

16+

Толчок

Сваты На кухне

№ 12 (50), декабрь 2018 г.

ТРИ ИДЕИ ЗАЛИВНОГО:

- ❖ Рыбный «холодец»
- ❖ Овощное с «поросятами»
- ❖ Куриное в полосочку

УКРАШАЕМ БЛЮДА:

Салаты «Ананас» и «Осьминог»

ЛЕНИВАЯ ХОЗЯЙКА:

Закуска-икра
из соленых огурцов

НЕОЖИДАННО:

Десерт из шампанского

ИТОГИ КОНКУРСА

«Что за чудо мое
праздничное блюдо»

НА ЗДОРОВЬЕ:

Накормим простуду
калиновым «медом»

Дорогие хозяйюшки!
Только для вас
уникальное предложение!
Оформить подписку на
«Сваты на кухне» можно
сразу на весь 2019 год
по индексу П8141
(каталог «Почта России»).

ISSN 2312-2145

18012>



9 772312 214673



Волшебство Нового года и Рождества

- ❖ Три рецепта праздничной куты
- ❖ Сочнейший пирог с целой рыбой внутри
- ❖ Имбирное печенье «Веселые хрюши»

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне

Согласитесь, волей-неволей в преддверии новогодних праздников все смотрят «Иронию судьбы, или С легким паром!» да дивятся: ну неужели такое могло приключиться?! Мы вам, дорогие наши, скажем точно, что жизнь такая штука, что и похлеще истории могут случиться. Как-то еще лет 30 назад Марго наша ездила к родственникам и, возвращаясь накануне самого Нового года, конечно же, накупила всем подарков. Да каких! Родственник работал заведующим военторгом — достать мог все, что душа пожелает! Степану — радиоприемник, о котором он давно мечтал; детям — елочные игрушки невиданной красоты; Любаше — шикарный шерстяной платок, да такой, что и не рассказать; Михалчу — новехонькую отменную электрическую бритву. Приехав прямо к праздничному столу, Марго, конечно же, сразу захотела всех одарить. Открывает сумку (тоже, к слову, новую — добытую военторге себе любимой в подарок), а там... нет ее подарков! Только две пол-литровые банки настоящей черной икры, трехлитровая банка красной и мешок вяленой мелочи. Сказать, что Марго была в шоке, — не сказать ничего! Украли? Подменили, пока из купе выходила? Ничего не понимала! Вышла ко всем к накрытому столу, поставила скромно икру в уголке и молчит. Все тут же обрадовались невиданному презенту, достали блины и хлеб да давай деликатес наяривать!

А тут звонок в дверь. Марго, подумав, что гости уже начали приходить, пошла открывать, а на пороге соседка с парнем с до боли знакомым лицом: «Маргошечка, родная, представляешь, брат подарок какой сделал — погостить приехал! Только вот незадача! Кто-то в поезде украл его сумку, которую он мне в подарок купил, а в ней полно икры натуральной было, да тараночка — с мушем моим в баньку собирался!..»

Дальше, вы, конечно, поняли, все выяснилось — сумки просто перепутали, и надо было такому чуду случиться, что все сложилось именно так и все оказались соседями!

Дорогие наши! С наступающим Новым годом и Рождеством! Пусть он принесет вам только хорошие позитивные воспоминания! Пусть у вас и ваших близких здоровье будет крепким, а дом — теплым и уютным! Достатка вам, удачи, радости и всего самого чудесного! С Новым годом! С новым счастьем!

Не забудьте сделать себе подарок — оформить подписку на «Сваты на кухне» на весь 2019 год по индексу П8141 в каталоге «Почта России». Обещаем: будет вкусно, интересно и полезно! До встречи в 2019 году!

В канун Нового года кладу в холодильник красный холщовый мешочек с нечетным количеством монет решкой вверх — на Востоке так в дом зазывают финансовый успех. А для усиления эффекта еще и во все карманы монеты положу. Ну а что, в деле привлечения денег все способы хороши!



Михаил Михайлович

Первое средство 1 января

В первый день нового года мой любимый супчик — острый томатный. Идеальный обед, который не перегружает и так нагруженный накануне организм и снимает головную боль после новогодней ночи. Имбирь, лук-шалот и стручок острого перца

мелко нарезаю, обжариваю на масле, вливаю воду, протушиваю, кладу помидоры без кожицы, нарезанные кубиками, варю 15 мин. Добавляю пару ложек меда и сок лайма, перемешиваю. Бодрит, согревает и отлично алкоголь выгоняет!



Любовь Сергеевна

Разве бывает зима и уж тем более Новый год без апельсинов, лимонов и мандаринов? Мы эти фрукты чуть ли не через день едим. Только не всегда кожура у них легко счищается: порой пока почищишь, уже и есть не хочется. Чтобы такого не было, я кладу плод в микроволновку на 20 сек. — кожура удаляется на раз!

Все на почту!

Дорогие мои, если в преддверии новогодних и рождественских праздников вы забегались и не успели оформить подписку на «Сваты на кухне», «Сваты. Заготовки», «Сваты», «Сваты на пенсии» и «Сваты на даче», у меня для вас отличная новость! Подписаться на издания можно до 16 января 2019 года! Хотя лучше не затягивать и пойти на почту в ближайшее время.



Маргарита Петровна

Поделюсь-ка с вами рецептом маски, которая отлично подтягивает кожу. Очищаю яблоко от кожуры, натираю на мелкой терке, отжимаю сок. Смачиваю в нем марлевую салфетку, накладываю на лицо на 15-20 мин. После маски протираю кожу сначала влажным, затем сухим ватным диском. А вот экспресс-метод для новогодней ночи: массирую пару секунд лицо и шею ломтиком яблока — кожа становится розовой и помолодевшей.

Создаем настроение

Согласитесь, аромат — ключ к праздничному настроению. Чтобы на кухне пахло по-новому, я сделала так: купила еловые веточки, капнула на них мандариновое эфирное масло и положила на ящики кухонного гарни-

тура. Теперьходишь на кухню — а там настоящий Новый год: пахнет хвоей и мандаринами. А еще обязательно испеку ароматных имбирных «Хрюшек» с 19 стр., развешу на ленточках по всей кухне — пусть радуют глаз и душу.

В прошлом году купил елку, дома развернул, а она выглядит какой-то куцей — объема маловато. Так я на нее повесил зеленую гирлянду, причем разместил поближе к стволу — ель сразу стала казаться пышнее. Марго хитрости и не заметила, а елочку нахваливала.



Анатолий Степанович

Игристое открыто!

Любимые новогодние звуки — треск бенгальских огней, фейерверки и хлопок открытой бутылки шампанского. Чтобы открыть его безболезненно, снимаю фольгу и проволоку, ставлю бутылку под углом, упираю во что-то твердое и, придерживая пробку большим пальцем, начинаю вращать бутылку — не пробку! Вуаля, приглушенный хлопок — бутылка открыта, ни капли не пролило. А чтобы остановить газы, прикладываю к горлышку холодную чайную ложку.

• Секрет праздничного настроения •

Печенье «Елочки»

Бывает, всего ничего остается до Нового года, а праздничного настроения — ни в одном глазу, как говорится. Чтобы в душе проснулся праздник, можно посмотреть добрый новогодний фильм под чашечку чая и вкусное «тематическое» печенье.

Соединяю 250 г творога, 100 г сливочного масла, яйцо, 0,5 ст. сахара, по щепотке соли и корицы, цедру половины лимона, щепотку соды с лимонной кислотой, пакетик ванильного сахара и 200 г муки, хорошенько вымешиваю. Тесто раскатываю толщиной 0,5 см, формочкой вырезаю елочки. Выкладываю печенье на противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 15 мин. Украшаю сахарной глазурью.

Лека САН, г. Чебоксары. Фото автора



«Освежающая» СОЛЬ

После работы с рыбой, луком или чесноком руки неприятно пахнут? Мне помогает обычная соль — натираю руки, а через 1-2 мин. смываю водой с мылом. От запаха не остается и следа!

Ирина НАУМЕНКО,
г. Лучинки Житомирской обл.

• Секрет экономии •

Какой Новый год без шампанского? Это главный напиток ночи! Но так случается, что бутылку открыли, а допить не получилось. Начатое шампанское хранить не имеет смысла — все пузырьки ускользнут буквально за пару часов. А вот приготовить простой, но изысканный и бесподобный на вкус десерт для взрослых — самое праздничное решение!

Замачиваю 10 г желатина в 50 мл воды. В кастрюльку наливаю 100 мл воды, кладу 3 ст.л. сахара и цедру половины



лимона, довожу до кипения, снимаю с огня, вливаю сок половины лимона и хорошо перемешиваю. Добавляю набухший и распущенный желатин, процеживаю смесь через сито и соединяю с 0,5 л шампанского. Разливаю желе в бокалы, украшаю взбитыми сливками или другим кремом. Обалденно!

Ольга ДОРОХОВА,
г. Барнаул. Фото автора



Сладкие ажурные шары

Очень красиво смотрятся на новогодней елочке ажурные шары. Я их создаю сама из сахарно-белковой массы. По такой же технологии можно приготовить корзиночки (основа — формочки для кексов), сладкие кружева, украшения для тортов и т.д. Очень оригинально! Храню поделки в пластмассовых контейнерах в сухом месте. Сладкие шары боятся влаги, поэтому не кладите их в холодильник!

Белок легко взбиваю вилкой, постепенно всыпаю сахарную пудру (примерно 200 г), каждый раз растирая до однородности. Масса должна получиться консистенции густой сметаны или плотнее. В конце добавляю щепотку лимонной кислоты. Перекладываю смесь в плотный пакет (кондитерский шприц), отрезаю уголок. Воздушные шарики надуваю до нужных размеров, смазываю растительным маслом, наношу рисунок белковой смесью, сразу приклепляю бусинки. Даю подсохнуть около суток (подвешиваю за ниточки), шарики прокалываю и достаю. Красота!

Татьяна ДИКсон,
г. Гродно. Фото автора

• Секрет чистоты • И ручки заблестят

Как и все, перед новогодними праздниками приступаю к генеральной уборке. Труднее всего отчистить на плите ручки, особенно если она не новая, — жир буквально въедается. Каких только средств я ни перепробовала, результат был слабый. А потом подруга подсказала эффективный рецепт.

Покупаю в аптеке анисовую настойку и нашатырь, смешиваю в пропорции 1:1. Ватную палочку обмакиваю в нашатырно-анисовую смесь и провожу по загрязненным местам. Через считанные минуты грязь

начинает отходить. А если и осталась в труднодоступном месте, чищу загрязнение с помощью старой зубной щетки.

Елена ПИСАРЕНКО,
п. Летний Отдых Московской обл.

«Цитрусовый» суп

Легкий фруктовый супчик. Очень вкусный и особенно актуальный сейчас, когда организму так нужны витамины. А его яркий цвет прибавляет энергии и хорошего настроения.

Очищенные апельсины или мандарины (500 г) нарезаю кружочками, цедру — соломкой. Заливаю цедру 1,5 л горячей воды, довожу до кипения. Полученный отвар процеживаю, кладу нарезанные фрукты и 200 г сахара, варю после закипания 2-3 мин. Добавляю 40 г разведенного водой крахмала, довожу до кипения и варю, помешивая, до загустения (1-

2 мин). Для каши довожу до кипения 100 мл молока, всыпаю 20 г сахара и 50 г манной крупы, снова варю до загустения, выкладываю слоем в 1 см на противень, остужаю. Перед подачей нарезаю манную кашу кубиками, выкладываю в тарелку и заливаю охлажденным фруктовым супом.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ,
г. Прилуки. Фото автора



С наступающим 2019 годом, дорогие наши! Пусть он принесет вашим семьям здоровье, счастье, достаток, мир и любовь! Пусть семьи ваши умножаются детками и добрыми делами, а на все мечты и желания хватает сил. Наступает год Желтой Земляной Свиньи (Кабана), и астрологи утверждают, что главная черта этого животного — трудолюбие. Это значит, что 2019 год — отличное время для начала бизнеса и карьерного роста. В нарядах для праздничной ночи стоит отдать предпочтение оливковому, кофейному, ореховому, лавандовому и васильковому цветам — именно они будут создавать необходимую гармонию и равновесие человека. Главное, встретить Новый год в семейном кругу, с близкими и любимыми людьми!



Кета «Отличница»

Рыбу (у меня весом около 700 г) промываю и просушиваю бумажными салфетками, нарезаю порционными кусочками. Лук нарезаю крупными кольцами, помидоры — дольками на крупной терке натираю сыр. Кет перекалываю в форму, смазанную растительным маслом, равномерно распределяю лук, солю, посыпаю сухим базиликом и укропом, выкладываю помидоры, посыпаю сыром. Запекаю рыбу в духовке при 160 град. 20-25 мин. Перед подачей украшаю любой измельченной зеленью.

Людмила ПЕШКОВА,
с. Табуны Алтайского края

«Рыбки в пруду»

Этот салат особенно эффектно смотрится в прозрачном или хрустальном салатнике.

Первым слоем выкладываю сваренный в мундире и натертый на крупной терке картофель, сверху аккуратно поливаю маслом от шпротов. Второй слой — размятые вилкой шпроты без хвостиков (их не выбрасываю, отрезаю кусочками по 2-3 см для украшения). Третий слой — измельченные варенные яйца, промазываю майонезом, сверху посыпаю натертым на терке сыром, промазываю майонезом. Хвостики шпротов ставлю вертикально в салат, оставляю его в холодильнике для пропитки на 1-1,5 часа.



• Мой совет •

Такое блюдо удобно и красиво подать порционно каждому гостю.

Евгения КОЛПАКОВА,
с. Белояровка Алтайского края

Запекаем утку

Перед запеканием утки не забудьте отрезать гузку — и готовое блюдо не будет иметь неприятного запаха. А чтобы мясо получилось сочным, для начинки предлагаю взять яблоки, апельсины, чернослив, клюкву и бруснику.

Олег КАРТАВЦЕВ,
шеф-повар,
г. Воронеж

Кальмары «Поросята»

Отвариваю кальмаров не более 3-5 мин., снимаю пленку и хорошо промываю, обрезаю плавники.

Готовлю начинку: 0,5 ст. отварного риса смешиваю с пассерованным измельченным луком, добавляю натертую и обжаренную морковь, любые обжаренные грибы, натертый сыр и измельченную зелень, хорошо перемешиваю. Фарширую кальмаров, из вареной

моркови вырезаю треугольники-ушки и кружки-пятячки. Надрезаю заготовку и вставляю ушки, а пятячок прикрепляю с помощью майонеза. «Поросят» перекалываю в форму, поливаю соусом (у меня — сметана, разбавленная мясным бульоном, еще всыпаю любимые пряности). Запекаю в духовке при 180 град. 10 мин.

Татьяна УСЬКОВА,
г. Ржев. Фото автора



Шашлык на сковороде с настоящим дымком

Далеко не у всех есть возможность вырваться на природу и «замутить» настоящий шашлык на мангале... Рецепт моего шашлычка на сковороде тем и отличается от обычного жареного мяса, что он вполне будет соответствовать и оправдывать свое громкое название — ШАШЛЫК! Приготовить его можно не только из свинины, а из куриной грудки, например. Главное, следите за тем, что мясо жарится очень быстро, — не пересушите его.

• 800 г свиной вырезки • 1 ч.л. молотой сладкой паприки • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. молотого кориандра • 4 ст.л. сметаны • 2 ст.л. лимонного сока • 2 ст.л. растительного масла • перец — по вкусу.

Мясо нарезаю кубиками. Отдельно готовлю маринад: смешиваю паприку, перец, соль, кориандр, лимонный сок, сметану и масло. Мясо перекалываю в полиэтиленовый пакет, добавляю маринад, хорошо перемешиваю. Оставляю мариноваться на

40 мин. (таким способом люблю мариновать и рыбу).

На сковороду наливаю немного масла, нагреваю и выкладываю мясо, жарю на сильном огне, пока не зарумянится. Переворачиваю и в это же время беру самый обычный уголь для мангала, выкладываю его на газовую горелку — пусть разгорается подольше (дыма и запаха не будет). Как только уголек станет красным, быстро перекалываю его щипцами (двумя вилками) в лодочку из фольги. Ставлю ее в центр сковороды с мясом, прямо на уголь наливаю немного масла и плотно закрываю сковороду крышкой. Томлю на малом огне 10 мин. — не дольше.

Наталья ШИЛЯЕВА, г. Орчи. Фото автора



Имбирное печенье «Яркий вкус»

Новогодние праздники ассоциируются с имбирными пряниками или печенем. Но если по какой-то причине вы не успели приготовить их к Новому году, не переживайте — печенье идеально к мятному чаю в любое время года. Секретами выпечки делится фуд-блогер Андрей РУДЬКОВ, г. Хабаровск.

**Рецепт
от профи**



• 175 г муки • 1/4 ч.л. соды • щепотка соли • 1 ч.л. молотой корицы • 1 ч.л. высушенного молотого корня имбиря • 65 г сливочного масла • 75 г сахарной пудры • 2 ст.л. меда • желток.

Для начала просеиваю все сухие ингредиенты, кроме сахарной пудры, — чем лучше просеете, тем однороднее получится тесто и вкуснее печенье.

Очень мелко рублю ледяное сливочное масло (на кубики в 5 мм) — важно, чтобы масло не начало таять, поэтому нарезаю быстро, стараясь лишний раз руками к нему не прикасаться. Порубив масло, сразу добавляю его в сухую смесь и быстро-быстро переминаю тесто руками, пропуская его между пальцев, пока не получится характерная крошка размером с бусину. Затем добавляю сахарную пудру, мед и желток. Перемешиваю тесто еще раз — оно должно получиться крутым и гладким. Если рассыпается, добавляю мед. Скатываю тесто в шар, заворачиваю в пищевую пленку, кладу в холодильник на час.

Раскатываю на столе, присыпанном мукой, в пласт толщиной 3–6 мм. Вырезаю формочкой печенье (у меня в виде звездочек), раскладываю на противне, застеленном пергаментом, ставлю в разогретую до 170 град. духовку. Выпекаю 8–10 мин. Как только печенки начнут подрумяниваться, достаю.

• Мой совет •

Если на мед аллергия, можете заменить его патокой.

«Рождественский венок»

Традиционно в сочельник одним из обязательных блюд является сельдь. Мне она нравится с луком, хрустящим яблоком и соусом с добавлением сладкого меда. Думаю, мой рецепт в более праздничной версии пригодится хозяйкам, которые будут готовить 12 постных блюд в канун Рождества.

• 3 филе слабосоленой сельди • яблоко (кисло-сладких сортов) • фиолетовая луковица • половина лимона • 2 ст.л. зерен граната • свежая зелень.

Для заправки салата: • 1,5 ст.л. жидкого меда • 1 ст.л. белого винного уксуса • 1 ст.л. растительного масла • смесь перцев — по вкусу.

Рыбу нарезаю небольшими порционными кусочками и раскладываю на тарелке в круг. Лук нарезаю тонкими полукольцами, заливаю кипятком на 2–3 мин., воду сливаю. Поливаю лук лимонным соком. Яблоко нарезаю тонкими полосками, тоже поливаю лимонным соком. На кусочки сельди по кругу равномерно раскладываю яблоко, затем — лук. Готовлю соус: мед смешиваю с уксусом и маслом, всыпаю перец, перемешиваю. Соусом поливаю салат и украшаю зернами граната (можно заменить ягодами клюквы) и зеленью.

Катерина ГУТНИК,

п.г.т. Млинов Ровенской обл. Фото автора



Холодец «Рыбный»

Очень вкусно! Если приготовите, то не пожалеете. Рекомендую!

• Рыбы головы, хвосты и плавники
• 3–4 зубчика чеснока • 2–3 луковицы
• лавровый лист • душистый перец горошком • бутоны гвоздики • соль — по вкусу.

Головы, хвосты и плавники тщательно промываю под проточной водой. Удаляю запекшуюся кровь, если головы большие — разрезаю пополам (у меня были три большие головы карпа и три хвоста, немного плавников). Перекалдываю в кастрюлю и заливаю водой так, чтобы она слегка покрыла рыбу. Довожу до кипения на малом огне, бульон не должен сильно бурлить. Снимаю шум, солю и добавляю пряности. Через час варки кладу очищенный лук целиком и зубчики чеснока. Варю еще 40–50 мин. Снимаю с огня и полностью охлаждаю. Затем разбираю на мясо и отходы. Процесс очень трудоемкий, вернее, требующий особого внимания. Нужно удалить все кости, чтобы они не попались в готовом блюде (я снимаю еще и кожицу). Отходов больше, чем полезного продукта, но они придутся по вкусу вашим домашним животным. Выкладываю рыбное мясо в лоточки, по желанию еще солю, заливаю процеженным бульоном. Оставляю в холодильнике до полного застывания. Подаю как обычный холодец с горчицей или хреном.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ,
г. Старобельск. Фото автора

Оливье в «юбочках»

Ну какой Новый год обходится без оливье?! Хочу предложить вам рецепт всеми любимого салата с вариантом порционной подачи в корзиночках из блинов. Смотрится очень симпатично и немного по-новому.



Думаю, у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт оливье.

Для приготовления корзиночек стеклянный стакан переворачиваю вверх дном, на него выкладываю тонкий блин. Ставлю стакан в «юбочке» в микроволновую печь на 2 мин. на полную мощность (лучше ориентироваться на свою СВЧ). За это время блинчик должен подсушиться и держать форму. Блинные корзиночки охлаждаю и наполняю салатом, украшаю любой зеленью.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

Проверено читателем

Винегретная хитрость



Чтобы винегрет приобрел тонкий и приятный вкус, при заправке вливаю в него 1 ст.л. молока и всыпаю 1 ч.л. сахара.

Марина МУРАТОВА, г. Мурманск

Чайные пакетики — в холодильник
Использованные чайные пакетики не выбрасываю, а складываю в банку и ставлю в холодильник: они хорошо впитывают неприятные запахи.

Раица ШАЙМАРДАНОВА,
г. Стерлитамак

Манка без комочков



Чтобы добиться ровной консистенции манной каши, в кулинарных книгах советуют насыпать крупу тонкой струйкой в кипящее молоко. Я же готовлю так: всыпаю сразу всю манку в холодное молоко, хорошо перемешиваю и ставлю на огонь. Никаких комочков — проверено!

Виктория МАЛОХОВСКАЯ, г. Минск

Нотка пикантности



Чтобы картофельное пюре получилось пикантным, варю клубни с целой луковицей, а затем толку их вместе. Если ваши домашние не любят лук, добавьте при варке 2-3 зубчика чеснока — будет не менее вкусно. Кроме того, пюре получается просто роскошным на вкус, когда заправляю его не молоком, а сливками.

Галина АНТИПЕНКО, г. Кострома

Галушки с маслом

Растираю 2 яйца с небольшим количеством сахара, добавляю 1,5 ст. молотых сухарей, 1 ст. молока, 2 ст.л. растопленного сливочного масла и соль по вкусу. Хорошо перемешиваю и оставляю массу до набухания. Из теста формую галушки и отвариваю в подсоленной воде до всплытия. Поливаю растопленным сливочным маслом и подаю со сметаной.



Валентина ШУМИЛОВА,
г. Славянск-на-Кубани



Блинчики «Маннные»

• 3/4 ст. манной крупы • 3 ст. молока
• 4 яйца • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. сливочного масла • 1,5 ст. муки • соль — по вкусу.
Варю манную кашу на 2 ст. молока, заправляю маслом. Развожу в оставшемся молоке муку, вливаю в слегка остывшую кашу, немного солю. Добавляю 2 желтка, сахар и 4 белка, взбитых в пену, перемешиваю и жарю блины с обеих сторон на сковороде, смазанной маслом. Подаю с вареньем, медом, сахаром и т.д. — с чем душа пожелает!

Галина ЮРКО, г. Саратов

Дорогие мои, согласитесь, что экономить нужно и с зазором на будущее. Вот что я вам посоветую: обязательно оформите подписку на «Сваты на кухне» на ведь 2019 год по индексу П8141 в каталоге «Почта России» — это гарантированно защитит вас от возможного изменения цен как при покупке издания в розницу, так и при переоформлении подписки летом. Лично я побежала на почту!



«Розочки»

Десерт, который украсит любой стол. Ах, как красиво! Самый ароматный из существующих — букет из яблочных роз. Быстро, аппетитно на вид и довольно бюджетно.

• 250 г бездрожжевого слоеного теста
• 2 яблока • 1 ст.л. сахарной пудры • сахар.
Яблоки промываю и нарезаю тонкими полукружками. Заливаю водой и ставлю в микроволновку на 1-2 мин., чтобы яблоки стали немного мягкими и не ломались при сгибании. Тесто размораживаю, нарезаю полосками шириной в 3 пальца и раскатываю толщиной 3-4 мм. Посыпаю сахаром (можно смазать джемом). Вдоль одного края полоски выкладываю яблоки, заворачиваю свободный край теста, чтобы слегка их захватить. Скручиваю тесто с яблоками рулетиками. Получившиеся «розочки» перекладываю в небольшие формочки. Выпекаю их в духовке при 180-190 град. 30-40 мин., накрыв пергаментом, чтобы яблоки не подгорели. В конце снимаю бумагу и даю «розочкам» подрумяниться 2-3 мин. Перед подачей посыпаю сахарной пудрой. И, вуаля, вам букет!

Ирина КУЗИНА,

г. Самара. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а давайте будем помогать друг другу экономить продукты, время и средства. Присылайте в редакцию свои проверенные рецепты, советы и секреты приготовления экономных блюд, а мы, Сваты, в свою очередь сделаем так, чтобы о них узнали все читатели. Здорово же!

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

Салат «Между первой и второй...»

Хлопните первую рюмочку, а про вторую забудете — проверено много раз. Мой отец всегда говорил: «Не делайте из закуски еду». Ведь, как известно, между первой и второй — сами понимаете, что...

Шинкую тонкой соломкой белокачанную капусту и добавляю нашинкованный очень тонкими полукольцами лук, натертые на терке морковь и зеленое яблоко. Сюда же нарезаю тонкой соломкой сладкий перец и свежий огурец. Солю, добавляю немного сахара, посыпаю сушеными сельдереем,

кинзой, базиликом, добавляю зерна граната, лимонный сок или лимонную кислоту. Перемешиваю салат руками, заправляю растительным маслом и перед подачей ставлю в холодильник на 20-30 мин.

Лариса ВИТКАЛОВА,
г. Сызрань

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный легкий овощной салат. Здесь есть все: и обилие зелени, и самые мощные очищающие организм овощи (капуста, морковь, огурец, сельдерей). Такой салат максимально насыщен витаминами и микроэлементами, прекрасен для пищеварения и иммунитета. Но есть одно «НО!» Это сахар — с ним весь очищающий эффект исчезнет и все полезные вещества не усвоятся в должной мере. Поэтому будет лучше, если его не добавите.

Евгения НИКОНОВА, диетолог, г. Брянск

«Томатное спасение»

Если на банках с маринованными помидорами, пюре или пастой вздулись крышки, выкладываю содержимое в кастрюлю, хорошо провариваю, добавляю соль (10 % к массе продукта), перекладываю в чистые банки и снова закрываю.

Мария ГУСАКОВА,
г. Могилев



Похмелкин супчик,

или Моя вариация на тему солянки

Готовить очень просто, а главное — быстро, когда голова болит, а желудок просит поесть чего-нибудь. После такого приема пищи он говорит «спасибо» и восторженно урчит. По вкусу первое чем-то напоминает мою любимую солянку. Можно готовить и без огуречного рассола — на кефире. Куриную грудку почти без филе отвариваю в 1,5-2 л воды полчаса, затем достаю. В кипящий бульон кладу натертую на терке морковь без обжарки (у меня замороженная) и варю до полуготовности 10 мин. Добавляю 2 небольших нарезанных дольками помидора, всыпаю горсть яичной лапши. За несколько минут до готовности кладу нарезанные кружками маринованные корнишоны и охотничью колбаску (можно обычную сосиску), при желании солю по вкусу. Разливаю в тарелки, кладу в каждую отобранное от кости мясо и вливаю немного маринада от корнишонов.

Альбина КАМАЛЕТДИНОВА,
г. Уфа. Фото автора



Яичные «гнезда»

А вы любите яйца на завтрак? Это обычная яичница-глазунья, но в новом амплуа. Почему бы не разнообразить вид и вкус привычного блюда?!

На 2 порции: • 2 яйца • 50 г сыра • 2 ст.л. сметаны • соль • черный или красный молотый перец • 2 ст.л. сливочного масла • зелень • свежие овощи • тостовый хлеб — для подачи.

Яйца аккуратно делю на белки и желтки, желтки не соединяю. Белки с солью взбиваю в плотную пышную массу и выкладываю в смазанную маслом форму порционно, сформовав круглые «шапочки» и сделав углубления в середине. Посыпаю 2/3 натертого на терке сыра и выкладываю в середину по желтку. Сверху — сметану, солю, перчу и посыпаю оставшимся сыром. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке 10-15 мин. Аккуратно перекладываю «гнездышки» на тарелки, можно сразу на хлеб, посыпаю измельченной зеленью и подаю со свежими овощами.

Юлия СОКОЛОВА,
г. Вологда. Фото автора

Шарлотка «Чайная»

• 1-2 яблока • 3 яйца • 200 г муки • 200 г сахара • 1 ч.л. разрыхлителя теста • растительное масло • манная крупа.

Взбиваю яйца с сахаром (для аромата можно добавить щепотку ванилина или молотой корицы), постепенно подмешиваю просеянную муку с разрыхлителем и перемешиваю до получения однородного теста.

У яблок вырезаю сердцевину и нарезаю небольшими кусочками. Форму смазываю маслом, слегка посыпаю манкой (или застилаю пергаментом) и выкладываю яблоки, заливаю тестом и выпекаю пирог в духовке при 180 град. 20 мин. Достаю, посыпаю сахарной пудрой и даю остыть.



Наталья СИТЧИХИНА,
п.г.т. Песковка Кировской обл.

Яблочные чипсы

Яблоки промываю, нарезаю кружочками, выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и ставлю в духовку при 120-130 град. на час. Можно достать пораньше, если хотите, чтобы получились подвяленные чипсы, а если желаете хрустеть — поддержите яблоки в духовке подольше.

Мария ТИТКОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Просто

Три варианта куты на Рождество

Это праздничное блюдо может включать в себя различные ингредиенты, которые придают ей совершенно необычный вкус. Кто-то даже умудряется добавлять в кутю конфеты — все зависит от личных предпочтений и фантазии. Хочу поделиться своими любимыми вариантами.



Традиционный

В давние времена на Рождество кутю готовили по этому рецепту.

Пшеница, взятая за основу блюда, символизирует плодородие, мед — здоровье, мак — достаток, а грецкие орехи — долголетие и процветание. Само приготовление куты является залогом семейного благополучия.

- 200 г пшеницы (можно и шлифованной) • 100 г изюма
- 100 г мака • 100 г ядер грецких орехов • 1-2 ст.л. жидкого меда.

Перебираю зернышки пшеницы вручную, избавляюсь от сора. Заливаю их холодной водой и оставляю на ночь или как минимум на три часа для набухания. Если такой возможности нет, то беру шлифованную пшеницу — ее вымачивать необязательно.

Отвариваю крупу в 3 ст. воды до мягкости, но она не должна разваливаться, откидываю на дуршлаг. Варю мак 10 мин., процеживаю через мелкое сито, чтобы вся вода стекла. Изюм промываю и заливаю кипятком на 15-20 мин., выкладываю на бумажное полотенце, чтобы обсох. Орехи обжариваю на сковороде и измельчаю. Все соединяю и заправляю медом.

• Мой совет •

По традиции в кутю добавляют узвар из сухофруктов. Я стараюсь брать для него разные сушеные фрукты, чтобы вкус был ярче. Промываю, засыпаю в кастрюлю с холодной водой и варю 20 мин. после закипания. Процеживаю и добавляю небольшое количество узвара в кутю.



Рождество Христово — один из любимейших праздников в нашей семье, когда за большим столом собираются несколько поколений: и мы, и дети, и внуки. Прибегают и соседские ребята. Хотя стол и ломится от яств после долгого поста, блюда пробуем аккуратно, чтобы не перегрузить желудок. Кутя — праздничное рождественское кушанье — всегда в центре стола.

Рисовая с миндалем

- 300 г риса • 100 г изюма
 - 100 г миндаля • 2 ст.л. жидкого меда либо сахарный сироп (2 ст.л. сахара на 3 ст.л. воды) • корица — по вкусу.
- Тщательно промываю рис несколько раз, чтобы каша получилась рассыпчатой. Варю крупу на медленном огне до готовности, периодически помешивая, затем промываю холодной водой. Изюм и миндаль ошпариваю кипятком,

орехи нарезаю мелкими кусочками (несколько штук оставляю целыми для украшения). Готовлю сахарный сироп: добавляю в воду сахар и ставлю на медленный огонь, пока он полностью не растворится. Смешиваю все ингредиенты и заливаю сладким сиропом. При желании посыпаю корицей. Украшаю готовое блюдо целым миндалем.



Из перловки со сливками

- 200 г перловой крупы • 150 г мака • 50 г изюма • 10 ядер грецких орехов • 50 мл сливок средней жирности • 1-2 ст.л. меда.

Крупу провариваю на медленном огне около часа. Мак заливаю кипятком и варю около 20 мин., проце-

живаю и растираю в ступке. Изюм распариваю в кипятке 15 мин., обсушиваю. Измельчаю орехи. К остывшей крупе добавляю мак и орехи с изюмом, заправляю медом и перемешиваю. И только перед подачей добавляю сливки.



РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕРБЫСТРОЕ
ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)

Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже привыкла к фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набиравли потерянный вес. Теперь вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь». «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учтивая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 ки-

лограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискуя ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу — все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует мое-

му идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить оседание жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!



Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com

просим прислать в следующем

формате: кол-во товара, код про-

дукта, цена, фамилия, имя, почто-

вый индекс, область, район, город,

улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:

Пастилки Spirulina, программа на 30 дней (3 упаковки)

Цена: 2999 руб.

Код продукта: 420 13 145

☐ Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 2299 руб.

Код продукта: 420 13 144

☐ Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1399 руб.

Код продукта: 420 13 143

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

Без ущерба для здоровья,

или Как вести себя до, во время и после новогоднего застолья

Грядут новогодние праздники. К здоровому питанию они не относятся, но в такой день отведать чуть-чуть изысканного яства не запретит никакая самая строгая диета. Позвольте рассказать, как «желудочно» грамотно подготовиться к застолью. **Здорового Нового года вам!**

❖ Голодать (чтоб потом «больше влезло») не надо, но за 24-48 часов ограничьте калорийность, исключите продукты и блюда, нагружающие пищеварительную систему.

❖ За день-два до застолья ешьте нежирные молочные продукты, если нормально их переносите, особенно кефир. Сочетайте не с сахаром и не с медом, а с местными фруктами и овощами: тертыми яблоками и грушами, морковью. Налегайте на качественный нежирный творог, а вот от сыра, ряженки, сметаны, йогурта воздержитесь.

❖ Отложите до завтра бананы, ананасы и киви. А немного цитрусовых можно и нужно.

❖ Из белковой пищи уместна отварная куриная грудка с рисом, но ни в коем случае не с картофелем. Добавьте зелень петрушки, измельченный зеленый лук, отварную свеклу. Строго без майонеза и прочих соусов, пересола, маринадов, жиров.

❖ Рыбу и яйца оставьте до праздничной трапезы.

❖ Хлебобулочные изделия замените хлебцами без соли и пальмового или рапсового масла.

❖ Из напитков — некрепкий зеленый или черный чай, можно с ломтиком лимона.

❖ Кофе, какао, шоколад отложите на утро после новогодней трапезы, если нужно будет взбодриться.

❖ Можно готовиться к застолью, выпивая вместо чая водный настой высушенных цветков и травы зверобоя — женщинам, а мужчинам — цветков и травы ромашки.

Владимир СТАРОДУБЦОВ,
диетолог, гастроэнтеролог, г. Орел

Дорогие читатели!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Вернем коже молодость

Каждая женщина мечтает вернуть увядающей коже молодость. И не прибегая к дорогим процедурам и средствам, многие проблемы можно решить с помощью привычных продуктов. Слово — эксперту по омоложению и альтернативной косметологии Татьяне ЛЕМЗАКОВОЙ, г. Калуга.

Яблоки против морщин

Маска разгладит неглубокие морщинки, избавит от брылей и гусиных лапок. Перед процедурой лучше поддержать лицо над паровой ванночкой и помассировать скрабом.

2 ст.л. яблочного пюре (натертое яблоко) смешать с 1 ч.л. слегка нагретого меда и 1 ч.л. касторового масла. Нанести на кожу на 10-30 мин. Смыть теплой водой, настоями лекарственных трав или молоком. Курс — месяц, делать раз в 3 дня. Затем 2-3 недели перерыв, и можно повторить.

Томаты — и внутрь, и снаружи
Помидоры широко применяют для разглаживания морщин и смягчения кожи, возвращения ей свежести и восстановления тонуса, устранения воспалений (угрей) и выравнивания цвета лица.

Помидор измельчить блендером и протереть сквозь сито, добавить 2 ст.л. сметаны и перемешать до однородности. Нанести на 20 мин., смыть теплой водой. Смазать лицо питательным или увлажняющим кремом.

Такие маски можно делать раз в 10-14 дней. Помните, что розовые и красные помидоры используют для разглаживания морщин, оранжевые — для выравни-

вания цвета лица, зеленые — как отбеливающее и противовоспалительное средство.

Картофель-помощник

Он и поры сужает, и придает коже лица упругость, и от воспалений избавляет, и отеки устраняет, и отбеливает кожу.

Небольшую сырую картофелину с кожурой натереть на мелкой терке, добавить по 1 ч.л. молока и муки без верха, перемешать. Можно добавить масло жожоба (персика, зародышей пшеницы) — 3-4 капли, либо оливковое, либо витамины А и Е. Нанести на очищенную кожу лица послойно и обязательно — на проблемные места, в том числе вокруг глаз. Через 15-20 мин. смыть теплой водой, смазать лицо питательным или увлажняющим кремом. Для профилактики можно использовать маску 1-2 раза в неделю, для омоложения — через день в течение месяца.

Внимание!

Перед применением масок из томатов и картофеля желательно сделать тест на аллергию, нанеся немного кашицы на запястье. Если через 15 мин. никакой реакции не произойдет, можно смело воспользоваться маской.

Сельдерей-целитель

Никогда бы не подумал, что простой сельдерей обладает такими многочисленными целебными свойствами, если бы о нем не рассказала гостившая у нас родственница из деревни.

В сельдерее, как выясняется, в 1,5 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в яюкоти лимона. А это ценный для здоровья витамин С.

Эфирное масло, содержащееся в этой зелени, оказывает противовоспалительное действие, благотворно влияет при гастрите, стимулирует отделение желудочного сока. Сельдерей действует успокаивающе и укрепляет нервную систему. Отвар из листьев с добавлением молока смягчает воспаление верхних дыхательных путей, а салат из корней растения успешно снимает усталость, которая в наше время у некоторых перешла в хроническую.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган



Если разболелся зуб, а к стоматологу только на следующий день, готовлю такой раствор для полоскания: 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. соды и 2-3 капли йода растворяю в 1 ст. теплой воды и полощу полость рта каждые 15 мин.



Калиновый «мед»

Во время простуды и гриппа на медленном огне и варю готовлю калиновый «мед»: 5 мин. Ем смесь с чаем, раз- толку 200 г ягод калины, сме- жевывая ягоды вместе с ко- сточками. Сахара много — хватит и 200 г, а калиновую горечь в любом случае не отбить. Зубы можно испортить жесткими косточками — измельчите их блендером или миксером. Добавьте в смесь измельченный с косточками виноград — прекрасный антиоксидант. Рецепт противопоказан диабетикам, беременным, кормящим и де- тям до 7-8 лет.

Нинель ГРАММ, г. Челябинск



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Достойный рецепт. Сильнодействующее средство. Подхо- дит для комплексного лечения простуды. Но стоит добавить существенные врачебные уточнения. Сахара много — хватит и 200 г, а калиновую горечь в любом случае не отбить. Зубы можно испортить жесткими косточками — измельчите их блендером или миксером. Добавьте в смесь измельченный с косточками виноград — прекрасный антиоксидант. Рецепт противопоказан диабетикам, беременным, кормящим и де- тям до 7-8 лет.

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

Помощь иммунитету

Не секрет, что в холодную пору мы чаще простываем и подвергаемся атакам вирусов. В этой ситуации важно укрепить иммунитет, который противостоит сезонным хворям. Поможет полезный и вкусный витаминный комплекс, который несложно приготовить самим.

По 0,5 ст. изюма, миндаля, чернослива и кураги, 1 ст. грец- ких орехов, горсть кедровых орешков пропускаю через мясорубку. В смесь добавляю цедру и сок 2 лимонов и 150 г меда. Перемешиваю и даю на- стоять сутки при комнатной температуре. Храню в холо- дильнике. Взрослым прини- мать по 2 ст.л. утром и вечером перед едой, детям с трех лет — по 1 ч.л. 2 раза в день.

Лариса ДОВГЯЛО,
врач-валеолог, г. Витебск



• От Сватов •

Дорогие наши, лично мы при любом недуге сразу бежим к Михалычу — он у нас домашний лекарь. А если Михалыч с ходу не может дать ответ самостоятельно, то всегда за- глядывает в два любимых издания — «Народный доктор» и «Лечитесь с нами». Там — тысячи народных средств ле- чения и профилактики всех-всех болезней, компетент- ные советы травников, фитотерапевтов, врачей. Хотите домашнюю энциклопедию здоровья? Выписывайте оба издания! Кстати, за подписку можно и подарок получить — заряженную шерстяную красную нить. Не пропустите подробности в «Народном докторе» № 24. Здоровья в Новом году!

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО
УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ
О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и героической бравადе. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

ОТПУСК
В АПТЕКЕ
БЕЗ
РЕЦЕПТА

ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21

www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте**: 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминкс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.
Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+

**СЕКРЕТНЫЙ
АГЕНТ
МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

Graminex LLC
200 таблеток
ЦЕРНИЛТОН®
Для лечения заболеваний
предстательной железы
Рег. П № 014227/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ
ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Сваты на кухне



Солим горбушу

Какая хозяйка не хочет сэкономить в праздники? Тогда предлагаю не покупать готовую слабосоленую форель или семгу, а взять горбушу и засолить в домашних условиях. Самый простой рецепт — сухой посол. Подготовленное филе рыбы (у меня весом 700 г) равномерно засыпаю 2 ст.л. соли, добавляю 1 ст.л. сахара и оставляю в холоде на 2 дня. Лавровый лист предпочитаю не добавлять, потому как эта пряность перебивает весь вкус рыбы.

Наталья УГЛОВА, г. Севастополь

Мимоза «Нежная»

Чтобы салат получился особенно воздушным, на слой натертого на мелкой терке сыра сразу же выкладываю кусочки размягченного сливочного масла и посыпаю измельченной зеленью укропа.

Виктория МЕЛЬНИКОВА,
г. Минеральные Воды

Постный майонез

Бутербродик с домашним майонезом да на домашнем ржаном хлебушке посыпать сухими семенами укропчика со своей дачи... Вкусно! «Облегченная» версия любимого в моей семье соуса: 1 ст. муки хорошо растираю с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, вливаю еще 190 мл воды. В оригинальном рецепте нужно поставить массу на огонь и довести до кипения, а можно и в микроволновке на полной мощности 4 мин. (два раза перемешиваю). В емкость вливаю 8 ст.л. растительного (оливкового) масла, добавляю 3 ст.л. готовой горчицы (в следующий раз добавляю 2,5 ст.л. — для меня островато получилось, а вот моему зятю, любителю майонезов, очень понравилось), 3-3,5 ст.л. лимонного сока, 2 ч.л. соли и 2 ст.л. сахара. Взбиваю масляную смесь миксером 1-2 мин. и постепенно за 3-4 раза вмешиваю настоявшуюся мучную массу, не переставая взбивать. У меня вышла полная банка (800 г) и креманка (150 г).

Елена ГОРДЕЕВА, г. Вологда



«Принц»

♦ 250-300 г отварной говядины ♦ 4 маринованных огурца ♦ 6 вареных яиц ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ по 50 г сметаны и майонеза ♦ 50 г измельченных ядер грецких орехов. Говядину нарезаю поперек волокон соломкой шириной 1,5х2 см, яйца — крупно, огурцы — соломкой, размером с мясные кусочки. Для заправки соединяю майонез и сметану, добавляю измельченный чеснок, перемешиваю. С помощью кулинарного кольца (у меня

— диаметром 9,5 см и высотой 5 см) формую салат: выкладываю первым слоем говядину, промазываю заправкой, затем — маринованные огурцы, немного заправки. Следующий слой — яйца, заправка и повторяю первые два слоя, пока не закончатся продукты. Сверху готовый салат посыпаю орехами, оставляю его в холодильнике на час.

Ксения ЛАНИЮК,
г. Тюмень. Фото автора

Закуска «Калейдоскоп»

♦ 5-6 колец консервированного ананаса ♦ 5-6 крабовых палочек ♦ 2-3 вареных яйца ♦ 100 г мягкого сливочного сыра ♦ 200 г икры (имитации) ♦ 100 г винограда (кишмиша) ♦ 100 г листьев салата ♦ соль — по вкусу.

Яйца и крабовые палочки измельчаю, добавляю икру, сыр, соль и перемешиваю. Листья салата промываю и раскладываю на плоское блюдо, сверху — кольца ананаса. Каждое колечко наполняю 1-1,5 ст.л. готового салата. Оставшуюся закуску выкладываю в небольшой салатник и ставлю его на середину блюда, украшаю виноградом.

Наталья КАРКАЧЕВА, г. Тамань

Теплый салат

Такой салат может служить самостоятельным блюдом для ужина: сваренный в мундире и очищенный картофель, свежий огурец и лук нарезаю кубиками, перемешиваю и солю. Заправляю растительным маслом и выкладываю горкой, вокруг — кусочки филе слабосоленой сельди.

Надежда МЕЛЬНИКОВА,
г. Могилев

Новый вкус

У меня есть неизменная традиция — каждый год готовлю оливье с каким-то новым продуктом. В праздничный салат вместо вареной колбасы добавляю копченую куриную грудку, а свежий огурец заменяю маринованным. Вкусно!

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов



На слоеное тесто кладу обычные чайные ложки, вырезаю по их форме на тесте заготовки и перекладываю на противень, застеленный пергаментом. Сверху на них в качестве груза выкладываю ложки, чтобы сформовать при выпечке углубление. Выпекаю в духовке при 200 град. 5 мин. Такие съедобные ложечки из теста наполняю любым салатом.

«Зимний»

Раньше это был любимый салат моей свекрови, потом рецепт позабылся. А недавно в кулинарных записях снова его обнаружила, опробовала — и теперь блюдо стало любимым уже в моей семье.

- 200 г моркови по-корейски • отварное куриное филе • 3 маринованных огурца
- 200 г сыра • 2 зубчика чеснока • майонез • зелень.

Мясо и огурцы нарезаю соломкой, сыр натираю на крупной терке, чеснок измельчаю. Все подготовленные продукты смешиваю, добавляю морковь, заправляю майонезом. Готовый салат украшаю зеленью.

Елена ЯКОВЛЕВА,
г. Ивanteevka. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Куриное филе можно замариновать в небольшом количестве растительного масла, добавив розмарин и тимьян, а затем запечь в духовке при 170 град. 20-25 мин. Такое мясо хорошо подойдет к салату и придаст блюду необычный вкус и аромат.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар. г. Воронеж

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, после новогодних праздников обязательно найдите минутку-другую, чтобы поделиться своими вкусными рецептами салатов и закусок и рассказать, все ли получилось, что гостям и друзьям из блюд понравилось больше всего. А приятным бонусом для вас будет гонорар, который мы выплатим после публикации.

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

Заливное «Кабанчики»

Скоро-скоро Новый год! Хрюши — забавные домашние животные, которые всегда находятся в буйном и веселом настроении. Они искренне радуются всему происходящему и имеют задиристый характер. Надеюсь, моя «веселая семейка» порадует вас и исполнит желания! Подайте заливное с вареной картошечкой — ваши родные будут рады такому ужину не только в праздничные дни.



- 400 г замороженной овощной смеси
- 2 вареных куриных яйца • 4 вареных перепелиных яйца • 100 г соленого творожного сыра • горсть маслин (без косточек)
- 5 охотничьих колбасок • горсть любой измельченной зелени • 30 г желатина.

Желатин заливаю небольшим количеством воды, оставляю на 30 мин. для набухания, вливаю 900 мл воды и распускаю его на малом огне, не доводя до кипения. Овощную смесь (морковь, зеленый горошек, сладкий перец, фасоль стручковая, кукуруза, цветная капуста) размораживаю и готовлю в духовке (микроволновке) 7 мин., выкладываю на большое блюдо. Из куриных и перепелиных яиц делаю семейство поросят: из колбасы вырезаю ушки, пятячки и хвостики, прикрепляю к яйцам с помощью зубочисток. Ставлю поросят в центр блюда и распределяю по нему оставшиеся колбаски, маслины, зелень и сыр, нарезанные произвольно. Заливаю все подготовленным желатином и оставляю в холодильнике на 4 часа.

Элеонора ПУЧИНА,
г. Великий Новгород. Фото автора



Скумбрия в шубе

- Копченая скумбрия • банка консервированных ананасов • колбасный сыр • чеснок • майонез — по вкусу.

Рыбу разбираю на филе, удаляю косточки и нарезаю мелкими кусочками, ананасы — кубиками, сыр натираю на крупной терке, чеснок измельчаю. Сыр смешиваю с чесноком и майонезом.

На дно салатника выкладываю равномерно слой рыбы, накрываю вторым слоем — сырно-чесночным, затем — слой ананасов, снова сырно-чесночная смесь. Так собираю салат, пока не закончатся продукты, и украшаю зеленью.

Ирина МАНОЙЛОВА,
с. Миньково Вологодской обл.

«Финский»

- Картофель • маринованные огурцы • фиолетовый лук • свежий укроп • 100 г сметаны • 1 ч.л. готовой горчицы • 1 ч.л. сахара • соль — по вкусу.
- Картофель отвариваю в мундире, охлаждаю и нарезаю кубиками. Огурцы — кубиками или тонкими кружками, добавляю измельченные лук, укроп. Заправляю салат сметаной, горчицей, сахаром и солью, перемешиваю.

Мой совет •

В салат по желанию можно добавить сваренную или запеченную курицу.

Марина БОЛЬШАКОВА,
г. Москва. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для этого салата хорошо фиолетовый лук замариновать: нарезать полукольцами, добавить уксус и воду (1:1), всыпать сахар по вкусу, оставить на 3-4 часа. Затем слегка отжать его перед непосредственной закладкой в салат.

Сергей ЛЕЩЕНКО,
шеф-повар, г. Воронеж

Снимаем пену

Если не уловила момент, когда нужно снять пену с супа, а она опустилась на дно, вливаю в кипящее первое 0,5 ст. холодной воды. Пена поднимается на поверхность бульона, и я тут же ее снимаю.

Марина САВОРИНА,
г. Подольск



Борщ «Грибной»

Приелся борщ с мясом, поэтому решила приготовить с грибами.

•Белокачанная капуста •картофель
•сушеные грибы (можно шампиньоны)
•морковь •коренья петрушки и пастернака •луковица •свекла •2 ст. фасоли •1 ст. хлебного кваса •растительное масло •2 ст. томатного пюре •1 ст. муки •2 лавровых листа •3 горошины перца •соль — по вкусу.

Сушеные грибы замачиваю, затем отвариваю в 2 л воды, откидываю на сито и нарезаю соломкой. Отвар процеживаю. Морковь, лук, петрушку и пастернак чищу, нарезаю соломкой и слегка обжариваю на растительном масле. Свеклу шинкую соломкой и тушу вместе с квасом и томатным пюре до полуготовности. Фасоль замачиваю на 12 часов, затем воду сливаю, заливаю свежей и отвариваю до полуготовности. В кипящий грибной отвар добавляю нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, грибы, свекольную смесь, пассерованные овощи и фасоль с отваром. На сковороде просушиваю муку 2-3 мин. до золотистого цвета, всыпаю ее в борщ, добавляю лавровый лист, соль, перец и варю до готовности овощей. Подаю с мелко нарезанной зеленью петрушки, сметаной и грибами.

Ирина КОРЫТИНА, г. Выкса

Венгерский суп-гуляш с чипетке

Для супа: •400-500 г говядины (лопаточная часть, голяшка или другие части для тушения) •луковица •3-4 картофелины

•1-2 стручка сладкого перца •2 помидора •2 зубчика чеснока •1 ч.л. томатного соуса •0,8-1 л костного бульона (воды) •1 ст.л. сушеной паприки •топленое сало (смаец) или растительное масло — для жарки •щепотка тмина (по желанию) •соль.

Для клецек (чипетке): •яйцо •мука •соль. Мясо промываю, обсушиваю и нарезаю кубиками около 1 см, картофель — так же. Мелко нарезаю лук, кубиками — перец и помидоры.

В кастрюле с толстым дном растапливаю смаец, добавляю лук, немного соли и жарю до мягкости, слегка остужаю, всыпаю паприку и перемешиваю.

В сковороде нагреваю немного масла (смальца) и порциями жарю мясо до румяности, перекладываю в кастрюлю с луком. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и тмин, вливаю столько воды, чтобы мясо не варилось, а тушилось. Перемешиваю и готовлю 1-1,5 часа на слабом огне, иногда помешивая и доливая воду. Кладу картофель, увеличиваю огонь и жарю, помешивая, 3-5 мин., солю. Добавляю перец, поми-



дору и томатный соус. Вливаю бульон (воду) так, чтобы жидкость лишь покрывала овощи. Довожу до кипения, накрываю крышкой и варю на слабом огне 10-15 мин. (до готовности картофеля), даю настояться под крышкой 10 мин. Пришло время чипетке: в миску вбиваю яйцо, всыпаю соль и столько муки, чтобы получилось крутое тесто, замешиваю. Заворачиваю в пищевую пленку и оставляю на 10-15 мин. Затем отщипываю маленькие кусочки и бросаю в кипящий суп (можно нарезать тесто лапшой). Подаю суп горячим.

Лиана КАПИТОНОВА,
г. Черемшан. Фото автора



Чтобы бульон на косточках был более насыщенным и ароматным, косточки перед приготовлением супа разрезаю на более мелкие — размером по 3-4 см — и запекаю в духовке с пряностями.

Куриный с жареной вермишелью

•600 г куриной грудки •2 луковицы •корень петрушки •морковь •2 картофелины
•2 горсти вермишели •растительное масло — для жарки •свежая зелень •лавровый лист •соль •перец — по вкусу.

Заливаю курицу холодной водой, добавляю очищенные луковицу и корень петрушки и довожу до кипения под крышкой.

Варю на среднем огне, снимая пену, до готовности (без крышки).

Готовый бульон процеживаю, довожу до кипения, добавляю нарезанный кубиками картофель. Пассирую на растительном

масле натертую на терке морковь и нарезанный кубиками лук, перекладываю в суп. Варю до готовности овощей. Вермишель обжариваю на сухой разогретой сковороде до светлорусоватого цвета и всыпаю в суп. Затем кладу разобранное на волокна мясо, лавровый лист, солю и перчу, готовлю еще 5 мин. Подаю, посыпав измельченной зеленью.

Наталья ПОДОЛЯКО,
г. Кировск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Этот суп многие любят. Самое главное в нем — правильно сварить бульон. Для того, чтобы он получился полезным и вкусным, куриную грудку приготовьте со скелетом: промойте и запеките в духовке без кожи. Этот способ придаст бульону особую нотку вкуса, приятный цвет и минимум жира, который стечет при запекании.

Сергей РАБОЧЕВ, шеф-повар,
фуд-стилист, г. Санкт-Петербург



Чтоб картошка сварилась

Когда готовлю щи из квашеной капусты или щавелевый суп, картофель закладываю первым и варю до полуготовности, а только потом добавляю капусту и щавель — содержащаяся в квашеной капусте и щавеле кислота не даст быстро развариться картофелю.

Ольга ХВОЯ, г. Шклов



В медовом соусе

• 400 г куриного филе • 1 ч.л. меда
• 1 ч.л. растительного масла • 1 ч.л. лимонного сока • 2 ст.л. французской горчицы • соль — по вкусу.

Филе разрезаю на две части, солю с двух сторон. Отдельно смешиваю мед, масло, лимонный сок и горчицу. Смазываю щедро кусочки мяса соусом и оставляю мариноваться на час. Запекаю его в форме, застеленной пергаментом, при 180 град. 30 мин.

Татьяна ОЛЕЙНИКОВА, г. Волгоград

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Мед — отличный продукт, который идеально сочетается с куриным мясом. Оно получается сочным и очень нежным. Рецепт отличный!

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж



Нож и скользкая рыба — не лучшее сочетание, так можно и порезаться. Когда Марго просит помочь ей очистить рыбу, поступаю следующим образом: обычной ложкой счищаю чешую от хвоста к голове, а чтобы чешуйки не разлетались в разные стороны, кладу рыбу в глубокую миску с водой.

Рыбка в пене

• 800 г филе пангасиуса • 200 г майонеза
• 2 луковицы • 4 белка • мука • соль • перец • растительное масло.

Филе нарезаю порционными кусочками, солю, перчу, обваливаю в муке и обжариваю на растительном масле. Лук нарезаю соломкой, обжариваю до полуготовности. Рыбу складываю в форму для запекания, смазываю майонезом, сверху выкладываю лук. Белки взбиваю в пышную пену, покрываю лук и запекаю блюдо в духовке до готовности.



Наталья ГРУШИНА,
п. Малечкино Вологодской обл.



Квашенка с грибочками

Все проще некуда: на разогретую сковороду с растительным маслом выкладываю квашеную капусту (если слишком соленая, промываю). Готовлю на небольшом огне, время от времени подливая немного воды, чтобы капуста не жарилась, а тушилась. Кладу лавровый лист, черный перец горошком и всыпаю немного сахара. Тушу 2-2,5 часа (чем дольше, тем мягче и вкуснее получается блюдо). За 30-40 мин. до готовности капусты добавляю размоченные сухие грибы, перемешиваю и накрываю крышкой. Можно положить отварные замороженные грибочки (их сначала размораживаю, отжимаю от лишней влаги, обжариваю отдельно и только потом тушу с капустой).

Наталья МОЛЧАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Картофельная смажанка с творогом

У любого спросите о национальной кухне Беларуси, и первое, что услышите, будет рассказ о блюдах из картофеля. Второй хлеб! Гарниры, основные блюда, салаты, первое и второе... Колдуны, draniki, запеканки, клецки и смажанки. Кто хоть однажды побывал в Беларуси, навсегда запомнит радужных приветливых хозяев и простой вкусный стол. Мое блюдо приготовлено не по правилам общепита и не по советскому ГОСТу. Представим на минутку, что вернулись во времена «непридуманных холодильников» без банки майонеза, бутылки кетчупа и батона непонятной колбасы... Смажанку готовят на картофельном или дрожжевом тесте, смазывая разнообразными начинками — томатным пюре, шкварками, мясом, творожной массой, а сверху заливают соусом из взбитого яйца и сметаны. Парой для великого картофеля сегодня выступит творог. Смажанкой именно на картофельном тесте нас угощали когда-то...

Для основы: • 400 г картофеля • яйцо • 50 г муки • соль — по вкусу • перец.

Для начинки: • 300 г творога • яйцо • 50 г томатной пасты • соль • перец.

Для заливки: • 100 г сметаны • яйцо.

• Сливочное масло — для смазывания формы.



Картофель отвариваю, очищаю, натираю на мелкой терке. Вбиваю яйцо, солю, перчу, всыпаю муку (0,5 ст.л. оставляю для посыпки формы) и перемешиваю.

Протираю сквозь сито творог, соединяю с яйцом, солю, перчу по вкусу и перемешиваю. Взбиваю яйцо со сметаной.

Форму смазываю маслом, присыпаю мукой и равномерно распределяю картофельную массу. Смазываю томатной пастой, добавив к ней пару ложек воды. Выкладываю творожную начинку и заливаю сметанно-яичной смесью. Запекаю в духовке при 180 град. 25-30 мин. Если нужна румяная корочка, запекать можно дольше.

Елена КВАЧЕВА,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Любите баловать своих родных различными мясными блюдами, запеканками, оладьями и бесподобными гарнирами на завтрак, обед и ужин? Знаете рецепты, каких еще не встречали на наших страничках, или секреты, как усовершенствовать то или иное блюдо? Так чего же вы молчите, родненькие! Нам так не хватает ваших рецептов и фото, скорее присылайте! За опубликованные материалы, кроме благодарности, вас ждет приятный бонус в виде гонорара.

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

Итоги конкурса

«Что за чудо мое
праздничное блюдо»

Ээээ, дорогие наши! Как же сложно было среди всех ваших, без сомнения, потрясающих как внешне, так и на вкус блюд выбрать победителей! Собрали редколлегия: мы, Сваты, соседка Марья Федоровна — профи по салатам и закускам; дети и внуки — им всегда интересно и хочется принять участие в наших обсуждениях конкурсов; а еще директор ближайшей школы Леонид Юрьевич — профессиональный дегустатор на кулинарных конкурсах среди учащихся и учителей да и просто хороший мужик, который любит сытно покушать.

Долго ломали голову и все же пришли к единогласному мнению, что нельзя такой красивейший салат «Осьминог» оставить без награды, и присудили морскому «товарищу» и его хозяйке **Елене ГРИГАРЧУК из с. Винсады Краснодарского края** третье место и подарок — 1000 руб.

Споры за второе место были еще более горячими, но в итоге все сошлось во мнении, что закусочный торт «Старая гавань» по рецепту **Ирины НЕВЗОРОВОЙ из с. Красный Яр Самарской обл.** (№ 9, 2018) включает в себя все, что нужно хозяйке: аппетитно, красиво, необычно и вкусно! Поздравляем Ирину и вручаем заслуженные 2000 руб.

А кто занял первое место — так как-то все хором и сказали, даже неожиданно получилось! Поздравляем победителя **Анну ЛИТВИНОВУ из с. Ярки Воронежской обл.** — ее коронное блюдо «Два в одном», да еще и с мастер-классом в фотографиях, признаться, стало и нашим фирменным. А потому победные 3000 рублей отправляются именно к ней!

Всех, кто не успел принять участие в конкурсе или оказался за пределами тройки победителей, приглашаем с нами в 2019 год — мы обязательно объявим новый конкурс рецептов в ближайших номерах «Сватов на кухне». С наступающим!

Ваши Сваты



На конкурс

«Осьминог»

Очень люблю салаты, и мои гости тоже. А когда блюдо еще и оригинально украшено, то поистине занимает главное место на столе и вызывает массу восторгов. Правда, этот осьминог милашка? На праздник можно раскошиться и немного потрудиться над созданием вот такого оригинального салата. Тем более, готовить его проще простого. Под красивой шубкой из красной икры скрываются кальмары. Они обладают нежным приятным вкусом и сочетаются со многими продуктами, что открывает широкие возможности для кулинарных экспериментов.

• 400 г кальмаров • средний свежий огурец • 2 вареных яйца • 80 г сыра • баночка красной лососевой икры (140 г) • несколько веточек укропа.

Для заправки: • 100 г майонеза • 1,5 ч.л. кетчупа или томатной пасты.

Для салата лучше взять неочищенных кальмаров, так как очищенные на производстве имеют резиновый вкус. Технология очистки на производстве отличается от домашней: очищенные дома тушки сохраняют свой нежный вкус. Перекладываю их в глубокую емкость и заливаю кипятком — кожица сразу сворачивается. Затем опускаю в емкость с холодной водой и чищу: удаляю верхнюю темную пленку, внутренности и вытягиваю твердую

хитиновую пластинку, снимаю тонкую пленку. Есть один секрет, как ее легко удалить, который уже не будет секретом, если вы прочтете дальше. Держу тушку под струей холодной воды, и тонкая пленка легко себя обнаруживает — приподнимаю ее пальцами и стягиваю как чулок. Работать нужно аккуратно, мясо очень нежное. Очищенных кальмаров перекладываю в кастрюлю, заливаю водой, солю и ставлю на сильный огонь, накрываю кастрюлю крышкой. Как только вода закипит и белок свернется, снимаю с огня и сливаю воду — кальмары готовы. При такой тепловой обработке мясо получается очень нежным и вкусным.

Нарезаю кальмаров тонкой не очень длинной соломкой, огурец и яйца — мелкими одинаковыми кубиками. Сыр натираю на мелкой терке: он будет играть роль клея в салате, чтобы блюдо хорошо держало форму. Укроп мелко рублю. В майонез добавляю кетчуп или томатную пасту, перемешиваю.

Все подготовленные ингредиенты перекладываю в салатник, перемешиваю и ставлю в холодильник на пару часов. В центре блюда из салата формирую горку, затем — «ноги», смазываю «осьминога» тонким слоем майонеза и по всей поверхности распределяю икру. Выкладываю из листа нори (оливок) улыбку и глаза: рисую майонезом белки, а в центр вставляю горошины перца.

Елена ГРИГАРЧУК, с. Винсады Ставропольского края. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, кроме ваших конкурсных писем, мы, Сваты, каждый день ждем от вас весточек: с рецептами во все-все рубрики издания, кулинарными хитростями и советами, идеями, как максимально вкусно и сытно, но при этом экономно накормить семью.

Делитесь своим опытом с нами и всеми читателями!

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

Салат «Удиви гостей»

Очень захотелось предложить свой рецепт на конкурс, что с большим удовольствием и делаю. Придумала это блюдо не сама, любимая свекровь посоветовала — ну как тут было не попробовать приготовить! Салатик у нас идет на ура в праздники, да и к ужину готовим. Очень вкусный, нежный, сытный, да и не приевшийся. В зависимости от остроты корейской моркови, ее количество можно уменьшить или увеличить. А сухарики придают этому салату оригинальный вкус. Советую приготовить на Новый год, много времени не займет, а гости приятно удивятся.

- Копченый куриный окорочок • баночка консервированной красной фасоли
- 3-4 ст.л. моркови по-корейски • 4 вареных яйца • 2 пачки пшеничных сухариков
- соль • майонез • черный виноград
- зелень петрушки — для украшения.

У окорочка отделяю мякоть, нарезаю соломкой, яйца — кубиками. Соединяю курицу, яйца, фасоль без жидкости и морковь, солю, заправляю майонезом и перемешиваю. Выкладываю на блюдо и посыпаю со всех сторон сухариками, измельченными в блендере. Украшаю виноградом и зеленью петрушки.



Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково. Фото автора

Грибы «В охотку»

Рецептом пользуюсь очень давно, готовлю это блюдо на каждый праздник. А поделилась им одна очень хорошая хозяйка. Она отмечала 50-летие на работе, и мы были в вос-торге от этих грибочков.

1,5 кг небольших шампиньонов отвариваю 15 мин. в подсоленной и подкисленной воде. Воду сливаю, а в еще теплые грибы добавляю 1 ч.л. универсальных приправ, 3 ст.л. 9%-ного уксуса и чеснок по вкусу. Заливаю 0,5 ст. кипящего растительного масла, перемешиваю. Когда шампиньоны остынут, всыпаю мелко нарубленный укроп по вкусу — и можно наслаждаться вкусными грибочками.

Надежда ГОРЯИНОВА, г. Старый Оскол



На конкурс



На конкурс

Куропатки с апельсинами

Мой муж, Александр Александрович, заядлый охотник — всегда возвращается домой с трофеями. Зимой на день рождения дочери Марии и на Новый год уже стало традицией готовить для праздничного стола блюдо из куропаток.

- 4 куропатки • 0,5 ст. свежевыжатого апельсинового сока • 1 ст. минеральной газированной воды • сливочное масло
- апельсин • сахар • соль • перец — по вкусу.

Ошпаренных и потрошенных куропаток замачиваю в холодной воде с сахаром (на 3 л воды — 2 ст.л. сахара) на 10-12 часов. Смешиваю сок с минералкой и перекладываю в маринад подготовленных куропаток, оставляю на 2-3 часа. Затем солю, перчу, в каждую тушку кладу несколько долек апельсина, слегка смазываю маслом и запекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Галина РОДИНА,
п. Сатинка Тамбовской обл.
Фото автора

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиана цена: 399р.
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

Бусы
ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ
4х видов:
вес: 15г 899р, 35г 1399р,
50г 1899р, 60г. 2399р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ИНН 673203184039

Белый жемчуг
Длина 50см, вес 50г,
диаметр 10мм

Черный жемчуг 1999р.
Цена одного изделия позолота 24к.:
699р., серебро: 399р.
Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.:
Цепочка: 899р.
Длина 60 см и 70 см
Браслет (20 см) 599р.
Набор (цепочка+браслет) 1199р.

«Святой Целитель Шарбель»
цена: 599р.
исцеляет все болезни!
количество ограничено

Кольцо и серьги
«Защита ангела»

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.
Кольцо и серьги
«Лепестки здоровья»

Кольцо и серьги
«Нежная любовь»

Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы Мужские, ширина 3 и 6 мм
Кольцо обручальное (размеры: 15-25)

В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Цена одного изделия позолота 24к.: 999р.

Бусы 699р., Браслеты 499р.,
Кулоны 399р. из натуральных камней
Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Бирюза, Коралл, Сердолик, Гранат, Горный хрусталь, Яшма, Нефрит и др.

Браслеты от сахара для детей и взрослых «Красная нить» 399р.
ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Нормализует давление цена: 499р.

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ



Проверено читателем

Банан под шубой

Простой, вкусный и при этом полезный десерт!

Соединяю 400 г творога, 0,5 ст. сахара, пакетик ванильного сахара, 50 г сметаны и 50 г сливочного масла, пробиваю блендером. Очищенные бананы целиком кладу на тарелку, накрываю творожной «шубой».

Готовлю шоколадную глазурь: смешиваю по 2 ст.л. какао, сахара, молока и кусочек сливочного масла, варю 5 мин. до загустения. Покрываю творожную массу глазурью, посыпаю грецкими орехами и оставляю десерт в холодильнике на 2 часа.

Людмила ЗЕМСКОВА, г. Каменское



Печенье «Трюфели»

Приготовили салат с белками, а желтки остались не у дел? Испеките из них вкусный десерт!

Желтки 4 сваренных вкрутую яиц смешиваю с 100 г размягченного маргарина, добавляю 250 г сахара, щепотку соли, 1/4 ч.л. соды, погашенной уксусом, и 1 ст. муки, хорошо перемешиваю. Из теста формую шарики, выкладываю на противень и выпекаю при 180 град. 20 мин. Отличное рассыпчатое печенье!

Светлана ПОЛШКОВА,

р.п. Пачелма Пензенской обл.



Конфеты «Бисер»

Смешиваю 100 г размягченного сливочного масла, 100 г сухих сливок, 250 г вареного сгущенного молока, 180 г измельченных кукурузных палочек. Руками, смоченными водой, формую шарики, посыпаю кондитерской посыпкой (какао, кунжутными семечками, кокосовой стружкой). Кладу в холодильник минимум на час. На Новый год из таких конфет можно сложить елочку, «заснежив» ее сахарной пудрой.

Любовь ШАДРИНА,
г. Воткинск

Пирог «Брусничка»

- 6 яиц • 400 г сахара • 3 ст.л. сметаны
- 1 ч.л. разрыхлителя теста (0,5 ч.л. соды)
- мука • 200 г брусники • растительное масло — для смазывания формы.

Все ингредиенты, кроме ягод, смешиваю, всыпаю столько муки, чтобы тесто по консистенции напоминало густую сметану. В конце добавляю ягоды и перемешиваю. Выкладываю в смазанную маслом форму и выпекаю в духовке до готовности. При желании пирог можно смазать джемом или вареньем.

Ольга НИКИШИНА,
г. Мурманск. Фото автора



Подельюсь секретами, как снизить калорийность десерта. Если по рецепту нужно растопленное сливочное масло, то я с него сначала снимаю пленку, а затем процеживаю через сито — лишние калории уходят. А часть сахара заменяю — нет, не медом — пряностями: корицей, ванилью, мускатным орехом. Блюдо приобретает новые нотки и не кажется пресным.



«Рождественское полено»

Сожжение рождественского полена в печи было когда-то обязательным ритуалом у многих народов Европы. В сочельник глава семьи бросал в очаг бревно, поливал его растительным маслом, подогретым вином, посыпал солью, обращая к нему свои просьбы, а затем поджигал. Верили, что огонь сжигал все дурное, что было в уходящем году, и очищал дом. А уже к концу XIX века «праздничное полено» стало полностью съедобным. Однако хозяйки верят, чем больше будет сходства у десерта с деревянным оригиналом, тем лучше.

Для бисквита: • 5 яиц • 165 г сахара • 140 г муки • 40 г крахмала • 1,5 ч.л. разрыхлителя теста • 70 мл растительного масла • 1 ст.л. натертой цедры апельсина.

Для апельсинового крема: • 2 апельсина • 1 ст. воды • 1 ст. сахара • пакетик ванильного пудинга • 200 мл 33%-ных сливок • 0,5 пакетика загустителя сливок.

Для шоколадного крема: • 200 г сливочного масла • 180 г шоколадной пасты • 30 мл коньяка.

Из апельсинов выжимаю сок, в 100 мл развожу пудинг. Остальную соединяю с водой, добавляю 2/3 ст. сахара, доведу до кипения и вливаю тонкой струйкой разведенный пудинг. Помешивая, провариваю до загустения, остужаю. Охлажденные сливки взбиваю с оставшимся сахаром и загустителем до устойчивых пиков. Вмешиваю 3 ст.л. этой массы в апельсиново-пудинговую, затем соединяю с остальными сливками.

Для бисквита яйца с сахаром взбиваю миксером 6-7 мин., постепенно увеличивая скорость. В конце тонкой струйкой вливаю масло. В несколько приемов добавляю смесь просеянной муки с крахмалом, разрыхлителем и цедрой. Перемешиваю ложкой снизу вверх. Выливаю тесто на застеленный пергаментом противень, выпекаю в духовке при 180 град. 15-20 мин.

Готовый бисквит накрываю полотенцем и, не снимая бумаги, сворачиваю



рулетом. Когда остынет, разворачиваю, снимаю бумагу, смазываю апельсиновым кремом. Снова сворачиваю и ставлю в холодильник на 2 часа. Размягченное сливочное масло взбиваю с шоколадной пастой и коньяком. Край рулета подравниваю с двух сторон, затем отрезаю кусочек толщиной 7-8 см и разделяю его ножом наискосок. С помощью апельсинового крема «приклеиваю» на основу «сучок» полено. Смазываю десерт шоколадным кремом и вилкой изображаю кору.

• Мой совет •

Рулет можно украсить кокосовой стружкой, снежинками из мастики, веточками розмарина, ягодами калины и шиповника — все выглядит очень празднично!

Людмила ГОЛОВЧЕНКО,
г. Белогорск. Фото автора

Сладкие рулетики из лаваша

Этот десерт настолько простой и быстрый, что вы точно захотите приготовить его еще! Рецепт идеально подходит тем, у кого нет времени на создание более сложных блюд. Поверьте, несколько таких аппетитных трубочек — и вы почувствуете себя сытыми и довольными. Если грецких орехов под рукой нет, возьмите подсушенный арахис, фундук, кешью и т.д. Сливочное масло можно заменить подсолнечным без запаха, а сахар — медом.

♦ 1-2 листа лаваша ♦ 120 г ядер грецких орехов ♦ 50 г сливочного масла ♦ 4 ст.л. сахара ♦ яйцо ♦ растительное масло ♦ сахарная пудра.



Для начинки подсушенные орехи вместе с сахаром измельчаю блендером в крошку и смешиваю с размягченным сливочным маслом (по желанию масло можно растопить). Лаваш разрезаю на несколько полос. На край каждой полосы кладу по 1 ст.л. начинки, сворачиваю небольшие трубочки, излишки лаваша обрезаю. Выкладываю заготовки в смазанную маслом форму. Яйцо взбиваю вилкой, смазываю рулетики — так у них получится золотистая корочка. Запекаю десерт в разогретой до 180-200 град. духовке 8-10 мин. — только до румяности. Остывший десерт посыпаю сахарной пудрой.

Алена ПРИКАЗЧИКОВА,
г. Измаил. Фото автора

«Новогодний венок»

Я, честно, не люблю возиться с тестом, особенно с дрожжевым, поэтому долго искала идеальный для себя рецепт. И нашла! Этот вариант, наверное, самый быстрый и легкий из всех, что я знаю. Особых усилий для замеса не нужно, и раскатывать тесто легко. К тому же оно получается не «капризное», что очень важно. Не рецепт — песня! Из указанных ингредиентов получатся два венка. Я обычно готовлю один с корицей и орехами, другой — с джемом, хотя можно положить и другую начинку.

Для теста: ♦ 1 кг муки ♦ 11 г сухих дрожжей ♦ 400 мл молока ♦ 3 яйца ♦ 100 г сливочного масла ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. соли.

Для начинки: ♦ 100 г сливочного масла ♦ 4 ст.л. корицы ♦ 150 г ядер грецких орехов ♦ 50 г коричневого сахара ♦ 50 г белого сахара ♦ 4 ст.л. какао.

Муку и дрожжи просеиваю. Молоко подогреваю, сливочное масло растапливаю на водяной бане. Яйца слегка взбиваю. Соединяю дрожжи, муку, сахар, соль, мо-

локо и масло, перемешиваю, добавляю яйца и замешиваю мягкое, не липнущее к рукам тесто 5-7 мин., накрываю миску пленкой и оставляю в теплом месте на час-полтора. Тесто должно несколько раз подняться. Затем обминаю, делю на две равные части (готовлю 2 венка), тонко раскатываю, перекладываю на кухонное полотенце.

Сливочное масло растапливаю, смазываю тесто, сверху сквозь сито просеиваю какао и корицу. Смешиваю два вида сахара, посыпаю тесто, затем — измельченные орехи. Сворачиваю рулет, аккуратно разрезаю его вдоль на две части и плету из них косичку.

Круглую форму для выпечки смазываю маслом. Выкладываю косичку вдоль бортиков в форме кольца, концы соединяю. Начинку, которая высыпалась, распределяю сверху. Выпекаю при 180 град. 35-40 мин. Новогодний венок готов!

Светлана БЫРКА,
г. Кишинев. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Наука идет вперед, каждый день появляется что-то новое, а вот старые добрые лакомства уже совсем не те, что раньше. И мороженое, и «картошка», и чернослив в шоколаде, и киевский, и птичье молоко... Эх, не купить теперь «тот самый вкус» в магазине. Зато можно приготовить дома! Главное — знать правильный рецепт. Если у вас есть такой, скорее присылайте его в редакцию! Будем готовить и ностальгировать вместе!

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

«Веселые хрюшки»

Имбирная выпечка с ее пряным ароматом давно ассоциируется с Новым годом и Рождеством. 2019-й — год Свиньи, так давайте порадуем «хозяйку» будущего года и приготовим к праздничному столу веселых хрюшек. Такое печенье станет отличным угощением или необычным подарком. А вот если к росписи привлечь детей, поверьте, они будут в восторге!



♦ 175 г муки (+ немного для раскатки) ♦ 1/4 ч.л. соды ♦ щепотка соли ♦ 1 ч.л. молотой корицы ♦ 1 ч.л. молотого имбиря ♦ 0,5 ч.л. кардамона ♦ 1/4 ч.л. мускатного ореха ♦ 65 г сливочного масла ♦ 75 г сахарной пудры ♦ 2 ст.л. жидкого меда ♦ желток. Для глазури: ♦ белок ♦ 3 капли лимонного сока ♦ 180-230 г сахарной пудры ♦ пищевые красители.

В глубокую миску просеиваю муку, соль, соду и пряности, кладу кубики охлажденного масла. Быстро растираю смесь пальцами в мелкую крошку, всыпаю сахарную пудру, перемешиваю. Добавляю жидкий мед и желток, замешиваю мягкое тесто. Долго не вымешиваю, если же тесто распадается на крошки, добавляю 1-2 ст.л. ледяной воды. Собираю в шар, оборачиваю пленкой и убираю в холодильник на час. Затем раскатываю в пласт толщиной 4-6 мм, формочкой вырезаю круглые печенюшки. Выкладываю на застеленный бумагой для выпечки противень, выпекаю при 180 град. 10-12 мин. Для сахарной глазури соединяю белок и лимонный сок, перемешиваю венчиком, но не взбиваю. Постепенно подсыпаю сахарную пудру, каждый раз тщательно перемешивая. Когда глазурь станет глянцевой, белоснежной и будет стекать с венчика, оставляя след на поверхности, через 10-15 мин. смешиваю ее с пищевыми красителями. Каждый цвет перекладываю в отдельный кондитерский мешок. Сначала рисую окантовку, даю застыть 5-10 мин., затем заполняю печенье основным цветом, распределяя глазурь зубочисткой. Когда розовый застынет, другими цветами рисую пороссячи мордочки.

Оксана ЧАЮН, г. Кимры. Фото автора

Камбала с апельсинами и душистыми травами

Камбала — прекрасная рыба: недорогая, вкусная, хорошо подходит и для жарки, и для запекания. Рецепт, который хочу предложить, не совсем обычный — с ним обыденное блюдо превращается в праздничное. Удивите гостей сочной рыбой на подушке из овощей и цитрусовых, источающей аромат душистых трав. Вам даже резать ее не придется — настолько мясо нежное, что буквально тает во рту.

• 1 кг камбалы • 2 апельсина • 2 луковицы
• головка чеснока • пучок душистых трав: розмарин, тимьян, базилик (или ваши любимые) • помидоры черри • растительное масло • соль • перец.

Камбалу чищу, отрезаю плавники, промываю снаружи и изнутри, обсушиваю. Натираю рыбу растительным маслом, с обеих сторон присыпаю солью и перцем. Нарезаю апельсины и лук кружочками (не тонкими), чеснок разрезаю поперек на две части. Раскладываю апельсины, лук и чеснок на противне, на каждый кружок кладу по веточке розмарина или тимьяна. В брюшко камбалы закладываю дольку апельсина и веточку розмарина, выкладываю рыбу на «подушку» темной стороной вверх. Сверху — помидоры черри и несколько листиков базилика: в горячей духовке помидоры лопнут, их сок смешается с базиликом и пропитает рыбу. Запекаю блюдо при 180 град. 45 мин.

Готовую рыбу разделяю так: над-



Просто

резаю кожу по всей длине позвоночника, снимаю ее с помощью ножа и вилки, мясо перекладываю на тарелки (кости легко отделяются). Так же поступаю и с нижней частью рыбы. Приятного аппетита!

Алексей ОНЕГИН, кулинарный писатель,
создатель сайта www.arborio.ru,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Солим рыбку

В 1 л воды кладу 200 г соли, перец горошком, 2 ст.л. сахара и лавровый лист, довожу до кипения, остужаю и опускаю филе горбуши или кеты на 1 час 15 мин. Достая, перекладываю лущком, сбрызгиваю растительным маслом. Вкусно!

Галина
БАЧКАРЕВА,
г. Барнаул



Трайфл с заварным кремом

Друзья, предлагаю вам замечательный десерт для новогоднего стола! Легкий, вкусный и красивый.

На 4 порции: • 500 мл молока • 40 г крахмала или ванильного пудинга • 140 г сахара • 2 желтка • хурма • банан • 100 г крекера • земляничный физалис • карамель или шоколад — для украшения. Готовлю заварной крем: 400 мл молока с сахаром довожу до кипения, оставшиеся 100 мл молока смешиваю с желтками и порошком пудинга (крахмалом). Тонкой струйкой при непрерывном помешивании вливаю часть кипящего молока в яичную смесь, затем все переливаю обратно в кастрюлю и варю пару минут до загустения. Крем остужаю, накрыв пищевой пленкой.

Печенье ломаю, банан и хурму нарезаю дольками. В бокалы выкладываю слоями крем, печенье и фрукты. Подаю, полив карамелью (шоколадом) и украсив плодами физалиса.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора

Дроб по-болгарски

Изначально этот рецепт привлек меня простотой, доступностью и оригинальностью. Попробовала приготовить — получилось очень вкусно, сытно и необычно. Теперь часто угощаю родных и гостей этим блюдом. Подавать его можно и горячим, и холодным. Отличный вариант для праздничного стола — в разрезе кусочки яйца и печенки смотрятся очень эффектно.

• 500 г куриной печенки • 8 яиц • небольшой пучок зелени укропа • соль • перец • 1 ст.л. муки • растительное масло.

Печенку и 4 яйца отвариваю по отдельности, остужаю. Печенку нарезаю крупными кусочками, яйца — четвертинками, соединяю, добавляю измельченную зелень, аккуратно перемешиваю. Выкладываю в форму, смазанную маслом. Оставшиеся яйца взбиваю венчиком, добавляю муку, соль и перец по вкусу, еще раз взбиваю. Заливаю печенку с яйцами, ставлю в разогретую духовку на 20-25 мин. Готовый дроб остужаю в форме, затем выкладываю на блюдо и нарезаю порционно.



Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково. Фото автора

Тыквенный «горшочек»

Такая тыква украсит любой праздничный стол! А еще это отличное дополнение к мясным блюдам — в тыкве ведь содержится витамин Т, который помогает усваивать тяжелую пищу.

• Крупная тыква • 2 луковицы • 2 помидора • 2 стручка сладкого перца • 500 г говядины • 500 г говяжьего жира • 500 г риса • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Тыкву мою, срезаю верхушку, достаю семена. Лук, перец, помидоры и мясо нарезаю кубиками. Рис отвариваю в подсоленной воде. Половину

ингредиентов выкладываю в тыкву в следующей последовательности: лук, помидоры, перец, мясо и рис, затем — жир, соль и перец по вкусу. Слои повторяю. Закрываю тыкву срезанной «крышечкой», смазываю маслом и запекаю в духовке при 180-200 град. 1,5-2 часа.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел



Мы ищем 100 человек, у которых есть финансовая или любовная проблема, и того, кто хотел бы получить сумму 2000 рублей.

Если у Вас есть любовная проблема или проблема, связанная с деньгами, нам бы хотелось помочь Вам. Бесплатно. Почему?

В настоящий момент мы пишем книгу о бесчисленных изменениях, которые произошли в жизни людей сразу же после того, как они получили нашу немедленную помощь. Это для того, чтобы закончить книгу и представить неопровержимое доказательство наших секретных знаний, которые являются уникальными в мире и которыми я и Роза обладаем. Мы предлагаем нашу помощь бесплатно тем людям, у которых есть серьезная финансовая или любовная проблема. Все, что мы просим Вас сделать, — это сообщить нам, когда Ваша проблема будет решена. Напишите несколько строк о том, сколько времени ушло на решение Вашей проблемы и как это произошло. Если мы выберем Вашу историю, она будет включена в отзывы очевидцев, появится в нашей



Тамара П. обрела успех благодаря силе двух одаренных сестер. Ее жизнь кардинально изменилась в одно мгновение. Сегодня она — счастливая женщина, желающая рассказать свою невероятную историю тем людям, которые, как и она, столкнулись с неудачей и отчаянием.

книге, и мы вышлем Вам в качестве благодарности 2000 руб. Конечно, Ваши имя и фамилия не будут упомянуты. Только Ваши инициалы будут использованы из уважения к Вашей личной жизни и для того, чтобы защитить конфиденциальность наших отношений. Мы специализируемся на ясновидении и телепатии, поэтому ежедневно получаем сообщения, из которых мы видим, скольким людям мы помогли преуспеть в жизни, как, например, Тамаре П., молодой женщине 39 лет, у которой были серьезные проблемы с деньгами. Прочитайте ее отзыв. Он — ошеломляющий: «До прошлого мая у нас с мужем была черная полоса в жизни, которая длилась несколько лет, и дела становились все хуже и хуже с каждым днем. Проблемы, связанные с деньгами, усугублялись, я больше не могла сводить концы с концами и, что еще хуже, моего мужа уволили с работы.

7 мая все у меня изменилось...

Наш сосед дал мне статью из газеты. Она была о двух медиумах, не похожих ни на кого другого. Они бесплатно оказывали помощь людям, таким же, как и я, у которых были серьезные проблемы. Две ясновидящие сестры (Лиза и Роза) обладали необычайной силой, которая очень быстро, буквально в мгновение ока, могла изменить жизнь тех людей, которые были готовы принять их бесплатную помощь. Я была настроена скептически, но одна важная деталь заинтересовала меня: как нашему соседу удалось купить две новые машины и отдохнуть пять раз в этом году? А его жена с еженедельными посещениями парикмахера? Какое другое объяснение может быть дано этим изменениям? И таким неожиданным... Не так давно они находились в такой же ситуации, что и мы. Вот почему сосед дал мне эту статью. Поэтому я сказала себе:

«Почему не я?»

В конце концов, если двум сестрам Лизе и Розе удалось подарить удачу всем этим людям, почему они не могут сделать то же самое для меня?

В любом случае я ничем не рисковала, и это было абсолютно бесплатно. Я заполнила купон внизу страницы, вырезала по линии пунктира и отправила. Я с нетерпением ждала ответа. Каждый день я ждала почтового.

В конце концов, 17 мая я получила большой белый конверт, который поспешно открыла. Я Вас уверяю, что его содержимое совсем не соответствовало тому, что я ожидала. Лиза и Роза уже изучили мой случай. С удивительной точностью они раскрыли факты моего прошлого. В моем будущем спрогнозировали возможные риски и перемены к лучшему. Более того, они уже разработали стратегию действий — каким образом надо решать проблемы, чтобы моя жизнь начала меняться к лучшему очень быстро.

На следующий день произошло первое событие...

Бывший работодатель моего мужа предложил ему работу. Это предложение было для него совершенно неожиданным. Более того, это была хорошо оплачиваемая работа и совсем рядом с домом. Мы просто не могли в это поверить...

Что произошло после этого... Вы увидите сами, какое невероятное событие это было!

С каждым днем все постепенно становилось на свои места. Жизнь совершенно изменилась. Я вставала утром полная надежд и воодушевления. Все было хорошо у моего мужа на новой работе, и на его лице снова появилась улыбка. И на моем лице тоже...

Именно в этот момент произошла самая удивительная вещь...

Даже не сказав мне, мой муж купил лотерейный билет и выиграл. И это тот человек, который всегда говорил мне: «Какой смысл?



Лиза и Роза. Две одаренные сестры мира ясновидения

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВУХ МЕДИУМОВ

НЕВЕРОЯТНО!!!

Необъяснимый случай двух знаменитых одаренных сестер мира ясновидящих...

Случай Лизы и Розы самый удивительный из тех, с которыми мы сталкивались. На протяжении их долгой жизни они могут помочь тысячам людей, предлагая духовную помощь и контроль над решением их проблем, которые до них люди не могли преодолеть никаким образом. Они могут прогнозировать значимые моменты в жизни человека и находить правильное решение индивидуально для каждого. Они могут помочь, даже если это кажется невозможным. Когда они выходят на связь с человеком, то помогают ему увидеть все в новом свете. То, что они сделали для других, они могут сделать и для Вас.

Мне никогда не везет...» Впервые в жизни у него был маленький сюрприз, который добавил в нашу жизнь оживление...

Он был из тех людей, которые во многое не верят, но даже он должен был признать очевидное: «Так много удачи с тех пор, как ты написала тем одаренным сестрам, не может быть простым совпадением». Думаю, я осознала, что наша жизнь изменилась только тогда, когда за один раз выплатила долги. Я никому ничего больше не была должна, и у меня еще оставались деньги. Впервые в жизни я была в такой ситуации...

Причина, по которой я согласилась рассказать и опубликовать мою историю, заключается в том, что я не могу перестать думать о тех несчастных людях, у которых есть проблемы, с тех пор как все коренным образом изменилось в моей жизни. И я говорю самой себе: если Лиза и Роза смогли помочь моему мужу и мне, нет причины, по которой бы они не могли помочь другим людям. Итак, если у Вас есть проблемы в жизни, не сомневайтесь и сделайте то же, что и я. Свяжитесь с Лизой и Розой. Вы ничем не рискуете. Их помощь бесплатна, и я могу Вас уверить, что Вы не пожалеете».

ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ ЛИЗЫ И РОЗЫ

Вы действительно думаете, что отличаетесь от других? Что Вы не достойны счастья? Что человек, который получил все, лучше, чем Вы? Нет! Итак, почему кто-то получает все, а Вы нет? На это есть простая причина, такая, о которой Вы никогда не подозревали. Откликнитесь на эту рекламу, отправьте Ваши имя, фамилию и адрес. Мы вышлем Вам бесплатно индивидуальный прогноз. Он раскроет Вам тайну сверхъестественных законов, а также секрет Ваших скрытых сил. Вдобавок к этому, в нем будет существенная информация о том, что Вам нужно сделать, чтобы изменить жизнь.

ЭТО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО

Просто напишите в купоне, который находится ниже, Ваши имя, фамилию и полный адрес и отправьте нам.

Lisa & Rose

КУПОН ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГНОЗА

Отправьте по адресу: 101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСП».

Телефон: (495) 748-85-63

☐ ДА, мне бы хотелось получить от Вас свой индивидуальный прогноз абсолютно бесплатно и без каких-либо обязательств. Я четко обозначил(а), что у меня нечем будет заплатить ни сейчас, ни потом, что никто не будет приходить ко мне или звонить.

Ф.И.О.:

Индекс:

Адрес:

Телефон:

E-mail:

☒ Настоящим я добровольно предоставляю персональные данные фирме «ДМСП» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях

(подпись)

«Светы на кухне», №12 от 18.12.2018

Юл. адр.: 340 «ДМСП», 120000, Москва, ул. Гвардейского, д. 1/3 стр. 1. ОГРН 103748263044

Гигантомания, или Когда хорошего много не бывает

Людмила Павловна и Александр Васильевич ТЕРЕНТЬЕВЫ из г. Могилева — люди поразительные: будучи у них в гостях, мы столько раз произнесли «ого!» и «вот это да!», что и не счесть. А еще это люди-магниты: своей открытостью, потрясающей энергетикой и просто умопомрачительными пирогами и наливочками они притягивают к себе с невероятной силой.



Ничего удивительного, вдвоем эта пара практически не остается. Им легко вспомнить, когда вся семья НЕ собиралась вместе, а ведь ни много ни мало 11 человек! Летом же, на даче, как признаются хозяева, меньше гостей вообще никогда бывает. Представляете, так много это — кормить стол народа каждый день? Но из-за чего, хозяйка не жалуется: «Я уже не умею готовить маленькими порциями. Начиная с небольшой кастрюли заканчиваю огромной — руки берет еще и еще, и продукты перестают помещаться. Проблема, говорит, одна: на второй раз ничего не остается. Но и это не беда, ведь рецептов у Людмилы Павловны, как и баночек с заготовками, — больше сотни!

Подсказка к новогоднему столу

«Друзья говорят, у нас гигантомания», — признается Александр Васильевич. А по-другому и не скажешь, когда видишь количество заготовок. Их здесь даже не подсчитывают — речь не о десятках, а о сотнях банок. А уж сколько настоек у хозяина — это вообще отдельная тема!.. С чего мы заговорили зимой о заготовках? А потому что узнали хитрость, которая пригодится к новогоднему застолью.

Людмила Павловна и привычную селедку под шубой готовит не как все. Она в нее кладет свекольную заготовку. Причем сделать такую вы можете и сейчас. Свеклу очищает и нарезает так, чтобы кусочки помещались в банку. Варит в кастрюле с сахаром и солью по вкусу до готовности. В конце вливает 9%-ный уксус (1/3 ст. на 20-литровую кастрюлю), перемешивает. Складывает овощи в банку, заливает отваром, закатывает. Вкус — совсем дру-

гой, не похожий на обычную вареную. Такую свеклу и в борщ хорошо класть, а к Новому году — в сельдь под шубой.

Хозяйка первым слоем кладет вареную картошку, затем лук, замаринованный с сахаром, солью, уксусом и водой, далее — сельдь, снова лук, яблоко, морковь и маринованную свеклу, натертые на терке. Каждый слой смазывает майонезом. «Это изумительно!» — восхищается Александр Васильевич.



Чудо-пирог

Позвольте комментарий от нас, Сватов. Это удивительное блюдо! Тесто воздушное, оно прям пышит, а сам пирог нежный, непривычно сочный для выпечки с рыбой. Обязательно приготовьте — пальчики оближете!

50 г свежих дрожжей разводит в 1 ст. теплого молока, вбивает 4 яйца, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. растительного масла. Перемешивает, всыпает муки столько, чтобы получилось негустое тесто, раскатывает в пласт. По всей поверхности натирает на терке 200 г маргарина. Складывает тесто конвертом, раскатывает, повторяет эту процедуру не менее 5-6 раз. Затем делит тесто пополам, каждую часть снова раскатывает. Рыбу (подойдет любая жирная) размораживает, разделывает, целое филе кладет на тесто. Солит, перчит по вкусу («Мама добавляла еще лук», — уточняет Люд-



мила Павловна, но сама хозяйка предпочитает без него), а сверху раскладывает кусочки сливочного масла — для сочности. Накрывает вторым пластом теста, края защипывает и подворачивает вниз. Ставит пирог подходить в теплое место. Как подойдет, выпекает при 170-180 градусах до готовности.

• Совет от хозяйки •

Попробуйте этот пирог и с капустой! Капусту варю в молоке до готовности, отжимаю (молоко использую для замеса теста). На сливочном масле пассерую измельченный лук, смешиваю с рублеными вареными яйцами и капустой — начинка готова!

Пирожные «Из того, что было»

«У папы был близкий фронтовой друг дядя Яша, он к нам часто в гости приезжал, можно сказать, растил нас вместе с родителями. И вот приходим мы однажды домой, а мама пирог испекла, красивый такой — в то время подобного еще не делали. Дядя Яша ест и все спрашивает: «Валя, из чего же пирог? Ну что там внутри, непонятно, что за вкус?» — «Ай, да из банок все подряд соскребла — и сделала». С тех пор так и готовим — из того, что под рукой». Пачку маргарина (200 г) растапливает, добавляет 3 желтка, 1 ст. сахара, 2-3 ст.л. сметаны, 1 ч.л. соды, погашенной 2 ч.л. уксуса. Всыпает муку (не менее 2 ст.), замешивает эластичное, как мягкий пластилин, тесто. Распределяет его по противню, формирует бортики, сверху выкладывает любое варенье (идеально — с кислинкой). Выпекает при 180 град. примерно 20 мин. В это время взбивает 3 белка с 1 ст. сахара до плотных пиков. Когда края теста подрумянятся, распределяет по варенью взбитый белок и подсушивает в духовке при 100 град. Горячий пирог нарезает порционно.



Уникальный рецепт теста

Любимые блюда в семье — пироги, особенно луковый и рыбный. Рецепты, как и талант печь, достались Людмиле Павловне от мамы и бабушки, которая родом была с Урала. От бабушки хозяйка узнала и уникальный рецепт дрожжевого теста. Говорит, так сейчас никто, наверное, не готовит — слишком трудоемкий процесс. Да, приготовление занимает сутки, но так и пироги потом неделю могут стоять — не черствеют.

С вечера ставит опару: 50 г свежих дрожжей разводит в 0,5 л теплого молока, добавляет немного соли и сахара, всыпает муку (должно получиться как тесто на оладьи). Утром взбивает опару ложкой, заливает 2/3 ст. крутого кипятка, (да-да, дрожжи — кипятком!), не прекращая взбивать, вливает кипящее масло. Причем масло использует трех видов: подсолнечное, сливочное, маргарин — каждого примерно по 2 ст.л.

Хозяйка отдельно взбивает 4 яйца и 0,5 ст. сахара до белой пены, добавляет в тесто. Не прекращая вымешивать, постепенно всыпает муку. Когда тесто станет консистенции очень густой деревенской сметаны и будет отставать от рук, ставит подходить в теплом месте на 1-1,5 часа. После этого формирует пироги или куличи, дает еще раз подойти в форме и выпекает в духовке до готовности.

Плов «Скоростной»

Кулинарные эксперименты в семье — дело обычное. Почти все известные рецепты чета Терентьевых «перестроила» под себя. Например, плов. Александр Васильевич родом с югов: он-то умеет готовить настоящий плов, по всем правилам. Но на даче, например, соблюдать каноны некогда. Вот и родился скоростной вариант «побелорусски». В большую лоханку-сковородку наливают много растительного масла, закладывают сразу все продукты слоями: лук, кусочки мяса с пряностями, морковь, рис заливают подсоленной водой (на 2 ст. риса — 4,5 ст. воды), закрывают крышкой, и через 20 мин. плов готов. Потом еще зубчики чеснока можно положить и дать настояться, но это успевают сделать не всегда — съедают плов быстрее. И все признают: «это неправильно, но очень вкусно»!

Пирог-фаворит «Луковый»

Для теста хозяйка соединяет полпачки маргарина, 3 ст.л. сметаны, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, 1,5 ст. муки, вымешивает, раскатывает. Для начинки 200 г сыра натирает на крупной терке, 3-4 луковицы измельчает и пассерует на растительном масле. Смешивает сыр, лук и 3 сырых яйца, выкладывает начинку на половину теста, накрывает второй половиной, края защипывает. Выпекает при 170-180 град. 20 мин., готовность проверяет деревянной палочкой.



А вам есть чем нас удивить? Признайтесь, наверняка у вас припасены интересные семейные истории и фирменные блюда, за рецептами которых можно выстраиваться в очередь! Мы бы с удовольствием послушали ваши рассказы. Не стесняйтесь, приглашайте нас в гости — мы же свои люди! Поговорим, пофотографируемся, а у вас потом такая память останется — статья в любимом издании! Даже спустя десятилетия ваши родственники смогут показать друзьям и сказать: «Вот какие у меня бабушка с дедушкой замечательные, о них даже в журнале писали!»

Проверено читателем



Быстросуп

Из соленых грибов можно сварить вкусный и простой суп, а главное, быстрый. Два небольших куриных окорочка отвариваю до готовности с пряностями. На тушеную картошечку уходит 1 ст. бульона и мясо. На оставшемся бульоне варю быстросупчик: добавляю картофель, нарезанный кубиками, спассерованные на масле лук и морковь, соленые грибы (промываю).

Екатерина СОБОЛЕВА, г. Орел

Бутерброды «Хит застолья»

Быстрая закуска на праздничный стол, которую особенно оценила мужская часть гостей.

Шампиньоны нарезаю произвольно и заливаю соевым соусом, оставляю на 2 часа при комнатной температуре. Батон нарезаю ломтиками и обжариваю с двух сторон на сухой сковороде. Майонез по вкусу смешиваю с чесноком, пропущенным через чесночницу, намазываю соусом хлеб, сверху выкладываю грибы (отжимаю) и посыпаю измельченной зеленью. На 21 бутерброд у меня ушло 400 г шампиньонов.

Анастасия КАМИНСКАЯ, г. Енакиеве

Быстрее! Проще! Вкуснее!

Таков мой девиз с появлением ребенка. Много раз слышала истории о том, как дети спокойно играют, пока мама готовит. Это не про нас. Стоять над душой, нить, «мамкать», щипаться и снова нить — наша тема! Потому, когда чадо мирно засыпает днем, мчу галопом на кухню к плите — к ней, родимой! Готовлю быстрое, сытное и недорогое блюдо. И знаете, что мне понравилось: оно и полноценное второе, и сразу с хлебом, и тарелки практически чистые!

Упаковку куриных голеней отвариваю (думала, что не пропекутся), в бульоне варю очищенный картофель до готовности, солю. Разминаю его в пюре и немного охлаждаю. Упаковку слоеного бездрожжевого теста раскатываю в пласт и нарезаю квадратами, в центр кладу немного картофельного пюре, посыпаю любимыми пряностями, натертым сыром. Ставлю куриную голень и края теста поднимаю вверх, перекладываю на противень, застеленный пергаментом. Запекаю в духовке 20 мин.

Ольга РЫЖОВА, по e-mail

Пирог «Восторг»

Решила испечь что-нибудь к чаю, но дома «повесилась мышь», а идти в магазин лень. Подруга подсказала рецепт пирога (продукты взвешивала на весах, но можно и стаканами).

• 300–400 г муки • 200 г любого варенья (можно даже засахаренного) • 1 ч.л. соды • 50 г сахара • 200–300 г кефира • растительное масло.

Варенье смешиваю с содой, должна появиться пенка, оставляю на 10–20 мин. Вливаю кефир, добавляю сахар и муку, еще раз перемешиваю. Тесто перекладываю в форму, смазанную маслом, выпекаю в духовке при 160–180 град. 30 мин.

• Мой совет •

Выпекала пирог из яблочного варенья — получилось вкусно и экономно.

Жанна ДОРОФЕЕВА, г. Орел



«Бедный студент»

• 2 пакетика черного чая • 4 ст.л. любого варенья • 200 г сахара • щепотка соли • 2–3 ст.л. растительного масла (+ немного для смазывания формы) • 1 ч.л. соды, погашенной уксусом • мука • сахарная пудра.

Чай завариваю в кружке, переливаю в миску, добавляю к нему варенье, сахар, соль и соду. Вливаю масло и всыпаю муки столько, чтобы получилось тесто как на оладьи. Переливаю его в форму, смазанную маслом, и выпекаю в духовке при 180 град. 30–35 мин.

Пирог охлаждаю и посыпаю сахарной пудрой.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ, г. Борисов

Луковые колечки

К сыну часто заходят приятели, заметила у них в руках покупные сухарики или чипсы. Решила угостить их луковой закуской: две большие луковицы нарезаю кольцами, разбираю, два яйца взбиваю с солью, кольца лука обмакиваю сначала в яичную смесь, затем панирую в муке и овсяных хлопьях. Обжариваю в хорошо разогретом масле до румяной корочки.

Любовь ЛЫКОВА,
г. Липицк

С солеными огурцами

Закуска из жареных соленых огурцов — необычный и простой рецепт со столь оригинальным использованием привычного соленья. Очень интересное блюдо! Все продукты — обычные овощи, и соленые огурцы тоже есть почти в каждом доме, поэтому готовить можно довольно часто, если рецепт вам по душе. Подаю как в горячем виде на гарнир, так и в холодном как закуску — в любом случае будет вкусно. Холодной она больше похожа на овощную икру — великолепна с хлебом, холодным или горячим мясом, словом, — вот такое универсальное и очень доступное блюдо!



Постное
блюдо

• 2–3 луковицы • 3–4 моркови • 5–6 маринованных огурцов • перец • лавровый лист • зелень • 2 зубчика чеснока • растительное масло (свиной жир).

По мере нарезки овощей выкладываю их друг за другом на сковороду с маслом в следующей последовательности: лук, нарезанный полукольцами, за ним натертую на средней терке морковь, огурцы (отжимаю сок), хорошо перемешиваю. Тушу овощи в сковороде без крышки на малом огне 20–30 мин. Кладу измельченный чеснок и лавровый лист, перчу, по желанию добавляю кусочки горького перца чили и немного воды (рассола). Готовлю на малом огне 5 мин., за пару минут до готовности добавляю измельченную зелень.

Людмила ПЕШКОВА, с. Табуны
Алтайского края. Фото автора

Люблю на праздничный стол подавать канале: быстро, красиво и вкусно. Вариантов очень много, но самый-самый популярный — когда на шпажку накалываю кусочек ветчины, маслину, ломтик свежего огурца и маленький кусочек сыра.



Слоеные «лодочки»

По рецептам читателей журнала готовлю много блюд, и они стали в нашей семье любимыми, за это вам всем спасибо! В каждом номере — что-то необычное, интересное. А я хочу предложить блюдо на скорую руку. Тесто в этих слоях — уже готовое, оно всегда будет удачным, а вся вкусняшка — в оригинальной начинке, которую тоже готовить быстро!

• 500 г слоеного теста • 400 г куриной грудки • 100 г шампиньонов • 100 г сладкого перца • 200 г помидоров • 80 г сметаны • зелень • карри • соль — по вкусу • 1 ст.л. растительного масла • яйцо • 1 ч.л. воды.

Тесто размораживаю.

На масле обжариваю сначала грибы, затем нарезанные квадратиками перец. Куриную грудку без кожи варю в подсоленной воде на умеренном огне 20 мин. Перекладываю на блюдо и полностью охлаждаю, затем нарезаю небольшими кусочками. Помидоры нарезаю кубиками, зелень измельчаю. Соединяю все подготовленные продукты (грибы и перец слегка отжимаю лопаткой, чтобы не было лишнего масла), солю, посылаю специями, перемешиваю. Тесто



раскатываю в одном направлении и нарезаю маленькими квадратиками, промазываю сметаной. Выкладываю немного начинки, края защипываю в виде «лодочки». Перекладываю их на противень, застеленный пергаментом, смазываю взбитым яйцом с водой. Выпекаю слойки в духовке при 220 град. 20 мин. до зарумянивания.

Ирина ЕРМОЛАЕВА,
с. Шопино Белгородской обл.

Фото автора

«Гармошка»

Отличный вариант быстрого ужина!

Кусок свинины (балык) нарезаю порционными кусочками, не дорезая до конца, в виде «гармошки». Солю, перчу, в каждый разрез вкладываю кружок свежего помидора, добавляю немного измельченного чеснока и любой зелени. Перекладываю мясо в рукав для запекания, добавляю ломтики картофеля. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Ирина ДЕГТЯРЕВА,
г. Евпатория. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Чтобы мясо получилось сочным, предлагаю его замариновать: соевый соус, лимонный сок, готовую горчицу и растительное масло смешать в равных пропорциях. Смазать им мясо и оставить на ночь. Чтобы получилась красивая и румяная корочка, запекать мясо лучше без рукава, накрыв просто фольгой, а за 15 мин. до готовности снять ее.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

О себе...

История моя для таких же, как и я, матерей, которые до последнего верят в своих детей и помогают им в любой ситуации. Беда произошла с моим единственным сыном. Все было хорошо, рано женился, родился внучек. Жена у него — девочка воспитанная, тихая. Жили скромно, но в любви и согласии.

Началось все с устройства Олега, так зовут моего сына, на новую работу. Доход там обещали высокий, сдельный, а труда сын никогда не боялся. Все было хорошо, но товарищи по работе имели дурную привычку. После рабочего дня принято было выпивать. Мой сын к алкоголю относился сдержанно, но выбиваться из коллектива и быть «белой вороной» ему тоже не хотелось. Поэтому втянулся, сначала — с неохотой и легкие напитки за компанию, а потом и что покрепче. Возвращаясь уже навеселе с работы, Олег стал захаживать в винный, продолжал напиваться уже дома, при жене и ребенке. Надо отдать должное выдержке Светланы, моей невестки. При ее резко негативном отношении к спиртному она долго терпела такую новую привычку мужа, а когда ее терпение лопнуло, начались скандалы. Невестка жаловалась мне на Олега, просила поговорить с ним, но ничего не помогало. Сын ссылаясь на своих соратников по работе, мол, им жены и слова не говорят, пришел вовремя домой, денег принес, какие еще могут быть вопросы. А его Светлана не такая, не любит его, если не принимает таким, какой есть. Я пыталась объяснить сыну, что влюблялась Света и выходила замуж за совсем другого, трезвого, интеллигентного Олега. И что терпеть такие кардинальные перемены сможет, скорее всего, только мать, да и у той сердце кровью обливается. Спустя год Света не выдержала, собрала его вещи и выставила за дверь. Олег переехал жить ко мне, и я решила любыми путями ему помочь.

Честно скажу, народные методы, гомеопатию, даже магию пробовала. Не помогало. Уговорить сына пойти к наркологу было нереально, такие разговоры вызывали у него раздражение. Совершенно случайно в аптеке разговорилась со знакомой женщиной — фармацевтом. Поделилась своей бедой. На это она рассказала мне про капли трезвости «Мидзо», которые можно приобрести в аптеках. Капли эти одновременно со спиртным дают эффект отвращения к алкоголю. Купила и незаметно добавила в компот! Вечером после работы, когда сын с сослуживцами начал выпивать, мне на телефон поступил звонок. Напуганный, сам не свой, Олег жаловался на жар, покраснение лица, тяжелое дыхание. Я, конечно, сама напугалась. Попросила сына немедленно ехать домой. Через 20 минут он, почти трезвый, был дома! До утра мы с Олегом просидели на кухне за чаем. Много говорили, плакали. Обсуждали и то, что жена ушла, ребенок без отца растет, что этот приступ — сигнал, что пора меняться, что шансы все вернуть уходят с каждым днем. Сын испугался, задумался.

На сегодняшний день на работе он белая ворона не только потому, что не пьет, но и из-за самой высокой зарплаты и хорошего отношения начальства. С семьей он пока не сошелся, но на встречи с сыном Света его уже домой пускает, они разговаривают, она видит трезвого Олега. Скоро все наладится и им удастся восстановить семью.

«Ананас»

Хочу предложить рецепт одного оригинального салата, который непременно станет украшением новогоднего стола и приятно удивит гостей. Салат «Ананас» — эффектный и очень вкусный, из доступных всем продуктов.

• 300 г ветчины (копченого или отварного куриного мяса) • 300 г консервированных ананасов • 300 г отварного картофеля в мундире • 4 вареных яйца • небольшая луковичка • 1-2 яблока (кисло-сладких сортов) • 150 г ядер грецких орехов • 150 г майонеза • полпучка зеленого лука (для украшения) • 0,5 ч.л. лимонного сока • 0,5 ч.л. соли • перец — по вкусу.

Салат готовлю слоями, поэтому каждый продукт в процессе подготовки выкладываю в отдельную посуду. Ветчину нарезаю соломкой, ананасы — небольшими кусочками, яблоки — мелкими кубиками (натираю на крупной терке), поливаю лимонным соком. Луковичку измельчаю, картофель натираю на крупной терке, яйца разделяю на белки и желтки. Белки натираю на крупной терке, а желтки — на мелкой.

На овальное блюдо выкладываю подготовленные продукты слоями в форме ананаса. Первым — отварной карто-



фель, солю, перчу и наношу сеточку из майонеза (по желанию можно заранее смешать картофель с майонезом и выложить на блюдо). Затем ветчину, слегка промазываю майонезом, слой лука и яблок, сеточка из майонеза, ананасы, снова майонез. Выкладываю равномерно натертые белки и натертые желтки, слегка прижимаю их силиконовой лопаткой для придания салату окончательного контура. Смазываю майонезом и украшаю половинками подсушенных в микроволновке ядер грецких орехов. Оформляю блюдо перьями зеленого лука, имитируя листья ананаса.

• Мой совет •

Салат готовлю заранее, за несколько часов, или даже за сутки до подачи, чтобы он хорошо пропитался.

Дина АПИМАНОВА, г. Пятигорск. Фото автора.
YouTube канал «Коллекция рецептов»

«Изумрудная россыпь»

Салат очень вкусный и будет красиво смотреться на праздничном столе.

• 150 г отварного куриного филе • 2 вареных яйца • 2 помидора • 4-5 киви • фиолетовая луковичка • 50-60 г сыра • полпучка зелени укропа • майонез • соль • перец — по вкусу • зерна граната — для украшения.

Куриное филе нарезаю кубиками и выкладываю первым слоем на дно порционной креманки, сверху наношу сеточку майонеза. Лук измельчаю, сыр натираю на средней терке. На курицу выкладываю половину лука, затем половину сыра. Снова наношу сеточку майонеза, по краю креманки посыпаю измельченным укропом, в центр кладу помидоры, нарезанные мелкими кубиками, немного солю и перчу. Следующий слой — яйца, также нарезанные мелкими кубиками, наношу сеточку из майонеза. Затем — оставшиеся лук и сыр. Киви нарезаю мелкими кубиками и расставляю горкой в форме елочки. Наношу немного майонеза, расставляю небольшие веточки укропа, украшаю салат гранатовыми зернами.

Ангела МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора



Для внуков делаю милых снеговичков из маршмеллоу: на деревянные шпажки на нанизываю по три зефирки. Шоколадной глазурью рисую снеговичкам руки, нос, глаза, рот и пуговицы.



Заливное из курицы «Праздничное»

Заливное полностью оправдывает свое название — великолепно смотрится на новогоднем столе.

• Курица весом 1 кг • луковичка • морковь • 20 г желатина • 150 г майонеза • 2 ст.л. консервированной кукурузы • зубчик чеснока • 5 горошин черного перца • соль.

Курицу промываю, разрезаю на 4 части, вливаю 1,2 л воды, солю, кладу очищенные лук и морковь. Довожу все до кипения, снимаю пену, добавляю горошины черного перца и варю 1-1,5 часа. Достаю овощи и курицу, отделяю мясо от костей, морковь нарезаю кубиками.

Бульон процеживаю, отливаю 1,5 ст., остужаю, всыпаю желатин и оставляю на 40 мин. Затем нагреваю на водяной бане до растворения желатина, слегка остужаю.

В майонез вливаю 6 ст.л. распущенного желатина, перемешиваю. В оставшийся горячий бульон добавляю оставшийся растворенный желатин, пропущенный через чесночницу чеснок, перемешиваю. При необходимости солю и перчу.

На дно формочек наливаю немного майонеза с желатином, ставлю в холодильник до застывания. Достаю, выкладываю курицу, кукурузу и кубики моркови, заливаю бульоном с желатином так, чтобы осталось место для майонезного слоя, и снова убираю в холодильник. Когда застынет, достаю. Майонезную заливку, помешивая, слегка растапливаю на водяной бане, так как за это время она застывает, заливаю верхний слой и убираю в холодильник до полного застывания.

Готовое заливное выкладываю на блюдо с листьями салата.

Алла КРИЦКАЯ,
г. Краснодар. Фото автора



афала

Героям сидячего
образа жизни



КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

ООО "НПФ "Материя Медика Холдинг"; Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9, Тел./факс: 8(495) 684-43-33

Per.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №11

По горизонтали: Кандалакша. Абрука. Актер. Лаваш. Сиглави. Поднос. Алек. Зардоб. Кенара. Локк. Орисса. Асо. Уйма. Котка. Кайло. Ква. Атлас. Тетива. Миска. Алик. Нил. Солана. Винт. Апе. Знаки. Магирус. Пиво. Акара.

По вертикали: Чарльз. Приварок. Как. Дюрсо. Лязг. Кидала. Аджика. Кашпо. Искус. Лана. Вереск. Облом. Ножи. Окапи. Кулак. Рака. США. Акме. Аттила. Оахака. Йота. Всхлип. Тост. Тальник. Винокур. Иваси. Немо. Зга. Ара. Иса.

Друзья! Если вы увлекаетесь составлением сканвордов или кроссвордов, других интересных головоломок — присылайте свои уникальные материалы в редакцию — уверены, они найдут своего читателя!

Чаша терпения переполнена?

ПроПроТен-100

применяется при алкогольной зависимости

При курсовом приёме может помочь
уменьшить влечение к алкоголю
и снизить вероятность рецидивов



Телефон горячей линии **+7 (495) 681-93-00**

www.materiamedica.ru

Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

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 НЕОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Спасибо за рецепт!
№ 12, 2018 г.

Начинка для блинчиков «Смак»

«Сваты на кухне» читаю давно, мне издание очень интересно, и советами других читателей пользуюсь частенько. Хочу предложить Оксане Бор из г. Горок рецепт начинки для блинчиков с добавлением риса (№ 8, 2018). Говядину можно заменить курицей или свиной, но вкус, конечно, будет уже не тот.



• 300 г говядины • 2-3 луковицы • 0,5 ст. риса • 2 яйца • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Говядину покупаю на костьке — такое мясо получается сочнее! Рис, яйца и говядину варю по отдельности, мясо пропускаю через мясорубку (бульон не выливаю). Лук мелко нарезаю, обжариваю на масле, добавляю говядину, томлю под крышкой 5 мин. Яйца натираю на крупной терке, выкладываю к общей массе, солю, перчу, перемешиваю. Если начинка получилась суховата, вливаю 2-3 ст.л. бульона. Начиняю тонкие блинчики.

Алла ПРУДНИКОВА, г. Новолукомль

Салат «Фасолька»

Татьяна Чаплыгина из г. Мурманска просила рецепт недорогого салата из куриного филе. Предлагаю свой вариант.

• 2 филе куриной грудки • банка консервированной фасоли
• 150 г сыра • 100 г маринованных огурцов • банка консервированных шампиньонов • соевый соус • майонез • соль — по вкусу.

Куриное филе отвариваю, нарезаю кубиками. Так же нарезаю огурцы, сыр натираю на крупной терке. С грибов и фасоли сливаю воду. Все ингредиенты для салата соединяю, солю, заправляю майонезом, перемешиваю.

Елена БАЦУН, ст. Новоминская
Краснодарского края

Подскажите!

Мой муж очень любит солянку, а я что-то побаиваюсь такого блюда: мне оно кажется дорогим и сложным. Может, кто подскажет простой рецепт? Постараюсь все-таки побаловать любимого.

Наталья ЗУЕВА, д. Стайки Могилевской обл.

У нас в семье ни одна зима не обходится без квашеной капусты. Но чаще всего мы ее едим, просто заправив маслом и лучком, или кладем в щи. Хочется уже какого-то разнообразия. Хозяюшки, поделитесь, пожалуйста, интересными рецептами с квашенкой.

Буду очень благодарна!

Янина УДАЛЬЦОВА, г. Ярцево

Врачи сказали, что мне нужно соблюдать диету, чтобы снизить уровень холестерина в крови. Ограничить молочное, отказаться от жирного мяса и наваристых супов — от всего, что я всю жизнь ела. Теперь не знаю даже, что готовить. Кто опытный в этом вопросе, поделитесь рецептами!

Антонина ШЕВЦОВА,
д. Петропавлово, Удмуртия

Сельдь «Быстрая»

Хочу поделиться рецептом засолки сельди с Ириной Брилевой из г. Оренбурга (№ 7, 2018). В отличие от приготовленной «рассольным» методом, такая селедка и хранится дольше, и готовить ее на порядок быстрее. Этим способом можно солить и скумбрию, и кильку, и салаку, и другую рыбу.

• На 8 крупных тушек сельди — 1 ст.л. крупной соли.

Рыбу размораживаю, потрошу, отделяю филе, мою и обсушиваю. Складываю в емкость для засолки следующим образом: на дно — просоленная с двух сторон сельдь, а далее — филе, которое солю только сверху (соль оказывается



между слоями). Так выкладываю всю рыбу, посуду плотно закрываю и ставлю в холодильник на 10-15 часов. По прошествии времени сливаю образовавшуюся жидкость. Подаю селедочку, полив ароматным маслом и присыпав пряностями по вкусу.

Светлана СЛЯДНЕВА, г. Пружаны

Впервые можно оформить подписку на «Сваты на кухне» сразу на весь 2019 год по индексу П8141 в каталоге «Почта России»

«Заморский» новогодний стол

К новогоднему застолью мы всегда подходим серьезно: тщательно подбираем блюда, стараемся задобрить животное, символизирующее наступающий год, и обязательно — как без них? — ставим на стол шампанское, мандарины и оливье или сельдь под шубой. А такой ли подход к этому празднику в странах-соседах?

❖ Чехам, например, нет дела до животного-символа года. Какой бы «зверь» не наступал, чешские хозяйки обязательно поставят на стол мясо. Именно оно считается в этой стране символом богатства и благополучия, поэтому чехи стараются приготовить и подать в новогоднюю ночь как можно больше мясных блюд.

❖ А вот в Польше вы мяса на праздничном столе вообще не найдете — здесь правит бал рыба. А еще грибной суп, рулет с яблоками, ячменная каша с черносливом, клецки с маком... И очень важный момент: в новогоднюю ночь должно быть подано ровно 12 блюд. С таким богатым столом отсутствие мясного и не замечаешь.

❖ Вы, наверное, знаете, что у многих наций традиционным новогодним блюдом является индейка: в Греции, Великобритании, Ирландии, США. Зато в Австрии, Венгрии и странах бывшей Югославии птицу готовить не принято. Считается, что если человек отведает в Новый год курицу, индейку, утку или гуся, то счастье от него улетит.

❖ А вы загадываете желание под бой курантов? В Испании, Португалии и на Кубе тоже загадывают, только при этом после каждого удара съедают по виноградине — в этих странах виноградная лоза считается символом богатства и благополучия. Давайте и мы в этом году так сделаем, и пусть жизнь в 2019-м станет слаще и богаче!

Анекдоты

Первый день диеты. Я избавился от всей вредной еды в холодильнике. Это было очень вкусно.

Изучил состав любимых сосисок, котлет и колбасы. Оказалось, что я страстный вегетарианец.

— Мне больше нечего терять!
— Ну, Люся, смотри сама. Я на твоём месте все же несколько килограммчиков потерял бы...

— Еда — самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама подруге.
— Почему же?
— Потому что кусок пирога я держу вот уже максимум две минуты, в желудке — три-четыре часа, зато на бедрах он держится годами!

Опробовано. Вкусно!

Спасибо за рецепт супа «Ароматный» Тамаре Клеповой из г. Ростова-на-Дону (№ 10, 2018). Я его использовала как основу, когда варила сборную солянку. В бульон на крылышках добавила квашеную капусту, а дальше — по рецепту. В качестве добавок можно положить маслины, чеснок, сметану — кому что больше по душе.

И.Н. БАКАЕВА, с. Растуново Московской обл.

Хочу поблагодарить Ольгу Мартиросян из г. Санкт-Петербурга за рецепт пирога «Уютный» (№ 9, 2018). У меня как раз в запасе есть замороженные грибы, так что рецепт пришелся очень кстати. А еще понравился рецепт лазаньи «Лентяйка» от Альбины Масловой из г. Казани (№ 8, 2018). Готовить его действительно быстро, а получается вкусно. Спасибо автору!

Венера ХАКИМОВА, г. Самка

Передайте, пожалуйста, слова благодарности Наталии Каркачевой из ст. Таманская Краснодарского края за рецепт блюда «Сытый папа» (№ 1, 2018) — очень вкусно, спасибо от всей семьи! Еще — Альбине Масловой из г. Казани за рецепт борща (№ 4, 2018). Готовлю его с удовольствием, а едим с еще большим удовольствием. Также благодарность Ольге Кинарской из г. Кургана за рецепт скумбрии «Супербыстрая» (№ 2, 2018). Рыба — супер, спасибо, Ольга!

Надежда ГОРЯИНОВА, г. Старый Оскол

«Сваты на кухне» 16+
№ 12 (50), 18 декабря 2018 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Шеф-редактор **САНЧУК Т.И.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толка»»
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, г. Смоленск, главпостамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, srk@toloka.com
Подписные индексы (ежемесячные): 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
Распространитель — ООО «Толка в России»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена.
Подписано в печать 05.12.2018 г. в 16.00
Тираж 161 800 экз. Зак. № 04129
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на исполь-

зование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.
Фото на обложке Татьяна САНЧУК.
Издается с ноября 2014 года.
Выходит один раз в месяц.
Следующий номер выйдет 29 января 2019 года.

Дорогие наши хозяйки!

Самый лучший способ получить «Сваты на кухне» — оформить подписку.

Подписка-2019

«Как человек, который экономит каждый рубль, скажу вам точно, что, подписавшись, — вы гарантированно защитите себя от возможного повышения цен в рознице».



«Я, признаться, люблю разные розыгрыши, всегда покупаю лотерейки, а вы, выписав не только «Сваты на кухне», но и увлекательное издание «Наша кухня» и приняв участие в акции, получите гарантированный подарок».



«Лень — двигатель прогресса: даже одежду можно через интернет заказать и все принести прямо домой. А оформив подписку, вы не будете искать «Сваты на кухне» в продаже, достаточно спуститься к почтовому ящику».



«Просто обожаю готовить по новым рецептам — семья привыкла к разнообразию, поэтому с удовольствием беру читательские идеи на заметку — они ни разу не подвели, ведь все уже проверено на ваших кухнях».

Поспешите на почту, чтобы подписаться на «Сваты на кухне» на 2019 год — будем вместе баловать семью доступными, но самыми вкусными блюдами!

Подписные индексы: 04090 «Каталог российской прессы», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

Не упустите возможность оформить подписку сразу на весь 2019 год по индексу П8141 «Почта России».

TOP SHOP

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ

8 800 707 60 72

Только до 31 декабря!

от Топ Шоп

Звонок бесплатный

ЛИДЕР
ПРОДАЖ

Быстрое тепло Ровус

Всегда тепло в любом помещении!

Компактный, занимает мало места. Достаточно мощный, чтобы наполнить комнату до 23 м² теплом!

- 2 скорости, регулировка температуры (15-32°C), таймер
- Защита от перегрева, автоотключение
- Без проводов: подключается напрямую к розетке
- Мощность: 370 Вт



Работает от розетки



Можно взять в дорогу



№ 106049037

4998

2299

Карта Клуб 5* Топ Шоп

Получите статус клиента Клуба 5* и начните пользоваться следующими привилегиями уже сейчас:

- ★ Скидки до 70%
- ★ Участие в акциях
- ★ Сюрприз в день рождения
- ★ Участие в закрытых распродажах
- ★ Гарантия на возврат денег за товар (30 дней вместо 7 дней)

Уже СЕГОДНЯ при вступлении в Клуб 5* Вы получаете ПОДАРОК: Миксер Делимано



ВАШ ПОДАРОК
Миксер Делимано



Вступить в Клуб 5* просто! Звоните на 8 800 707 60 72. Звонок бесплатный

Зимние ботинки Вокмакс

Отличный вариант для полных ножек!

Новая улучшенная модель с полностью водонепроницаемой поверхностью обеспечит сухость ног, внутренний слой пены с эффектом памяти обеспечит максимальный комфорт при ходьбе, а противоскользящая подошва уберезит от падений на льду! Подкладка из искусственного меха не даст вашим ногам замерзнуть. Уникальная округлая подошва Вокмакс уменьшает давление на стопы, и не дает им устать даже в течение долгого времени!

Для него
Размер: 36-42



Для нее
Размер: 36-42



№ 110003298

9998

4999

№ 110008282

WALKMAXX

СКИДКА
-50%

Телефон мобильный ТВфон плюс

Ваш настоящий карманный телевизор!

Смотрите ТВ - эфиры без подключения к интернету и даже без SIM-карты! Телефон оснащен выдвижной антенной для приема сигнала. Просмотр осуществляется при помощи приложения «Мобильное ТВ». Встроенный фонарик пригодится в темное время суток.

- Поддержка работы двух SIM-карт.
- Выход в интернет.
- Большие кнопки

Смотрите ТВ - эфиры без подключения к интернету и даже без SIM-карты!

ТЕЛЕВИЗОР
В ТЕЛЕФОНЕ!



№ 800082293

5999

2999

СКИДКА
-50%

Измельчитель Делимано Улада 4 в 1

4 функции в одном!

Этот прибор не только измельчает продукты до необходимой Вам формы и консистенции, но и готовит соусы, тесто, крем для торта!

- Насадка с 1 лезвием - для трав, чеснока, приправ, шоколада.
- Насадка с 2 лезвиями - для орехов, кусочков твердого сыра, овощей.
- Насадка для смешивания соусов приготовит заправку для салатов.
- Венчик для взбивания - поможет взбить крем.



№ 106156802

3998

1499

СКИДКА
-62%

Массажер Веллео Домашнее тепло 2 в 1

Две функции в одном устройстве - подогрев и массаж!

- 2 уровня скорости расслабляющего массажа
- Нагревается до 58°C за 15 минут
- Вибрация и массаж работают как вместе, так и по отдельности
- Чехол можно стирать

Отстегните верх и используйте для спины, плеч и других участков тела



для поясницы



для шеи и плеч



№ 110008935

4999

2499

СКИДКА
-50%

Покрывало

Двухстороннее, стеганное с 3D печатью.

- Тип ткани: микрофибра
- Наполнитель: полиэфир
- Размер: 200x220 см

№ 106159242

4999

2199



Двухстороннее



Комплект фотоштор с 3D

Шторы, габардин: 145x260 см - 2 шт. Тюль, вуаль: 290x260 см.

Золотое
искусство!
Вместе дешевле!

№ 106104686

4999

3299



3D фотопечать



Хотите получить каталог Топ Шоп БЕСПЛАТНО? Звоните! 8 800 707 60 72 100% оригинальный товар. Остерегайтесь дешевых подделок!

Акция действует до 31.12.2018, при наличии товара. Возможно изменение цен в одностороннем порядке. ООО «Студия Модерна», ул. Кантемировская 58, Москва, 115477

Гарантия возврата денег в течение 10 дней (при нарушении упаковки). Доставка пересылка оплачивается отдельно. Товар сертифицирован. Ресайз. ОГРН 1037739431784