

16+

Телокт

Сваты На кухне

№ 3 (41), март 2018 г.

БЕНЕФИС САЛАТОВ:

- ❖ Настоящий «Деревенский»
- ❖ На скорую руку
- ❖ «Экзотик»

МУЖСКОЙ ОПЫТ:

Коптим курицу дома

НЕОЖИДАННО:

Замороженный суп

ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА:

5 правил покупки чая

НА ЗДОРОВЬЕ:

Очищающий смузи

КОНКУРС РЕЦЕПТОВ:

«Сытая семья — задача моя!»

Подписка-2018!

У вас есть уникальная возможность подписаться на «Сваты на кухне» по самой низкой цене до 31 марта! Подробнее — на стр. 31.

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145

18003>



9 772312 214673

8 апреля — ПАСХА

- ❖ Матушкин пасхальный стол
- ❖ Кулич по-итальянски
- ❖ Мастер-класс: яйца в стиле декупаж

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне

Недавно к нам в город приезжал старый знакомый Михалыча из далекого Порто (Португалия). Познакомились они давно в Москве в метро — когда оба пытались понять, в какую сторону ехать. Потом связь оборвалась, но с появлением социальных сетей Михалыч нашел Жоау и пригласил в гости, тем более, что у португальца были дела в соседнем городе. Остановился, конечно, в гостинице, но чтобы он на все 100% почувствовал местный колорит, предложили погостить у нас в выходные. Отправились на дачу на пикник. И пока мужчины беседовали на смеси английского, русского, португальского и языка жестов, Любаша с Марго да с внуками накрывали стол. А там: три вида салатов, картошечка, запеченная в костре и фаршированная двумя видами начинки (половина с рубленой зеленью, половина с ветчиной, сыром и грибами), рулет из лаваша с крабовыми палочками, блинчики с форшмаком, бутерброды со шпротами, компот яблочный, компот сливовый. А с мангала поджидали запеченную скумбрию, шашлык из свинины, купаты, овощи гриль и фирменные шампиньоны от Михалыча. Как увидел Жоау, какой стол накрыт, так и стал интересоваться, чью свадьбу-то играем? Никто не понимал, что происходит, пока гость не стал показывать фото с пикника в Португалии: там на столе только жареное мясо, багет и вино! Все!

Тут же Любаша с тройным усердием стала доставать из подвала еще и заготовки, наливки да настойки, чтобы Жоау, приехав домой, рассказал о широте застолья русского человека. Соглашались, так уж сложилось, что если мы накрываем стол (особенно для гостей, приехавших издалека), то достаем самое лучшее, готовим самые оригинальные (хоть и не всегда дорогие) блюда. Именно поэтому мы призываем вас активно принимать участие в конкурсе «Сытая семья — задача моя!», ведь победителей ждут щедрые подарки!

Подписка-2018

Успейте подписаться на «Сваты на кухне» на второе полугодие до 31 марта по самой низкой цене!

Драники готовить Любаше я не разрешаю, потому что она категорически против муки в картофельном тесте. А вот я ее добавляю щедро — чтобы блюдо получилось хрустящим. Еще обязательно натираю в тесто луковицу, а по сезону в картошечку и кабачок кладу — получается более нежно и вкусно. Подаю со сметаной, приправленной измельченным чесноком и перцем.



Михаил Михайлович

Домашние витамины

Зеленый лук проращиваю дома на подоконнике, а чтобы сэкономить место, создаю вертикальную грядку. Для этого беру 5-литровую пластиковую бутылку с устойчивым дном, отрезаю горлышко, проделываю в дне несколько дырок. Затем вырезаю в шахматном

порядке на стенках круги, равные диаметру луковицы (должно получиться 4 яруса). Заполняю бутылку грунтом. Как только он достигнет первого яруса, помещаю луковицу в круги, поливаю и снова присыпаю грунтом. Так заполняю всю «грядку».



Любовь Сергеевна

Не очень люблю в первых блюдах вареный лук, но ведь без него суп получается не таким вкусным. Тогда делаю горячее блюдо вкуснее и ароматнее, добавив не свежий, а спассерованный на масле лук. А еще придать супчику богатый насыщенный вкус и нужную вам густоту можно с помощью небольшого количества спассерованной муки.

Китайская технология

Засолить так сало мне посоветовала продавщица из киоска, где я его обычно покупаю. Нарезаю кусочками 5х5 см, складываю в широкую кастрюлю шкуркой вниз и заливаю соевым соусом, чтобы он едва прикрыл сало. Довожу до кипения, варю 30 мин. Охлаждаю — и готово! А после окончания варки соус сливаю в баночку, ставлю в холодильник и использую еще раз.



Маргарита Петровна

Остались у меня еще от мамы два стареньких небольших советских чайника, выбросить жалко, поэтому решила дать им вторую жизнь. Как потеплеет, на даче посажу в них красивые цветы, а прежде покрашу акриловой краской в разные цвета. Получится отличная и оригинальная парочка!

Медовая красота

Чтобы весной в период авитаминоза чувствовать себя в тонусе, выпиваю каждое утро стакан чистой, чуть теплой воды, в которой растворяю чайную ложечку меда. Также использую такую медовую воду в косметических целях (протираю на ночь лицо) — она отлично очищает кожу, придает ей здоровый, ухоженный и красивый вид.

В моем чемоданчике для инструментов всегда лежит небольшой кусочек мыла. Возможно, кому-то это покажется странным, но именно оно порой меня выручает, когда нужно вкрутить шуруп в древесину (решил веранду перестроить к дню рождения Марго). Натирю шуруп мылом и как по маслу закручиваю в положенное место.



Анатолий Степанович

Хитрость с фольгой

Обычно, когда красишь двери, нет-нет да испачкаешь дверную ручку. Подумал-погадал и решил воспользоваться самой обычной пищевой фольгой — обернул ею ручку перед покраской. Фольга, как известно, довольно легко принимает любую нужную форму. После того как краска высохла, «защиту» снял, и ручка осталась чистой.

А лука — больше!

Вы решили приготовить котлеты, а мяса немного? Не беда, его долю в фарше для котлет можно свести к минимуму, и этого никто не заметит. Возьмите больше лука, обязательно спассеруйте его — для усиления вкуса. В фарш добавьте пару сырых картофелин, натертых на крупной терке (массу, кстати, также можно добавить к луку во время пассеровки). Вкус улучшит и бульонный кубик с 2 ст.л. сметаны. Пикантность котлетам придадут 1-2 зубчика чеснока, а оригинальность — готовые грибы, пропущенные через мясорубку.



Надежда МОЛИСОВА,
шеф-повар, г. Ивантеевка

Масляная реанимация

Прогорклое сливочное масло заливаю холодной водой, всыпаю 1 ч.л. пищевой соды и размешиваю. Затем воду сливаю, заливаю молоком из расчета 1 ст. на 1 кг масла и перетопливаю.

Ольга КУПОЛОВСКАЯ,
г. Челябинск

• Секрет восстановления • Чтобы сало не пропало

Если старое соленое сало заветрилось, подсохло и слегка пожелтело, нарезаю его кусками 5x10 см, заливаю молоком и ставлю на медленный огонь минут на 15 (можно в микроволновку, сократив время). Затем сало достаю, охлаждаю и пробую — как «новенькое»!

Алла ЯКИМОВИЧ, г. Могилев

• Секрет приготовления •

Творожный сыр

Готовлю творожный сыр из домашнего молока.

В свежее коровье молоко (3-литровую банку) добавляю 2 ст.л. жирной сметаны, перемешиваю и оставляю на 2 дня для закисания при комнатной температуре. Затем ставлю банку в духовку на малый огонь, где томлю полчаса. Застилаю дуршлаг марлей и откидываю на него творожную массу. Когда сырок стечет, перекладываю в миску.

Галина СТРАХОВСКАЯ, г. Толочин

• Секрет из мясорубки •

Если мясо жесткое

Порой купленное мясо оказывается жестким, и мясорубка перемалывает его с трудом. Для облегчения процесса слегка смачиваю шнек растительным маслом. А именно: понемногу лью его непосредственно в мясорубку. На 1 кг мяса обычно расходую пару столовых ложек масла.

Галина МИРОНОВА, г. Витебск



• Секрет улучшения •

И сыр — не жесткий!

Обычно при запекании блюд в духовке используют тертый сыр, которым посыпают полуфабрикат. Однако после запекания сыр становится жестким. У меня такого не бывает, потому что натертый сыром посыпаю готовое блюдо сразу после того, как достаю его из духовки. От жара сыр расплавляется и образует нежную золотистую корочку.

Любовь ИВАНОВА, г. Витебск

Внимание, конкурс!

«Сытая семья — задача моя!»

Дорогие наши! Весна набирает обороты, а это значит, что впереди столько поводов для семейных застолий и вкусных сюрпризов для родных и близких. Несмотря на то, что многие из вас уже во всю пакуют вещи, чтобы уехать на дачу, напоминаем, что конкурс в самом разгаре... Поэтому во время семейных посиделок возьмите в руки фотокамеру и сфотографируйте разок-другой близких со своими кулинарными шедеврами. Уверены, вам есть что показать и рассказать, а также есть все шансы стать победителями.

Напишите нам рецепт того самого блюда, от одного названия которого вся ваша семья приходит в восторг. Того, попробовав которое, ваши близкие просят добавки и возносят вас на пьедестал самой лучшей хозяйки. Обязательно расскажите, откуда у вас этот рецепт, почему вы выбрали именно это яство, во всех подробностях поведаете, как надо готовить. Или, может быть, с этим блюдом у вас связана какая-нибудь душевная история? Ее обязательно напишите. Ждем конкурсные письма не позднее 1 мая 2018 года (по почтовому штемпелю). И можно смело идти дальше заниматься своими делами.

Трех победителей конкурса «Сытая семья — задача моя!» ждут потрясающие подарки — подарочные сертификаты на сумму 3000 руб. от компании REDMOND.

Обязательно укажите свои данные для получения денежного вознаграждения (см. стр. 30).

Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «СНК. На конкурс» или e-mail: snk@toloka.com

Итоги подведем в № 6, 2018, а подарки отправим не позднее 1 августа 2018 года.

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



Дорогие наши! «Христос Воскресе!» — говорим мы вам и приглашаем к столу — давайте вместе встречать Пасху, накрыв стол по традициям наших читателей. Светлого праздника!



Кулич «Настоящий»

Куличи пеку в ночь с четверга на пятницу. Почему ночью? Потому что куличное тесто требует тишины, не любит резких и громких звуков и может просто не подняться. В Чистый четверг после чтения в храме службы 12 Евангелий ставлю тесто. Обязательно с молитвой. Замешиваю руками и много раз читаю «Отче наш», «Богородице Дево, радуйся...». На первый взгляд, куличи сложно печь, но с Божией помощью, с молитвой все обязательно получается. Свои, домашние куличи всегда ароматные, сдобные и украсить их можно, как душа пожелает.

• 1,5 ст. молока • 40-50 г свежих дрожжей
• 1 кг муки • 3/4 ч.л. соли • 6 яиц • 1,5-2 ст. сахара • полпакетика ванилина • 300 г сливочного масла или маргарина • 150 г изюма (цукаты, нарезанные кубиками, миндаль, очищенный от кожицы и мелко нарезанный).

В теплом молоке растворяю дрожжи, добавляю половину общего количества муки (500 г) и размешиваю, чтобы не было комков. Накрываю опару и ставлю в тепло. Когда ее объем увеличится вдвое, добавляю соль, растертые с сахаром, маслом (маргарином) и ванилином желтки (я обычно добавляю 5 желтков, шестой оставляю для смазывания), перемешиваю. Затем — взбитые в пену белки и остальную муку (500 г). Тесто должно быть не очень густым, но хорошо вымешанным и свободно отставать от стенок посуды. Накрываю его и ставлю в теплое место. Когда поднимется и увеличится в объеме вдвое, добавляю промытый и просушенный изюм.

Готовлю формы: дно закрываю кружком белой, промасленной с двух сторон бумаги, изнутри смазываю маслом и посыпаю толчеными сухарями. Раскладываю тесто: для большого



пышного кулича — на 1/3 высоты, для более плотного — на 1/2. Заполненные формы ставлю в тепло и накрываю полотенцем. Когда тесто поднимется, смазываю верх взбитым желтком и выпекаю в не очень жаркой духовке 50-60 мин. Во время выпечки осторожно форму с куличом поворачиваю, но не трясу ни в коем случае. Готовность определяю с помощью лучинки.

• Мой совет •

Чтобы кулич сверху не подгорел, но зарумянился, накрываю его кружком бумаги, смоченной водой.

Наталья КУЛИКОВА,
г. Пушкин. Фото автора

Яйца на палочке

Многие готовят пирожные из измельченного печенья. Я на Пасху из такой массы формую небольшие овальные пирожные и опускаю в глазурь из взбитых сахарной пудры и лимонного сока (как для куличей). Каждое пирожное надеваю на деревянную палочку и густо посыпаю разноцветными посыпками. Ставлю на 1-2 часа в холодильник.
Мария РОДИНА,
п. Сатинка
Тамбовской обл.



Маковый «Барашек»

На 4 порции: • 1 кг муки • 50 г свежих дрожжей • 300 мл молока • 250 г сахара • 6 яиц • 200 г сливочного масла • 1 ст.л. изюма без косточек • 0,5 ч.л. соли • мак (орехи и мед) • ванильный сахар.

Небольшую часть муки смешиваю с дрожжами, добавляю немного сахара и теплое молоко, вымешиваю и ставлю в тепло для брожения. Оставшийся сахар смешиваю с ванильным сахаром и яйцами, взбиваю блендером. Размягченное масло соединяю с 1 ст. муки. Когда опара готова, добавляю яичную массу, изюм, масляную смесь, оставшуюся муку, соль и замешиваю тесто. Перекладываю его в миску, посыпанную мукой, и ставлю в тепло. Во время подхода несколько раз обминаю. На бумаге рисую шаблон барашка и вырезаю. Часть теста раскатываю в лепешки, накладываю на них шаблон и вырезаю фигурки.

Оставшееся тесто раскатываю в тонкую длинную полоску. Смачиваю водой и равномерно посыпаю маком или смазываю смесью орехов с медом, затем сворачиваю рулетом и нарезаю на мини-рулетики. Фигурки перекладываю на противень, застеленный промасленным пергаментом, смачиваю водой. На тело барашка выкладываю мини-рулетики вплотную друг к другу срезом вверх. К голове приклеиваю ухо из теста, глаза — изюминки. Смачиваю поверхность водкой и оставляю на расстойку. Перед выпечкой голову и ноги барашка смазываю яйцом, слегка взбитым с водой. Выпекаю при 200 град. до румяной корочки.

Наталья ПОДОЛЯКО,
г. Кировск. Фото автора

Салат «Пасхальное яйцо»

Для салата: • 4 вареные картофелины • 1-2 сырые моркови • 150 г копченой колбасы (ветчины) • 100 г сыра • 4 вареных яйца • 150 г жареного арахиса • зубчик чеснока • соль • майонез.

Для украшения: • 4 вареных перепелиных яйца • сок свеклы (натуральные пищевые красители) • китайская редька (другие овощи) • зелень петрушки • горошина перца.



Картофель натираю на терке, солю и добавляю немного майонеза, перемешиваю и выкладываю на блюдо в форме яйца. Сверху — слой нарезанной кубиками колбасы. Затем — натертая на терке морковь с измельченным арахисом, пропущенным через чесночницу чесноком и майонезом. Следующий слой — натертый на терке сыр, смешанный с небольшим количеством майонеза. Весь салат смазываю майонезом и посыпаю натертым белком. Из натертого желтка выкладываю цыпленка, клювик и крылышко вырезаю из моркови, глазик — горошина перца. Перепелиные яйца очищаю, подкрашиваю соком свеклы (красителями). Разрезаю пополам и выкладываю под цыпленком. Украшаю салат петрушкой и цветами из редьки.

Елена ТЮФЕКЧИ, г. Керчь. Фото автора

Матушкин пасхальный стол

В преддверии Пасхи тонкостями приготовления пасхальной трапезы по древнерусским рецептам, адаптированным для современной городской хозяйки, делится матушка Татьяна Артеменко (г. Витебск).

Любой кулинар знает, почему необходимо готовить еду с любовью к близким. Как верующий человек добавлю, что пища, и тесто в частности, чувствительны не только к настроению хозяйки, но и к ее духовному состоянию. За готовку нужно брать только в мирном, добром расположении духа, примирившись с домочадцами. А иначе никакие дорогие и качественные продукты не спасут блюдо. Подготовка пасхальной трапезы начинается в Чистый (Страстной) четверг, когда убирают дом и приступают к приготовлению пасхальных блюд. Каждое из них имеет особое символическое значение.

Кулич

Пасхальный кулич напоминает о последней совместной трапезе Спасителя с учениками. Согласно греческому тексту Евангелия, во время Тайной вечери Христос благословил именно дрожжевой, а не пресный хлеб. В одной из притч Господь сравнил Царство Небесное с закваской, то есть с дрожжами. Сладость кулича, как и творожной пасхи, — это символ радости и сладости райской жизни, вечного блаженства. Поэтому приготовление праздничной трапезы сродни малому таинству.

Куличи замешиваю обязательно с молитвой! Она является, пожалуй, самым главным «компонентом» — нежной, долго не черствеющей пасхальной выпечки. Специальных молитв нет, но хозяйка может молиться своими словами о благословении пищи, например, «Господи, благослови», «Господи, помилуй». Или читать молитвы «Богородице Дево, радуйся», «Отче наш».

Творожная пасха

Творожная пасха в виде усеченной пирамиды — это символ Гроба Господня. Пасха получится гораздо нежнее по вкусу, если вместо зернистого творога взять пастообразный. Его легко приготовить в домашних условиях.

Три пачки кефира (3,8%) в мягкой полиэтиленовой упаковке положить на 12 часов (лучше на ночь) в морозилку. Утром переложить в широкую миску на

полчаса, чтобы упаковка немного разморозилась. Дуршлаг застелить несколькими слоями марли и выложить замороженный кефир, сняв упаковку. В течение нескольких часов он полностью разморозится, а в посуду стечет сыворотка. В итоге на марле останется нежнейший творог, который пойдет на изготовление сладкой пасхи. А сыворотку можно использовать как дополнительный компонент для замеса теста для куличей или заменить ею нужное количество молока.

Крашенки

Еще один атрибут пасхального стола — крашеные яйца. Классический цвет — красный, как напоминание о Христовой жертве, принесенной ради спасения человечества. Поэтому в народе праздник называют «Пасха красная», о чем поется в церковных песнопениях на праздничной заутрене. Советую крашенки слегка смазать салфеткой, смоченной растительным маслом, — скорлупа красиво блестит.

Разговение

Освящение куличей, пасх, яиц происходит в Великую Субботу. Перед началом застолья христиане читают пасхальный тропарь: «Христос воскрес из мертвых, смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровав!» Затем нужно благословить, т.е. перекрестить праздничную снедь. Пир начинается с яиц и кулича. А уже потом переходят к другим блюдам. Пасхальное разговение символически напоминает христианам о причастии истинной Пасхи Христовой.

❖ Не допускайте, чтобы куличи зачерствели и заплесневели: освященную еду выбрасывать грешно. Поэтому угощайте пасхальными вкусностями друзей, коллег и в особенности тех, кто в силу обстоятельств одинок, болен. В этом и заключается особенность христианских праздников — человек не замыкается в своей радости, а щедро делится ею, согревая любовью всех.

Записала Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Витебск

Мастер-класс



Подставки для яиц

1. Из моркови и редьки длиной 8-12 см и толщиной 4-6 см делаю заготовку в форме рюмки. Выравниваю поверхность со всех сторон, чтобы смотрелось аккуратно.
2. Карандашом пишу «Х» и «В».
3. Кончиком острого ножа прорезаю буквы на 2-3 мм в глубину заготовки.
4. Отрезаю слой овоща, выделяя буквы. Выравниваю поверхность подставки около букв, срезая лишнее. Делаю углубление для яйца, удаляя мякоть из заготовки.



• Мой совет •

Подставки для яиц из овощей хорошо сохраняются в воде в холодильнике (только меняйте воду каждый день). Для подсвечников можно использовать яблоки.

Наталья КРУШЕН,
г. Десногорск. Фото автора

Дорогие наши! Обратите внимание, что досрочно и по самой низкой цене на «Сваты на кухне» можно подписаться только до 31 марта 2018 года.

Хозяйке на заметку



Картофельные крокеты — оригинальный и простой гарнир. Варю очищенные клубни, разминаю в пюре, смешиваю с натертым сыром, взбитым яйцом, солью, перцем и зеленью. Формую «котлетки», обваливаю в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле.

Юлия МАТВЕЕВА,
г. Новосокольники. Фото автора

С маринованной морской капустой получается недорогой и полезный салатик. Измельчаю ее, смешиваю с таким же количеством нарезанной вареной рыбы (я беру по 150 г). Добавляю 2 измельченных вареных яйца и помидор. Заправляю растительным маслом, солью и перцем.



Наталья ЧАГАЙ,
г. Всевожск. Фото автора

Выкладываю на застеленный пергаментной бумагой противень дольки тыквы толщиной не больше 1 см (беру 500-700 г мякоти без кожицы). Пропускаю через чесночницу 2-3 зубчика чеснока, подмешиваю к нему 3 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. лимонного сока и 1 ч.л. молотого кориандра, по щепотке соли и перца. Смазываю тыкву пряным маслом и ставлю в разогретую духовку на 20-25 мин.

Наталья СУЛИМА, г. Минск

Форшмак — закуска и в пир, и в мир. Разделяю слабосоленую сельдь на филе, пропускаю его вместе с тремя вареными яйцами, кислым яблоком (лучше без кожуры), половинкой луковички и 2 подсушенными ломтиками батона через мясорубку. Подмешиваю к массе кусочек размягченного сливочного масла и немного 9%-ного уксуса — готово!

Светлана ГАЛИНСКАЯ, г. Витебск

Куриная «шейка» с субпродуктами

Не знаю, правда это или нет, но куриная «шейка» считается чисто одесским блюдом. Действительно, больше нигде такое я не ела и не видела! Только в моем любимом городе готовят подобное кушанье практически все. Ни один праздник не проходит без этой закуски. Конечно, чаще она появляется на столе старшего поколения — у наших мам и бабушек. У каждой есть свой коронный рецепт, я позаимствовала идею приготовления у свекрови. «Шейку» можно подать к праздничному столу или к завтраку на ломтиках хлеба. Прекрасная замена колбасе!

♦ 400 г куриного фарша ♦ 100 г куриной печенки или сердечек ♦ 3-4 яйца ♦ 2-3 луковички ♦ пачка лапши быстрого приготовления ♦ 0,5 ст.л. манной крупы ♦ соль ♦ пряности.

Фарш смешиваю с измельченной печенкой, добавляю к массе соль, пряности, взбитые яйца и обжаренный на рубленый лук. Чуть позже — лапшу (ее стоит поломать руками) и манку. Даю массе постоять 10 мин., затем делю на две части. Каждую выкладываю в пакет для запекания, завязываю и отправляю «колбаски» по отдельности в еще два обычных пакета, завязывая оба. Опускаю «шейки» в холодную воду и варю 1,5 часа, затем освобождаю от упаковки и остужаю. Нарезаю тонкими ломтиками и подаю к столу.



Неожиданно

• Мои советы •

- ❖ Вместо лапши быстрого приготовления можете использовать вермишель паутинку — ее понадобится 60 г.
- ❖ Мясные ингредиенты могут быть любые и в разных количествах, главное, чтобы общий вес был равен 500 г.

Светлана БУНИЧ, г. Одесса. Фото автора

Маринованные крабовые палочки

Легкая кислинка, нежный аромат пряностей — оторваться невозможно. Благодаря добавкам чем-то напоминают корейские закуски. А готовить быстро и очень просто. Рекомендую к дегустации!

♦ 200 г крабовых палочек ♦ луковичка ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 1 ст.л. соевого соуса ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ по щепотке паприки — молотой и в хлопьях, кориандра и черного перца.

Крабовые палочки размораживаю и каждую разрезаю наискосок. Пропускаю через чесночницу чеснок, лук нарезаю полукольцами. В небольшой баночке смешиваю уксус, соевый соус, растительное масло и все пряности, закрываю емкость крышкой и хорошо трясусь. Выливаю заливку в миску с крабовыми палочками, луком и чесноком, перемешиваю вилкой, накрываю пищевой пленкой и убираю в холодильник на 20 мин.

• Мой совет •

Можно подавать маринованные крабовые палочки как самостоятельную закуску или сделать компонентом салата — мне, например, нравится их сочетание с морковью по-корейски и консервированным горошком.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

Морковный кляр

Измельчаю на терке морковь, подмешиваю к массе желток, 4 ст.л. муки, 100 мл воды, пряности по вкусу. Затем — отдельно взбитый со щепоткой соли до пиков белок. Обмакиваю в кляр кусочки куриного филе и жарю на масле.

Надежда ВАСИЛЬЕВА,
г. Узловая





«Солнечная» каша

• 60 г пшенной крупы • 100 мл молока
• 50 г тыквы • 20 г сливочного масла • сахар — по вкусу • щепотка соли.
Тыкву натираю на крупной терке. Пшено промываю и отвариваю в молоке с сахаром и солью 5 мин. после закипания. Перекладываю в кастрюльку тыкву, держу на огне еще 5 мин. Незадолго до готовности добавляю к каше сливочное масло, перемешиваю и снимаю с плиты.

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Многие хозяйки часто сталкиваются с проблемой: готовая пшенная каша горчит. Почему так происходит? Все дело в том, что «золотая» крупа содержит растительный жир — от 3 до 5,5 г на 100 г сухого продукта. Как известно, при длительном хранении жиры окисляются — это и есть главная причина ухудшения вкуса.

Поэтому:

- ❖ не храните пшенку дольше указанного на упаковке срока, а покупая продукт в магазине, выбирайте с самой «свежей» датой изготовления;
- ❖ замачивайте пшенку в кипятке на 15 мин. до варки или тщательно промывайте зернышки в горячей проточной воде;
- ❖ как вы ни старались, каша все равно горчит, — скройте этот огрех, добавив в блюдо ванилин, размороженные ягоды, нарезанные фрукты или орешки.

❖ Если подобные хитрости не помогают — не ешьте приготовленное и не варите больше крупу из этой пачки: возможно, продукт неправильно хранили и он испорчен.

Ирина ПРОКУДИНА,
преподаватель института технологий и управления, г. Мелеуз

Тыквенные панкейки

Необыкновенно пышные, нежные и бесконечно вкусные — одни из лучших оладий, что я когда-либо ел. Готовить обязательно!

• 2 яйца • 3 ст.л. сахарной пудры • 200 г тыквенного пюре • 30 г сливочного масла
• 20 мл молока • 200 г муки • 2 ч.л. разрыхлителя • щепотка соли • 1 ч.л. корицы • щепотка мускатного ореха • 1/3 ч.л. молотого имбиря • растительное масло.

Яйца взбалтываю с пудрой и солью, подмешиваю тыквенное пюре и растопленное масло, вливаю молоко, затем добавляю просеянную с разрыхлителем муку и пряности. Долго вымешивать тесто не нужно, иначе пышных панкейков не видать.

Перед первым блинчиком сковороду слегка смазываю растительным маслом, далее оно не потребуется. Жарю панкейки с двух сторон на огне чуть ниже среднего (когда на поверхности оладушек начинают появляться пузырьки, переворачиваю).

• А я делаю так •

Нарезаю мелкими кубиками 200 г мякоти тыквы и 100 г кураги, заливаю 1 ст. воды, добавляю 1 ст.л. сахара, довожу до кипения, варю 7-8 мин. Откидываю нарезку на дуршлаг и остужаю. Взбиваю 1 ст. кефира с 2 яйцами, добавляю 2 ст.л. сахара, 5-6 ст.л. муки, просеянной с 1 ч.л. разрыхлителя. Смешиваю тесто с тыквой и курагой, добавляю 1 ч.л. корицы. Пеку оладушки на растительном масле с двух сторон.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва.
Фото автора



Советую подавать с шоколадом, орешками или карамельным соусом. А гурманам понравится сочетание тыквенных блинчиков с медом и солоноватым сыром.

Владислав НОСИК,
г. Москва. Фото автора



Чтобы свиная печенка была сочной, подрумяниваю кусочки на сковороде, перекладываю в форму и укрываю «одеялом» из жареных лука и моркови. Поливаю томатно-сметанным соусом, посыпаю тертым сыром и готовлю в духовке полчаса.



Запеканка «Грибное удовольствие»

Не ожидала, что из таких простых ингредиентов, как капуста и грибы, получится настолько изумительная запеканка!



• 1 кг белокочанной капусты • луковица • 300 г грибов
• 300 мл сметаны • 3 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. муки • по щепотке соли и перца • сыр.

Разрезаю кочан на восемь частей, опускаю в подсоленный кипяток и варю 8-10 мин., достаю шумовкой на дуршлаг. Смазываю растительным маслом форму для запекания, выкладываю в нее капусту. Грибы (у меня были консервированные шампиньоны и сухие белые, которые я залила горячей водой, а потом отжала) и лук измельчаю, смешиваю и обжариваю на масле. Присыпаю мукой и готовлю еще 1 мин. Подмешиваю сметану, солю, перчу, тушу 5 мин. на небольшом огне. Смазываю капусту в форме грибным соусом, посыпаю натертым сыром и запекаю в разогретой до 200 град. духовке около 15 мин. до румяной корочки.

Екатерина САМОЙЛОВА, г. Мурманск. Фото автора



С селедочкой под шубой

• Бородинский хлеб • 2 свеклы • 2 зубчика чеснока • 100 г сыра • майонез • 2 филе сельди • зелень укропа.

Ломтики хлеба подрумяниваю в тостере, нарезаю треугольниками. Завернутую в пергаментную бумагу свеклу запекаю в духовке час, очищаю и вместе с сыром натираю на крупной терке. Подмешиваю к массе пропущенный через чесночницу чеснок, добавляю майонез. Выкладываю шубу на тосты, сверху — по кусочку филе. Посыпаю бутерброды нарубленным укропом.

Виктория ХАРИНА, г. Ростов-на-Дону.
На фото — муж Игорь

Сосиски по-домашнему

Попробуйте приготовить — и, уверяю, после этого перестанете покупать сосиски в магазине. Домашние получаются нежными, вкусными, сытными — а к хорошей еде привыкаешь быстро!

• 1 кг куриного филе • 150 мл молока • 2 яйца • головка чеснока • луковица • 1 ст.л. соли • молотый перец • приправы — по вкусу.

Филе пропускаю через мясорубку, вбиваю яйца, подмешиваю мелко нарезанный чеснок и лук, солю, перчу и добавляю приправы. Получившуюся смесь взбиваю блендером для большей нежности массы, разбавляю молоком.

На расстеленной пищевой пленке формирую сосиски — кладу несколько ложек фарша, сворачиваю «конфеткой», оборачиваю каждую еще 1-2 слоями пленки и в нескольких местах прокалываю иголкой — чтобы не лопнула от температуры. Опускаю сосиски в кипяток, варю 20 мин., остужаю и снимаю пленку.

Антонина ПОПОВСКАЯ, ст. Каневская Краснодарского края. На фото — автор



«Овсяноблин»

Благодаря низкой калорийности хорош при диетическом питании. Получается вкусным, поэтому его с удовольствием ест на завтрак вся моя семья.

На порцию: • 30 г овсяных хлопьев быстрого приготовления • яйцо • щепотка соли • 2 ст.л. молока • 3 кружочка баклажана • четверть стручка сладкого перца • 30 г сыра • 0,5 ч.л. растительного масла • соль • перец.

Овсянку соединяю с яйцом и солью, добавляю молоко, замешиваю тесто. Выкладываю его на разогретую без масла сковороду, разравниваю по по-

верхности вилкой, уменьшаю огонь до среднего. Жарю по 3-4 мин. с каждой стороны.

Овощи измельчаю, солю, перчу и подрумяниваю на масле. Выкладываю за жарку на половинку овсяного блина, сверху распределяю натертый сыр и накрываю второй половинкой блинчика. Отправляю в микроволновку на 30 сек. — и подаю к столу.



• Мои советы •

- ❖ Тесто будет гораздо однороднее, а блинчик более гладким, если смолоть хлопья в порошок — особенно если вы взяли геркулес не быстрого приготовления.
- ❖ Если хотите, чтобы блюдо было совсем диетическим, возьмите только белок, а молоко замените кипяченой водой.
- ❖ Решите подать «овсяноблин» со сладкой начинкой (вареньем, сгущенкой) — уменьшите в тесте количество соли и добавьте немного сахара, ванилина и корицы.
- ❖ В качестве несладкой начинки можно использовать различные соусы, творожные сыры, куриную грудку.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп. Фото автора

Путь к сердцу мужчины

Думаете, утверждение «путь к сердцу мужчины лежит через его желудок», — неправда? Поспорю! Когда мы начали общаться с будущим мужем, испекла ему на день рождения бисквит... Вскоре он познакомился с моими родителями! И сейчас любит этот пирог.

• 1 ст. муки • 2 яйца • 1 ч.л. соды • 0,5 ч.л. соли • 1 ст.л. обычного сахара и пакетик ванильного • 400 г сметаны или 200 мл кефира • 100 г какао • сливочное масло. Смешиваю яйца, ванильный и обычный сахар, соду, соль. Добавляю сметану или кефир, муку и какао. Взбиваю, переливаю тесто в смазанную маслом чашу мультиварки. Запускаю режим «Выпечка» при 180 град. на 45 мин.

• Мой совет •

Бисквит можно покрыть кремом. Для него смешиваю по 1 ст.л. сахара, сметаны и какао.

Екатерина КАРЕЛИНА, г. Ялта

Домашняя пекарня — выбираем хлебопечку

Продолжаем разбираться в домашней кухонной технике и сегодня подробнее поговорим про агрегат, который помогает хозяйкам к завтраку или ужину подать свежую и ароматную выпечку. На арене — хлебопечка. Советы тем, кто только планирует ее приобрести, дает продавец Денис ЛАТЫШЕВ, г. Москва.

1 Перед покупкой нужно определиться, как часто планируете пользоваться хлебопечкой, какое количество хлеба выпекать и где разместить. Общая конструкция приборов одинаковая, но есть нюансы.

2 Корпус. Может быть пластиковым (легко моется, дешевый) или металлическим (более устойчивый, прочный и долговечный).

3 Материал для хлебопекарской формы. Это может быть нержавеющая сталь или алюминий с антипригарным покрытием, что удобно.

4 Мощность. Она влияет на качество замеса и скорость протекания общего процесса. Колеблется от 450 до 1650 Вт. Более мощные экземпляры потребляют больше электроэнергии.



5 Функции. Из дополнительных функций стоит обратить внимание на таймер, диспенсер (позволяет вводить разные добавки), защиту от перепадов напряжения, блокировку от детей.

Удачных покупок!

Холодно-тепло

— Слышала, что нельзя ставить в холодильник теплую еду. Это правда? — именно с таким вопросом обратилась к нам читательница Людмила Р. по электронной почте. Мы-то, Сваты, понимаем, что это правда, а вот почему, объяснить не сможем. Поэтому обратились к профессионалам — Игорю ПАВЛИЙЧУКУ, специалисту по ремонту холодильников, г. Сургут и Каролине ДЕДИКОВОЙ, технологу общественного питания, г. Камышин.



Игорь: От теплой кастрюли в холодильной камере образуются обморожения из-за конденсата. А на рост наледи мешает нормальной работе не только холодильника «старой» версии — без автоматической оттайки. Современная система No Frost еще чувствительнее к теплу. Сложность в том, что многие пользователи не обращают внимания на излишек конденсата, так как испаритель спрятан за задней стенкой. В итоге ухудшается циркуляция воздуха (для согревания и оттаивания снега не хватает мощности ТЭНа) и со временем какое-то из отделений агрегата может перестать охлаждать — придется размораживать холодильник вручную (в то время как он должен делать это автоматически). Трещинки на пластиковых и стеклянных деталях кухонного помощника появляются не только от долгой эксплуатации, но и из-за резкого перепада температур. Также отмечу, что при охлаждении теплой еды увеличивается расход электроэнергии.



Каролина: Есть такое правило: холодную еду храните в холоде, теплую — в тепле. Чем дольше оставленная для остывания пища находится при комнатной температуре, тем интенсивнее процесс размножения бактерий. Некоторые блюда (к примеру, холодец), напротив, рекомендуется выдержать на столе.

❖ Только что вскипевший суп может испортить не только холодильник, но и расположенные по соседству продукты (впитают «чужой» запах, сократится их срок годности). А стремительное охлаждение скажется на вкусе блюда.

❖ Горячую тефлоновую или керамическую посуду нельзя оставлять даже на холодном балконе — от перепада температур страдает покрытие утвари.

❖ Чтобы стекающий конденсат не попал на еду, не размещайте ее открытой вплотную к внутренней стенке холодильной камеры.

Чай: 5 важных аспектов выбора

Заварить чашку ароматного чая можно в любое время дня: утром к завтраку, на обеде к перекусу и перед ужином, чтобы насладиться вечерним спокойствием и отвлечься от дел насущных. Но какой чай выбрать? На что обратить внимание? Как купить хороший продукт по доступной цене? Рассказывает наш эксперт — консультант магазина Анна КРАВЧЕНКО, г. Минск.

❖ Отдавайте предпочтение чаю, произведенному на Цейлоне (по надписи «Packed in Sri-Lanka» и печати со львом), в Индии (по гербу с циркулем, бараньей головой или девушкой со слоном) или Китае (монополист этой страны — Китайская национальная импортно-экспортная компания).

❖ Переплата за жестяную или стеклянную банку не оправдана: запаянный в фольгу и уложенный в картонную коробку чай обойдется дешевле, а по качеству будет ничуть не хуже — к тому же дома его можно пересыпать в другую емкость.

❖ Вспомните: так ли насыщенно пахнут домашние смеси трав и сухих плодов, как модные чаи с добавками? Нет! Зна-

чит, производитель приманивает клиентов «химией» ядреных ароматизаторов. Смело оставляйте самые притягательно пахнущие пачки чая в магазине — ничего от этого не потеряете.

❖ И знайте: большая часть добавок к чаю — лишь маркетинговый ход, не дающий сырью и напиток из него равным счетом ничего, кроме увеличения массы. Отдайте предпочтение «честному» и чистому, но хорошему

продукту — а во время приготовления просто досыпьте в заварник сухие мяту, зверобой, кусочки яблок. Получится гораздо вкуснее!

❖ Обратите внимание на внешний вид продукта: чайники должны быть примерно одного размера, в пачке

— никаких «пыли» и «дров», цвет — однородный, без бурых листиков. Если попытаться растереть продукт между пальцев, он не должен рассыпаться в труху.

Дорогие наши друзья! Хозяюшки и их вторые половинки, поделитесь своим опытом покупки бытовой кухонной техники и продуктов! Расскажите, на что опираетесь, приобретая мясо, колбасные изделия, бакалею и другое?



Лечебный продукт



Бальзам «Дамский»

Рецепт подсказала мне когда-то лучшая подруга, которой в свое время его порекомендовала то ли мама, то ли сестра. Такой бальзам усиливает половую активность, улучшает настроение и цвет лица. Слышала, напиток показан и женщинам чтобы отсрочить наступление климакса.

250 г белого вина смешиваю с пропущенными через чесночницу 3 зубчиками чеснока, кипячу 30 сек. Остужаю, переливаю в бутылку и храню в темноте при комнатной температуре. Принимаю по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 15 мин. до еды в течение 3 дней с начала новолуния.

Анна КУРИЛОВИЧ, г. Могилев

Глинтвейн спасет горло

Это наш семейный рецепт. От боли в горле и одолевающего кашля только таким напитком и спасаемся. Не подумайте ничего такого, лечение вкусным лекарством — сплошное удовольствие.

На порцию: • 200 мл красного вина • мандарин • 2 см корня имбиря • 1/4 лимона • 1 ст.л. меда • изюм.

В вино выжимаю сок мандарина, добавляю нарезанный тонкими кусочками имбирь, мелко нарезанный лимон с цедрой, мед и изюм. Ставлю на огонь, довожу до кипения и варю 4 мин., затем снимаю с огня и даю «лекарю» настояться 10 мин.

Снежана ИЗОФАТОВА, г. Мурманск

Внимание!

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

Лакомство для иммунитета

Очень хорошо повышает иммунитет, снимает воспаления, насыщает организм витаминами и микроэлементами.

1 ст. ядер грецких орехов, по 0,5 ст. изюма и кураги, 2 ст.л. меда, дольки лимона с вымытой кожурой и 1 ст.л. кедрового масла измельчаю в блендере (пропускаю через мясорубку) до однородной кашицы. Храню полезное лакомство в холодильнике и принимаю по 1 ч.л. два раза в день (за завтраком и ужином) вприкуску с чаем или добавляю в каши.

Оксана АНДРЕЙКО, г. Белгород



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Все компоненты должны быть свежайшими, т.к. один ингредиент «с просрочкой» может на корню загубить всю пользу. А она имеет место быть: общеукрепляющая, иммуномодулирующая. По поводу противовоспалительного действия: не распространял бы эффект смеси на любые очаги. Воспаленная носоглотка при ОРВИ, пожалуй, может благотворно воспринять такое лекарство, правда, витамины и микроэлементы вряд ли полноценно усвоит раздраженная слизистая. Смесь не показана при тошноте, так как может спровоцировать рвоту. Не рискнул бы назначать такое при тяжелом сахарном диабете. Особенно внимательно следует отнестись к грецким орехам: прогорклые и пересохшие не подойдут. Мед используйте нефальсифицированный, а лимон — лучше без кожуры и цедры.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Орел

«Творожное омолаживание»

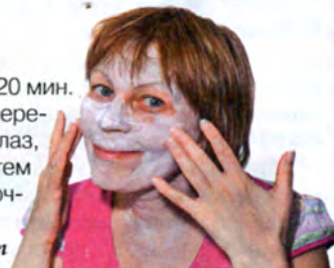
Люблю экспериментировать с творожными масками для лица. Но среди всех, которые испытала на себе, наиболее выраженным омолаживающим действием обладает эта. Только попробуйте — личико скажет вам спасибо посвежевшим видом.

• 3 ст.л. творога • 2 веточки петрушки • 3 ст.л. молока

• 2 ст.л. измельченной сушеной или свежей крапивы.

Крапиву запариваю горячим молоком и даю настояться 20 мин. Добавляю измельченную в кашу петрушку и творог, перемешиваю. Наношу на кожу лица, избегая область вокруг глаз, легкими массирующими движениями. Держу 20 мин., затем смываю летней водой и смазываю лицо кремом. Достаточно двух процедур в неделю, чтобы эффект стал заметен.

Валентина ТАЛАНКОВА, г. Брест



Тетушкин рецепт красоты

В свои 58 лет могу похвастаться нежной кожей в зоне шеи и декольте. Муж восхищается, подруги завидуют, чему я, честно говоря, несказанно рада... А все благодаря тому, что в свое время тетушка подсказала отличный рецепт красоты, которым пользуюсь уже лет 15, и безумно ей благодарна. Эта маска творит чудеса: готовить моментально, эффект заметен сразу.

Яблоко натираю на мелкой терке, добавляю такое же количество молока, кофе, перемешиваю и наношу кашу на зону шеи и декольте на 25-30 мин. Смываю слегка теплой водой и промакиваю мягким х/б полотенцем. Смазываю питательным кремом и наслаждаюсь отражением в зеркале.

Антонина КИРИЛОВСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

ЖДЕМ ПИСЕМ!

В этом мире, дорогие наши, все возвращается бумерангом. Сегодня вы поможете кому-то — завтра этот кто-то оплатит вам взаимностью. Поэтому, если есть у вас какие-то секреты, как оставаться в хорошей форме, укреплять иммунитет, лечить ту или иную болезнь или выйти из депрессии — не утаивайте и обязательно поделитесь с нашими читателями. Кроме бесконечной благодарности от честного народа, мы вам за публикацию еще и гонорар передадим.

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

Смузи с черносливом

Не только полезен для кишечника, но и прекрасно насыщает с утра, поэтому идеален в качестве завтрака.

На 2 порции: • 1/4 ст. овсяных хлопьев • 1 ст. молока

• 1/4 ст. любого сока (для аромата) • 1/4 ст. йогурта без добавок • 1/4 ст. чернослива • 1 ч.л. меда.

Все ингредиенты загружаю в чашу блендера и взбиваю до однородности. Получается густая масса, которую можно есть ложкой.

Наталья ТЕЛЬНОВА, г. Москва

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

«Трио» овсяных хлопьев, йогурта и чернослива выводит из кишечника накопленные шлаки, нормализует метаболизм, помогает избавиться от отеков и лишнего веса. Вместе с тем коктейль хорошо насыщает: клетчатка, попав в желудок, разбухает, и тот перестает подавать вам сигналы голода, поэтому после перекуса долго не тянет к холодильнику.

Чтобы смузи получился максимально полезным:

❖ фруктовый сок берите свежевыжатый — в таком больше витаминов, чем в магазинном, а сахара, консервантов и последствий термообработки — нет вовсе;

❖ перед приготовлением дайте смеси хлопьев и молока постоять 10-15 мин. — масса лучше разбухнет, а если торопитесь — просто измельчите хлопья блен-

дером в порошок, он «запарится» быстрее; ❖ хотите похудеть — заменяйте подобными смузи не завтрак, а ужин.

И помните: чернослив из-за слабительного действия противопоказан кормящим женщинам, пациентам с камнями в почках. Также этот сухофрукт (впрочем, как и мед) — сильный аллерген.

Ольга ЖЛОБО, терапевт, г. Могилев

Бархатные пяточки

Чтобы пятки были мягкими, 1,5 л максимально горячей воды (какую ноги могут выдержать) смешиваю с 4 ст.л. перекиси водорода и парю ноги 10 мин. Затем обрабатываю пемзой и смазываю увлажняющим кремом.

Ольга ГАЙ, г. Шклов



Если болит голова, помогает этот компресс. Срезаю кожуру лимона, удаляя белый слой. Когда на внутренней стороне ее появляется сок, прикладываю к самой болевой точке, удерживая пальцами кусочек. Сначала цедра прилипнет к голове, потом появится зуд, а когда кожа отпадет — боль как рукой снимет.



Скидка 10%

— на второй товар и +2% на последующие товары!

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

| | (220/12 В) | (220/12 В) ЦТ |
|----------|------------|---------------|
| 36 яиц | 4310 руб. | 5230 руб. |
| 63 яйца | 4460 руб. | 5550 руб. |
| 104 яйца | 5480 руб. | 6500 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.

Складной парник-теплица

| | высота 0,7 м | высота 1,2 м |
|-----------------|--------------|--------------|
| 1,2 (Ш)×4 (Д) м | 1690 руб. | 1940 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 °С), удобно крепится к дугам; • складной. Россия.

Наколенники садовые

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

Наколенники (от 2 шт.) — 490 руб./шт.

Отпугиватель медведки

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

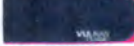
Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

- Нас знают уже 17 лет!
- Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.
- Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Пояс «Вулкан» 890 руб. 590 руб.

С поясом «Вулкан» вы:

- похудеете, выполняя дела по дому;
- избавитесь от боли в пояснице;
- уменьшите нагрузку на спину.



Усилитель звука заушный

Поможет:

- 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).

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 2990 руб.

Очки-лупа 790 руб.

Прочитайте самый

мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; фокусное расстояние — 35 см.

Удалитель косточек 990 руб.

Удаляет косточки из черешни, вишни, олинок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень — ягоды собираются в одну емкость, косточки — в другую. Загрузка — 100 ягод за 1 раз! 17×11×24 см; Пластик, нержавеющая сталь.

Антенна цифровая 1690 руб.

• Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, таймер сна, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у в комплекте.



Чудо-конструктор «Банчемс»

| | от 1 шт. | от 2 шт. | ОРИГИНАЛ |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 400 шт. | 990 руб. | 790 руб. | |
| 800 шт. | 1690 руб. | 1390 руб. | |
| 1200 шт. | 1990 руб. | 1690 руб. | |

• Суперхит в Европе! • яркие цветные шарики-репейники легко и надежно сцепляются, образуя любые фигуры; • вызовет у ребенка восторг; • заменит ВСЕ учебные пособия. Подарите ребенку учение с увлечением! Детям от 4 до 99 лет.



Ветчинница 1190 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич 2280 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



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.

МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Предложение действительно до 30 апреля 2018 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. реклама

Хозяйке на заметку

Фаршированная щука по-нашему

Что может быть праздничнее и вкуснее, чем фаршированная щука? Блюдо для настоящего торжества, ведь похвастаться хозяйкам с ним надо долго. Только вот все рецепты как под копирку: и за годы, что в кафе и ресторанах пробовала, что в гостях — вся щука на один вкус. Давайте потратим еще 15 минут и разнообразим это и без того достойное блюдо.



В рыбный фарш помимо основных продуктов добавляю обжаренные с луком измельченные шампиньоны и 3 вареных и нарубленных яйца, а еще немного чеснока, пропущенного через чесночницу, и оливки, нарезанные кружочками. Нарезаю готовую нафаршированную рыбу острым ножом, опуская его в горячую воду, — ломтики получаются аккуратными и не распадаются.

Елена КАЛЕНСКАЯ,
г. Костень. Фото автора

Заливные блинчики

Варила холодец и у меня осталось немного бульона. Просто залить в тарелку не хотелось, решила сделать так.

Испекла обычные тоненькие блинчики, вареное мясо пропустила через мясорубку, добавила жареный лук, посолила и поперчила. Смазала этим паштетом блины, свернула рулетиком и нарезала на кусочки. Выложила на тарелку, украсила зеленью и морковью и аккуратно залила бульоном. Дала застыть. И, вуаля, новое блюдо готово — вкусно и красиво.

Ольга КРИЛЫК,
г. Сосновка. Фото автора



«А-ля шуба»

Порой так хочется следки под шубой, но выкладывать ее слоями, а потом ждать, пока пропитается... Мы же женщины, если что-то хотим, то здесь и сейчас. В таких случаях салат выкладываю не слоями, а все ингредиенты перемешиваю — готово, не надо ждать. А сельдь равномерно распределяется по всему салату, и получается очень вкусно.

Наталья ШЕВЕЛЬ, п.г.т. Новотроицкое
Херсонской обл. Фото автора



«Хе»

Знаю, что настоящий корейский салат «Хе» готовят с сырым мясом, но я как-то не решаюсь, поэтому прошу не закидывать меня тапками за такой вариант блюда. В другом исполнении салат тоже получается очень вкусным, особенно нравится на следующий день, когда настоится и все ингредиенты «подружатся» между собой.

0,5 кг очищенной моркови натираю на терке для моркови по-корейски, 3 луковицы нарезаю полукольцами. Тушу овощи в 100 мл растительного масла до легкой мягкости моркови и прозрачности лука, всыпав 1 ч.л. соли. Отвариваю в подсоленной воде с лавровым листом 300 г нежирного мяса (у меня свинина, можно индейку, говядину), остужаю и нарезаю кубиками. Все хорошо перемешиваю, добавляю по 1/3 ч.л. молотого черного и красного перца и 2-3 ст.л. 9%-ного уксуса. Убираю в холодильник как минимум на несколько часов.



Просто

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора



Многие готовят слоеное желе (белый слой, коричневый, белый и т.д.). Я же делаю так и заливное из курицы: 1/3 бульона с желатином отливаю и развожу в нем 1 ст. сливок и 2 ст.л. майонеза, добавляю измельченный чеснок по вкусу. В прозрачную салатницу выкладываю кусочки курицы, заливаю чистым бульоном, даю застыть и заливаю белым бульоном. Слои повторяю.

Коптим курицу «От Петровича»

Копченая курица — находка для хозяйшек: ее хорошо добавлять в салаты, солянку, готовить на ее основе разные закуски, а если лень — можно и просто кусочки курицы подать как основное блюдо. Со мной поделились опытом копчения курицы в домашних условиях, а я в свою очередь расскажу всем читателям «Сватов на кухне», как ее готовить так, чтобы получилась просто обалденной.

Коптильни у меня разные — сейчас копчу в обычной металлической бочке на 220 литров. Готовлю ее просто: вырезаю одну сторону, так как тара из под ГСМ, ставлю на костер, выжигаю до чистоты. Затем ставлю бочку на костер, внутрь насыпаю щепу (ольха или фруктовые деревья), подвешиваю продукт, накрываю мешковиной. В процессе слежу за костром и температурой в бочке-коптильне. Пару раз все испортил, а затем научился... На 1 л воды: •80 г соли •30 г сахара •30-40 мл яблочного уксуса •пряности — по вкусу.

Курицу натираю пряностями, опускаю в маринад из воды, соли, сахара и уксуса и оставляю на трое суток. Затем достаю, даю жидкости стечь и обливаю курицу кипятком из чайника — так шкурка будет более мягкой. Помещаю тушку в коптильню на час при 60 град. без дыма — за это время мясо прогревается и просыхает. Затем даю дым и повышаю температуру до 84 град. В таком режиме копчу 3 часа. Готово!

Это вариант копчения для целой тушки, а если готовлю окорочка, то мариную и копчу меньше времени.



• Мой совет •

Купил термометр-щуп с выносом панели — готовить мясо теперь намного проще: вставил щуп в середину продукта, выставил нужную температуру, все включил, продукт прокоптился до нужной температуры, термометр подал звуковой сигнал — готово.

Евгений ВЕРЕМИЙ,
г. Правдинск. На фото — автор

Салат «Деревенский» постный

Бабушка это блюдо всегда готовила, а потом и мама. Так уж случилось, что рос я в годы, когда никакого голода и в помине не было, но родители (не говоря уж о бабушках-дедушках) наши пережили и войну, и тяжкие послевоенные годы. А кому-то досталось жить там, где и до войны не всегда сыто ели. Вот и готовили такой, не знаю даже, как и назвать-то, но уж пусть будет салат. Он очень прост, готовить на раз-два-три. Замечу, что на мой непросвещенно-деревенский взгляд, очень сытный и вкусный.

Перво-наперво, картошка. Подвал у нас сухой, поэтому хранится овощ замечательно. А ростки? Ну так и что? Пора уже им пробиваться, тем более что картошка у нас не вытравленная, а самая что ни на есть живая. Выращенная безо всяких удобрений на чистом навозе. Достали пяток, значит, картошек из закромов и хорошо помыли. Варим в мундирах. Почему? А экономнее! Лук. Вообще говоря, лук должен был быть только репчатый.

Но так как на окне клумба луковая распушилась вон как, будем делать смесь луковую. Да и от аутентичности не отклонимся. Уж что-то, а у рачительного крестьянина всегда зимой в избе зеленели стрелки лука (по своим деду с бабушкой знаю). Можно репчатый и кубиками покрошить, но я предпочитаю тоненькими колечками.

Не знаю, но мне так нравится больше. А зеленый особенно мельчить не стоит, средненько так, но все же с уклоном к мелкой фракции. А вот картошку — кубиками. И резать обязательно, пока горячая, чтобы пальцы обжигала. А иначе — неинтересно. И, конечно, основное и главное, как я считаю, в этой Еде — квашеная капуста. Самая обычная. Не закусочно-кислая или маринованная, а именно квашенная самым простым образом. Чтобы помимо солоновато-



Тонкий аромат

В овощной салат на несколько минут кладу корочку хлеба, натертую чесноком, — салат приобретает легкий чесночный вкус.

А вот в салат с майонезом на несколько минут кладу корочку лимона — блюдо приобретает приятный освежающий аромат.

Оксана ЛИХОШАПКА,
с. Слоут
Сумской обл.

сти присутствовала такая резкая терпкость.

Один момент. Все-таки март уже. Если капуста была заквашена осенью и уже появились какие-нибудь весенние особенности вкуса, конечно, промойте.

Два слова о пропорциях. Картофелин — пяток. Лука, в пересчете на головки, три небольшие. А капусты... тут надо ориентироваться на кислоту и вкус. Но от одного до полутора объемов картошки и лука, вместе взятых. Тщательно, но деликатно перемешать. Картошку старайтесь не помять. А заправляйте салат только маслом. Постным. Оливковое, холодного отжима — тоже хорошо. Но! Лучше всего возьмите самое простое и для нашей местности традиционное. Подсолнечное. Да еще чтобы отжима деревенского. Вот с таким маслом и получится тот самый «вкус детства».

Ангела за трапезой!

Иван ИВАНОВ, г. Москва. Фото автора

Салат «Барский»

Потрясающий на вкус салат: нарезаю соломкой баночку консервированных кальмаров и упаковку крабовых палочек, добавляю 5-6 ст.л. консервированного горошка и вареные, а затем натертые 2 яйца, картофелину, морковь, так же измельченный маринованный огурец. Заправляю все майонезом, украшаю икрой и креветками.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Мы, Сваты, уверены, что у каждой из наших милых читательниц припасен рецепт самого вкусного салата, бутерброда или закуски. Только представьте, если все поделится своим опытом приготовления любимого блюда — мы же сможем собрать самую большую коллекцию проверенных рецептов! Ну что, идем на рекорд?

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

Встречайте новый
кулинарный журнал

«Наша кухня.
Салаты
и закуски»!



В каждом номере
издания вы найдете:

- Более 50 рецептов салатов и закусок — от простых бутербродов на скорую руку до изысканных блюд.
- Интервью с шеф-поваром, полезные советы от опытных хозяек и специалистов.
- Мастер-классы по изготовлению украшений для праздничного стола и декора для кухни.
- Анекдоты, тосты и веселые истории.

С 1 апреля
можно оформить подписку
на II полугодие 2018 года!

Подписные индексы:
24530 «Каталог российской прессы»
71179 «Пресса России»
П7188 «Почта России»

Не пропустите!
Уже в продаже!



«Стройность»

Наверное, у каждой представительницы прекрасного пола частенько возникает вопрос: «Что бы такого съесть, чтобы похудеть?». Открою страшную тайну: я не исключение, и дочь моя не исключение, и даже 10-летняя внучка. Мой старый добрый муж уже шутит на эту тему, мол, ешь суп вилкой и будешь тонкой-звонкой-прозрачной... Возможно, он и прав, но иногда, сами понимаете, бывает, капуста уже больше не лезет, яблочки слегка поднадоели, аппетит зверский, а внутренняя стройняшка кричит: «Выйди из кухни!». И я выхожу, но ненадолго, а потом возвращаюсь... чтобы наварить супа. Его, кстати, можно есть не только вилкой, но и ложкой — и при этом оставаться в прекрасной форме, как я.

• 450 г филе минтая (трески) • 60 г гречневой крупы • луковица • морковь • 1-2 дольки лимона • зелень • соль • пряности — по вкусу.

Филе нарезаю небольшими кусочками и отвариваю в подсоленной воде. Через 3 мин. после закипания добавляю измельченный лук, натертую морковь, гречку и пряности, довожу до готовности, подаю с дольками лимона и зеленью.

Людмила ЛЕОНИЧ, г. Могилев

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Первые блюда насыщают и улучшают пищеварение и быстро усваиваются. Главное, чтобы при их приготовлении овощи и мясо не жаривали на масле. Суп полностью оправдывает свое название. В основе гречневая крупа — растительный источник белка, витаминов и минералов, а также рыба нежирных сортов — источник легкоусвояемого белка и полиненасыщенных жирных кислот. Полезный и вкусный суп подойдет всем, кто следит за здоровьем и фигурой.

Елена ЯКУБЕНКО,
нутрициолог, г. Москва

И лук не плавает

Чтобы в моих супах не было ненавистного домашними плавающего зажаренного лука, готовлю первые блюда с целой луковицей, сделав на ней крестообразный надрез сверху. По окончании варки овощ извлекаю — вкус ничем не хуже, а консистенция куда приятнее.

Ольга ХВОЯ,
г. Иркутск

«Говяжий»

Нежирный, но довольно сытный суп понравится всем любителям вкусного первого. Готовить просто и довольно быстро, поедается на ура и сопровождается облизыванием пальцев и просьбами о добавке. Поэтому советую варить побольше.

На 4 порции: • 250 г мякоти говядины • 5 стручков красного сладкого перца • 200 г белокочанной капусты • 2 помидора • 2 луковицы • 2 ст.л. растительного масла • соль • перец • пучок зелени петрушки.

Заливаю мясо 2 л воды и отвариваю до готовности, периодически снимая пену. Помидоры ошпариваю, снимаю кожицу и нарезаю мякоть дольками. На растительном масле подрумяниваю нарезанный полукольцами лук, добавляю помидоры и нарезанный полосками перец, слегка обжариваю. Бульон снова ставлю на огонь, после закипания кладу обжаренные овощи, затем — нашинкованную тонкой соломкой капусту, солю, перчу и варю 10 мин. на медленном огне. Разливаю



суп в тарелки, в каждую кладу нарезанное кубиками мясо и посыпаю мелко нарубленной петрушкой.

Ирина БЕЛИКОВА,
п.г.т. Волоконовка
Белгородской обл.



Чтобы моя соляночка была самой аппетитной и прозрачной, обязательно процеживаю готовый бульон через три слоя марли. А еще, кроме соленых огурцов, в конце варки вливаю в суп горячий огуречный рассол — вкус блюда становится гораздо насыщеннее и интереснее.

Эх, соляночка, да на копченостях...

Скажу я вам, это не солянка, а мечта. Предупреждаю: чем разнообразнее копчености, тем насыщеннее и ароматнее получится блюдо. Кстати, заправку можно приготовить впрок, заморозить и использовать при необходимости, а если у вас нет духовки, не печальтесь и попросту готовьте ее на сковороде под крышкой на медленном огне.

Для супа: • 500 г свежих или копченых свиных (говяжьих) костей • 400 г мясных копченостей (сосисок, колбасы, сарделек, балыка и т.д.) • 3-4 соленых огурца • 500 г помидоров (100 г томатной пасты) • 3 луковицы • соль • перец.

Для подачи: • маслины • лимон • сметана • зелень.

Заливаю кости водой и варю бульон 1-1,5 часа.

Мелко нарезаю лук и бланшированные помидоры, перемешиваю и ставлю в духовку на час при 90 град. (воду и масло добавлять не нужно).

Иногда для цвета поливаю заправку томатной пастой.

Копчености нарезаю тонкой соломкой, а сосиски — небольшими кружочками. Обжариваю их несколько минут на сухой сковороде до золотистости. Затем перекладываю в готовый бульон, добавляю заправку и



варю 10 мин. Кладу нарезанные тонкой соломкой и ошпаренные огурцы, готовлю еще 5-7 мин., посолив и поперчив. Снимаю с огня и даю настояться под крышкой 10-15 мин. Подаю на тарелках с кружками лимона, маслинами, сметаной и зеленью.

Татьяна СЕНКОВА,
г. Чернигов. Фото автора

Кулич по-итальянски

Предлагаю очень простой рецепт выпечки кулича по-итальянски. Так выпекает куличи Эктор (канадский и украинский шеф-повар колумбийского происхождения), а он плохого не посоветует, уж поверьте! Это своего рода итальянский панеттоне, немного адаптированный под наш вкус, и у него классическое оформление к предстоящему празднику. Очень рекомендую именно этот рецепт начинающим хозяйкам или тем, кто собирается выпекать кулич в первый раз! Все за вас сделает кухонный комбайн или миксер с насадкой для теста, потому что вымешивать долго тесто руками не придется! Заходите, научу как!

- 600 г муки • 8 г сухих дрожжей • 100 г сахара • 220 мл воды • лимон
- 150 мл натурального йогурта • 2 желтка • 50 г сливочного масла
- горсть изюма • горсть вяленой вишни • 5 ст.л. сахарной пудры
- ванильная эссенция • соль.

Итак, собираем наши ингредиенты и начинаем думать о Риме... Напоминаю, что все они должны быть комнатной температуры и ни в коем случае не из холодильника, дрожжевое тесто не любит перепада температур!

1. В глубокой миске или чаше кухонного комбайна соединяю дрожжи, сахар и теплую (40 град.) воду. Аккуратно перемешиваю деревянной лопаточкой и оставляю на 20 мин., чтобы дрожжи запустились.

2. Пока подготавливаю остальные ингредиенты: снимаю цедру с лимона, стараясь снять только цветную желтую часть, так как горечь белой и рыхлой прослойки нам совершенно ни к чему!

3. Как только шапочка в дрожжевой смеси появляется и подрастает, беру миксер с насадками для вымешивания теста и начинаю вмешивать по очереди все ингредиенты: цедру лимона, йогурт, щепотку соли, желтки, размягченное сливочное масло. Затем добавляю по 1 ст.л. просеянной муки и замешиваю очень мягкое тесто, которое должно собираться в шар. Когда пробую его руками — оно должно липнуть к пальцам! Когда вмешаю всю муку, добавляю эссенцию и еще немного вымешиваю. Перекладываю получившееся тесто в миску побольше и накрываю чистым льняным полотенцем. Убираю в теплое место без сквозняков на 1,5 часа.

4. Тесто должно увеличиться в объеме в 3-3,5 раза.

5. Сухие изюм и вяленую вишню хорошо обваливаю в 1 ст.л. сахарной пудры — чтобы ягоды хорошо распределились в тесте, а не сбились в одну кучу. Выкладываю тесто на слегка припыленную мукой поверхность и аккуратно вмешиваю в него изюм и вишню. Если тесто слишком липнет к рукам, то совсем немного припыляю его мукой.

6. Делю полученное тесто на 2 части и раскладываю в формы, смазанные сливочным маслом. У меня разъемные, диаметром 14 см. Если вы используете другую посуду, то наполняйте ее на 1/3 высоты — тесто очень увеличивается в объеме.

7. Накрываю чистым сухим полотенцем и оставляю заготовки на расстойку примерно 1-1,5 часа. За это время тесто должно подняться до краев формы. Затем ставлю в разогретую до 175 град. духовку на 45-60 мин. в зависимости от размера форм. Готовность проверяю деревянной лучиной. Первые 30 мин. духовку не открываю.

8. Готовые куличи остужаю на решетке и украшаю лимонной глазурью: 4 ст.л. сахарной пудры растираю с 1-1,5 ст.л. лимонного сока, наношу на куличи и декорирую по желанию.

9. Очень нежный, пористый и сочный мякиш получается у этого кулича, а корочка достаточно хрустящая.

Ирина РУДНЕВСКАЯ,
г. Киев. Фото автора.





Картошку-«гармошку» готовлю с салом — можно взять свежее, соленое или подкопченное. Начиняю разрезы ломтиками, посыпаю клубни солью, перцем и сухим розмарином. Запекаю в духовке около часа — получается сытный гарнир.

Курица «Вишневый сад»

Курица с вишней — демократичное блюдо, на которое можно пустить и грудку, и окорочка, и целого цыпленка-бройлера.

• 1-1,2 кг курицы • 500 г вишни без косточек • 200 мл красного вина • 2 ст.л. меда • соль • перец • растительное масло • пряности.

Мясо солю, перчу и обжариваю на масле курочку до золотистой корочки. Выкладываю куски в форму для запекания, равномерно покрываю ягодами, поливаю смесью вина и меда, посыпаю пряностями. Ставлю блюдо в разогретую до 200 град. духовку, через 25 мин. перевожу на 160-165 град. Общее время готовки — час, если куски не крупные — 45-50 мин.

• Мои советы •

- ❖ Вишни подойдут любые — в сезон, конечно, лучше взять свежие, сейчас — замороженные или из компота.
- ❖ С «компотными» ягодами лучше сочетается сухое вино, а со свежими и размороженными — десертное или полусладкое.

❖ Вместо красного вина можно использовать гранатовый сок.
❖ Самый подходящий к такой курице гарнир — рис или картофельное пюре.



Екатерина ХОЗЯИНОВА, г. Тюмень. Фото автора

«В самом соку»

Кусочки филе минтая выкладываю в кастрюлю, поверх — шубу из лука и чеснока. Заливаю все соусом из кетчупа, сметаны и майонеза. Закрываю крышкой и ставлю в духовку на 30-45 мин.

Татьяна ПРАСЛОВА, г. Витебск

Азу по-татарски

• 500 г говядины • 2 маринованных огурца • 2 луковицы • 3 ст.л. томатной пасты • 2-3 зубчика чеснока • 4 ст.л. муки • 3 картофелины • 2 лавровых листа • соль • перец • растительное масло. Мясо нарезаю брусочками, солю, перчу, обваливаю в муке и подрумяниваю на масле. Отдельно обжариваю измельченный лук, добавляю к нему нарубленные огурцы, томатную пасту и немного воды. Тушу 10-15 мин., выкладываю в сковороду говядину и лавровый лист, держу на огне до мягкости мяса. Отдельно обжариваю картофель, добавляю его к говядине за 5-10 мин. до конца приготовления. Перед подачейправляю блюдо пропущенным через чесночницу чесноком.



Татьяна МАЛЮТИКОВА, г. Бобруйск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для азу обычно берут говядину или баранину, но, в принципе, взамен этого мяса подойдут и более бюджетные и доступные — курица, свинина. «Скоростной» вариант — взять вместо сырого продукта тушенку, благодаря этому приготовить ужин получится в разы быстрее. Картофель можно заменить рисом или гречкой — их, конечно, нужно заранее сварить.

Запомните простые правила для удачного азу:

- ❖ мясо выкладывайте подрумяниваться на сковороду охлажденным — именно благодаря этому на кусочках получится аппетитная корочка, которая к тому же «запечатает» внутри сок;
- ❖ томатную пасту в сезон замените свежей помидоркой, сняв с нее кожицу, размяв в пюре и подсластив щепоткой сахара, — так гораздо вкуснее;
- ❖ маринованные огурцы должны быть крепенькими и хрустящими, чтобы во время тушения не превратились в кашу;
- ❖ идеальная посуда для приготовления азу — казан, толстые стенки которого отлично сохраняют температуру для томления.

Алексей АЛЕКСЕЕВ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Птичка в тесте

Курица запекается в собственном соку, поэтому мясо получается очень нежным, прекрасно отходит от косточек.

• Курица весом 1,5 кг • 2 ст.л. растительного масла • 2-3 зубчика чеснока • 150 г соли для теста + немного, чтобы добрить мясо • пряности • 400 г муки • 3 яйца.

Смазываю тушку сперва маслом, затем натираю солью, пряностями, пропущенным через чесночницу чесноком — так они лучше «схватаются» с кожей. Оставляю мариноваться при комнатной температуре на 1-2 часа.

В глубокую миску просеиваю муку, добавляю соль и яйца, замешиваю упругое тесто, как на пельмени. Кладу его в пакет и оставляю на час при комнатной температуре. Затем делю на две неравные части и на присыпанном мукой столе раскатываю их скалкой. Меньшую (размером чуть шире тушки) переношу на застеленный пергаментом противень, сверху выкладываю курицу, накрываю большей частью, прижимаю края с помощью вилки.

Запекаю курицу час в разогретой до 200 град. духовке, затем убавляю температуру до 170 град. и готовлю еще



30 мин. Далее выключаю пламя и оставляю птичку «отдохнуть» в духовке на 20-30 мин. Перед подачей снимаю верхушку теста и подаю блюдо к столу.

• Мои советы •

- ❖ Если тесто распадается, добавьте к нему воды — но совсем чуть-чуть. Масса должна быть упругой и эластичной.
- ❖ Чтобы курица стала компактнее, ножки ей можно завязать ниткой или бечевкой, а брюшко скрепить зубочистками.

Вероника КРАМАРЬ, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Рыбный шницель

Не первый раз отправляю рецепт в редакцию «Сваты на кухне» — приятно видеть свои кулинарные шедевры на страничках любимого издания! Хочу поделиться идеей приготовления рыбного шницеля: при всей простоте блюда занимает заслуженное место в меню моей семьи.

На порцию: • 170 г рыбного филе (хека, трески, путассу) без кожицы • яйцо • сливочное и растительное масло • соль • перец.

Филе нарезаю порционными кусочками, слегка отбиваю, солю и перчу. Обмакиваю рыбу во взбитое яйцо и жарю на растительном масле, а подаю, полив сливочным. Гармоничный гарнир к такому шницелю — вареный картофель, соленые огурчики или зеленый горошек.



Наталья РОМАНОВА,
г. Олонек. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Перед каждой женщиной ежедневно возникает вопрос: что же приготовить? Хочется и мужу-мясоеду угодить, и дочку низкокалорийным, но вкусным блюдом побаловать (снова на диету села!), и внуков-приверед угостить чем-нибудь интересным. У вас есть подходящие рецепты — делитесь ими с другими хозяйками!

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

Ленивые голубцы

• 6 листов белокочанной капусты • 500 г свиного фарша • 200 г риса • яйцо • 200 мл домашней аджики • растительное масло • соль • перец.

Листья капусты заливаю кипятком и оставляю на полчаса, затем обсушиваю и измельчаю ножом или в блендере. Смешиваю с фаршем, отваренным до полуготовности рисом, взбитым яйцом, приправляю солью и перцем. Убираю массу в холодильник на 30 мин. Затем формую голубцы и обжариваю их на масле с двух сторон до золотистой корочки. Каждую порцию перекладываю в утятницу и обильно поливаю аджикой, накрываю емкость крышкой, ставлю на слабый огонь на 10-15 мин. потомиться.

Марина БУЛАВИНА,
г. Волгодонск. Фото автора

«Ханум»

Замешиваю пельменное тесто из 2 яиц, 50-100 мл воды и муки — добавляю ее, сколько возьмет тесто, которое должно получиться крутым. Оставляю отдохнуть, а за это время готовлю начинку: мелко нарезаю 5 луковиц, подмешиваю к ним такой же объем мясного фарша, натертую картофелину, соль, пряности.

Тонко раскатываю тесто, выкладываю начинку, сворачиваю в плотный рулет, кладу на смазанную маслом решетку пароварки. Готовлю 40 мин. Перед подачей поливаю «ханум» сливочным маслом.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск.
Фото автора



Быстро

Хозяйке на заметку



Вкусные draniki получаются с сытным «припеком». Измельчаю на крупной терке 6 картофелин, луковицу, по 200 г ветчины и сыра. Подмешиваю к массе 2 яйца, 4 ст.л. муки, соль, перец и нарубленную зелень укропа и петрушки. Жарю оладушки на растительном масле до золотистого цвета.

Ольга КРИЛЫК,
г. Сосновка. Фото автора



«Холодостящие» пельмени могут стать и изысканным блюдом. Готовлю за жарку из 600 г любых грибов и луковицы, солю, перчу, добавляю по 1 ст.л. майонеза и сметаны, выкладываю в стеклянную форму. Подрумяниваю на сковороде 400 г пельмешек и «втапливаю» их в грибной слой. Посыпаю натертым сыром и ставлю в микроволновку на 4 мин. при мощности 400 Вт. Объединение!

Вадим ГОНЧАРОВ,
г. Калининград. Фото автора

Не любите брокколи? Тогда приготовьте ее по моему рецепту — пальчики оближете! Разбираю на соцветия 500 г капусты, отвариваю их в подсоленном кипятке 2 мин. и подрумяниваю на сковороде на растительном масле. Перекладываю в форму для запекания, заливаю смесью 2 взбитых яиц, 200 мл молока, 100 г тертого сыра, солю и перчу по вкусу. И — в духовку, разогретую до 180-200 град., на 15-20 мин.

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень

Проверено читателем

Сода или разрыхлитель?

Разрыхлитель состоит из соды, какой-либо кислоты и дополнительного ингредиента (наполнителя, который вообще не влияет на реакцию). Следовательно, когда в тесто добавляют разрыхлитель, то он точно прореагирует, так как в нем все подобрано.

А соде нужен окислитель. Поэтому соду добавляют обычно в изделия, где есть мед, молочные продукты, ягодное пюре и т.п. Дома можно попробовать смешать соду и лимонную кислоту, чтобы получить разрыхлитель, но лучше купить уже готовый, потому что в пропорциях легко ошибиться. Гасить соду уксусом нельзя, так как реакция происходит в ложке и испаряется весь углекислый газ, который в духовке должен выпечку поднимать и разрыхлять.

Если в тесто надо добавлять и соду, и разрыхлитель, то скорее всего там есть кислые ингредиенты, а разрыхлитель просто усилит реакцию. Обычно так добавляют в тесто на кефире, на растительном масле, но не в бисквит.

Заменять один на другой соду и разрыхлитель нельзя.

Ирина САВЧЕНКО,
кулинарный блогер, г. Могилев

Тесто на скалку

❖ Шарик теста для торта «Наполеон» обязательно выдерживаю 10-15 мин. в морозилке.

❖ Тесто раскатываю очень тонко, а чтобы легче было его снимать со стола и перекладывать на противень, использую скалку: накручиваю тесто на нее и перекладываю, раскручивая на противне.



❖ Чтобы не возиться с готовыми коржами, стараясь придать им одинаковую форму, прямо на противне на пласт накладываю тарелку и обвожу ножом. Излишки теста также выпекаю вместе с коржом (их затем измельчаю и посыпаю бока торта).

Галина ВАСИЛЬЕВА,
аг. Бабиничи Витебской обл.

«Медовик»

С удовольствием читаю все рецепты выпечки — сладкой и несладкой. У нас трое детей, все мальчики, и они очень любят всякие вкусности. Вот недавно решила испечь медовик. Выбирала рецепт из огромного множества: то очень сложный в приготовлении, то продукты «заморские». В общем, собрав все варианты, придумала свой. И повод был особенный — 10 лет супружеской жизни, розовая свадьба. Торт получился очень интересного вкуса, присутствует тонкая нотка меда, а его оттеняет изумительный вкус сметанно-масляного крема.

Для теста: ♦ 400 г муки ♦ 220 г сахара ♦ 100 г сливочного масла ♦ 2 яйца ♦ 2 ст.л. меда ♦ 1 ч.л. соды ♦ щепотка соли.

Для крема: ♦ 300 г сметаны ♦ 250 г сливочного масла ♦ 180 г сахарной пудры.

Яйца взбиваю с сахаром и солью миксером на большой скорости 2 мин. Добавляю мед и размягченное масло, ставлю смесь на огонь и, постоянно помешивая, довожу заварную основу почти до кипения. Всыпаю соду, хорошо перемешиваю и снимаю с огня. Добавляю столько муки, пока будет возможным перемешивать тесто (у меня ушло 230 г). Оставшуюся муку высыпаю на стол, на него ложкой выкладываю заварную основу, замешиваю тесто и делю на 10 частей. Формую шарики и перекладываю их на тарелку, накрываю пищевой пленкой и оставляю в холодильнике на час.

Раскатываю каждый шарик по форме блюда (лишнее тесто обрезаю), накалываю вилкой и выпекаю в разогретой до 170 град. духовке 4-6 мин. Обрезки теста тоже выпекаю до готовности, измельчаю в крошку и перекладываю в отдельную миску.

Готовлю крем: размягченное масло (достаю его из холодильника и разо-



греваю в микроволновке 30 сек.) миксером взбиваю с сахарной пудрой и сметаной около 5 мин.

Собираю торт: в центр блюда выкладываю столовую ложку крема — так коржи не будут двигаться, выкладываю корж, хорошо промазываю кремом, накрываю вторым коржом. Продолжаю, пока все не будут выложены друг на друга. Бока и верх медовика также промазываю кремом и посыпаю измельченной крошкой. Оставляю торт при комнатной температуре на час для пропитки.

Ирина МАЛЯРЕНКО,
г. Несвиж.
Фото автора

Булочки «Бананчики»

Для теста: ♦ 7-8 ст. муки ♦ 1 ст. тыквенного пюре ♦ 1 ст. сметаны (15-20%-ной) ♦ 0,5 ст. сладкого тыквенного сиропа ♦ 3-4 ст.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 50 г свежих дрожжей ♦ 1 ст. растительного масла ♦ яйцо — для смазывания.
Для начинки: ♦ вяленая клюква ♦ светлый и темный изюм ♦ сахар — по вкусу.

Тыквенное пюре (мякоть запекаю в духовке до готовности) смешиваю со сметаной, сиропом, солью и сахаром. Смесь слегка подогреваю на малом огне и перемешиваю. Затем добавляю дрожжи и оставляю на 15-20 мин. в теплом месте. Вливаю масло и снова хорошо перемешиваю, всыпаю муку и замешиваю тесто. Накрываю крышкой и оставляю на час, чтобы поднялось. Делю его на 3 равные части, из каждой формую 12 колобков по 70 г весом. Раскатываю каждый кусочек теста продольно, на одну сторону вдоль выкладываю распаренный изюм и клюкву, чуть посыпаю сахаром. Заворачиваю края, формую руками булочки в виде банана. Перекладываю заготовки на противень, застеленный пергаментом, даю подняться. Смазываю булочки взбитым яйцом, на каждую наношу полоски из смеси кефира, сгущенного молока, муки и крахмала: всех беру по 1 ст.л. Выпекаю в духовке при 180 град. до румяности (лучше ориентироваться на свою духовку).

Жанна СКРЯБИНА, г. Тукумс, Латвия. Фото автора



Вкусное желе

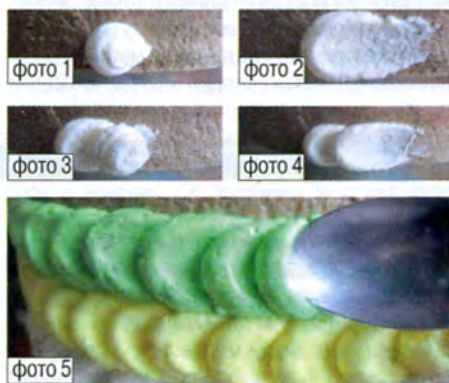
Когда готовлю сметанное желе, добавляю в него дольки мандарина — они придают особую пикантность блюду. А на праздники в половину сметанно-желейной массы всыпаю какао и выкладываю в стаканы слоями (темный-светлый-темный и т.д.), давая каждому хорошо застыть.

Нина ПИСАРЕНКО,
г. Витебск

«Эффект лепестка» (украшение торта кремом)

• 450 г сливочного крема • кофейная ложка.

Собранный торт перед нанесением крема охлаждаю и только потом начинаю его украшать снизу: при помощи круглой насадки для крема (диаметр 7 мм) под углом 90 град. — по отношению к боку торта — выдавливаю шарик крема размером 1,5 см (фото 1). К его середине приставляю кончик ложки и размазываю крем по тарту (фото 2).



Людмила КУНИЦА, г. Москва. Фото автора

Булочки «Сладкая парочка»

Для опары: • 200 г муки • 250 мл теплого молока • упаковка сухих дрожжей (11 г).

Для светлого теста: • 300-380 г муки

• 2 яйца • 60 г размягченного сливочного масла • 100 г сахара • 0,5 ч.л. соли.

Для шоколадного теста: • 200 г муки • 170 г горького шоколада • 50 г размягченного сливочного масла • 100 г сахара • 2 яйца (+ желток для смазывания) • 1/4 ч.л. соли.

Смешиваю все продукты для опары и оставляю в теплом месте, чтобы она подошла. Как только «шапочка» опары начнет опадать, добавляю все продукты для светлого теста, замешиваю, оставляю в теплом месте, два раза обминаю.

В это время замешиваю шоколадное тесто: шоколад растапливаю с маслом, немного охлаждаю и добавляю яйца, взбитые с сахаром. Всыпаю муку и замешиваю тесто, формую его в шар.



Из двух видов готового теста по отдельности формую шарики: беру по 60 г массы для светлых шариков и 40 г — для шоколадных. Из светлых раскатываю лепешки, выкладываю на них шоколадные шарики. Формую булочки и перекладываю на противень, застеленный пергаментом. На каждой делаю надрез до шоколадного теста. Оставляю, чтобы выпечка подошла, смазываю взбитым желтком, смешанным с молоком. Выпекаю в духовке при 160-180 град. 30-40 мин. (ориентируйтесь лучше на свою духовку).

У меня из данного количества продуктов получилось 18 булочек.

Светлана ЛАВРИНОВИЧ,
г. Даугавпилс, Латвия. Фото автора

Шарлотка «Фаворитка»

Ломтики яблок панирую в сахаре и молотой корице, выкладываю в форму. Сначала взбиваю 1 ст. сахара и 6 яиц, затем всыпаю муку (совсем немного, 2 ст.л.) и щепотку соды. Переливаю тесто в форму и выпекаю до румяности в духовке.

Ольга ЗЕНЬКО,
г. Чашиники

Уже в продаже
новый журнал
«Наша кухня.
Выпечка»!



В каждом номере: самые лучшие рецепты хлеба и пиццы, оригинальных сладких и несладких пирогов, привлекательных кексов и печенья, заманчивых тортов и пирожных, а также полезной и экономной выпечки. Вас ждут мастер-классы, рубрики «Учит мастер» и «Легкий выбор», много важных и нужных советов, веселые и забавные истории из жизни.

Чтобы не пропустить самое интересное — оформите подписку на наше издание на II полугодие 2018 года!

Подписные индексы:

24528 «Каталог
русской прессы»,
70963 «Пресса России»,
П7189 «Почта России»

Курица под шапкой

Целую курицу отвариваю с пряностями, снимаю кожу, мясо отделяю от костей, нарезаю кусочками. Любые овощи нарезаю кубиками, поливаю майонезом, сверху выкладываю мясо. Солю, перчу, еще раз слегка поливаю майонезом.

Людмила РОЗАНОВА,
г. Инза



«Взрыв вкуса»

• Куриный окорочок • 150-200 г шампиньонов • луковица • морковь • 2-3 маринованных огурца • 4-5 ст.л. консервированной кукурузы • 2 яйца • 1-2 зубчика чеснока • зелень петрушки и укропа • соль • перец • майонез • растительное масло для жарки.

Курицу варю, остужаю, отделяю мясо от костей и мелко нарезаю. Шампиньоны нарезаю ломтиками, лук — тонкими четвертинками колец, огурцы — мелкими кубиками, морковь натираю на крупной терке (или на терке для корейской моркови). Яйца варю и рублю или натираю на крупной терке. Зелень и чеснок мелко нарезаю.

На разогретую с растительным маслом сковороду выкладываю лук, немного солю и обжариваю до мягкости. Затем перекладываю его в миску и на той же сковороде обжариваю до золотистого цвета морковь. Соединяю овощи и перемешиваю. В ту же сковороду, где жарились овощи, выкладываю шампиньоны, немного солю и обжариваю около 8 мин., в конце перчу. Выкладываю салат на блюдо слоями, присаливая, промазывая майонезом: половина куриного мяса, зелень с чесноком, половина огурцов, половина грибов, зелень с чесноком, морковь с луком, зелень с чесноком, огурцы, куриное мясо, грибы, зелень с чесноком, кукуруза, яйца. Верхний слой смазываю майонезом, чуть-чуть солю и украшаю шампиньонами и зеленью.

Надежда ВАСИЛЬЕВА,
г. Узловая. Фото автора

«Мраморное мясо»

• 800 г куриного филе • 1 ч.л. сладкой молотой паприки • 0,5 ч.л. сладкой копченой паприки • смесь пяти перцев • соль — по вкусу • 1 ч.л. сушеного чеснока • 25 г быстрорастворимого желатина • 2 ст.л. вяленых помидоров.

Филе нарезаю вдоль длинными полосками, солю, посыпаю пряностями, добавляю нарезанные вяленые помидоры и желатин. Перемешиваю и оставляю на час при комнатной температуре. Перекладываю мясо в рукав для запекания так, чтобы ломтики курицы располагались в длину. Рукав с мясом перекладываю в форму и запекаю в духовке при 180 град. около часа.

Охлаждаю (можно открыть рукав с одной стороны и выпустить излишки пара) и на-



крываю блюдо пищевой фольгой. Сверху выкладываю пакет с грузом (у меня пакет с 1 кг соли). Оставляю в холодильнике на 8 часов.

Марина БОЛЬШАКОВА,
г. Москва. Фото автора

Окорочка для салатов

Если надоело покупать копченые окорочка в магазине или переплачивать за них, то их приготовить дома под силу и младенцу.

В холодную воду добавляю соль (на 1 л воды — 1 ст.л. без горки), лавровый лист, 1-2 горошины душистого перца, черный перец — по вкусу, 1-2 колпачка водной вытяжки ольхового дыма, 2 пакетика черного чая без добавок. Довожу все до кипения и охлаждаю. Перекладываю куриные окорочка (кусочки курицы) в рассол и оставляю на 3-4 часа. Затем рассол процеживаю, снова кладу окорочка в него, довожу до кипения и снимаю пену. Варю на минимальном огне, по возможности не допуская кипения, до го-



товности курицы. Охлаждаю мясо и смазываю растительным маслом.

Татьяна УСЬКОВА, г. Ржев. Фото автора

Салат «Экзотик»

На одну порцию: • 2 кружка консервированного ананаса • стебель черешкового сельдерея • половина запеченного куриного филе • половина небольшого стручка сладкого перца • вареное яйцо • зубчик чеснока • майонез • зелень петрушки • соль — по вкусу.

Сельдерея тонко нарезаю, немного солю и оставляю на некоторое время. В это время нарезаю мелкими кубиками ананасы, филе, перец и яйцо, чеснок натираю на мелкой терке, зелень измельчаю. Все подготовленные продукты смешиваю и добавляю к ним сельдерея, заправляю майонезом.

Светлана ПУПКИНА, г. Смоленск. Фото автора



Удачные отбивные

Чтобы свиные отбивные получились сочнее, смазываю их растительным маслом, сбрызгиваю уксусом и оставляю мариноваться на 2-3 часа. Или натираю маслом и перцем, кладу на сковороду, а солю уже в конце приготовления.

Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково

Хлебушек «Душевный»

Так как подходящая хлебопечка есть не в каждом доме, поделюсь «ручным» рецептом. Сложного в нем ничего нет, а простор для творчества огромен. Виноградную закваску готовила сама — кстати, ничего в этом сложного нет. Можно даже с тестом поэкспериментировать: добавлять отруби, семена подсолнечника, льна, кунжута — как пожелаете. Всем добра!

Первым делом — закваска: 2 ст.л. винограда (размоченного изюма) перетираю с 2 ст.л. сахара, вливаю немного воды и оставляю на сутки в тепле. Удаляю шкурки и косточки, всыпаю 1-2 ст.л. ржаной муки и вливаю немного теплой воды, размешиваю до консистенции жидкой сметаны, накрываю банку х/б или льняной тканью и снова ставлю в тепло. В течение 3-5 дней ежедневно «подкармливаю» закваску ржаной мукой и водой. Она начнет пузыриться и подниматься — значит, готова.

Самое время для опары. Половину или 2/3 закваски выливаю в неметаллическую посуду, добавляю 300 мл воды и 2-3 ст.л. ржаной муки, размешиваю, накрываю полотенцем и ставлю в тепло часа на 4, можно и на ночь (но не у батареи). Оставшуюся закваску накрываю тканью и отправляю «спать» в хо-

лодильник (она пригодится в следующий раз, когда буду печь хлеб).

Настал черед долгожданного теста: в готовую опару всыпаю 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, вливаю 2-3 ст.л. растительного масла и подмешиваю около 700 г муки (ржаная + пшеничная). Сначала перемешиваю в миске, затем перекладываю прямо на стол (обязательно посыпанный мукой) и вымешиваю плотное, но не такое густое, как на пельмени, тесто, чтобы к рукам не сильно липло. В этом месте у меня иногда случается волшебство: хочется с тестечком разговаривать — оно прям живое... А тут уже и пора форму смазывать растительным маслом. Перекладываю в нее тесто, накрываю пленкой или полотенцем и — правильно, в теплое место — даже уже можно к батарее, если жарит не сильно. Пусть подойдет от 2 до 4 часов — вы увидите, как оно поднимется. Увидели? Значит, пора ставить в разо-



гретую до 180 град. духовку и выпекать минут 50. Достаю из духовки, смазываю корочку маслом (водой или молоком), бережно укрываю полотенцем на 20 мин. Затем достаю из формы и укутываю в полотенце до остывания.

Наталия КАНТИНОВА,
г. Нижний Новгород. Фото автора

Нынче новая мода распространяется — готовить пиццу и булочки (бургеры) на черном тесте. Так вот я узнал, как его делать: примерно на одну пиццу истолочь 6 таблеток активированного угля и добавить в тесто при замесе. Вкус угля не чувствуется совсем!

Пицца «Айн момент»

Для теста: • 2 яйца • 4 ст.л. майонеза • 4 ст.л. сметаны • 9 ст.л. муки • растительное масло — для жарки.

Для начинки: • вареная колбаса • плавленый сыр • помидор • твердый сыр.

Взбиваю венчиком яйца с майонезом и сметаной, подмешиваю муку. Выливаю тесто на сковороду с раскаленным расти-

тельным маслом, немного прожариваю. Выкладываю начинку: нарезанные кубиками колбасу, плавленый сыр, помидор и натертый на терке твердый сыр. Накрываю крышкой и готовлю до полного расплавления сыра (10 мин.).

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора



Быстро



Пирог с треской

Он получается очень сочным, нежным и вкусным! Такой пирог хорошо подать на обед или полдник, а можно взять с собой на работу и угостить коллег, поверьте, равнодушных не останется — это очень вкусно! А ведь готовить его быстро и просто. Я подавала пирог и на праздничный стол, всем гостям очень понравился.

• 450 г слоеного дрожжевого теста • 450 г фарша трески • луковица • 3 ст.л. сметаны • 100 г сыра сулугуни • пучок зелени (лук, укроп, петрушка) • соль — по вкусу.

Фарш трески размораживаю, лишнюю влагу сливаю, добавляю нарезанный лук и зелень, соль и сметану. Перемешиваю с нарезанным сыром.

Половину теста раскатываю, выкладываю начинку. Раскатываю оставшуюся часть теста, накрываю начинку, хорошо скрепляю края, а сверху делаю надрезы. Даю пирогу постоять полчаса, затем выпекаю при 160 град. в духовке час.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар



АКЦИЯ!

ARNEBIA

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ

Траумель С

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

Тепло домашнего очага

В гости к семье Сергея и Ольги Христенко из г. Полоцка собирались долго и давно. И дело не в том, что наши читатели люди негостеприимные, а в том, что это семья военнослужащих, семья пограничников. Служба есть служба, оно и понятно. Сейчас, когда Ольга Анатольевна и Сергей Николаевич вышли на заслуженный отдых, времени стало намного больше. Вот только скучать супругам некогда, впереди столько планов! Да и сделано уже немало: Сергей Николаевич, как настоящий хозяин, занялся строительством собственного дома — места, где будет хорошо всей большой семье и друзьям.

Фирменный рецепт

Согласитесь, что лучшего блюда с морозца, чем горячее и ароматное первое, нет! Поэтому Ольга, как чуткая хозяйка, сразу же предложила нам отведать ее фирменный грибной суп. Фишка блюда в том, что Ольга использует не отварные грибы (у Ольги они целые, малюсенькие), а свежемороженые боровики. Суп получается очень вкусным и ароматным. Готовый куриный бульон доводит до кипения, добавляет грибы, проваривает 4-5 мин. на среднем огне под крышкой. Затем кладет картофель, нарезанный средними кубиками, варит до готовности. Отдельно на растительном масле пассерует до мягкости натертую на средней терке морковь и измельченный лук. Перекладывает овощи также в кастрюлю, проваривает еще 3-4 мин. Солит, снимает с огня, дает настояться. Подает со сметаной и измельченной зеленью укропа.



А что на горячее?

На горячее — фаршированные куриные голени в... мешочках из теста. Просто, но оригинально! Сначала Ольга аккуратно снимает кожу с куриных голеней, мясо срезает с костей и нарезает мелкими кубиками. Отдельно обжаривает на растительном масле грибы, также нарезанные мелкими кубиками, и измельченный лук. Слегка охлаждает и перекладывает грибную заготовку к мясу, затем добавляет измельченный чернослив и грецкие орехи. Солит, перчит, всыпает сушеный базилик и вбивает яйцо. Фарш хорошо вымешивает и заполняет им куриную кожу. Слоеное дрожжевое тесто раскатывает и нарезает квадратами, по размеру они должны быть такими, чтобы поместилась куриная «ножка». На середину квадрата ставит фаршированную куриную голень, края поднимает вверх и защипывает по кругу. Тесто смазывает взбитым желтком, запекает «ножки» в духовке при 180 град. до готовности. Подает со свежими овощами и зеленью.

«Рог изобилия»

Семья была не в полном составе, так как наш визит пришелся на будний день, но Ольга приготовила столько блюд, что хватило бы на полноценный банкет. Это говорит только о том, насколько хлебосольная и радушная семья Христенко. Праздничный салат так и привлекал наше внимание, очень уж он был оригинально подан к столу. Его хозяйка готовит так: из слоеного дрожжевого теста выпекает красивые трубочки, в них и подает салат. Тесто нарезают тонкими узкими полосками, накручивают по спирали на конвертики из фольги, смазывают взбитым желтком. Выпекают трубочки в духовке при 180 град. до румяного цвета (лучше ориентироваться на свою плиту). В это время готовит салат: коктейль из морепродуктов отваривает в слегка под-

соленной воде, охлаждает. Вареные яйца, свежий огурец и распаренный чернослив нарезают мелкими кубиками, добавляют консервированную кукурузу. Все подготовленные продукты смешивает, немного солит и заправляет майонезом. Выкладывает салат в слоеные трубочки и украшает зеленью.





АКЦИЯ! АРНЕВИА

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО
ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ

Траумель С

имеются противопоказания. необходимо проконсультироваться со специалистом



Реклама



Хотите, чтобы о ваших кулинарных талантах узнали все наши читатели? Мы вам в этом поможем! Приглашайте в гости: приедем, пообщаемся и познакомимся.



Подарю вам розу на десерт

Ольга рассказала, что всегда старалась баловать семью вкусными, полезными и красивыми блюдами. Сейчас, когда времени стало намного больше, можно полностью посвятить себя дому и любимому занятию — кулинарии. Особенно Ольга любит радовать домашних свежей и ароматной выпечкой. Нам повезло, теперь мы тоже попробовали вкусную выпечку от нашей хозяйки! На десерт Ольга подала к столу нежное и хрустящее печенье «Розочки». Для начала замешивает тесто: 4 яйца взбивает с 1 ст. сахара и 1 ст. муки. На горячий противень выкладывает тесто столовой ложкой в виде лепестков роз и запекает в разогретой духовке до появления золотистой окантовочки на каждом лепестке. Достает противень из духовки и быстро формирует из лепестков цветы (один лепесток сворачивает в трубочку, затем накладывает остальные друг на друга в виде розы). Делает хозяйка это все быстро, иначе тесто остынет и начнет ломаться и крошиться. На каждый цветок уходит по три лепестка.

Проводя нас, радушные хозяева приглашали отметить в мае вместе День пограничника на своей любимой даче. Сергей Николаевич приготовит свой фирменный плов в казане и копченое мясо. Мы обязательно вернемся!

В гостях побывали корреспондент

Майя ДЖАНАШИЯ

и фотокорреспондент Ирина САВОСИНА.

На фото — Ольга и Сергей ХРИСТЕНКО

Стол заказов

Друзья! С радостью сообщаем, что всего за 67 руб. вы можете заказать уникальные выпуски журнала «Самобранка».

РЕЦЕПТЫ И СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

«Обед с изюминкой», «Золотая копилка кулинарных советов», «Энциклопедия современной хозяйки», «Кулинарный мастер-класс», «Приручаем тесто».

ДЛЯ ВАШИХ ЛУЧШИХ ЗАГОТОВОК:

«Сладкие заготовки», «Осень-припасиха», «Закаточки из баночки», «Хиты заготовок».

ИДЕИ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ:

«Рыба — царица стола», «Застолье», «Мясной стол», «Волшебные блюда из духовки».

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ:

«Православная кухня», «У порога вечности. Народные традиции почитания предков», «Свадебный переполох», «Походная кухня».

ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ И ХУДЕЮЩИХ:

«Худеем со смыслом», «Подсказочки для мамочки».



Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом 67 руб. (стоимость 1 экз.) на адрес:

Реквизиты

ООО «ИД «Толка»:

р/сч 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанк
ка России г. Смоленск,
к/с 30101810000000000632,
БИК 046614632,
ИНН 6730043329,
КПП 673001001.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок
8-4812-64-75-65.

Не пропустите в продаже!

30% людей имеют проблемы с глазами. Между тем 80% зрительных проблем можно предотвратить или даже вылечить. Из спецвыпуска № 1 «Народного доктора» «Улучшаем зрение без операций» вы узнаете, как это сделать с помощью питания, гимнастики, фитотерапии, а также йоги и медитации. Кроме того, познакомитесь с уникальными методиками, благодаря которым многие смогли взглянуть на мир здоровыми глазами.



Парад советов

Ускоритель разморозки

Свинина, говядина и птица размораживаются гораздо быстрее, если достать их из пакета и щедро посыпать солью. После размораживания лишняя соль легко смывается водой.



Ирина СКУРАТОВИЧ, г. Витебск

Селедочка за два часа

Две разделанные на филе сельди промываю под проточной водой и нарезаю на кусочки шириной 1,5 см. В 200 мл воды добавляю пару ломаных лавровых листьев, всыпаю 2 ч.л. соли и 2,5 ч.л. сахара, 2 зубчика чеснока, пропущенных через чесночницу, довожу до кипения, остужаю, затем вливаю в маринад 1 ч.л. уксуса и заливаю рыбу. Примерно через 2 часа подаю селедку к картошечке.



Наталья ПРИМЕРОВА, г. Пинск

Тесто, поднимайся!

Знаю пару приемов, чтобы тесто подходило гораздо быстрее. Делюсь с вами, мои дорогие, вдруг кому пригодится, буду очень рада.

❖ Нагреваю духовку до 40-50 град. и ставлю в нее посуду с тестом. Дверцу приоткрываю на щель — поднимается раза в три быстрее, чем просто в помещении.

❖ Моя тетя ставила миску с тестом на тепленькую грелку с водой, затем прикрывала махровым полотенцем.



Валентина БАЛАБИНА, г. Ставрополь

Чтобы говядина сварилась в разы быстрее, нарезаю ее на порционные куски, отбиваю молотком или делаю небольшие надрезы в центре, а затем щедро смазываю готовой горчицей или уксусом и мариную 5 мин.



Суп «Для занятых людей»

Никогда не забуду студенческие годы, когда толком даже чай попить и пережевать бутерброд было некогда, не говоря уже о готовке. Самые приятные воспоминания — поездки домой. Чего только не придумывали мамы, чтобы облегчить нашу голодную студенческую участь и чтобы мы питались правильно! Каждый раз тетя Наташа, мама одногруппницы и соседки по комнате Маши, отправляя ее в столицу, наполняла сумку натурпродуктами и приговаривала: «Чтобы, доча, никаких сосисок — они нынче почти ядовитые. Готовь супчик, я тебе там все для него собрала, осталось только разогреть...»

В той самой сумке мы находили вареную курочку, которую тетя Наташа велела разложить в пакетики маленькими порциями и заморозить, несколько баночек консервированной фасоли, пару пластиковых бутылок бульона, который по наказу также надо было заморозить, и упаковку геркулеса...

Тогда и научилась я экономить время и «на случай войны» всегда имею под рукой «НЗ» в виде содержимого той самой авоськи.

Итак, рассказываю. Когда за 20 мин. надо сварганить суп, достаю из морозилки бутылку с бульоном, разрезаю ее, выкладываю содержимое в кастрюлю, полив небольшим количеством теплой воды и поставив на огонь, — тает на глазах. После закипания кладу замороженную отварную курицу, довожу до кипения и всыпаю немного геркулеса, перемешиваю.

Самое время открывать фасоль — и в суп (ее без проблем заменят горошек



Чтобы быстро запанировать кусочки рыбы, курицы или мяса для жарки, в целлофановый пакет высыпать панировочные сухари или муку, затем кладу то, что надо запанировать, и встряхиваю пакет с содержимым несколько раз — готово.

Наталья НАСТУЛИНОВА,
г. Магнитогорск

или кукуруза). Солю, перчу, кипячу 2 мин. А при подаче посыпаю мелко нарезанной зеленью и подаю со свежим хлебом.

Открою секрет: иногда мы с подругой игнорировали табу тети Наташи на сосиски и бежали в магазин, покупали самые любимые, нарезали соломкой и вместо курицы добавляли в суп — получалось даже вкуснее.

Марина ТЕМПУК, г. Могилев

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Все мы вечно куда-то торопимся, поэтому очень важно, чтобы еда была не только вкусной, но и быстрой в приготовлении. Время — деньги, так давайте друг другу поможем экономить и то, и другое: присылайте в редакцию рецепты блюд, которые выручают вас по утрам, когда нужно быстро приготовить завтрак, и которые у вас на вооружении, когда гости внезапно сообщили, что будут через полчаса, и т.д. Вместе нам с вами все нипочем!

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

Салат «На скорую руку»

Название моего салата сразу пришло на ум. Очень быстро готовить, вкусно получается и, что очень важно для нашего непростого времени, бюджетное блюдо. Время приготовления — всего 15 минут.

♦ 200 г крабовых палочек ♦ 3 вареных яйца ♦ 3 помидора ♦ 100 г сыра ♦ майонез ♦ готовая горчица ♦ зелень.

Выкладываю слоями, промазывая каждый смесью из майонеза и горчицы и посолив: мелко нарезанные крабовые палочки, затем нарезанные так же помидоры, измельченные яйца, натертый на терке сыр. Украшаю измельченной зеленью.

Юлианна ПУЛЕНКОВА, п. Таманский
Краснодарского края. Фото автора



Лаваш «Сайрик»

• 3 тонких лаваша • банка консервированной сайры • 3 вареных яйца • 200 г сыра • 250-300 г майонеза • пучок укропа • соль.

Лаваш смазываю смесью из майонеза и измельченного укропа, сверху равномерно выкладываю размятые вилкой консервы. Далее — слой мелко нарезанных яиц и натертый на терке сыр. Солю по вкусу. Сворачиваю рулетом, немного придавливая и уплотняя его. Так же начинаю оставшиеся лаваш. Оставляю в холодильнике на пару часов и перед подачей нарезаю.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такое блюдо отлично подойдет как в качестве закуски, так и в качестве перекуса между основными приемами пищи. Только советую сделать его более полезным: консервы выбирайте в собственном соку или добавляйте отварную рыбу, а майонез замените греческим йогуртом, нежирной сметаной либо же приготовьте его сами в домашних условиях.

Елена ЯКУБЕНОК, нутрициолог, г. Москва

Бабушкины пышки

В детстве я такие пышки готова была есть на завтрак, обед и ужин и ничего аппетитнее для меня не существовало. В доме, где выросла, и где постоянно разносился запах чудесной выпечки, уже никто не ждет, но рецепт пышек, которые постоянно пекла бабушка, сохранился, и частенько теперь готовлю их сама. Бабушка жарила их на растительном масле со свиным жиром 50 на 50. Особенно выручает рецепт, когда в доме неожиданные гости, да еще и денег негусто, чтобы сбежать в магазин и что-нибудь прикупить. Можно даже за беседой тесто замесить, расспрашивая, как дела у родной тетушки двоюродной сестры троюродного брата. Главное, наполнить чайник до краев и не на максимальный огонь поставить, а, например, на средний (чтобы времени больше прошло, пока закипит), и там уже дело за малым: 15 минут — и готово вкусненькое к чаю или, например, к яблочному компоту.

• 3 яйца • 250 г творога • 150 г сахара • мука (сколько теста возьмет) • щепотка соли • 1 ч.л. ванильного сахара • 1 ч.л. соды • 1 ст.л. уксуса • растительное масло — для жарки • сахарная пудра — для посыпки.

Яйца взбиваю венчиком с обычным и ванильным сахаром, солью, скоренько добавляю творог и растираю вилкой, сильно не усердствуя (а то гости уйдут). Постепенно всыпаю муку с содой, погашенной уксусом, и замешиваю тесто. Оно должно быть густым, но к рукам немного липнуть. Затем отрываю кусочек теста, слегка обваливаю в муке, форму лепешку толщиной 1 см и посередине пальцем проделываю сквозное отверстие. Так формую остальные пышки и обжариваю их на раскаленном растительном масле (оно должно покрывать пышки как минимум наполовину) сначала под крышкой, затем переворачиваю и готовлю уже без крышки. Должна появиться очень красивая золотистая корочка — ее ни с чем не спутаешь. Выкладываю на бумажные салфетки, чтобы впиталось лишнее масло, и щедро посыпаю сахарной пудрой.



Дешево

• Мой совет •

Если хотите, чтобы пышки были более ровными, можно выдавливать стаканом круги, а отверстие посередине делать с помощью пробки от шампанского.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва. Фото автора

Чипсы «Восьмиминутка» из лаваша

Незамысловатый рецепт для тех, чьи члены семьи являются заядлыми любителями похрустеть чем-нибудь у экрана телевизора за просмотром футбольного матча или интересного фильма. Времени потратите всего 10 минут, а удовольствие родным доставите колоссальное.

• Лаваш • 1-2 ст.л. растительного масла • соль • молотая паприка • сушеные прованские травы.

Лаваш нарезаю небольшими кубиками. В плотный полиэтиленовый пакет наливаю масло, кладу лаваш, всыпаю соль, травы, паприку. Пакет плотно завязываю и встряхиваю, чтобы ингредиенты хорошо перемешались. Выкладываю на противень, застеленный фольгой, и запекаю в разогретой до 200 град. духовке 8 мин.



Альбина МАСЛОВА, г. Казань. Фото автора

Рогалики «Спешиловцы»

Рецепт для тех, кому вкусненького хочется, а времени расстараться особо нет. Приятного аппетита и отличного вам настроения!

• Упаковка бездрожжевого слоеного теста (450 г) • 100 г шоколада • сахар или желток.

Тесто слегка раскатываю и нарезаю на треугольники. В широкую часть каждого треугольника кладу небольшой кусочек шоколада и сворачиваю в рогалик. По вкусу посыпаю сахаром или смазываю желтком и выпекаю при 170-180 град. 15-20 мин.



Ольга РОМАНОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Закусочный торт «Сказка»

Вот такую неземную красоту подаю на праздничные столы: все, кто видел, в культурном шоке! Несмотря на «страшную» красоту, готовить этот торт несложно, но придется запастись терпением — ведь это же праздничное блюдо, а оно простым не бывает!



• 16-18 готовых дрожжевых блинов (диаметром 22-24 см) • 2 отварных куриных бедра • 300 г шампиньонов • 300-350 г майонеза • отварная свекла • морковь • листья салата • 2-4 маринованных огурца • растительное масло • 2-3 луковицы • соль — по вкусу.

Отварное мясо снимаю с костей и измельчаю, лук мелко нарезаю и обжариваю на масле до золотистого цвета. Затем добавляю грибы, нарезанные ломтиками, томлю под крышкой на среднем огне до выпаривания жидкости. Свеклу натираю на мелкой терке (лишний сок отжимаю), морковь — на средней, ее слегка тушу на воде до готовности.

В одной пиале смешиваю грибы с луком и майонезом, в другой — куриное мясо и майонез, в третьей — морковь и

майонез, в четвертой — свеклу и майонез. Каждую смесь по желанию можно посолить. Огурцы нарезаю кружками (летом заменяю их помидорами или кружками обжаренного молодого кабачка), два самых красивых блина из стопки откладываю в сторону.

Собираю торт: блин тонко смазываю майонезом (обрезаю его ножницами на 1/3 по диаметру, для удобства его складываю треугольником, края обрезаю), выкладываю часть куриной начинки (в центр — чуть больше), сверху — следующий блин (также подрезаю), грибная начинка, накрываю блином, сверху — огурцы. Снова блин, промазанный майонезом, выкладываю оставшуюся куриную начинку. Торт оставляю в холодильнике на ночь. Перед подачей — украшаю.

Из оставшихся двух блинчиков готовлю украшение: первый блин промазываю натертой свеклой и сворачиваю в трубочку. Нарезаю на рулетики в 1-1,5 см. Таким же образом поступаю со вторым блином, только начинка — морковка с майонезом. Выкладываю свекляные и морковные рулетики сверху на блинный торт. По желанию блюдо можно украсить листьями савойской капусты (см. фото).

Светлана ПЕТРЕНКО,
г. Днепр. Фото автора



Поросенок «Чуня»

Картофельное пюре подаю вот таким оригинальным способом. Гости в восторге!

Отвариваю в подсоленной воде до готовности картофель, разминаю в пюре (думаю, что у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт). Оно должно получиться достаточно густым.

Готовлю начинку: на растительном масле обжариваю мясной фарш и измельченный лук, затем добавляю шампиньоны, нарезанные пластинами. Обжариваю на среднем огне еще 3-5 мин.

Картофельное пюре выкладываю на противень, застеленный пергаментом, выравниваю в пласт. Сверху выкладываю начинку и сворачиваю рулет, придавая форму поросенка. Ломтики колбасы — ушки, пятачок и копытца, маслины (без косточек) — глазки. Запекаю в духовке при 180 град. 30 мин. до золотистой корочки.

Светлана ВОЕВОДИНА,
г. Уфа. Фото автора

Люблю подавать блины в виде бутонов роз. Блин складываю пополам, затем — в треугольник. Отрезаю широкую часть, отступив 4-6 см от края к центру. Полученное кольцо разрезаю и кладу любую начинку. Сворачиваю по спирали — получается красивая роза.

«Кусочек сыра»

• 5 вареных яиц • 5 ломтиков консервированного ананаса • 200 г сыра • 3 зубчика чеснока • майонез.

Отделяю белки от желтков, и те, и другие, а также сыр и чеснок натираю на мелкой терке. Ананасы нарезаю небольшими кубиками. Выкладываю салат слоями, покрывая каждый, кроме последнего, сеточкой майонеза: белки, ананасы, смешанный с чесноком сыр, желтки.

• Мой совет •

Украшать такой салат можно «мышками». Для них натираю на мелкой терке 2 плавленых сырка, вареное яйцо, 50 г сыра, смешиваю и заправляю майонезом. Формую мышек, носики делаю из горошин перца, глазки — из изюма, ушки и хвостики — из сыра.

Галина МИНИНА, г. Омск. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Любите удивлять гостей и подавать на стол оригинальные блюда?

Не прячьте свой талант,

присылайте идеи, фотографии и рецепты вкусных и красивых блюд к нам в редакцию.

Ваша кулинарная фантазия поможет другим хозяйкам разнообразить праздничное меню и принесет вам денежное вознаграждение за рецепт. Присылайте свои шедевры в редакцию «Сватов на кухню».

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

Открытка-яйцо

Такое пасхальное яйцо в виде открытки может украсить вашу кухню, а может стать приятным подарком.

На обычном белом листе, сложенном пополам, рисую половинку яйца — это заготовка. Вырезаю и получаю целое яйцо. Цветной картон (не более 2-3 цветов) складываю пополам, как для открытки. С изнаночной стороны прикладываю яйцо из бумаги, обвожу его и вырезаю, но не до конца, чтобы открытка открывалась.

От бумаги черного и красного цвета, для узора, отрезаю полоски шириной от 3 до 5 см. Несколько раз складываю их пополам. На сгибах рисую узоры (прямоугольники, полукруги), обязательно оставляя между ними промежутки, и вырезаю. Клеящим карандашом приклеиваю узоры на картон-заготовку (можно промазывать фон — это проще, а можно — сам узор). Лишнее обрезаю и украшаю открытку стразами.



• Мой совет •

Чем мельче узоры, тем красивее получится вытинанка.

Наталья ГОНЧАРОВА,
г. Витебск. Фото Нины ПИСАРЕНКО

Мастер-класс



Декупаж яиц по-новому

В прошлом году оформляла яйца в стиле декупаж, но делала это цельными салфетками. В этом году решила сделать фрагментами. Получились очень симпатичные пасхальные яйца.

• 5-10 яиц • 2-3 салфетки с пасхальным рисунком • белок • ножницы.

Яйца варю и остужаю. В салфетках отделяю верхний слой с рисунком и вырезаю ножницами понравившиеся фигурки, цветочки или просто фрагменты. Смазываю яйцо белком и приклеиваю рисунок. Для страховки можно промазать белком и сверху. Даю яйцам просохнуть.

Пасхальные яйца в стиле декупаж готовы! Всем Светлой Пасхи и вкусных пасхальных праздников!



Ангелика МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора

Пасхальные салфетки

Салфетки — это неотъемлемая часть сервировки праздничного стола. Предлагаю читателям интересную творческую идею по украшению салфеток к празднику Пасхи. Достаточно изготовить аппликацию — и салфетка станет еще более привлекательной.

• Белые салфетки • кусочки ткани х/б • белые нитки • швейная машинка • схема.

На листе бумаги рисую схему аппликации — «крашенка в подставке» (рис. 1). Также в качестве аппликации может выступать курочка, цыпленок и прочие символы праздника.

Из кусочков ткани делаю выкройки по схеме. На одном из краев салфетки располагаю аппликацию, фиксирую ее английской булавкой и прямой строчкой на машинке прошиваю детали.

Проглаживаю салфетки и при сервировке располагаю на столе. Салфетки можно красиво свернуть, чтобы аппликация была на лицевой стороне.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

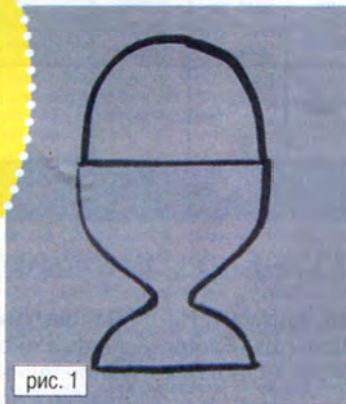
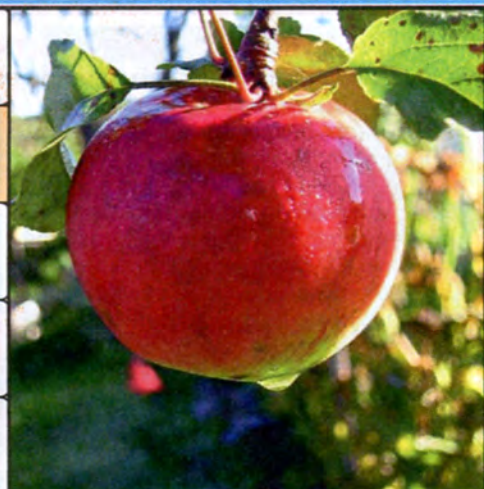


рис. 1

На заглядание!

Есть много способов сделать красивое пасхальное яйцо: можно нанести рисунок на скорлупу перманентным маркером, лаком для ногтей, объемными красками или гуашью. Можно наклеить на обычное вареное или традиционно окрашенное яйцо блестки, пайетки, конфетти, стразы, бусины. А можно просто завернуть яйца в разноцветную тонкую фольгу. Ее приобретаю в магазинах для рукоделия или собираю от съеденных конфет. В последнем случае обертку расправляю, протираю влажной салфеткой, а затем разглаживаю. Вареные яйца оборачиваю фольгой, а при необходимости закрепляю края клеевым карандашом. Поверх тоже можно приклеить пайетки и конфетти.

Татьяна НОВОЖЕНИНА,
п. Энергетик
Оренбургской обл.



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №2

По горизонтали: Лаваш. Кинокамера. Жупел. Адамсит. Налывка. Сабор. Аназат. Ильф. Аудио. Лир. Драккар. Блины. Квас. Стиляга. Жаровня. Ниро. Дела. Жбан. Окуляр. Орб. Лик. Орда. Икос. Вдова. Каба. Дехканин.

По вертикали: Вто. Шпажист. Креп. Икра. Таларии. Ноа. Мута. Рено. Донор. Мазок. Вафли. Амуры. Лоб. Арка. Драже. Инин. Алина. Кляр. Сало. Лин. Гото. Рак. Великан. Ягр. Улика. Якоби. Род. Брод. Две. Аах. Сан.

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

Ваша фигура уже не будет такой, как прежде. Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.

Дешевле на 30%

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, созданного в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно, без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно. После растворения жиров, накопившихся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!!

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови.

Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективным.

Короче говоря: Вы худеете!

А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, который в течение 24 часов растапливает и устраняет миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые, подобно плотинам, перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, но и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью изгнать жиры из тела. Они не только угрожают Вашей фигуре, но и угрожают здоровью. Все жиры, прилипшие к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний – и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и орга-

ны, отделяя старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно стройной!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» работает в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что „Кофе Минсер Форте“ подействует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предпосылок сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

«Кофе Минсер Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена без всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие невскрытые упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попросить одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно.*

Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

Телефон для заказов: 8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +7 (917) 563 99 90**

Заказ*** по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Купон заказа «Кофе Минсер Форте»
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб.тел. _____
☐ **3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 420 10 07
☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера)
2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1190 руб.**
Код продукта 420 10 06
☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер)
1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 420 10 05
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Адрес для заказа по почте: 115088, г. Москва, а/я №88
ООО «Лаборатория клинической иммунологии»
www.kofeminc.com

* Гарантия действительна при доставке почтой. ** Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. *** Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 112746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU D-UA.GF78.8.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели! Не беспокойтесь больше о своем весе! «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.

Однако потеря килограммов – это не все. Важно знать, каким образом они были утрачены. Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа, и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот. Уже с первого дня заметен видимый и конкретный ре-

зультат. Ваш живот буквально уменьшается свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание. Уже с первой недели Вы заметите «таять» и убеждаетесь в этом на весах через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезла. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растапливаются. Под конец первой недели Вы можете потерять

около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова. Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немаленько прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер

Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена без всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.



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!
№3, 2018 г.

Пирог «Сочный» с грибами

Хочу поделиться с Ольгой Ильенковой из г. Орла (просьба была опубликована в №1, 2018) рецептом пирога с начинкой из замороженных грибов. Очень вкусный и сочный.

Для теста: • яйцо • 0,5 ч.л. соли • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 250 г маргарина • 1 кг муки • желток — для смазывания пирога.
Для начинки: • замороженные грибы • луковица • растительное масло — для жарки и смазывания формы • 50 г сливочного масла • соль • пряности — по вкусу • семена кунжута — для украшения.

Смешиваю яйцо с солью, уксусом и 1 ст. воды. Маргарин вместе с мукой рублю ножом, соединяю обе массы и вымешиваю мягкое тесто. Накрываю пищевой пленкой и ставлю в холодильник на 2 часа. Грибы выкладываю на сковороду с разогретым растительным маслом, перемешиваю, накрываю крышкой, чтобы оттаяли. Добавляю нарезанный лук и обжариваю до готовности, солю, всыпаю пряности по вкусу и кладу кусочек сливочного масла.

Тесто делю на две неравные части. Из большей раскатываю круг толщиной около 0,5 см и выкладываю в смазанную маслом форму, делая бортики. Равномерно распределяю начинку. Из меньшей раскатываю «крышку» и закрываю пирог, защипнув края. Смазываю взбитым желтком и посыпаю



кунжутом. От центра к краям делаю надрезы и выпекаю в духовке при 190 град. 40-50 мин. Затем накрываю полотенцем и даю немного отдохнуть.

Наталья КУХАРЕНКО, г. Каргалы
Челябинской обл. Фото автора

«Удачный»

Это рецепт для Екатерины Евсеевой из г. Магнитогорска (№2, 2018). Ну ооочень удачное тесто. Его можно готовить с любой начинкой, у меня — картошечка с белыми грибочками. Сеточка получается хрустящей и рассыпчатой, а низ пирога — мягенький, моим домочадцам всем понравился.

Для теста: • 50 г свежих дрожжей (11 г сухих быстродействующих) • 1 ст. молока (картофельного отвара) • 0,5 ч.л. соли • 1 ст.л. сахара • 100 г растопленного маргарина • 3,5 ст. муки • 50 мл растительного масла — для смазывания формы.

Для начинки: • картофель • молоко • грибы • лук • растительное масло + смалец — для жарки • перец • соль.

Растворяю дрожжи в теплом молоке, добавляю соль, сахар, маргарин, всыпаю муку и замешиваю эластичное и податливое тесто. Оставляю на 20 мин., иногда вымешивая, чтобы оно не заветрилось.

Картофель варю и толчу с молоком. Грибы (у меня белые) отвариваю, затем обжариваю на смальце с маслом, добавив мелко нарезанный лук, солю и перчу по вкусу, остужаю.

Противень или форму застилаю промасленным пергаментом, выкладываю 2/3 теста, разравниваю, делая небольшие бортики, выкладываю картофельную и грибную начинки. Из оставшегося теста делаю сеточку поверх начинки. Выпекаю при 200 град. 45 мин. до румяности.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора



Подскажите!

Дорогие хозяйшкИ, поделитесь, пожалуйста, рецептами вкусных супов без мяса. Заранее благодарю!

Оксана КОРОТЕЕВА, г. Ростов-на-Дону

Люди добрые, может, расскажете, как готовить любимый суп моего мужа — щи? Хочется приготовить старое блюдо по-новому, но не знаю, как. Буду очень признательна.

Екатерина ЕВДОКИМОВА,
г. Челябинск

Письмо номера

Дорогие «Сваты на кухне», хочу поблагодарить вас за мои опубликованные рецепты — не стану лукавить, приятно до слез. После того как впервые увидела свой рецепт, хотела написать еще, да руки не доходили: дочку на работу устраивали, проходили комиссию и т.д., в общем, закрутилась. Но когда в №12 за 2017 год снова увидела на страницах издания очередной свой рецепт, стало стыдно за свое молчание. Даже сын сказал: «Мамулик, ты поступаешь не по-пацански...» Вот и решила поделиться с вами историей.

Анекдоты

Я скоро приеду, есть что поесть?
— Бутерброды с колбасой будешь?
— Буду!
— Хлеба и колбасы купи по дороге...

Легкий способ снять стресс. Возьмите охлажденную курицу. Назовите ее именем обидчика, например, начальника. Отрежьте ей все, что захочется. Медленно опустите оставшееся в кипяток.

Доктор выписывает рецепт и говорит:
— Таблетки принимать семь раз в день после еды.
Пациент охает:
— Боже, да где я возьму столько еды!?

В свой редкий выходной решила заняться стиркой, уборкой, готовкой, пока муж и сын на работе, а дочка медкомиссию проходит. Когда, прополоскав пододеяльник, пыталась его отжать, в дом влетела Кристина со словами: «Мамулик, вот и я! Со сватами приехала...» От шока я замерла, а пододеяльник шлепнулся обратно в таз. Подхожу к ней, а та раздевается и говорит: «Ты чего не радуешься, пляши». В удивлении спрашиваю у нее: «А ты чего леди-то в коридоре держишь?» Настала ее очередь удивляться: «В смысле? У нас будут гости?» И вручает мне «Сваты на кухне». Тут до меня дошло, о каких таких сватах говорила дочка. Вечером муж, выслушав нашу историю, сказал Кристине: «Доча, в следующий раз сразу говори матери, что замуж вышла». Вот так в наш дом приходили «Сваты».

Лариса ВИТКАЛОВА, г. Сызрань

Дорогие наши, не жалейте добрых слов для авторов понравившихся вам рецептов. Присылайте в редакцию свои слова благодарности и пожелания — давайте вместе делать «Сваты на кухне» живее и интереснее. И людям приятно, что их старания не напрасны.



Опробовано. Вкусно!

Каждый раз зачитываюсь рубрикой «Здоровье» — очень интересная информация от врачей, простые и эффективные рецепты от читателей. Лечусь лекарствами сватовских авторов уже не первый год и хочу сказать огромное спасибо всем, т.к. выделить кого-то одного попросту не могу.

Людмила ЛЕОНИЧ, г. Могилев

Хочу сказать огромное спасибо Светлане Бунич из г. Одессы за рецепт замечательного супа с куриными сердечками (№1, 2018) — такой вкусный обед оценила вся моя большая семья. Как говорится, дешево и сердито!

Людмила ДАШКЕВИЧ, г. Находка

До чего же красивым у меня получилось печенье «Снежная звезда», приготовленное по рецепту Вероники Крамарь из г. Санкт-Петербурга (№12, 2017). Просто, вкусно, ароматно и очень аппетитно — это далеко не все достоинства печенья. Спасибо вам огромное!

Наталья ПИСАРЕВА, г. Псков

Выражаю огромную благодарность Татьяне Полтавской из г. Новополюска за рецепт торта «Фруктовый» (№1, 2018). Готовила десерт уже три раза: сладость — моей семье на радость!

Татьяна МИХАЛЮТО, г. Новосибирск

Журнал «Сваты на кухне» №3 (41), март 2018 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

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

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.

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

Номер подписан в печать 07.03.2018 г. в 16.00

Тираж 233 800 экз. отпечатан ООО «Возрождение»
ул. Бабушкина, д. 8, офис 1, г. Смоленск, 214000, РФ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

+8 499 253-44-28, +8 903 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «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 24 апреля 2018 года.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и 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

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Татьяны САНЧУК

На фото — Геннадий и Татьяна ЛЫСЕНКО, г. Могилев

Зак. №00829

по САМОЙ
НИЗКОЙ
ЦЕНЕ

Досрочная
подписка — это
удобно
и выгодно!

Дорогие наши,

только до 31 марта у вас есть
уникальная возможность оформить
досрочную подписку на «Сваты на кухне»
на второе полугодие 2018 года

Подписные индексы:

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

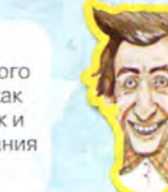
Подписавшись досрочно, вы:

• **Сэкономите**, т.к.
заплатите ровно
столько же, сколько
и в предыдущем
полугодии.

• **Освободите**
личное время — вам
не придется искать
издание в продаже.

• **Гарантированно**
получите прямо до-
мой лучшие прове-
ренные читательские
рецепты и советы.

• **Застрахуете**
себя от возможного
повышения цен как
при подписке, так и
при покупке издания
в розницу.



«Наша кухня» + «Сваты на кухне»

= полны кладовочки!

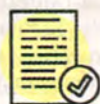
Подарок
каждому!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! САМОЕ ВРЕМЯ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПРИШЛА ПОРА НОВОЙ ПОДПИСНОЙ АКЦИИ С ГАРАНТИРОВАННЫМИ ПОДАРКАМИ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!

Какие подарки вас ждут в новом полугодии? Именно те, которые нужны каждой хозяйшке: **лунный календарь заготовок** с июля по декабрь (ведь капусту мы будем квасить до самого нового года), составленный доктором с.-х. наук, астрологом Валерием Матвеевым, и

коллекция из 30 лучших рецептов заготовок (огурцы и помидоры, кабачки и баклажаны, сладкий перец и капусту приготовим очень вкусно, а изысканные варенья, домашние соки, терпкое вино и натуральные наливки порадуют даже самых предвзятых гурманов).

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ УНИКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ОТ РЕДАКЦИИ, НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО ДВА ШАГА:



Оформить подписку на «Нашу кухню» и «Сваты на кухне» на второе полугодие 2018 года.



Прислать в редакцию копии подписных купонов не позднее **10 июля 2018 года**.

Подписные индексы

(чтобы вам не пришлось искать в каталогах на почте)

| «Сваты на кухне» | «Наша кухня» |
|-----------------------------|--------------|
| «Каталог российской прессы» | |
| 04090 | 80115 |
| «Пресса России» | |
| 41596 | 42938 |
| «Почта России» | |
| П1212 | П1205 |

выгодные
полугодовые

Адрес для ваших писем

с копиями подписных купонов: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200
(с пометкой «НК + СНК»)



Познакомимся?

«Наша кухня» — кулинарное издание как для молодых, так и для опытных хозяюшек с актуальными и проверенными рецептами; советами шеф-поваров и кондитеров, специалистов по выбору продуктов; консультациями врачей и диетологов о том, как сделать свое питание сбалансированным. В каждом номере — встречи на кухне звезд и интервью с популярными шеф-поварами.

Издание «Сваты на кухне» — это место встречи хозяйшек-кулинарок и мужчин-поваров с рецептами из доступных продуктов, подсказками, как накрыть экономный, но сытный стол, с удивительными историями от читателей, советами о здоровье и по обустройству кухни. С нами вы и вкусно поедите, и ремонт сделаете, и поносталируете, и посмеетесь от души!

