

3 АКЦИЯ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ С ПОДАРКАМИ КАЖДОМУ

Конкурс
рецептов
ИЩИТЕ ВНУТРИ!

16+

Сваты На кухне

Телера
№ 05 (55),
МАЙ 2019 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАША
ГОТОВИМ



СЫТНЫЙ САЛАТ «ОБЖОРКА»

для любимых гостей

13

СУП ТУРЕЦКОЙ НЕВЕСТЫ, ИЛИ ЕЗО ЧОРБАСИ

ОТКРЫВАЕМ СЕЗОН ПЕРВЫХ ЗАГОТОВОК:

- МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ
- ВИШНЕВЫЙ КОМПОТ
- АБРИКОСОВОЕ ВАРЕНЬЕ

НА ЗДОРОВЬЕ:

УНИВЕРСАЛЬНАЯ
НАСТОЙКА ИЗ КРАПИВЫ

11

ПЛЮС МАСКА
для кожи лица

Самый
выгодный

СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ
«СВАТЫ НА КУХНЕ» —
ПОДПИСАТЬСЯ!



Клубничный десерт

УДИВИТ
ПРОСТОЙ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

18

АППЕТИТНОЕ МЕНЮ ДАЧНОГО СЕЗОНА

- 4 АРОМАТНЫЙ КИСЕЛЬ И ВОЗДУШНЫЕ ПИРОХИ
- 7 ПИКАНТНЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ
- 10 БУЗИНА В КЛЯРЕ ПО-ЧЕШСКИ 4 МАРИНАД

ИФ ИЛИ ПРАВДА: РАЗБИРАЕМСЯ В ПИЩЕВЫХ



COOLLIB.NET

Сваты на кухне

Мы перебрались на дачу и, чтобы не тратить время на поездки в город, полную машину вещей загрузили: от утюга до чистых баночек, в которые, не без вашей помощи, будем варенья, соленья да маринады закатывать. Какую помощь можете оказать вы, дорогие наши хозяйшечки? Поделиться своими самыми любимыми рецептами компотов, варений, джемов, маринованных и соленых огурчиков, помидоров, перцев, кабачков и баклажанов, грибочков и капусты. Мы готовы выступать дегустаторами ваших лучших заготовок, готовя их на нашей дачной кухне, и с удовольствием публиковать рецепты на страницах «Сватов на кухне». А если не все заготовки еще съедены или в прошлом сезоне вы делали фото своих запасов, то и снимки присылайте! Как говорится, подкрепим авторитет рецептов визуализацией.

Не забывайте, что мы проводим конкурс рецептов «Щедрая хозяйшечка», где предлагаем не просто поделиться своими фирменными идеями вкусных блюд, но и побороться за звание самой гостеприимной кулинарки и выиграть достойные денежные подарки. В разгаре дачные хлопоты, отложить которые никак нельзя, но облегчить можно. Как? Да очень просто! Выписать на второе полугодие не только любимые «Сваты на кухне», но и журнал «Садовод и огородник», где в каждом номере специалисты и любители делятся своими секретами и хитростями, как работу в саду и огороде сделать более результативной с наименьшими затратами (как временными, так и материальными, и физическими). А выписав оба издания, вы сможете принять участие в нашей акции и получить гарантированный подарок. Какой? Читайте на соседней странице.

Вкусного вам прочтения, дорогие наши, и кулинарного вдохновения!

Ваши СВАТЫ

Подписка-2019

До 26 мая продлится Всероссийская декада подписки, в период которой можно подписаться на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года с 5%-ной скидкой!

Мангал разжигаю очень быстро, есть секрет: сухую бумажную упаковку от яиц наполняю мелкими готовыми углями. Крышку закрываю и устанавливаю конструкцию в мангал с более крупными углями. Поджигаю. Коробка горит довольно долго — за это время успевают разгореться остальные угли в мангале.



Михаил Михайлович

О молодой картошечке

Кто же не любит молодую отварную картошечку со сливочным маслом и укропчиком? Но вот очистить ее желающих найдется мало, да и руки потом отмыть тяжело. Раньше кожуцу всегда соскабливал ножом, но в последнее время пользуюсь обычной новой губкой для посуды с

шершавой стороной. Включаю проточную теплую воду тонкой струйкой и тру губкой картошку, счищая тонкий слой. Там, где «глазки», тру более тщательно. Очень быстро! Только обязательно закрывайте слив раковины фильтром, иначе очистки забьют трубы.



Любовь Сергеевна

Чистые свекольные очистки не выбрасываю, хорошо промываю и произвольно измельчаю. Заливаю водой, добавляю 1 ст.л. уксуса и довожу до кипения. Даю настояться 15-20 мин., процеживаю и использую в качестве пищевого красителя для окрашивания кондитерских изделий, яиц, борща.

И утюжок сверкает

Дорогие средства по очистке утюга не покупаю, выручает всем знакомая зубная паста: наношу ее немного на холодную подошву, хорошенько промазываю проблемные места. Затем убираю пасту чистой тряпкой. Включаю утюг, а после и подачу пара, и проглаживаю какую-нибудь ткань в течение 5 мин.



Душевую лейку очищаю от известкового налета так: в глубокую пластиковую миску наливаю столовый уксус, опускаю в нее лейку, оставляю на ночь. Утром вычищаю с помощью старой зубной щетки. Душевая лейка — как новенькая!



Анатолий Степанович

Лук-гриль

Местные овощи еще не созрели, а цены на привозные (баклажаны, сладкие перцы, помидоры) покусывают карман. А овощей-гриль очень хочется. Нас выручит лук! На него цены всегда демократичные. Выбираю крепкие и плотные луковицы, нарезаю кольцами одинаковой толщины, чтобы весь лук одинаково прожарился. Теперь осталось только замариновать в смеси растительного масла и соевого соуса с добавлением красного горького перца. По желанию можно добавить немного майонеза. Получается очень вкусно!



Маргарита Петровна

Сильно выпадали волосы, перепробовала много шампуней и масок, но результатов никаких. И, как водится, подруга посоветовала: в аптеке купила витамины в ампулах В₁, В₆, В₁₂ и масляный раствор витамина Е. Добавляю в шампунь из расчета — 3 ампулы витаминов группы В и чайную ложку витамина Е на каждые 100 мл шампуня. Взбалтываю средство и мою голову как обычно.

Выручит пергамент

Как сделать трубочки из слоеного теста с кремом, если нет специальных формочек? Легко и просто! Из пергамента сворачиваю кулечки, можно еще и из фольги

попробовать, вокруг обматываю тесто, нарезанное полосками. Выпекаю заготовки из теста на противне в духовке до золотистого цвета.

• Секрет вкуса • Гороховый суп

Вы помните гороховый суп из детства? Ну тот, который подавали в школьной столовой, — густой, сытный и очень ароматный. Долгое время у меня не получалось приготовить именно такой, но сестра научила.

В мясной бульон кладу картошку, нарезанную кубиками, натертую морковь, рубленую луковицу и варю

минут 10. Отдельно развожу в небольшом количестве воды брикет горохового супа (есть в продаже) и, помешивая, добавляю в кастрюлю. Варю до готовности (еще примерно 20-25 мин.). Незадолго до окончания варки кладу по вкусу бекон, нарезанный мелкими кубиками, и порубленную зелень. Готово!

Ирина КУСКОВА, г. Орша



• Секреты жарки •

❖ Если во время жарки рыба начинает выпускать на сковороду сок, усиливаю огонь, иначе продукт получится сухим и может при переворачивании развалиться. Время готовки стандартных кусков на одной стороне при среднем или большом огне — 2-4 мин., здесь все зависит от толщины кусочков.

❖ Обязательно удаляю из

рыбы черные пленки: они при готовке дают горечь, портят вкус блюда. Если продукт заморожен, его полностью размораживаю и просушиваю бумажным полотенцем, иначе при жарке рыба пустит воду, будет тушиться, а не жариться, и пристанет к сковороде.

Марина КУСТОВА,
г. Петриков



• Секреты выпечки •

Хочу поделиться некоторыми кулинарными секретами, которыми пользуюсь при приготовлении выпечки.

❖ Чтобы выпечка не пригорала и легко выходила из формы, перед приготовлением смазываю форму холодным сливочным маслом, а затем немного посыпаю манкой.

❖ Готовую выпечку сразу на холод не ставлю, так как от резкого перепада температур она может опсть.

❖ Тесту даю всегда некоторое время постоять, чтобы разбухла мука и растворился сахар.

❖ Чтобы тонкое тесто было легко переложить на противень, посыпаю его немного мукой, наматываю на скалку, а затем на противне разворачиваю.

Светлана МАРТЫНОВА,
г. Орел



«С ГРЯДКИ — В БАНКУ!»

Дорогие хозяйки! Хотите, чтобы ваши закрома ломились от разнокалиберных баночек с вкуснейшими заготовками? Задуматься об этом стоит уже сейчас. Ведь с чего начинаются заготовки? С богатого урожая! Одно неразрывно связано с другим! Поэтому задача номер один — вырастить хороший урожай. Сделать это легче всего с изданием «Садовод и огородник». Ну а как повкуснее приготовить плоды своего труда, читайте в выпусках «Сватов на кухне»!

Адрес
для писем:
214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты на кухне»,
с пометкой
«Акция».

Индексы
для подписки:

**садовод
и огородник**

- 46357 «Пресса России»
- П1208 «Почта России»

**Сваты
На кухне**

- 41596 «Пресса России»
- П1212 «Почта России»

Подарки отправим вам
прямо на дом не позднее
15 августа 2019 г.

Подарок
каждому
участнику!



Организатор акции:
ООО «Издательский
дом «Толчок»
214000, г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 42
ОГРН 1026701445210;
ИНН 6730043329

«Грибной восторг»

Быстрее шашлыка со стола на пикнике улетают шампиньоны, приготовленные на гриле! А маринуя их всего 30 мин., взяв на 1 кг грибов сок одного лимона, майонез, соль, перец, паприку. Готовые запеченные шампиньоны поливаю соевым соусом — очень вкусно!

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань Краснодарского края



Кисель из ревеня

♦ 300 г ревеня (черешки) ♦ 160 г сахара
♦ 40 г картофельного крахмала ♦ лимонная цедра ♦ 700 мл воды.

Стебли ревеня промываю, чищу от грубых волокон и нарезаю кусочками длиной 2-3 см. С лимона снимаю тонкий слой цедры, стараясь не затрагивать белый подкорковый слой, и тонко ее шинкую. В кастрюлю вливаю 540 мл воды, довожу до кипения, всыпаю сахар, размешиваю до полного его растворения и снова довожу до кипения. Опускаю в сироп ревеня, добавляю лимонную цедру и варю 10-12 мин. Затем вместе с отваром протираю через сито, снова выливаю в кастрюлю и довожу до кипения. Крахмал всыпаю в отдельную посуду, развожу холодной кипяченой водой из расчета 1 часть крахмала (40 г) на 4 части воды (160 мл) и процеживаю. Вливаю смесь в горячий сироп, непрерывно размешивая, довожу до кипения и снимаю с огня.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюх. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ревень особенно полезен для тех, кто страдает запорами, поскольку улучшает деятельность кишечника и оказывает слабительное действие. Однако по этой же причине его следует с осторожностью включать в меню при склонности к расстройству желудка. А вот кисель, приготовленный по рецепту читательницы, может привести к повышенной нагрузке на поджелудочную железу — из-за большого количества сахара и крахмала. Лучше приготовить из ревеня компот с минимумом сахара.

Зоя БОГДАНОВА,
врач-диетолог, г. Витебск

Куриные крылышки на мангале

Как правило, в мае мы открываем «шампурно-мангальный» сезон. Я люблю жарить на углях и мясо, и овощи. Аппетитный запах разносится по всей округе, привлекая соседей и знакомых, которые с радостью присоединяются к нашему пикнику.

Для маринада на 1 кг куриных крылышек:

♦ 0,5 л кефира ♦ 6 зубчиков чеснока ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1/3 ч.л. перца ♦ 2 ст.л. меда ♦ лимон.

Очищенные лимон и чеснок измельчаю блендером, добавляю мед, соль и перец, взбиваю, вливаю кефир, перемешиваю. Крылышки промываю, заливаю маринадом, перемешиваю и оставляю при комнатной температуре на 1-2 часа.

Когда угли на мангале прогорят, крылышки нанизываю на шампуры плотную друг к другу, на отдельные шампуры нанизываю целые овощи (помидоры и сладкий перец). Периодически переворачивая, поджариваю мясо и овощи со всех сторон. Снимаю крылышки с шампуров, складываю в казанок, заливаю остатками маринада, закрываю крышкой и тушу на углях 30 мин. Подаю с запеченными овощами.

Валерий ФРОЛОВ,
г. Белгород. На фото — автор



Пирожки «Весенние»

Да-да, пирожки могут быть вполне сезонными. Если летом мы готовим со сладкими ягодами, осенью — с капустой, грибами или тыквой, зимой — с мясом, то весной — с сочным ревенем. Попробуйте — домашние гарантированно придут в восторг.



♦ 3 ст. муки ♦ 1 ст. кефира ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ пакетик (8-9 г) сухих дрожжей ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара ♦ яйцо.

Для начинки: ♦ 300 г ревеня ♦ 80 г сахара.

Ревень чищу, мелко нарезаю, засыпаю сахаром (около 4 ст.л.) и оставляю, чтобы растение дало сок. Затем вливаю 100 мл воды, ставлю на огонь и варю около 5 мин., чтобы ревеня размягчился, но не начал расползаться. Откидываю на дуршлаг, даю остыть. В это время готовлю тесто: масло с кефиром слегка нагреваю в микроволновке, всыпаю дрожжи, соль и сахар, постепенно — муку и замешиваю тесто. Накрываю полотенцем и оставляю на 30 мин. — оно поднимется, но не сильно, и этого достаточно (обратите внимание, какое оно получается пушистое). Вымешиваю еще раз, делю на равные части, раскатываю тонкие лепешки, выкладываю начинку и по 1 ч.л. сахара (если вы любите послаще, кладите сахара больше, не бойтесь, что будет течь). Защипываю тесто, даю пирожкам постоять 10 мин., смазываю взбитым яйцом и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 25 мин.

Угощайтесь и угощайте друзей. Приятного аппетита!

Марина АЛИМПИЕВА,
с. Первомайское Алтайского края.
Фото автора

«Настроение»

Без такого салата весенний пикник не пикник! Шинкую маленький кочан пекинки, столько же по объему нарезаю редиса, добавляю нарезанные соломкой яичные блинчики (2 яйца взбиваю с 2 ст.л. молока и щепоткой соли и жарю на сухой сковороде 2 блинчика), солю по вкусу и заправляю натуральным йогуртом или майонезом.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров

Абрикосовое варенье «Необыкновенно вкусное»

Не за горами уже начало сезона заготовок на зиму, и я решила поделиться с читателями своим любимым рецептом варенья. Оно получается необыкновенно вкусным, душистым, и съедают его моментально! Буду очень рада, если и вы его оцените.

- ♦ 600 г абрикосов без косточек ♦ 2 банана
- ♦ 300 г сахара ♦ корица на кончике ножа.

В варочный таз для варенья складываю подготовленные абрикосы, засыпаю сахаром, ставлю на большой огонь и варю, помешивая, 10 мин. после закипания. Абрикосы должны стать мягкими, а сахар полностью раствориться. Затем пробиваю массу блендером, переливаю обратно в таз и увариваю на четверть объема. Добавляю нарезанные бананы, корицу и варю 4-5 мин. Готовое варенье разливаю в стерилизованные баночки и закупориваю.



Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково. Фото автора

В этом году жду отличный урожай абрикосов, а это значит, что будет подвал занят любимым компотом. Чем мой напиток отличается от обычного? А я на 3-литровую банку кроме абрикосов (беру штук 20-25) и сахара (около 1 ст.) кладу с десяток ошпаренных листиков мяты, кружок лимона и 1 ч.л. лимонки.

Огурчики «Не солю, малосолю!»

В летнюю жару, когда не особо хочется что-то есть, большим спросом пользуются малосольные огурцы. Их можно спокойно приготовить и дома, и на даче. А очень вкусными их делаю по рецепту нашей бабушки Екатерины Афанасьевны.

- ♦ 3 кг огурцов ♦ 30 г укропа ♦ 50 г листьев черной смородины ♦ 20 г листьев хрена
- ♦ 15 г чеснока ♦ 2,5 л воды ♦ 280-300 г соли.

Огурцы хорошо промываю под проточной водой, обрезаю кончики с двух сторон, прокалываю посередине ножом и складываю в эмалированное ведро или кастрюлю. Сверху — укроп, листья черной смородины, листья хрена и чеснок. Заливаю крепким 12-13%-ным рассолом (растворяю в холодной воде соль), прикрываю салфеткой и закрываю тарелкой. Через 2-3 дня огурцы готовы, съесть их следует в течение 2-3 дней, иначе они теряют свой неповторимый вкус. Засолку можно повторить в том же рассоле до 3 раз.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган



• Подписка-2019 •

«Сваты. Заготовки» + «Сваты на даче» = здоровье в придачу

Вот это предложение! Если подписаться на 2 полугодие 2019 г. на два издания — «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче» — и прислать в редакцию копии квитанций, то можно стать обладателем эксклюзивного подарка — сборника «25 лучших рецептов целебных заготовок, которые реально помогают», заряженного на здоровье ясновидящей Кажеттой Ахметжановой. Купить такой сборник в розницу невозможно, его получают ТОЛЬКО подписчики! Подробности акции — в апрельских номерах изданий «Сваты на даче» и «Сваты. Заготовки».

Кстати! До 26 мая подписка со скидкой 5%!

Подписные индексы на «Сваты. Заготовки»: 71234 «Пресса России», П1214 «Почта России»; на «Сваты на даче»: 41597 «Пресса России», П1211 «Почта России».



Скидка
5%

Компот

«Вишенка на Олимпе»

Вишневый компот один из самых любимых в нашей семье. Его можно закатывать и без сахара, отлично сохраняется в условиях городской квартиры.

- ♦ 5 л вишни
- ♦ 1,5 кг сахара
- ♦ свежая мята
- ♦ вода.

Банки мою, но не стерилизую, крышки кипячу.

В банки раскладываю ягоды вишни без плодоножек, добавляю по 2-3 веточки мяты, заливаю до горлышка кипятком, прикрываю крышками и оставляю на 30 мин. Сливаю настой в кастрюлю, всыпаю сахар и кипячу 1-2 мин. Снова разливаю в банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания (около суток).

• Мой совет •

Расчет в рецепте дан на пять 3-литровых банок.

Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши! Как же мы торопились это время, чтобы наконец-то сказать: ждем ваши проверенные рецепты любимых заготовок! Обещаем найти место для самых разных идей, ведь что может лучше порадовать хозяйку, чем к осени полные погреба и кладовочки. Какой бы ни была ваша любимая закатка — варенье, компот, джем, огурчики маринованные и соленые, помидоры, перчики, грибочки, ассорти, квашеная капуста, кабачки и баклажаны — присылайте подробный рецепт нам, Сватам. Мы же, в свою очередь, опубликуем его на страницах «Сватов на кухне», чтобы все хозяйки тоже могли попробовать ваш домашний деликатес. И не забывайте, что после публикации вас ждет гонорар!

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

Проверено читателем



Картофельные дольки

900 г картофеля нарезаю небольшими дольками, выкладываю в кастрюлю, вливаю 200 мл белого винного уксуса, добавляю 1 ст.л. соли, заливаю водой, довожу до кипения и варю 20-25 мин. Затем выкладываю дольки в сковороду с раскаленным сливочным маслом, солю, перчу и жарю, постоянно помешивая, 8-10 мин. Перекладываю на тарелку и смешиваю с 2 ст.л. уксуса. Посыпаю измельченной зеленью, солью и пропущенным через чесночницу чесноком.

Татьяна ФИЛИПЧИК, г. Москва



Макароны — в дело

Когда остаются с ужина макароны, соединяю их с мелко нарубленными и обжаренными на сливочном масле луком и морковью, добавляю натертый на мелкой терке сыр, перемешиваю и начинаю тонкий лаваш либо блинчики.

Мария КОЛОМНА, г. Минск



«Фрикадельки» без мяса

250 г картофеля и 250 г моркови очищаю, нарезаю кусочками, солю и готовлю на пару, затем измельчаю в блендере до состояния пюре. Смешиваю яйцо, 60 г сливочного сыра и 60 г муки, соединяю с пюре, добавляю 1 ст.л. куркумы, солю, перчу и перемешиваю. Формую небольшие фрикадельки, обмакиваю во взбитое яйцо, затем обваливаю в панировочных сухарях. Выкладываю в форму, смазанную растительным маслом, и запекаю в разогретой до 170 град. духовке 40 мин.

Оксана ЩУРИК, г. Гомель

Картофельные крендели

• 350 г картофеля • яйцо • 10 г крахмала
• соль — на кончике ножа • 10 г натертого сыра • 50 мл молока • растительное масло.
Картофель очищаю и отвариваю, измельчаю в пюре, солю, вбиваю яйцо и перемешиваю. Добавляю крахмал, сыр и молоко, снова перемешиваю — получается картофельное тесто. Перекладываю в полиэтиленовый пакет, срезаю уголок. На сковороде разогреваю масло, выдавливаю тесто в виде кренделей и обжариваю с обеих сторон. Получается эффектное картофельное блюдо.

• Мой совет •

Чтобы крендели получились, готовьте их точно по рецепту. Будет вкусно, если подать с любимым соусом. Они очень нравятся детям.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА, г. Выборг. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Блюдо довольно простое, но вкусное. Подайте крендели с соусом из сметаны, смешанной с мелко нарубленными укропом, петрушкой и другой зеленью, — будет еще лучше. Я бы жарил на сливочном масле, но лишь потому, что обожаю его, а вам виднее. Ешьте с пылу с жару, чтобы оценить вкус в полной мере.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Если фарш для овощных котлет получился слишком жидким, исправляю ситуацию так: всыпаю несколько ложек манной крупы и перемешиваю. Иногда вместо манки добавляю панировочные сухари, отварной рис, овсяные хлопья или кукурузную крупу.

Кутья из риса с цукатами

• 1 ст. риса • 2 ст.л. изюма • 0,5 ст. ядер любых орехов • 2 ст.л. разноцветных цукатов
• 2 ст.л. жидкого меда.



Рис промываю и отвариваю в воде в пропорции 1:3 до готовности. Изюм промываю и заливаю кипятком на 10 мин., затем сливаю воду. На сухой сковороде подсушиваю орехи и слегка рублю их ножом. В горячий рис добавляю запаренный изюм, орехи и сухие цукаты (если они очень крупные, немного измельчаю ножом). Заправляю кутью медом, перемешиваю, накрываю крышкой и обматываю полотенцем, чтобы рис пропитался ароматом и кушанье хорошенько настоялось.

Ирина МАЛЫШЕВА, г. Орел. Фото автора

Отбивные «Сердечные»

Предлагаю попробовать необычное, но очень вкусное блюдо. Сами по себе куриные сердечки жесткие, но после отбивания становятся нежными, сочными, с тонкой хрустящей корочкой.

• 300 г куриных сердечек • 1 ч.л. соевого соуса • 2 ч.л. майонеза • зубчик чеснока
• яйцо • 2 ст.л. муки.

С субпродуктов снимаю пленку, срезаю артерии и делаю надрез, чтобы сердечки раскрылись как книжка. Жир весь не убираю — так отбивные получатся более сочными, хорошо промываю. Выкладываю сердечки на разделочную доску внутренней стороной вниз (можно накрыть пищевой пленкой) и отбиваю. Перекладываю в миску, добавляю соевый соус, чеснок, пропущенный через чесночницу, и майонез. Оставляю минут на 10-15. Затем вбиваю яйцо и всыпаю муку, перемешиваю.



Выкладываю ложкой на разогретую сковороду с маслом и обжариваю. Готовые отбивные перекладываю на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир. Подаю с любым гарниром — рисом, овощами, картофельным пюре.

Елена ПИСАРЕНКО, п. Летний Отдых Московской обл. Фото автора

Суп из сайры

Консервированная сайра полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и работы мозга. Давайте приготовим из нее ароматный суп!

♦ Картофель ♦ морковь ♦ луковица ♦ банка консервированной сайры ♦ помидор ♦ соль ♦ пряности ♦ зелень ♦ сок лимона.

Картофель очищаю, промываю и нарезаю кубиками. Морковь, лук и помидор — соломкой или кубиками. В кастрюлю с кипящей водой кладу картошку и морковь, добавляю пряности и солю. Довожу до готовности, затем выкладываю в суп рыбу, помидор и мелко нарезанную зелень. Даю первому покипеть 10 мин., добавляю сок лимона, перемешиваю и снимаю с огня. Подаю суп, разлив в тарелки и положив по желанию по дольке лимона.

Элеонора ПУЧИНА,

г. Великий Новгород. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Я бы влил в такой суп рюмку водки — для легкой пикантности, как многие добавляют ее в уху. А также подал бы его со сметаной, например. Зелени не жалейте — будет вкуснее. Не бойтесь экспериментировать с пряностями. Приятного вам аппетита, дорогие друзья!

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Лепешки с творогом и зеленью

♦ 225 г муки ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 300 г творога ♦ яйцо ♦ 20 г зелени укропа ♦ 50 мл растительного масла.

Просеиваю в широкую миску муку, в центре делаю углубление, всыпаю соль и вливаю около 150 мл воды. Замешиваю крутое гладкое тесто в течение нескольких минут. Формую шар, накрываю

полотенцем и даю отдохнуть 10-15 мин.

Творог разминаю, вбиваю яйцо, солю, кладу мелко нарезанную зелень и хорошо перемешиваю.

Из теста формую 6-8 одинаковых шариков, при необходимости посыпая их мукой, и раскатываю каждый в круг. В середину выкладываю творожную начинку и распределяю по тесту, чтобы оставались свободные края. Вытягивая, загибаю края так, чтобы получилось что-то вроде квадратного конверта. Перекладываю лепешки на разогретую сковороду с растительным маслом швом вниз. Обжариваю на среднем огне по 3-4 мин. с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подаю горячими.

Марина КУЗЬМЕНКОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Салат-икра

Сестра живет в Болгарии, и от нее я переняла рецепт такого болгарского блюда.

В кастрюлю вливаю 2 ст. томатного сока, всыпаю 0,5 ст. манной крупы и, постоянно помешивая, довожу до кипения. Варю, пока не загустеет. Снимаю с огня, даю остыть, периодически помешивая, чтобы не образовывалась корочка сверху. В остывшую кашу добавляю мелко нарезанную небольшую луковицу, соль, лимонный сок и майонез по вкусу. Перемешиваю и перекладываю в салатницу.



♦ Мой совет ♦

Салат будет еще вкуснее, если заправить его маслом из шпрот.

Людмила РЫБНИКОВА, г. Москва

Перловка с нутом

Перловая каша получается куда вкуснее, когда готовлю ее с нутом в пропорции 1:1 и заправляю такую кашу своей фирменной «тройчаткой»: измельчаю соленый огурец, луковицу и морковь, обжариваю на сливочном масле до коричневых краев и смешиваю с кашей.

Ольга КРЮКОВА,
г. Подольск

♦ Подписка-2019 ♦

Самodelкин в виде изданий «Толока. Делаем сами», «Мастерская на дому» и «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» подготовил для подписчиков подарки! Для огородников — мастер-



класс по изготовлению мобильного мини-парника. А тем, кто любит украшать интерьер, — набор карт для декупажа. Подробности — в издании «Толока. Делаем сами» № 8.

Подписные индексы в каталоге «Почта России»: «Толока. Делаем сами» — П1197; «Мастерская на дому» — П2396; «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» — П2413.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Время нынче, сами понимаете, не самое простое, каждая копейка на счету. Дорогие наши! Расскажите, как вам удастся готовить вкусные, недорогие и аппетитные блюда, как вы экономите на продуктах и как заменяете дорогие более бюджетными. Простые и экономные рецепты на вес золота! Поэтому с нетерпением ждем от вас писем, а взамен обещаем отправлять флюиды добра и денежные гонорары за опубликованные рецепты и советы.

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

8 Потребительская корзина

В яблоке
около
30
элементов
с индексом
«Е»!

Рибофлавин (витамин В2)
— E101

Бета-каротин — E160a
(красители)

Аскорбиновая кислота
(витамин С) — E300

Пектин — E440 (стабили-
заторы, загустители)

Лимонная кислота — E330
(антиоксиданты)



Ниацин —
E375 (антиоксиданты)

Яблочная кислота —
E296 (консерванты)

Уксусная кислота —
E260 (консерванты)

Винная кислота —
E334 (антиоксиданты)

Глутаминовая кислота —
E620 (усилитель вкуса)

«Е»-да, или Так ли страшны пищевые добавки, как их малюют?

В 1980-х годах общественность охватила паника: появился список пищевых добавок «Е», которые так опасны, что чуть ли не до рака доводят. Эксперты сразу говорили, что это — фальсификация, потому как к опасным канцерогенам попала даже обычная лимонная кислота (E330). Но, несмотря на множество опровержений от ученых, миф широко распространился. И даже спустя 40 лет данный список все еще живет в СМИ. Мы беспокоимся о здоровье своем и близких и, следовательно, хотим понять, где правда, а где вымысел. Все точки над «Е» расставляет диетолог, технолог питания Марина БОНДАРОВИЧ, г. Минск.

Пищевые добавки — это природные соединения и химические вещества, которые в ограниченных количествах преднамеренно вводят в продукты. Они регулируют влажность, размягчают, эмульгируют, отбеливают, окисляют, защищают от размножения токсичных бактерий...

Обозначение «Е» создано для удобства прочтения на международном уровне состава продуктов, потому не стоит паниковать при виде этой буквы на этикетках!

В разных странах в производстве используют около 500 пищевых добавок. И сами по себе они не причина для тревоги. Производителям невыгодно травить нас — кто же тогда станет покупать их

продукты? Поэтому действительно опасные добавки в продуктах не встретишь. Существует специальный комитет, который изучает добавки и в случае реальной опасности для здоровья их запрещает. Разрешенные же не так уж страшны, как нам когда-то внушили.

Соль и сахар — это ведь тоже «Е». Более того, мы все готовим еду с пищевыми добавками: в тесто добавляем эмульгатор — куриное яйцо, в банку маринованных огурчиков — консервант — лимонную или уксусную кислоту, а в крем для десерта — ароматизатор, ванилин.

К слову, красивые слова «Без красителей и консервантов» — не более чем маркетинговый ход. Стоит присмотреться, и в соста-

ве почти наверняка будут красители, стабилизаторы, ароматические вещества и модифицированный крахмал — просто названы не так очевидно.

Единственное, что нужно помнить: **пищевые добавки — это сильные аллергены!** Именно отсюда у некоторых людей появляются негативные реакции. И все же такие вещества, несмотря на признанную безвредность, чужеродны нашему организму. Потому призываю не бояться прилавков, а спокойно изучать этикетки и выбирать нужный товар! Для детей — соответствующий, для аллергиков — тоже, ну а абсолютно здоровым людям не помешает присматриваться к срокам годности.

E100 — E199

красители

E200 — E299

консерванты

E300 — E399

антиоксиданты

E400 — E599

стабилизаторы
консистенции

E600 — E699

усилители вкуса
и аромата

E900 — E930

глазирующие вещества,
улучшители хлеба

E930 — E999

антифламинги
(пеногасители) и др.

Учимся читать этикетку



Количество добавок в рационе можно уменьшить:

- ❖ не налегать на продукты с неестественно яркой окраской;
- ❖ внимательно читать этикетку: длительный срок хранения говорит о присутствии консервантов;
- ❖ выбирать по возможности не привозные овощи и фрукты, а местные; зимой покупать замороженные овощи;

- ❖ соки готовить самостоятельно;
- ❖ не перекусывать чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетиков, хот-догами, бургерами;
- ❖ отказаться от магазинных консервированных мясных продуктов, ограничить потребление колбас и копченостей.



премьера
С 20 МАЯ
20:00
по будням

реклама 12+

• КОРОЛЬ ГРИЛЯ •

Шеф-повар Григорий Мосин в новой программе на «Кухня ТВ»

Фирменные рецепты мясных блюд на открытом огне,
конкурс* от шефа и много полезных призов



Главный
приз —
термо-гриль

ЖАРКОЕ НАЧАЛО ЛЕТА!



Полезные
гриль-призы



▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО, 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.

* Подробную информацию о конкурсе, организаторе, сроках и правилах проведения конкурса, а также о количестве призов, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на сайте www.kuhnnyatv.ru

Советует специалист

И снова о завтраке

Завтраку, в отличие от обеда и ужина, не повезло. Кто-то не хочет и не может есть его утром, так как окончательно не проснулся, кому-то просто не хватает времени. Однако, по мнению ученых, отказ от утреннего приема пищи — одна из основных причин ожирения. Завтрак:

1. Устраняет сонливость и утреннюю усталость.
2. Заряжает организм энергией и питательными веществами на весь день.
3. Регулирует аппетит, снижает вероятность переизбытка на протяжении дня и способствует поддержанию веса в норме.
4. Снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.
5. Способствует концентрации внимания и стимулирует работу мозга.

Внимание!

Чтобы подготовить желудок к первому приему пищи, после пробуждения выпейте 1 ст. чистой отстоявшейся воды комнатной температуры.

Лучший завтрак — это...

- ❖ Яйца.
- ❖ Мясо курицы.
- ❖ Бутерброды из хлеба из цельнозерновой муки.
- ❖ Сыр.
- ❖ Каши (гречневая, овсяная, рисовая, пшеничная, пшеничная).
- ❖ Салат из отварной свеклы с нерафинированным растительным маслом.

К сведению

Себя можно заставить завтракать. С вечера надо настроиться на это психологически, а утром есть, невзирая на отсутствие аппетита. Важная привычка выработается быстро.

Зарубки на память

- ❖ Чтобы утром после сна испытывать легкое чувство голода, не наедайтесь на ночь.
- ❖ Спустя 2-3 часа после завтрака можно перекусить яблоком, бананом, орехами (сырыми и несолеными) или выпить 1 ст. натурального йогурта.

Людмила КАМЛЕНOK,

врач-гигиенист зонального центра гигиены и эпидемиологии, г. Витебск

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.

«Косматице»,

или Соцветия бузины в кляре

В начале лета иду по нашей улице и чувствую знакомое благоухание — зацвела черная бузина! Значит, пришла пора срезать соцветия и готовить их в кляре по-чешски, как делала моя мама. Это безумно вкусно и полезно. Соцветия бузины имеют очень богатый состав витаминов и минералов, их лечебные свойства более выражены, чем у ягод.

• 16 соцветий черной бузины • 0,5 ст. растительного масла.

Для кляра: • 200 г муки • 2 яйца • 250 мл темного пива • зубчик чеснока • 10 г соли. Муку смешиваю с яйцами, солью, мелко нарезанным чесноком и пивом. Перемешиваю до однородности. Соцветия промываю и просушиваю на полотенце. Затем окунаю в кляр, держа их за веточку, чтобы все цветочки намокли, и выкладываю по одному на сковороду с разогретым маслом. Слегка шевелю ими в масле — так соцветия лучше «раскроются». Даю кляру прихватиться и быстро обрезаю ножницами торчащие сверху стебли



Неожиданно

и толстые веточки. Переворачиваю и обжариваю до румяной корочки, как оладьи. Выкладываю на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Подаю с картофелем, сметанным соусом или просто как оладьи горячими или холодными.

• Мои советы •

- ❖ В кляр для густоты можно добавить кусочек мелко натертого сыра.
- ❖ Кляр готовлю и на воде, и на кефире, и на молоке, но с пивом гораздо интереснее и пикантнее, согласитесь.

Мария ИЗОТОВА, г. Белгород. Фото автора

В дачный сезон это средство помогает мне избавиться от трещин на руках: сырой желток смешиваю с 1 ст.л. растительного масла и таким же количеством любого уксуса. Наношу на руки перед сном, а для лучшего эффекта надеваю вязаные варежки или бинтую.



Если потянуло на...

Иногда хочется съесть что-то особенное. О чем это свидетельствует? Давайте разбираться вместе с Ларисой ДОВГЯЛО, врачом-валеологом из г. Витебска.

Солененькое. Беременность подготавливает не обязательно — потребность в соленой пище возрастает при стрессе. Помочь могут не соль, а злаки, несоленые орехи, фрукты и овощи. Тягу к соленому также снимает рыба.

Сладкое и мучное. Если раньше вы к ним были равнодушны, а теперь мечтаете об очередной порции конфет или булочек, организм нуждается в углеводах. Предпочтите булочкам фрукты, коричневый рис и цельнозерновую муку, содержащие «правильную» глюкозу. Острая потребность в конфетах может свидетельствовать о нехватке хрома. Ваши союзники в этом случае — картофель, брокколи, индейка и апельсины.

Шоколад. Нередко им заедают стрессы и другие проблемы. Но повышенная потребность в шоколаде может быть следствием зараженности паразитами.

Жирное. Если не проходит пристрастие к салу или сливочному маслу, это означает, что организму не хватает кальция или жирорастворимых витаминов.

Горькое и острое. Это может свидетельствовать о нарушении жирового обмена или интоксикации организма, особенно, если вы употребляли много жирной пищи. Слушайте свой организм и обязательно помогайте ему!



Коктейль для глаз

Работаю за компьютером большую часть времени. Такой коктейль мне посоветовала врач-офтальмолог как верное средство для поддержки здоровья глаз.

• 6,5 ст.л. алоэ вера • 50 г ядер грецких орехов • 1 ст.л. меда • сок 2 лимонов.

Листья алоэ промываю, нарезаю кубиками, заливаю водой и варю 10 мин. Достаю из воды, остужаю, добавляю орехи, мед и сок. Измельчаю в блендере и пью по 3 ст.л. перед обедом или ужином.

Наталья ПРИМЕРОВА,
г. Орша

**Овсянку — на лицо**

Такая маска питает мою кожу, наполняет влагой, придает ухоженный вид. Смешиваю 3 ст.л. сливок с 1 ст.л. меда и 1 ст.л. перемолотой овсянки, наношу на кожу лица на полчаса, затем смываю летней водой.

Ольга КИРЕЕВА,
г. Могилев

**Настойка здоровья
из крапивы**

Такая настойка помогает сохранить бодрость, улучшить работу сердца, состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

200 г свежесорванной травы майской крапивы заливаю 0,5 л водки или 70%-ного спирта, выливаю в темную стеклянную посуду, горло которой завязываю марлей или тряпкой. Первые сутки держу настойку на окне, а затем 8 — в темном шкафу. Процеживаю, отжимаю, фильтрую и храню средство в темной стеклянной посуде. Принимать советую по 1 ч.л. натощак за 30 мин. до еды и 1 ч.л. на ночь перед сном.

Ирина ЧУДАЕВА, натуропат, г. Одинцово

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши! Расскажите, как вы следите за здоровьем, сохраняете красоту, молодость, хорошее настроение. Какими народными средствами лечите те или иные болезни и как проводите их профилактику? Быть может, именно ваш рецепт или совет для кого-то окажется спасительным. За опубликованные рецепты от благодарных читателей ждите тысячи спасибо, а от нас, Сватов, приятные денежные гонорары.

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

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК**ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ
АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»**

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 21 ИЮНЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ 0681

**И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ
КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»**

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону
горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский Травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского Травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее - практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Хит-парад соусов



Соусы для салатов

Любой майонез вреден для здоровья — это факт. Но какой салат без майонеза, особенно оливье или шуба? Кажется, это невозможно. А вот и нет — можно приготовить традиционные салаты с заправками, по вкусу ничем не уступающими майонезу. Достаточно проявить фантазию.

Классический

Подойдет для любых салатов с майонезной заправкой.

250 г густого натурального йогурта (сметаны) смешиваю венчиком с 1 ч.л. готовой горчицы, 1/3 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара, 1 ст.л. растительного масла, парой капель лимонного сока — классический майонезный вкус.

Для мясных салатов

Состав продуктов такой же, как и в классическом, только вместо соли добавляю соевый соус по вкусу, а горчицу заменяю готовым соусом-хреном.

Для слоёных

Состав, как для классического, но добавляю еще 100 г мягкого плавленого сыра и 1 ст.л. огуречного рассола. Такой майонез лучше держит форму.

Для рыбных блюд

Классический соус смешиваю со сметаной (густым йогуртом), добавляю 1 ст.л. готового соуса-хрена. А вот для салатов в первый соус вливаю масло от шпротов.

Для салатов с овощами

Сметану смешиваю с растертым мягким плавленым сыром, готовой горчицей, солью и сахаром по вкусу. Затем вливаю около 1 ст.л. огуречного рассола для регулирования густоты и 1 ч.л. меда.

Елена ОРГЮН, г. Бурса. Фото автора

«Пикантный»

- 200 г крабовых палочек • 3 вареных яйца
- 1-2 маринованных огурца • 1-2 зубчика чеснока • соль • перец — по вкусу • сметана (натуральный йогурт).

Яйца, крабовые палочки и огурцы нарезаю произвольно, добавляю измельченный чеснок, солю, перчу. Заправляю салат сметаной (натуральным йогуртом).

Любовь ЦЫМБАЛЮК, г. Псков

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Также в салат можно добавить немного пекинской капусты (около 100-150 г), сладкий перец для более насыщенного цвета и вкуса. И, конечно же, немного зеленого лука и укропа. Данный салат не импорт и майонез.

Михаил СВИРИДОВ,
шеф-повар,
г. Санкт-Петербург

«Змейка»

- 200 г шампиньонов • 4 вареные картофелины • 2 луковицы • 100-150 г сыра • отварное куриное филе • майонез • пачка чипсов • растительное масло • замороженные ягоды клюквы • любая зелень.

Грибы нарезаю произвольно и обжариваю на масле вместе с одной измельченной луковицей до готовности. Лук нарезаю полукольцами и мариную 10 мин. в смеси воды и уксуса (1:1). Выкладываю салат в виде змейки слоями: натертая картошка, маринованный лук, майонез, обжаренные грибы с луком, майонез, натертый сыр, майонез. Посыпаю салат измельченными чипсами, украшаю клюквой и зеленью.

Наталья САДКОВА,
г. Симферополь. На фото — автор



Идеи салатов от читателей — мои любимые, обожаю готовить, пробовать все-все присланные рецепты. Но бывает, по рецепту нужна вареная курица, а в холодильнике только сосиски. Смело заменяю! Пекинку — белокочанной капустой или листьями салата; рыбные консервы и вовсе беру любые — какие есть под рукой.

Куриный рулет «Лакомка»

С недавних пор стала поклонницей «Сватов на кухне» и хочу поделиться с читателями рецептом холодной закуски, которая у нас в почете — без нее не обходится ни один праздник.

- Курица • 30 г сухого желатина • 100 г моркови по-корейски • зелень • соль • пряности — по вкусу (мне нравится сушеный чеснок, смесь кавказских трав и черный и душистый перцы).

Курицу мою, аккуратно снимаю кожу, мясо отделяю от костей (кости с остатками мяса использую для приготовления бульона или студня). Мякоть произвольно нарезаю, складываю в посуду, солю, добавляю пряности, перемешиваю и оставляю на 5 мин.

Расстилаю на столе пищевую пленку,

выкладываю на нее куриную кожу, подравниваю, чтобы получился прямоугольник. Сверху выкладываю мясо, посыпаю сухим желатином и с одного края выкладываю полоску из моркови и зелени. С помощью пленки сворачиваю рулет, перекладываю его на пищевую фольгу, аккуратно сняв пленку, заворачиваю в нее рулет. В форму для запекания вливаю 0,5 ст. воды, перекладываю рулет и готовлю в духовке при 180-200 град. 1 час 20 мин. Готовое блюдо на ночь оставляю под прессом, затем убираю фольгу и нарезаю для подачи.

• Мой совет •

Можно такой рулет приготовить не на коже, а на тонких полосках бекона — получается еще более вкусно, но не всегда бекон бывает под рукой.

Ирина КОРОЛЕВА,
с. Катинь Смоленской обл. Фото автора





Рулет «Краб на суше» без лаваша!

♦ 200 г крабовых палочек ♦ 5 сырых и 3 вареных яйца ♦ 3 ст.л. молока ♦ 5 ст.л. муки
♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 150 г сыра
♦ свежий огурец ♦ 4 зубчика чеснока ♦ 100 г майонеза ♦ зелень укропа ♦ соль — по вкусу.
Взбиваю миксером 5 яиц с молоком, мукой и солью. Крабовые палочки измельчаю или натираю на средней терке, половину добавляю к яичной смеси и хорошо перемешиваю. Противень застилаю бумагой для выпечки, смазываю растительным маслом и выливаю массу. Равномерно распределяю и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке около 15 мин.

Пока готовится омлет, делаю начинку: сыр и вареные яйца натираю на мелкой терке, чеснок пропускаю через чесночницу. Добавляю оставшиеся крабовые палочки, измельченную зелень и мелко нарезанные огурцы. Заправляю начинку майонезом и хорошо перемешиваю. Готовый омлет достаю из духовки, даю ему немного остыть и аккуратно снимаю с бумаги. Затем распределяю по всей поверхности начинку и сворачиваю в рулет. Заворачиваю его в пищевую пленку и оставляю в холодильнике на 5-6 часов.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Сложновато как-то пошло, по-моему, омлетики лучше пожарить, как тонкие блинчики, да накрутить с начинкой. Очень хорошо, что в замесе есть сыр, не игнорируйте этот продукт, кладите обязательно! А вот отлеживать омлет в холодильнике не вижу смысла: он и так быстро остынет, особенно если сделать блинчиками, а в холодильнике и пленке может воду дать — и будет... «краб не на суше, а в море».

Илья ЕРЕМИН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

«Обжорка»

Хочу поделиться рецептом простого, вкусного и сытного салата. Приготовление не потребует много усилий, а готовое блюдо — отличный вариант как в обычные дни, так и в праздничные.

♦ Половина филе куриной грудки
♦ 2 моркови ♦ 1-2 луковицы ♦ 3-4 маринованных огурца ♦ чеснок ♦ соль — по вкусу
♦ растительное масло — для жарки
♦ майонез.

Варю куриное филе, остужаю и нарезаю небольшими кусочками, огурцы — соломкой. Лук мелко нарезаю, морковь натираю на крупной терке и обжариваю овощи по отдельности на растительном масле. Соединяю все подготовленные продукты, добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, и заправляю майонезом.



Мой совет

Если вам не хватает соли, салат можно дополнительно посолить.

Ольга БУРЕНКОВА,
г. Кудрово. Фото автора

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Подпишись

ПЕРВЫЙ журнал-наставник
о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая подпишись со СКИДКОЙ 5%

УЖЕ В
ПРОДАЖЕ



Рассольник на говяжьем сердце

Часто ли вы варите супы с субпродуктами? Думаю, не очень. И зря! Говяжье сердце, к примеру, отлично подходит для приготовления всем известного рассольника. Конечно, рассольник — не рассольник, если в нем нет соленых огурцов и перловки, поэтому готовлю его по всем правилам. Но помимо вкуса, в супе с сердцем много еще и пользы, ведь оно богато железом, белком, витаминами группы В.

• 350 г говяжьего сердца • 250 г картофеля • 150 г соленых огурцов • 60 г перловой крупы • луковица • морковь • помидор • 0,5 ч.л. паприки • 0,5 ч.л. карри • соль — по вкусу • 4-5 горошин черного и душистого перца • зелень петрушки и укропа • растительное масло. Сердце промываю, срезаю лишний жир и замачиваю на полчаса. Затем заливаю чистой водой, довожу до кипения, через 30 мин. воду меняю, добавляю половину луковицы и горошины перца, варю до готовности (около часа). В это время отвариваю перловку (я закладываю в суп уже сваренную крупу — так у рассольника получается более аппетитный цвет).

Готовое сердце достаю и остужаю, а в бульон кладу целую очищенную картофелину и варю до готовности. Вторую половинку лука измельчаю, морковь нарезаю тонкими брусочками, пассерую овощи на растительном масле, откладываю. На той же сковороде обжариваю огурцы, нарезанные мелкими кубиками, добавляю пряности и натертый на терке помидор. Кладу в сковороду отваренный картофель, разминаю, перемешиваю.

Оставшийся картофель нарезаю кубиками, опускаю в бульон, варю до готовности. Затем добавляю перловку, жарку из овощей и сердце, нарезанное произвольно. В последнюю очередь всыпаю измельченную зелень и соль. Через полминуты снимаю кастрюлю с огня, даю рассольнику настояться хотя бы час. Подаю со сметаной.



Наталья ВЕЛИЧКО,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

Суп турецкой невесты, или Езо Чорбаси

Этот суп имеет свою легенду. Жила-была девушка по имени Езо. Как и положено, вышла замуж. Но брак не удался: муж любил другую, и Езо вернулась домой к родителям. Через какое-то время ее засватал дальний родственник из Сирии, она снова вышла замуж. Вдали от родных и близких Езо сильно тосковала, особенно по маме. И в память создала это блюдо. По сей день в Турции живет традиция: каждая девушка накануне свадьбы должна сварить такой суп. Тогда семейная жизнь будет крепкой и счастливой, а любовь не покинет дом.

• 2-2,5 л говяжьего, бараньего или куриного бульона • 100 г чечевицы • 100 г булгура • луковица • 2-3 ст.л. сливочного масла • 2-3 ст.л. томатной пасты • 1-2 ч.л. сушеной (свежей) мяты • черный молотый перец • сладкая молотая паприка • соль. В сливочном масле 3-4 мин. обжариваю мелко нарезанный лук, добавляю томатную пасту. Через пару минут выкладываю чечевицу и булгур, тушу 6-7 мин. Заливаю бульоном, солю, перчу, добавляю мяту. Убавляю огонь до минимума и довожу до готовности чечевицы и булгура — они должны стать мягкими. Булгур сильно загустеет, по-



этому бульона нужно побольше. В Турции в этот суп при подаче добавляют ломтик лимона.

Наталья НАДЕЖДИНА,
г. Санкт-Петербург

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Какое необычное блюдо должно получиться — я просто в неописуемом восторге. А всему виной мята — она придает первому неповторимый вкус. Приготовьте такой суп для близких — и они задарят вас кулинарными комплиментами.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Когда готовите рассольник, помните: если сначала положить соленые огурцы или щавель, то картофель станет жестким. К слову, щавель и крапиву всегда добавляю в почти готовый суп и довариваю, не накрывая крышкой, — так зелень сохраняет свой естественный цвет.

Рисовый с горбушей

Не знаю, как вы, а я люблю консервированную рыбу: такие консервы не раз спасали меня, когда времени катастрофически не хватало. Хочу поделиться простым рецептом супа из консервированной горбуши. Он, конечно, рассчитан не на 5-минутное приготовление — овощи все-таки придется чистить и нарезать. Но при этом менее чем за час можно приготовить сытный суп для всей семьи!

На 2 л воды: • банка (245 г) консервированной горбуши • 1/3 ст. риса • 2 картофелины • морковь • луковица • соленый огурец • соль • перец • прованские травы — по вкусу.

Картофель и лук нарезаю небольшими кубиками, морковь натираю на крупной терке. Кладу овощи в закипающую воду, довожу до кипения и варю 5-7 мин. Добавляю промытый рис, варю

еще 5-7 мин. Соленый огурец нарезаю кубиками, рыбу разминаю вилкой. Выкладываю рыбу и огурец в суп, всыпаю прованские травы, вливаю жидкость от консервов (по желанию). Перемешиваю, варю 5 мин., солю и перчу, огонь выключаю, даю супу настояться под крышкой 10-15 мин. Подаю со сметаной.

Ирина КОЛЧИНА, г. Казань

Пирог «Рыжий лис», или Как найти применение грибам

Добрый день, редакция любимого издания. Вот я и решила наконец поучаствовать в конкурсе. Надеюсь не иначе как на победу! Когда мой муж метнется по лесам, начнется пора горячая, насыщенная во всех смыслах этого слова — не первый год живу на свете и не первый сезон грибов пережила, да и с мужем не первый десяток лет вместе. Он заядлый грибник, найдет грибочки даже там, где их, казалось бы, нет, и тогда мне приходится готовить из них все: первое, второе, третье и т.д. Один минус: компот из них не сварю, хотя... Грибы мы замораживаем, маринуем, варим, жарим, сушим и т.д. Аромат такой стоит в сезон, что все знают: Витек-добытчик принес очередную корзину. Как истинная хозяйка, стараюсь, чтобы ничего не пропало, всему нахожу применение. Грибы мы едим, грибами и закусываем. Вы не подумайте: в нашем арсенале много других продуктов, просто в данный момент повествую конкретно о грибах. Этот пирог — одно из налюбимейших блюд: гости нахваливают, муж и дочь в восторге, а я счастлива просто от того, что близким хорошо и не голодно. Ну и пусть сижу в сезон с этими грибами ночами, чтобы найти им применение, перебрать-перемыть, зато в доме всегда есть чем угостить друзей да и для себя супца наваристого сварганить, приготовить сытное горячее, аппетитную закуску или ароматную выпечку. У меня сейчас рецепт с личиками, но можно класть в пирог любые другие грибочки.

Для теста: • 1 ст. муки • 100 г маргарина
• 150 г 20% сметаны • 0,5 ч.л. соды или
разрыхлителя теста • щепотка соли.
Для начинки: • 4 помидора • 200 г грибов
• 150 г сыра • 100 г 20%-ной сметаны
• 2 яйца • соль • перец • сливочное масло
— для жарки.

Муку с содой и солью просеиваю горкой в большую миску, натираю на терке маргарин, руками разминаю до крошки, в центр вливаю сметану и замешиваю мягкое тесто. Формую шар и оборачиваю пленкой, помещаю на 30 мин. в холодильник.

Помидоры ошпариваю кипятком, снимаю кожицу, мякоть нарезаю ломтиками. Грибы нарезаю и обжариваю на масле до мягкости. В глубокой миске смешиваю натертый на терке сыр, яйца и сметану, солю, перчу, взбиваю миксером. Форму смазываю сливочным маслом и посыпаю мукой, тесто раскатываю. На



него выливаю половину соуса, выкладываю ломтики помидоров и грибы, заливаю оставшимся соусом. Бортики пирога смазываю взбитым яйцом. Духовку разогреваю до 180-200 град. и выпекаю 25-30 мин. Готовность проверяю, проколов центр пирога ножом или деревянной палочкой. Перед нарезанием даю немного остыть.

Елена БАСОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Внимание, конкурс!

«Щедрая хозяйюшка»

Конкурс «Щедрая хозяйюшка» в самом разгаре. Даже не представляете, как нас, Сватов, радуют ваши письма — одно интереснее другого, а какие рецепты: вроде и простые, но сразу видно — готовили по ним заботливые хозяйские руки. Если вы еще не определились с выбором конкурсного рецепта — поспешите, потому что мы ждем с нетерпением и уверены, что именно вы достойны того, чтобы побороться за звание самой радушной хозяйки и победить!

Не забудьте поведать, откуда у вас появился рецепт, почему именно это блюдо достойно того, чтобы о нем узнали. Если с ним связаны какие-то необычные воспоминания или интересная история — тем лучше, расскажите об этом. Ведь вкусная еда и душевное общение — вещи неразделимые. Будет замечательно, если вы мило улыбнетесь и сфотографируетесь вместе со своим творением, а если ваша семья тоже не против позировать для конкурса — еще прекраснее (но и рецепты без фото тоже ценны). Сообщите, что участвуете в конкурсе, всем знакомым — пусть и они себя проявят, заодно и между собой посоревнуются.

Побороться есть за что:

за 1 место — 3000 руб., за 2 место — 2000 руб., за 3 место — 1000 руб.!

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

Конкурсные письма принимаем до 1 октября 2019 года, в новогоднем номере объявим победителей, а подарки отправим не позднее 1 февраля 2020 года. И не забудьте указать свои данные (см. стр. 30) — гонорар получит автор каждого опубликованного рецепта!

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



«Горный цветок»

• 2 ст. муки • 2 ст. кефира • 2 ст.л. меда
• 2 яйца • 2 ч.л. соды • 2 ст. сахара • 100 г
шоколадной крошки.

Для крема: • банка сгущенного молока
• 360 г сливочного масла.

Соединяю муку, кефир и сахар, добавляю сначала яйца, соду, затем — мед. Перемешиваю и всыпаю шоколадную крошку, замешиваю тесто. Делю на несколько равных частей и выпекаю коржи около 20 мин. в разогретой до 160 град. духовке.

Для крема взбиваю миксером сгущенку и размягченное масло до однородности. Коржи остужаю и нарезаю на квадраты. Выкладываю горкой и смазываю кремом. Готовый торт при желании украшаю натертым на терке шоколадом и вафельными цветами.

Татьяна ТИМОШЕНКО,
г. Кострома. На фото — автор



«Наша кухня. Выпечка» — вкусный праздник каждый день!

Любите угощать родных аппетитной выпечкой или хотите подружиться с тестом? Тогда обязательно познавайтесь и с изданием «Наша кухня. Выпечка»! В каждом номере вас ждут мастер-классы, советы шеф-поваров и кондитеров, тонкости выбора продуктов и рецепты сладких и несладких вкусностей. «НК. Выпечка» — настоящий праздник! А чтобы этот праздник не заканчивался, оформите выгодную подписку на второе полугодие, выполните условия акции и получите ТРИ ПОДАРКА! Подробности — в № 5 «НК. Выпечка». Подписные индексы: 70963 «Пресса России», П7189 «Почта России».

И помните: до 26 мая подписаться на издание можно с 5%-ной скидкой!



Просто



Курица «Женева»
1 кг филе курицы нарезаю брусочками, солю, посыпаю 0,5 ч.л. соды, перемешиваю. Сбрызгиваю лимонным соком, добавляю 1 ч.л. крахмала, перемешиваю и даю постоять 15-20 мин. Затем обваливаю все кусочки в муке и обжариваю на масле до золотистого цвета.

Бесподобно вкусно!

Елена КУНТЕР,
г. Мозырь

«Судачок — румяный бочок»

Давно хотела запечь речного судака, но все отдавала предпочтение карпу и толстолобику. А тут кум принес с рыбалки хороший улов. Быстренько нашла интересный рецепт, приготовила и теперь могу всем рекомендовать такое блюдо.



• 1,5-2 кг судака • соль • перец — по вкусу
• 3 ст.л. растительного масла • луковица
• морковь • банка (300 г) консервированных шампиньонов кусочками • лимонный сок.
Для маринада: • 1 ст.л. бальзамического уксуса • 2 ст.л. соевого соуса • 1 ч.л. горчичного порошка • 1 ч.л. сахара.

Все ингредиенты для маринада смешиваю. Рыбу очищаю от чешуи, удаляю внутренности, голову, хвост и спинной плавник, промываю. Подрумяниваю тушку с двух сторон на масле, остужаю, смазываю внутри и снаружи маринадом и убираю в холодильник на час.

Лук нарезаю полукольцами, морковь — кружками. На сковороде, где готовила рыбу, обжариваю лук, морковь и грибы, слив с них сок, солю, перчу и тушу 10 мин. Перекладываю овощи с грибами в брюшко рыбы, тушку кладу в рукав для запекания и готовлю в духовке при 180 град. 30 мин. Затем рукав надрезаю и подрумяниваю рыбу еще 5 мин. Перед подачей сбрызгиваю судачка лимонным соком.

Светлана СЕЛЮКОВА,

г. Полтава. На фото — автор

Фрикадельки с сельдереем

• 200 г говядины • 200 г свинины • 2 черешка сельдерея
• стручок сладкого перца • луковица • 2 яйца • 4 ст.л. муки
• растительное масло • соль • перец.

Говядину и свинину пропускаю через мясорубку. Переч и сельдерей натираю на крупной терке, лук мелко нарезаю. Смешиваю фарш и овощи, добавляю яйца и муку, солю, перчу по вкусу, перемешиваю. Формую небольшие фрикадельки, выкладываю на смазанный растительным маслом противень. Запекаю в духовке при 180 град. 25 мин.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Перкельт по-венгерски

Это блюдо венгерской кухни, скорее даже не блюдо, а один из видов приготовления мяса сродни гуляшу и паприкашу. Только перкельт гуще гуляша, и в него никогда не добавляют сметану, как в паприкаш. Обязательным же ингредиентом является молотая паприка.

• 500 г свинины • луковица • стручок красного сладкого перца • 3 зубчика чеснока • 2 ст.л. томатной пасты • 3,5 ст.л. растительного масла
• 1 ст.л. молотой паприки • 0,5 ч.л. черного перца • 0,3 ч.л. молотого красного перца
• 1 ч.л. соли.

Мясо промываю, обсушиваю и нарезаю небольшими кусочками (как для гуляша). Перец чищу от семян, нарезаю тонкой соломкой, луковицу — полукольцами, чеснок пропускаю через чесночницу.

Лук обжариваю на разогретом масле до мягкости. Всыпаю молотую паприку, помешивая, обжариваю 2 мин., добавляю сладкий перец, обжариваю, помешивая, 5 мин. В сковороду выкладываю мясо и чеснок, перемешиваю и обжариваю на малом огне 10 мин. Вливаю столько горячей воды, что-

бы она покрыла мясо, перемешиваю, закрываю крышкой и тушу до мягкости мяса (примерно час). Затем добавляю томатную пасту, соль и пряности. Готовлю перкельт под крышкой на слабом огне еще 15 мин. Огонь выключаю, даю блюду настояться 10 мин. Подаю с любым гарниром, посыпав измельченной зеленью.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюцк. Фото автора



В июне дарим скидку 15% - на второй товар и последующие товары!



• Мы с вами уже 18 лет!
• Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
• Даем гарантию на товары до 3 лет!
• Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:

- на газовой или электроплите;
- из мяса, рыбы, овощей;
- очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);
- сохранив все витамины и минералы;
- без вздутых банок;
- рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) **11890 руб.**
Автоклав 24 (нерж. сталь) **10990 руб.**
Автоклав 24 (нерж. сталь) **6470 руб.**
Автоклав 24 (нерж. сталь) **5960 руб.**



Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13х13х16,5 см.

1190 руб.
1890 руб.



Электрический измельчитель «Молния»

• Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд;

• безопасное включение;

• большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. Пр-во: КНР.

1990 руб.
1599 руб.



Сушилка для продуктов

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохраняет витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39х40 см; 5 поддонов.

3690 руб.
2890 руб.



Набор посуды (12 предметов)

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна.

В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.

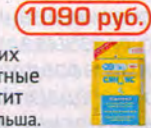
3990 руб.
2980 руб.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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

1280 руб.
1090 руб.



В продаже Санэкс (от 2 шт.) - 990 руб./шт.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

30 м **1690 руб.** **990 руб.**
45 м **1990 руб.** **1390 руб.**
60 м **2290 руб.** **1790 руб.**

ОРИГИНАЛ



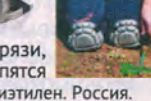
- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза;
- легкие – всего 1 кг;
- не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./пара.

Наколенники садовые

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

580 руб.



Скамейка-трансформер

- Это подставка под колени при работе в саду;
- стульчик в походе, на рыбалке, дома;
- выдержит до 100 кг. 56х29х43 см. Пластик, металл.

1990 руб.



Форма Мечта хозяйки

790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.



Удалитель косточек

990 руб.

Удалит косточки из черешни, вишни, оливков без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень – ягоды собираются в одну емкость, косточки – в другую. Загрузка – 100 ягод за 1 раз! Материал: пластик, нерж. сталь.



Электропечь

2720 руб.

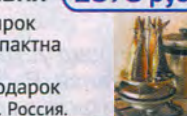
• Жарит, тушит (3,5 л), печет пироги и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.



Домашняя копильня

2970 руб.

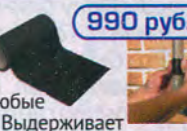
• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5х32,5; вес – 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Россия.



Изолента Супер Фикс

990 руб.

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая даже под водой, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Длина изоленды 150 см.



Изолента (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Зеркало-видеорегистратор

1790 руб.

• Качественная съемка днем и ночью; • скрытность наличия видеорегистратора; • не ухудшает обзор; • легко монтируется. Угол обзора основной камеры 120°, цикл записи 1,3 и 5 мин, датчик движения, удара, функция Автостарт, микрофон, автовыключение дисплея, начало записи припуске двигателя.



Отпугиватель медведки

980 руб.

Защитит огород от медведок, а также кротов, полвок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 345). Россия. Гарантия 1 год.

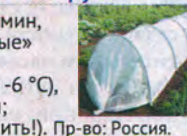


Отпугиватель (от 2 шт.) - 790 руб./шт.

Складной парник-теплица

1,2 (Ш)х4 (Д) м 1,2 (Ш)х6 (Д) м
высота 90 см
1840 руб. **2190 руб.**

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



2 парника по цене 1!

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

от 1 шт. от 2 шт.
Золушка **1190 руб.** **990 руб.**
Золушка-стерео* **1390 руб.** **1190 руб.**

* - в комплекте два излучателя.

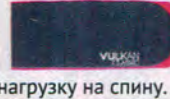
Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



Пояс «Вулкан»

890 руб. **590 руб.**

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.



Усилитель звука «Форте»

2340 руб. **1090 руб.**

• Работает в двух частотных режимах, есть режим шумоподавления при разговоре по телефону; • громкость звучания до 50 дБ; • идеален для пожилых людей. В комплекте ушной вкладыш. Работает от батареек АА, 120х85х32 мм, Пр-во: КНР (фабрика). Гарантия 12 мес.



Очки-лупа складные

790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр в комплекте. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.



Также в продаже Очки-лупа (от 2 шт.) - 495 руб./шт.

Бабушкофон

2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; SIM-карта – 1; есть камера, радио, фонарик, зарядное устройство.



Ниспадающий платок

990 руб.

Ниспадающий платок – изящный аксессуар для церковных праздников. • Не испортит прическу; • прикроет плечи и грудь; • легко надеть без зеркала; • не спадает при поклонах, красивый женский аксессуар. Материал: вуальная ткань, кружево (100% полиэстер); 129х100 см.



Конструктор Дрель

1780 руб.

С этим конструктором ваш малыш станет настоящим мастером, как папа! Ведь в нем много ярких деталей, болтиков, шурупов и поле для узоров. Шуруповерт работает в режиме закручивания/откручивания. В комплекте: цветные пластиковые пластины и шурупы; шуруповерт; книжка-подсказка. Работает от 2 батареек, 31х7х25 см, пластик, Китай.



Отпугиватель клопов, моли, муравьев

2190 руб.

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых – 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90х84х105 мм; 220 В; 1,5 Вт.



Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 71.



Доставка по всей России и Казахстану
www.mir-c.ru

Предложение действительно до 30 июня 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Группа» г. Киров, ул. Лутанская 57А, кабинет 210, отдел 71.

реклама



Пирог «Клубника в снегу»

Пирог очень вкусный: хрустящий верх и очень легкая и нежная начинка с едва уловимой кислинкой от клубники.

Для теста: • 2,5 ст. муки • 0,5 ст. сахара
• 5 желтков • 250 г сливочного масла или маргарина • 2 ч.л. разрыхлителя теста
• щепотка соли.

Для начинки: • 500 г ягод клубники
• 5 белков • 1 ст. сахарной пудры
• 80 г ванильного пудинга • 100 мл растительного масла.

Холодное масло вместе с мукой рублю ножом, добавляю остальные продукты и замешиваю тесто. Делю на две неравные части, меньшую заворачиваю в пленку и кладу в морозилку на 30 мин.

Большую часть выкладываю в форму диаметром 24 см и выпекаю в духовке при 180 град. 15 мин. Достаю и оставляю в форме, чтобы корж остыл. Клубнику мою, нарезаю ягоды на 4 части. Белки взбиваю с сахарной пудрой до устойчивых пиков, добавляю пудинг, перемешиваю и вливаю тонкой струйкой масло. Выкладываю белки на пропеченный корж, сверху распределяю клубнику и натираю тесто из морозилки. Выпекаю в духовке при 180 град. около получаса.

Ольга КРИЛЫК,
г. Сосновка. Фото автора



Скоро лето, пойдут абрикосы. Знаю, что многие хозяйки косточки от них выбрасывают, а я собираю и высушиваю. И внешне, и по вкусу они напоминают миндаль: поэтому, если по рецепту орехов нужно немного, экономлю и вместо миндаля кладу ядрышки из абрикосовых косточек!



Блинный пирог «Чудо»

Год назад устроилась на работу в детский сад. Там не сахар, но обстановка душевная. Работаю с раннего утра до вечера, а чтобы отвлечься и расслабиться, с коллегами иногда выбираемся в «комнату отдыха» и гоняем чай. Пеку блинные пироги с начинками. На праздники тоже приношу такой десерт. Готовлю пирог в зависимости от настроения и наличия продуктов. Это был День учителя, и мы, как истинные работники образования, решили накрыть стол. Недавно отметили День дошкольного работника, поэтому решили отделаться скромным чаепитием. Особо не заморачивалась и принесла контейнер с греческим салатом. Но коллеги ждали блинный пирог... Посетовав о его отсутствии, сели за стол. И тут, как по волшебству, перед нами возникла медработник, которая несла в пакете покупной пирог из блинов «Узел» — это блинчики с начинкой из взбитых сливок, сложенные в большой блин, завязанный в узел. Все интересовались, откуда она его взяла. Та сказала, что ей его принес кто-то дня три назад. Поскольку верхнюю крышку с указанием срока годности мы уже ликвидировали, решили, что три дня — нестрашно для покупного пирога. Тем более, он стоял в холодильнике у медика (кстати, холодильник покупали специально, чтобы хранить вкусняшки). Аромат был сливочно-ванильный. Чай заварили, пирог нарезали и наслаждались. По ходу зазывали других коллег, которые в один голос хвалили «Узел». Кто-то интересовался, откуда он взялся, но все пожимали плечами. Мы дружно поблагодарили неизвестного добродетеля и выбросили коробку. Когда мыли посуду, поздравить нас зашла воспитательница Регина. Я ей сказала, что самое вкусное — блинный пирог — уже съели. Та поинтересовалась, кто его принес. Мы сказали, что медику кто-то передал, а растерянная Регина сказала: «Это я...» Ее же угостили родители, он стоял-стоял на окне, потом она отдала медику, чтоб та выкинула, а она, наверное, не поняла... Пирог, как оказалось, было уже две недели... К концу дня все чувствовали себя отлично, поэтому история перешла в разряд смешных.

• 400 г густой сметаны • 0,5 ст. клубничного варенья (отцедить) • сахар — по желанию.

Для блинов: • 2 ст. теплого молока • 2 ст.л. сахара • щепотка соли • 2 яйца • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст. просеянной муки.

Чтобы не добавлять сахар в крем, и вообще при выпечке сладких блинов беру 4 ст.л. сахара (без горки), а не 2. На приведенную норму продуктов кладу 1,5 ст. муки, а не 1. Ориентируйтесь на собственный вкус. Сначала готовлю крем: взбиваю варенье со сметаной и ставлю в холодильник.

К просеянной муке вбиваю яйца, всыпаю соль и сахар, перемешав, вливаю

растительное масло и теплое молоко, взбиваю до однородности плоской насадкой миксера. Разогрев на сковороде немного масла, жарю первый блинчик, масло больше не добавляю. Готовлю остальные блины. Даю остыть, перед тем как смазывать их кремом. Затем поочередно смазываю и складываю стопкой, чтобы получился слоеный пирог. На один блин уходит 2-3 ст.л. крема, но он подтекает. Отправляю нежно-розовое творение в холодильник. Даю пропитаться и подаю к столу, нарезав.

Екатерина ВИТИНА,
г. Владивосток. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Мы даже и не сомневаемся, что для вас, дорогие наши, устроить друг другу сладкую жизнь — не проблема. Поэтому расскажем нам, какие десерты (пироги, пирожки, печенье, торты и т.д.) подаете к чаю. Давайте друг другу подсластим: вы нам — рецептами, секретами и советами, а мы вам — приятными денежными гонорарами за публикации.

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



Кекс с халвой

Халва сама по себе очень вкусная, да и вреда в ней не так много — все-таки это натуральная сладость. Но и злоупотреблять ею нельзя, ведь она очень калорийная и жирная. Правда, сложно говорить об умеренности, если обожаешь это лакомство: только съешь кусочек — и уже невозможно остановиться! Вот поэтому я готовлю кекс: вкус халвы чувствуется очень отчетливо, но выпечка в целом получается не очень жирная. Так что можно и себя побаловать, и здоровью не навредить!

- 100 г подсолнечной халвы
- 2 яйца • 150 г сахара • 100 мл кефира • 100 мл растительного масла + для смазывания формы • 2 ст.л. какао-порошка
- 200 г муки • 1 ч.л. соды • щепотка соли.

Соединяю яйца с сахаром и солью, взбиваю венчиком до светлой массы 3-5 мин. Вливаю кефир и растительное масло, перемешиваю.

Всыпаю халву (натираю на терке), просеиваю в смесь какао и муку с негашеной содой. Тесто перемешиваю, выливаю в смазанную маслом форму и выпекаю при 180 град. около 30 мин. Готовность проверяю деревянной палочкой. Даю кексу остыть, украшаю по желанию.

Ирина КОТЧИНА,

г. Саратов. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Это прекрасно! Я бы добавил в кекс еще цедру и сок половинки апельсина — с халвой будет самое то. Ну и подавать его лучше с чем-либо. А бомбаните к кексу соленую карамель! Я делаю так: сахар понемногу высыпая на сковороду и разогреваю, когда начинает плавиться, высыпая следующую порцию (всего нужно 200 г). Как только сахар становится эластичным, вливаю 300 мл горячих сливок, нагреваю смесь 2 мин. (если нужна густая карамель, то дольше), затем добавляю 60 г сливочного масла и 0,5 ч.л. морской соли — готово!

Илья ЕРЕМИН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

В шикарный сад — с «Цветком»!

Дорогие друзья! Всем, кто любит цветы и хочет выращивать их на участке еще больше, «Цветок» предлагает уникальный «Календарь деления декоративных многолетников», а также журнал от «Школы цветовода» — «100 секретов качественной рассады». Чтобы получить эти подарки, оформите подписку на 2-е полугодие 2019 года на три издания: 1) «Цветок»; 2) «Цветок. Спецвыпуск» и 3) «Школа цветовода». Кстати, до 26 мая — со скидкой 5%! И обязательно пришлите копии подписных квитанций в редакцию! Подробности — в журнале «Цветок» № 10. Подписные индексы в каталоге «Почта России»: «Цветок» — П1210; «Цветок. Спецвыпуск» — П2414; «Школа цветовода» — П2391.



НОВИНКА!

Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников



С 16 по 26 мая

Подпишись
со скидкой 5%

Индекс ПР502

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Реклама

Салат «Быстрик»

В холодильнике всегда «прячу» консервы, из них можно приготовить быстрый салат к приходу гостей. Консервированные ананасы кусочками смешиваю с консервированной белой фасолью и чесночными сухариками. Добавляю измельченную петрушку и заправляю майонезом.

Алина НАЗАРОВА, г. Гомель



Жюльен «Курочка Ряба»

• Куриная грудка • 250 г сыра • 0,5 кг шампиньонов • картофеля • лука • сливочного масла • 300 мл молока (сливок)
• 3 ст.л. муки • пряности — по вкусу.

Грудку, лук, картофель и грибы нарезаю по отдельности кубиками. Обжариваю все подготовленные продукты до золотистой корочки, добавляю пряности. Готовлю соус: муку обжариваю на сковороде до слегка коричневого цвета, медленно вливаю молоко (сливки), хорошо перемешиваю, чтобы не было комочков. Добавляю пряности и еще раз перемешиваю. Когда соус загустеет, перекладываю в него все продукты, перемешиваю. Раскладываю жюльен в кокотницы (небольшие формочки), посыпаю натертым сыром и запекаю в духовке при 220 град. до золотистой корочки.

Ольга НИКАШКИНА, г. Челябинск

Мусс «Розовые мечты»

От этого десерта все гости остаются в полном восторге, настолько он получается нежным, воздушным и легким. Рекомендую приготовить и попробовать.

• Упаковка быстрорастворимого киселя (на 250 мл воды) • 200 г пастообразного творога • 100 г сметаны • 10 г быстрорастворимого желатина • 200 мл горячей воды • 75 г сахара.

Для начала развожу сухой кисель горячей водой, перемешиваю и немного охлаждаю. Желатин заливаю небольшим количеством воды, даю набухнуть. Отдельно в чашке смешиваю творог, сахар и сметану, взбиваю блендером. Творожную массу вливаю в кисель, туда же добавляю желатин (предварительно нагрет), еще раз взбиваю. Разливаю мусс в креманки и оставляю в холодильнике до полного застывания.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,

г. Самара. Фото автора



Картофельные «лапти»

Количество продуктов зависит от того, сколько порций хотите приготовить. Такая картошечка гарантированно произведет впечатление.



• Картофель • лук • грибы • сыр • соль • перец • растительное масло.

Картофель очищаю и вырезаю в виде лаптей с углублением внутри, солю, промазываю каждый «лапоть» маслом и запекаю в духовке до готовности. Лук и грибы измельчаю и обжариваю на масле до мягкости, солю и перчу по вкусу.

Готовый картофель фарширую начинкой, посыпаю натертым сыром. Снова перекладываю «лапти» на противень и отправляю в духовку на 5 мин. Как только сыр расплавится, картофель готов — можно пробовать.

Гузель ШАКИРОВА,
г. Казань. Фото автора

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Уже в продаже!

С 16 по 26 мая

ПОДПИШИСЬ!
со скидкой 5%

Первый журнал
сканвордов
для женщин
Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»



Реклама

«Высший класс!»

Для теста: ♦ 1 ст. кефира ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ упаковка сухих дрожжей ♦ 3 ст. муки ♦ яйцо.

Для начинки: ♦ картофель ♦ филе любой морской рыбы ♦ лук.

Кефир смешиваю с маслом, слегка подгреваю, добавляю сахар и соль, затем — сухие дрожжи и муку. Замешиваю эластичное тесто и оставляю подойти на 20 мин.

Тесто делю на две части: первую раскатываю в пласт и перекладываю на противень, застеленный пергаментом. Картофель нарезаю тонкими кружками (так тонко, чтобы они просвечивались), выкладываю равномерно на тесто, слег-



ка присаливаю, сверху — кусочки рыбы и кольца лука. Накрываю вторым куском теста, который также раскатываю в пласт. Смазываю пирог взбитым яйцом и выпекаю в духовке при 180 град. час.

Елена ЕВСЮКОВА,
г. Красноярск. Фото автора

Пирог картофельно-луковый

Соединяю 1,5 ст. муки, 250 г майонеза, 3 яйца, 100 г сметаны, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, замешиваю жидкое тесто. Чищу 3 картофелины, натираю на крупной терке, 3 луковицы мелко нарезаю. Выливаю в форму половину теста, сверху — лук и картофель, солю и перчу по вкусу и заливаю оставшимся тестом. Выпекаю при 180 град. до готовности (до сухой лучинки).

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



Чтобы рыбный пирог пропекся равномерно, выкладываю его на противень так, чтобы по краям осталось немного места. А чтобы начинка получилась особенно сочной и вкусной, вливаю в нее чуточку рыбного бульона.



Хлеб «Здоровье»

Замешиваю сначала закваску (заниматься этим 4-5 дней): 3,5 ст.л. ржаной муки с горкой развожу теплой водой до консистенции сметаны (для этого беру контейнер на 400 г). Каждый день добавляю такую же порцию муки, убирая 1/2 порции закваски в другой контейнер (на 700 г), оставляю в холодильнике на 5 дней. На пятый день вечером из двух контейнеров смешиваю обе закваски, добавляю 1 ст. воды и 1 ст. с горкой ржаной муки, накрываю посуду крышкой и оставляю до утра. Обязательно откладываю немного закваски (100-150 г) для следующего замеса. К закваске добавляю 1 ст.л. соли, 1 ст.л. меда, горсть отрубей, горсть кориандра и тмина, сушеные прованские травы, укроп или петрушку по вкусу. Всыпаю столько муки, чтобы тесто получилось консистенции пирогов, оставляю в теплом месте на 2,5-3 часа (дважды поднимается, подбиваю). Выкладываю тесто в формы, смазанные маслом, так, чтобы оно не доходи-



ло до краев на 3-5 см. Выпекаю в духовке сначала при 200 град. 30 мин., затем при 180 град. еще 30 мин. Охлаждаю хлеб в выключенной духовке.

Любовь ЯВОРСКАЯ, г. Иркутск

«Гусарики»

Из слоеного бездрожжевого теста рюмкой вырезаю круги, в половине делаю дырочки. Для начинки нарезаю кубиками отварное куриное филе и картофель, лук и морковь, добавляю любые приправы. На целый кружок кладу начинку, накрываю кружком с дырочкой. Выпекаю «гусариков» в духовке 25-30 мин.

Наталья
НОВОСЕЛЬЦЕВА,
г. Чехов



Пирожки «Улетные»

Решила пожарить пирожки и скажу сразу, нужно замешивать теста в два раза больше. Очень быстро улетают они с тарелки!

Для теста: ♦ 600 г муки ♦ 250 мл молока ♦ 10 г сухих дрожжей ♦ яйцо ♦ 100 г сметаны ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 50 мл растительного масла + для жарки.

Для начинки: ♦ картофельное пюре. Смешиваю дрожжи с половиной сахара и несколькими ложками теплого молока. Оставляю опару на 15 мин. в теплом месте. Остальной сахар, соль, сметану, яйцо и масло хорошо взбиваю. Вливаю в смесь тепкое молоко и опару, всыпаю муку, замешиваю мягкое нелипкое тесто. Оставляю его в теплом месте, чтобы подошло. Затем делю на кусочки, слегка раскатываю и выкладываю немного начинки, края защипываю. Жарю в хорошо разогретом масле до румяного цвета.

Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец

Моя кухня — мое царство

Когда переступаешь порог дома семьи военных Ольги и Алексея РОМАНОВЫХ из г. Красное Село (Ленинградская обл.), сиюсекундно проникаешься атмосферой уважения и любви друг к другу, к 6-летней доченьке Диане и домашним животным (хорек, кошка, три собаки и (не падайте в обморок) змея — полноправные члены семьи). У Ольги хватает сил и времени на все: уделить внимание каждому и, конечно же, вкусно накормить. На вопрос, какое блюдо супруги любимое, Алексей без раздумья отвечает: «Все, что приготовлено ее руками, невероятно вкусно, выделить одно невозможно».



А Ольга с улыбкой рассказывает, что никогда не готовит по конкретному рецепту: она, конечно же, берет какой-то за основу, но всегда добавляет новые ингредиенты, а что-то и вовсе не добавляет. Так и рождаются на святой святы — кухне — оригинальные кулинарные шедевры, иногда неожиданные для самой хозяйки. Готовка для нее — твор-

чество, ценители которого, судя по уплетанию всего, что появляется на столе, вполне себе счастливы и довольны. Так и живут, вместе преодолевая жизненные препятствия (а их, к сожалению, немало), вдохновляя друг друга, радуясь каждому дню, возможности жить, любить и творить (и том числе и на кухне).

Оливье по-царски

В праздники обычным оливье уже никого не удивишь, а вот с креветками и красной икрой — запросто.

Отварные свиной язык, веток (оставив немного для украшения), солит по вкусу, заправляет майонезом и перемешивает. На блюдо выкладывает листья салата, сверху — оливье горкой, украшает креветками и красной икрой, подает к праздничному столу. Вкус — действительно царский.



Ну вы только гляньте, какие красавцы наши читатели! Если и вы желаете покрасоваться со своей семьей на страничках издания — нет никаких проблем. Зовите нас в гости: приедем, сфотографируем и непременно напишем о ваших кулинарных талантах.

Блинные роллы «Морячка»

Для блинов взбивает 3 яйца в пышную пену, добавляет 1 ст. кефира, щепотку соли и 2 ст.л. сахара, не прекращая взбивать. В тесто всыпает 1 ст. просеянной муки и хорошо перемешивает венчиком, чтобы не было комочков. В 1 ст. крутого кипятка всыпает 0,5 ч.л. соды, перемешивает и вливает в тесто, взбивает венчиком, добавив 3 ст.л. растительного масла. Аккуратно перемешивает и оставляет тесто постоять 20-30 мин. Жарит блины на раскаленной сковороде с двух сторон до румяного цвета. Для первого блина смазывает ско-

вороду растительным маслом, а для последующих — по желанию.

Для начинки срезает кожуру с 3-4 свежих огурцов и нарезает очень мелко. Так же нарезают 400 г (можно меньше, по вкусу) красной слабосоленой рыбы (форель), соединяет с огурцами и 300 г сливочного сыра, перемешивает. На край каждого блина выкладывает немного начинки по всей длине и сворачивает плотным рулетом, дает немного пропитаться (5-10 мин.). Затем нарезает острым ножом на небольшие роллы.





Строганина «Ленинградская»

Ум отъешь... Только так можно сказать об этой вкуснятине, а делов-то на 15 мин. Закуска получается просто шикарная.

2-3 свежемороженые скумбрии вымывает, потрошит, отрезает плавники, головы и хвосты, очень аккуратно извлекает хребты и косточки. Натирает на мелкой терке или очень мелко нарезает 5-6 зубчиков чеснока. Выкладывает филе рыбы слегка внахлест на пищевую пленку или пергамент, равномерно и обильно присаливает, посыпает любимыми пряностями (по желанию и вкусу) и чесноком. Сворачивает очень плотным рулетом и убирает в холодильник на 4-5 часов. Затем на сутки помещает в морозилку. Перед подачей дает полежать при комнатной температуре 10 мин. и нарезает очень острым ножом на тоненькие слайсы. Если подает не весь рулет, то хранит оставшийся в морозилке, но обычно домашние не оставляют такой возможности и уплетают все.



Салат «Калейдоскоп»

Овощи в семье всегда в почете. Еще не было таких гостей, которым бы не понравился этот салат. Легкий, сытный, полезный, насыщенный, а какой яркий — сплошное удовольствие: гастрономическое и эстетическое.

300 г цветной капусты разбирает на небольшие соцветия, выкладывает в кастрюлю и ставит варить, солит и готовит после закипания 5-7 мин., откидывает на дуршлаг. Небольшую морковь натирает на терке для моркови по-корейски (на обычной тоже можно). На-

резает тонкими кружками 3-4 небольших свежих огурца, 10 помидорок черри — дольками. Небольшой пучок зелени лука измельчает. Все ингредиенты соединяет, солит, перчит, заправляет оливковым маслом и очень аккуратно перемешивает.

В гостях побывали Марина ТЕМРУК и Майя ДЖАНАШИЯ.
Фото Майи ДЖАНАШИЯ и Ольги РОМАНОВОЙ

Возьмите на кухню помощника!



Любая хозяйка, которая обожает готовить и много времени проводит на кухне, точно знает, что сбежавшее молоко, пригоревший пирог, пересоленная каша — это не самый большой повод для огорчения, которое может постигнуть в процессе готовки.

Гораздо хуже, если хозяйка повредила палец, нарезая продукты, или случайно оцарапала руку во время работы с овощной теркой.

И вот она уже тянется к коробке с домашней аптечкой за каким-нибудь подходящим средством, которое продезинфицирует рану. Но что выбрать? После обработки раны любым доступным антисептическим раствором желательнее принять меры для предупреждения развития инфекции. Для дальнейшего лечения подойдет, например, препарат **РАНАВЕКСИМ**. Это проверенный временем стрептоцид — порошок для наружного применения.

Чем же **РАНАВЕКСИМ** так хорош? Во-первых, он удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не дотрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно.

Во-вторых, упаковка **РАНАВЕКСИМА** разработана таким образом, чтобы можно было использовать средство многократно и без риска рассыпать. Экономия? Бесспорно!

В-третьих, **РАНАВЕКСИМ** не доставит неприятных ощущений в виде жжения, которое бывает после нанесения некоторых спиртосодержащих антисептиков.

Если в вашей домашней аптечке есть **РАНАВЕКСИМ**, он может помочь справиться с бытовыми травмами кожи, полученными на кухне во время приготовления пищи. Возьмите его с собой на дачу или на пикник, потому что от ссадин и царапин никто не застрахован. Ведь **РАНАВЕКСИМ** может подойти практически всем членам семьи, за исключением детей до 3 лет.

Легко использовать,
удобно хранить.

**РАНАВЕКСИМ —
НЕ СТРАШНЫ НАМ РАНЫ
С НИМ!**

avexima РУ: ЛП-003495
Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Проверено читателем



Очень ленивые голубцы

Мой бюджетный экспресс-вариант блюда: куриное филе пропускаю через мясорубку вместе с луковицей. Капусту нарезаю тонкой соломкой, перекладываю в фарш, слегка перемешиваю, добавляю 1 ст. риса, солю и перчу. Перемешиваю еще раз и формую небольшие ленивые котлетки-голубцы. Быстро обжариваю на масле с двух сторон. В казане (сотейнике) пассерую на масле измельченный лук и морковь, добавляю томатную пасту и щепотку муки, перемешиваю. Выкладываю голубцы, вливаю немного воды и тушу на малом огне до готовности.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

Быстросуп

Когда времени в обрез, выручает этот рецепт: в небольшой кастрюльке (у меня на 3 л) на растительном масле слегка обжариваю измельченный лук и натертую морковь, кладу 1 ст.л. томатной пасты (лечо). Вливаю воду, довожу до кипения, провариваю 5 мин. на среднем огне. Затем добавляю фрикадельки и картофель, нарезанный кубиками, солю и перчу. По желанию, для вкуса, можно положить бульонный кубик. Через 10 мин. всыпаю мелкую вермишель и снимаю с огня. Если вместо вермишели добавляю крупы (рис или гречку), то закладываю их вместе с картофелем.

Нелли ЗАКИРОВА, г. Нижнекамск

«Штушки» из фарша

Когда не знаете, что приготовить из мясного фарша, попробуйте мою импровизацию. Быстро, вкусно и выглядит просто супер! Даже в холодном виде такие «штушки» — класс!

Из фарша формую небольшие лепешки и выкладываю их на небольшом расстоянии друг от друга на противень. Сверху — лучок, нарезанный тонкими кольцами, кружки помидоров и маринованных огурчиков. Солю и перчу каждую лепешку, поливаю смесью из взбитого яйца и майонеза, посыпаю натертым сыром. Запекаю в духовке до готовности.

Антонина МУЗЫРЯНКА, г. Бобруйск



«СССРовские пончики»

• Плавильный сырок • 1 ст. сметаны • 2 яйца • 250-280 г муки • 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. разрыхлителя теста • растительное масло.

Взбиваю яйца венчиком, добавляю сыр, натертый на мелкой терке, сметану, сахар и разрыхлитель. Хорошо перемешиваю массу и всыпаю муку, замешиваю мягкое тесто (оно должно получиться слегка липким). Перекладываю на припыленную мукой доску

и формую пончики. Обжариваю их в большом количестве хорошо разогретого масла (опускаю их по несколько штук и быстро переворачиваю шумовкой, чтобы равномерно зарумянились). Вкусные румяные пончики готовы! Подаю с медом, вареньем и сиропом.

Равия ШАЙХУТДИНОВА,

г. Альметьевск.

Фото автора

Рыба под польским соусом



• 800 г филе минтая • 100 г сливочного масла • 1 ст.л. лимонного сока • 2 яйца • луковица • пучок петрушки • лавровый лист • соль.

Филе нарезаю на порционные кусочки, кладу в кастрюлю, заливаю горячей водой, чтобы она была на 2-3 см выше уровня рыбы. Добавляю очищенную луковицу и корень петрушки, лавровый лист и соль. Варю на малом огне 10 мин. после закипания.

Для соуса яйца отвариваю, мелко рублю, зелень петрушки измельчаю. Смешиваю сливочное масло и лимонный сок, солю по вкусу. Рыбу выкладываю на тарелку, поливаю соусом. Подаю с отварным картофелем.

Нинель ГРАММ, г. Челябинск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Уверены, что нет таких хозяюшек, которые бы не хотели сэкономить время на готовке. Поэтому приглашаем вас в рубрику, где собраны самые вкусные и быстрые рецепты от наших читателей. Аппетитно, сочно и очень вкусно! Хозяюшки, не переставайте нас баловать своими письмами с рецептами экспресс-блюд, делитесь своим опытом.

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

Возьмите «шубу» с собой...

В прошлом году летом на неделю ездили семьями на природу. Делюсь опытом — наготовила такой вот «шубки» со слабосоленой скумбрией. Вкусно получилось — не передать. И быстро: все, кроме рыбы и лука, натерла на средней терке. В этом году повторим опыт, но только с салатом мимоза.

Все просто, выкладываю подготовленные продукты слоями: отварной картофель, слабосоленая скумбрия, лук, затем — морковь, майонез, вареное яйцо, майонез, отварная свекла и снова майонез.

Анна ВОЙНАРОВСКАЯ,
г. Минск. Фото автора

Манник без яиц

Кефир (0,5 л) соединяю с 2 ст. манной крупы, добавляю 1 ст. сахара и 1 ч.л. соды. Быстро перемешиваю и оставляю для разбухания манки. Тесто переливаю в форму, смазанную маслом, и выпекаю в духовке при 160 град. 50 мин.

Юлия МЕЖЕРИЦКАЯ,
г. Краснодар



Колотый горох всегда замачиваю на ночь. Но однажды забыла это сделать. Марго подсказала: в кипящую подсоленную воду положить горох, поварить 10 мин., а затем подлить холодной воды. После того как снова закипел, горох сварился буквально за пару минут.



Сало быстрого посола

- ♦ 700-800 г свежего сала ♦ вода
- ♦ 1 ст. соли ♦ чеснок ♦ перец
- ♦ любимые пряности — по вкусу.

Готовлю рассол: в 1 л воды растворяю соль, довожу до кипения. Сразу же опускаю кусок сала и снимаю кастрюлю с огня. Оставляю сало в рассоле на 12-

24 часа, затем достаю его и промокиваю бумажными салфетками. Натираю пропущенным через чесночницу чесноком и пряностями со всех сторон. Слегка подсушиваю сало и оставляю в холодильнике на 1,5-2 часа.

Елена ЗЕЛЕНСКАЯ,
г. Павлоград. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если в салe много прослоек мяса, то кусок можно просто ошпарить, затем переложить в остывший до комнатной температуры рассол — так мясо не побелеет и останется красным на 24 часа. Также в рассол можно добавить лавровый лист, черный перец горошком и очень маленькую веточку розмарина (немного, чтобы рассол не горчиал!).

Михаил СВИРИДОВ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

СУСТАВЫ БОЛЯТ? ПОПРОБУЙ КОБРЫ ЯД!

Когда болят суставы и спина, на помощь приходит мазь «Наятокс» — лекарственное средство на основе яда кобры.

Помогает снять боль, способствует расширению сосудов и улучшению трофики тканей.



- ✓ Радикулит
- ✓ Остеохондроз
- ✓ Невралгия
- ✓ Артрит

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



«Косичка-выручалочка»

Возможно, Америку сейчас не открою, но хочу поделиться информацией, как быстро приготовить красивый и вкусный десерт. Особенно актуален рецепт, если гости на пороге, а к чаю ничего нет. Вас спасет слоеное тесто и шоколадка!

Пласт слоеного теста раскатываю и выкладываю на него плитку шоколада, по периметру делаю косые надрезы на тесте от края к центру (фото 1). Уголки срезаю и убираю в сторону (фото 2). Краями теста закрываю шоколад так, чтобы получилась косичка (фото 3). Тщательно закрываю тестом все края шоколадки, чтобы при выпечке она не растекалась по противню (фото 4). Выкладываю на промасленный пергамент и выпекаю в духовке до красивого румяного цвета.

Андрей ШУБИН, г. Санкт-Петербург.
Фото Марины ТЕМРУК
и Майи ДЖАНАШИИ

Очень эффектно смотрятся бутерброды с такими «пчелками»: нарезаю зеленые и черные оливки колечками, затем собираю пчелок, чередуя кружки по цвету. Усики и лапки также вырезаю из черных оливок.



Песочная «Сеточка»

Это рецепт очень вкусного песочного теста. Такой сеточкой можно украсить любой пирог с фруктовой, ягодной, творожной или другой начинкой. Идея простая, зато как эффектно смотрится. Не правда ли?

• 150 г муки • 1 ст.л. сахарной пудры • щепотка соли • 75 г охлажденного сливочного масла.

Смешиваю муку, сахарную пудру и соль. Пальцами, растирающими движениями, добавляю в смесь охлажденное и натертое на крупной терке масло, чтобы получилась крошка. Вымешиваю недолго, постепенно вливая 2 ст.л. ледяной воды. Формую шар. Если тесто крошится, добавляю еще воды. Заворачиваю в пищевую пленку или пергамент и помещаю в холодильник минимум на 30 мин. Затем раскатываю в тонкий пласт, нарезаю полосками и выкладываю на пирог в виде сеточки. Выпекаю при 200 град. до золотистого цвета.



• Мой совет •

Песочное тесто не любит тепло рук, его лучше раскатывать между двумя листами бумаги для выпечки.

Анна ГОМОН, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Очень эффектно!

Слайсы огурцов сворачиваю розочками, помидоры-сливки разрезаю пополам, а черри целыми кладу на блюдо с оливками, покрываю веточками укропа. Полоски запеченного перца, дольки апельсина без кожуры раскладываю по краю. Поливаю оливковым маслом, смешанным с белым и черным перцем, солью, сахаром, посыпаю малиной, сбрызгиваю балзамиком, покрываю нитями сыра.

Елена АНДРЕЮШЕНКО,
г. Батыйск



Банановое эскимо

Хочу предложить рецепт приготовления вкусных бананов в шоколаде на палочке. Всего из двух продуктов мы приготовим вкусный и красивый десерт, напоминающий мороженое «Эскимо». В роли посыпки можно использовать кокосовую стружку, дробленые орехи, кукурузные хлопья и т.д., хотя и без нее будет тоже вкусно. А как красиво, только посмотрите.

• 2-3 банана • 200 г шоколада • 100 г посыпки (у меня — цветная кокосовая стружка, можно заменить чем угодно).

Бананы беру крепкие, иногда даже слегка зеленоватые, чищу и нарезаю на кусочки длиной примерно 10 см. Вставляю в середину каждого кусочка палочку или декоративную шпажку и кладу в морозилку на 30 мин.

Шоколад растапливаю на водяной бане и остужаю. Обмакиваю бананы в шоколаде так, чтобы они полностью были покрыты равномерным слоем. Это удобно делать, держа банан за палочку. Затем шоколадное «эскимо» обваливаю в кокосовой стружке, перекладываю на разделочную доску и снова в морозилку на 30 мин. Подаю к столу.

• Мой совет •

Если вы замораживали бананы в течение нескольких часов, тогда достаньте их из морозилки за 10-15 мин. до подачи: они станут более мягкими. Такой десерт можно сделать и без заморозки, тоже будет вкусно.

Вероника КРАМАРЬ, п. Первомайское
Ленинградской обл. Фото автора

СОБЕРИ СВОЮ МИНИ-ПЕКАРНЮ!

Дача – это не только работа на участке, но и уютные чаепития на открытой веранде. И, конечно, идеальным дополнением к чашке чая станет ароматная выпечка.

Многофункциональный Мультипекарь REDMOND поможет порадовать себя и близких любимым домашним печеньем и сытными пирогами после плодотворного трудового дня.



40 в 1

Мультипекарь 6 серии

Собери свою мини-пекарню

РМВ-РМ600 – это базовая модель Мультипекаря, которую вы можете укомплектовать сменными панелями по вашему выбору. Дополняя устройство пресс-формами самостоятельно, вы сможете с минимальными затратами собрать свою идеальную мини-пекарню. Для Мультипекаря разработано более 40 видов панелей. Хотите сделать на завтрак горячие сэндвичи или сырники? Или испечь к чаю пышные венские вафли? Нет ничего проще! Выберите нужный комплект панелей, и у вас получится новое устройство для выпечки и жарки – вафельница, омлетница, кексница или контактный гриль.

Быстро, удобно, легко

В пресс-формах продукты запекаются сразу с двух сторон, благодаря чему практически любое блюдо готовится в Мультипекаре значительно быстрее, чем на плите. Чтобы после работы на грядках и цветоч-

ных клумбах насладиться чаем с творожными оладьями, подкрепиться куриными отбивными или сочной рыбкой на гриле, просто выложите ингредиенты на панель и закройте крышку. Спустя несколько минут аппетитное лакомство уже можно подавать на стол! На панелях с антипригарным покрытием вы сможете готовить без масла. Блюда не будут пригорать, и вы легко очистите формы после приготовления.

Вкусная и полезная выпечка

Магазинная выпечка и десерты иногда содержат искусственные ароматизаторы, маргарин или пальмовое масло. Согласитесь, не лучшее угощение для уютного чаепития на свежем воздухе. Пользуясь для приготовления блюд Мультипекарем, вы всегда будете уверены, что только качественные натуральные ингредиенты содержатся в печенье, вафельных трубочках, пирогах, слойках, и другой выпечке на вашем столе. Вы с легкостью приготовите даже диетические угощения – просто замените пшеничную муку цельнозерновой или овсяной, а сахар – сухофруктами или медом.

Орешки с творожным кремом

Ингредиенты:

Для теста:

- Творог – 600 г
- Мука – 150 г
- Масло сливочное – 100 г
- Яйцо – 50 г / 1 шт.
- Сахар – 40 г
- Разрыхлитель – 6 г
- Ванилин – 2 г

Для начинки:

- Творог – 200 г
- Шоколад белый – 100 г

Порядок приготовления:

Шоколад растопить на водяной бане. В отдельной емкости миксером смешать шоколад с творогом. В другой емкости смешать все ингредиенты для теста, вымесить тесто.

Включить Мультипекарь, закрыть крышку. Когда загорится индикатор готовности к работе, открыть крышку и выложить тесто в формы. Закрыть крышку.

Готовые орешки наполнить кремом.

Время приготовления РМВ-18 (Орешки): 3 минуты



Гриль
RAMB-03



Палочки
RAMB-09



Омлет
RAMB-17



Орешки
RAMB-18

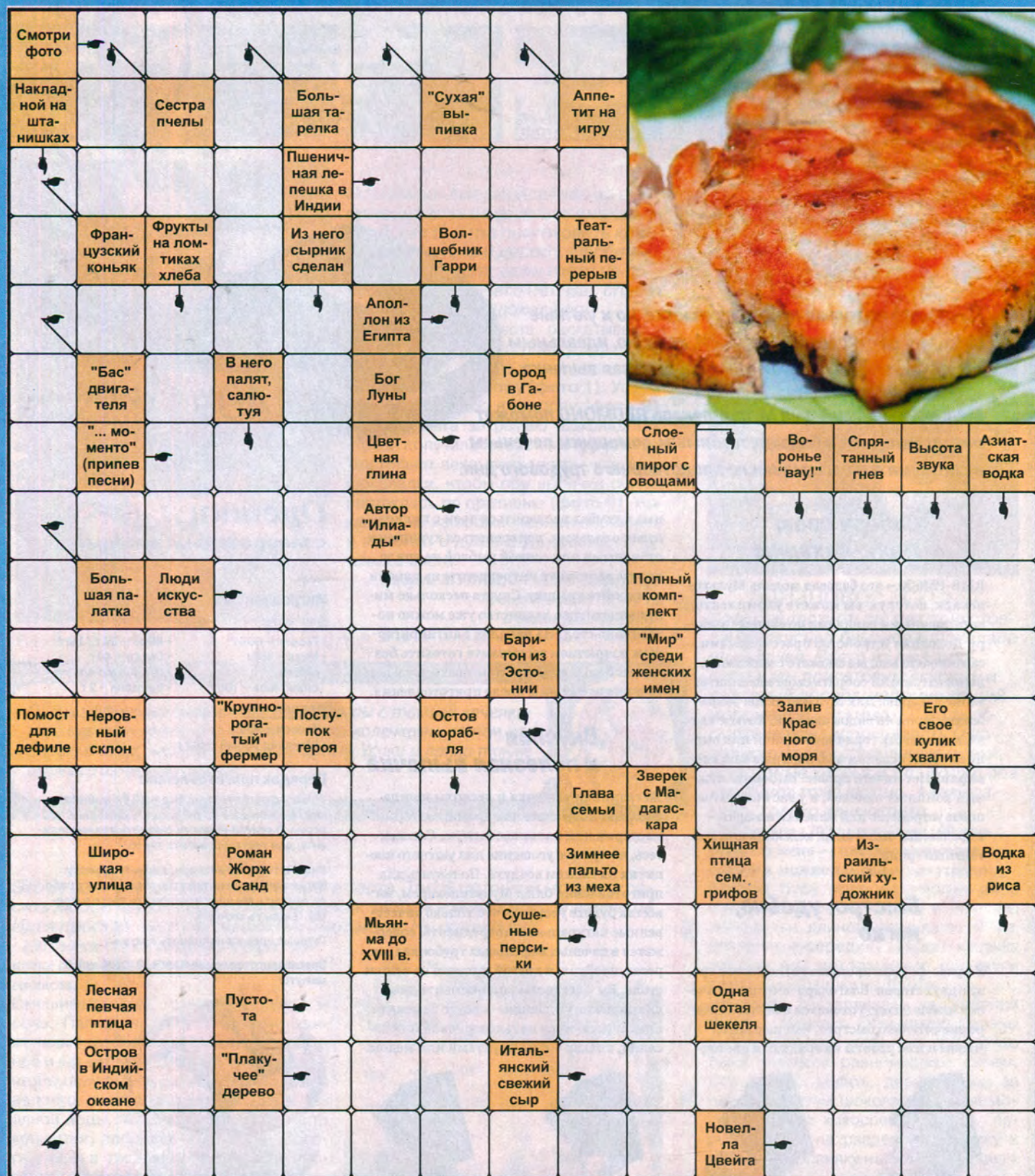
* Более 40 видов сменных панелей для выпечки и жарки. Панели, не входящие в комплектацию Мультипекаря, приобретаются отдельно.



НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ВКУС ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ!

store.redmond.company • redmond.company • multivarka.pro

ООО «Инновационные решения» ОГРН 1167847264914. Санкт-Петербург, Промышленная ул., д. 38, к. 2, литер А



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в № 4

По горизонтали: Антарктида. Печ. Валет. Блат. Урна. Атака. Коржик. Плафон. Чал. Гертруда. Айкидо. Тан. Икар. Дюшес. Анана. Абэ. Багет. Венец. Гилян. Секта. Тофу. Дека. Кюи. Шматок. Канат. Рагу. Аби.

По вертикали: Напор. Алчаба. Тратта. Древко. Ваал. Уксус. Африка. Ангора. Оле. Житье. План. Чат. Кинза. Данте. Дровосек. Шкан. Суэц. Бейт. Галета. Тонаки. Ида. Якоб. Кен. Акт. Тир. Ушу.

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

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Значительно уменьшает деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

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

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение.
 - Предотвращает воспаление суставов.
 - Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.
- Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

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

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы. При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!

КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

При постоянном ношении, фиксатор Valgus Pro способен радикально улучшить состояние сустава – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают!

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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинско-

го силикона – эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Боль при ходьбе отступает, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



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

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

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение Valgus Pro пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существен-



**СКИДКА
ДО 50%!**

ное уменьшение деформации отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения Valgus Pro ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ НАШИХ КЛИЕНТОВ:

Юлия, 30 лет – Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках **ВООБЩЕ**. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Вообще не помню, были ли они такими когда-нибудь. Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

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

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

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

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

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

2 шт. – **650 руб.**, 4 шт. – **1100 руб.**

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Мой рецепт
или совет
в «Сваты на кухне»:



Оладушки «Для внучат»

Откликаюсь на просьбу Татьяны Павловой из г. Слуцка (№1, 2019). У меня 2 внука-сорванца, поэтому оладушки на кефире делаю часто. Самое главное в их составе — это кефир, но не свежий, а обязательно 3-4-дневной давности (проверено): чем «старше» продукт, тем пышнее и нежнее будут оладушки.

♦ 0,5 л кефира ♦ 3 ст.л. сахара ♦ пакетик ванильного сахара ♦ 1 ст.л. растительного масла + для жарки ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ 1 ч.л. молотой корицы ♦ мука (сколько возьмет тесто).

Из всех компонентов замешиваю тесто

по консистенции, как густая сметана. Даю постоять 10 мин., ложкой набираю массу и выкладываю на сковороду с разогретым маслом. Обжариваю оладьи с двух сторон до готовности. Подаю со сметаной или сгущенкой.

• *Мой совет* •

Летом добавляю в оладьи клубнику, осенью и зимой — яблоки или чернослив: так вкуснее и полезнее.

Наталья САДКОВА, г. Симферополь. На фото — мои внуки

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

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

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

Спасибо за рецепт!
№ 5, 2019 г.

Парад маринадов

Хочу поделиться с Мариной Дутовой из г. Орла (№2, 2019) рецептами своих любимых маринадов для шашлыка. В моей семье шашлыки — частый гость на столе. Да и гостей у нас в летнее время много, живем-то на море. И все со своими предпочтениями. Надеюсь, хотя бы один из рецептов придется по вкусу.

Для куриных крылышек

На 1-1,5 кг крылышек: ♦ 1 ст. кетчупа ♦ 0,5 ст. соевого соуса ♦ 3 луковицы ♦ головка чеснока ♦ 1 ст.л. готовой горчицы ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. молотого красного перца ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ жгучий перец — по вкусу.

Лук мелко нарезаю, чеснок пропускаю через чесночницу. Добавляю остальные ингредиенты, перемешиваю. Заливаю крылышки так, чтобы они были обмазаны со всех сторон, и мариную не менее 2 часов.

Для свинины

На 2 кг свинины: ♦ 1 кг лука ♦ 1 л минеральной воды ♦ лавровый лист ♦ сок половины лимона ♦ соль ♦ молотый черный перец и горошком ♦ пучок базилика.

Лук нарезаю кольцами, лимон — тоже. Базилик измельчаю, добавляю лаврушку, перец и соль. Все соединяю и заливаю минеральной водой, перемешиваю. Перекладываю мясо в маринад, снова перемешиваю и оставляю на 3-4 часа.

Подскажите!

Дорогие мои, наверняка у вас найдутся рецепты несладкого печенья. Может, расскажете, кто как его готовит, какие секреты и советы знаете? Буду вам очень признательна!

Александра ГУРИЯНОВА, г. Минск

Очень хочу попросить хозяюшек: поделитесь своими самыми оригинальными рецептами легких летних супов. Первые блюда в нашей семье в почете, хочется этим летом побаловать близких чем-то новеньким.

Оксана ТРАВНИКОВА, г. Псков

Уважаемые единомышленники, поделитесь своими проверенными рецептами с крыжовником. Люблю эту ягоду, хотелось бы побольше блюд из нее готовить, тем более, скоро начнется сезон. Интересно все: от варенья до выпечки.

Ольга РУХМАНКОВА,
г. Дно

Наталья КАРКАЧЕВА, г. Тамань

Письмо номера

Когда получила очередной выпуск издания (№3, 2019), сразу загорелась желанием испечь пиццу «Солнышко» Светланы Франчук из г. Архангельска. Приготовила тесто, только начинку добавляла немного по-своему (как на колбасную пиццу): поверхность смазала соусом из кетчупа и майонеза, сделала надрезы (как показано на фото), положила слегка обжаренные грибы шампиньоны, нарезанные сардельки и копченую колбасу, обжаренный лук и каждый треугольник аккуратно посыпала натертым сыром. И, как было сказано автором, соединила тесто в виде кармашков, дала подойти. Смазала желтком и посыпала семечками кунжу-

та, испекла. Получились две вкусные пиццы. Мои мужчины одобрили, сказали, чтобы всегда пекла такую. Спасибо Светлане за оригинальную идею! Демонстрирую фото, как это блюдо получилось у меня...



Елена ЕВДОХОВА,
г. Гомель. Фото автора

Тост

Хотелось бы,
чтоб жилось как в сказке,
Чтобы не знали мы несчастий,
Чтоб было больше волшебства,
Чтоб в гору наши шли дела!

Чтобы детишки не болели,
И чтоб родные не старели,
Чтоб окружало нас добро,
И чтоб все было хорошо.

Давайте выпьем мы, друзья,
Чтобы сбылись мои слова,
Чтоб были в здравии всегда,
Не знали горя, бед и зла!

Дорогие наши,
как же приятно при-
нимать от вас слова бла-
годарности в адрес друг друга
за рецепты и советы! Очень
хочется верить, что и в разгар
дачного сезона вы не забудете
говорить спасибо своим едино-
мысленникам за вкусные идеи.
Время это много не отним-
ет, а для кого-то станет
поводом для кулинарно-
го вдохновения.



«Сваты на кухне» 16+
№5 (55), 21 мая 2019 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, инфор-
мационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор **САНЧУК Т.И.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенише-
вой, 4а
Адрес редакции:
Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com snk@toloka.com
Подписные индексы (ежемесячные): 41596 «Пресса России»;
П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта
России»
Распространитель — ООО «Толока 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 04.05.2019 г. в 16.00
Тираж 141 500 экз. Зак. № 01524
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 рекламо-
датель.
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 изда-
ния за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разре-
шения 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 терри-
тории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения,
выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавли-
вается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии
следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и по-
чтовый 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 персональ-
ных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку
его персональных данных для осуществления и выполнения функций
и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Рос-
сийской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.
Издается с ноября 2014 года.
Выходит один раз в месяц.
Следующий номер выйдет 18 июня 2019 года.

Опробовано. Вкусно!

Мой привет и благодарность не толь-
ко за интересные рецепты, но и за за-
бавные истории Екатерине Витиной из
г. Владивостока. Признаться, как только
почтальон приносит «Сваты на кухне»,
первым делом ищу ее имя в номере, а
затем уже читаю от корки до корки.

Ирина СМЕРНОВА, г. Могилев

Милые, родные, дорогие мои Сваты!
Хочу поблагодарить вас за те советы,
которые вы даете. Часто применяю их
на практике — ни разу не подвели. Здо-
рово, что все вы, каждый компетентен в
чем-то своем, предоставляете полез-
ную информацию из разных сфер жиз-
ни, не ограничиваясь кулинарией, — за
это вам тройная благодарна.

Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев

Хочу сказать огромное спасибо Гали-
не Шетниковой из д. Горбулки Ленин-
градской обл. за рецепт шуки «Празд-
ничная» (№3, 2019). Попробовала —
получилось более чем достойно, а как
красиво... Гости были в восторге!

Ольга СКУРАТОВИЧ, г. Витебск

Огромное спасибо Нине Мининой-
Росинской из г. Кирова за рецепт
блинчиков «Походные», который был
опубликован в №2, 2019. Просто, бы-
стро и вкусно — очень благодарна!

Татьяна МЕРКУРИ, г. Оренбург

Подписка-
2019

Подписка —
это удобно
и выгодно!

Дорогие наши,

По 26 мая — в период Всероссийской
декады подписки
— можно подписаться
на «Сваты на кухне» на второе полугодие
2019 года с 5%-ной скидкой!

Подписные индексы:

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

Подписавшись, вы:

● **Сэкономите,**
т.к. защитите себя от
возможного повышения
цен при покупке издания
в розницу.

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

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

● **Получите**
уникальный
подарок, приняв
участие в подписной
акции.



СТАРОСТЬ ПОДОЖДЕТ!

Используйте натуральную защиту от возраста

В течение всей жизни на организм современного человека обрушиваются жестокие испытания. Все они ускоряют процесс старения – окисляют и убивают тело. Эксперты же считают, что и в 50 мы можем оставаться молодыми, как в 20 лет. Почему же так не выходит на практике?

Избыточный вес, проблемы с пищеварением, запоры, газы и вздутие живота, быстрая утомляемость, головные боли, заболевания нервной системы, увядающая кожа, выпадение волос, частые простуды и аллергия. Все эти симптомы – тревожные звончки разбалансированной работы ваших внутренних органов, а не только следствием переедания и возрастных изменений.

ПРИЧИНА ДИСБАЛАНСА

В наш организм через системы пищеварения и дыхания вместе с полезными попадают и вредные вещества, засоряя его шлаками (конечный продукт обмена). Самоочистка включается только при правильной работе всех органов. То есть если вы употребляете экологически чистые продукты и воду, ведете здоровый образ жизни, занимаетесь спортом. К сожалению, мало кто следует этим правилам.

С годами выведение шлаков (пестицидов, холестерина, солей тяжелых металлов, канцерогенов и пр.) замедляется. Токсины копятся, окисляя клетки. Нарушается окислительно-восстановительный баланс. Организм, не успевая избавиться от отходов, начинает откладывать шлаки в соединительных и хрящевых тканях (причина возникновения целлюлита и артроза). Следом идут жизненно важные органы: кровеносные сосуды, печень, почки, кишечник, кожа, лимфатическая и дыхательная системы. В отравленном токсинами организме происходит сбой обмена веществ, а затем набор веса и нарушение здоровья.

ПОЧЕМУ МЫ ОКИСЛЯЕМСЯ

Для нормальной работы организму требуется много энергии. Мы получаем ее в результате энергообмена, важную роль в котором играет чистый воздух, движение, достаточное количество минералов и витаминов, поступающих в тело с едой и водой. Если налегать на закисляющие организм продукты (а это 80% из тех, что мы употребляем), то нарушается работа желудка. Переваривание белковой и углеводной пищи становится проблемой и причиной неполного пищеварения и усвоения важных минералов. Нехватка питательных веществ и чистой воды ведет к нарушению кислотно-щелочного баланса (рН ниже 7,0), а значит к закислению крови. В итоге переработка еды требует все больше энергии. Клетки начинают стареть и погибать. Постоянное закисление организма провоцирует вымывание кальция из костей и его активный выброс через почки. Последствия могут быть ужасными. Разрушение костей и зубов, выпадение во-

лос, образование камней в почках, развитие остеопороза, артроза, артрита и других заболеваний, а также формирование зоны гипертонической болезни, инфаркта и инсульта – согласитесь, невеселая картина получается. И это в то время, когда старость можно отсрочить на долгие годы!

Факторы, влияющие на закисление организма:

- употребление в пищу 80% кислотообразующих продуктов (говяжьего, свиного, бараньего, куриного мяса, колбасы, рыбы и морепродуктов, яиц, мучного, сахара, кофе, черного чая, творога, сыра, орехов и семечек, мороженого);
- питьё хлорированной питьевой воды, напитков с высокой окислительной способностью (пастеризованных соков, кока-колы и лимонада), алкоголя;
- приём лекарственных препаратов и антибиотиков;
- никотин и загрязнённый воздух, проникающий в лёгкие;
- малоподвижный образ жизни.

КАК ОЧИСТИТЬ СЕБЯ?

Очищение организма напрямую зависит от состояния кишечника и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Регулярно употребляя клетчатку, минералы и витамины, вы поддерживаете здоровье этих жизненно важных органов. Начните с прессованных ростков пшеницы, и вы сможете очистить свой организм БЕЗ изнурительных тренировок и платных клиник. Это не просто отличное дополнение к любому рациону питания, а целый природный витаминный комплекс. В ростках пшеницы содержится 32 НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНА, включая А, В1, В6, В9, С, Е, К, – это больше, чем в других продуктах. Прессованные ростки пшеницы выращиваются без химических удобрений и срезаются на 8-й день, когда содержание витаминов, полезных минералов и аминокислот в них максимально. Сохранить это богатство природы позволяет современная технология прессовки, благодаря которой столь важный для жизни продукт не теряет своих прекрасных свойств.

Прессованные ростки пшеницы:

- способствуют улучшению пищеварения, а значит – нормализации обмена веществ;
- препятствуют развитию злокачественных образований;
- помогают укрепить иммунитет, нормализовать работу ЖКТ, устранить изжогу;
- усиливают размножение полезных микроорганизмов, что убивает патогенную микрофлору (вирусы, бактерии, грибки и пр.);

- очищают кровь и лимфу (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний);
- вычищают каловые завалы и камни;
- бережно очищают от шлаков и токсинов, повышая выносливость и стрессоустойчивость;
- позволяют сэкономить на покупке лекарств и предотвратить развитие аппендицита, язвы, гастрита, колита, энтерита, панкреатита, холецистита, сахарного диабета и пр.;
- легко усваиваются и весят всего по 0,33 грамма.

Важный момент: одна прессованная таблетка увеличивается в желудке до 10 раз и механически стимулирует стенки желудка, что способствует быстрому насыщению и профилактике избыточного веса! Также стоит отметить, что данный продукт производится только из пшеницы российских органических хозяйств. Компания-производитель проводит собственные научные исследования и следит за качеством каждого зёрнышка. Прессованные ростки пшеницы – 100% органический продукт, не вызывающий аллергических реакций и не имеющий побочных действий!

Рекомендовано к применению:

- женщинам и мужчинам с избыточным весом (в любом возрасте);
- больным с язвенной болезнью кишечника и желудка;
- профессиональным спортсменам и активным людям;
- детям с любым диагнозом легочных заболеваний;
- тем, кто хочет узнать, что такое долголетие, здоровье и жизнь без лекарств.

Единственный продукт на земле, который не вызывает аллергических реакций!

КАК ПРИНИМАТЬ

По 1 таблетке на 10-20 кг массы тела за 20 минут до еды или через 2 часа после приема пищи. Взрослым и детям – 1-2 раза в день. Можно не жевать.



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕССОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

по бесплатной федеральной линии

8-800-777-40-18

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО**

433507 г. Димитровград, а/я 73, заказ Д-32

Стоимость оздоровительного курса
от 1 900 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери».
Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у специалиста.

Звоните прямо сейчас!

**Вернем 100 % от суммы
покупки на карту!**

При покупке «Прессованных ростков пшеницы»
вы получите **бонусы** на следующие покупки.

1 бонус = 1 рубль*