

Сваты На кухне

Толокн

№ 11 (13) ноябрь 2015 г.

ПОСТНОЕ МЕНЮ:

Маринованные
голубцы **стр. 4**

Тыквенный сок
«Нектаринка» **стр. 8**

Моченые
яблоки **стр. 30**

Яйцом и медом
по язве **стр. 11**

Конкурс
«Свекровь научила» **стр. 20-21**

Избавляемся
от плесени за 15 минут **стр. 26**

Стол **стр. 28**
с «мусоропроводом»

**Всероссийская
декада подписки**

Обратите внимание,
что с 3 по 13 декабря можно
подписаться со скидкой
на I полугодие 2016 года.

04090 «Почта России»
41596 «Пресса России», «Распечатать»
П1212 «Подписные издания»

ISSN 2312-2145

15011 >



9 772312 214673

Воздушная несладкая выпечка

стр. 16, 18, 24

Сваты на кухне

Здравствуйтесь, дорогие!

В этом году мы решили к новогодним праздникам подойти со всей ответственностью. Для начала всей дружной семьей начали соблюдать пост, и выбор блюд теперь для нас ограничен, но ни в коем случае не однообразен. Благодаря вам, нашим читателям, мы можем составить полноценное постное меню, богатое всеми необходимыми витаминами, сытное, оригинальное. И конечно, ждем новые рецепты и подробности вашего опыта соблюдения поста — уверены, это пригодится многим.

А еще на днях глянули на настенный календарь и ахнули: это ж до Нового года и Рождества совсем ничего осталось! Для нас это особые праздники, семейные, яркие, наполненные своими традициями, и подготовка к ним — отдельное удовольствие, поэтому уже сейчас продумываем меню, стараясь, чтобы на столе обязательно были новые блюда, готовим для близких и друзей съедобные подарки, причем частенько делаем это вместе с внучатами. Наши декабрьские вечера пахнут корицей, имбирем и мандаринами, наполнены смехом и светом, и нам очень хочется, чтобы вы и ваши семьи тоже окунулись в особую атмосферу предпраздничного уюта.

Любовь Сергеевна

А еще совместная подготовка к праздникам, как известно, объединяет детей, родителей, бабушек, внуков и даже соседей... А это ли не повод не только вместе праздновать, но и делиться рецептами?! У нас для таких дружных хозяек и хозяев особый сюрприз есть, который вы сможете получить, оформив две подписки на «Сваты на кухне». Все подробности на стр. 13. Кстати, подписка может стать и отличным подарком к празднику: человек, которому вы ее презентуете, будет вспоминать вас добрым словом каждый месяц, а то и чаще, ведь готовить по рецептам из журнала он будет едва ли не каждый день — в этом мы просто уверены!

Маргарита Петровна

Часто в выпечку добавляю только желтки, да и по рецептам обычно белки взбивают отдельно от желтков. А когда их нужно 10? Отделять будешь полдня, хорошо, если желток не попадет в белок. Я нашла идеальный выход: разбиваю яйца в одну миску и «отсасываю» желтки пустой пластиковой бутылкой. Получается идеально и быстро!

Анатолий Степанович

Обалденный омлет попробовал в столовой и узнал у повара рецепт, чтобы и Любаша могла такой готовить, и вы своих близких удивите тоже. А делать его просто: взбить 3 яйца с солью до пены, влить 2/3 ст. молока, еще раз взбить, перелить в полиэтиленовый пакет (для надежности лучше вставить один в один), завязать и варить в кипящей воде 30 мин.



Вкусное лекарство от кашля

Осенью внуки «приносили» по очереди из сада кашель. А присматривали за ними мы с Любой, дети ведь на работе. А чтобы малыши скорее поправились, делал им проверенное лекарство. Черную (именно черную) редьку хорошо вымывал, срезал

верхушку, а мякоть вырезал ножом, но чтобы стенки остались не очень тонкие. Наполнял редьку медом, но не до края, накрывал верхушкой и оставлял на столе на сутки. Затем давал этот мед, пропитанный соком, детям по 2 ч.л. до 5 раз в день.



Весь период отопления, пока дома сухой воздух, один раз в неделю делаю маску для кожи лица. Смешиваю желток, 1 ч.л. оливкового масла и 0,5 ч.л. лимонного сока. Наношу массу на лицо на 10-15 мин., смываю теплой водой. Кожа становится очень мягкой, прямо бархатистой — обязательно и вы займите такую привычку!



Печенье на загляденье

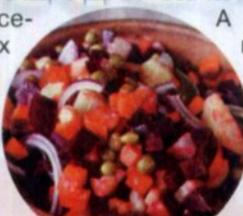
Люблю побаловать внуков печеньем — готовить быстро и вкусно, а домашнее оно уходит на ура. А чтобы было еще аппетитнее, на раскатанное в пласт тесто кладу ажурную салфетку и слегка прохожу скалкой. Рисунок переносится на тесто, и готовое печенье — всем на загляденье!



Сейчас пора винегретов, салатки под шубой и других салатов, для которых нужны вареные свекла, морковь и картофель. И была у меня старая кастрюлька, в которой я варила эти овощи, — черная уже стала за годы.

Овощи для салатов

А дети, проведя ревизию на кухне, ее выбросили. Новую кастрюлю мне под варку отдавать стало жаль, и сейчас я овощи запекаю в духовке в фольге. И посуда чистая, и вкуснее в несколько раз готовое блюдо получается!



Давеча красил табуретки, чтобы к Новому году кухню обновить-освежить, но руки перепачкал (каюсь, за перчатками лень было идти)! Тут же вспомнил проверенный способ удаления краски с кожи: просто протер руки растительным маслом.



На острие ножниц

Что Марго только не делает кухонными ножницами: и с пакетов уголки срезают, и тряпки нарезают, и даже курицу делит порционно. А потом жалуется, мол, ножницы быстро становятся тупыми. А я с легкостью возвращаю им прежнюю остроту: просто нарезаю ими фольгу. Пара щелчков — и ножницы как новые.



Бумажные «консервы»

В любом доме, не только у педагогов, скапливаются горы лишней бумаги: старые журналы, газеты, тетрадки, буклеты, рекламные проспекты и др. Они только создают беспорядок в доме. Конечно, можно накрутить из газет трубочек, напелсти корзинок, украсить кухню. Но не у всех на это есть время, умение и терпение. А вот бумажные «консервы», которые нетрудно сделать даже детям, понадобятся каждому при растопке печки или костра.

Листок бумаги опускаю в воду, стряхиваю и плотно комкаю, получается компактный колобочек. Высушив такие колобки на батарее и сложив в пакет, получаю легкое удобное топливо и избавляюсь от лишнего мусора. Горят такие колобки лучше стопы бумажных листов. Только не забудьте надеть на руки резиновые перчатки или полиэтиленовые пакеты — газетная бумага сильно пачкается. А на место сушки лучше положить старое полотенце.



Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.
Фото автора

• Секрет экономии •

Для экономии семейного бюджета в средство для мытья посуды добавляю немного воды, буквально 1:3. Качество мойки не меняется, зато моющего средства хватает на более долгий период.

Елена БАЦУН,
ст. Новоминская
Краснодарского края

• Секрет ускорения •

Чтобы дрожжевое тесто скорее подошло, молоко, дрожжи или сыворотку подогреваю до 30-40 град.

Лилия КРАВЧУК,
г. Черкассы

• Секрет хранения •

Чтобы хлеб как можно дольше оставался свежим, при хранении в хлебницу кладу кусочек очищенного картофеля или свежего яблока.

Францишка ДИКЕВИЧ,
г.п. Желудок Гродненской обл.

ПОСПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!

Дорогие наши друзья! Поспешите на почту, чтобы оформить подписку на полезнейшие каждому издания! Увлекаетесь садом-огородом и желаете собирать богатый урожай? Для вас — «Сваты на даче». Вышли на пенсию и не знаете, чем заняться? Обязательно подпишитесь на «Сваты на пенсии» — они подскажут. Не представляете свою жизнь без самых разных заготовок из овощей, мяса, зелени? «Сваты. Заготовки» круглый год дают подсказки, чем бы сезонным запастись! А все и в одном месте, больше 1000 советов — в журнале «Сваты», который выходит 2 раза в месяц. Но и про нас — кулинаров — также не забывайте! Обратите внимание, что с 3 по 13 декабря во время Всероссийской декады подписки можно подписаться со скидкой на I полугодие 2016 года.

Коротко

Когда готовлю суп из сушеного гороха, но без мяса, то добавляю в него 2-3 щепотки... мака! Блюдо приобретает неповторимый и классический аромат копченого мяса.
Валентина ЗАПОЛЬСКАЯ,
г. Минск



Сочные котлеты

❖ В котлетный фарш добавляю немного натертых свежих овощей (картофель, морковь, капусту, кабачок), готовое блюдо получается более сочным и необыкновенно мягким, а еще его становится больше.

❖ Котлеты получаются также сочнее и пикантнее на вкус, если в фарш добавляю по 1 ст.л. майонеза и готовой горчицы.

❖ А чтобы котлеты получились с румяной корочкой, добавляю в фарш немного томатной пасты.

Валентина СИДУН, г. Суоярви

Вкусный и красивый

Чтобы борщ без томатной пасты получился красивого насыщенного цвета, отдельно варю свеклу, а затем, когда все овощи готовы, обжариваю нарезанную свеклу с добавлением лимонного сока на сковороде и перекладываю в кастрюлю.

Анна ОЛЕЩУК,
г. Москва



• Секрет приготовления •

В селедку под шубой обязательно добавляю 2-3 натертых на крупной терке яблока — получается сочнее. Слои выкладываю таким образом: свекла, картофель, яйца, яблоко, лук, селедка, майонез, лук, яблоко, картофель, свекла, майонез. Украшаю салат кружочками вареной моркови и зеленью.

Галина ГАЛИЦКАЯ,
п.г.т. Красная гора Брянской обл.



Маринированные голубцы

Такие голубцы — шикарная закуска не только в пост, но и к праздничному столу.

• Капуста • морковь • чеснок • соль — по вкусу.

Для маринада: • 2 ст.л. соли • 1 ст. холодной кипяченой воды • 1 ст. 9%-ного уксуса • 1 ст. растительного масла • 1 ст. (неполный) сахара.

Капусту разбираю на листья, провариваю в кипящей воде 5 мин., затем срезаю утолщения. На подготовленный лист выкладываю натертую на крупной терке морковь, заворачиваю (голубцы

Коротко
Для постных супов готовлю пасту из семян подсолнечника, тыквы и ядер грецких орехов. Все пропускаю через мясорубку, добавляю зелень базилика, укропа или петрушки. Смесь раскладываю в сухие баночки. Храню в холодильнике не больше двух недель. В суп добавляю по 1 ч.л.
Ирина СИЗОВА,
г. Жлобин

делаю небольшими). Перекладываю в бочонок, пересыпаю солью, измельченным чесноком.

Готовлю маринад: в воде растворяю соль, сахар, масло, уксус и довожу до кипения. Горячим заливаю голубцы, оставляю в комнате на 3 дня, затем выношу в холодное помещение.

Ольга СЕРГЕЕНКО,
г. Мариуполь. Фото автора



Картофель с фасолью

• 5-6 картофелин • 150 г фасоли • луковичка • морковь • сладкий перец • 2-3 помидора (томатная паста) • зелень укропа • чеснок • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Фасоль замачиваю в воде на ночь, затем отвариваю до полуготовности в подсоленной воде. Помидоры пропускаю через мясорубку (или взбиваю в блендере). Лук, чеснок и зелень измельчаю, морковь и перец нарезаю соломкой, картофель — дольками.

В сотейнике на масле обжариваю лук, морковь, перец и чеснок. Вливаю

помидоры (томатную пасту), добавляю фасоль и картофель. Солю, перчу и заливаю кипяченой водой, чтобы покрывала картофель. Накрываю крышкой, тушу на малом огне 20 мин. до выкипания жидкости. Посыпаю готовое блюдо зеленью, перемешиваю, подаю горячим.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ,
г. Бийск. Фото автора

Секреты обжарки
Чтобы куски рыбы при жарке не разваливались, солю их, панирую и оставляю на 10-15 мин. А затем в разогретое масло всыпаю щепотку соли — и рыба не пригорает.

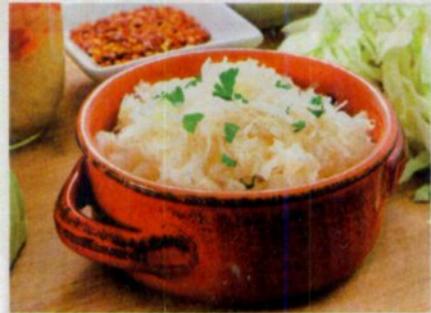
Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево
Витебской обл.

Капуста квашеная

• 10 кг капусты • 250 г соли • 250 г моркови • 250 г сладкого перца • 800 г яблок • 1 ст. клюквы.

Кочаны разрезаю пополам, вырезаю кочерыжку, тонко шинкую капусту. Укладываю в подготовленную посуду слоями, пересыпаю солью, натертой на крупной терке морковью, яблоками и перцем, нарезанными полосками, клюквой. Плотно утрамбовываю (руками не перетираю!). Накрываю листьями капусты, кладу гнет.

Капусту оставляю на 2-3 дня для брожения, пену удаляю время от времени, протыкаю заготовку деревянной палочкой. Переношу капусту в погреб, через 15 дней заготовка готова.



Вера КАТКОВА,
п/о Шамовщина Могилевской обл.

Свекла с яблоками

• Свекла • антоновка.

Свеклу вымываю, очищаю от кожуры, разрезаю на 4 части. Складываю в большую кастрюлю, сверху выкладываю ряд целых яблок. Заливаю водой так, чтобы свекла была покрыта водой. Довожу до кипения, варю на малом огне 2,5 часа, крышкой не накрываю.

Яблоки достаю шумовкой, свеклу раскладываю в стерилизованные банки, заливаю отваром, в котором она варилась, закатываю. Соль, сахар и уксус не добавляю. Заготовка хранится хорошо.



• Мой совет •

Такая свекла хороша и для салата, и для окрошки.

Марина КАРПОВИЧ, г. Молодечно

А мы уже готовимся к Новому году. Меню составляем, подсчитываем расходы и закупаемся, чтобы за пару дней до праздника не толкаться в очередях. Кстати, решили, что в этот раз на столе у нас будут только новые блюда. И целиком полагаемся на ваши рецепты. Знаем: будет вкусно!

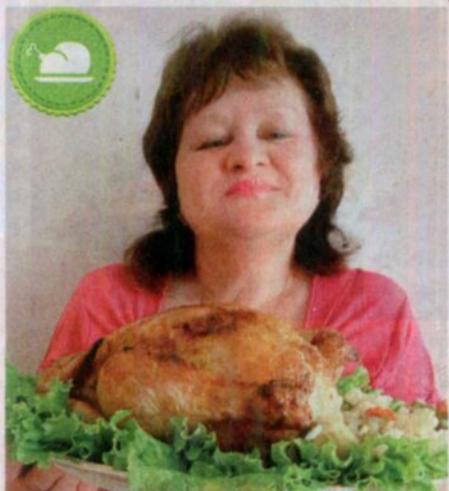


Курица с блинами

• Тушка курицы (1,5-2 кг) • морковь • луковичка • 2 ст.л. сметаны • пряности для курицы • соль • перец • растительное масло.

Для блинов: • 1,5 ст. молока • 2 яйца • 1 ст.л. растительного масла • мука • щепотка соли. С курицы (кроме крылышек и голеней) аккуратно снимаю кожу. Мясо отвариваю в подсоленной воде, отделяю от костей и пропускаю через мясорубку. Морковь натираю на крупной терке, лук мелко нарезаю, пассерую овощи на масле, смешиваю с фаршем. Добавляю 1 ст.л. сметаны, немного бульона, в котором варилась курица, перец по вкусу и тушу на малом огне.

Яйца смешиваю с молоком, всыпаю соль и муку до консистенции жидкой сметаны. Вливаю масло, перемешиваю и выпекаю блины. На каждый блин выкладываю мясную начинку, сворачиваю рулетом. Куриную кожу внутри посыпаю пряностями, плотно укладываю блины, зашиваю х/б нитками, смазываю сметаной. Форму застилаю фольгой, посыпаю на-



резанной кубиками морковь (чтобы не пригорало), сверху кладу курицу и ставлю в разогретую духовку. Когда зарумянится, накрываю курицу влажным пергаментом, запекаю до готовности.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ,
г. Хмельницкий. На фото — автор

«Ананас»

Красивый и вкусный салат для новогоднего стола.

• Обжаренная куриная грудка • 200 г чернослива • 150-200 г сыра • 1 ст. ядер грецких орехов • 3 вареных яйца • зеленый виноград без косточек • зелень • майонез. Курицу нарезаю кубиками, яйца и сыр натираю на крупной терке, чернослив измельчаю. Выкладываю на плоское блюдо слоями: курица, чернослив, сыр, яйца. Каждый слой посыпаю измельченными орехами и смазываю майонезом. Слои повторяю дважды, придаю салату форму ананаса. Смазываю майонезом, украшаю половинками виноградин и зеленью.



Анастасия ПЕРЕПЕЛИЦИНА,
г. Новокубанск. Фото автора

Торт «Подарок пчелки»

Для теста: • 3,5 ст. муки • 1 ст. сахара • 3 яйца • 3 ст.л. меда • 1 ч.л. соды.

Для крема: • 2,5 ст. молока

• 1 ст. сахара • 180-200 г сливочного масла • яйцо • 2 ст.л. муки.

Яйца смешиваю с медом и сахаром, прогреваю на малом огне. Когда сахар и мед растворятся, всыпаю соду, перемешиваю, сразу же снимаю с огня и всыпаю муку. Замешиваю тесто, делю на 12 частей, раскатываю тонкие коржи и выпекаю при 200 град. около 5 мин.



Готовые коржи обрезаю по форме блюда. Для крема растираю яйцо с сахаром и мукой, вливаю полстакана молока, перемешиваю, ставлю на малый огонь.

Оставшееся молоко довожу до кипения и тонкой струйкой вливаю в получившуюся смесь, постоянно помешивая, пока не закипит. Затем кладу кусочки масла, мешаю до однородности. Когда крем остынет, густо пропитываю им коржи и собираю торт, сверху посыпаю натертым шоколадом.

Зинаида ШИНДИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

Интересная подача

Всеми любимый крабовый салат подаю в виде кукурузного початка: горкой выкладываю на плоское блюдо, густо посыпаю кукурузой и накрываю двумя крупными листьями пекинской капусты.

Алла ФИЛАТОВА,
г. Волгоград. Фото автора



Коньяк «За 2 недели»

2 бутона гвоздики, по 2 горошины душистого и черного перца, 1,5 ст.л. сахара, 1 ст.л. сухого черного чая и лавровый лист плотно завязываю в чистую марлю и опускаю в банку с широким горлышком, наполненную 1 л водки. Настаиваю 2 недели.

Ольга ИСАКОВА,
г. Вяземский

Десерт «Под бой курантов»

• 8 мандаринов • 1 ст. воды • 0,5 ст. сахара (можно чуть больше) • 2 звездочки аниса • 2 палочки корицы (можно молотую — по вкусу) • мороженое.

Из сахара и воды варю сироп на среднем огне 5 мин. Всыпаю пряности, томлю на малом огне до загустения. Мандарины чищу, стараясь убрать как можно больше белых прожилок, кладу в сироп и оставляю до полного остывания, иногда переворачиваю. Подаю фрукты с мороженым, полив сиропом.



Диана СИМЕНДЕЕВА,
г. Самара. Фото автора

Дешево



Капустные оладьи

Готовятся быстро и так же быстро «улетают» со стола.

• Некрупный вилок капусты • 1,5-2 ст. муки • 1 ст. простокваши • 0,5 ст. сахара • 2 яйца • щепотка соды • соль • растительное масло • листья салата • майонез.
Капусту нарезаю крупными кусками, отвариваю в кипящей подсоленной воде 7-8 мин., откидываю на дуршлаг. Когда остынет, мелко нарезаю. Яйца взбиваю с сахаром, добавляю муку, простоквашу, соду, перемешиваю. В

тесто перекалываю капусту, еще раз перемешиваю. Обжариваю оладьи на масле с двух сторон до золотистого цвета. На блюдо выкладываю листья салата, сверху — оладьи. Украшаю майонезом.

Ирина ПОЛИЩУК,
г. Белая Церковь.
На фото — автор

Печенье «Балабушки»

Это печенье из моего детства. Мамы не стало, когда мне было 4,5 года, и этому рецепту научила меня чужая женщина, которую у нас в деревне все звали баба Шурка. Пекла это печенье я сама (поначалу даже без сахара, но все равно было вкусно). А сейчас готовлю его для своей семьи, всем очень нравится.

• 500 г муки • 2 ст. кефира • 0,5 ст. сахара • 1-2 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. без верха соды, погашенной уксусом • ванильный сахар — по желанию.

Из всех ингредиентов замешиваю крутое тесто, делю на 3 части, каждую раскатываю, нарезаю ромбиками и прокалываю вилкой. Выпекаю при 180 град. Когда печенье подрумянится снизу, переворачиваю на другую сторону.

Людмила ЧАПЛЮК, г. Гродно

Квас «Осиновый»

Третью 3-литровой банки заполняю вымытой осиновой корой, всыпаю 1 ст. сахара, кладу 1,5 ст.л. сметаны и заливаю 2 л воды. Горлышко банки обвязываю марлей и оставляю в теплом месте на 2 дня.

Евгений МИХАЙЛОВ,
п.г.т. Локоть
Брянской обл.



Фасоль «На ура»

Всем моим родственникам и знакомым очень нравится. К каждому празднику просят приготовить.

Фасоль заливаю водой, чтобы жидкость была на 1-1,5 см выше, и варю, накрыв крышкой. Если вода выкипела до готовности фасоли, доливаю еще холодной воды. Готовность проверяю, так как она не должна быть совсем мягкой: одну достаю, дую, если кожица лопнула, фасоль готова. Даю остыть, затем отвар сливаю в отдельную посуду, солю, чтобы рассол был слегка пересолен, вливаю немного растительного масла и уксуса. Заливаю фасоль, добавляю нарезанный полукольцами лук и ставлю в холодильник на 8 часов. Делаю с вечера, а утром блюдо уже готово.

Валентина
ЕРШОВА,
г. Ярославль

Шоколадные блинчики

Из 0,5 л молока, 3 яиц, 3 ст.л. муки, 3 ст.л. сахара, 3 ст.л. какао, 3 ст.л. картофельного крахмала, 2 ст.л. растительного масла и щепотки ванилина замешиваю тесто. Выпекаю на разогретой сковороде с обеих сторон.

Анна ЛОЗОВА,
п.г.т. Александровка
Кировоградской обл.



Омлет с картофелем

• 10-12 вареных картофелин
• 4 яйца • 4 ст.л. воды • 2 ст.л.

муки • зелень • соль • растительное масло.
Нарезанный тонкими ломтиками картофель обжариваю на масле, заливаю яичной массой (яйца смешиваю с водой, мукой и солью). Накрываю крышкой и довожу до готовности на малом огне. Готовый омлет посыпаю зеленью.

Татьяна ЧЕРНИКОВА,
с. Грачевка Ставропольского края



Салат «Тыковка»

• 300 г мякоти тыквы • яблоко
• некрупная луковица • майонез.

Луковицу нарезаю полукольцами, 15-20 мин. мариную в небольшом количестве яблочного уксуса (или разведенного 1:1 водой 9%-ного), соли и сахара. Тыкву и яблоко натираю на крупной терке, добавляю лук. Заправляю салат майонезом.

Наталья САДКОВА,
г. Симферополь. Фото автора

Гречневый крупеник

Это почти забытый рецепт запеканки. Попробуйте это блюдо, и вы убедитесь, что гречка способна в разных сочетаниях совершенно неожиданно и приятно проявлять свой вкус, оставаясь при этом очень полезным продуктом.



• 1 ст. вязкой гречневой каши • 1,5 ст. творога • яйцо • 1 ст.л. сахара • щепотка соли.
Все ингредиенты перемешиваю. Форму смазываю маслом, присыпаю сухарями. Выкладываю творожно-гречневую массу, разравниваю, смазываю сметаной. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке 40 мин. до золотистой корочки. Слегка остужаю, вынимаю из формы, подаю со сметаной или вареньем.

Ирина КОЛЕСНИКОВА, г. Москва

ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Бутерброды «Экономные»

Быстрые и недорогие горячие бутерброды. Изначально рецепт был придуман именно со шпротным паштетом, но можно взять любые другие рыбные консервы.

• Багет (батон) • банка шпротного паштета • некрупная луковица • твердый плавленый сырок • 2 ст.л. майонеза.



Луковицу измельчаю и смешиваю с паштетом (если беру другие рыбные консервы, разминаю их вилкой). Добавляю майонез, тщательно перемешиваю. Получившуюся смесь намазываю на кусочки багета или батона, сверху кладу нарезанный тонкими пластинами сырок. Разогреваю в микроволновой печи 1-2 мин. Готовые бутерброды украшаю майонезом и, если есть возможность, свежими овощами. Сразу же подаю к столу, пока бутерброды теплые.

Виктория КИНЗЯБУЛОВА,
г. Новороссийск. Фото автора

Картофельная запеканка

Хочу поделиться рецептом простого, но сытного и красивого блюда.

• Куриная грудка • 6-7 картофелин • 3-4 маринованных огурца • 100 мл молока • 50 г сливочного масла • соль • пряности — по вкусу.

Курицу нарезаю небольшими кубиками, тушу до готовности. Очищенный картофель отвариваю, воду сливаю, добавляю соль, пряности, горячее молоко, масло и пюрирую толкушкой. В форму для запекания перекладываю куриное филе, сверху — нарезанные соломкой огурцы. Последний слой — пюре (выдавливаю его из кондитерского мешка или просто



выкладываю ложкой, чтобы было быстрее). Запекаю при 180 град. 20 мин.

Зинаида ХЛЕБОВИЧ,
д. Шутовичи Гродненской обл.
Фото автора

Капустный салат

• 3 кг капусты • 0,5 кг лука • 130 мл 9%-ного уксуса • 100-150 мл растительного масла • 2,5 ст.л. сахара • 1,5 ст.л. соли • пучок зелени укропа.

Капусту, лук и укроп мелко нарезаю, перемешиваю с остальными ингредиентами, даю настояться 20 мин. Затем перекладываю в банки и стерилизую: литровые банки — 30-35 мин., пол-литровые — 20 мин. Закатываю.

Анна КОЗАКЕВИЧ,
аг. Белоуша
Брестской обл.

Я, как вы знаете, хозяйка экономная, каждую копейку берегу. И с удовольствием дам вам дельный совет: чтобы сэкономить на подписке

на «Сваты на кухне», идите на почту с 3 по 13 декабря — в период Всероссийской декады подписки.

Именно в это время можно будет подписаться со скидкой!

Трудно переоценить роль печени для здоровья нашего организма. Ведь она является естественным фильтром, который препятствует попаданию в кровь ядов и токсинов. Когда с возрастом здоровье ухудшается, нам порой даже не приходит в голову, что многие наши болезни связаны с состоянием печени, которая с годами работает хуже. Опасные вещества проникают в кровь, ухудшая состояние сосудов, суставов, кожи... Следить за здоровьем печени необходимо, а помогут вам в этом специальные средства — например ХОЛЕСЕНОЛ.

ХОЛЕСЕНОЛ — полностью натуральное средство, дающее печени новую жизнь. Клетки печени восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему орган может долгие годы функционировать в режиме высокой активности.

ХОЛЕСЕНОЛ помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, подпитывая её ценными веществами и способствуя восстановлению функций органа. Также он имеет мощное общенормализующее действие. **ХОЛЕСЕНОЛ** снижает уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря, с которым печень тесно связана. **ХОЛЕСЕНОЛ** устраняет риск застойных явлений, усили-

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ И БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК

вает образование желчи и улучшает ее отток. Немаловажно, что он положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся гораздо быстрее. **ХОЛЕСЕНОЛ** рекомендуется применять курсом. Он выпускается в двух формах — капсулы и приятный на вкус сироп. Что предпочесть — решать Вам.

ХОЛЕСЕНОЛ — позаботьтесь о печени вовремя!

Спрашивайте в аптеках города!



Телефон бесплатной горячей линии: 8 (800) 333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 10:00-19:00; сб., вс. — выходной)

НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВАМ

Котлеты «Фасолька»

Сытные, вкусные и недорогие фасольные котлетки с грибным соусом. Попробуйте, не пожалеете!

2 ст. фасоли замачиваю на ночь, затем отвариваю до готовности, воду сливаю. Добавляю 3 ломтика батона, замоченного в молоке, и пропускаю все через мясорубку. Вбиваю 2 яйца (можно больше — вкуснее будет), солю, перчу по вкусу. Из получившегося фарша формую котлеты, обваливаю их в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле.

Подаю с грибным соусом: отвариваю грибы (свежие, замороженные или сушеные), мелко нарезаю, обжариваю с измельченным луком и мукой, развожу грибным отваром, солю, перчу.

Вера КАТКОВА,
д. Шамовицина Могилевской обл.



Дешево

Сок «Нектаринка»

• Тыква • 2 кг яблок • 1 кг клюквы • 5 апельсинов • 3 лимона • 30 г лимонной кислоты • сахар.

Очищенную тыкву нарезаю некрупными кусочками, перекладываю в 20-литровую кастрюлю, заливаю 5 л воды и варю до мягкости тыквы. Яблоки, клюкву, апельсины и лимоны (вместе с цедрой, но без семян) пропускаю через мясорубку, вливаю 1,5 л воды, довожу до кипения. Тыкву и ягодно-фруктовую массу остужаю, протираю сквозь сито, смешиваю, добавив лимонную кислоту и сахар по вкусу. Довожу до кипения, разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ,
аг. Бабиничи Витебской обл.

Не пропустите!



И при невысоких доходах можно кормить родных вкусно и разнообразно. Замечательные подсказки — в каждом номере издания «Кухонька Михалыча»! В № 11 вы найдете экономорецепты печеночного паштета, холодца с куриными сердечками, тыквенной лапши, маринованной капусты, голубцов из квашеной капусты, морковных хлебцов и др. Вкусно, сытно, а главное — недорого! Подписные индексы на «КМ»: 60085 «Почта России», 19337 «Пресса России», «Роспечать», П1199 «Подписные издания».

Капусту тонко шинкую, морковь натираю на крупной терке. К овощам всыпаю семена, перемешиваю, плотно раскладываю в стерилизованные литровые банки, не доходя до края 5 см. Воду с сахаром, солью

Борщ на зиму

Предлагаю экономичный способ приготовления очень вкусной заготовки для борща. Зимой очень выручает!

• 3 кг свеклы • 1,5 кг лука • 1,5 кг помидоров (красных или зеленых) • 1,5 л растительного масла • 200–250 г томатного соуса • 0,5 ст. яблочного (виноградного) уксуса • 12 ст.л. сахара • 4–5 ст.л. соли.
Свеклу натираю на крупной терке, лук нарезаю кольцами, помидоры — тонкими ломтиками. Все перемешиваю с солью, даю настояться 10 часов, затем добавляю оставшиеся ингредиенты, кроме уксуса, и тушу 1,5 часа в нержавеющей посуде, периодически помешивая. В конце варки вливаю уксус, раскладываю в стерилизованные банки, закатываю. Выход — 12 пол-литровых банок.



Ксения ЮРКО, г. Минск

Коротко

Остывшая манная каша застывает, и додать ее никому не хочется. Тогда разрежьте ее на порционные кусочки, подогреваю в микроволновке и подаю к завтраку, полив сметаной с сахаром и посыпав молотой корицей.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево
Витебской обл.

Дешево

Капуста «Ароматная»

Эту хрустящую маринованную капусту готовить очень просто, а получается всегда вкусно.

• Средний вилок капусты • 2 моркови • щепотка семян укропа.
Для маринада: • 1 л воды • 100 мл 9%-ного уксуса • 1 ст. сахара • 2 ст.л. соли • 10 горошин душистого перца.

Капусту тонко шинкую, морковь натираю на крупной терке. К овощам всыпаю семена, перемешиваю, плотно раскладываю в стерилизованные литровые банки, не доходя до края 5 см. Воду с сахаром, солью

и перцем довожу до кипения, остужаю, вливаю уксус. Холодным маринадом заливаю капусту до плечиков банок, оставляю при комнатной температуре на сутки, периодически выпуская воздух длинной деревянной палочкой. Затем закрываю банки полиэтиленовыми крышками и ставлю в холодильник.

Гульсия ЗАРИПОВА,
г. Набережные Челны. На фото — автор

• А Я ДЕЛАЮ ТАК •

1 кг капусты и 3 моркови нарезаю тонкой соломкой, 6 зубчиков чеснока измельчаю. Все заливаю горячим маринадом (по 0,5 ст. воды и сахара, 100 мл растительного масла, 10 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 ст.л. соли), оставляю на 3 часа или на сутки. Раскладываю в пол-литровые банки, закрываю полиэтиленовыми крышками. Храню в холодильнике.

Марина КОНСТАНТИНОВА,
п/о Добрецово Костромской обл.





Курице — быть!

К коллеге издалека приехала дочь, и так ей захотелось курочки, которую мама всегда аппетитно поджаривала, что слюнки потекли. Но вечером мама была занята, а утром ей было не до готовки — спешила на работу.

Пока собиралась, зазвонил телефон. Трубку взяла дочь, с кем-то поговорила и обрадованно сказала матери:

— Ура, ты можешь приготовить курочку! Только что позвонили с твоей работы и сообщили, что возникла проблема — не могут открыть входную дверь. По их словам, у тебя есть пару часов, так что можешь не спешить.

Мама насторожилась — ничего подобного никогда не случалось, но дочь так ворковала, что она решила заняться курицей. Приготовила по высшему разряду, поставила на стол и, управившись за час с небольшим, со спокойной душой отправилась

на работу. На нее смотрели как на чудо: опоздала и никаких угрызений совести. А когда она узнала, что никакой проблемы с входной дверью не было и рабочий день начался как обычно, в сердцах позвонила домой. Дочь расхохоталась:

— Мама, да ведь сегодня 1 апреля!

— Но кто тогда звонил утром?! — пыталась докопаться до истины коллега.

— Ошиблись номером. А мне так хотелось жареной курочки! — чистосердечно призналась дочь.

Этот розыгрыш многие годы оставался в коллективе непревзойденным.

Е.А., г. Витебск

Варенье для немца

1997 год, лето. Мы, делегация женщин из Витебска, ехали за опытом к своим подругам из Нинбурга (Германия). С сувенирами было туго, поэтому я решила взять 3-литровую банку яблочного варенья, которое только что сварила. Оно удалось — янтарно-прозрачное, с цельными дольками яблок.

Нас расселили по семьям, где предстояло провести почти две недели. В первый же вечер я достала гостинец и подала хозяйкам. Реакция хозяина, большого, крупного мужчины, была неожиданной. Он бережно взял банку и стал любовно ее поглаживать. Когда что-то говорил, глаза его увлажнились. Женщина, с которой нас поселили, перевела, что такое же варенье в далеком детстве варила его мама, а теперь в этом нет необходимости — в магазинах огромный выбор джемов.

...На завтраки нам подавали к чаю или кофе джемы со вкусом и ароматом различных ягод, только не мое яблочное варенье. Но однажды, заглянув в кухню, я увидела, как хозяин аккуратно накладывал его в свое блюдечко, и поняла, что для него это больше, чем варенье.

Нина ПИСАРЕНКО,
г. Витебск



А я однажды поставил вариться яйца для оливье, засекаю на часах 10 минут и пошел бриться к приходу гостей. Буквально через пару минут из кухни раздались хлопки и взрывы, на которые сбежала вся семья. Я же остался в ванной, потому что вспомнил, что не налил воду в кастрюлю с яйцами. Ох и влетело же мне тогда от Маргоши...

«Клёка»

В пору моей молодости лен брали вручную, и сельские женщины выходили в поле вместе с детьми. Старшие помогали в работе, малыши в тени снопов и играли, и ели, и спали.

Соседка брала с собой трехлетнего сына. Сажала его, чтобы видеть издалека, оставляла рядом еду, если ребенок вдруг захочет поесть. Однажды приготовила клецки, и перед обедом крикнула Стасику (так звали малыша), чтобы ел. Через несколько минут раздался Стасиков голос:

— Мама, а у клёки два воки (глаза по-белорусски.

— Прим. ред.) и четыре лапки.

Мать, разогнувшись, крикнула:

— Ешь давай, а не говори глупости!

Рядом со снопами, возле которых сидел Стастик, как раз проходила подруга матери. Она услышала, как ребенок произнес: «Пищи не пищи, а мама сказала тебя съесть, и я съем». Подождая поближе, увидела в руках малыша лягушонка и успела оттолкнуть руку, которую он подносил ко рту. В деревне потом долго шутили по поводу «клёков» с двумя воками и четырьмя лапками.

Лидия НОВИКОВА,
д. Слобода Витебской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Да уж... Разные кулинарные истории случаются с нашими читателями: и смешные, и трогательные, и поучительные.

А вам есть что поведать?

Случались забавные происшествия на кухне?

Присылайте свои истории нам, сватам! А мы и сами с удовольствием прочитаем, и опубликуем на страницах издания.

Наш адрес:

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
с пометкой «Сваты на кухне».



Лечебный продукт

Первая среди овощей

Именно так говорят о капусте, которую издревле описывали с особым восхищением: «Если до этого у тебя внутри была какая-нибудь болезнь — она все вылечит, выгонит боль из головы и из глаз и вылечит тебя».

Целебные свойства этой овощной культуры признает и современная медицина. В капусте есть вещества, благодаря которым она необходима в рационе людей, склонных к полноте. Одно из них — тартроновая кислота — задерживает в организме процесс превращения сахара и других углеводов в жир. В капусте имеется даже особый, «капустный» витамин, способствующий излечению язвенной болезни желудка и кишечника. Некоторые ценные соединения, содержащиеся в этом овоще, губительно действуют на кишечные бактерии, туберкулезную палочку, золотистый стафилококк и другие болезнетворные микроорганизмы. От капусты не должны отказываться больные с поражением почек, а также страдающие сахарным диабетом.

Наличие меди делает капусту полезной при заболеваниях нервной системы. Целебными свойствами обладает и капустная клетчатка, которая выводит из организма избыточный холестерин.

Народные рецепты

❖ При заболеваниях органов пищеварения рекомендуется пить теплый капустный сок — это усиливает секрецию желчи и желудочного сока.

❖ При ангине обкладывают горло листьями свежей капусты, обвязав сверху теплым платком (меняют каждые два часа).

❖ При высокой температуре и простуде свежие листья или отжатую квашеную капусту прикладывают к вискам и лбу.

❖ При ушибах и ожогах к больному месту прикладывают листья свежей капусты.

❖ При сухой коже делают маску из свежей капусты. Листья измельчают, отваривают в молоке до состояния кашицы, чуть теплую массу наносят на лицо и шею на 20 мин.

❖ При жирной пористой коже за 10-15 мин. до умывания протирают лицо соком квашеной капусты.

Алла РУПП, валеолог, г. Витебск



Помогут лимон и малина

От простуды лечилась только народными средствами на протяжении четырех лет, так как была беременной, а затем кормила ребенка грудью.

❖ Когда сильно болело горло, ошпаривала лимон кипятком, нарезала дольками, посыпала сахаром и жевала — это помогло на какое-то время снять боль.

❖ Чтобы ослабить кашель и понизить температуру, пила теплую воду с лимонным соком и медом (по 1 ч.л. на 1 ст. воды).

❖ От высокой температуры помогала избавиться сушеная малина. Заливала 1 ст. плодов 1 л кипятка, настаивала полчаса, процеживала, солодила и выпивала теплым.

❖ Чтобы избавиться от кашля, пользовалась еще одним проверенным «малиновым» рецептом — заваривала сушеные веточки малины с листьями.

Анна ДУДА, г. Хмельницкий



Внимание!

Организм каждого человека индивидуален. При лечении народными средствами обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не кашлять!

Хочу поделиться рецептом, который неизменно спасает меня и всю мою семью от кашля. Особенно помогает в сезон осенних простуд и гриппа.

Из свеклы средней величины выбираю середину, оставив только стенки. Заполняю эту «емкость» сахаром и оставляю в разогретой духовке до тех пор, пока сахар полностью не растворится. После этого сливаю полученную жидкость в миску или бутылку, пью по 1 ст.л. 3 раза в день. После трех суток такого лечения кашля как не бывало!



Татьяна ДЕМИДОВА,
с. Сосково Орловской обл.

Горечь для пользы

Мы едим в основном рафинированные продукты, в пище много углеводов, а вот горечи, так нужной организму, не хватает. Чтобы выйти из положения, я заготавливаю тысячелистник, который усиливает желчеотделение, улучшает аппетит и в целом работу пищеварительного тракта. Когда варю суп (щи или борщ), незадолго до окончания варки опускаю в него веточку тысячелистника, даю покипеть минут 5 и достаю.

Алла КОРОТКИНА, г. Витебск

Для красоты ВОЛОС

Каждые 7-14 дней мою голову таким средством: смешиваю соду с шампунем в соотношении 1:4. Особенно хорошо для жирных и окрашенных волос — они становятся более мягкими и чистыми.

Жанна БОГДАНОВА,
г. Барановичи

Целебные бутерброды

Очень вкусно, а главное — полезно!

❖ Известно, что грецкие орехи — «враги» атеросклероза. Смешиваю 10 измельченных ядер с 2 измельченными зубчиками чеснока, заправляю 1 ст.л. подсолнечного масла, перемешиваю и намазываю на ломтик черствого хлеба.

❖ Для профилактики инфаркта и снижения холестерина в крови 2 раза в неделю на завтрак ем хлеб, намазанный медом и густо посыпанный молотой корицей.

Лидия АКУЛИНИЧЕВА, г. Полоцк

Крахмальный «гипс»

Я медик со стажем — больше 20 лет работаю фельдшером. Сама нередко применяю народные рецепты и своим знакомым и друзьям рекомендую только проверенные средства. Так, при ушибах и растяжениях использую крахмальный «гипс».

Картофельный крахмал развожу водой до консистенции густой сметаны, накладываю эту смесь на место ушиба или растяжения, накрываю целлофаном и забинтовываю. Вскоре крахмал застывает и превращается в «гипс», оставляю его на сутки. После такого лечения обычно не бывает синяков, припухлости и отечности.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп



Мы с Любашей по осени каждый день добавляем в готовые салаты и гарниры понемногу смолотых в кофемолке семян льна. В них столько пользы, что страницы перечислять не хватит! Кстати, их потребление укрепляет иммунную систему — в сезон простуд очень актуально!

Не пропустите!

Каждый раз с нетерпением ждете нашу рубрику «Здоровье»? Тогда вам наверняка придется по душе газета «Народный доктор» — издание, целиком посвященное нетрадиционным методам лечения. В каждом номере вас ждет множество проверенных рецептов здоровья,

а также консультации врачей и специалистов в народной медицине. А чтобы ничего не пропустить, оформите подписку на первое полугодие 2016 года по самым выгодным индексам: 80122 («Почта России»), 42965 («Пресса России», «Роспечать»), П1203 («Подписные издания»).

**Как избавиться от язвы**

Осень — время обострения язвы желудка. Знаю одно простое и очень действенное средство: мне хватило два курса — и вот уже 5 лет, как я забыла о язве.

Куриное яйцо (желательно домашнее) комнатной температуры взбивалас 1 ч.л. меда, выпивала утром натощак за полчаса до еды. Принимала 10 дней, затем делала перерыв на 10 дней и повторяла 2 раза — в общей сложности курс длился 2 месяца, а затем в течение полугодия язва не беспокоила. Весной курс повторяла.

Людмила КАРПОВА, г. Георгиевск

Одолела простуда?

Когда начинаю заболевать, при первых же признаках простуды делаю следующее.

- ❖ Готовлю витаминный напиток: 3 ст.л. молотых сушеных плодов шиповника, по 1 ст.л. сушеных плодов рябины, листьев смородины и земляники заливаю 1 л крутого кипятка, укутываю и настаиваю в течение часа. Затем процеживаю и выпиваю по полстакана с добавлением 1 ч.л. меда три раза в день.

- ❖ Если першит в горле и начинается кашель, делаю ингаляцию: добавляю в 1 л только что закипевшей воды 3-4 капли эфирного масла эвкалипта, накрываю голову полотенцем и 5-10 мин. вдыхаю целебный аромат попеременно носом и ртом. После ингаляции сразу ложусь под теплое одеяло и пью травяной чай с чабрецом или мать-и-мачехой.

- ❖ При сильном кашле полощу горло чуть горячим, но не обжигающим на-



стоим трав: завариваю по 1 ст.л. душицы, шалфея и календулы 1,5 л кипятка, настаиваю около 40 мин., процеживаю.

- ❖ При болях в горле и ларингите смазываю ватным диском с облепиховым маслом слизистую рта и горла. Надеюсь, кому-нибудь мои советы помогут поскорее выздороветь. Не болейте!

Оксана КУПИНА,

п. Ленинский Белгородской обл.

**АРТРОЦИН® — здоровые суставы на долгие года!**

Артроцин — здоровые суставы!
Снимает боль и воспаление
Восстанавливает ткани суставов
Предотвращает повторные заболевания

Телефон горячей линии: 8 (800) 333-10-33

(звонок по России бесплатный,

часы работы: пн.-пт. 10:00-19:00; сб., вс. — выходной)

Реклама. БАД

Проверено читателем

Когда варю курицу для салатов, оставшийся бульон остужаю, разливаю в небольшие контейнеры (100-200 мл) и ставлю в морозильную камеру. Использую, например, для соусов. Очень удобно: разморозила, разогрела — и никаких бульонных кубиков не надо.

Валентина МИРОНОВА, г. Батайск



В сезон простуд часто подаю к чаю вкусные и ароматные бутерброды с лимоном. Делать их очень просто: лимон (желательно с толстой кожурой) вместе с цедрой, но без семян, натираю на мелкой терке, смешиваю с сахаром из расчета 4 ч.л. на лимон. Если вся масса сразу не понадобится, натираю часть лимона и сахара беру соответственно. Выкладываю натертый лимон на ломтики батона, смазанные сливочным маслом.

Галина ЛЕПЛЕНКО, г. Витебск



Перед тем как резать вареную картошку для салата, смазываю нож растительным маслом — тогда картошка не крошится и не разваливается под лезвием.

Галина КЮРДЖИЕВА, г. Новороссийск



Эти два способа посола сельди всегда меня выручают.

❖ В маринаде: 1 кг сельди заливаю рассолом (кипячу 1 л воды с 4-6 ст.л. соли, остужаю). Добавляю 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. 9%-ного уксуса, лавровый лист, несколько бутонов гвоздики, кориандр и горчичный порошок по вкусу. Ставлю на 1-3 дня на нижнюю полку холодильника.

❖ «Сухой» способ: сельдку натираю смесью соли с сахаром (на 1 кг рыбы беру 2 ст.л. соли и 1 ст.л. сахара), кладу в полиэтиленовый пакет или заворачиваю в фольгу и 3 дня выдерживаю на верхней полке холодильника.

Екатерина КЛИМЕНКО,

г. Лозовая



Свеклу отвариваю, остужаю, вырезаю серединки и только потом очищаю от кожуры. Вареное мясо и отварные яйца пропускаю через мясорубку вместе с зеленью, заправляю майонезом и начинаю свеклу.

Анна ЛОЗОВА,

п.г.т. Александровка Кировоградской обл.



Рулет со шпинатом

• 300 г творога • 200 г замороженного шпината • 150 г сыра (брынзы) • 4 яйца • 3 ст.л. муки • соль • перец — по вкусу.

Желтки отделяю от белков, перемешиваю со шпинатом и 1 ст.л. творога, солю, перчу, измельчаю в блендере. Белки взбиваю в крепкую пену, соединяю со шпинатной массой и мукой. Вымешиваю тесто и ровным слоем выкладываю на застеленный пергаментом противень, выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 10 мин. Оставшийся творог перемешиваю с натертым сыром, солью и перцем, выкладываю на остывший корж, сворачиваю рулетом.

• Мой совет •

Шпинат покупаю замороженный.

Анна СУРКОВА,

г. Волгоград. Фото автора



Неожиданно

Пересоленную сельдку обычно вымачивают в молоке. Но мама подсказала мне, что в этом случае лучше использовать квас — рыба получается нежная, в меру соленая.

Наталья ЛУКША,
г. Пинск

«Сардинка»

Готовить салат легко, а получается очень вкусно.



• Банка сардин (сардинелл) в масле • 2 вареных яйца • луковица • соленый огурец • майонез • соль — по вкусу

Рыбу слегка разминаю вилкой, яйца, лук и огурец мелко нарезаю. Солю, перемешиваю, заправляю майонезом.

Галина ПИЛЬКЕВИЧ,

г. Бобруйск

Рулет из лаваша

Лаваш смазываю майонезом, присаливаю, сверху выкладываю мелко нарезанные крабовые палочки. Накрываю лавашом, смазываю его майонезом, солю, посыпаю измельченными вареными яйцами. Третий слой лаваша также смазываю майонезом, посыпаю солью и мелко нарезанными помидорами. Сворачиваю рулетом и ставлю в холодильник на 3 часа.

Александра ЕМЕЛЬЯНОВА,

г. Белая Калитва



Сезон зеленых салатов уже закончился, но капуста, морковь и свеклы нынче вдоволь, так что мы продолжаем есть полезные салатки из свежих овощей. Мой совет: такие салаты сначала солю, заправляю растительным маслом и только потом добавляю уксус или сок лимона.

«Грузинский огонек»

Салат получается острым, сытным и очень вкусным.



• 200-300 г отварного мяса • 1-2 ст. вареной фасоли • 3-4 вареные картофелины • 1-2 ч.л. молотого красного перца • соль • майонез.

Мясо и картофель нарезаю кубиками, смешиваю с фасолью, перцем и солью, заправляю майонезом. Ставлю салат в холодильник, чтобы хорошо пропитался.

Надежда БАРАНОВСКАЯ, г. Витебск

«Гнездышки»

Эти бутерброды вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

• Багет • банка консервированных шампиньонов • 100 г сыра • 100 мл молока • 3 вареных яйца • 2 луковицы • растительное масло.

Багет нарезаю ломтиками толщиной 2 см. Грибы и лук мелко нарезаю, обжариваю на масле, смешиваю с измельченными яйцами. Ломтики багета обмакиваю с двух сторон в молоко, выкладываю на смазанный маслом противень. В каждом кусочке делаю углубление, вдавливая мя-



киш. Заполняю «гнездышки» смесью грибов с яйцом и посыпаю натертым на крупной терке сыром. Ставлю в разогретую духовку, пока сыр не расплавится.

Елена КУНГЕР,
г. Мозырь. Фото автора



«Настроение»

• 200 г полукопченой колбасы • 1/2 банки консервированной кукурузы • 3 вареных яйца • свежий огурец • соль — по вкусу • майонез • зелень.

Колбасу, яйца и огурец нарезаю тонкой соломкой, смешиваю с кукурузой, солю, заправляю майонезом. Горкой выкладываю в салатник, украшаю зеленью.

Виктор КАСЬЯНОВ,
д. Николаево Витебской обл.



Дешево

Селедочное масло

• 200 г сливочного масла • 2 филе соленой сельди • 1 стл. готовой горчицы • сок половины лимона.

В размягченное масло добавляю горчицу, лимонный сок и тщательно перемешиваю. Рыбу мелко нарезаю, смешиваю с маслом. Получившуюся массу выкладываю на пищевую пленку и плотно заворачиваю, придавая форму рулета. Кладу в морозильник на 30 мин.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ, г. Новополюк. Фото автора

«Осенний»

• Банка маринованной красной фасоли • отварное куриное филе • луковица • морковь по-корейски • майонез • растительное масло.

В салатницу выкладываю фасоль, откинув ее на дуршлаг, добавляю мясо, нарезанное произвольно, лук, спассерованный на масле, и морковь. Заправляю майонезом, даю салату настояться.

Ангела ПОДОБЕД,
г. Гродно

Коротко

Чтобы вернуть сваренной для винегрета или селедки под шубой свекле первоначальный яркий цвет, кладу ее на 20 мин. в холодильник.

Зинаида СИНЬКОВА,
г. Лабинск

Только для читателей
«Сватов на кухне»
— уникальная акция!

У вас есть шанс получить в подарок фирменный календарик на 2016 год, заряженный на семейное, финансовое благополучие и здоровье яснознающей, мастером духовных практик Фатимой Хадуевой!



Фатима Хадуева — мастер яснознания и духовных практик, эксперт телеканала ТВЗ и финалистка 13-й «Битвы экстрасенсов», которая помогла избавиться от проблем и найти себя огромному количеству людей.

Чтобы получить такой ценный подарок, выполните всего 2 шага:

1 Оформите 2 подписки на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2016 года (себе и сватье, сестре, маме, невестке, соседке, подруге) по индексам: 04090 «Почта России», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания».

2 Пришлите в редакцию копию двух подписных купонов не позднее 15 января 2016 года (по почтовому штемпелю) и конверт с обратным адресом.



Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. Акция».

Наверняка у вас есть родные и друзья, которым вы зачитываете любимые рецепты или даете почитать журнал. Зачем же давать издание на время, если его можно выписать для кулинарного единомышленника, тем более что цена позволяет? И ведь это отличный подарок на Новый год — полезный и напоминать о вас будет целые полгода. Ну а самое главное: оформив 2 подписки, вы становитесь обладателем уникального, единственного в своем роде карманного календарика, который будет оберегать вас и привлекать удачу весь следующий год! Отpravку подарков завершим до 29 февраля 2016 года.

Всего 2 шага —
и целых 4 преимущества:

Даже двойная подписка не обременит ваш кошелек, ведь наши подписные цены не кусаются.



При этом у вас готов достойный подарок маме, дочке, сватье или соседке.

Вы целые полгода будете получать прямо на дом лучшие и проверенные на опыте советы, рецепты и кулинарные идеи.



И весь год вас будет оберегать талисман от яснознающей, получить который другим способом просто невозможно!

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А», ОГРН 1026701445210, ИНН 6730343329). По всем вопросам обращайтесь по тел. (8-4812) 64-75-65.

Со «Сватами на кухне» 2016 год будет не только вкусным, но и благополучным!

Обратите внимание, что с 3 по 13 декабря во время Всероссийской декады подписки можно подписаться на I полугодие 2016 года со скидкой.



Очень уж Михалыч с внуками любят, когда я в суп добавляю яйцо. Называют они такие супы «кучерявыми». Чтобы первое получилось еще более ярким, я не просто взбиваю яйцо, а взбитое с солью и мелко нарезанным укропом. Красота получается!

Коротко

А я готовлю суп на копченых ребрышках не с горохом, а с красной чечевицей. Быстро и удобно — не надо ни замачивать, ни варить долго, ведь она готовится всего за 10 мин.

Галина СМЕРНОВА,
г. Таганрог



Необычные обычные щи

Каждая хозяйка щи варит по-своему. Я в подготовленный бульон добавляю копченую косточку, которая придает особый аромат. Но вообще «правильные» щи имеют сладковатый вкус, и в них чувствуется капуста. Картофель и капусту нарезаю, опускаю картофель в бульон, варю 10 мин., потом добавляю капусту и варю 7-10 мин. Отдельно пассерую лук с морковью, нарезанные кубиками, и перекладываю в кастрюлю. Варю все вместе еще 7-10 мин. Сняв с огня, сразу кладу в щи тонко нарезанные помидоры, сладкий перец кубиками, зелень и чеснок. Даю

постоять (не на огне!) минут 10 и подаю на стол со сметаной, зеленью.

• Мой совет •

Чеснок можно мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до прозрачности и заправить щи. Это придаст им пикантность.

Любовь ИВАНОВА, г. Витебск

Борщ с пампушками

Хочу поделиться своим рецептом борща. Готовлю его из мяса с жирком, не кислый, с небольшим количеством свежих помидоров (зимой использую консервированные в собственном соку). А чтобы у блюда был насыщенный красный цвет, добавляю паприку. Первое получается средней густоты, с легким копченым ароматом.

• 1 кг говядины на кости • 0,5 кг куриных бедрышек (1 кг куриного супового набора) • 300 г копченых свиных ребрышек • 300 г картофеля • 400 г капусты • 4-5 помидоров • 100 г лука • сладкий перец • 2 моркови • пастернак • свекла • 1 ст. консервированной фасоли • растительное масло • 1 ст.л. молотой сладкой паприки • соль • перец — по вкусу • 2-3 лавровых листа • зелень петрушки (укроп с зонтиком).

Для пампушек: • 1 ст. молока • 3-3,5 ст. муки • 2 яйца + желток для смазывания • 1 ч.л. сахара • 30 г свежих дрожжей • 100 г сливочного масла • соль • чеснок • зелень укропа • 2 ст.л. растительного масла.

В кастрюлю складываю мясные продукты и варю 1,5-2 часа (мясо курицы достаю через 30 мин.). Затем достаю мясо и ребрышки, бульон процеживаю, заливаю в чистую кастрюлю, довожу до кипения, закладываю картофель. Морковь, свеклу, пастернак и сладкий перец нарезаю соломкой, капусту шинкую, лук измельчаю.

Обжариваю до прозрачности лук, добавляю остальные овощи, кроме капуст-

ты и помидоров, жарю 5 мин., затем закладываю протертые помидоры, посыпаю паприкой. Вливаю немного бульона, тушу на малом огне под крышкой до готовности. Снимаю крышку, увеличиваю огонь, чтобы выпарилась лишняя жидкость. Через 5 мин. снимаю зажарку с огня.

К картофелю добавляю капусту, веточку укропа, фасоль (без жидкости), лавровый лист, солю, варю 10-15 мин. Затем перекладываю зажарку, даю закипеть, снимаю борщ с огня, даю настояться 2-3 часа.

Для пампушек в 1/4 молока развожу дрожжи, добавляю сахар, 2 ст.л. муки, ставлю в теплое место. В остальное молоко вбиваю яйца, солю, добавляю растительное масло и опару, замешиваю тесто (должно получиться мягким и не прилипать к рукам). Даю отдохнуть час в тепле. Затем делю на маленькие кусочки, округляю, разминаю руками в лепешку, на середину выкладываю начинку из сливочного масла, смешанного с измельченными чесноком и укропом и

Сырно-крабовый

• 3 картофелины • морковь • 2 плавящихся сырка • 200 г крабовых палочек • луковичка • 3 ст.л. муки • соль • перец • растительное масло.

В 1,5-2 л кипящей воды добавляю картофель, нарезанный кубиками. Морковь натираю на крупной терке и обжариваю. Лук мелко нарезаю, пассерую на масле с мукой, вливаю немного бульона и чуть-чуть притушиваю. В бульон перекладываю морковь, добавляю измельченные сырки и нарезанные соломкой крабовые палочки. Луковый соус вливаю в суп, солю, перчу.

Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород

С морской капустой

• 1,5 л бульона или воды (вкуснее всего на курином бульоне) • 3 крупные картофелины • морковь • луковичка, банка консервированной морской капусты • маленькая баночка консервированного зеленого горошка • 1-2 яйца, сваренные вкрутую • зелень • соль • перец • сметана • растительное масло.

В кипящий бульон опускаю нарезанный кубиками картофель. Отдельно на растительном масле пассерую измельченные лук и морковь, перекладываю в кастрюлю и варю на среднем огне до почти (!) полной готовности картофеля. Только затем добавляю морскую капусту (без жидкости), так как от ее кислоты картофель может остаться твердым. Кладу горошек (без жидкости) и натертые на мелкой терке яйца. Варю еще 5 мин. Пробую на соль-перец, если есть необходимость, солю и перчу. При подаче посыпаю суп зеленью и добавляю сметану.

Ольга ДОРОХОВА, г. Барнаул



солью. Формую пампушки, выкладываю их на противень, смазанный растительным маслом, покрываю взбитым желтком. Выпекаю 20 мин. в духовке при 180 град. Готовые пампушки смазываю растопленным сливочным маслом. Подаю к столу горячий борщ с пампушками и острым перцем.

Любовь БОНДАРЕНКО, г. Георгиевск

Котлеты к обеду

• 500 г куриного филе • 300 г кабачка • луковичка • 4 зубчика чеснока • 2 ст.л. крахмала • 2 яйца • соль • перец • минеральная газированная вода • растительное масло.

Мясо пропускаю через мясорубку, кабачок натираю на средней терке (лишний сок обязательно отжимаю). Лук и чеснок измельчаю, обжариваю на масле, охлаждаю. Все смешиваю, добавляю желтки и отдельно взбитые белки. Всыпаю крахмал, солю, перчу, вливаю немного минеральной воды.

Еще раз хорошо перемешиваю, форму из фарша небольшие котлеты, обжариваю на масле с двух сторон.

Елена СЕМИЧЕНКО, г. Новосибирск

Перед тем как отправить в духовку курицу, снаружи и внутри хорошенько натираю ее лимонным соком, затем пряностями с солью и оставляю на 10-15 мин. — так мясо получается более мягким и сочным.

Татьяна ЯНКОВИЧ,
г. Ляховичи

Пельмени «Пальчики оближешь»

• Пачка пельменей • 150 г сыра • полбанки консервированных шампиньонов • луковичка • бульонный кубик со вкусом грибов • сметана • зелень.

Пельмени отвариваю до готовности, грибы и лук нарезаю и обжариваю, сыр натираю на средней терке. Форму для запекания выкладываю пельмени, сверху — грибы с луком. Кубик растираю, смешиваю со сметаной и покрываю верхний слой. Посыпаю все сыром и запекаю в духовке 15-20 мин.

Светлана МАТВЕЕВА,
г. Минск



Сытное рагу

Попробуйте, рагу получается очень вкусным и сытным! Иногда подаю просто его, а иногда отвариваю спагетти, выкладываю на тарелку, а сверху — рагу.

В казан или кастрюлю с толстым дном вливаю 100 мл растительного масла, нагреваю и обжариваю нарезанные лук и морковь. Затем кладу 5 картофелин, нарезанных кубиками, и вливаю 1,5 ст. воды. Поверх картофеля нарезаю баклажан, кабачок, 3 стручка сладкого перца и 3 помидора, солю, перчу и тушу 40 мин. В конце добавляю зелень.

• Мой совет •

Если есть кусочек мяса, нарезаю его средними кусками и обжариваю вместе с луком и морковью.

Тамара СТАСИЛОВИЧ, г. Сморгонь

Проверено читателем

Вот уж близкие будут удивлены, попробовав такие отбивные!

А все дело в том, что вместо мяса я беру... вешенки! Отрезаю ножки, шляпки обваливаю в муке, обмакиваю во взбитом с солью яйце и жарю по паре минут с каждой стороны. На вкус — хорошо отбитое куриное филе!

Людмила САЕНКО,

п. Парковый Краснодарского края

Часто готовлю фаршированную курицу, и зимой в начинку обязательно добавляю ягоды клюквы — они придают пикантную кислинку. А чтобы в итоге блюдо получилось с красивой корочкой и сливочным ароматом, прежде, чем начинить курицу, хорошо натираю ее сливочным маслом.

Нина МЕРКУЛОВА,

п. Ракитное Белгородской обл.

Картошечку, запеченную в мундире в духовке, подаю с ароматным соусом: натираю на мелкой терке 2 замороженных плавленых сырка, добавляю несколько зубчиков чеснока, пропущенного через чесночницу, перемешиваю и запраиваю майонезом.

Людмила СКОМОРОХОВА,

г. Нижний Тагил

Чтобы разнообразить вкус и цвет картофельного пюре, за 3 мин. до окончания варки картофеля добавляю в кастрюлю замороженный зеленый горошек. А перед тем как толочь, вместе со сливочным маслом и сметаной кладу запеченный очищенный чеснок (головку смазываю растительным маслом и запекаю 30 мин.).

Людмила РОЗАНОВА, г. Инза

Тефтели или котлеты из любого фарша, особенно из куриного, станут еще вкуснее, если залить их соусом. Натираю 60-70 г сыра на мелкой терке, солю, перчу, добавляю любимые пряности, вливаю 100 мл молока и перемешиваю. Заливаю подготовленные тефтели или котлеты и — в духовку.



Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

К празднику наши гости обычно ждут какие-то определенные блюда, которые можно попробовать только в этом доме. А вот в будни справляться сложнее, ведь семью надо удивлять постоянно. Какими блюдами балуете вы на ужины и обеды свою семью? Что подаете к картошечке, а что к кашам? Какие интересные идеи у вас есть из печенки? Делитесь рецептами, а за их публикацию получите денежное вознаграждение!

Котлеты «Пожарские»

• 500 г куриного филе • 3 куска белого хлеба • 2 ст.л. сливочного масла • 2 ст.л. 10%-ных сливок • яйцо • 3/4 ст. молока • панировочные сухари • перец • соль.

Хлеб замачиваю в молоке и пропускаю вместе с филе через мясорубку. Добавляю сливки, растопленное масло, перец, соль, перемешиваю. Формую котлеты, обмакиваю в яйцо, обваливаю в сухарях и жарю с двух сторон.

Людмила ОРДЫНСКАЯ,

г. Электрогорск

Котлеты в тесте

Домашняя котлета в тесте — вкусная штука! Обожаю эти сытные булочки с котлеткой внутри. Даже больше, чем сосиски в тесте. Удобная альтернатива бутербродам: можно взять с собой в школу, на работу или на природу — и вкусно, и по-домашнему, и котлета не упадет, как колбаса или ветчина.

Да и дома к ужину можно вместо обычных котлет предложить, а хлеба тогда можно совсем не давать!

Для дрожжевого теста: • 50 г свежих дрожжей • 1 ст.л. сахара • 1 ст. молока (воды) • 2 яйца (+ одно для смазывания) • 50-70 г сливочного масла • 3-4 ст.л. растительного масла • 1/4-1/2 ч.л. соли • 5-6 ст. муки.

Для котлет: • 300 г мясного фарша (говядина и свинина) • луковица • средняя картофелина • соль • перец • растительное масло.

Дрожжи растираю с сахаром, пока не растаю, вливаю теплое молоко, размешиваю и просеиваю 1,5 ст. муки. Перемешиваю и ставлю на 15-20 мин. в теплое место (ставлю на миску с теплой водой и накрываю полотенцем).

Лук натираю на крупной терке, картофель — на мелкой, овощи кладу в фарш. Солю, перчу, перемешиваю. Формую котлетки, панирую в муке, обжариваю до румяной корочки. Даю остыть.

В опару вливаю яйца (комнатной температуры), перемешиваю, затем добавляю размягченное масло, снова перемешиваю. Всыпаю просеянную муку, замешиваю тесто. В конце солю (тесто должно получиться не липким, не крутым, а мягким). Смазываю миску растительным маслом, перекладываю в нее тесто, ставлю в тепло на 15 мин. Поднявшееся тесто обминаю, раскатываю на столе, присыпанном мукой, в прямоугольный пласт толщиной до 0,5 см, длиной около 50 см. Нарезаю его длинными полосками шириной 2-3 см. Котлеты обматываю полосками теста немного внахлест по спирали. Перекладываю их на противень, застеленный



пергаментом (по желанию смазать растительным маслом), даю немного расстояться. Запекаю котлеты 25-30 мин. при 160-170 град. Чтобы тесто не засохло и оставалось мягким, на дно духовки ставлю термостойкую посуду с водой. Когда тесто при пробе зубочисткой сухое, смазываю булочки взбитым яйцом (особенно красивую корочку дает желток, взбитый с 1 ч.л. молока). Увеличиваю температуру до 200-210 град. и через 5 мин. выключаю огонь.

Юлия САВВА,

г. Первомайск. Фото автора

«Лучше, чем в Италии»

Мне посчастливилось побывать в туристической поездке в Италии и, конечно же, попробовать там настоящую пиццу. Скажу вам: ничего особенного, кроме цены, я не увидела. Друзей, с которыми мы дегустировали блюдо, пригласила к себе в гости на вкусную домашнюю пиццу.

Для теста: • 2 яйца • 500 мл кефира • щепотка соли • щепотка сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • 1 ст.л. растительного масла • 14 ст.л. с верхом муки.

Для начинки: • 300 г любой вареной колбасы (отварной куриной грудки)

• 2-3 помидора • 2 сладких перца • майонез • сыр • зелень петрушки (лука или укропа).

Яйца растираю с сахаром и солью, вливаю кефир и масло, добавляю соду, муку. Хорошо перемешиваю, тесто должно получиться как на оладьи. Выливаю его на смазанный маслом противень (форму), сверху кладу колбасу (мясо), наре-

занную брусочка-

ми, помидоры

— полуколь-

цами, перец

— соломкой.

Поливаю

майонезом,

посыпаю на-

тертым сы-

ром. Выпекаю

в духовке при

200 град. 20 мин.

Уже готовую пиццу по-

сыпаю измельченной зеленью.



Валентина МАРЧУК,

г. Брест. Фото автора

• А Я ДЕЛАЮ ТАК •

Жидкое тесто для пиццы делаю из яйца, 2,5 ст.л. сметаны, 1 ст.л. майонеза, 2,5 ст.л. муки и соли. А начинку кладу из жареной капусты, вареного яйца, сыра и колбасы, хотя она может быть абсолютно любой.

Галина ФЕДОРОВА,

ст. Среднебелая Амурской обл.

Булочки с картофелем

Ароматные, симпатичные и очень вкусные булочки с картофелем станут как прекрасным дополнением к чаю на полдник, так и замечательным завтраком в тандеме со стаканом молока. Их можно взять с собой на работу или дать ребенку в школу. В общем, выпечка из разряда «просто, вкусно и быстро».

• 250 мл кефира • 2 яйца • 1 ч.л. сухих дрожжей • 0,5 ч.л. соды • 5 ст.л. растительного масла • 5 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 6 картофелин • 30 г сливочного масла • мука (сколько возьмет тесто).

В кефир добавляю одно яйцо, соль, сахар, дрожжи, растительное масло и соду. Перемешиваю и, постепенно всыпая муку, замешиваю тесто.



Оставляю подходить на 2 часа, а пока варю картофель, толку в пюре с добавлением сливочного масла и соли. Затем тесто нарезаю кусочками, раскатываю овальные лепешки, выкладываю по 1,5-2 ст.л. пюре. Залепляю начинку, оставив один край свободным, и делаю на нем надрезы. Переворачиваю край на пирожок с начинкой и конец завожу под низ. Выкладываю булочки на противень, застеленный смазанным маслом пергаментом. Даю расстояться 30 мин., смазываю верх яйцом, взбитым с 2 ст.л. воды. Выпекаю при 180 град. около 20-25 мин.

Анастасия НИКОЛАЕВА,

г. Краснодар. Фото автора

Суперначинка

Когда готовлю пирожки с картошкой, то в пюре добавляю... баклажаны! Все думают, что пирожки с грибами. Сначала обжариваю мелко нарезанные баклажаны на большом огне, солю, перчу, затем огонь убавляю и кладу мелко нарезанный лук.

Жарю до полной готовности лука.

Елена КАЛИНИНА,

г. Краматорск



Самая простая и быстрая выпечка к чаю — песочный пирог с вареньем. Но оно постоянно вытекает, да и делает пирог влажным. Я раньше в начинку клала крахмал, но как-то он закончился, а под руку подвернулись овсяные хлопья... Теперь добавляю только их — овсянка хорошо впитывает влагу, да и полезная!

Тонкая ватрушка «Интеллигентная»

Для теста: • 100 г сметаны • 100 г майонеза • яйцо • 1-2 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • 4 ст.л. с верхом муки.

Для начинки: • пачка (200 г) творога • сахар • яйцо.

Все продукты для теста соединяю, замешиваю жидкое тесто и выливаю в смазанную жиром сковороду. Творог растираю с яйцом и сахаром, выкладываю на тесто и выпекаю ватрушку в духовке до готовности.

• Мой совет •

Подая такую ватрушку с пылу с жару или подогреваю.

Раиса ГУСЕВА, г. Нижний Новгород

Домашняя сгущенка

Отличная домашняя сгущеночка: соединяю пачку сливочного масла, 1 ст. сахарной пудры, 450 мл молока и варю 30 мин. В конце всыпаю 1 ч.л. ванилина. Чем дольше варю, тем темнее получается сгущенка, попробуйте!

Елена АФАНАСЬЕВА,
г. Сызрань



«Битое стекло»

Хоть я и пожилой человек, но люблю готовить, закатывать, пробовать новые блюда. Очень мне понравились «Сваты на кухне». У меня много друзей в Минске, Гомеле, дома, и я всем посоветовала покупать или выписывать издание. Делюсь и своим рецептом десерта — он получается очень вкусным и красивым. Продукты беру на глаз.

Довожу до кипения вишневый сок, а когда он остынет, добавляю в него растворимый желатин, даю застыть и нарезаю маленькими кубиками. Таким же способом делаю желтые кубики из абрикосового или морковного сока. Затем взбиваю миксером сметану с сахаром, добавляя растворенный в воде желатин. В полученную массу вилкой кладу разноцветные кубики и даю застыть. Когда масса полностью схватится, слегка подогреваю ее на водяной бане, чтобы содержимое отстало от формы, и выкладываю на блюдо. Украшаю по желанию.

Нина ХУДОБЕНКО,
д. Засинцы Гомельской обл.



Пудинг «Хит сезона»

• 2 ст.л. ванильного сахара или 0,5 ч.л. ванилина • 1 ст.л. сливочного масла • 3 ст.л. какао • 3 ст.л. муки • 100 г сахара • 400 мл молока.

Смешиваю сахар и муку в сотейнике, вливаю молоко, ставлю на огонь и варю, помешивая, до загустения. Снимаю с огня, добавляю растопленное сливочное масло и хорошо перемешиваю.

Делю смесь на две равные части, в одну всыпаю ванильный сахар, в другую — какао. Обе смеси еще немного подогреваю, помешивая, до еще большего загустения и раскладываю слоями в стаканчики. Ставлю ненадолго в холодильник, чтобы все окончательно застыло.

Елизавета КИРПИЧЕВА, с. Концеполь
Николаевской обл. Фото автора

Сочни с историей

Прежде, чем поделиться рецептом, немного предисловия... В 1972 году мы с дочерью отдыхали в санатории в Пятигорске, и нам часто на полдник давали сочни. Они были очень вкусные, и я пыталась узнать на кухне рецепт их приготовления. Но, к сожалению, мне это сделать не удалось, и я много лет искала его в разных изданиях. Наконец, решила сама попробовать приготовить. После нескольких попыток у меня получились не совсем те сочни, что нам подавали в Пятигорске, но все равно очень вкусные, красивые, и их можно взять с собой, идя в гости.

• 300 г сухого обезжиренного творога
• 2-3 ст.л. сахара • яйцо • 1 ст.л. растительного масла • 5 ст.л. кефира или простокваши
• 9-10 ст.л. манной крупы • щепотка соли
• немного соды • мука.

Творог толку, смешиваю с сахаром, яйцом, маслом, 3 ст.л. кефира. Откладываю 2 ст.л. массы для начинки, а в остальную добавляю еще 2 ст.л. кефира, манку, соль, соду и замешиваю тесто. Выкладываю на присыпанную мукой доску и всыпаю немного муки, чтобы тесто оставалось мягким. Делю его на части,

скатываю в колбаски, затем разрезаю их на части и скатываю в шарики. Каждый раскатываю в овальную лепешку, кладу чуть-чуть начинки, леплю как вареник, но не дохожу до края примерно 0,5 см. Перекладываю заготовки на смазанный жиром противень и выпекаю при 150 град. 15 мин. Снимаю с противня и обязательно накрываю полотенцем, чтобы сочни обмякли. Едим выпечку теплой.

Антонина ПОЧЕКАЕНКОВА,
с. Имисское Красноярского края

• А Я ДЕЛАЮ ТАК •

Из 2 ст. муки, 100 г нарезанного и размятого руками маргарина, 2 ст.л. сметаны, 0,5 ч.л. погашенной уксусом соды и яйца, взбитого с 3/4 ст. сахара, замешиваю тесто, выкладываю мокрыми руками на противень и выпекаю 15-20 мин. Достая, смазываю любым вареньем, творожной массой из 2 пачек творога, 2 яиц, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. муки и 2 ст.л. изюма. Посыпаю все корицей и допекаю в духовке до готовности.

Тереса ЖДАНОВИЧ, г. Сморгонь



Всегда стараюсь приготовить для гостей тарталетки — универсальная вещь, с любой начинкой красиво и вкусно получается. Я, например, такую очень уважаю: 3-4 крабовые палочки, 1-2 свежих огурца и грушу мелко нарезаю, сыр натираю на средней терке, заправляю майонезом.

Блинный пирог

Для блинов: • 300 мл молока • 150 г муки • 3 яйца

• 1-2 пучка зелени • соль • сахар — по вкусу.

Для начинки: • 5-6 помидоров • 200 г сыра • чеснок (по желанию).

Выпекаю 5-6 тонких блинов. На застеленный пергаментом противень выкладываю блины слоями, на каждый кладу кружочки помидоров, посыпаю натертым сыром, по вкусу добавляю пропущенный через чесночницу чеснок. Запекаю в разогретой духовке 15-20 мин.

Татьяна ВЕСЕЛОВА,
п. Воротынец Нижегородской обл.

Коротко

Парное мясо при запекании становится жестким. Чтобы этого избежать, сбрызгиваю его коньяком. Спиртное быстро испарится, а мясо получится сочным.

Светлана РОМАНОВСКАЯ,
с. Аккиреево, Татарстан

Закуска «Саня»

Есть у меня друг, зовут его Александр. У человека золотые руки.

Вот для него это блюдо.

• Картофель, сваренный в мундире • соленая сельдь (скумбрия) • фиолетовая луковица.

Картофель нарезаю кружками (главное не переварить овощ!). Рыбу потрошу, промываю, разбираю на филе, выбираю косточки, нарезаю кусочками. Лук — кольцами.

На блюдо выкладываю кружки картофеля, сверху — рыбу и лук. По желанию можно полить растительным маслом.



Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград

Тарталетки «Ореховые»

• 20 готовых тарталеток • по 0,5 ст. ядер грецких орехов, фундука и арахиса • 200 г крабовых палочек • 150 г майонеза.



Орехи измельчаю, крабовые палочки мелко нарезаю, смешиваю с майонезом. Выкладываю начинку в тарталетки, украшаю по желанию.

Алла ФИЛАТОВА,
г. Волгоград. Фото автора



Кабачковый торт



Крупный кабачок натираю на терке, добавляю 2 яйца, соль, муку и замешиваю тесто, как на блины. Обжариваю коржи на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Собираю «торт»: каждый блин смазываю майонезом с пропущенным через чесночницу чесноком, сверху выкладываю нарезанные тонкими дольками помидоры. Последний слой смазываю майонезом и украшаю помидорами и веточками зелени. Очень вкусно!



Валентина АДЖИМАНБЕТОВА,
с. Надеждино, Крым

Салат с курицей

Очень люблю «Сваты на кухне» и каждый месяц с нетерпением жду новый номер. Спасибо вам за прекрасное издание.



• Курица — банка консервированных ананасов кусочками • 2 банки маринованных шампиньонов • майонез • соль • ядра грецких орехов (по желанию).

Курицу отвариваю в подсоленной воде до готовности, разбираю на волокна. Глубокий салатник присыпаю солью и выкладываю салат слоями: курица, половина ананасов, курица, майонез, половина грибов, курица, майонез, ананасы, курица, грибы, немного майонеза. Посыпаю салат измельченными орехами и оставляю в холодильнике на 3-4 часа (или на ночь).

Елена НИКОНОВА, г. Тамбов

«Карельский сувенир»

Для теста: • 5 яиц • 200 г сахара • 8-9 ст. л. с верхом крахмала • 3 ст. л. какао • упаковка разрыхлителя • растительное масло

• 1 ч. л. соды.

Для крема: • 1 ст. сметаны (сливок) • 2 ч. л. желатина • 2 дес. л. растворимого кофе • 2-3 ст. л. сахара.

Для украшения: • 100 г шоколада • кокосовая стружка.

Белки отделяю от желтков, белки взбиваю с 2-3 ст. л. сахара до устойчивой пены. Желтки растираю с оставшимся сахаром, всыпаю какао. Крахмал смешиваю с разрыхлителем, добавляю к желткам поочередно с белками.

Тесто выкладываю в смазанную маслом и посыпанную манкой форму. Выпекаю в духовке при 200 град. 40-45 мин. Охлаждаю, разрезаю вдоль на 2-3 коржа.

Готовлю крем: желатин замачиваю



на 40 мин. в кофе. Затем ставлю на 30 сек. в микроволновку до полного растворения. Сметану взбиваю с сахаром, продолжаю взбивать, добавляю растворенный желатин с кофе. Собираю торт: каждый корж промазываю кремом. Ставлю в холодильник на ночь пропитаться. Торт украшаю натертым на мелкой терке шоколадом и кокосовой стружкой.

Римма ИВАНОВА,
г. Сланцы. Фото автора



Шарлотка «Королевская»

Мою любимую свекровь зовут Елизавета Алексеевна. Судьба у нее непростая — одна растила двоих мальчишек. Теперь это сильные, добрые, работающие мужчины, любящие свои семьи и маму. У моей свекрови много друзей и родственников, в ее доме постоянно гости. Елизавета Алексеевна гостеприимный человек и отличная хозяйка. Когда я сразу после свадьбы пришла в семью мужа, мой опыт в кулинарии был невелик. И моя вторая мама с удовольствием научила меня многим премудростям и хитростям в этом деле. Мы с ней вместе готовили, радовали близким домашними кулинарными шедеврами. Сейчас я тоже стала хорошей хозяйкой. За это хотелось бы сказать свекрови огромное спасибо! И поделиться одним из любимых рецептов, перешедшим мне по наследству. Эта шарлотка получается безумно вкусной. Обязательно ее приготовьте!

• 1 кг яблок • 2 ст. муки • 1 ст. сахара • 150 г маргарина • 3 яйца • 3 ст.л. меда • 1 ч.л. соды • ванилин • растительное масло • манка.

Для заливки: • 1 ст. сметаны • 3 ст.л. сахара. Яблоки очищаю, нарезаю тонкими пластинами. Яйца взбиваю с сахаром до пышности. В сотейнике смешиваю расплавленный маргарин, мед и соду, прогреваю на среднем огне до золотистого цвета, немного остужаю. Соединяю эту смесь со взбитыми яйцами, добавляю муку, тщательно перемешиваю.

На смазанный маслом противень равномерно насыпаю немного манки, вы-

кладываю половину яблок, заливаю их половиной теста. Сверху выкладываю остальные яблоки и оставшееся тесто. Выпекаю в духовке при 200 град. примерно 40 мин. Сметану смешиваю с сахаром, поливаю горячую шарлотку смесью и ставлю в духовку еще на 10 мин.

• Мой совет •

Готовую шарлотку можно посыпать сахарной пудрой.

Елена СУЩЕВА,

г. Сальск. На фото — свекровь

Елизавета Алексеевна с сыновьями

Бутерброды с яблоками

Моя свекровь Людмила Алексеевна (царствие ей небесное!) научила меня делать замечательные бутерброды с яблоками. Мужчине в нашей семье на обед всегда подавали первое, второе и третье. Когда надоедала молочная каша на второе, свекровь делала эти бутербродики — они мгновенно «улетали» с молоком, а что оставалось, доедали на ужин. Попробуйте — дешево и «сердито»!

Яблоки нарезаю кружочками, вырезаю сердцевину, батон — ломтиками толщиной 2 см. В 0,5 л молока всыпаю сахар по вкусу, смачиваю в нем ломтик батона, сверху кладу 1-2 кусочка яблока и накрываю вторым ломтиком, также смоченным в молоке. Обжариваю на сливочном масле на малом огне под крышкой с двух сторон.

• Мой совет •

Чтобы было послаще, можно посыпать яблоки сахаром.



Ирина ИВАНОВА, г. Лукино-Дулево. На фото — автор со свекровью Людмилой Алексеевной и дочерью Натальей

Салат «Мамин»

Мне — поскольку до замужества я мало что соображала в готовке — волей-неволей пришлось пройти «свекрушину школу», за что я ей весьма признательна. Я и сама давным-давно свекровушка... Делюсь с невестушкой не только денежкой, но и опытом. Так и надо, иначе — никак. Хорошо помню день, когда муж привел меня в дом свекрови, женщины довольно упитанной и, как выражался свекор, «просторной, словно пароход Титаник». Первыми словами, слетевшими с уст моей второй мамы, были: «И что же мы умеем готовить, деточка?» Что же умела готовить «деточка» в неполных 18 лет? Разве что яичницу и бутерброд с колбасой. Я и ляпнула: «Ничего!» — «М-да, могла бы и не спрашивать», — буркнула под нос свекровка, а во всеуслышание торжественно изрекла: «Что же, будем учиться. И заруби себе на носу, детка: мой сын должен питаться хорошо. Качественно, кало-

рийно, вкусно. Усекла?» Разумеется, я «усекла» и по уши зарылась в кулинарных книжках. Через пару месяцев «моя вторая» заявила: «Вижу, азы ты постигла — какой-никакой супец сварганить сможешь. А теперь перейдем к изыскам. То, что я тебе сейчас покажу, ни в одной кулинарной книге не сыщешь — мною придумано. Лично. Идите за стол, сейчас подам». Сидим мы с Вовиком за столом, ждем. Муж большим

пальцем кверху: «Во, вещь!» Скептически улыбаюсь. Но вот, вносит. Торжественно так. Пристально всматриваюсь в «вещь». На тарелке салат. Так себе салатик — из консервированных помидоров и перцев, зеленого горошка, моченых в капусте огурчиков, с сушеным укропом, петрушкой, натертым хреном и колечками лука. Края выложены кусками отварной и слегка обжаренной телятины. Выглядит неплохо, пахнет заманчиво, но... салат из консервов? Пробую: и впрямь деликатес!

• 150 г маринованных огурцов • 150 г консервированного зеленого горошка • 150 г мелких консервированных помидоров • 70 г консервированного сладкого перца

• луковица • приности — по вкусу.

Огурцы нарезаю кружочками, перец — кубиками, лук — кольцами. Все смешиваю. Подаю с отварными кусками телятины (грудкой курицы или индейки).

Любовь ХОТИНА,

г. Железнодорожск. Рисунок автора





Сколько добрых историй вы присылаете, дорогие наши! Как гордитесь мамами своих мужей! Любо-дорого читать! В январе мы подведем итоги, а пока ждем и от вас рассказов о кулинарных подвигах ваших близких!

Песочный пирог

Хочу принять участие в конкурсе «Свекровь научила», хотя моей свекрови уже нет в живых. Вместе с мужем (военным) и 3 детьми ей приходилось часто менять место жительства. По возможности сразу заводила домашних животных, никогда не сидела без дела. И везде она старалась научиться чему-нибудь новому. Хорошо вязала, шила, вышивала ришелье и мулине. Ну а в домашней кулинарии, мне кажется, ей не было равных. Пекла и жарила пирожки, чебуреки, беляши, сдобные булочки, трубочки с кремом, торты. Делала домашнюю колбасу, сальтисон, прессованную голову, фаршировала щуку. Варила бесподобный квас и борщ с головой копченой красной рыбы (это что-то!). На праздники у нее всегда были домашние пельмени. Даже повседневные блюда у нее получались очень и очень вкусными. Я у нее многому научилась. И всегда меня радовало, когда частенько мой муж, вставая из-за стола, говорил: «Так вкусно я еще никогда не ел, ты превзошла мою мать». Понимала, что это лесть, но все же принимала похвалу. А сейчас и моя дочь Анна очень вкусно готовит, наверное, от бабушки в наследство досталось это умение. Бывало, приедем к свекрови в гости, дети с расспросами пристают: «Бабушка, расскажи, как раньше вы жили?» А она им: «Начну завтрак деду готовить, спущусь в подвал, отрежу колбаски сантиметров 30, залью яйцами...» Внуки договорить не дадут: «Ба, а как это колбаски 30 сантиметров?» Переглянемся со свекровью, засмеемся. Колбасы сразу делали помногу, заливали смальцем в кастрюле и хранили в подвале. Вот и резали на сантиметры. Хочу поделиться с читателями рецептом песочного пирога, «раритетом» свекрови. Он прост в приготовлении, но очень вкусный. Когда мои дети были маленькими, их удивляло, как это на торте стоит ведро с водой? Из рецепта вы об этом узнаете.

• 1 ст. сахара • пачка маргарина • 2 яйца
 • 3 ст. муки • 2 ст.л. картофельного крахмала • 1/4 ч.л. соли • 1/4 ч.л. соды.
 Размягченный маргарин растираю с сахаром, взбитыми яйцами. В муку всыпаю крахмал, соду, соль. Замешиваю тесто и заворачиваю в пищевую пленку, отправляю на час в холодильник. Тесто должно получиться крутым, но эластичным. Раскатываю 4-5 коржей (обрезки теста пригодятся для крошки) не очень толстыми (0,5 см), накальваю в нескольких местах вилкой и выпекаю в разогретой духовке на среднем огне до золотистой корочки. Затем смазываю повидлом

(сиропом от варенья), складываю друг на друга — и под пресс на ночь. Роль пресса выполняет ведро (кастрюля на 7-8 литров с водой). Утром верхний корж промазываю повидлом, верх и бока посыпаю крошкой.

• Мой совет •

Стоит оговориться, что раньше маргарин был в пачке по 200-250 г, а сейчас по 180. Выбираю хорошего качества.

Людмила АНИКИНА, г. Липецк.

На фото — свекровь Вера Александровна с внуками, для которых пекла горы разных пирожков и пампушек

Котлеты «От тети Лиды»

Свекровь свою, Лидию Алексеевну, знаю вот уже лет 30, так как с мужем знакомы с детства. С юных лет зову ее тетя Лида, и после замужества язык не повернулся называть ее по имени-отчеству. Так и повелось, что свекровь у меня — тетя Лида.

Готовлю много и с удовольствием. Муж мой, Генка, очень неприхотлив в еде, так что очень стойко переносит все мои кулинарные эксперименты. А я и рада стараться: то итальянской кухней его балую, то французской, то японской. И всего лишь один раз за 5 лет из его уст прозвучало: «А мама такие интересные котлеты делала мне, тебе бы обязательно понравилась!» Проглотив обиду (как же так, я его изысками, а он про котлеты), пошла к свекрови. «Тетя Лида, выручай! Что же это за расчудесные котлеты, которые Генка так хвалит?»

Необычными их делает вполне обычный набор продуктов, но при смешивании они образуют очень нежные, ароматные, воздушные и вкусные котлетки. Раз в месяц обязательно хожу к свекрови и расспрашиваю, чем бы я еще могла бы побаловать любимого мужа. И муж доволен, и я в оставшееся время могу колдовать над изысками.

• 5 картофелин • 0,5 ст. колотого гороха
 • 500 г фарша • пучок щавеля (замороженный шпинат) • луковичка • яйцо • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Горох заливаю холодной водой, оставляю на 4 часа, а затем отвариваю в подсоленной воде до готовности (20-

25 мин.). Картофель очищаю, отвариваю в подсоленной воде до готовности (15-20 мин.), остужаю, разминаю. Лук измельчаю, обжариваю на масле до прозрачности, затем добавляю фарш, томлю его 2-3 мин. до равномерного цвета. Щавель (или немного разморо-



женного шпината) шинкую, кладу в фарш, солю, перчу, обжариваю еще 2 мин. В глубокой миске смешиваю картофель и горох, добавляю яйцо, хорошо перемешиваю. Из полученной массы формую шарики, выкладываю в смазанную маслом форму для запекания, пестиком делаю углубления, вкладываю начинку. Запекаю в духовке при 180 град. 20 мин.

Марина МАЖАЕВА,
 г. Москва. Фото автора



С Марго ждем не дождемся новых спецвыпусков «Украшаем блюда для детей» и «Украшаем салаты», которые выйдут в первом полугодии 2016 года. Чтобы готовить красиво и не пропустить издания в продаже, оформили подписку по индексам: 15601 («Почта России»), 29915 («Пресса России», «Роспечать»).



Завтрак для любимого

С удовольствием радуя своего любимого по утрам. Такую красоту всегда хочется сначала сфотографировать, а потом подать на стол.

• Сосиски • яйца • растительное масло
• соль — по вкусу.

Сосиску разрезаю вдоль на две части, но не дорезаю до конца 1 см. Половинки выворачиваю наизнанку, форму сердцем, закрепляю его деревянной зубочисткой. Делаю необходимое количество «сердец» и обжариваю в сковороде на хорошо разогретом растительном масле с одной стороны. Переворачиваю на другую сторону, вбиваю яйца, томлю на малом огне, чтобы не подгорели. Солю, накрываю крышкой, но слежу, чтобы желтки остались жидкими.



Елизавета КИРПИЧЕВА, с. Концеполь Николаевской обл. Фото автора

Идея к Новому году

Главного символа Нового года — ели — никогда не бывает много, поэтому стараюсь побольше использовать ее при сервировке праздничного стола.



Сервировочные салфетки складываю в виде прямоугольника. На них выкладываю веточки ели, сосны, можжевельника или туи. Палочки корицы перевязываю грубой бечевкой, свободные концы обвязываю вокруг салфетки. Дополняю композицию звездочками бадьяна.

Кстати, для рассадки гостей использую имбирное печенье в виде человечков: чередую печенье с мужским и женским силуэтом, раскладывая их поверх салфетки, чтобы мужская часть компании была равномерно «перемешана» с женской.

• Мой совет •

При желании можете припорошить веточки «снегом»: покрыть клеем ПВА и посыпать крупной солью или манкой.

Наталья ГОРОВОЦОВА, г. Могилев. Фото автора

Нарезка селедочки

Соленую сельдь разбираю на филе, нарезаю длинными полосками, выкладываю в селедочницу по спирали. Украшаю зеленью. По желанию можно украсить еще и кольцами лука.



Раиса ТЕРЕХОВА, г. Козельск. Фото автора

Кружевные сердца

Такие блинчики делаю быстро и просто: обычное блинное тесто (главное, чтобы оно было без комочков) переливаю в пластиковую бутылку, делаю отверстие в крышке. «Рисую» тестом на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом.



Виктория МЕЛЬНИКОВА, г. Минеральные Воды

Печенье с «витражами»

В младенчестве моя внучка страдала от аллергии, поэтому к выбору рецептов для нее я подходила придирчиво: минимум сахара, жира и пр. И хоть сейчас проблема диатеза для нас не актуальна, все равно стараюсь выбирать для малышки рецепты по тому же принципу. В прошлом году нашла, на мой взгляд, идеальную идею имбирного теста: сахара там немного (часть заменяю медом) и сливочного масла — чуток. Тесто очень пластичное, а поэтому внучка любит помогать мне возиться с ним: сама раскатывает, вырезает фигурки.

- 2 ст.л. сливочного масла • 1/3 ст. сахара
- 1 ст.л. меда • 1 ст.л. молока • яйцо • 0,5 ч.л. молотого имбиря • 0,5 ч.л. молотой корицы
- 1/4 ч.л. соды • мука — сколько возьмет тесто • 3-4 шт. леденцовой карамели разных цветов.

Размягченное масло взбиваю с сахаром, жидким медом (засахаренный можно растопить на водяной бане или в микроволновке) и молоком. Добавляю яйцо, пряности, соду. Порциями всыпаю муку,

чтобы получилось не липнущее к рукам пластичное тесто. Скалываю из него шар, заворачиваю в пищевую пленку и кладу в холодильник на 30-40 мин. Затем тесто раскатываю, формочками вырезаю заготовки, в центре каждой формочки меньшего диаметра вырезаю любую фигурку. Если планирую вешать игрушку



на елку, коктейльной трубочкой продавливаю два отверстия сверху. Выпекаю заготовки из теста в разогретой духовке на противне, застеленном бумагой для выпечки, смазанной растительным маслом, или на силиконовом коврике. За 5-7 мин. до готовности печенье скалкой или в ступке измельчаю карамель в крошку, аккуратно всыпаю ее в

отверстия в центре и продолжаю готовить, пока карамель не расплавится, а печенье не зарумянится. Важно не передержать, иначе карамель подгорит. Снимаю печенье с противня, когда карамель застынет.

Раиса НОВИКОВА, г. Могилев. Фото автора

Ароматная панировка

Когда остается много хлебных кусочков, то перетираю их в крошку, подсушиваю на сухой сковороде, пересыпаю в сухую банку и добавляю любимые пряности, соль.
Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск



• Секреты выпечки •

- ❖ Прямое, что дрожжевая выпечка дольше сохраняется свежей, если в тесто добавить 1 ст.л. протертого творога.
- ❖ Пирог из дрожжевого теста смазываю молоком, посыпаю сверху солью, маком и тмином.

- ❖ Если дрожжевое тесто получилось слишком влажным, переключая его на лист пергаментной бумаги, сверху также накрываю бумагой и раскатываю прямо через нее.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор

• Секрет винегрета •

Хотите получить идеальный винегрет? Заправьте его не просто растительным маслом, а специальной заправкой.

Смешиваю 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, перец по вкусу, 1 ст.л. 3%-ного уксуса (если есть только 9%-ный, беру его 1/3 ст.л. и до целой ложки доливаю воду) и перемешиваю. Затем вливаю 50 мл растительного масла и снова перемешиваю. С такой заправкой винегрет заиграет по-новому!



Марина БАХАРЕВА, г. Витебск. Фото автора

Сочные пельмени
Варю мясной бульон, разливаю его в формочки для льда, замораживаю. Когда леплю пельмени, кубики измельчаю, добавляю в фарш. В процессе варки льдинки тают и придают готовым пельменям сочность и потрясающий аромат.

Татьяна ФИЛЯЕВА, с. Петровка Воронежской обл.

• Луковые хитрости •

- ❖ Мясной или овощной бульон получится золотистым, если при варке добавить в него немного хорошо промытой луковой шелухи.
- ❖ Обжаренный лук лучше подрумянится, если в растительное масло всыпать немного сахара.

Любовь ГАПАНОВИЧ, г. Береза



• Секреты выбора •

Классический состав макарон — мука высшего сорта (крупка) и питьевая вода. Перед покупкой прежде всего обратите внимание на цвет продукта (это правило не касается специальных цветных изделий). Макароны из муки твердых сортов пшеницы имеют золотисто-желтый, янтарный цвет. Макароны из хлебопекарной мягкой пшеницы — светло-кремовые, с беловатым или сероватым оттенком.

Кроме того, изделия из твердых сортов после варки сохраняют форму, не склеиваются, не образуют комков, их вкус приятный, не крахмалистый и не мучной. Они полезнее своих «мягких собратьев» и не нанесут вреда вашей фигуре.

Мария ГАПЕЕВА, заместитель директора по качеству предприятия по производству макарон

Проверено читателем

Быстро и вкусно

Неожиданные гости? Готовлю чай и вот такие бутерброды: плавяный сыр натираю на средней терке, смешиваю с сырым яйцом, намазываю на ломтики батона, обжариваю на растительном масле намазанной стороной.

Ольга ВЛЕЗЬКО,

ст. Брюховецкая Краснодарского края

Оладьи с пользой

На мелкой терке натираю по 0,5 кг топинамбура и моркови. Вбиваю 2 яйца, добавляю 2 ст.л. муки, солю, перемешиваю. Жарю на растительном масле с двух сторон.

Константин МОЛЧАНОВ,

г. Ивано-Франковск

Рыбный винегрет

Отварные овощи: картофель, морковь, свеклу нарезаю кубиками, лук измельчаю. Филе сельди вымачиваю 5 мин. в молоке, нарезаю кубиками. Все смешиваю, солю, заправляю растительным маслом. Подаю с черным хлебом.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

Салат с капустой

В обычный салат из нашинкованной капусты и натертой моркови мне нравится добавлять промытый нарезанный чернослив (2:1). Заправляю салат растительным маслом и лимонным соком.

Анна ЖАК, г. Барановичи

Скумбрия за 3 минуты

Луковую шелуху (беру на глаз) ненадолго замачиваю в воде. Затем ставлю на огонь, всыпаю 5-6 ст.л. без верха соли (на 1 л воды) и довожу до кипения. За это время потрошу рыбу, промываю водой, нарезаю кусочками (или можно оставить целиком, только без головы), опускаю в рассол и варю на малом огне 3 мин.

Наталья ЛЯШКО, г. Запорожье

ВНИМАНИЕ!

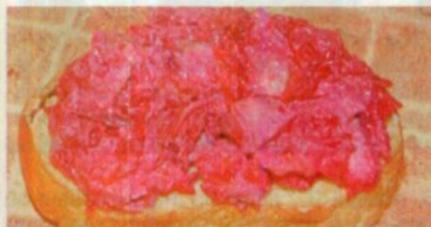
Хозяюшки! Поспешите оформить подписку на журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2016 года. Каждый из выпусков — настоящая энциклопедия для вас и ваших близких, ведь темы как никогда актуальные и интересные: «Антикризисное меню» (выйдет 9 февраля) и «Несладкая выпечка» (выйдет 10 мая). Подписка на издание совсем недорого, поэтому оформите ее не только себе, но и маме, бабушке, подруге, сестре. Подписные индексы: 12666 («Почта России»), 15362 («Пресса России», «Роспечать»).



Проверено читателем

Очень многие любят сельдь под шубой, но готовить салат долго и хлопотно. Предлагаю экспресс-вариант.

Овощи мою, вытираю насухо, каждый заворачиваю в белую бумагу (пергамент). Готовлю в микроволновой печи (при таком способе овощи сохраняют больше витаминов) на максимальной мощности свеклу 8-9 мин., картофель — 7-8 мин., крупную морковь — 5-6 мин. Овощи разворачиваю, охлаждаю, натираю на крупной терке. Смешиваю с измельченным луком и слабосоленой сельдью, нарезанной кубиками. Салат заправляю майонезом по вкусу. Иногда подаю салат на ломтиках хлеба — отличный бутерброд!



Лилия СМЕРНОВА,
г. Нижний Новгород. Фото автора

С вечера готовлю начинку для рулетов из лаваша на любой вкус: шинкую колбасу (сосиски) и сыр; смешиваю творог, немного сахара и сметану; измельченное отварное мясо, сыр, натертый на терке, и маринованные огурцы; мелко нарубленные вареные яйца, натертый плавленый сыр, измельченный зеленый лук.

Утром разрезаю лист лаваша на 4 части, выкладываю с широкой части немного начинки, поливаю майонезом, кетчупом, посыпаю измельченной зеленью. Сворачиваю лаваш рулетиками (конвертиками), отправляю в микроволновку на 2 мин. (или обжариваю на растительном масле с двух сторон). Подаю к горячему кофе или чаю.

Нина ЮРЕЧКО, г. Сальск

К праздникам солю красную рыбу за 10 мин.: филе семги или форели нарезаю тонкими пластинами, складываю в банку или контейнер и заливаю рассолом (3 ст.л. соли развожу 1 ст. холодной кипяченой воды). Через 10 мин. малосоленая рыба готова. Можно класть на бутерброды или сбрызнуть соком лимона, посыпать приправами и подавать как самостоятельную закуску.

Любовь ГРИБОВА, г. Волгореченск

Коврижка
1 ст. варенья
(чем кислее, тем лучше) смешиваю с 1 ч.л. с верхом соды, оставляю на 10 мин. Затем добавляю 2 яйца, 300 мл кефира и 300 г (примерно 2 ст.) муки, замешиваю густое тесто, перекладываю в форму и сразу же выпекаю.

Жанна БОГДАНОВА,
г. Барановичи

Капуста «Двухдневная»

• Средний вилок капусты • морковь (свекла) • 5-6 зубчиков чеснока • молотый красный перец.

Для маринада: • 1,5 л воды • 0,5 ст. растительного масла • 100 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара • 3 лавровых листа • 6 горошин черного перца.

Капусту нарезаю на 10-12 частей, удалив кочерыжку. Половину складываю в эмалированную кастрюлю, посыпаю перцем, чесноком, пропущенным через чесночницу, и натертой на крупной терке морковью или свеклой. Накрываю вторым слоем капусты, снова посыпаю перцем и чесноком. Заливаю кипящим ма-



ринадом и ставлю под гнет в теплое место на 2 дня, затем переношу в погреб.

Евгений МИХАЙЛОВ,
п. Локоть Брянской обл.

Картофельные биточки

Из остатков вчерашнего картофельного пюре можно сделать биточки с различными начинками. Эта по вкусу напоминает грибы.

• Картофельное пюре • яйцо • мука • лук • растительное масло • соленые огурцы • панировочные сухари.

В картофельное пюре вбиваю яйцо, всыпаю 2-3 ст.л. муки и хорошо перемешиваю. Лук измельчаю, пассерую на масле, добавляю огурцы, натертые на крупной терке. Жарю еще 5-7 мин. Начинка готова.

Из пюре формую лепешку, выкладываю немного начинки, края защипываю, формую биточек, панирую в сухарях, обжариваю на масле. Подаю с кусочками малосоленой селедочки и колечками лука.

Татьяна УСЬКОВА, г. Ржев

Луковая лепешка

• 0,5 ст. кефира • 2 яйца • 2 крупные луковицы • 1 ст. муки • щепотка соли • сода на кончике ножа • 2 ст.л. сметаны • зеленый лук • растительное масло.

Лук измельчаю, обжариваю на масле до золотистого цвета. Яйца взбиваю с солью, кефиром, содой и мукой. Добавляю обжаренный лук и часть измельченного зеленого лука, перемешиваю. Массу выкладываю на смазанную маслом сковороду, обжариваю с двух сторон под крышкой. Готовую лепешку перекладываю на блюдо, смазываю сметаной, а сверху посыпаю оставшимся зеленым луком.

Людмила ЧАПЛЮК,

г. Гродно



Филе индейки в сухарях

Спешу поделиться с читателями вкусным и несложным в приготовлении блюдом, которое дополнит любой праздничный стол или разнообразит ежедневное меню. Моя внучка Настенька просто обожает это блюдо! Вкусно и полезно!

• 500 г филе индейки • 2 яйца • 1 ч.л. карри • перец • соль — по вкусу • панировочные сухари • растительное масло.

Мясо вымываю, нарезаю кусочками, каждый слегка отбиваю. В миске взбиваю яйца, соль, перец и карри. Обмакиваю кусочки мяса в кляр, затем обваливаю в панировочных сухарях. Выкладываю на хорошо разогретую сковороду с маслом, обжариваю с двух сторон до румяной корочки.



Наталья ГАФАРОВА, п.г.т. Любохна Брянской обл.

На фото — внучка Настенька

А знаете, как я себе на завтрак овсянку готовлю? Засыпаю 5-6 ст.л. хлопьев в кружку и доверху заливаю крутым кипятком. Накрываю блюдцем и иду заниматься своими утренними делами. А минут через 20 теплая овсянка готова. Быстро, удобно и очень полезно.



Яблочный пирог

Пирог настолько воздушный и вкусный, что просто невозможно оторваться.

• 4 яблока • 2 яйца • 1 ст. сахара
• 2 ст. муки • 0,5 ст. растительного масла • 1 ст. холодного молока • пакетик разрыхлителя.
Яйца взбиваю с сахаром 5 мин., всыпаю муку, разрыхлитель, вливаю масло и молоко. Хорошо переме-

шиваю, добавляю яблоки, нарезанные кубиками. Еще раз перемешиваю, выливаю в форму, выпекаю при 200 град. 40 мин.

Мария ШОНИНА,
р.п. Елаьтма Рязанской обл.
Фото автора

«Рафаэлки»

• 3 плавяных сырка типа «Дружба» • 2 большие упаковки (по 200 г) крабовых палочек • 2 вареных яйца • 1-2 зубчика чеснока • майонез.

Крабовые палочки, яйца и замороженные сырки по отдельности натираю на крупной терке, чеснок пропускаю через чесночницу. Часть крабовых палочек оставляю для обсыпки, оставшиеся смешиваю с остальными ингредиентами, заправляю майонезом. Формую маленькие шарики и обваливаю в на-



тертых крабовых палочках (к ним можно добавить измельченные ядра грецких орехов).

Людмила САРАФАНОВА,
г. Витебск

Кексы с изюмом

Делюсь проверенным рецептом. Быстро, просто, вкусно!

• 500 г муки • 1 ст. сахара
• 200 г изюма • 100 г сметаны
• 3 яйца • 50 г сливочного масла • 0,5 ч.л. соды • ванилин
• ядра орехов.

Сахар растираю с размягченным маслом и ванилином,

добавляя по одному желтку. Затем всыпаю муку, изюм, вливаю сметану, смешанную с содой, и взбитые белки, замешиваю тесто (оно не должно быть слишком жидким). Формочки для кексов смазываю сливочным маслом, обсыпаю мукой, ложкой выкладываю тесто, посыпаю измельченными орехами. Выпекаю в духовке 30-35 мин.

• Мой совет •

Чтобы кексы легче вынимались, горячие формочки ставлю на влажное полотенце.

Людмила СЕРГЕЙ,
г. Барановичи

Коротко

Когда варю мясной бульон для супа, устанавливаю на кастрюлю решетку для варки на пару и одновременно готовлю второе блюдо: биточки, тефтели, завернутый в рулак для запекания рулет. Так за один раз получаю сразу два блюда.

Ольга ФЕДОТОВА,
г. Чита



**ПОДПИШИСЬ!
ВЫГОДНО И УДОБНО!**

Собери энциклопедию семейной жизни!



12659 каталог «Почта России»
41878 каталог «Пресса России»
П1196 каталог «Подписные издания»



10913 каталог «Почта России»
82505 каталог «Пресса России»
П1218 каталог «Подписные издания»



15581 каталог «Почта России»



«Домашний. Спецвыпуск»: «Стираем морщины. 40 упражнений гимнастики Хеду для молодости и здоровья» (март).
«Вкус стройности. Худеем со звездным тренером Милой Гриценко» (май)



12660 каталог «Почта России»
83246 каталог «Пресса России»
П1197 каталог «Подписные издания»



10908 каталог «Почта России»
82467 каталог «Пресса России»
П1206 каталог «Подписные издания»

Оформить подписку можно в любом почтовом отделении

Обратите внимание, что с 3 по 13 декабря во время Всероссийской декады подписки можно подписаться на I полугодие 2016 года со скидкой.

Проверено читателем

Быстрый способ избавиться от плесени

Плесень... брр... какая же она гадкая и страшная, если приглядеться к ней под микроскопом. Многие сталкиваются в частных домах, а чаще в квартирах с этой напастью. Вот и я попала в список этих самых «многих». Так уж довелось, что у нас после каждых осадков стали выходить вокруг окон пятна плесени. Только я вытирала их обычной мокрой тряпкой, и через пару дней, в лучшем случае через неделю, опять та же история. И вот... нашла я один бесподобный, на мой взгляд, способ борьбы с ней. Эффект после этого долгий, но полностью от плесени не избавляет. Ну, хотя бы так...

Старую, ненужную губку смачиваю в белизне и, надев перчатки, протираю всю плесень. Уже через 15 минут виден результат — плесени как не бывало!

Мадина УМАРОВА, г. Махачкала

Помощник — уксус

Предлагаю свои советы по необычному применению уксуса на кухне.

❖ Чтобы разделочная доска не пахла рыбой, луком или чесноком, я ее перед разделкой продуктов протираю уксусом.

❖ Для чистки микроволновой печи делаю раствор из воды и уксуса (1:4). Ставлю его внутрь печи, включаю максимальную мощность, а после того, как вода остынет, посуду с раствором достаю и протираю микроволновку изнутри сухой тряпкой.

❖ Чтобы хлеб не плесневел в хлебнице, протираю ее один раз в неделю раствором воды и уксуса. После этой процедуры хлеб не будет плесневеть и дольше останется свежим.

❖ Чтобы избежать резкого запаха мусорного ведра, мою его раствором из чашки горячего уксуса и 2 ст.л. пищевой соды.

❖ Еще уксус помогает избавиться от неприятного запаха в холодильнике. Мою его теплой водой с уксусом. Использую уксус, чтобы удалить грязь из-под холодильника.

Нина ЮРЕЧКО, г. Сальск

Шик и блеск

Чтобы удалить темный налет с алюминиевой кастрюли, наливаю в нее воду, добавляю немного уксуса и кипячу 15-20 мин. Вся чернота сходит, а посуда блестит как новая.

Людмила РОЗАНОВА,
г. Инза

Как очистить металлический термос

Моему металлическому термосу уже лет 20. Достался от отца. Когда я посмотрел внутрь — вид был ужасающим. Черный, ничем не отмывающийся налет на стенках. Расскажу о самом эффективном способе очистки термоса. Все очень просто, а эффект 100%.



Коротко

Чайник от накипи чищу легко и быстро: всыпаю 1 ст.л. лимонной кислоты или кладу в него корки лимона, заливаю водой и даю покипеть пару минут.

Анна ОЛЕЩУК,
г. Москва

Сначала насыпал в термос 7 ч.л. с верхом соды, а потом аккуратно залил кипятком до краев. Только аккуратно, постепенно и не спеша (!), потому что если наливать кипятком быстро, то зальется весь стол из-за реакции соды с кипятком. Потом прикрыл термос крышкой, но не закручивал, и оставил на ночь. Утром вылил воду в унитаз (такая черная стала!) и промыл термос водой. Но это еще не все. Далее снова засыпал в термос соду, но уже ложки 4 хватит и залил кипятком наполовину. Взял ненужную крупу (у меня, например, оказался горох, но можно гречку или перловку) и засыпал примерно на четверть термоса. Закрыв плотно крышкой, включил хорошую музыку и начал энергично трясти термос во все стороны. Танцевал и тряс, пока проиграло не менее 3 песен. Руки устали, и я запыхался, но, поверьте, игра стоит свеч! Вылил все содержимое в унитаз, как следует промыл термос водой — внутренняя поверхность стала как новой!

Павел ВЕДМАКТУЗОВ, г. Обнинск

Будет чисто!

Хочу поделиться проверенными советами о том, как хозяйкам будет справиться с загрязнениями на кухне.

❖ Если на пол упало яйцо, я его густо посыпаю солью и оставляю на 10 мин. Оно засыхает, и его легко убрать веником и совком.

❖ Когда пора почистить микроволновку, то ставлю в нее емкость с раствором соды из расчета 3 ст.л. на 0,5 л воды и включаю на полную мощность на 5 мин. Затем грязь легко удаляю влажной тряпкой.

❖ Кухонный ковер чищу так: поливаю загрязненные места газированной минеральной водой и оставляю на несколько минут. Затем намыливаю и убираю остатки влаги.

Наталья СОСНОВСКАЯ,
с. Орехово Омской обл.



Неожиданно

Смесью из кислой капусты и древесной золы хорошо очищается алюминиевая посуда.

Галина ФЕДОРОВА,
ст. Среднебулая
Амурской обл.



ЖДЕМ ПИСЕМ!

В праздничные дни хочется особого домашнего тепла и уюта. А впереди как раз целая череда самых волшебных праздников: Новый год по новому и старому стилям, Рождество и Святки... Те самые дни, когда мы украшаем свои дома с особым удовольствием. Не следует забывать при этом и о кухне, ведь во время подготовки к праздничным застольям хозяйкам приходится проводить на ней немало времени. Присылайте нам свои идеи праздничного обновления кухни — давайте вместе сотворим самую настоящую зимнюю сказку у себя дома! А еще ждем ваши советы, как быстро и нехлопотно навести чистоту и порядок на кухне, чтобы у хозяюшек больше времени оставалось на подготовку к праздникам.

Между прочим, банки с заготовками тоже могут быть оригинальным украшением для кухни. На открытых полках отлично смотрятся баночки с вареньем или консервированными помидорами и перцем. Горлышки накрываю льняными салфетками и перевязываю цветной тесьмой.

Своими руками

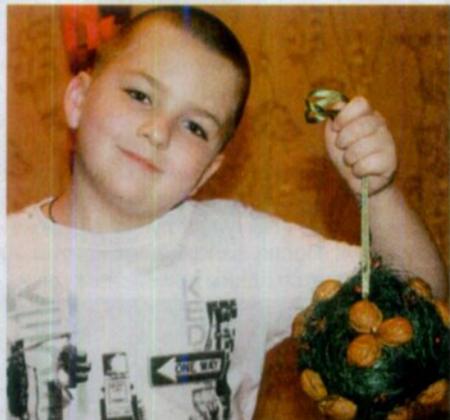
Новый образ старой кухни

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее кухня была особенной и неповторимой. Но однажды созданный образ начинает надоедать, и хочется каких-то перемен. Конечно, не будешь же каждый год покупать новую мебель или бытовую технику. Особенно если размеры кухни достаточно скромные. Я решаю эту проблему простой заменой аксессуаров.

У меня есть несколько комплектов оконных занавесок, которые я периодически меняю. Раз в полгода снимаю старую клеенку со стола и стелю новую, сочетающуюся со шторой. На стену вешаю календарь с красивым букетом цветов, также гармонирующим с клеенкой и шторой. Новый образ кухни дополняю каким-нибудь предметом посуды или интерьера (чайник с подсолнухом, салфетница, вазочка с сухоцветами). Благодаря этим нехитрым приемам моя кухня выглядит каждый раз по-новому.

Новогодний шар

Мы с сынулькой Глебчиком уже усердно готовимся к приходу Нового года, на выходных и по вечерам в будни делаем разные украшения. Хотим поделиться с вами нашим новогодним шариком — отличным украшением для дома и праздничного стола. Такой шар интересно делать вместе с детьми.



- Бумага (3-4 листа) • пальмовое волокно зеленого цвета • атласная ленточка
- плотные нитки • скорлупа орехов
- маленькие шишечки • елочные бусы
- блески • клеящий пистолет
- клей ПВА • кисточка.

Из бумаги скатываю шар, обматываю его плотной ниткой и пальмовым волокном, продеваю атласную ленточку. Шишки и половинки скорлупы орехов приклеиваю пистолетом на волокна шара, украшаю бусинами. Орехи покрываю клеем ПВА и посыпаю блесками.

Янина СТОЯНЕЦ, г. Сумы.
На фото — мой сынулька Глебчик

Такие разные подставки

Из ствола борщевика, выкорчеванного в конце зимы-начале весны, можно сделать несколько разных подставок, для салфеток например.

Со ствола диаметром 30-40 мм удаляю сухие листья и очищаю его металлической щеткой. Затем отрезаю трубку нужной длины, в ней дрелью или шуруповертом выбиваю паз под салфетки. По бокам на клей ПВА «сажаю» заглушки из дерева (я использовал вишню).

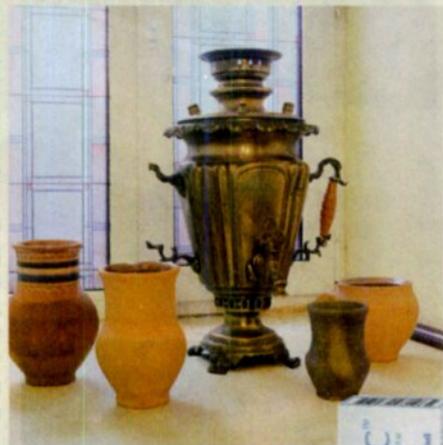
Для основания беру половину трубки из борщевика меньшего диаметра и склеиваю клеем ПВА. Покрываю салфетницу морилкой в



1-3 слоя, а когда высохнет — лаком. Изделие готово!

Еще проще сделать оригинальную подставку для кухонных мелочей. Ствол борщевика распускаю пополам. Одна половинка образует чашу, вторую (основание) приклеиваю к ней обратной стороной клеем ПВА. Обрабатываю так же, как и в первом случае.

Владислав НЕХАЙЧИК,
аг. Октябрьская Витебской обл.
Фото автора



Тамара КЛЕПОВА,
г. Ростов-на-Дону

КРЕМ И КАПСУЛЫ ПРОКТОНИС
ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ГЕМОРОЙ
ОДНОВРЕМЕННО ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ

**ПРОКТОНИС: ДВА СРЕДСТВА –
УДВОЕННЫЙ ЭФФЕКТ!**



Реклама. БАД
Спрашивайте в аптеках!

Телефон горячей линии: 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт 10:00-19:00; сб, вс – выходной)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Сейчас все больше пользуются шурупами и саморезами, но и гвозди иногда тоже в ход идут. Знаю одну маленькую хитрость: чтобы вбить гвоздь было легче, нужно его окупить острием в растительное масло.

Экспресс-ремонт маленькой кухни

Кухня квартиры, доставшейся «в наследство» от старого хозяина, сначала привела в уныние. Удручал не только внешний вид, но и размеры (5 кв.м), почти не оставлявшие простора для маневра. Но отступать было некуда. Постарался отремонтировать, совместив бюджетность с качеством. Весь ремонт занял у меня всего несколько дней.

Схема подключения светодиодной ленты

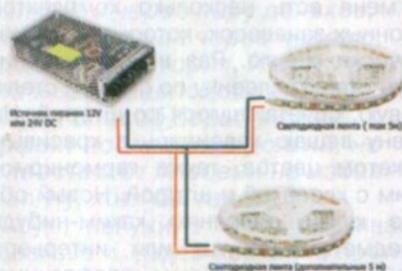


фото 1



фото 2

Потолок
Закрыв его квадратными пенопластовыми плитками. Из-за небольшой площади и удобного материала работа заняла пару часов. Использование вязкого универсального клея, пригодного для работ по бетону, штукатурке и извести, свело к минимуму время фиксации плитки — прижимаешь, держишь полминуты и готово! Самой ответственной операцией стала обрезка и подгонка плит по углам.

Освещение

Демонтировал лампу в центре потолка и сделал освещение по всей кухне, используя готовую светодиодную ленту МК-3528-60. Хватило двух бобин по 5 м. Схема подключения проста (см. рис.). Лента имеет клейкую основу, поэтому ее достаточно легко фиксировать на стыке потолка и стены (фото 1). Защитная пленка снимается непосредственно перед монтажом, в процессе которого достаточно один раз прижать ленту к поверхности на 30-40 сек.

Стены

Отделал их панелями из МДФ, которые хорошо клеятся и почти не требуют выравнивания стен. Ближе к углам дополнительно зафиксировал панели пластиковыми дюбелями \varnothing 3 мм с саморезами. После окончания работы закрыл места крепления самоклеющимися мебельными заглушками под цвет панели.

Мебель

Из полок и столешницы, подобранных под цвет стеновых панелей, сделал шкафы и пеналы. Светодиодной лентой оформил контуры мебельного гарнитура (фото 2). Приглушенный свет придает интерьеру особое «настроение». Для того чтобы можно было регулировать освещенность кухни, использовал две независимые в подключении светодиодные ленты.

Андрей КАШКАРОВ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Столик для микроволновки

Из 4 деревянных брусков (высота произвольная) выточил на токарном станке фигурные ножки, отшлифовал (можно покрыть лаком). Чуть выше середины сделал отверстия, закрепил в них прямоугольную деревянную полочку. Сверху шурупами (можно уголками) закрепил столешницу. Быстро, просто и доступно.

Анатолий ВАДЮТИН, г. Чечерск. Фото автора



Стол

с «мусоропроводом»

Сразу признаюсь: идея не моя, а подсмотрена у британского повара, телеведущего Джейми Оливера. В одной из его передач заметила, что остатки «производства» исчезают со стола как-то очень уж быстро. Подумала, что он сбрасывает их в ведро с тыльной стороны стола. Оказалось, нет. Спасибо операторам, один из крупных планов открыл секрет: в столешнице была специальная крышка, а под ней — емкость для мусора!

Делается этот «мусоропровод» очень просто (фото 1-4). Главное — аккуратно лобзиком вырезать отверстие в столешнице и выжигателем — в крышке пластикового контейнера. Остальное занимает 5 минут. Оригинально и удобно: намусорил — вынул заглушку в столе — смахнул. После заполнения контейнер опустошается одним движением руки.



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4

Светлана КАПАНАДЗЕ,
г. Москва. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Делать ремонт в одиночку всегда долго и утомительно. И совсем другое дело, когда кто-нибудь подсобить может, что-то придержать или подать. Да даже добрым советом в ремонтном деле очень даже помочь можно. Вот будешь мучиться, к примеру, с каким-нибудь шурупом, а добрый человек подскажет, как быстрее и сподручнее его закрутить, — и мигом справишься. А вы знаете такие хитрости, которые в ремонте помогают? Поделитесь с нашими читателями — кому-нибудь да обязательно пригодится! Да и просто расскажите о том, как кухню обновляете и неполадки исправляете — а мы с читателями ваш опыт перенимать будем.



Татарский соус

Отвечаю на вопрос Е. Кравцовой о приготовлении соусов, заправок.

• 100 г сыра • 3 ст.л. кетчупа (томатной пасты) • 3 зубчика чеснока • щепотка перца чили • щепотка черного перца. Сыр натираю на крупной терке, чеснок пропускаю через чесночницу. Добавляю остальные ингредиенты, взбиваю в блендере. Этот соус хорош к пельменям, мантам.

Елена ЦЮКАЛО, г. Бердянск

Подскажите!

Дорогие хозяйки, поделитесь, пожалуйста, своими любимыми рецептами пирогов с несладкой начинкой. Заранее спасибо!

Мария РУБАНОВА, г. Стерлитамак

В последнее время стала увлекаться украшением блюд, собираю различные идеи и стараюсь по возможности воплощать их в жизнь. Хотелось бы видеть на страничках любимого журнала побольше советов, как оригинально подать и украсить салаты и закуски. Дорогие хозяйки, поделитесь своим опытом, пожалуйста с фотографиями.

Ирина ПОЗДНЯКОВА, г. Томск

От сватов

Ждем писем, а читателям советуем выписать на 2016 год «Нашу кухню. Спецвыпуск». Подробнее на стр. 22.

Моченые яблоки

В.М. Курдюков из Воронежской обл. (№ 3, 2015) просил рецепт моченых яблок. Вот несколько вариантов заливки для них.

❖ На 10 л воды беру 1,5-2 ст. сахара (3-4 ст. меда или патоки), 3 ст.л. соли, 0,5-1 ч.л. горчичного порошка. Кипячу 10-15 мин., остужаю.

❖ 150 г солода всыпаю в 2 л воды, кипячу 10-15 мин. Даю отстояться, процеживаю. Довожу до кипения 8 л воды с 3 ст.л. соли и 2 ст. сахара (4 ст. меда), смешиваю с процеженным суслом, остужаю.

• Мой совет •

Когда нет солода, беру 200 г ржаной муки, хорошо перемешиваю с небольшим количеством холодной воды, а затем завариваю кипятком (на 1 часть муки — 4 части кипятка). Даю смеси отстояться, процеживаю.

Серафима ЗОРИНА,
п. Крутинка
Омской обл.



Диетическая овсянка

Людмила Хлыкова из Сызрани (№ 1, 2015) спрашивала рецепты блюд для больных сахарным диабетом 2-го типа. Попробуйте такую овсянку с яблоком и корицей без сахара, не пожалеете!

В кипящую воду опускаю очищенное от кожуры и сердцевинки яблоко, нарезанное дольками, через 2-3 мин. всыпаю овсяные хлопья, молотую корицу по вкусу. Помешиваю, чтобы не было комочков. Варю до готовности, в конце добавляю кусочек сливочного масла.



Елена АЛЕКСЕЕВА, г. Бобруйск

Хворост

Мария Барановская из Калуги спрашивала рецепт хвороста в специальных формочках.

• 1 ст. муки • 1 ст. воды • 50 мл водки • яйцо • 1 ст.л. сахара • щепотка соды • ванилин • соль — по вкусу.

Вымешиваю тесто (оно должно получиться консистенции жидкой сметаны). В глубокой кастрюле нагреваю растительное масло, убавляю огонь до минимума. Ставлю в кастрюлю формочку, чуть прогреваю, затем аккуратно опускаю в тесто на несколько секунд и снова переносю в масло. Тесто быстро прожаривается и легко соскальзывает с формы. Когда хворост слегка зарумянится, вынимаю его вилкой или шумовкой, даю стечь излишним маслом обратно в кастрюлю, выкладываю на тарелку и посыпаю сахарной пудрой.

Альфреда ВИШНЕВСКАЯ,
г. Липецк

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: snk@toloka.com

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара: полные ФИО, адрес, паспортные данные (серию, номер, кем и когда выдан), дату рождения, ИНН (если есть), № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

Щи — всему обеду голова

Представить традиционную русскую кухню без щей невозможно. Наваристые с мясом, салом, рыбой или постные овощные (или, как их еще называли, «пустые»), с фасолью, грибами... Но в основе этого первого блюда почти всегда белокочанная капуста, свежая или квашеная. В неурожайные годы щи из квашеной капусты готовили даже летом, поэтому капусту в русских семьях всегда заготавливали в очень больших количествах, бочками и кадками. А поздней весной и летом, когда до урожая капусты еще далеко, готовили зеленые щи на щавеле или крапиве. Любители «покислее» всегда вливали в щи рассол квашеной капусты — он придавал блюду не только кислый вкус, но и тот самый неповторимый аромат, который, как говорили на Руси, «за версту слышен». Особенность приготовления русских щей в том, что их не столько варят, сколько томят — именно поэтому щи



из печи самые вкусные и наваристые. Готовят не менее 2 часов, а пряности кладут не ранее, чем за 5-10 мин. до готовности. Кстати, это одно из немногих блюд, которое не теряет своих вкусовых качеств при хранении. Знаменитые супы-щи называют так потому, что их настаивают в течение суток.

Народные приметы

- ❖ Если в декабре много инея, снег лежит сугробами и земля глубоко промерзает, следующий год будет урожайным.
- ❖ Пасмурная погода в декабре — жди хорошего урожая, а ясная — к недороду.
- ❖ Если декабрь сухой, сухими будут весна и лето.
- ❖ Чем сильнее декабрьские морозы, тем жарче будет лето.
- ❖ Гром в декабре — к студеной зиме.
- ❖ Метели в декабре — пчелы хорошо роиться будут.
- ❖ Грачи остались зимовать — зима теплой будет.
- ❖ На Юрьев день (9 декабря) вода в колодце тихая — к хорошей, спокойной зиме, шумная — к сильным морозам, бурям и метелям.



Анекдоты

Решил оставить себе на вечер кусок пирога. Положил его на тарелку, поставил в холодильник и рядом положил записку: «Не ешь меня!» Вечером открываю холодильник — а там пустая тарелка с запиской: «Не хватало еще, чтобы пироги мной командовали!»

Лицемерие — это когда говоришь, что покупаешь ливерную колбасу для собаки, а сам при этом облизываешься.

Тост

Я желаю от души
В этом доме счастья!
Чтоб царили — хоть пляши! —
Мир, любовь, согласие.
Чтобы жизнь была как сказка,
Чтобы солнце, а не лед
Стало вам указкой.
Чтобы пели на душе,
Заливаясь, птицы.
Чтоб улыбайки до ушей
Засияли лица!

Галина СОТНИКОВА,
г. Курск



А вот еще примета: скажешь кому-то спасибо — и благодарность вернется к тебе добрым словом или делом. Благодарите же и наших хозяйшек за их чудесные рецепты!

Журнал «На кухне» № 11 (13), ноябрь 2015 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»
Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.

Юридический адрес: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 11.11.2015 г. в 20.00

Тираж 344 500 экз., отпечатан ООО «Возрождение»
ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,
214000, РФ. Зак. №04071

АДРЕС РЕДАКЦИИ: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:
+8 499 253-44-28, +8 903 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,
тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «Почта России», 41596 «Пресса России», «Роспечать», П1212 «Подписные издания»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса гонорар и призы вы сможете получить только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки

Следующий номер выйдет 22 декабря 2015 года.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые пригласенные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Цена свободная
Использованы фото shutterstock.com и 123rf.com
Фото на обложке Татьяны САНЧУК

Не забудьте подписаться на самые полезные и интересные издания с 3 по 13 декабря 2015 года. В этот период — дешево!

Название издания	«Почта России»	«Пресса России», «Роспечать»	«Подписные издания»
СВАТЫ НА КУХНЕ	04090	41596	П1212
СВАТЫ НА ДАЧЕ	04091	41597	П1211
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213
СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ	11423	71234	П1214

Название издания	«Почта России»	«Пресса России», «Роспечать»	«Подписные издания»
СВАТЫ	83420	82621	П1215
НАША КУХНЯ	80115	42938	П1205
САША И МАША	04383	71218	П1220
НАРОДНЫЙ ДОКТОР	80122	42965	П1203

Фатима ХАДУЕВА:

«Устраивайте семейные праздники»

Мастер яснознания и духовных практик, эксперт телеканала ТВ-3 и финалистка 13-й «Битвы экстрасенсов» настоятельно рекомендует хозяйкам приниматься за приготовление еды только с хорошими мыслями.

— **Так как же быть, если негативные мысли так и вертятся в голове?**

— Кухня — сакральное место, где происходит самая сильная магия в доме. Заходя на кухню, надо забыть о конфликтах и неурядицах. Если не получается, читайте любую молитву во время приготовления еды, это поможет сохранить хорошую энергетику продуктов. Сначала надо навести порядок, а потом готовить, нельзя приступать к готовке, если на кухне бардак и грязь. Еще один совет: когда добавляете черный перец в блюдо, то думайте, что добавляете частичку любви. Потому что эта острота, перчинка для кого-то ассоциируется с состоянием горечи.

— **Кухня — место, где подруги жалуются друг другу на свои проблемы, мужчины обсуждают дела... Подходящее ли это место для таких бесед?**

— Есть даже такое выражение «кухонный бизнес», ведь говорят, что великие дела творятся на кухне. Обсуждение планов на кухне дает потрясающий результат. А вот жалобы, слезы, негативные эмоции — это все выносите на коридор, на балкон, веранду, а лучше во двор, где

есть земля, которая заберет плохую энергию. Если же такая беседа произошла на кухне, промойте всю посуду проточной водой, при этом думая, что смываете всю информацию, затем проветрите помещение, вымойте пол.

— **Любите ли готовить сами?**

— Очень люблю, но на это почти нет времени. Поэтому сегодня мои любимые рецепты на скорую руку. Я научилась готовить несколько блюд одновременно и могу сразу сделать и первое, и второе, и третье. Но больше всего люблю супы!

— **Вы устраиваете семейные ужины?**

— Обязательно! Я стараюсь чтить традиции, которые были в нашем доме, когда я жила в Дагестане. Это память и единение с предками! Стараюсь передавать это и детям. Если в семье нет традиций, придумайте их сами. С детьми мы любим печь блины по рецепту, который достался от мамы и бабушки.

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.
Фото предоставлено пресс-службой Фатимы ХАДУЕВОЙ



Зеленый салат

Мелко нарезаю петрушку, укроп, кинзу, добавляю поджаренные кедровые орешки, немного колечек оливок или маслин, чуть-чуть чеснока. По желанию могу положить белую консервированную фасоль и заливаю все оливковым маслом. Хорошо перемешиваю. Такой салат не только поднимет настроение даже в самую плохую погоду, но еще и очистит сосуды, улучшит кровоток и ускорит поступление кислорода к головному мозгу.

