

Сваты На кухне

Толока

№ 4 (30), апрель 2017 г.

ЗЕЛЕНО И АППЕТИТНО:

- ❖ Лепешки с луком
- ❖ Салат с черемшой
- ❖ Маринад для курицы

БАБУШКИНА КУХНЯ:

Ароматный рассольник
и утка по-деревенски

КОНКУРС РЕЦЕПТОВ:

«Запасливая хозяйшка»

ХИТ СЕЗОНА:

Балык из скумбрии

БУДЕМ ЗДОРОВЫ:

Маска из одуванчиков
для роскошных волос

Подписка-2017!

Внимание!

С 11 по 21 мая — в период
Всероссийской декады
подписки — «Сваты на кухне»
можно выписать по суперцене!

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145



17004>



9 772312 214673

Домашние торты

- ❖ Воздушный «Киевский»
- ❖ «Наполеон» без выпечки
- ❖ Медовик с секретным ингредиентом

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ КРАСИВАЯ КУХНЯ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне



Любовь Сергеевна

Доброго дня вам, дорогие наши! Весна, а значит, самое время проводить «ревизию» холодильников и морозилок, чтобы освободить место для запасов из нового урожая. Именно этим и занялся Михалыч в выходные — перебирал все в подвале, кладовке и стареньком холодильнике, в котором Любаша трепетно хранила самые-самые изысканные и «драгоценные» заготовки. «Решился порядки наводить, и хорошо, мешать не буду», — подумала наша

Любовь Сергеевна и отправилась по своим делам. А к вечеру так захотелось ароматного пирога на песочном тесте да с вялеными помидорами, что не устояла и решила приготовить! Замесила Люба тесто, а пока оно «отдыхало» в холодильнике положенные полчаса, решила приготовить начинку. Открывает свой старенький холодильник, а он прям сияет — Михалыч постарался. Вот банки с вареньем из сосновых шишек, маринованный топинамбур,



Маргарита Петровна

вино из одуванчиков, а где же помидоры? Пошла у Михалыча спрашивать: «Куда ж ты их переставил?» «Да я их и вовсе выкинул! Какие-то странные помидоры — сморщенные все, да еще и в масле плавают — думал, испортилось что...» — возразил Михалыч и был ой как не прав. Чем закончилась эта ситуация и были ли испечен пирог, история умалчивает, но только Любаша теперь намерена не только навялить новую порцию помидоров, но и Михалыча научить этому нехитрому делу. Да и для других заготовок место уже расчищено, так что с нетерпением ждем ваши письма на конкурс (подробнее — на стр. 3).

А еще рады сообщить, что мы вновь готовы от всей души отблагодарить вас за подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2017 года (кстати, с 11 по 21 мая она дешевле). Как? Читайте на стр. 23 и обязательно принимайте участие в акции!



Михаил Михайлович

В баню беру крапивный веник — хорош он после работы на даче — помогает при радикулите, ревматизме, подагре. Опускаю его в горячую воду на несколько секунд и парю только после разогрева тела, легкими взмахами.



Анатолий Степанович

Вода, которая остается от варки очищенного картофеля, у меня всегда в дело идет. Делаю из нее ванночки для рук — такая процедура моментально смягчает кожу. А еще когда вижу, что столовые приборы потемнели, опускаю их на несколько минут в картофельный отвар, а затем вытираю насухо. Ножи, ложки и вилки снова блещут как новые!

В баню беру крапивный веник — хорош он после работы на даче — помогает при радикулите, ревматизме, подагре. Опускаю его в горячую воду на несколько секунд и парю только после разогрева тела, легкими взмахами.



Идеальный шашлык

К новому сезону шашлыков подготовился основательно — всю зиму экспериментировал и рад с вами, дорогие наши, поделиться своей хитростью. Лук для мяса нарезаю кольцами, добавляю крупно нарезанные и размятые петрушку и кинзу и хорошо солю (всю соль, которую хотите всыпать в мясо, — смело сыпьте сюда), затем добавляю мясо. Результат впечатляющий — лук и зелень начинают активно отдавать сок, а нам только того и надо!



Когда тушу для солянки лук с томатной пастой, обязательно добавляю в сковороду столовую ложку сливочного масла. У готового блюда получается непередаваемый аромат не только от копченостей, но и немного сливочный.



Это дома ножи у меня все по назначению — для чистки овощей, рыбы, нарезки. А на даче — те, которые пришли в негодность на домашней кухне. Чтобы рукоятки таких ножей не скользили, просто закрепил на них несколько канцелярских резинок по всей длине.

Ножи не скользят

Это дома ножи у меня все по назначению — для чистки овощей, рыбы, нарезки. А на даче — те, которые пришли в негодность на домашней кухне. Чтобы рукоятки таких ножей не скользили, просто закрепил на них несколько канцелярских резинок по всей длине.



Лимонку — в стиралку

Как увидела в магазине цены на средства от накипи для стиральной машины, так за голову схватилась! Каждая же хозяйка знает, что ее отлично удаляет обычная лимонная кислота! Добавляю ее при стирке в отсек, где порошок, и за стиралку не беспокоюсь!



Честно признаюсь, давно знала, что перед варкой гречневую крупу нужно прокалывать на сковороде, но все ленилась. И все же попробовала прокалить крупу на противне в духовке несколько минут — эх, зря я раньше отказывала себе в таком удовольствии! Готовая каша и приготовилась быстрее, и получилась рассыпчатой и ароматной.

Как на дрожжах

Все никак не остановлюсь и совершенствуюсь при работе с дрожжевым тестом. Например, совершенно случайно, когда готовила куличи к Пасхе, получила идеальную опару: живые дрожжи, как обычно, перемешала с молоком и сахаром и оставила их на плите (но не на огне), а рядом зажгла конфорку, дрожжи начали работать очень быстро. Теперь всегда так делаю — тесто получается удачным.



• Секрет улучшения •
Простая экзотика

Пикантные бутерброды с киви уже давно не в диковинку на столах у наших хозяюшек: обжаренный ломтик батона, смазанный майонезом с чесночком, а сверху — кружочки киви. Непривычное, но очень вкусное сочетание. А я в такую закуску добавляю еще один секретный ингредиент: натертый на средней терке плавленый сырок.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

Удачная замена

Собралась готовить котлеты, а молока для размачивания батона дома не оказалось. Можно было, конечно, размочить булку и в воде, но котлеты тогда кажутся пресноватыми. Я разбавила сметану водой 1:1 — отлично получилось!

Валентина ФЕДОТОВА,
г. Нижний Новгород

• Секреты вкусных супов •

Овощные супы варю при слабом кипении — так овощи остаются более ароматными и не развариваются. Перед тем как снять суп с огня, вливаю в него немного свежего сока моркови, помидоров или капусты: это не только улучшает вкус блюда, но и обогащает его витаминами.

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань Краснодарского края

• Секреты выпечки •

❖ Если выпекаю пирог или корж для торта из теста консистенции сметаны, то ставлю форму в разогретую духовку сразу же, как только вылью в нее тесто, иначе выпечку потом будет трудно извлечь из формы. Если замешкалась и готовый пирог прилип к стенкам, ставлю горячую форму на мокрое полотенце.

❖ Изделия из воздушного теста, которые сильно поднимаются во время выпечки, всегда ненадолго оставляю в выключенной духовке, иначе от резкого перепада температуры тесто может опасть.

Людмила ЗЕМСКОВА, г. Каменское



**Укус
для теста**
Чтобы тесто

для пельменей или вареников было мягким и эластичным, добавляю в воду, на которой его замешиваю, немного уксуса. Тогда тесто тонко и легко раскатывается.

Любовь ПОНОМАРЕВА,
г. Братск

Внимание! Конкурс!



«Запасливая хозяйюшка»

И ХОЗЯИН

Ох и соскучились мы за зиму по работе на даче! Набегаясь за день так, что никакие тренажеры или фитнесы не нужны. А мы и рады этой приятной усталости. А как соберем выращенный урожай, придет время сохранять его на зиму. Поэтому с нетерпением ждем ваших писем на конкурс «Запасливая хозяйюшка» — знаем, что ваши рецепты будут самыми лучшими, а заготовки — самыми удачными!

Для участия в конкурсе принимаем рецепт любой домашней заготовки: салаты и ассорти, маринованные и квашеные овощи, варенья и джемы... Главное — выберите свой самый любимый рецепт и расскажите о нем так, чтобы нам и всем читателям тут же захотелось бежать за закаточным ключом! И, по возможности, приложите фото вашей заготовки, а еще лучше — ваше вместе с ней. Лучшие рецепты попадут на страницы изданий «Сваты на кухне» или «Сваты. Заготовки».

Помните, что на кону — денежные подарки: за I место — 1500 руб., за II — 1000 руб., за III — 600 руб.

Ждем ваших писем до 1 сентября 2017 года (по почтовому штемпелю), итоги подведем в № 11, а подарки отправим до 31 декабря 2017 года.

Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. На конкурс». Письмо дойдет намного быстрее, если вы перешлете его на наш e-mail: snk@toloka.com.

Обязательно (!) указывайте свои данные для получения денежного вознаграждения — см. стр. 30. А также внимательно ознакомьтесь с информацией на стр. 31.

Организатором конкурса выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

• Секрет приготовления •
Рассыпчатый рис

Хочу рассказать, как я готовлю рис на гарнир. Он получается рассыпчатым, рисинка к рисинке, и очень вкусным. Так же варю все крупы, кроме перловки и пшеницы.

Рис (обычно использую длиннозерный) промываю холодной водой 4-5 раз, пока она не станет прозрачной. Заливаю водой на 1,5 см выше крупы, ставлю на самый маленький огонь, не солю и не перемешиваю рис во время варки. Когда жидкость выпарится и рис разбухнет, снимаю кастрюлю с огня (не перемешиваю) и укутываю полотенцем — чтобы дошел до готовности. Затем ставлю на малый огонь сковороду, наливаю немного растительного масла и выкладываю рис. Опять же, не перемешиваю, а стараюсь просто перевернуть кастрюлю так, чтоб рис всей массой лег на сковородку. Томлю под крышкой 5 мин. и только затем перемешиваю, солю и всыпаю приправы.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь. Фото автора



Со «Сватами на даче» урожай выше!

Ура, дождались! Прямо под окошком — ароматная петрушка, хрустящий салат, зеленый лучок... У хорошего дачника эти полезные вкусности растут на грядке с весны и до поздней осени. Хотите вступить в наш клуб и быть всегда с урожаем? Подружитесь со «Сватами на даче»!

А подписавшись еще и на «Сваты. Заготовки», вы получите гарантированный подарок — магнит на холодильник с полезной таблицей: «Меры веса продуктов в граммах» (для кулинаров) или «Меры веса удобрений в граммах» (для дачников). И будете точно знать, сколько того или иного продукта (удобрения) вмещают 1 ч.л., 1 ст.л. или 1 ст. Подробности акции — в «Сватах на даче» № 4.

Подписные индексы:
«Сваты на даче»: **04091** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41597** «Пресса России», **П1211** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Сваты. Заготовки»: **11423** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **71234** «Пресса России», **П1214** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

• Секрет приготовления •

Маринуем по-весеннему

Большой пучок черемши крупно нарезаю, солю, перчу, добавляю пару ложек домашнего майонеза (если есть), зубчик чеснока для аромата и маленький кусочек острого перца для пикантности. Все взбиваю в блендере и мариную в этой смеси куриные окорочка около двух часов перед запеканием в духовке.

Ольга КРИЛЫК,
г. Сосновка. Фото автора



Салат с черемшой и кукурузой

• 300 г консервированной кукурузы • 150 г черемши • 3 вареных яйца • соль • сметана или майонез — по вкусу.

Черемшу и яйца измельчаю, смешиваю с кукурузой. Солю, заправляю сметаной или майонезом. Приятного аппетита!

Алеся ТРЕГУБ, г. Минск. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Черемша обладает общеукрепляющими свойствами, улучшает работу сердца: она способна понижать кровяное давление и блокировать образование холестериновых бляшек. Черемша полезна при авитаминозе, атеросклерозе и гипертонической болезни.

Ольга СПИРИДОНОВА, провизор, фитотерапевт, г. Минск



Полезная добавка

Молодую весеннюю зелень добавляю в любые овощные салаты — и вкусно, и полезно. Особенно понравилось сочетание традиционного салата из сырой моркови с чесноком и грецкими орехами и молодой крапивы.

Николай ЕРМИКОВ,
г. Брянск

«Витаминный»

Весной всегда добавляю в салаты, запеканки, соусы молодые листья одуванчика, ведь они так полезны. Чтобы убрать горечь листьев, вымачиваю их в холодной воде полчаса.

• 200 г молодых листьев одуванчика
• 0,5 ст. ядер грецких орехов • 3 вареных яйца • 2 помидора • 2 стручка сладкого перца • морковь • 2 зубчика чеснока
• 3 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. яблочного уксуса • зелень петрушки
• соль • перец — по вкусу.

Листья одуванчика вымачиваю, мелко рублю, солю, перчу. Добавляю натертую на крупной терке морковь, нарезанные помидоры и сладкий перец, измельченные орехи, мелко рубленные

яйца и петрушку, пропущенный через чесночницу чеснок. Перемешиваю, заправляю смесью масла и уксуса.

• Мой совет •

Самый простой витаминный салатик: к измельченным листьям одуванчика добавляю зеленый лук, свежий огурчик, солю, заправляю растительным маслом или сметаной.

Светлана МАРТЫНОВА,
г. Орел

Лепешки с луком

Очень вкусные и хрустящие! Попробуйте приготовить — удобно и в дорогу, и на работу!

Для теста: • 2-2,5 ст. муки • 250 мл минеральной воды • 2 ст.л. растительного масла • 2 ч.л. сахара • 2 ч.л. соли (без горки).

Для начинки: • 4 вареных яйца • пучок зеленого лука • соль — по вкусу.

В минеральную воду добавляю сахар, соль и растительное масло. Хорошо перемешиваю, всыпаю муку, замешиваю тесто (оно не должно прилипать к рукам). Готовлю начинку: яйца и лук мелко нарезаю, солю, перемешиваю.

Дело теста на 10-12 частей, каждую немного раскатываю, в середину кладу начинку, края защипываю. Тонко раскатываю лепешки скалкой, обжариваю на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ, аг. Бабиничи Витебской обл.





Дорогие наши! Поздравляем вас с очередной годовщиной нашей общей Победы! С праздником 9 Мая! Добра и мира вам и вашим семьям, ветеранам — крепчайшего здоровья и низкий поклон! Мы помним, мы гордимся!



Фаршированные цукини

Сын неожиданно стал вегетарианцем... Придумал для него простое, полезное и очень вкусное блюдо. Его можно порционно подать гостям.

♦ Цукини ♦ шампиньоны ♦ сыр ♦ смесь перцев ♦ соль — по вкусу ♦ растительное масло.

Из цукини вырезаю лодочки: сверху срезаю «крышку», ложкой удаляю мякоть, мелко ее нарезаю, выкладываю на хорошо разогретое масло, накрываю крышкой. Пока цукини тушатся, измельчаю грибы (беру их примерно столько, сколько получилось мякоти кабачков), добавляю к мякоти и обжариваю начинку 5-6 мин. на большом огне. Фарширую лодочки и накрываю толстыми ломтиками сыра. Сверху для красоты можно положить несколько тонких ломтиков шампиньонов. Солю, перчу.



Делаю «подставки» из фольги, чтобы лодочки не катались по противню. Запекаю в духовке при 200 град. 15-20 мин. За такое короткое время цукини останутся «живыми», очень сочными и сохранят свои полезные свойства.

Керим ПОЛТАРЖИЦКИЙ,
г. Минск. Фото автора

Сочная начинка

К праздничному столу всегда стараюсь подать фаршированных кальмаров, а чтобы блюдо получилось особенно вкусным, готовлю такую начинку: пассерую морковь и лук, добавляю отварную рыбу без костей и для сочности обязательно — кусочек сливочного масла.

Татьяна МОШКИНА,
г. Пенза

Бутербродный «торт»

Готовила такую закуску впервые, но результат меня порадовал — получилось очень нежно и вкусно!

♦ Белый нарезной хлеб для тостов ♦ майонез ♦ сметана ♦ рыбные консервы (тунец в собственном соку) ♦ соленые огурцы ♦ варенные яйца ♦ зелень ♦ любой сливочный сыр ♦ сливки.

Рыбу разминаю вилкой, добавляю яйца (оставляю немного желтка для украшения) и огурцы, нарезанные кубиками, измельченную зелень. С ломтиков хлеба

срезаю корочки. Собираю закуску: каждый ломтик смазываю смесью сметаны и майонеза (1:1), затем выкладываю начинку. Чередую, пока не закончатся подготовленные продукты. Творожный сыр и сливки (совсем немного) хорошо взбиваю, промазываю бока «торта» и оставляю в холодильнике до утра. Сверху украшаю измельченным желтком.

Ольга МИРОНОВА, г. Хельсинки, Финляндия. Фото автора



Балык из скумбрии

Это гораздо вкуснее селедки или рыбы «мокрого» посола. Филе получается плотным, слабосоленным и жирненьким — хоть с лучком, хоть на «шубу». Прекрасная закуска и не займет много времени и сил на приготовление. Можно взять скумбрию или ей подобную рыбку.

♦ 1 кг свежемороженой скумбрии ♦ 2 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. сухой горчицы ♦ немного черного перца.



Рыбу потрошу, разрезаю на два филе, хорошо промываю, обсушиваю бумажными салфетками. Смешиваю соль, сахар, горчицу и перец, натираю рыбу, перекладываю в контейнер, оставляю на сутки в холодильнике. Затем промываю и снова очень хорошо просушиваю салфетками, перекладываю в контейнер (без крышки) мякотью вверх. Оставляю в холодильнике еще на двое суток (периодически переворачиваю). Мякоть получается плотная, поэтому нарезаю очень тонко, по типу деликатесной нарезки, т.е. под острым углом к поверхности рыбки, чтобы получился широкий ломтик.

Елена ОРГЮН,
г. Бурса, Турция. Фото автора

Салатные «шарики»

♦ Банка рыбных консервов в масле ♦ варенная морковь ♦ 2 варенных яйца ♦ 1 ст. отварного риса ♦ пучок укропа ♦ 1-2 ст.л. майонеза ♦ 0,5 ст. кунжута ♦ 0,5 ст. измельченных фисташек (любых других орехов) ♦ перец ♦ соль — по вкусу.

Рыбу (без масла) разминаю вилкой, яйца и морковь натираю на мелкой терке, добавляю рис, измельченную зелень, солю, перчу, заправляю майонезом. Формую из салата шарики, обваливаю сначала в кунжуте, затем в орехах и выкладываю на блюдо.



Валентина ЗАЙНУЛЛИНА,
г. Стрежевой. Фото автора

Экономная хозяйка

Юлия Фролова из Витебска — хозяйка экономная, из продуктов у нее ничего не пропадает. Наверняка ее опыт будет полезен молодым хозяйкам, которые только учатся рачительно вести домашнее хозяйство.

Такие разные оладьи

Если с вечера осталась вермишель, добавляю яйцо, пряности, леплю оладушки, обваливаю в муке и жарю на растительном масле.

Сын оценил мои оладьи с селедкой. Замешиваю обычное тесто для оладий — на воде или сыворотке, без соли, но с небольшим количеством сахара. Соленую сельдь (можно салаку) мелко нарезаю, добавляю в тесто и готовлю оладьи. Сытно и пикантно!

Рыба тает во рту

У свежемороженой скумбрии специфический вкус и запах, от которых я легко избавляюсь. Оттаявшую рыбу чищу, вынимаю кости, кладу филе на сковороду, наливаю воду, чтобы прикрывала его, добавляю смесь перцев, лавровый лист, соль и тушу довольно долго. За 10 мин. до готовности кладу майонез.

Без отходов

Как-то в телепередаче увидела, что из очистков картофеля можно приготовить чипсы. Теперь это наше любимое блюдо. Клубни тщательно отмываю (со щеткой), удаляю глазки и пятнышки, снимаю кожуру — слой не должен быть ни толстым, ни тонким, — после жарки хрустит именно сама кожура. Кладу ее на тарелку, чтобы обсохла, солю и жарю в подсолнечном масле (плавать в нем будущие чипсы не должны).

Полезное печенье

Беру по 1 ст. огуречного рассола, подсолнечного масла и сахара, перемешиваю и всыпаю муку, чтобы тесто получилось эластичное и легко раскатывалось. Нарезаю произвольно и выпекаю в духовке, пока не зарумянится. Без разрыхлителей и прочих добавок — вкусно и полезно.

Записала Нина ПИСАРЕНКО

Давненько коллега подсказала, как готовить говяжью печень так, чтобы она была не только мягкой, но и сочной, аппетитной — секрет в том, что перед обжариванием я ее кусочки опускаю в кипяток до изменения цвета. Так мгновенно закупориваются все соки внутри печени.

Рассольник «Как у бабушки»

В детстве мы гостили у бабушки в деревне, она баловала нас своими вкусностями. Никогда не забуду, как утром спросонья было слышно, как в печи трещат дрова, а из кухни доносился аромат самых вкусных на свете блинов с маслицем, уложенных стопочкой на хлеб, а также наваристого, не сравнимого ни с каким другим рассольника из чугуна. И спать больше было невозможно, потому что аппетит просыпался раньше нас. Похожий рассольник готовлю теперь и я, но не в печи.

• 3,5 л воды • 500 г курицы • 100 г перловой крупы • 3 картофелины • 2 моркови • 2 луковицы • 2 помидора • 4 соленых огурца • петрушка • укроп • чеснок • соль • черный перец горошком • лавровый лист • корень и стебли сельдерея • сметана.

Варю нарезанную курицу и перловку до полуготовности крупы, затем добавляю нарезанные кубиками картофель и корень сельдерея, лавровый лист, перец горошком, мелко нарезанные и спасерованные лук, морковь и помидоры, солю. Нарезаю огурцы и стебли сельдерея, чеснок пропускаю через чесночницу, добавляю овощи в суп. Довожу до готовности, снимаю с огня и даю настояться 10 мин. Разливаю в тарелки,



посыпаю измельченными петрушкой и укропом и заправляю сметаной — а домашние уже за столом ждут.

Элеонора ПУЧИНА,
г. Великий Новгород. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ ШЕФ-ПОВАРА

Рассказ о рассольнике из печи навеял добрые воспоминания: в детстве, будучи на летних каникулах в деревне, я тоже был пленен ароматами, доносившимися из кухни, когда готовились щи или картошка с мясом именно в русской печи. Вкус неповторимый! В современном мире зачастую забывают традиционные рецепты наших бабушек, их методы приготовления, и очень хорошо, что среди читателей остались те, кто продолжает чтить традиции наших предков. Чтобы блюдо заиграло, можно использовать оригинальную подачу, например, в глиняном горшочке, а в качестве подставной тарелочки взять деревянный спил, подстелив на него крафтовую бумагу.

Олег КАРТАВЦЕВ, г. Воронеж

Капуста «Помидоровна»

Цветную капусту разбираю на соцветия, складываю в кастрюлю, заливаю водой, солю, довожу до кипения и варю 5-7 мин., не более. Сливаю воду, выкладываю капусту на сковороду, добавляю нарезанный лук и обжариваю на сливочном масле, пока он не станет золотистым. Затем сливаю масло с овощей и выкладываю их в глубокий противень. Мелко нарезаю свежие помидоры, перемешиваю с майонезом, чтобы смесь не была густой, и заливаю капусту. Посыпаю натертым сыром и запекаю при 180 град. до золотистой корочки.

Людмила ОРДЫНСКАЯ, г. Электрогорск

КОММЕНТАРИЙ ШЕФ-ПОВАРА

Цветную капусту необязательно отваривать, так как она будет запекаться, то есть проходить вторичную тепловую обработку. На мой взгляд, ее просто нужно пропаривать (обдать кипятком) — так она сохранит больше полезных веществ.

Майонез советую заменить на сливки: при запекании они наберут нужную консистенцию, а блюдо по вкусу станет более полезным и нежным.

Алексей КИРПЕВ, г. Сочи

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Когда финансы поют романсы, особо тратиться на продукты возможности нет, приходится стряпать из того, что есть. Наверняка у каждой хозяйки найдутся секреты, как накормить семью «дешево и сердито», ведь все гениальное просто и не всегда затратно. Дорогие наши, расскажите, как вам удается экономить на продуктах. Возможно, когда-то вы заменили какой-то ингредиент более бюджетным и получилось не хуже — не жадничайте, делитесь своими хитростями.

Адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: snk@toloka.com.

Оладушки «Из того, что было»

Готовлю эти нежные оладушки на завтрак, а продукты для них всегда есть в холодильнике. Посмотрите — какие красавицы!

♦ Яйцо ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 100 мл молока ♦ 5 ст.л. муки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя ♦ ванилин — по вкусу.

Взбиваю венчиком яйцо, сахар, молоко, разрыхлитель и ванилин, затем постепенно подмешиваю муку. Прогреваю сковороду с антипригарным покрытием и выкладываю ложкой оладушки, накрываю крышкой. Когда появятся пузырьки, переворачиваю и снова накрываю крышкой.

• **Мой совет** •

Не раскаляйте очень сильно сковороду, готовьте на умеренном огне.

Анна КАЛМЫКОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



Греем яйца

Если забыла заранее достать яйца из холодильника, то прежде чем замешивать тесто, опускаю их на минуту в теплую воду, но не в кипятки.

Людмила ЗЕМСКОВА,
г. Каменское

Закусочные булочки

Для теста: ♦ 500 г муки ♦ 250 мл теплой воды ♦ 7 г сухих дрожжей (20 г свежих)

♦ 3 ст.л. сливочного масла ♦ 2 ч.л. патоки (меда, сахара) ♦ 2 ч.л. соли.

Для смазывания: ♦ рубленая петрушка ♦ рубленый чеснок ♦ 70-100 мл растительного масла ♦ перец чили ♦ соль.

Развожу дрожжи в воде, добавляю патоку и настаиваю 10 мин. Частью просеивая в опару муку, замешиваю тесто, кладу в конце масло комнатной температуры и соль. Тщательно вымешиваю в течение 10 мин., выкладываю в смазанную маслом посуду, накрываю и ставлю подходить в тепле на 30 мин. Затем делю тесто на 16 частей, каждую раскатываю в жгут длиной 25 см, завязываю узелком и выкладываю на бумагу. Накрываю и ставлю в тепло, пока не

Фарш с секретом

Когда готовлю мясной фарш для котлет и других блюд, в него вместо хлеба добавляю размолотые овсяные хлопья типа геркулеса — вкусно и полезно!

Любовь
ПОНОМАРЕВА,
г. Братск



увеличится вдвое. Выпекаю при 210 град. около 15 мин. до золотистого цвета. В миску вливаю растительное масло, смешиваю с зеленью, чесноком, перцем чили, солью и смазываю смесью горячие булочки.

Гульнара АСИЛБЕГОВА,
г. Гатчина. Фото автора

Омлет «Для сластен»

Предлагаю рецепт очень вкусного омлета. Раньше как-то не решалась приготовить сладкий омлет, но в этот раз все же захотелось поэкспериментировать и разнообразить привычный вкус блюда. Получилось бесподобно!

♦ 100 г творога ♦ 2 яйца ♦ 1 ст.л. муки ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 120 мл молока ♦ 1/3 ч.л. ванильного сахара ♦ 2-3 ст.л. яблочного варенья ♦ 15 г сливочного масла.

Яйца, обычный и ванильный сахар взбиваю до бела, добавляю творог, муку и взбиваю до однородности. Затем вливаю молоко и тщательно перемешиваю — получается жидкая масса.

Разогреваю духовку до 180-190 град., в форму кладу сливочное масло и ставлю на несколько минут в духовку, пока масло полностью не растопится. Затем выливаю творожно-яичную смесь и запекаю 20-25 мин. Готовый омлет лопаткой перекладываю на тарелку, смазываю вареньем и подаю на стол. Приятного аппетита!



• **Мой совет** •

Лучше брать пастообразный творог, а если он зернистый, протереть через сито.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Песочные язычки

Спешу поделиться рецептом простой и очень вкусной выпечки.

♦ 3 ст. муки ♦ 1,5 ст. воды ♦ 3 желтка ♦ 200 г размягченного маргарина ♦ 24 капли уксусной эссенции ♦ щепотка соли ♦ сахар.



Соединяю воду с желтками, солью, уксусной эссенцией, добавляю муку, замешиваю тесто, делю пополам. Маргарин делю на 6 частей. Каждую половину теста раскатываю в прямоугольник, смазываю частью маргарина и складываю особым способом: мысленно делю прямоугольник на 3 горизонтальные части, нижнюю подворачиваю к середине, верхнюю тоже к середине, но с другой стороны. Далее левую и правую стороны опять подворачиваю к середине и складываю пополам. Убираю в морозильник на 20 мин. То же самое проделываю с другой половиной теста. Так повторяю 3 раза, каждый раз раскатывая и смазывая маргарином. Затем слоеное тесто раскатываю, нарезаю полосками шириной 5 см, а их — небольшими кусочками, посыпаю сахаром и выпекаю при 200 град. до зарумянивания.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
п. Краснооктябрьский, Марий Эл.
Фото автора

Оладьи «Каждая крошка — в ладошку»

Когда в доме остается черствый хлеб, ни в коем случае не выбрасываю его, а пеку оладушки.

- 350 г черствого хлеба • 2 ст. молока
- 2 яйца • 1 ст. муки • 2 яблока • растительное масло • сметана.

Нарезаю хлеб, заливаю горячим молоком и оставляю на 10-15 мин. Затем измельчаю в блендере, добавляю яйца, муку, натертые яблоки и перемешиваю. Выпекаю оладьи с двух сторон на горячей сковороде на растительном масле. При подаче поливаю сметаной.

• Мой совет •

Также из черствого хлеба можно испечь пирог: измельчаю на терке 400-500 г черствого хлеба, кладу 3-4 ст. л. растопленного маргарина, перемешиваю, добавляю 1,5 ст. сметаны, 2 яйца, 1 ст. л. какао и 3-4 ст. л. сахара, выливаю смесь на застеленную бумагой для выпечки сковороду и выпекаю 30-35 мин.

Анастасия КОНСТАНТИНОВА,
г. Стерлитамак

Просто

Салат «Пикантный»

Этот вкусный и пикантный салат не потребует особых затрат, т.к. продукты, из которых он состоит, найдутся в закромах любой хозяйки. Кроме того, хранится он в холодильнике дольше, чем обычные салаты.

- Крупная свекла • крупная морковь • луковица • 2 зубчика чеснока • 1 ст. л. соевого соуса • 0,5 ч. л. сахара • 1 ч. л. уксуса • растительное масло.

Варю морковь и свеклу, чищу и натираю на крупной терке. Луквицу мелко нарезаю и обжариваю на небольшом количестве растительного масла почти до готовности, кладу морковь, свеклу и жарю еще 2-3 мин. Чеснок пропускаю через чесночницу, добавляю сахар, соевый соус и уксус, развожу небольшим количеством воды и заправляю салат. Хорошо перемешиваю и даю остыть.

Мария СТАРОСТИНА,
г. Москва. Фото автора

Запеканка «Деревенская»

в мультиварке

- 0,5 кг картофеля • 0,5 кг замороженных опят • луковица • 3 яйца • 5 ст. л. сметаны
- 100 г сыра • соль • перец • растительное масло.

Взбиваю вилкой яйца, добавляю сметану, натертый сыр, перемешиваю и делю пополам. Крупно натираю картофель, солю, перчу, делю на 2 части, в каждую добавляю заливку, перемешиваю.

Мелко нарезаю опята и лук, обжариваю на масле около 10 мин. Чашу мультиварки смазываю маслом, выкладываю часть картофельной массы, разравниваю, затем — грибы и снова картофель.



Готовлю в режиме «Выпечка» 35 мин. Открываю и оставляю остывать в чаше. Когда схватится, достаю запеканку с помощью корзинки для пара.

Зинаида ШИНДИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

Без запаха

Чтобы при варке свеклы не было своеобразного неприятного запаха, кладу в кастрюлю корочку черного хлеба.

Антонина ПОПОВСКАЯ,
ст. Каневская
Краснодарского края

Булочки «Простушки»

- 2 ст. муки • 1 ст. сахара
- 2 ст. л. маргарина • 10 г дрожжей • 1/4 ч. л. соли
- 0,5 ст. молока • абрикосовый джем • яйцо.

Из всех ингредиентов, кроме джема и яйца, безопарным способом замешиваю тесто, раскатываю в жгут, делю на 10 кусочков, формую круглые булочки и кладу на смазанный маслом противень, даю подойти. Дношком рюмки делаю углубления, наполняю джемом, смазываю края взбитым яйцом. Даю подойти 15 мин. и выпекаю 15-20 мин. при 220 град.

• Мой совет •

Джем можно заменить вареньем либо творогом.

Елена ВЕРГЕЛЕС, с. Журавлево
Красноярского края. Фото автора

Вареники с редькой

Начиняю вареники редькой и луком, натертыми на мелкой терке, смешанными с майонезом. Варю как обычно, пока не всплывут наверх. Подаю с майонезом или растительным маслом.

Лариса ШТАЧЕНКО,
г. Тюмень

Сельдерей «под шубой»

- 400 г стеблей сельдерея • 1 ст. сметаны
- 2 ст. л. муки • 100 г сыра • соль • растительное масло.

Стебли сельдерея мелко нарезаю и варю в подсоленной воде до готовности. Сыр натираю на крупной терке, сметану тщательно смешиваю с мукой. Смазываю маслом форму, выкладываю сельдерей, посыпаю сыром и заливаю сметанной смесью. Запекаю в духовке 35-40 мин.

Лариса ПЕТРЕНКО,
г. Воронеж. Фото автора




КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Запеканка заслуживает внимания своей оригинальностью. Многим сельдерей в сыром виде не нравится, а в виде запеканки, возможно, будет приемлемым. Сельдерей полезен тем, что содержит достаточное количество клетчатки и калия. Это плюсы рецепта. Теперь о минусах: 64% калорий в этом блюде — из жиров, которые будут очень быстро усваиваться организмом благодаря наличию в рецепте простых углеводов из белой муки. Вы скажете: «Там немного, всего 2 столовые ложки?» Так вот это практически как 6 ч. л. сахара. Поэтому я рекомендую для людей, следящих за своей фигурой, не использовать белую муку, ограничивать сметану и сыр. В этом рецепте заменила бы муку двумя яйцами, сметану — молоком, а сыра использовала бы 30 г — и калорийность блюда сразу уменьшилась в 3 раза, и количество жиров — с 67 г до 13 г.

Гюзель ЖИЗНЕВСКАЯ, г. Казань

Бульонница с ушками

Оригинальная бульонница из закаленного стекла - это красиво и удобно.
Материал: стекло. Объем: 510 мл. Россия.

 СДЕЛАНО
В РОССИИ

- большой объем
- подходят для микроволновки
- удобные ушки

149
рублей



Секреты холодного консервирования



Секреты холодного консервирования

Холодное консервирование - на сегодняшний день самый простой и экономичный способ заготовки продуктов на зиму! Маринование, квашение, соление, мочение, сушка, вяление, замораживание - в этой книге собраны и подробно описаны все способы холодного консервирования. Многочисленные рецепты помогут вам заготовить душистые ягоды, хрустящие огурчики, сочные помидоры, ароматные грибочки, хмелевые настойки, копченые колбаски и др. Формат 125x200, обложка, 224 с.

149
рублей



299
рублей

Набор гибких досок, 4 шт.

Для соблюдения гигиенических требований каждый вид продуктов необходимо разделять на своей доске. Гибкие доски выполнены из специального гипоаллергенного пластика, который невозможно сломать, а значит, такие модели будут служить вам дол-

гие годы. Доски не впитывают запахи и снабжены рисунками продуктов, для которых они предназначены. При необходимости легко гнутся и не требуют усилий в уходе. Материал: пластик. Размер: 34x28 см. КНР.



Легко пересыпать нарезанные продукты



299
рублей

Фигурные оладушки - лучший завтрак!

Удивите и порауйте всю свою семью: приготовьте самый лучший и оригинальный завтрак для ваших близких! Блинчики, оладьи или омлет в виде забавного котенка поднимут настроение всем домочадцам с самого утра! Благодаря антипригарному покрытию сковороды блюда легко извлекаются.

Материал: сталь с антипригарным покрытием, пластик. Размер: 24x12 см. КНР.



Ажурные иллюзии

Узорчатая воздушная занавеска в виде арки создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на любом окне. Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Беларусь.

399
рублей

МОЙ МИР
mm-katalog.ru

Звонок по России и с
городского и с мобильного
БЕСПЛАТНО:

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-124-СВК-УТВ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении - не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении - не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.08.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-124-СВК-УТВ. Реклама.

Здоровая еда



«Живая» каша

Семена льна — настоящий кладезь пользы, это факт. А чтобы эту пользу сохранить по-максимуму, я готовлю «сырые» льняные каши, в которых содержатся все витамины и биологически активные вещества. Готовить такое блюдо очень просто, а съев его на завтрак, вы будете долгое время ощущать сытость, так как льняная каша очень хорошо насыщает и устраняет чувство голода, дарит заряд бодрости и энергии. Советую попробовать!

❖ 1 ст. семян льна заливаю чистой водой на час. Воду сливаю, а семена измельчаю в блендере вместе с курагой, изюмом и бананом. Если каша получается слишком густой, добавляю ее кипяченой водой или соком. Добавляю молотую корицу и мед по вкусу.

❖ Смолотые в кофемолке семена льна развожу кипяченой водой или молоком, в блендере измельчаю по 3-4 финика и чернослива и 2 яблока. Все перемешиваю, всыпаю щепотку ванили, украшаю свежими или замороженными ягодами.

❖ В блендере измельчаю 1 ст. семян льна, замоченных в воде на 30-60 мин. или пророщенных, 2 персика, 2 сушеных инжира, 0,5 ст. натурального йогурта, 1 ст.л. какао и 1 ч.л. меда. Посыпаю кашу кокосовой стружкой.

❖ Для похудения пользуюсь таким рецептом: развожу водой, несладким йогуртом или кефиром измельченные в муку семена льна, добавляю по 1 ч.л. молотого имбиря и карбоа (можно заменить какао), щепотку куркумы, мед по вкусу.

Юлия КУПИНА,
п. Ленинский Белгородской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Самое ценное богатство — здоровье. А давайте общаться вместе: расскажите нам, как вы спасаетесь от различных недугов, какие продукты помогают вам похудеть, какие — поддерживать красоту, бодрость и т.д. Вдруг именно ваш опыт окажется для кого-то спасительным.

Ждем писем на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или на e-mail: snk@toloka.com.

«Солнечная» маска

На сухую кожу головы очень хорошо действует масло, настоянное на свежих цветках одуванчика, — проверено!

0,5 л нерафинированного подсолнечного масла нагреваю в эмалированной посуде на водяной бане 10 мин. Плотно накрываю крышкой, даю настояться, переливаю в чистую стеклянную баночку, добавляю 6 ст.л. свежих цветков одуванчика, укупориваю, встряхиваю и ставлю в темное место на 2 недели. Перед мытьем головы волосы разделяю на пряди и протираю кожу головы ватным тампоном, смоченным в одуванчиковом масле. Голову заворачиваю полотенцем, через 40 мин. смываю маску шампунем для сухих волос.



• Мой совет •

Чтобы волосы стали пушистыми и блестящими, после мытья ополаскиваю их подкисленной водой (1 ч.л. натурального уксуса на тазик воды).

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Согласна с тем, что одуванчики хорошо увлажняют и смягчают сухую кожу головы, поэтому их использование вполне оправданно. А от ополаскивания в подкисленной воде не в восторге: уксус разрушает стержень волоса, повреждает кутикулу. Лучше купите в аптеке жидкий глицерин и разведите его в воде в пропорциях 1 ч.л. на 1 л прохладной или чуть теплой воды. Глицерин увлажняет волосы и придает блеск.

Екатерина ДАРАШУК, врач дерматолог-трихолог, г. Санкт-Петербург

На заметку

Сок и измельченные листья черемши применяют наружно при кожных заболеваниях, особенно лишаях и бородавках. Настой черемши из 10-20 г листьев на 1 ст. кипятка народные лекари назначают при лихорадке, также натирают им больные места при ревматизме.

Ольга СПИРИДОНОВА, провизор, фитотерапевт, г. Минск

Бальзам для иммунитета

Был период, когда мой организм ослаб настолько, что зимой болела по 4-5 раз. Но однажды мне посоветовали бальзам для укрепления иммунитета, который помог справиться с этой проблемой. Болеть я стала намного реже и чувствую себя значительно бодрее.

• 500 г измельченных ядер грецких орехов • 300 г меда • 100 г сока алоэ • сок 4-х лимонов • 1 ст. водки.

Все перемешиваю, ставлю на сутки в темное место. Принимаю по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — до окончания смеси, дважды в год (осенью и зимой).



Галина НИКОЛАЕВА,
г.п. Сенно Витебской обл.

Нежные ручки



Зимой и весной ногти нередко слабеют и начинают расслаиваться. Чтобы избавиться от этой проблемы, а также улучшить состояние кожи рук, пользуюсь одним народным средством, немного его усовершенствовал.

Понадобятся цветки сирени, шалфея и медуницы — я их собираю во время цветения. По 1 ч.л. сухих цветков заливаю льняным маслом так, чтобы оно покрывало цветки, настаиваю в темном месте 10 дней. Затем добавляю 1 ч.л. сухого прополиса, перемешиваю. Полученным средством смазываю ногти дважды в день, а заодно натираю и кисти рук. Кожа становится нежной и бархатистой, а ногти — крепкими и здоровыми.

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

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для усиления эффекта через 10-15 мин. после нанесения можно надеть хлопчатобумажные перчатки, которые улучшат впитывание и проникновение активных ингредиентов средства в глубокие слои кожи.

Если из-за мороза и ветра кожа рук часто краснеет и шелушится, то в указанный рецепт можно добавить цветки ромашки и календулы для усиления антисептического и противовоспалительного эффекта.

Мария КОЛБИНА, канд. мед. наук, дерматокосметолог, г. Москва

Вместе с теплом и работой в саду-огороде возвращается и моя проблема — неприятный запах при потоотделении, но ненадолго! Как только чую этот «аромат», тут же вместо мыла начинаю мыться любым шампунем от перхоти — он уничтожает грибок, который этот запах и провоцирует.



Масло против грибка

Хочу поделиться рецептом, который помог мне избавиться от микоза стоп.



1 ст. (неполный) нерафинированного растительного масла довожу до кипения на малом огне в эмалированной кастрюле, остужаю до 45-50 град. Добавляю 0,5 ст. измельченных сухих березовых почек, хорошо перемешиваю. Подогреваю на водяной бане, не доводя до кипения, снимаю с огня, остужаю и процеживаю через сложенную в несколько слоев марлю. Наношу масло на пораженные участки кожи на 2 часа, остатки снимаю влажным ватным тампоном. Повторяю процедуры ежедневно перед сном до полного выздоровления. Желая всем крепкого здоровья!

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

На коже стоп, пораженных грибком, нередко появляются утолщения, препятствующие проникновению активных компонентов. Поэтому перед применением указанного средства рекомендую утром и вечером протирать стопы салициловым спиртом. Он оказывает антисептическое действие и размягчает роговой слой кожи, т.е. помогает быстрее получить желаемый результат. Также важно помнить, что перед началом терапии нужно обязательно провести дезинфекцию обуви и одежды, чтобы не было повторного заражения.

Мария КОЛБИНА, канд. мед. наук, дерматокосметолог, г. Москва

Внимание!

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

Для сохранения молодости рук

Роскошный крем с гиалуроновой кислотой и аргановым маслом Librederm обладает шелковистой текстурой, восстанавливает и поддерживает в течение дня необходимый уровень влаги, стимулирует образование коллагена и эластина, разглаживает мелкие дефекты, улучшает микроциркуляцию. Аргановое масло в составе крема замедляет процесс старения кожи, способствует омоложению. Регулярное применение крема избавит от дискомфорта ощущения сухости, вернет красоту вашим ручкам. Продается в аптеках.



Реклама

Три причины подписаться

1. «Народный доктор» + «Санта Барбара. Здоровье». Подпишитесь на эти издания на 2-е полугодие 2017 года, пришлите копии подписных абонементов и получите подарок — карту специальных знаков-оберегов от парапсихолога Инессы Алиевой. Эти знаки станут надежными защитниками вашего дома. Вы не только узнаете, для чего каждый из них служит (для защиты здоровья всей семьи и отдельно детей, благополучия, от недобрых людей и дурных намерений и др.), но и сможете сами их нарисовать в определенном месте своего жилища.
2. А подписавшись на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами», вы получите в подарок ДВА портрета Святого Шарбеля — для себя и кого-нибудь из близких.
3. Хотите получить оба подарка? Тогда выписывайте три издания на 2-е полугодие и присылайте в редакцию копии подписных абонементов. Все подробности акции, а также подписные индексы — в «Народном докторе» № 8.



«СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ» Я ОТКРЫВАЮ И ВСЕ ПРО СЕБЯ КАК БУДТО ЧИТАЮ: ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ И ПИТАТЬСЯ, КАК ОТ ПЯТЕН ИЗБАВЛЯТЬСЯ, КАК СОБРАТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ, КАК ПРОЙТИ ПЕРЕГОВОРЫ. ЧТО ГОТОВИТЬ, ЧТО ТВОРИТЬ, ЧЕМ СВЕКРОВЬ МНЕ УДИВИТЬ. МУЖ ЖУРНАЛ ВАШ ИЗУЧАЕТ, ВСЕМ СОВЕТАМ ДОВЕРЯЕТ! ВСЕЙ СЕМЬЕЙ ЧИТАЕМ ВАС, КАЖДЫЙ НОМЕР — ПРОСТО КЛАСС!

• Рулька по-баварски

... ПРИГОТОВЬТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ! ...

• Обабца

• Луковый пирог

ТАКЖЕ В НОВОМ НОМЕРЕ РЕЦЕПТЫ:

- Стейк по-техасски
- Рыбные мошки в белом вине
- Витаминный салат
- Картофельная запеканка с вялеными томатами
- Торт творожный «Сникерс»

Актуально:
ДИЕТА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

ПОДПИШИСЬ И БУДЬ УВЕРЕН: КАЖДЫЙ НАШ СОВЕТ ПРОВЕРЕН!



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
24395 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»
71263 «Пресса России»
П2415 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Проверено читателем

Бутербродные пасты

Бутерброды — замечательное блюдо для перекусов, хороши они в поездках и на природе. Самый простой и распространенный вариант — это, конечно, с колбасой. Но качество колбасы в последнее время оставляет желать лучшего, практически ее не покупаю. Как говорится в одной шутке, «варварские времена, когда колбасу делали из мяса, миновали». Но зато колбасе нашлись отличные заменители, с которыми бутерброды стали еще и полезнее.

Из фасоли

Отварную фасоль (лучше красную), обжаренные овощи — лук, морковь, сладкий перец (можно и без них, но тогда к фасоли лучше добавить немного грецких орехов), оливковое или рафинированное подсолнечное масло, зелень, соль и пряности измельчаю блендером или пропускаю через мясорубку. Очень вкусно с кружочками свежего огурца. А очень-очень вкусно, если огурчики замариновать минут на 10 в смеси бальзамического уксуса, оливкового масла, сока лимона и зелени (базилик здесь особенно хорош). В пост эти бутерброды постоянно у нас на столе. Иногда, для разнообразия, заменяю такую пасту кабачковой или баклажанной икрой.



Мясной паштет

Еще на помощь может прийти печеночный паштет. Но мои домочадцы печенку не едят, заменяю ее мясом. Отварное мясо (предпочитаю куриную грудку) и обжаренные овощи измельчаю в блендере или мясорубке. Чтобы паштет был не очень сухим, можно добавить сливочное масло, я же вливаю немного бульона.

Приговор колбасе хоть и вынесен, но привычку искоренить трудно, да с домашними особо не поспоришь. Ее использую для горячих бутербродов.

Светлана КИСЛИНСКАЯ,
г. Оренбург. Фото автора

«Легкий»

Отличный весенний салатик, подойдет как для застолья, так и на каждый день.

• 200 г творога (2%) • 5 шт. редиса • свежий огурец • 4 зубчика чеснока • 3 ст.л. сметаны • по пучку укропа, петрушки и зеленого лука • соль — по вкусу.

Огурец и редис нарезаю кубиками. Зелень рублю, чеснок натираю на мелкой терке или пропускаю через чесночницу, смешиваю с творогом. Все соединяю, заправляю сметаной, солю.

Светлана НИКИТИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Когда нет времени думать над украшением салатов к застолью, на выручку приходит... картошка! Натираю ее на терке для моркови по-корейски, промываю, обсушиваю в дуршлаге и обжариваю в большом количестве растительного масла. Выкладываю поверх салатов — получается своеобразное гнездо.

Жюльен в тарталетках

• 300 г отварного куриного филе • 200 г свежих шампиньонов • 100 г сыра • 100 г сметаны • 15-20 тарталеток • майонез • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Шампиньоны нарезаю тонкими пластинами, обжариваю на масле на среднем огне до тех пор, пока не выпарится вся влага. Куриное мясо нарезаю соломкой, смешиваю с грибами, солю, перчу, заправляю майонезом. Выкладываю в тарталетки по 1 ст.л. начинки, смазываю 0,5 ч.л. сметаны, посыпаю натертым сыром. Запекаю в духовке 12-15 мин.



Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск. Фото автора

«Семейный»

Я счастливый человек, потому что знакома с замечательной семьей своей подруги Юлии Минеевой. Это люди, которые всегда поддержат тебя и словом, и делом, никогда не предадут и в любой момент составят отличную компанию. Этот салат — авторское произведение Юлиной мамы. Поистине простое и безумно вкусное блюдо!



• Отварное куриное филе • 170 г консервированной кукурузы • полкочана пекинской капусты • 1/3 стебля сельдерея (или свежий огурец) • 2 вареных яйца • 3 ст.л. кунжутного (оливкового) масла • соль • перец — по вкусу.

Капусту шинкую, филе, яйца и сельдерей нарезаю кубиками. Все соединяю, добавляю кукурузу, солю, перчу и заправляю маслом.

Анна ДРЕВИНСКАЯ,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Практически идеальное блюдо для тех, кто заботится о своем здоровье. Сбалансированный состав продуктов — вкусно и полезно. Особенно хочу отметить кунжутное масло, которое богато аминокислотами, незаменимыми жирными кислотами и антиоксидантами. Рекомендую включить этот салат в повседневное меню для всей семьи.

Наталья СЕДЛОВСКАЯ, врач-диетолог, г. Санкт-Петербург

«Оро»

У меня двое прекрасных деток — сыночек Савелий (4 года) и красавица-дочь Дарья (17 лет). С изданием меня познакомила мама, купив его в пару со «Сватами на даче». И я буквально влюбилась — все рецепты доступные, оригинальные и, что немаловажно, незатратные. Готовлю я много, мои мужчины любят вкусно покушать, и мы с дочкой частенько кухарничаем вместе. Рецепты из «Сватов на кухне» стали для нас спасением в период кризисных ситуаций. Спасибо и редакции, и читателям, которые делятся рецептами. У нас в семье тоже есть блюда, которые заслуживают внимания гурманов, и дочка попросила поделиться рецептом одного из них. Она хочет увидеть его в журнале и похвастаться перед сверстниками. Салатик очень вкусный и не приторный. Обязательно попробуйте!

• 250 г филе слабосоленой семги или форели • 2-3 картофелины, сваренные в мундире
• 2 вареные моркови • 6-7 вареных перепелиных яиц • 2 свежих огурца • майонез • пряности для рыбы • соль • перец — по вкусу. Рыбу, очищенные картофель, морковь и огурцы крупно нарезаю, яйца разрезаю пополам. Все соединяю, солю, перчу,



посыпаю пряностями, заправляю майонезом и даю салату немного настояться.

Екатерина РЕБИК,
г. Ивантеевка. Фото автора

Армянский лаваш нарезаю небольшими квадратиками, смазываю взбитым яйцом, складываю друг на друга по два, плотно укладываю в формочки для кексов и запекаю — получаются красивые хрустящие тарталетки для салатов.

Ирина ПОПЕЛУХИНА,
г. Гомель

«Апельсиновая» горбуша

Вкусно, просто и необычно!

• 0,5 кг филе горбуши • 100 мл апельсинового сока (без сахара, лучше свежевыжатого) • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • смесь перцев.

Филе рыбы натираю смесью из сахара, соли и перца, оставляю на 1-2 дня в прохладном месте, чтобы просолилась. Перед подачей marinую кусочки 2 часа в апельсиновом соке.

Анастасия КИСЕЛЕВА, г. Новосибирск. Фото автора



Советует специалист

Ранней весной рекомендую добавлять листья одуванчика и крапивы в салаты, пробланшировав их 1 мин. в кипятке и просушив. Например, такой вариант: измельченные листья одуванчика и крапивы, репчатый или зеленый лук, нашинкованная белокочанная капуста, вареное яйцо и, по желанию, натертый корень хрена или редьки. Заправить сметаной. Приятного аппетита и крепкого здоровья!

Для
бутербродов
0,5 кг творога смешиваю с 25 г растопленного сливочного масла, добавляю мелко рубленную зелень, солю, перчу по вкусу. Отличная намазка на бутерброды получается!

Ольга АБРАМОВА,
ст. Терновская,
Краснодарского края

Наталья ФОМИНА,

фитотерапевт, нутрициолог, г. Екатеринбург

Весной всё «прёт» и скидки - тоже!

Скидка на 2-ой товар - 10%
и на каждый следующий
+ 2% к скидке!

Шланг «Икс Хоз»
с насадкой

7,5 м	1590 руб.	990 руб.
15 м	2190 руб.	1190 руб.
30 м	2880 руб.	1690 руб.
45 м	3180 руб.	1990 руб.
60 м	3470 руб.	2290 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)×3 (Д) м	1590 руб.	1390 руб.
1,2 (Ш)×4 (Д) м	1690 руб.	1490 руб.
1,2 (Ш)×6 (Д) м	1990 руб.	2290 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Инкубатор с автоповоротом
(выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4340 руб.	5230 руб.
	3840 руб.	4630 руб.
63 яйца	4460 руб.	5550 руб.
	3990 руб.	4930 руб.
104 яйца	5480 руб.	6500 руб.
	4680 руб.	5690 руб.

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

АКЦИЯ

ОРИГИНАЛ



Звоните нам БЕСПЛАТНО
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Наколенники
садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

580 руб.

Измельчитель кормов
электрический

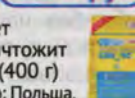
Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Пр-во: Россия.

3790 руб.

Экологичный утилизатор
отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

1280 руб.

Отпугиватель
медведки

Защитит огород от медведок, кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

980 руб.

Усилитель звука
заушный

Поможет: 2540 руб. 1990 руб.
• услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика). В продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 3410 руб.

АКЦИЯ

Самогонный аппарат

«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода 6990 руб.
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник 7290 руб.
Полная комплектация — термометр, клапан контроля давления, емкость — 12 л. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Россия. «Спиртзавод» (без емкости) — 2900 руб.



Электрокопильня 2590 руб.

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Пр-во: Россия.



Шнековая соковыжималка

Соковыжималка-1 (поликарбонат, нерж. сталь; 1,3 кг) КНР. 2380 руб.
Соковыжималка-2 (нерж. сталь; 3,6 кг) Украина. 2580 руб.

Извлекает почти 100% сока из томатов, фруктов, ягод, трав. Без электричества! Проста, надежна и удобна в использовании!



МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Предложение действительно до 31 мая 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 71. реклан

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 71.

Окрошка «С 1933 года...»

Рецепт этой окрошки привезли в Сибирь мои прапрабабушка и прабабушка из Беларуси, убегая от голода. Из поколения в поколение в нашей большой родне передается этот рецепт, совершенствуется на свой вкус, но неизменным остается главный продукт — квашеная свекла. Родня в деревне, например, готовит ее... на солнце (неочищенные, чистые мелкие клубни складывают в стеклянную банку, заливают охлажденной кипяченой водой и оставляют на солнце, пока не закиснут). Мы же, городские жители, сначала ее отвариваем, затем добавляем уксус. Получившийся маринад также вливаю в кастрюлю. По мнению моей семьи, такая окрошка — самое лучшее блюдо в жару.

На 3 порции: • 2-3 отварные свеклы

• 2-3 отварные картофелины • свежий огурец • 2 вареных яйца • пучок зеленого лука • пучок укропа • квас (сыворотка, холодная кипяченая вода) • сметана (майонез) • сахар • соль — по вкусу.



• От Сватов •

Лучшие проверенные рецепты заготовки свеклы впрок вы найдете в издании «Сваты. Заготовки». Подпишитесь, не пожалеете — свои баночки да погреба с кладовочками доверяют нам почти 400 000 читателей!

Подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
71234 «Пресса России», П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Овощи и яйца нарезаю мелкими кубиками, всыпаю соль и сахар. Перед подачей на стол добавляю в тарелку сметану (майонез), выкладываю подготовленные продукты и заливаю квасом (сывороткой, водой), присыпаю измельченным укропом и луком. Подаю окрошку с черным хлебом или вареным картофелем.

• Мой совет •

Чтобы у окрошки получился еще более изумительный вкус, даю ей как следует настояться. Перекладываю все продукты в кастрюлю, заправляю майонезом (сметаной), заливаю водой, квасом или сывороткой, оставляю на пару часов.

Оксана МИХАЙЛИКОВА,
г. Красноярск. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Совсем скоро начнется пора сочных окрошек, холодников и других легких и вкусных супов. Но порой так борщика наваристого захочется, да со свежим зеленым лучком прямо с грядки, а там и дощечкой со своей капустой рукой подать. Дорогие хозяйки, какие супы любите в вашей семье? Что подаете к ним для сытности, чем удивляете близких? Поделитесь с нами своими рецептами и хитростями.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: snk@toloka.com.

С кроликом

Суп получился ароматный и вкусный! Домочадцы оценили на 100%.

Тушку кролика нарезаю порционными кусочками, слегка обжариваю на сливочном масле. Затем перекладываю в кастрюлю с кипящей водой и варю на среднем огне 30 мин. Лук нарезаю полукольцами, пассерую на сливочном масле, всыпаю немного сахара, перемешиваю, добавляю его в бульон. Нарезаю произвольно картофель, добавляю в суп, варю 5 мин. Затем — морковь, натертую на терке для моркови по-корейски, вермишель. Провариваю еще 3 мин., добавляю измельченную зелень, соль.

Елена РЯСКОВА, ст. Камышеватская
Краснодарского края

С рыбными фрикадельками

Такой суп будет хорош и на праздничный стол, и для детского меню.

Для бульона: • небольшой карп • картофель • луковица • морковь • лук-порей • манная крупа • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Для кубиков: • 120 г манной крупы • 80 г сыра • 60 г сливочного масла • 3 яйца • листья шпината • томатная паста.

Рыбу чищу, отделяю филе (кости удаляю). Из рыбных «запчастей» (голова без жабр, кожа, хребет, плавники) варю на слабом огне бульон, солю, перчу. Филе дважды пропускаю через мясорубку вместе с луковицей. Добавляю немного манки, солю, перчу, перемешиваю. Формую небольшие фрикадельки. В кипящий бульон добавляю картофель и морковь, нарезанные кубиками, через 5 мин. — лук-порей, нарезанный колечками. Даю бульону снова закипеть, закладываю фрикадельки. Варю 15 мин.

К супу готовлю разноцветные кубики: размягченное масло взбиваю с яйца-

ми, манкой и натертым сыром. Готовую массу разделяю на три равные части: в одну добавляю измельченный шпинат, в другую — томатную пасту, третью оставляю без наполнителя. Каждую часть вымешиваю по отдельности, выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Выпекаю при 180 град. 10 мин. Охлаждаю, нарезаю кубиками. Храню заготовки в морозилке, а перед подачей размораживаю при комнатной температуре и подаю к первым блюдам.

Быстро-суп

Когда в холодильнике минимальный набор продуктов, а семью нужно накормить ужином, выручает сырный суп: картофель нарезаю кубиками, варю почти до готовности, затем добавляю нарезанные колбасу и натертый сыр, солю по вкусу.

Кира ШАЛЫГИНА,
г. Сыктывкар



Елена ЧУРКИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Гречка с фаршем

в мультиварке

Кашу маслом не испортишь — гласит народная мудрость. От себя добавлю: а мясом не испортишь и подавно!

♦ 500 г гречневой крупы (около 3,5 мульти-стаканов) ♦ 400 г фарша ♦ 8 мультистаканов воды ♦ лук ♦ томатная паста ♦ 0,5 ст.л. соли ♦ растительное масло ♦ пряности — по вкусу.

В чаше мультиварки на масле обжариваю нарезанный кубиками лук с фаршем, добавляю пряности и томатную пасту, еще немного обжариваю. Всыпаю промытую гречку, заливаю горячей водой и выставляю программу «Гречка» на 20 мин. За 5 мин. до окончания программы солю.

Юлия ДМИТРИЕВА,
г. Баймак. Фото автора



Ох, каким интересным советом со мной поделился попутчик в электричке... Запекать уже слегка обжаренную курицу, выложив ее в форму с 40 неочищенными зубчиками чеснока! Это же какое наслаждение! И даже не сама курица, а получившийся чеснок — на черный бородинский, да с салом, да под запотевшую рюмочку сами знаете чего...

Скумбрия «Пикантная», или «В интересном положении»

Блюдо получается нежным, ароматным и очень вкусным. На гарнир хороши картофельное пюре или отварной рассыпчатый рис.



♦ 1-2 скумбрии ♦ 2-3 помидора ♦ луковича ♦ 2 зубчика чеснока ♦ небольшой апельсин ♦ 1 ч.л. томатной пасты ♦ соль ♦ красный перец — по вкусу ♦ растительное масло.

Лук и чеснок мелко нарезаю, обжариваю на масле в чаше мультиварки до золотистого цвета. Помидоры измельчаю в блендере в пюре (их можно натереть на мелкой терке, тогда кожица должна остаться в руках), добавляю натертую цедру и сок апельсина. Все перекладываю в чашу, сдабриваю пастой, солью и перцем, перемешиваю. Мультиварку отключаю, в чашу выкладываю кусочки потрошенной и промытой рыбы. Крышку закрываю, выставляю режим «Тушение» на 30 мин. Через 20 мин. рыбу переворачиваю.

Алена РОМАНОВА,
г. Тюмень. Фото автора

«Дружба» картофеля и мяса

♦ Куриные окорочка или свиные ребра ♦ картофель ♦ лук ♦ соевый соус ♦ майонез ♦ растительное масло ♦ перец ♦ соль — по вкусу.

Окорочка или ребра нарезаю кусочками, заливаю соевым соусом, добавляю не-

много майонеза, перемешиваю и оставляю мариноваться на 2-3 часа (или на день). Картофель и лук нарезаю, смешиваю с промаринованным мясом, перчу и выкладываю на противень, смазанный растительным маслом. Могу немного посолить, но аккуратно, т.к. соевый соус сам по себе содержит соль. Накрываю все фольгой и тушу в духовке при 180-200 град. 40 мин. За 5 мин. до готовности фольгу снимаю, чтобы картофель подрумянился.



Светлана БЕЛОНОВСКАЯ,
п. Красноярский Оренбургской обл.

Жаркое, как пирог

Когда готовлю жаркое, мясо, картофель и лук выкладываю на сухую сковороду, все посыпаю сыром и обильно заливаю майонезом. Готовое запеченное блюдо смотрится как аппетитный пирог — румяное, красивое, а главное — очень вкусное.

Людмила САЕНКО, п. Парковый
Краснодарского края

Утка «Самая вкусная»

«Сваты на кухне» читаю и выписываю давно, а в этом году подписала и подругу — сделала подарок на день рождения, а то она все время у меня издания брала. Я очень много читаю рецептов про птицу — гусей и уток — узнаю, как их готовить. Но сейчас хочу поделиться рецептом бабушки, которым пользуюсь и сама.



В 12 л воды (в ведре или тазу) развожу 1 кг соли и опускаю тушку гуся или утки (гуся — на двое суток, утку — на одни).

Для соуса смешиваю 4-5 измельченных зубчиков чеснока, 3 ст.л. майонеза и 1 ст.л. кетчупа. Достаю гуся или утку, даю стечь воде, натираю соусом и оставляю недолго промариноваться. Затем ставлю в духовку на 190 град., а как жир начнет вытапливаться, убавляю до 170 град. и готовлю 3 часа.

• Мой совет •

Если грудка начнет зажариваться раньше времени, накрываю ее фольгой, чтобы не подгорела.

Вера РЕЗВАТОВА,
с. Кулевицы Челябинской обл.

КОММЕНТАРИЙ ШЕФ-ПОВАРА

Утку хорошо подавать, выложив на большое блюдо и оформив в стиле традиционных русских застолий: мочеными яблоками, зеленью и различными соленьями.

Олег КАРТАВЦЕВ, г. Воронеж

Домашний

5
ПРИЧИН ДЕРЖАТЬ
РУКУ НА СВОЕМ
ПУЛЬСЕ

**РОЗОВАЯ
КОРОЛЕВА**
из контейнера

ДАВАЙ
сделаем это
по-быстрому:
обед за 5 минут

ДВИЖЕНИЕ:

К ТЕЛУ МЕЧТЫ
ПО СОЛНЕЧНОМУ ПРОВАНСУ
НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ

**Анна
Плетнева:**
«МНЕ НИЧЕГО
ЧТО Я ЕМ
ЗАПРЕЩАЛА
СЕБЕ СЪЕСТЬ»

**КОРОЧЕ,
ПАРИКМАХЕР!**
СТИЛЬНЫЕ
ПРИЧЕСКИ
СЕЗОНА

**Восемь
профессиональных
мыслей**
о воспитании детей
от Михаила
Лобовского

«ДОМАШНИЙ»:

советы для жизни,
идеи для вдохновения!

Журнал «Домашний» дает женщины
не ответы на три главных вопроса:

- ♦ как сделать дом уютным;
- ♦ отношения — теплыми;
- ♦ себя — красивой и здоровой.

Оставляйтесь с нами с июля по декабрь 2017 года и узнаете много нового и полезного: для чего в чай и кофе обязательно надо добавлять сахар? Почему не стоит покупать универсальный крем для лица? Сколько разрезов принято «носить» на юбках? Какими хорошими привычками мы портим своих мужчин? «Давайте всегда помнить, что только мы сами делаем себя счастливыми», — хочется, чтобы эти слова Альбины Джанабаевой, одной из звезд «Домашнего», стали лейтмотивом жизни для каждого нашего подписчика.

Подписные индексы:

12659 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ».

П1196 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Торт «Киевский»

Для теста: • 200 г белков (от 5 яиц) • 230 г сахара • 10 г ванильного сахара • 45 г муки • 150 г обжаренного арахиса (любых орехов).

Для крема: • 200 г сахара • 2 желтка • 150 мл молока • 250 г сливочного масла • 10 г ванильного сахара • 10 г какао • 1 ст. л. коньяка.

Белки заквашиваю, оставив на 10-12 часов в теплом месте. Муку смешиваю с измельченным арахисом. Белки взбиваю в пышную пену, частями всыпая смесь из обычного и ванильного сахара. Затем добавляю орехово-мучную смесь, аккуратно перемешиваю. Белково-ореховую массу раскладываю в две формы, застеленные пергаментом (у меня формы — 18 и 20 см). Выпекаю коржи при 150 град. 1,5 часа. Тесто не оставляю, выпекаю сразу два коржа, например, на двух уровнях в духовке. Если у вас нет такой возможности — взбивайте белки отдельно для каждого коржа.

Готовые коржи оставляю на 12 часов для уплотнения структуры (цвет коржей — бежевый).

Готовлю крем «Шарлотт»: молоко взбиваю с желтками (важно хорошо взбить желтки до добавления сахара, иначе желток может свернуться), всыпаю сахар, ставлю на огонь, довожу до кипения. Провариваю 4-5 мин. пока не начнут появляться пузырьки, и сироп не станет тягучим (при такой концентрации сахара желтки не сворачиваются). Сироп охлаждаю, накрыв пленкой. Размягченное масло взбиваю с ванильным сахаром, добавляю по 1 ст. л. сиропа, каждый раз взбивая. Часть крема смешиваю с какао, взбиваю миксером. В белый крем добавляю коньяк.

Большой корж выкладываю на блюдо, подрезаю, чтобы он был ровным,



Чтобы
творожный
пирог не сильно
уменьшался в
объеме после выпечки,
всегда кладу чуть больше
теста в центр, чем по краям.
Достаю пирог из духовки
не сразу, а только после
того как температура
немного спадет.

Инна ТЕМРУК,
д. Старые Чемоданы
Могилевской обл.

промазываю белым кремом, накрываю вторым коржом. Обрезанную крошку измельчаю, по желанию к ней можно добавить немного измельченных орехов. Бока и верх торта промазываю шоколадным кремом. Оставляю торт на 2 часа в холодильнике, затем посыпаю крошкой. Оставшийся шоколадный и белый крем раскладываю в два корнетика, вставляю их в мешок с насадкой «звездочка» и украшаю торт двухцветными вензелями. Охлаждаю еще 2 часа.

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ,
г. Бийск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ КОНДИТЕРА

При замесе теста сахар надо разделить на 50 и 180 г. К яйцу добавить 50 г, а 180 г смешать с мукой (это важно) и только потом всыпать во взбитые яйца — сахар сам растворится при запекании. Выпекать лучше при температуре 140 град. около 2 часов. Прежде, чем первый раз поставить торт в холодильник, нужно посыпать бока торта крошками, т.к. к холодному крему они прилипают хуже.

Юлия КУЦЕНКО, г. Житомир



Чизкейк «К чаю»

• 200 г песочного печенья • 90-100 г сливочного масла • 750 г сливочного (творожного) сыра • 250 г сахара • 15 г (1,5 ч. л.) крахмала • 0,5 ч. л. соли • 1 ст. л. лимонного сока • 3 яйца • 2 желтка • 100 мл сливок (33%) • цедра лимона.

Печенье измельчаю в крошку и подливаю остывшее растопленное масло частями — должна получиться мокрая (но не жидкая) рассыпчатая масса. Выкладываю ее в разъемную форму (диаметром 20 см), застеленную пергаментной бумагой, равномерно утрамбовываю чем-нибудь плоским и ставлю в холодильник.

Сыр размешиваю до однородности, всыпаю сахар, соль, крахмал, тщательно перемешиваю. По одному вбиваю целые яйца, выме-

шиваю, затем кладу желтки, в самом конце добавляю сливки, цедру и лимонный сок. Переливаю массу в форму с крошкой. Чтобы не было пузырьков, пару раз стучу формой о стол. Выпекаю в духовке при 200 град. 10 мин., затем температуру уменьшаю до 105 град. и выпекаю около 1,5 часа. Когда чизкейк остынет, ставлю в холодильник на ночь.

• Мой совет •

Готовность в духовке определяю так: если подвигать форму, центр чизкейка должен чуть «дрожать», но не быть слишком жидким.

Юлия ФЕДОТОВА,
г. Петрозаводск. Фото автора

Медовик «Сытный»

Как-то захотелось мне приготовить медовик с начинкой из орехов и черносливы — муж одобрил то, что получилось.

Для теста: • 520 г муки • 100 г меда • 100 г сливочного масла • 200 г сахара • 2 яйца • 2 ч.л. соды • 2 ч.л. ликера • щепотка соли.
Для крема: • 500 г сметаны (20-30%) • 375 мл жирных сливок • 3/4 ст. сахара.
Для начинки: • 200 г черносливы без косточек • 130 г ядер грецких орехов.

Яйца и сахар взбиваю до светлой пышной массы. Мед с маслом растапливаю, всыпаю соду и, помешивая, держу на огне, пока масса не станет сначала светлее и пышнее, а затем легкого карамельного оттенка. Снимаю с огня и перемешиваю еще минуту. В слегка теплую массу добавляю взбитые яйца, ликер, переливаю в чашу комбайна, всыпаю просеянную с солью муку и замешиваю тесто. Формирую шар и оставляю на час в пленке при комнатной температуре. Делю на 8 шариков, из каждого раскатываю круг диаметром чуть больше 18 см, выпекаю один за одним коржи при 190 град. в течение



4 мин. и обрезаю по трафарету, пока горячие.

Заранее отцеживаю сметану и запариваю чернослив. Взбиваю сливки с сахаром и смешиваю со сметаной до густой пышной массы. Промазываю корж, посыпаю мелко нарезанным черносливом, накрываю коржом, смазываю кремом, посыпаю крупно нарезанными орехами и так чередую, пока не соберу весь торт.

• Мой совет •

Лучше сразу раскатывать коржи на том, на чем будете печь, т.к. они получаются тонкими, можно при переноске повредить. Я, например, раскатываю на антипригарном коврике и с ним кладу на противень.

Наталья КОБЗАРЬ, г. Кострома. Фото автора



Никогда не вбиваю в песочное тесто яйца целиком: они добавляют жесткости. Для связки использую только желтки — тогда песочная выпечка просто тает во рту.

Пирог «Нежность»

Для теста: • 320 г муки • 3 желтка • 200 г сливочного масла (маргарина) • 120 г сахара.
Для начинки: • 300 г творога • 2 яйца • 200 г сметаны • 150 г сахара • 50 г крахмала.
Для безе: • 3 белка • 150 г сахарной пудры • 1 ч.л. лимонного сока.

Растираю масло, сахар и желтки в однородную массу, добавляю муку, замешиваю тесто и ставлю в холодильник на 30 мин. Равномерно распределяю тесто в смазанной маслом форме, сделав бортики для начинки. Смешиваю в блендере творог, желтки, сметану, са-

хар и крахмал. Отдельно взбиваю белки и подмешиваю в творожную массу, затем выкладываю начинку на тесто и выпекаю пирог 45-50 мин. при 180-200 град. Для безе взбиваю белки с лимонным соком в крепкую пену, затем в 3-4 приема подмешиваю сахарную пудру и взбиваю, пока она не растворится. Выкладываю массу на пирог и выпекаю в духовке еще 10 мин. при температуре 160-180 град.

Сергей СОЛЯРСКИХ,
с. Нечунаево Алтайского края



Пирог с ревенем

Весна — время полезнейшего ревеня, поэтому готовлю с ним быстрый пирог: дрожжевое тесто раскатываю, присыпаю крахмалом, выкладываю маленькие кусочки очищенных черешков ревеня, посыпаю сахаром и корицей и выпекаю около 20 мин.
Наталья СОСНОВСКАЯ,
с. Орехово Омской обл.

«Наполеон»

без духовки

Этот рецепт я храню еще со школы, наверное, года с 1966. Достался он мне от мамы моей одноклассницы, звали ее Зинаида Борисовна Лопато — замечательная во всех отношениях женщина и хозяйка. Чему только я у нее не научилась! Но этот торт... Хорош он, в первую очередь, потому, что для выпечки не нужна духовка, что выручало нас, студентов, а позже и наших дочек, живущих в «общагах» во время учебы. Да и набор продуктов простой, они никогда (к счастью) не были в дефиците. Уверена, вы все оцените по высшему разряду (я не хвалюсь, просто знаю отзывы тех, кто его пробовал, и хочу «пустить в народ» рецепт).

Для теста: • 1 ст. сахара • 2 яйца • 1 ст. сметаны • 1/3 ч.л. соды • 18 ст.л. муки.

Для крема: • 1 ст. сахара • 3 ст.л. какао • 1 л сметаны • корица — по вкусу.

Творожники

• 200 г творога • 5 яиц • 0,5 ст. муки • 6 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • растительное масло.

Растираю творог с сахаром и яйцами, добавляю соду и муку, вымешиваю тесто. Набираю чайной ложкой и жарю в большом количестве масла. Очень вкусно!

Галина ФЕДОРОВА,
ст. Среднебелая
Амурской обл.

Сахар, яйца, соду и сметану размешиваю до растворения сахара, затем всыпаю муку и замешиваю мягкое тесто. Делю его на 13-15 равных частей, тонко раскатываю по размеру сковороды, присыпаю мукой и выпекаю на сухой сковороде на плите с двух сторон.

Пока коржи горячие, обрезаю по размеру тарелки — чтобы края были аккуратными. Продукты для крема взбиваю, промазываю коржи (по 3 ст.л. на один) и собираю торт. Для пропитки оставляю на ночь в холодильнике.



Рита ПЕЧКО, г. Барановичи



Запеканка «Мой личный ГОСТ»

Знаете, сколько раз я пекла запеканку? Много. Очень много раз! И что? Она у меня не получалась такой, как в детстве, как в саду, в школьной столовке, в санатории. Никогда у меня не получалось испечь ту вкуснейшую запеканку из общепита. А сколько испробовала рецептов... по ГОСТу, не по ГОСТу, по-русски, по-турецки, по-английски — все не то! И яйца с сахаром отдельно, и одни желтки, и одни белки, и без яиц вообще! Не то! С мукой, с манкой, с молоком — нет! В духовке, мультиварке, микроволновке... Не то чтобы все мои запеканки были невкусными, напротив, очень даже ничего. Но мне же хотелось испечь ЕЁ, ту самую, которая из детства. Из не любимого детского сада. Его я не любила, а запеканку — очень даже. Уже хотела махнуть рукой и смириться с тем фактом, что не стать мне «великим общепитовским запекановыпекателем», как вдруг... Сегодня у нас чуть не сорвался полдник (забыли купить йогурт). Заглянула в холодильник, увидела 500 г творога. Как же мне было лень печь запеканку! Ведь все равно ж не получится то, чего я ожидаю.

Эх, бухнула творог в миску, туда же 2 яйца, 2 ст.л. сахара, немного соли, половину пакетика ванилина, 2 ст.л. манной крупы, 0,5 ст. молока. Взбила все безжалостно блендером, переложила в форму (смазала ее растительным маслом и присыпала манкой) и отправила все в духовку при 200 град. на час.

На все про все потратила 5 мин. Через час по квартире уже витал такой знакомый с детства аромат... «Не особо радуйся», — сказала сама себе. Это просто пахнет ванилином. Запеканка подозрительно хорошо выглядела и даже неплохо поднялась.

Была не была! Пробую! Откусив небольшой кусочек, поняла, что это — ОНА! Не могла в это поверить! Та, родная и любимая, безумно вкусная запеканка из детского сада, школы, столовой...

Элина БЕКАСОВА, г. Кореновск

Кексы «Для внучат»

Эти кексы готовлю вместе с внучками.

Для кексов: • 100 г мягкого сливочного масла • 3 яйца • 140 г сахара • сок и цедра половины лимона • ванилин • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 200 г муки.

Для глазури: • 0,5 ст. сахарной пудры • белок • 1 ст.л. лимонного сока • 1-2 ст.л. воды • цветная сахарная посыпка.

Взбиваю добела размягченное сливочное масло и сахар, по одному вбиваю яйца, продолжая взбивать. Затем добавляю сок и цедру лимона, ванилин, муку и разрыхлитель. Замешиваю тесто кремовой консистенции без комочков. В формочки вкладываю бумажные «юбочки» и наполняю их на 2/3 тестом. Выпекаю при 180 град. 20-25 мин. Даю остыть.

Взбиваю добела сахарную пудру, белок, лимонный сок и воду. Покрываю



кексы глазурью и украшаю цветной посыпкой.

Гульсиня ЗАРИПОВА,
г. Набережные Челны

На фото — внучка Самира



После котлет, которые дают в детском саду, внуки наотрез отказались есть мои — из самодельного-то фарша, из свежего мяса! Пришлось идти на поклон к поварам детского сада. Изнаете, в чем оказался их «секрет»? Они смешивают фарш с размоченным в воде черным хлебом 2:1! Кто бы мог подумать, но так и правда вкусно!

Сырники-кексы

• 300 г творога • 2 яйца • щепотка соли • 2 ч.л. сахара • 2 ст.л. муки • 50 г шоколада. Яйца слегка взбиваю с сахаром и солью, смешиваю с творогом, добавляю муку. Шоколад ломаю на квадратики. В силиконовую форму, можно для кексов, выкладываю по 2 ст.л. творога, затем — по кусочку шоколада и сверху закрываю творогом. Выпекаю в духовке при 180 град. 20-25 мин.

Римма ИВАНОВА,
г. Сланцы. Фото автора



Супчик «Горошинка»

Когда нет времени, а надо накормить детей, выручает быстрый и не хлопотный в приготовлении супчик: в 1,5 л кипящего бульона варю рис, добавляю консервированный горошек, пару нарезанных кружочками сосисок, заправляю сливочным маслом, немного провариваю и подаю с измельченной зеленью.

Нинель ГРАММ,
г. Челябинск

Мясной салат «Ежик»

Моя дочь из числа «неещих» детей. Приходится изощряться, чтобы приготовить что-то необычное и подать оригинально, — только так ее можно привлечь. Этот салат в виде ежа ей нравится, вдруг и другие мамы возьмут рецепт на заметку.

• 300 г куриного филе • 2 яйца • яблоко • 150 г сыра • 4 огурца • 4-5 ст.л. сметаны • 2 маслины (для повседневных случаев объем продуктов обычно уменьшаю на половину).

Филе и яйца варю и нарезаю мелкими кубиками. Сыр делю пополам, одну часть кладу на несколько минут в морозилку, оставшуюся натираю на крупной терке. Оставляю 2 огурца для украшения, так же нарезаю яблоко и сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнело. Выкладываю салат слоями, каждый смазывая сметаной (или заправкой из сметаны и домашнего майонеза 1:1), по ходу формирую тело ежика: филе, яблоко, сыр, огурцы, яйца и слегка солю. Сыр из морозилки натираю на мелкой терке и густо посыпаю ежика. Из долек огурца делаю иголки, вставляю в салат. Глаза — из маслин.

• Мой совет •

Для убедительности на «иголки» можно положить пару маринованных грибочков.

Светлана ЛЮБОЧКА, г. Витебск

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет HalluxValgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются некрасивые шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



СКИДКА ДО 50%!

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООБЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет - С детства диагностированное плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОВЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

МАЙСКАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ СКИДКА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

350 руб. (550 руб. - 200 руб. скидка)
2 шт. - **650 руб.** (1100 руб. - 450 руб. скидка), 4 шт. - **1100 руб.** (2200 руб. - 1100 руб. скидка)
+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732090601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

Чебуреки «зеленые»

Наши любимые в семье начинки для чебурек: тушеная квашеная капуста и измельченная зелень, творог и натертый сыр. А если хотите, чтобы любимые чебурики при обжаривании покрылись аппетитнейшими «пузырьками», то в тесто добавьте на 1 ст. воды — 1-1,5 ст.л. водки.

Фания БАХРАМИ,
г. Каменское



Кекс

«Калейдоскоп вкусов»

Рецептом поделилась знакомая Наталья Чагай. Отличный и сытный завтрак получается, я вам скажу. Давно уже хотела его приготовить, а тут как раз нашлись в холодильнике все необходимые продукты.

• 400 г отварной (консервированной) фасоли • 350 г копченого мяса (колбасы или ветчины) • 100 г сыра • 100 г сметаны • 100 г майонеза • 3 яйца • 1 ст. муки • 1 ч.л. соды, погашенной уксусом • зелень укропа • растительное масло.

Мясо и сыр нарезаю кубиками, добавляю фасоль и измельченную зелень. Отдельно взбиваю венчиком яйца со сметаной и майонезом, всыпаю соду и муку. Соединяю две заготовки, хорошо перемешиваю, выкладываю в форму, смазанную маслом, и выпекаю 30-40 мин. при 180 град.

Марина ЕРЫШЕВА,
г. Ессентуки. Фото автора



Пшенично-ржаной хлеб с тыквой

Хлеб получается пышный, нежный, вкусный.

• 400 г муки • 300 г тыквенного пюре • 200 мл воды • 100 г ржаной муки • 50 г семечек подсолнечника • 1 ч.л. сахара • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сухих дрожжей.

Из всех продуктов замешиваю тесто, оставляю в тепле на час и один раз обминаю. Затем делю на две части, формую батоны, оставляю в тепле, накрыв полотенцем, для подъема. Перед выпечкой на хлебе делаю косые разрезы. Выпекаю в духовке при 200 град. 35 мин.

Елена ВЕРГЕЛЕС,
с. Журавлево Красноярского края. Фото автора

Пирог «Прибалтийский»

Сердечно благодарю редакцию за публикацию моего рецепта чесночных булочек. Делюсь с хозяйками рецептом еще одного любимого блюда, которое прошло проверку временем неоднократно. Блюдо экономное, но вкусное. Кстати, вкус пирога зависит от сорта рыбы. Можно смело экспериментировать!

• 250 г сметаны • 250 г майонеза • 3 яйца • по щепотке соли и соды • 6 ст.л. муки • 1-2 картофелины • луковица • банка рыбных консервов в масле.

Смешиваю сметану и майонез, вбиваю яйца, добавляю соль, соду и муку. Замешиваю тесто, половину выливаю в форму, сверху ровным слоем выкладываю натертый на крупной терке картофель, измельченный лук и размятые вилкой консервы. Заливаю второй половиной теста. Выпекаю 40-45 мин.

Инна МЕРКУЛОВА, г. Воронеж.
На фото — автор



Дорогие наши! Только с 11 по 21 мая, в период Всероссийской декады подписки, вы можете выписать «Сваты на кухне» со скидкой!

Из лаваша

• Лаваш • 400 г сыра • 200 г творога • 3 яйца • 2 ст. молока • половинка стручка сладкого перца • зелень укропа (петрушки) • чеснок • соль • перец — по вкусу.

Яйца взбиваю с солью, добавляю молоко, еще раз взбиваю. Натертый на крупной терке сыр смешиваю с творогом, измельченными зеленью, чесно-



ком и сладким перцем, солю, перчу, хорошо перемешиваю.

От лаваша отрываю первый кусок (он должен быть большой), смачиваю в яично-молочной смеси, застилаю дно формы, делаю бортики. Если на это не хватило лаваша, формую их из других кусочков, также смоченных в яичной смеси. Затем — слой начинки, кусок смоченного лаваша. Так выкладываю весь пирог, чередуя слои, последний — лаваш.

Заливаю пирог остатками яично-молочной смеси. Выпекаю при 200 град. 20-25 мин. до румяности верха. Достаю, накрываю полотенцем, охлаждаю, достаю из формы.

Людмила ПЕШКОВА,
с. Табуны Алтайского края. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Безусловно, этот ароматный домашний хлеб гораздо вкуснее и значительно полезнее, чем обычный белый. Чтобы повысить его питательную ценность, можно изменить соотношение пшеничной и ржаной муки — вместо 4:1 добавлять 3:2. А лучше муку высшего сорта заменить на муку первого сорта — тогда хлеб будет еще вкуснее и полезнее!

Наталья СЕДЛОВСКАЯ,
врач-диетолог, г. Санкт-Петербург



В этот раз у нас не совсем обычная рубрика получилась. Мы решили сходить в гости к... вашему кулинарным тетрадям! Не так давно в наших группах в Одноклассниках и Вконтакте мы объявили фотоперекличку. Наши подписчики отозвались и выложили фотографии своих стареньких тетрадей с рецептами. Даже от фото веет таким теплом, что мы не удержались и посвятили им целую страничку!

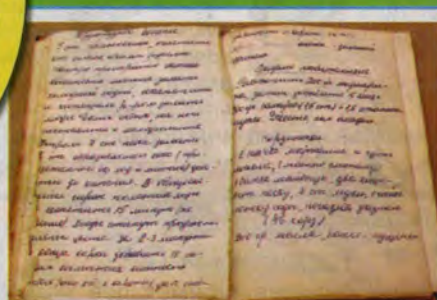


Ценная копилочка

Уже не помню, сколько лет этой тетради. Записывал в нее рецепты из ТВ-программ, журналов, газет — словом, все то, чего не было в кулинарных книгах.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград.

Фото автора



Самые теплые воспоминания

В эту тетрадь моя мама начала записывать кулинарные рецепты в 1964 году, когда вышла замуж. Есть в ней записи рукой бабушки. Храню тетрадку много лет, как память о маме, и некоторыми рецептами, особенно заготовок, пользуюсь до сих пор. У меня сохранились и более поздние книги для записи рецептов, но эта тетрадка — самая ценная для меня! Когда держу ее в руках, становится тепло и уютно, кажется, сейчас, как в детстве, мама позвонит меня на кухню лепить пельмени или чистить крыжовник для изумрудного варенья...

Елена МОЙШУК,

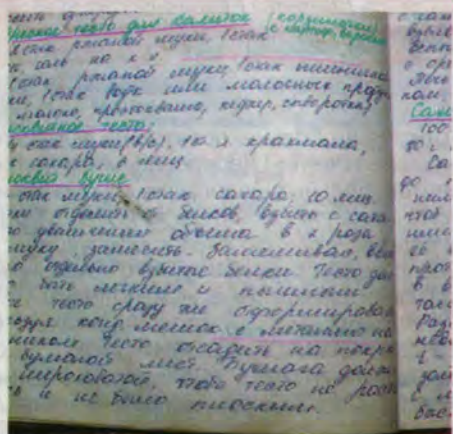
г. Калининград. Фото автора

Привет из детства

А вот и моя раритетная тетрадка. Мне ее подарила мама, когда я училась в 6 классе. Первые рецепты написаны еще детским почерком... Каких там блюд только нет: от оливье до сложнейших тортов, за приготовление которых я до сих пор не решаюсь браться! Стоила эта тетрадь тогда 1р. 20 коп., только для меня она бесценна! Моя дочка теперь частенько подглядывает в нее, когда готовит что-то по моим старым рецептам. Надеюсь, эта тетрадка пригодится ей и дальше.

Марина СТРУЦКАЯ,

г. Курск. Фото автора



Милые сердцу странички

Листаю бережно я пожелтевшие листочки, Знакомый почерк в каждой строчке, Такие вкусные тех лет рецепты, Простые и неустаревшие советы... Перебираю не готовки ради, Ведь это мамы тетради!.. Я возвращаюсь в детство каждый раз И помню все до мелочей сейчас: Блины, варенье, пироги, салаты... Как счастливы мы были все когда-то! И вот остались нам одни воспоминания: И за уют, и вкусный стол — признания.

В каждой семье есть какие-то кулинарные воспоминания. Мы часто готовим «мамин пирог» или «бабушкины блины». А еще в тетради у любой хозяйки можно найти и такого рода рецепты: «Салат соседки Оли», «Аджика от Марьи Петровны», «Танюшкино варенье» и т.д. Есть такие и у меня. Авторы, увы, сегодня не все со мной, но их блюда живы. Предлагаю дорогие моему сердцу рецепты моих давних подруг (дружим еще с университета). Прекрасные люди и прекрасные хозяйки! Считаю знакомство с ними подарком судьбы и уверена, что женская дружба есть!

«Цыпленок от Надюши»

— не оттянуть за уши!

Подготовленную тушку крупного цыпленка промываю, обсушиваю бумажным полотенцем, нарезаю порционно, солю, перчу и слегка присыпаю мукой. Запекаю в духовке около получаса, густо сбрызгиваю растопленным сливочным маслом, запекаю до золотистой корочки. Поливаю смесью 100 г меда с 1 ст. молока, снова ставлю в духовку на 45-50 мин. За 20 мин. до готовности добавляю около 1 ст. любых отварных грибов. Смак!

«Верочкин паштет»

— вкуснее в мире нет!

1-2 луковицы измельчаю и обжариваю на растительном масле. Пропускаю через мясорубку вместе с луком 500 г отварного рыбного филе (лучше белой рыбы). Солю по вкусу, добавляю 250 г творога и немного растительного масла. Тщательно перетираю (можно еще раз пропустить через мясорубку), выкладываю в смазанную маслом форму и запекаю 15-20 мин. при 180-200 град. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде. Только два рецепта, но каких! Вкуснотища та еще!

Нина ГРАНКИНА, г. Пермь

Ароматные супы

Заправка для густоты

Часто готовлю густые супы, а чтобы они были вкуснее, использую несколько хитростей.

❖ Когда суп почти готов, добавляю в кастрюлю сливочное масло.

❖ В качестве заправки использую сырой желток, растертый с 0,5 ст. молока. Вливаю его в горячий суп, помешивая, и довожу до кипения, но не кипячу.

❖ Очень вкусным получается суп с мучной заправкой: 1 ст.л. муки и 1 ст.л. сливочного масла растираю и обжариваю на сковороде 5 мин., не давая подрумяниться. Затем развожу небольшим количеством бульона, тщательно размешиваю и за 10 мин. до готовности вливаю в суп.

Галина ШАВРУК,
д. Нижнее Кривино Витебской обл.

Советы повара

Особый вид и вкус супу придают коренья петрушки, сельдерея, моркови и пастернака, а также лук. Но в их применении есть несколько нюансов.

❖ В бульон не кладу сырые коренья — их аромат в процессе варки улетучится. Сперва их мелко нарезаю или натираю на крупной терке и слегка обжариваю.

❖ Для супа с крупой коренья и картофель нарезаю кубиками, с вермишелью — соломкой.

Светлана КОЗЛОВА, шеф-повар,
г.п. Беженковичи Витебской обл.

Прозрачный бульон

Супы у меня получаются на отлично, однако бульоны периодически выходят мутными. Раньше расстраивалась, а теперь даже не переживаю.

Делаю так: готовый бульон охлаждаю до 70 град. На 3 л бульона беру 2 яичных белка и скорлупу от 2 куриных яиц (если яйца маленькие, беру по 3) — это так называемая оттяжка.

Скорлупу тщательно вымываю и измельчаю, белки взбиваю, опускаю все в бульон и на сильном огне довожу до кипения. Снимаю с плиты и оставляю кастрюлю на 10-15 мин. Ложкой убираю пену. Если с первого раза не удастся справиться и бульон не стал более прозрачным, повторяю процедуру с закипанием еще дважды, каждый раз снимая кастрюлю с огня и дав постоять 10 мин. В конце процеживаю бульон через дуршлаг, покрытый 2-3 слоями марли. Бульон получается прозрачный, как слеза, приятного янтарно-желтого цвета. Идеально, кстати, подходит для заливных блюд.

Елена ПИСАРЕНКО,
п. Летний Отдых Московской обл.

Секрет исправления

Драники подгорают снаружи, а внутри остаются сырыми? Есть одна маленькая хитрость, которая поможет этого избежать. Готовое картофельное тесто выкладываю в прогретое масло в толстостенную сковороду, на среднем огне обжариваю с одной стороны до золотистого цвета, затем переворачиваю и довожу до готовности под крышкой — так драники хорошо пропекутся внутри и не подгорят снаружи.

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



Многие готовят рубленые котлеты по-албански, и я не исключение — быстро, просто, да и внуки с удовольствием едят. В ходе экспериментов немного изменила рецепт — вместо куриного филе с грудки снимаю мясо с бедра — так, что ни говори, сочнее; а крахмал беру кукурузный — так мне нравится больше и на вкус, и по цвету.

Тараканьи бега

Очень хорошее, не имеющее запаха средство при борьбе с тараканами — смесь сырого желтка с борной кислотой. Соединяю их, пока масса не начнет напоминать жидкий творог. Наношу ее на картон, жестяные крышки от банок (и т.д.) и помещаю рядом с плинтусами, под раковиной — в местах, где наиболее скапливаются насекомые. Через 2 недели высохшую смесь заменяю на свежую.

Елена ЖАРКОВА, г. Гулькевичи

Секрет чистоты

Запаху — нет!

Не ленюсь ставить на ночь в холодильник блюдо с пищевой содой — она очень хорошо убирает все посторонние запахи.

Таисия СТРОГАНОВА,
х. Шевченко Краснодарского края

Хитрости

«Муравейника»

Когда готовлю песочное тесто, пробиваю все в чаше комбайна в крошку в пульсовом режиме — все делается само, легко и быстро.

Тесто получается очень нежным и рассыпчатым, не успевает нагреться и мало контактирует с руками, а для песочного теста это очень важно.

Оксана ГОРШКОВА,
г. Чита

Вареники в горшочке

Вареники с творогом готовлю в горшочках в духовке, заливаю их смесью из 50 г сметаны и яйца (на горшочек). Получается очень вкусно — поверьте, а лучше — проверьте!

Лилия КРАВЧУК,
г. Черкассы

Секрет приготовления

Когда готовлю котлеты из свиного фарша, то, формируя их, внутрь вкладываю по распаренной черносливине. Получается очень изысканно, особенно оценят те, кто любит эти сухофрукты.

Ирина ПОЛИЩУК,
г. Белая Церковь

«Сваты» — с нами уютнее!

Хотите еще больше советов на любую тему? Подпишитесь на издание «Сваты»! Десятки полезных хитростей, прекрасных рецептов, дельных шпаргалок, консультаций юристов, медиков и психологов, любопытные житейские истории, веселые тосты и анекдоты — все это в каждом номере!

Бесплатный бонус: вкладыш с выкройками, аппликациями, вышивками, схемами вязания, поделками.

Подпишитесь и будьте счастливы! Подписные индексы:

83420 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 82621 «Пресса России», П1215 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России». Кстати, в комплекте с «Народным доктором» или «Нашей кухней» — подписка на «Сваты» выгоднее!

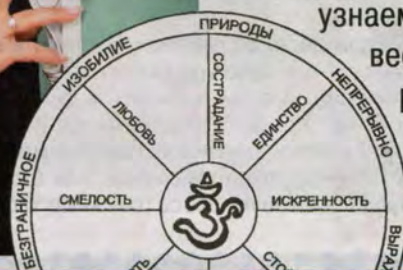


УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ! «СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ»



Дорогие наши хозяйшкИ! После окончания предыдущей подписной акции, в которой мы рассылали карманные календары, заряженные на здоровье, семейное и финансовое благополучие яснознающей, психоэзотериком Фатимой Хадуевой, в редакцию поступило много звонков с просьбой повторить акцию. В этот раз мы пошли еще дальше и предлагаем каждому, кто примет участие в акции, уникальные подарки: **изображение Колеса Фортуны, заряженное самой Фатимой Хадуевой**, с описанием, как им пользоваться, а также спецвыпуск «Фатум от Фатимы Хадуевой:

узнаем свое будущее вместе с известной яснознающей», в котором вас ждут ответы на вопросы: как сохранять баланс в семейной жизни, как избежать болезней и добиться успеха.



«Кухня — это сакральное место, где происходит самая сильная магия в доме. Заходя на кухню, надо забыть обо всех конфликтах и неурядицах. Если не получается, то читайте любую молитву во время приготовления еды — это поможет сохранить хорошую энергетику продуктов. Главный ритуал — навести сначала порядок, а потом готовить. Еще один совет: когда добавляете черный перец, то думайте, что добавляете частичку любви. Потому что эта острота, перчинка для кого-то ассоциируется с состоянием горечи».

**Чтобы получить подарки,
нужно сделать всего 2 простых шага:**

1

Оформить подписку на издания «Наша кухня» и «Сваты на кухне» на второе полугодие 2017 года.

2

Не позднее 1 июля 2017 года прислать в редакцию копию подписных купонов.

И ждите подарок, который будет отправлен не позднее 31 августа 2017 года.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «НК + СнК»

С 11 по 21 мая подписка дешевле!*

Подписные индексы (самые выгодные полугодовые):

«Наша кухня»: **80115** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **42938** «Пресса России»,

П1205 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Сваты на кухне»: **04090** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41596** «Пресса России»,

П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

* С 11 по 21 мая пройдет Всероссийская декада подписки

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока»

(214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Проверено читателем

Вместо нарезки

Гостям к столу на скорую руку можно, конечно, подать простую нарезку из ветчины, но лучше потратить еще совсем немного времени и превратить ее в оригинальную закуску, которая всем придется по вкусу. Я делаю так: быстро обжариваю на масле измельченные шампиньоны, смешиваю с натертыми на мелкой терке сыром и чесноком, заправляю майонезом. Кладу начинку на тонкие ломтики ветчины и сворачиваю рулетиками. Краешки каждого рулетика обмакиваю сначала в майонез, затем в мелко рубленную зелень. Быстро, вкусно и красиво.



Оксана БЫРЫКИНА, г. Балаково

Лимон во льду

Постоянно пью чай с лимоном. Но когда он слишком горячий, приходится ждать, пока остынет, а это не очень удобно, если опаздываешь на работу или учебу. Хочу рассказать, как я поступаю в таких случаях. Формочки для льда заливаю холодной кипяченой водой, кладу в каждую по маленькому кусочку лимона и ставлю в морозильник. Когда вода замерзнет, получают кубики льда с лимоном, которые можно сразу добавить в горячий чай — и вкусно, и остывает за считанные секунды! К тому же лимон хорошо сохраняется в замороженном виде.

Тамара ХАЛЕЙКО, г. Могилев

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Аплодирую стоя! Сразу захотелось сделать самой. При такой заморозке сохраняются все полезные вещества из лимона. И то, что кубики избавляют от обжигания слизистой полости рта и пищевода — просто замечательно как с точки зрения самочувствия, так и с точки зрения сохранения здоровья.

Гюзель ЖИЗНЕВСКАЯ, г. Казань

Проще некуда

Хочу рассказать, как я просто и быстро жарю куриное филе. Мясо получается таким мягким, что даже жевать не надо!

Филе отбиваю, перчу, обваливаю в крахмале, затем обмакиваю в соевый соус и обжариваю на масле с двух сторон на небольшом огне по 2-3 мин. Готовые кусочки складываю в сковороду, накрываю крышкой, выключаю огонь и даю немного настояться.

Елена КУНГЕР, г. Мозырь

Овсяное печенье с имбирем

Муж попросил приготовить его любимое овсяное печенье, а я решила немного поэкспериментировать. Выпечка получилась румяной, с обалденным ароматом. На фото только выделенная мне доля, больше сфотографировать не успела — пока кормила сына, муж с родителями все слопали. В общем, готовить быстро, а съедается еще быстрее!

• 1,5 ст. пшеничной муки • 0,5 ст. овсяной муки • 1/4 ст. льняной муки (если есть)
• 1 ст. сахара • 0,5 ст. воды • 1/4 ст. растительного масла • 1 ч.л. сухого имбиря (или 2-3 ч.л. натертого свежего) • 1 ч.л. корицы • 0,5 ч.л. разрыхлителя • щепотка соли • ванилин.

Смешиваю муку с солью, имбирем, корицей, разрыхлителем, сахаром и ванилином. Добавляю масло, перемешиваю и, постепенно подливая воду, замешиваю тесто. Раскатываю, вы-



резаю формочками печенье, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 18-20 мин.

• Мои советы •

❖ Свекру не хватило в этом печенье изюма — можно заранее запарить изюм, обсушить и обязательно обваливать в муке или крахмале, чтобы он хорошо распределился в тесте.

❖ Если сахар заменить 1,5 ст. сахарной пудры, которую заранее смешать с ванилином, печенье получится необыкновенно нежным.

❖ Если овсяное печенье поставить в слабо разогретую духовку, то оно поднимется равномерно. А если выпекать в сильно разогретой, то серединка поднимется и потрескается, как у «настоящего», как говорит мой муж.

❖ Печенье можно украсить, как это сделала я: слегка смазала медом и обмакнула в злаковую смесь (овсяные хлопья, кунжут, семена льна и подсолнечника).

Татьяна ПЕРОВА, г. Тверь. Фото автора

На случай неожиданного прихода гостей у меня всегда хранится баночка с печеньем трески. Отличная основа для простого салата: добавляю 2 вареных яйца, плавленый сыр, небольшую луковицу (все измельчаю) и заправляю майонезом.

Галина ДЕМИЧЕВА, г. Петровка Ростовской обл.



Ох уж эта возня с капустой для голубцов: поиски подходящей посуды, варка, отделение горячих листьев, которые обжигают пальцы... Оказывается, это прошлый век! Мне Марго подсказала, как быстро готовить листья: вырезаю кочерыжку, кладу в посуду «дыркой» вниз, ставлю в микроволновку и включаю на 10-15 мин. — листья становятся мягкими и сочными (сок в воду «не убегает»).

Творожный суп с галушками

Все началось с творога. Купила домашний, а он какой-то жестковатый оказался, крупными кусочками... Забраковали его мои мужчины, есть отказались, а заодно попросили меня сварить суп с галушками. Суп без мяса — пустой, вот и вспомнила я, как моя бабушка варила такой супчик... с творогом. В общем, пристроила продукт — и все остались довольны.

• 200 г нежирного творога • картофель • морковь • лук • 3 яйца • 6 ст.л. муки (без горки) • растительное масло • лавровый лист • зелень укропа • соль — по вкусу.

В кипящую воду опускаю нарезанный кубиками картофель, солю, варю до готов-



ности. Из лука и моркови на масле готовлю зажарку, из яиц и муки замешиваю тесто для галушек (оно должно быть как густая сметана, не слишком жидким, иначе галушки расплывутся хлопьями). Когда картофель сварится, кладу творог и зажарку, варю 2 мин. после закипания. Набираю по 0,5 ч.л. теста (обязательно по 0,5 ч.л., потому что если брать больше, получатся не галушки, а галошки 45-го размера) и опускаю в суп. Когда закипит, убавляю огонь и варю еще 5 мин., в самом конце добавляю лавровый лист и рубленый укроп.

Елена СОРОКОВСКАЯ, г. Черкассы. Фото автора

Кисель из ревеня

В сезон обязательно готовлю такой кисель — быстро, незатратно и вкусно. Попробуйте и вы.

♦ 2 л воды ♦ 5 черешков ревеня ♦ 200 г сахара ♦ 2 ст.л. крахмала.

Воду с сахаром довожу до кипения. Ревень очищаю от плотного верхнего слоя, нарезаю, опускаю в кипящий сироп, варю до мягкости 5-7 мин. Кусочки ревеня вынимаю шумовкой (но не выбрасываю — они вкусные и полезные), отвар процеживаю, добавляю разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды крахмал и, помешивая, еще раз довожу до кипения.

Светлана НИКИТИНА,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Благодаря высокому содержанию солей магния, калия и фосфора ревень, особенно в свежем виде, полезен для профилактики малокровия, так как он активизирует процессы образования клеток крови. Минеральные вещества питают сердечную мышцу, а аскорбиновая кислота укрепляет стенки сосудов, делая их более эластичными.

Ольга СПИРИДОНОВА,
провизор, фитотерапевт, г. Минск

Многие хозяйшки знают, как приготовить простой и вкусный торт из скорую руку из печенья и творожной массы. Я же в творог добавляю кусочки распаренного чернослива — еще вкуснее получается! Готовый торт украшаю крошкой из печенья, смешанной с какао.

Лидия ИЩЕНКО,
г. Киев



Горошек в соусе

Из консервированного зеленого горошка можно приготовить отдельное блюдо на гарнир.

Жидкость из банки переливаю в стакан, на сухой сковороде обжариваю муку (2 ст.л. на 1 ст. заливки). Вливаю жидкость к муке, помешиваю, пока соус не загустеет. Добавляю 2 ч.л. сметаны или молока, кладу горошек и довожу до кипения — гарнир готов.

Елена САВИНА, г. Липецк



К завтраку

К завтраку готовлю простую и быструю «намазку» на хлеб. В творог или творожный продукт добавляю натертый на мелкой терке твердый сыр или плавленый сырок, заправляю небольшим

количеством майонеза или сметаны и, по желанию, кладу 1-2 зубчика чеснока, пропущенных через чесночницу. Угощала коллег, всем очень понравилось.

Наталья ЕЛИСЕЕВА, г. Лысьва

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если использовать натуральный творог, сыр и сметану, то блюдо будет не только вкусным, но и полезным. К плавленому сыру желательно относиться с осторожностью, т.к. часто он является сырным продуктом и содержит транс-жиры и другие ингредиенты, которые совсем не приносят пользы организму. То же можно сказать и о творожном продукте.

Наталья СЕДЛОВСКАЯ, врач-диетолог, г. Санкт-Петербург



Экспресс-блинчики

Блинчики получаются красивые, дырчатые и ой какие вкусные!

♦ 1 л сыворотки ♦ 3 яйца ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. соды ♦ 0,5 ч.л. сахара ♦ мука. Подогреваю 0,5 л сыворотки до 40 град., добавляю яйца, соль, сахар, масло и муку, замешиваю тесто, как на пышные оладьи. Оставшуюся сыворотку нагреваю до 80 град. Поверх теста насыпаю соду, заливаю горячей сывороткой, размешиваю и выпекаю тонкие блинчики.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Чита

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Чтобы быстро накормить семью, макароны с сыром для наших хозяюшек не вариант. Даже простой гарнир, который можно приготовить за 15-20 минут, подадут так, что за уши не оттащишь! Удивляйте нас и дальше, присылайте свои самые удачные рецепты на скорую руку — пополним копилочку!

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: snk@toloka.com.



«Удобные» котлеты

• 800 г фарша из индейки (куриного) • 100 г сыра • 1 ст. отварного риса • 2 яйца • 3-4 зубчика чеснока • луковица • зелень укропа и петрушки • сушеный (свежий) майоран • семена тмина • хлебные палочки • панировочные сухари (семена кунжута) • соль • перец • куркума — по вкусу • растительное масло.

В фарш добавляю рис, яйца, натертый сыр и чеснок, измельченные лук и зелень, солю, перчу, всыпаю майоран, тмин и куркуму, хорошо перемешиваю. Формую котлетки в виде индюшиной ножки, панирую в сухарях (или в семенах кунжута), внутрь вставляю хлебную палочку, выкладываю на про-

тивень, смазанный маслом, и запекаю в духовке при 175 град. 40-45 мин. Подаю с картофельным пюре или чипсами. Их можно оформить, например, в виде цветка: картофель нарезаю тонкими кружками, часть собираю в розу (см. фото), края скалываю зубочистками. Обжариваю цветок в большом количестве масла с разных сторон. Выкладываю на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Из остальных картофельных кружков вырезаю лепестки с помощью формочек (также см. фото), обжариваю в масле до золотистого цвета.

Жанна СКРЯБИНА, г. Тукумс, Латвия. Фото автора

Удивить близких самыми маленькими пирожками на свете? Проще простого! Раскатываю слоеное тесто в два пласта, один переносу на... пельменную форму. В каждую ячейку кладу любую начинку, накрываю вторым пластом, прохожусь скалкой — и заготовки пирожков готовы! Выпекаю их в духовке при 200 град. минут 15-20.

Салфетка «Прованские мотивы»



Котлеты «Бусины»

• 500 г листового бездрожжевого теста • 1 кг свинины • 2-3 небольшие луковицы • небольшая морковь • 3 яйца (+ для смазывания) • отварной рис (неполный 200-граммовый стакан) • 3-4 зубчика чеснока • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Мясо пропускаю через мясорубку вместе с луком и морковью, вбиваю яйца, добавляю рис и измельченный чеснок, солю, перчу, хорошо вымешиваю фарш. Тесто немного раскатываю, нарезаю полосочками (чтобы они получились ровными, нож периодически смачиваю в холодной воде). Из фарша формую тефтели, обматываю полосками из теста, выкладываю на противень, смазанный маслом, и смазываю взбитым яйцом. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Татьяна ПОДШИВАЙЛО, г. Херсон. Фото автора



Светлана ВОЕВОДИНА, г. Уфа. Фото автора

Оттенки красного

Многие готовят блины, закрашивая тесто лишь соком свеклы, я же ее отвариваю или запекаю и измельчаю в блендере вместе с нужным количеством для теста молока, затем замешиваю по рецепту.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск



«Райское местечко»

Я придумала вот такой милый весенний декор — так самые обычные банки стали украшением интерьера. Этот уютный домик для птичек так и манит рассмотреть каждую деталь, каждый уголок. А какая атмосфера там царит!

На дно банки положила пряжу «травка», поверх нее — сухоцветы, несколько кедровых орешков (это как будто яйца в гнездышках), кое-где вставила перышки. Из бамбуковых палочек собрала лестницу, зафиксировав их клеем. Из садовой

веревки сделала подвесную жердочку. Разместила декоративных птичек, на крыла горлышко банки тканью и закрепила ее по ободку соломенной тесьмой.

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора

Панно «Вдохновение»

Настроение в кухне создают мелочи. Каждая из хозяек привносит в ее облик что-то свое. Мне, например, нравятся всевозможные панно, сделанные своими руками. Из природных материалов они получаются особенно теплыми и уютными.

С доски нужного размера снимаю кору, зачищаю поверхность наждачной бумагой и прохожусь жесткой щеткой по металлу, буквально протирая вдоль волокон. Покрываю морилкой, зачищаю наждачной бумагой, повторно покрываю морилкой, а затем — акриловым лаком на водной основе. Когда доска высохнет, с помощью сухой кисти легонько прохожусь по ней серебряной акриловой

краской — поверхность станет слегка серебристой.

Отрезаю кусок цветной льняной ткани нужного размера, приклеиваю к доске виниловым обойным клеем (промазываю кисточкой доску, сверху накладываю ткань и приглаживаю от середины, как обои). Можно высушить феном, а можно оставить работу до следующего дня.

Универсальным клеем с помощью металлической спицы приклеиваю по бокам кружево так, чтобы оно немного заходило на ткань. Украшаю панно по желанию. Можно использовать бусины, кусочки стекла, изделия из керамики или соленого теста. Чтобы повесить панно на гвоздь, с обратной стороны делаю петельку из суровой нитки.

Наталья КУРНЕВИЧ,
руководитель студии «Фольк.Арт»,
г. Витебск. Фото автора



Талисман для кухни

Обычную деревянную лопатку можно превратить в оригинальную и символичную вещь, проявив немного фантазии.

Вырезаю 4 кусочка мешковины размером 8x13 см (плюс припуск на швы). Складываю каждый пополам и сшиваю по трем сторонам, чтобы получились мешочки. Отделяю декоративными лентами или кружевом и пришиваю бечевки-ручки. Наполняю мешочки синтепоном, сверху на клей ПВА густо «сажаю» гречневую крупу, фасоль, сушеные ягоды шиповника, семена тыквы (можно полностью наполнить ими мешочки). Гречка символизирует достаток в доме, шиповник — крепкое здоровье и красоту, тыква — женское начало и плодородие, фасоль — зарождение новой жизни.

С помощью клеящего пистолета декорирую деревянную лопатку лавровым листом и бантиком из ленты, приклеиваю в ряд 4 крупные яркие бусины и подвешиваю на них мешочки с символичным содержанием. К ложке привязываю бечевку и подвешиваю талисман на гвоздик на стене.



Анна КОВАЛЕНКО,
г.п. Бешенковичи Витебской обл.
Фото Нины ПИСАРЕНКО

С «Делаем сами» жизнь уютнее!

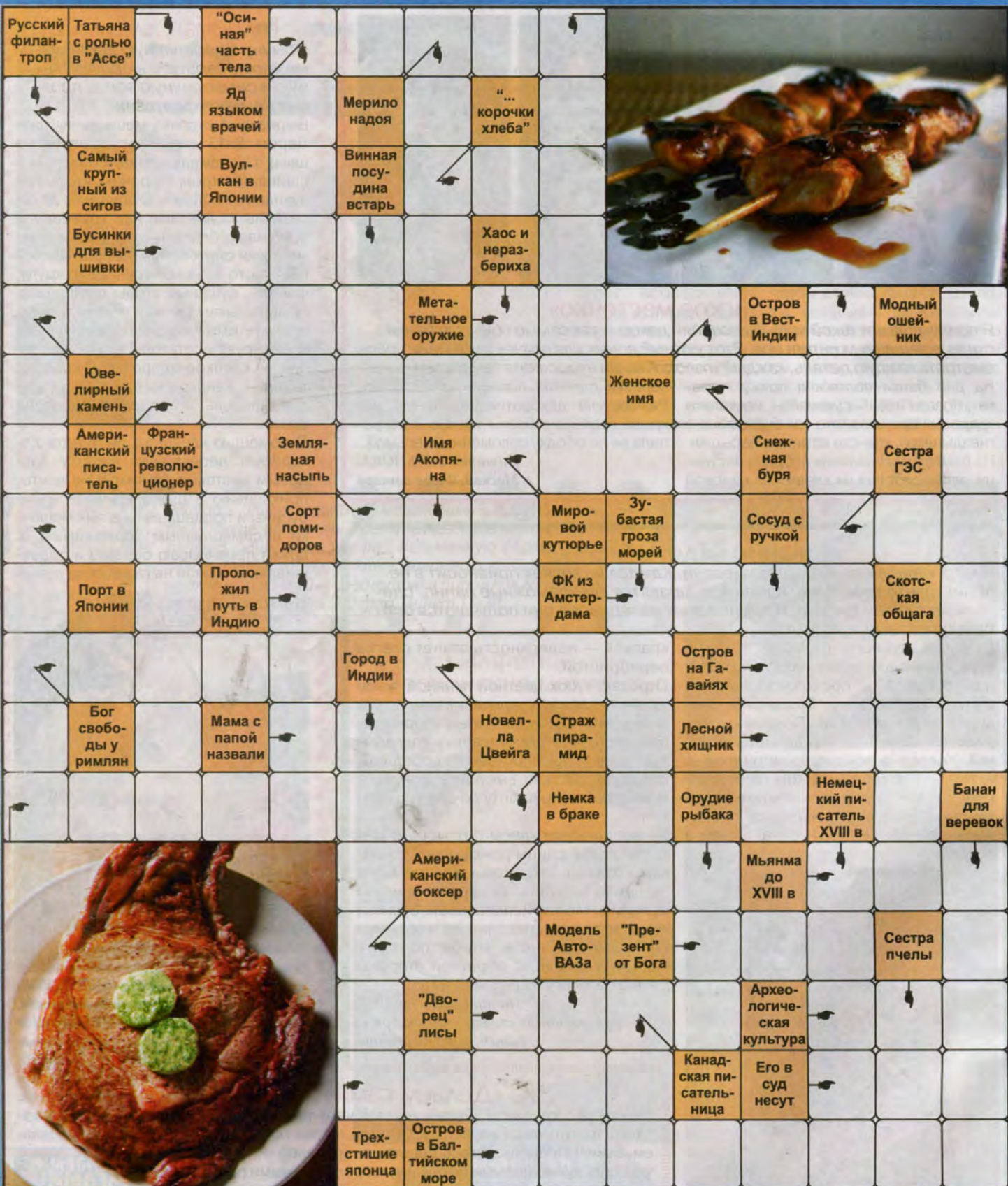
Мечтаете о красивой кухне и хочется чего-то нового, яркого, но при этом не желаете тратить лишние деньги? Самое время познакомиться с изданием «Делаем сами»! Воспользуйтесь советами читателей — и вы сможете украсить кухню новыми шторками и оригинальными прихватками, удобными полочками и морем других нужных мелочей, создающих приятную атмосферу за столом. Авторы делятся своим опытом и доступными идеями, дают полезные практические советы о том, как сделать свой дом, дачу, участок комфортнее и интереснее!

Подписаться на «Делаем сами» можно по индексам:

12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

63246 «Пресса России», П1197 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».





Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №3.

По горизонталі: Рагу. Смак. Ворот. Свобода. Рожь. Илот. Сайка. Паз. Жако. Парад. Четки. Калуа. Норма. Биссектриса. Ездка. Исав. Краюшка. Оса. Нрав. Визг. Коза. Шодо. Рама. Евреи. Сруб. Цевка. Дичь. Било. Санки.

По вертикали: Асс. Укол. Грот. Квас. Край. Стража. Аджика. Визит. Бонни. Печенье. Арал. Одда. Ком. Атри. Упса. Редис. Абак. Союз. Какао. Истр. Авив. Разруб. Овощи. Авось. Навка. Аве. Габи. Кацо. Зевс. Ран. Или.

КОРЕГА®

gsk

Чистить зубы нас учат едва ли не с младенчества, однако этим уход за полостью рта ограничиваться не должен, особенно если вы носите зубные протезы. Гигиеничные, удобные, комфортные — именно такими они могут стать для вас с помощью продукции КОРЕГА®!



УЛЫБАЙТЕСЬ и не стесняйтесь!

ЧИСТОТА!

Каждый, кто столкнулся с необходимостью использования зубных протезов сегодня, может не просто улыбаться, но и гордиться своей улыбкой! Но важно помнить: залог красивой и здоровой улыбки не только качественный протез, но и надлежащий уход за ним. Не переживайте, вам не нужно, как в укоренившемся стереотипе, держать его в стакане с водой на прикроватной тумбочке. Достаточно всего лишь тщательно и со знанием дела очищать зубной протез, чтобы на поверхности не размножались бактерии, а изо рта не появился неприятный запах. Правда, обычные зубные пасты для этого не подходят: протезы почти в 10 раз мягче зубной эмали, и абразивные частицы даже самой лучшей пасты могут его поцарапать. А вот таблетки для очищения зубных протезов **КОРЕГА®** удаляют налет и за 3 минуты на 99,9%* уменьшают число бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта.

НАДЕЖНОСТЬ!

Еще один стереотип о зубных протезах — неприятная картина, когда в самый неподходящий момент челюсть просто вываливается изо рта. Опять же спешим вас успокоить: благодаря крему для фиксации зубных протезов **КОРЕГА®** такая ситуация исключена. Вы наносите небольшое количество крема на поверхность протеза, он заполняет собой образовавшееся воздушное пространство, при контакте со слюной предотвращает попадание частичек пищи под протез***. Также у крема для фиксации зубных протезов

КОРЕГА® есть и другие достоинства:

- ✓ фиксирует протез во всех направлениях, препятствует смещению****;
- ✓ фиксирует протез в течение всего дня**;
- ✓ позволяет есть твердую пищу.

Кстати, в линейку средств для фиксации входят 3 крема экстраординарной фиксации, которые отличаются вкусом, и крем **КОРЕГА®** Защита Десен, который помогает предотвратить раздражение десен и повысить комфорт при использовании зубного протеза.



CHRU/CHPLD/0017/17. Реклама.

Дорогие читатели, начните снова улыбаться благодаря продукции Корега®!

*При замачивании, по результатам лабораторных исследований. Оценка антимикробной эффективности средства для чистки зубных протезов. Обзор компании ГСК, 2012.

**Фернандес П. «Оценка силы окклюзии крема для фиксации зубных протезов», исследование компании ГСК, номер PLC BF 2009-08; 2009.

***Муныос К. Применение водорастворимого средства для фиксации зубных протезов с целью предотвращения попадания частиц пищи под полные протезы на верхнюю и нижнюю челюсти. Исследование компании ГСК номер L3920658; 2009.

****Снижение всесторонней подвижности полных и частичных протезов при использовании фиксирующих кремов. Босма МЛ. Обзор литературы 2015.

АО «ГалексСмитКляйн Хелсчер», 123112 г. Москва, Пресненская наб., д. 10, тел.: +7(495)777-98-50

Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

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, № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Спасибо за рецепт!
№4, 2017 г.

Шаурма «Домашняя»

Откликаюсь на просьбу Олимпиады Заболотиной (№1, 2017), которая спрашивала, как приготовить домашний фаст-фуд. Я работала в кафе, где его готовили, решила поделиться опытом. Сама время от времени готовлю шаурму для мужа.

• Лаваш • филе курицы • огурец • помидор
• чеснок • пекинская капуста • майонез
• кефир • готовая приправа для курицы
• 9%-ный уксус • растительное масло.

Мясо нарезаю соломкой, обжариваю на масле. Готовлю маринад: часть кефира смешиваю с измельченным чесноком и приправой для курицы. Заливаю им мясо, оставляю в холодильнике на 30 мин.

Огурцы и капусту нарезаю соломкой, помидоры — кубиками. Готовлю соус: оставшийся кефир смешиваю с майонезом и измельченным чесноком. Переливаю его в бутылку, добавляю немного уксуса, перемешиваю.

Лист лаваша промазываю соусом (узкую его сторону), затем выкладываю мясо, овощной салат, снова поливаю соусом. Сворачиваю шаурму трубоч-



кой, обжариваю на масле до румяной корочки.

Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец. Фото автора



Начинка «Сочная»

По просьбе Марины Керчанской (№2, 2017) из г. Волжский делюсь своим вариантом фарша для голубцов и сладких перцев.

• 1 кг свиного фарша • 1 ст. длиннозерного риса • большая луковица • 3-4 ст.л. сметаны (майонеза) • соль • перец — по вкусу.

Рис заливаю кипятком на 20 мин., затем воду сливаю. Добавляю в фарш крупу, измельченную луковицу (летом — измельченную петрушку с корнем), сметану (майонез). Солю, перчу, хорошо перемешиваю — начинка готова.

Людмила СОЛЯНИК, г. Сергиев Посад

• А я делаю так •

Когда готовлю фарш для голубцов или фаршированных перцев, добавляю в него пачку размягченного сливочного масла и хорошо разминаю его руками, чтобы равномерно распределился в начинке. Попробуйте — родных за уши не оттащишь от тарелок!

Ваша Любаша

Вот уже 3 года выпускаю журнал «Сваты на кухне» и уже оформил подписку на второе полугодие 2017 года. Нахожусь для себя очень много хороших рецептов! У меня просьба ко всем читателям, поделитесь рецептами морковных и свекловых запеканок. Буду очень признателен.

Виктор ЖЕРЕБИЛОВ, г. Армавир

Дорогие хозяйки, поделитесь своими быстрыми и вкусными рецептами для дачного меню. Они здорово выручают, когда нет особо времени для готовки. А еще буду благодарна, если расскажете о самом лучшем и проверенном маринаде для шашлыков.

Наталья КОЖЕВНИКОВА,
г. Могилев

Домашняя тушенка

Пусть и с опозданием, но хочу поделиться с Аллой Ильчевой из г. Иваново (№8, 2016) рецептом домашней тушенки — надеюсь, в сезон он пригодится ей да и другим хозяйкам.

Свинину нарезаю кусочками по 1-1,5 см. В стерилизованные 500-600-граммовые баночки насыпаю немного соли и до плечиков наполняю мясом, пересыпая солью и приправами по вкусу (лавровый лист, бутоны гвоздики, черный и душистый перец горошком). Стерилизую 1,5-2 часа, затем заливаю растопленным свиным жиром, закрываю и тщательно укутываю до остывания.

Евгения КОЛПАКОВА,
с. Белояровка Алтайского края

Вниманию читателей!

29 декабря 2015 года принят Федеральный закон от 29.12.2015 N 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 году лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного Фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору). Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии. Кроме того, напоминаем, что в случае получения разового гонорара за публика-

цию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб. родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам), т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.

Дорогие наши, не устаем говорить вам спасибо за каждый присланный рецепт или совет, за так называемую обратную связь! Не забывайте и вы благодарить авторов блюд, которые прижились в вашей кулинарной копилочке, ведь доброе слово всегда подталкивает делиться опытом наших читателей еще и еще!

Анекдоты

— Ты так похудела! Это новая диета?
— Да, морковь, свекла и картофель.
— А что делала, варила или жарила?
— Сажала!

Строго сижу на диете: утром йогурт, в обед чай с лимоном, на ужин — легкий салат из мяса, колбасы, сметаны, пельменей, курицы, булочек и рыбы...

Эх, молодой человек, почему же я вас не встретила 50 кг тому назад?..

Тосты

Друзья, как здорово,
что все мы собрались,
Я свой бокал хочу поднять за вас,
родные,
За то, что в самый трудный час,
Со мною рядом всегда были!

Легкости во всех делах,
Иногда витать в мечтах,
Удивительных событий,
Новых, радостных открытий!

Опробовано. Вкусно!

Уважаемая редакция, огромное спасибо за публикацию в №11, 2016 моего рецепта гречки в горшочках «Для мужа» для конкурса «Наш фирменный рецепт». Когда в декабре получила номер, счастью не было предела: мой, на первый взгляд, простой рецепт, занял почетное 3 место. Было приятно, даже на мгновение снова поверила в чудо в канун Нового года. Отдельное спасибо за гонорар.

Кроме того, благодарю за рецепт «Шоколадно-тыквенного торта» Анастасию Киселеву из г. Новосибирска. Я активно внедряю в рацион тыкву, ведь она очень полезна. Готовлю на завтрак каши, оладьи, запеканки, заготавливаю варенье, мариную с апельсинами, а теперь взяла на заметку новый рецепт для своих деток. Они с удовольствием едят вкусную сладость на десерт.

Наталья СОСНОВСКАЯ,
с. Орехово Омской обл.

Готовил блюда по трем рецептам из №1, 2017: печеночный паштет Светланы Никитиной, картофель «От соседки» Тамары Сотченко, салат «Вафельный» Анастасии Константиновой. Все блюда получились очень вкусными, хочу сказать большое спасибо авторам, а редакции огромное спасибо за замечательный журнал.

Александр ТРАФИМОВ,
х. Захонерский Волгоградской обл.

Журнал «Сваты на кухне» № 4 (30), апрель 2017 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. Тенише-

вой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 12.04.2017 г. в 16.00

Тираж 284 200 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,

214000, РФ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенише-

вой, д. 4а. E-mail: snk@toloka.com Зак. № 01161

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 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

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, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 23 мая 2017 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 использо-

вания обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности

за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от

публикации рекламы

Редакция имеет право редактировать и опубликовывать любые

присланные 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 Лейлы КУЛАКОВОЙ, г. Брест

Только с 11 по 21 мая подписка на издания «Толоки» со скидкой!*

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ	11423	71234	П1214
СВАТЫ НА КУХНЕ	04090	41596	П1212
СВАТЫ НА ДАЧЕ	04091	41597	П1211
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
САНТА БАРБАРА. КУХНЯ	16647	70011	П3481
САНТА БАРБАРА. ЗДОРОВЬЕ	24407	71264	П2418
САНТА БАРБАРА. СОВЕТЫ И СЕКРЕТЫ	24395	71263	П2415

* с 11 по 21 мая 2017 года пройдет Всероссийская декада подписки

КРЕМ Буренка

с Фитофлораном

«Каждая женщина обязательно
должна позволить себе этот крем
хотя бы раз в жизни...»

Васильева

УНИКАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ
КРЕМ «БУРЕНКА» ДЛЯ ЛИЦА

- Значительно уменьшает глубину морщин
- Повышает упругость и тонус кожи
- Стимулирует активную выработку собственного коллагена
- Содержит рекордное количество омолаживающих пептидов
- ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА,
народная артистка РСФСР

Самый желанный
подарок – это крем Буренка!

