 листа и 1 срез



Запечённый болгарский
перец



Красный лук



Апельсин
1 долька



Салатная зелень



Крем-соус Макимана
«Экзотик»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Вилочек пекинской капусты разрезать поперек, вырезать углубление. Полученную капусту мелко порубить, смешать с запечённым болгарским перцем и Крем-соусом Макимана «Экзотик».

Выложить в полученное углубление, украсить кольцами красного лука, долькой апельсина и салатной зеленью.



Крем-соус Макимана
«Экзотик»

КИМЧИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Капуста белокачанная
½ вилка



Морковь средняя
1 шт.



Перец болгарский
1 шт.



Сельдерей
1 шт.



Азиатский соус Макимана
«Корейский»
1-2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Овощи нарезать соломкой и смешать с Азиатским соусом Макимана «Корейский».



КУРИНЫЕ ДРАМСТИКИ С СОУСОМ БЛЮ ЧИЗ

Классическая закуска из куриных ножек (drumstick-анг. барабанная палочка)-вторая по популярности после знаменитых куриных крыльев Баффало.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ: ДЛЯ СОУСА:



Куриная голень
2 шт.



Майонез ЛУ·КА
«Золотой»
3 ст.л.



Яйцо
1 шт.



Сметана 15%
1 ст.л.



Мука
2 ст.л.



Сыр с голубой
плесенью
1 ст.л.



Панировочные
сухари
2 ст.л.



Соль



Масло для фритюра
200 мл.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Зачистить куриную голень, оставив чистой косточку. Добавить соль.

Панировать в муке, яйце, панировочных сухарях.

Готовить во фритюре-разогретом растительном масле в кастрюле с толстым дном (сотейнике) до готовности.

Для соуса Блю чиз:

Смешать Майонез ЛУ·КА «Золотой», сметану и сыр с голубой плесенью.

Готовые драмстики выложить на блюдо с соусом Блю чиз.



Майонез ЛУ·КА
«Золотой»

РЫБНЫЕ РАВИОЛИ

Классическое блюдо итальянской кухни с российским акцентом. Для блюда используется мякоть красной рыбы - сёмги или горбуши. Чтобы начинка равиоли была сочной, добавляем некоторое количество Майонеза Оливкового ЛУ·КА.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ ДЛЯ ТЕСТА:



Мука
7 ст.л. (~150 гр)



Яйцо , желток
4 шт.



Манка
14 ст.л. (~300 гр)



Чернила
каракатицы
или свекольный
сок
2 ч.л.

ДЛЯ ПОДАЧИ ИЛИ ОФОРМЛЕНИЯ БЛЮДА:



Сливки 33%
3 ст.л.



Майонез
Оливковый ЛУ·КА
1 ч.л.



Овощи



Салатная зелень

ДЛЯ НАЧИНКИ:



Семга/горбуша
500 гр.



Майонез ЛУ·КА
«Оливковый»
3 ст.л.



Лук репчатый
средний
1 шт.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешать все компоненты для теста, сформировать шар, накрыть плёнкой и оставить на 30 минут.

Мякоть рыбы мелко порубить, предварительно удалив кости. Лук репчатый мелко порубить.

Смешать все компоненты с Майонезом ЛУ·КА «Оливковый».

Затем раскатать тесто на тонкие пласты, нарезать на порционные формы и начинить фаршем. Варить в подсоленной воде из расчёта 1 часть равиоли: 8 частей воды.



Майонез ЛУ·КА
«Оливковый»

КОКТЕЙЛЬ С МЕДВЕДКАМИ И ОВОЩАМИ

Используемая в этом блюде медведка - морепродукт, поступающая к нам с Дальнего Востока, получила своё название за причудливую форму головы. Имеет более яркий вкус в отличие от обычной креветки.

В продажу в основном поступает в варёно-мороженом виде, чем облегчает процесс приготовления.

Основу соуса Коктейль составляет томатный соус, майонез и свежие овощи.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Креветка медведка
или тигровая креветка без головы
4 шт.



Пекинская
капуста
1 лист



Лимон
1 долька



Салат айсберг
2 листа



Томатный соус
1 ст.л.



Перец
болгарский
½ шт.



Майонез ЛУ·КА
«Домашний»
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для томатного соуса - взять томаты, болгарский перец, чеснок пассировать в сливочном масле в течении 10 минут, добавить сахар, соевый соус и помешивая готовить ещё пару минут. Переложить овощи в блендер и измельчить. Использовать в качестве соуса.

Пекинскую капусту и листья салата айсберг нарезать соломкой, смешать с болгарским перцем.

Добавить Майонез ЛУ·КА «Домашний» и готовый томатный соус.

Выложить в порционную форму.

Уложить поверх очищенные медведки либо тигровые креветки и украсить долькой лимона.



ЛУ·КА
Домашний
майонез



Майонез ЛУ·КА
«Домашний»

ПАСТУШИЙ ПИРОГ

Традиционное шотландское блюдо, приготавливаемое из толченого картофеля, мясного фарша, сливочно-майонезного соуса с добавлением сыра.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Картофель
5 шт.



Фарш мясной
500 гр.



Лук репчатый
1 шт.



Майонез ЛУ·КА «Сливочный»
3 ст.л.



Масло сливочное
1 ст.л.



Сыр типа Тильзитер, Гауда
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель отварить, растолочь. Фарш обжарить с добавлением репчатого лука и добавлением Сливочного ЛУ·КА «Майонеза».

Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить часть картофеля, сверху уложить ровным слоем готовый фарш и покрыть сверху слоем оставшегося картофеля. Смазать сверху поверхность картофеля смесью Майонеза ЛУ·КА «Сливочного» и тёртого сыра.

Запекать до золотистой корочки.

БУРРИТО С ГОВЯДИНОЙ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Мякоть говядины
(верхняя часть бедра)
200 гр.



Сметана
2 ст.л.



Капуста свежая
1 лист



Картофель
0,5 шт.



Морковь свежая
0,5 шт.



Свежий томат
1 шт.



Мята
3 шт.



Лепешка
тортилья
1 шт.



Маринад Мамаринадо
«Острый с овощами»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины нарезать соломкой и замариновать в Маринаде Мамаринадо «Острый с овощами» затем обжарить на сковороде до готовности

Картофель нарезать соломкой и обжарить до готовности.

Свежие овощи нарезать соломкой. Сметану смешать с мятой, чесноком. Этой смесью смазать лепёшку тортилью.

Выложить готовую говядину, овощи и жареный картофель.

Свернуть в «рулет» и подать на стол.



Маринад Мамаринадо
«Острый с овощами»

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Цветная капуста свежемороженая
1 пакет/300 гр.



Молоко
500 мл.



Маринад Мамаринадо
«Чесночный с травами»
1 ст.л.



РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить цветную капусту в молоке до готовности. Перетереть в пюре, смешать с Маринадом Мамаринадо «Чесночный с травами» и подать горячим на подогретой тарелке.



КУРИНЫЙ СТРИТ С СОУСОМ РАЙТА

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриное бедро
без кости
2 шт.



Капуста свежая
1 лист



Морковь свежая
0,5 шт.



Лепёшка
тортилья
1 шт.



Свежий томат
1 шт.



Сметана
2 ст.л.



Картофель
0,5 шт.



Мята
3 шт.



Маринад Мамаринадо
«Для курицы гриль»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замариновать куриное бедро в Маринаде Мамаринадо «Для курицы гриль» и запечь в духовом шкафу. Нарезать крупной соломкой.

Картофель нарезать соломкой и обжарить до готовности.

Свежие овощи нарезать соломкой. Сметану смешать с мятой, чесноком и Маринадом Мамаринадо «Для курицы гриль». Этой смесью намазать лепёшку тортилью.

Выложить готовое куриное бедро, овощи и жареный картофель.

Свернуть в «конверт» и подать на стол.

ОЛАДЬИ С КУКУРУЗОЙ И ОВОЩАМИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Тесто для оладьев
5 ст.л.



Кукуруза консервированная
1 ст.л.



Перец болгарский
1 ст.л.



Перец чили
1 ч.л.



Фасоль стручковая
1 ст.л.



Соус ЛУ·КА «Тунцовый»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Овощи мелко нарезать, часть добавить в тесто для оладьей. Обжарить оладьи на растительном или оливковом масле. Подавать горячими, вместе с овощами и Соусом ЛУ·КА «Тунцовый».



СЕЛЬДЬ МАТТИАС С ЯБЛОЧНЫМ САЛАТОМ

Традиционное блюдо Баварской кухни. Интересное, а главное, вкусное сочетание солёной рыбы, свежего яблока, и сливочного соуса.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Сельдь Маттиас (либо другая слабосолёная, без добавления лишних специй, сельдь)
1 упаковка



Яблоко зеленое
1 шт.



Луковица красная
1 шт.



Огурец маринованный
1 шт.



Сливки 33%
1 ст.л.



Майонез ЛУ·КА «Оливковый»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Часть сельди нарезать тонкими пластиками, часть мелким кубиком. Огурец нарезать тонким пластиком, лук красный нарезать полукольцом. Часть яблока нарезать мелким кубиком, другую часть нарезать тонким пластиком (как чипсы).

Нарезанную пластиками рыбу выложить на блюдо, параллельно выложить смешанные с Майонезом ЛУ·КА «Оливковый» и сливками ингредиенты салата.

Украсить чипсами из зелёного яблока, кольцами лука и огурцом.



Майонез ЛУ·КА
«Оливковый»

ЗАКУСКА ИЗ ЗАПЕЧЁННОГО ПЕРЦА И ТОМАТОВ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Перец болгарский
запеченный
1 шт.



Томат свежий
½ шт.



Салатная зелень



Соус ЛУ·КА «Цитрус-чили»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Болгарский перец запечь в духовом шкафу, обмотать плёнкой, остудить, очистить от кожуры, нарезать крупными пластиками и смешать с оливковым маслом.

У томата удалить сердцевину и положить внутрь Соус ЛУ·КА «Цитрус-чили». Выложить салатную зелень, поверх готовый болгарский перец, Соус ЛУ·КА «Цитрус-чили».

СЕНДВИЧ С ТУНЦОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Тостовый хлеб
2 куска



Соус ЛУ·КА «Тунцовый»
2 ст.л.



Тунец консервированный
в собственном соку
2 ст.л.



Томат свежий
½ шт.



Лук красный
1/2 шт.



Лист салата

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

На сковороде обжарить с двух сторон тостовый хлеб.

Смешать в ёмкости мелко нарезанный томат, красный лук, консервированный тунец и Соус ЛУ·КА «Тунцовый».

На один пласт тостового хлеба нанести полученную смесь, накрыть листом салата и другим пластом хлеба.

Обрезать края и разрезать пополам.



Соус ЛУ·КА
«Тунцовый»

ТАРТАР ИЗ ЛОСОСЯ С ТЁПЛЫМ СОУСОМ ВАСАБИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Копчёный лосось или филе горбуши
100 гр/5 пластиков



Лук красный
1/5 шт.



Каперсы
5 шт.



Зелень кинзы



Соус ЛУ·КА «Васаби»
3 ст.л.



Лайм

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Копчёный лосось нарезать кубиком, красный лук, каперсы и зелень кинзы мелко порубить. На тарелку выложить предварительно подогретый Соус ЛУ·КА «Васаби» и через форму выложить тартар из лосося. Добавить зелень кинзы и дольку лайма.



КРЕВЕТОЧНЫЙ МУСС С ВАСАБИ ПАСТой

Отличная лёгкая закуска.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Креветки
свежемороженые
без головы
10 шт.



Зелень петрушки



Крабовые
палочки
10 шт.



Чеснок
3 зубчика



Сливки 33%
½ чашки



Соус ЛУ·КА
«Васаби»



Оливковое масло
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки разморозить, очистить и обжарить на оливковом масле, добавить мелко нарубленный чеснок.

Нарезать готовые креветки и крабовые палочки маленькими кубиками, смешать с предварительно взбитыми сливками, мелко нарубленной зеленью петрушки и Соусом ЛУ·КА «Васаби».



Соус ЛУ·КА
«Васаби»

КРЕВЕТОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ФРУКТАМИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Креветки
с головой
3 шт.



Зелень петрушки



Апельсин
1 шт.



Чеснок
3 зубчика



Помело
1 шт.



Салатная зелень



Оливковое
масло
1 ст.л.



Крем-соус Макимана
«Экзотик»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Креветки очистить, сохранив головы. Обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока. Разделить апельсин и помело на дольки, нарезать кусочками.

В порционную посуду выложить Крем-соус Макимана «Экзотик» и салатную зелень. Сверху выложить креветки, смешанные с апельсином, помело и Крем-соусом Макимана «Экзотик».



КЛАБ СЕНДВИЧ

Традиционное критское блюдо

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Тостовый хлеб
30 шт.



Яйцо
1 шт.



Бекон
2 пластика



Томат свежий
1/3 шт.



Лист салата
3 шт.



Огурец свежий
1/3 шт.



Куриная мякоть
запечённая
3 ст.л.



Крем-соус Макимана
«Чесночный»
3 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обжарить тостовый хлеб.

Мелко нарезать лист салата и готовую мякоть курицы, смешать с Крем-соусом Макимана «Чесночный».

Выложить на один пласт хлеба, следующий пласт смазать Крем-соусом Макимана «Чесночный» и выложить жареное яйцо и бекон, накрыть томатом и огурцом и третьим пластом хлеба. Обрезать края и нарезать на 4 части.



Крем-соус Макимана
«Чесночный»

КАРТОФЕЛЬ ПО-ЛИОНСКИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Лук репчатый
1 шт.



Картофель свежий мытый
и очищенный
3 шт.



Маринад Мамаринадо
«Для курицы гриль»
1 ст.л.



Масло сливочное
3 ст.л.



Салатная зелень

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель нарезать «кружочками» толщиной 3 мм (для быстрой и полной обжарки). Выложить по всей окружности сковороды для запекания. Отдельно протомить репчатый лук, нарезанный полукольцами, в сливочном масле.

Нанести сверху Маринад Мамаринадо «Для курицы гриль», по готовности сверху выложить репчатый лук.



БЁДРЫШКИ ЦЫПЛЁНКА С КАССОЛЕ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриная голень
2 шт.



Сливки 33%
3 ст.л.



Лук репчатый
1 шт.



Масло
сливочное
1 ст.л.



Белая фасоль
1 стакан



Масло
растительное
2 ст.л.



Морковь
1/3 шт.



Соль



Сельдерей
корень
1/3 шт.



Салатная зелень



Маринад Мамаринадо
«Чесночный с травами»
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриную голень промыть, смазать Маринадом Мамаринадо «Чесночный с травами» и оставить на 30 минут.

Фасоль белую замочить предварительно на 3 часа и отварить до полуготовности.

Овощи нарезать кубиком и обжарить на смеси масел. Добавить отваренную фасоль, перемешать, добавить сливки и довести по вкусу.

Запечь куриную голень в духовом шкафу до готовности в течение 20 минут на $t\ 170^{\circ}\text{C}$.

Выложить на тарелку готовую фасоль, рядом выложить куриную голень и украсить салатной зеленью.



Маринад Мамаринадо
«Чесночный с травами»

ГОВЯДИНА ПО-МАРОКАНСКИ С БУЛГУРОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Мякоть говядины
(филе бедра)
200 гр.



Масло сливочное
2 ст.л.



Курага
3 шт.



Масло
растительное
1 ст.л.



Изюм
½ ст.л.



Лимон долька



Лук репчатый
1/2 шт.



Салатная зелень



Крупа булгур
1 стакан



Маринад Мамаринадо
«Шашлык по-кавказски»
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мякоть говядины нарезать кубиком и смешать с Маринадом Мамаринадо «Шашлык по-кавказски» и оставить на 30 минут.

Лук репчатый нарезать кубиком, курагу и изюм замочить в кипятке.

Обжарить лук, добавить размоченные сухофрукты и крупу булгур. Залить кипятком до покрытия и оставить до разбухания крупы на медленном огне.

Обжарить мясо на сковороде. Смешать с готовым булгуром. Подать с долькой лимона и салатной зеленью.



ТУШЁНАЯ БАРАНИНА С ТРАВАМИ

Традиционное критское блюдо.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Баранина
на косточке
2 шт.



Сельдерей
стебель
1 шт.



Зелень мяты
2 ст.л.



Салатная зелень



Зелень
петрушки
2 ст.л.



Томат черри
1 шт.



Масло
оливковое
2 ст.л.



Азиатский соус
Макимана
«Турецкий»
2 ст.л.



Чеснок
1 головка

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Баранину замариновать в Азиатском соусе Макимана «Турецкий» и оставить на 30 минут. Тем временем на оливковом масле обжарить чеснок и стебель сельдерея, добавить рубленую зелень петрушки и мяты и положить маринованную баранину. Тушить до готовности на медленном огне в течение 15 минут.

Подавать в подогретой глубокой тарелке с томатами черри.



Азиатский соус
Макимана «Турецкий»

КАЛЬБИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Говядина филе
(верхняя часть бедра)
200 гр.



Сельдерей стебель
1 шт.



Болгарский перец
½ шт.



Лук репчатый
½ шт.



Морковь
½ шт.



Азиатский соус
Макимана «Корейский»
3 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Говядину и овощи нарезать соломкой, обжарить на сковороде с толстым дном, добавить Азиатский соус Макимана «Корейский» и, помешивая, готовить пару минут, чтобы все ингредиенты были покрыты соусом.

Подавать в подогретой тарелке с перцем чили и лепёшками.



ФАХИТОС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриное филе
1 шт.



Лук репчатый
1 шт.



Болгарский
перец
1 шт.



Лепёшка
тортилья
1 шт.



Томат свежий
1 шт.



Сметана
2 ст.л.



Соус ЛУ·КА
«Перечный»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе и все овощи нарезать соломкой и обжарить на сковороде с толстым дном, в конце добавить Соус ЛУ·КА «Перечный» и перемешать.

Подать с перцем чили, подогретой лепёшкой и сметаной.



Соус ЛУ·КА
«Перечный»

РЫБНЫЕ КРОКЕТЫ С ИМБИРНЫМ СОУСОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Белая морская
рыба (филе)
2 шт.



Масло для жарки



Лук порей



Морковь



Яйцо
1 шт.



Свежий имбирь



Сухари
панировочные
2 ст.л.



Крем-соус Макимана
«Имбирный»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе белой морской рыбы отварить, размять вилкой, вмешать яйцо, Крем-соус Макимана «Имбирный» и, панируя в сухарях, придать форму крокет.

Жарить в большом количестве масла в сковороде с толстым дном.

При подаче добавить овощи, нарезанные соломкой и Крем-соус Макимана «Имбирный».



ЦЫПЛЁНОК В ИМБИРНОМ МАРИНАДЕ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Целый/половина цыпленка
1 шт.



Крем-соус Макимана
«Имбирный»
5 ст.л.



Свежий имбирь для усиления вкуса
1/5 корня

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Целого цыплёнка, либо половину смазать Крем-соусом Макимана «Имбирный», поместить в пакет для запекания.

Запекать до готовности в духовом шкафу при t 150°C.

За 10 минут до готовности разрезать пакет для образования корочки.

Крем-соус Макимана
«Имбирный»

СВИНЫЕ РЁБРА В ПРЯНОЙ ГЛАЗУРИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Решетка свиных рёбер
1 шт.



Азиатский соус
Макимана «Турецкий»
5 ст.л.



РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свинные рёбра отварить в течение часа на медленном огне, оставить в бульоне после снятия с огня ещё на пол часа. Смазать рёбра Азиатским соусом Макимана «Турецкий» и запечь в духовом шкафу при $t\ 180^{\circ}\text{C}$, в течении 25-35 минут.



КУРИНОЕ ФИЛЕ В ПАНАЗИАТСКОЙ ПАНИРОВКЕ И РИСОМ С КУНЖУТОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриное филе
без кожи
1 шт.



Морковь
1 ст.л.



Соус ЛУ·КА
«Кунжутный»
2 ст.л.



Сельдерей
1 ст.л.



Яйцо
1 шт.



Масл
сливочное
3 ст.л.



Сухари
панировочные
2 ст.л.



Кинза зелень



Дроблёный
перец



Перец чили



Отварной рис
1 чашка

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе разрезать вдоль, отбить под пищевой плёнкой для равномерной толщины.

Панировать в яйце, дроблёном перце и панировочных сухарях. Обжарить до готовности с двух сторон на сковороде.

Тем временем растопить сливочное масло, овощи, нарезанные мелким кубиком, яйцо, перемешать и добавить отварной рис.

Выложить готовое нарезанное куриное филе на тёплую тарелку, рядом выложить жареный рис, Соус ЛУ·КА «Кунжутный» и перец чили.



Соус ЛУ·КА
«Кунжутный»

СИЦИЛИЙСКИЕ МЯСНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Фарш говядины
200 гр.



Зелень петрушки
2 ст.л.



Фарш свинины
200 гр.



Чеснок
3 зубчика



Фарш куриный
200 гр.



Белый хлеб



Лист желатина
1 шт.



Молоко
1 стакан



Лук репчатый
3 ст.л.



Соус ЛУ·КА
«Перечный»
2 ст.л.



Соль

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочить лист желатина в холодной воде. После набухания подогреть до растворения.

Лук, чеснок мелко порубить, хлеб вымочить в молоке.

Смешать фарш с овощами, вымоченным хлебом и желатином, хорошо вымесить сформировать, фрикадельки.

Обжарить с 2-х сторон, накрыть крышкой и довести до готовности.

Подать с Соусом ЛУ·КА «Перечный».



КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Картофель
свежий мытый
и очищенный
5 шт.



Болгарский перец
1/3 шт.



Яйцо
1 шт.



Масло
растительное
для фритюра
½ бутылки



Сухари
панировочные
2 ст.л.



Салатная зелень



Маринад Мамаринадо
«Пряный с имбирём»
2 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Отварить до готовности картофель, остудить, размять, добавить яйцо и Маринад Мамаринадо «Пряный с имбирём».

Сформировать шарики, панировать в сухарях.

Обжарить во фритюре до цвета.

При подаче выложить салатную зелень, ложку Маринада Мамаринадо «Пряный с имбирём» и мелко нарезанный болгарский перец.



Маринад Мамаринадо
«Пряный с имбирём»

КУРИНЫЙ ЭСКАЛОП С ПЕРЦЕМ И СОУСОМ ВЕЛЮТЕ

Очень простое и сытное блюдо

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриное филе без кожи
1 шт.



Маринад Мамаринадо
«Перечный с зеленью»
1 ст.л.



Каперсы
1 ст.л.



Масло сливочное
3 ст.л.



Сок 1 лимона



Салатная зелень

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе разрезать вдоль на 2 равные части, смазать Маринадом Мамаринадо «Перечный с зеленью» и оставить на 30 минут.

Тем временем растопить сливочное масло, добавить каперсы, сок каперсов и лимона. Обжаривать в этой смеси куриное филе на $t 150^{\circ}\text{C}$ до готовности в течение 10 минут.

Подать с салатной зеленью.



Маринад Мамаринадо
«Перечный с зеленью»

УТИНАЯ ГРУДКА САЗИАТСКИМИ ОВОЩАМИ

Очень сытное, но вместе с тем лёгкое блюдо.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Утиная грудка
1 шт.



Лапша удон на 1 порцию



Овощи-сельдерей стебель,
лук порей, морковь-соломкой
2 ст.л.



Соус ЛУ·КА «Перечный»
1 ст.л.



Перец чили
1 шт.



Зелень кинзы

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Обжарить утиную грудку и довести до желаемой степени прожарки в духовом шкафу. Для любителей острого можно предварительно замариновать в Крем-соусе Макимана «Корейский» на 30 минут.

Лапшу удон отварить до готовности.

Овощи нарезать тонкой соломкой и быстро обжарить на сковороде.

Подать вместе с Соусом ЛУ·КА «Перечный».



Соус ЛУ·КА
«Перечный»

КАРТОФЕЛЬНЫЙ БИСКВИТ

Омлет с картофелем и овощами.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Картофель
отварной
1 шт.



Яйцо
3 шт.



Болгарский
перец
1/2 шт.



Молоко
1 ст.л.



Томат свежий
1/2 шт.



Масло
растительное
для жарки



Лук репчатый
1/2 шт.



Азиатский соус
Макимана «Корейский»

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Взбить яйца с молоком, добавить тертый картофель, мелко нарезанные овощи, ½ ст.л. Азиатского соуса Макимана «Корейский». Жарить до готовности на сковороде.

Подать со свежим томатом и Азиатским соусом Макимана «Корейский».



Азиатский соус
Макимана «Корейский»

КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В МЕДОВОЙ ГЛАЗИРОВКЕ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриные крылья
(первая и вторая фаланги)
8 шт



Мёд
1 ст.л.



Соевый соус
2 ст.л.



Крем-соус Макимана
«Чесночный»
3 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриные крылья мариновать в мёде и соевом соусе. Жарить в глубокой сковороде с толстым дном до готовности.

При подаче подать Крем-соус Макимана «Чесночный».



Крем-соус Макимана
«Чесночный»

МИНУТНЫЙ СТЕЙК ПИКАНЬЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Стейк из филе бедра говядины Пиканья
1 шт./250 гр.



Соус ЛУ·КА «Кунжутный»
3 ст.л.



Кукуруза консервированная
3ст.л.



Перец болгарский
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Стейк обжарить до желаемой степени готовности.
Смешать консервированную кукурузу, болгарский перец и Соус ЛУ·КА «Кунжутный»
Подавать на разогретой тарелке.



СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЁННАЯ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Скумбрия
1 шт.



Маринад Мамаринадо
«Перечный с зеленью»
1 ст.л.



Болгарский перец
1 шт.



Томат свежий
1 шт.



Лук красный
½ шт.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Скумбрию очистить от внутренностей, смазать Маринадом Мамаринадо «Перечный с зеленью» и оставить на 30 минут.

Готовить в предварительно разогретом духовом шкафу при $t 150^{\circ}\text{C}$ до готовности в течение 20 минут.

Отдельно запечь болгарский перец, свежий томат.



Маринад Мамаринадо
«Перечный с зеленью»

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриные сердечки
200 гр./половина
упаковки



Маринад Мамаринадо
«Пряный с имбирём»
2 ст.л.



Перловая крупа
1 стакан



Морковь
1/3 шт



Масло
сливочное
1 ст.л



Сельдерей
корень
1/3 шт



Масло
растительное
2 ст.л



Лук репчатый
1 шт



Соль



Сливки 33%
3 ст.л.



Салатная зелень

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сердечки промыть, очистить от жилок и сосудов, разрезать вдоль пополам, смешать с Маринадом Мамаринадо «Пряный с имбирём» и оставить на 30 минут.

Перловую крупу промыть и отварить до полуготовности.

Овощи нарезать кубиком и обжарить на смеси масел. Добавить отваренную перловую крупу, перемешать, добавить сливки и довести по вкусу.

Обжарить куриные сердечки на растительном масле до готовности.

Выложить на тарелку готовую перловку, поверх выложить сердечки и украсить салатной зеленью.

ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Филе белой морской рыбы
(палтус/треска)
1 филе



Томатный соус
(смотрите рецептуру на странице 12)
3 ст.л.



Маринад Мамаринадо
«Шашлык по-кавказски»
1 ст.л.



Оливковое масло
1 ст.л.



Перец чили
2 пластика



Зелень кинзы

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе белой рыбы обжарить до готовности с двух сторон на оливковом масле.

Подогреть томатный соус (смотрите рецептуру на стр 12).

В сервировочное блюдо положить ложку Маринада Мамаринадо «Шашлык по-кавказски», сверху томатный соус, рядом готовое рыбное филе, перец чили и кинзу.



Маринад Мамаринадо
«Шашлык по-кавказски»

КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ С ДЕРЕВЕНСКИМ КАРТОФЕЛЕМ

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Куриное филе
без кожи
1 шт.



Картофель
свежий мытый
и очищенный
1 шт.



Веточка
розмарина.
1 шт.



Сметана
1 ст.л.



Яйцо
1 шт.



Масло
сливочное
3 ст.л.



Сухари
панировочные
2 ст.л.



Салатная зелень



Маринад Мамаринадо
«Острый с овощами»
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе разрезать вдоль, отбить под пищевой пленкой для равномерной толщины, смазать Маринадом Мамаринадо «Острый с овощами» и оставить на 30 минут. Панировать в яйце и панировочных сухарях.

Обжарить до готовности с двух сторон на сковороде.

Тем временем растопить сливочное масло, обжаривать картофель нарезанный «пятакми» до готовности в течение 10 минут.

Выложить шницель на тёплую тарелку, поверх выложить жареный картофель, сметану и салатную зелень.



ПАЛТУС С БРОККОЛИ И СЫРНЫМ СОУСОМ

Белая рыба изначально хорошо сочетается с соусами на основе яичного желтка, масла и сыра.

Для уравнивания блюда хорошо подать рыбу с овощами, в данном случае капустой брокколи.

НАМ ПОНАДОБЯТСЯ:



Филе палтуса любая другая белая морская рыба
200 гр.



Капуста брокколи
3 соцветия



Майонез ЛУ·КА «Домашний»
3 ст.л.



Сыр типа Тильзитер, Гауда
1 ст.л.

РЕЦЕПТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Филе палтуса обжарить аккуратно на сковороде с двух сторон до готовности.

Капусту брокколи обдать кипятком.

Майонез ЛУ·КА «Домашний» смешать с тёртым сыром. Покрыть сырным соусом капусту и запечь в духовом шкафу до корочки.

Рыбу подать с капустой брокколи под сырным соусом и салатной зеленью.



Майонез ЛУ·КА
«Домашний»

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

В РАСЧЁТЕ НА 100 гр. ПРОДУКТА

Молочные продукты

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Брынза	17,9	20,1	0	260
Йогурт нат. 1.5%	5	1,5	3,5	51
Кефир	3	0,1	3,8	30
Молоко	2,8	3,2	4,7	58
Молоко сухое	25,6	25	39,4	475
Молоко сгущеное	7	7,9	9,5	135
Простокваша	2,8	3,2	4,1	58
Ряженка	3	6	4,1	85
Сливки 10%	3	10	4	118
Сметана 10%	3	10	2,9	116
Масса творожная	7,1	23	27,5	340
Сыр российский	23,4	30	0	371
Сыр плавленный	24	13,5	0	226
Творог полужирный	16,7	9	1,3	156

Жиры, маргарин, масло

Жир топленый	0	99,7	0	897
Шпик свиной	1,4	92,8	0	816
Маргарин молочный	0,3	82,3	1	746
Маргарин бутербродный	0,5	82	1,2	744
Майонез	3,1	67	2,6	627
Масло растительное	0	99,9	0	899
Масло сливочное	0,6	82,5	0,9	748
Масло топленое	0,3	98	0,6	887

Хлебобулочные изделия, мука

Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшен. из муки I с.	7,7	2,4	53,4	254
Сдобная выпечка	7,6	4,5	60	297
Сушки	11	1,3	73	330
Сухари пшеничные	11,2	1,4	72,4	331

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,3	73,2	329
Мука пшеничная II сорта	11,7	1,8	70,8	328
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	326

Крупы

Гречневая	9,5	1,9	72,2	326
Манная	11,3	0,7	73,3	326
Овсяная	11,9	5,8	65,4	345
Перловая	9,3	1,1	73,7	324
Пшено	12	2,9	69,3	334
Рисовая	7	0,6	73,7	323
Ячневая	10,4	1,3	71,7	322
Геркулес	13,1	6,2	65,7	355
Кукурузная	8,3	1,2	75	325

Овощи

Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Горошек зеленый	5,0	0,2	13,3	72
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	-	5,4	28
Капуста цветная	2,5	-	4,9	29
Картофель	2	0,1	19,7	83
Лук зеленый (перо)	1,3	-	4,3	22
Лук порей	3	-	7,3	40
Лук репчатый	1,7	-	9,5	43
Морковь красная	1,3	0,1	7	33
Огурцы	0,7	-	1,8	10
Перец зеленый сладкий	1,3	-	4,7	23
Перец красный сладкий	1,3	-	5,7	27
Петрушка (зелень)	3,7	-	8,1	45
Редис	1,2	-	4,1	20
Редька	1,9	-	7	34
Репа	1,5	-	5,9	28
Салат	1,5	-	2,2	14
Свекла	1,7	-	10,8	48
Томаты	0,6	-	2,9	14
Зеленая фасоль	4	-	4,3	32

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Хрен	2,5	-	16,3	71
Черемша	2,4	-	6,5	34
Чеснок	6,5	-	21,2	106
Шпинат	2,9	-	2,3	21
Щавель	1,5	-	5,3	28

Фрукты и ягоды

Абрикосы	0,9	-	10,5	46
Ананас	0,4	-	11,8	48
Бананы	1,5	-	22,4	91
Вишня	0,8	-	11,3	49
Гранат	0,9	-	11,8	52
Груша	0,4	-	10,7	42
Инжир	0,7	-	13,9	56
Персики	0,9	-	10,4	44
Рябина	1,4	-	12,5	58
Слива	0,8	-	9,9	43
Финики	2,5	-	72,1	281
Хурма	0,5	-	15,9	62
Черешня	1,1	-	12,3	52
Шелковица	0,7	-	12,7	53
Яблоки	0,4	-	11,3	46
Апельсин	0,9	-	8,4	38
Грейпфрут	0,9	-	7,3	35
Лимон	0,9	-	3,6	31
Мандарин	0,8	-	8,6	38
Брусника	0,7	-	8,6	40
Виноград	0,4	-	17,5	69
Голубика	1	-	7,7	37
Ежевика	2	-	5,3	33
Земляника	1,8	-	8,1	41
Клюква	0,5	-	4,8	28
Крыжовник	0,7	-	9,9	44
Малина	0,8	-	9	41
Облепиха	0,9	-	5,5	30
Смородина красная	0,6	-	8	38

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Смородина черная	1,0	-	8,0	40
Черника	1,1	-	8,6	40
Шиповник	1,6	-	24	101

Сухофрукты

Курага	5,2	-	65,9	272
Изюм	2,3	-	71,2	279
Вишня	1,5	-	73	292
Груша	2,3	-	62,1	246
Чернослив	2,3	-	65,6	264
Яблоки	3,2	-	68	273

Бобовые

Бобы	6	0,1	8,3	58
Горох	23	1,6	57,7	323
Соя	34,9	17,3	26,5	395
Фасоль	22,3	1,7	54,5	309
Чечевица	24,8	1,1	53,7	310

Грибы

Белые свежие	3,2	0,7	1,6	25
Грузди	7	7	4	18
Лисички	6	9	4	19
Подберезовики	2,3	0,9	3,7	31
Подосиновики	3,3	0,5	3,4	31
Сыроежки	1,7	0,3	1,4	17
Шампиньоны	4,3	1	1	27

Орехи

Фундук	16,1	66,9	9,9	704
Миндаль	18,6	57,7	13,6	645
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	648
Арахис	26,3	45,2	9,7	548
Семя подсолнечника	20,7	52,9	5	578

Яйца

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157
Сухой белок	73,3	1,8	7	336
Сухой желток	34,2	52,2	4,4	623
Яйцо перепелиное	11,9	13,1	0,6	168

Мясо, птица

Баранина	16,3	15,3	0	203
Говядина	18,9	12,4	0	187
Конина	20,2	7	0	143
Кролик	20,7	12,9	0	199
Свинина	11,4	49,3	0	489
Телятина	19,7	1,2	0	90
Гусь	16,1	33,3	0	364
Индейка	21,6	12	0,8	197
Курица	20,8	8,8	0,6	165
Цыпленок	18,7	7,8	0,4	156
Утка	16,5	61,2	0	346

Мясные консервы и копчености

Говядина тушеная	16,8	18,3	0	232
Колбасный фарш	15,2	15,7	2,8	213
Свинина тушеная	14,9	32,2	0	349
Грудинка сырокопченая	7,6	66,8	0	632
Корейка сырокопченая	10,5	47,2	0	467
Ветчина	22,6	20,9	0	279

Рыба и морепродукты

Горбуша	21	7	0	147
Карась	17,7	1,8	0	87
Кета	22	5,6	0	138
Краб	16	3,6	0	96
Семга	20,8	15,1	0	219
Минтай	15,9	0,7	0	70
Нерка	18,8	10,5	0	170
Осетр	16,4	10,9	0	164

Продукт	Б.	Ж.	Угл.	Ккал.
Сайра	18,6	20,8	0	262
Сельдь	17,7	19,5	0	242
Скумбрия	18	9	0	153
Судак	19	0,8	0	83
Угорь	14,5	30,5	0	333
Щука	18,8	0,7	0	82
Кальмар	18	0,3	0	75
Креветка	18	0,8	0	83
Морская капуста	0,9	0,2	3	5

Майонезы ТМ «Лука»

Майонез «Домашний»	0,3	67	3	620
Майонез «Золотой»	0,3	60	2,5	550
Майонез «Оливковый»	0,3	50	3,5	460
Майонез «Сливочный»	0,4	67	2,5	610

Маринады ТМ «Мамаринадо»

Маринад «Курица-гриль»	1	15	12	190
Маринад «Острый»	2	5	23	150
Маринад «Перечный»	1	30	8	310
Маринад «Пряный»	2	30	11	330
Маринад «Чесночный с травами»	1	30	10	310
Маринад «Шашлык по-кавказски»	1	10	11	140

Соус «Макимана»

Соус «Имбирный»	0,3	20	8	220
Соус «Турецкий»	0,4	0,4	26	110
Соус «Корейский»	0,4	0,3	37	150
Соус «Экзотик»	1	20	17	250
Соус «Чесночный»	0,3	28	8,5	290

Крем-соус «ЛУ·КА»

Соус «Кунжутный»	0,5	28	7	280
Соус «Тунцовый»	1,5	60	6,5	580
Соус «Перечный»	0,3	27	6	270
Соус «Цитрус-чили»	0,5	20	17	250
Соус «Васаби»	1	42	10	420

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК



МАЙОНЕЗЫ

МАЙОНЕЗ ЛУ·КА ДОМАШНИЙ

Это настоящее удовольствие для гурманов, которое вы можете себе позволить.

МАЙОНЕЗ ЛУ·КА ОЛИВКОВЫЙ

Натуральное оливковое масло высшего качества наполняет наш Оливковый Майонез особнным ароматом, который подарит вашим блюдам изысканный, пикантный вкус.

МАЙОНЕЗ ЛУ·КА ЗОЛОТОЙ

Мы создали уникальный рецепт Золотого Майонеза Лу·ка в 1999 году и с тех пор не изменяем ему, сохраняя тот самый легендарный насыщенный вкус, нежность и густоту, которые вы так любите.

МАЙОНЕЗ ЛУ·КА СЛИВОЧНЫЙ

Сливочный майонез ЛУ·КА создан специально, чтобы украсить любое ваше блюдо неповторимым нежным сливочным вкусом.

ДОМАШНИЕ МАРИНАДЫ

Домашние маринады «Мамаринадо» сделают ваши любимые блюда ещё нежнее, а входящие в состав маринадов натуральные травы и специи подарят ему невероятный вкус и аромат.

Используя маринады вы сможете приятно удивить свою семью или гостей новым нежнейшим вкусом своих любимых блюд!

МАЙОНЕЗНЫЕ СОУСЫ

Это знакомые и понятные вкусы в новой интерпретации. Каждый соус имеет яркий сливочный моновкус: тунец, кукуруза, кунжут, васаби, перец.

Соусы отлично подходят для мясных блюд, гарниров, сендвичей, салатов и т. д.

КРЕМ- СОУСЫ МАКИМАНА

Это уникальная коллекция соусов, созданная по оригинальным рецептурам. Каждый соус в линейке имеет индивидуальный яркий вкус и неповторимый состав из натуральных приправ, специй, сока овощей и фруктов.

Мы создали эту линейку соусов, чтобы добавить ярких акцентов вкусу ваших любимых блюд.

Интересные рецепты от ТМ ЛУ·КА!

Это книга позволит Вам с легкостью приготовить необычные и вкусные блюда, которые станут прекрасным дополнением семейного меню и радостью для Вашей семьи.

Использование продукции ТМ ЛУ·КА сделает Ваши блюда еще более вкусными, ведь в наших соусах, домашних маринадах и майонезах содержится все необходимое для придания яркого и нежного вкуса - овощи летнего урожая, ароматные травы и специи.

Готовьте вкусно и разнообразно вместе с ТМ ЛУ·КА, творите, создавайте новые рецепты. И конечно же делитесь ими: в нашей группе «Рецепты домашней кухни от ЛУ·КА»



ООО «Сибкор-Н»

г. Новосибирск, ул. Кленовая, 2,
тел.: 8 (383) 244-05-78
e-mail: sibkor-n@mail.ru
www.lu-ka.ru