

16+

Телокт

Сваты На кухне

№ 12 (38), декабрь 2017 г.

ИДЕИ К ПРАЗДНИКУ:

- ❖ Свинина «К торжеству»
- ❖ Салат «Гав»
- ❖ Пряное печенье на елку

НЕОЖИДАННО:

Торт из сала

СВОИМИ РУКАМИ:

Костюм для шампанского

СЛАДКИЕ ГРЕЗЫ:

Самый шоколадный брауни

НА ЗДОРОВЬЕ:

Хлеб как лекарство

Внимание!
Подписаться на
«Сваты на кухне» на первое
полугодие 2018 года, чтобы
не пропустить ни одного
номера, можно до 12 января!

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П11212 «Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145

17012>



9 772312 214673

Самый яркий Новый год:

- ❖ Советы астролога
- ❖ Секреты идеального холодца
- ❖ Букет на стол из... яблок

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне

Любовь
Сергеевна

Доброго здоровья вам, дорогие наши! В этом году Любаша впервые решила принять участие в городском предновогоднем конкурсе «Золотая бабушка». Только вот никого не предупредила — была уверена в победе и хотела сделать всем сюрприз. На конкурс нужно было представить визитку: поведать, сколько внуков, как вместе проводят досуг, затем по наводящим вопросам отгадать три детские игры и удивить жюри кулинарным блюдом. И, раз уж на носу Новый год, Любаша решила посягнуть на настоящий пряничный домик! Да не традиционно его представить, а в виде кормушки для птиц. Несколько поздних вечеров, пока все

Михаил
Михайлович

спали, Любаша кропотливо замешивала пряное тесто, вырезала из него идеальные формы, выпекала и, конечно, украшала глазурью. И вот настал день «Икс»: с вечера Любаша аккуратно сложила домик в коробку и поставила у выхода. С утра, выпроводив всех по делам, навела маршфет и собралась во Дворец культуры, только вот коробки нет! Нигде нет! Уже отчаявшись, присела она на табуретку у порога, стала раздеваться, как в дом заскочила внучка со словами: «Бабушка! Спасибо! Моя кормушка оказалась самой лучшей не то что в классе, а во всей школе! Мне вручили красивый диплом и повесили мое фото на Доску почета!» Любаша искренне ничего не понимала, да и не стала вникать, ведь слова внучки и есть доказательство того, что она самая лучшая бабушка на свете!

Маргарита
Петровна

А мы обещаем вам, что будем стараться для вас, как Любаша старалась для конкурса: выбирать самые необычные, полезные и экономные рецепты и советы! А чтобы не пропустить ничего нового и интересного, поспешите на почту: до окончания подписного периода осталось всего ничего! А подписавшись, непременно принимайте участие в акции. Подробности на стр. 32.

Анатолий
Степанович

А мы обещаем вам, что будем стараться для вас, как Любаша старалась для конкурса: выбирать самые необычные, полезные и экономные рецепты и советы! А чтобы не пропустить ничего нового и интересного, поспешите на почту: до окончания подписного периода осталось всего ничего! А подписавшись, непременно принимайте участие в акции. Подробности на стр. 32.

Зима у меня — время заед в уголках рта. Как только они начинают появляться, регулярно делаю примочки из концентрированного раствора коры дуба. Так заеды заживают значительно быстрее.



«Яичные сомнения»

Обычно беру куриные яйца у соседки по даче, и даты изготовления на них, естественно, нет. Если перед приготовлением любого

блюда сомневаюсь в свежести яйца, опускаю его в воду — свежее сразу ляжет на дно.



Так сложилось, что в нашей семье за украшение праздничного стола отвечаю я. В этом году будем сервировать в деревенском стиле: Степаныч уже напилит деревянных кругляшей — будут служить подставками под блюда. А я покрашу шишки золотой краской из баллончика, разложу на столе. К каждой ножке бокалов для шампанского красной атласной лентой привяжу по маленькой веточке елки.

Куркума — на ночь

Многие боятся делать маски с куркумой (а они творят чудеса!), т.к. пряность окрашивает кожу в желтый цвет. Я провожу процедуры с ней в вечернее время — за ночь пигмент полностью впитывается и желтизна исчезает.



Конечно, за праздничным столом не обойтись без нарезки колбас, рулетов и других мясных деликатесов. Марго из них делает настоящие композиции! А я, чтобы нарезать изделия как можно тоньше, сперва кладу все в морозилку на 10 минут — с подмерзшими продуктами справляться куда проще!



Идеальный холодец

Что тут скрывать — мой холодец под хреном на новогоднем застолье съедают буквально сразу после подачи. А все потому, что готовлю его с маленьким секретом: кроме свиных ножек и говядины добавляю... утку! А если удастся добыть у знакомых дикую птицу — блюдо получается совершенно бесподобным!



Как и многие, мариную отбивные за несколько дней до торжества и храню в холодильнике. Но, достав, сразу не жарю, а оставляю в кухне на пару часов — благодаря этому мясо «прогревается» и прожаривается равномерно.

Ох, дорогие мои! Хлопот нам предстоит немало впереди: все родственники съезжаются — столько всего готовить придется! Так вот, чтобы лишний раз не отправлять Михалыча в магазин, не просто перечень блюд,

которые буду готовить, составила, а еще и расписала состав каждого, свела все продукты в единый список — теперь точно ничего не забуду купить! Кстати, вспомнив, что многие придут с гостинцами, некоторые закуски в итоге вычеркнула.

Хозяйке на заметку

Идеально белый тюль

Занавески из тюля быстро желтеют, а если висят на кухне, то еще и покрываются жирным налетом. Чтобы вернуть им первоначальный вид, с вечера замачиваю тюль в теплой воде, а утром стираю в горячей с добавлением стирального порошка. На следующий день тюль прополаскиваю, заливаю теплой водой и добавляю раствор из 0,5 л теплой воды, 3 ст.л. крупной соли и 3-4 капель зелени. Оставляю на 2-3 мин., периодически переворачивая. Соль возвращает ткани упругость, зеленька — белизну.

На что годятся остатки помады

Когда помада заканчивается, приличная ее часть все равно остается в тю-

бике. Ею можно почистить потерявшие блеск украшения из серебра. Краем салфетки или хлопчатобумажной ткани набираю помаду и протираю потемневшее серебро. Увидите, как оно засверкает!

Подгоревшую посуду очистит газировка

На дно посуды наливаю немного кока-колы и добавляю 1-2 ст.л. поваренной соли. Затем ставлю посуду на огонь и кипячу 15 мин. Выключаю огонь и жду, пока пригоревшие частицы еды начнут отходить от стенок и дна. Жесткие остатки удаляю с помощью ложки, а гарь отмываю губкой.

Надежда ЗИНЧЕНКО, г. Бердянск

• Секрет исправления •

Спасенная сковорода

Есть у нас любимейшая «старушка»-сковорода — лучше всех навороченных. На ней изумительно жарятся тоненькие ажурные блины... Да на ней все отлично жарится! Только деревянная ручка однажды сильно пострадала: оказалась над газовой конфоркой и сгорела, оставив лишь железный штырь. И столько лет мы прихватками держались за этот прут! До тех пор, пока моя мама не придумала практичную замену ручке.

Я, как Плюшкин, собирала натуральные винные пробки. И вот пригодились. Маркером наметила точку посередине круглых частей пробок, проделала отверстия. Сквозь них насадила пробки

на железный штырь. Затем прикрутила «петельку», которая была на конце штыря. Так гораздо удобнее!

Наталья ШАПОЧКИНА,
г. Москва. Фото автора



• Секрет чистоты •

Отличное средство для чистки кафеля, плиты и раковины на кухне — уксус. Но его запах портит все дело! Некогда вычитала рецепт чудосредства на основе уксуса и теперь использую его постоянно. Корки одного апельсина заливаю бутылкой уксуса, закрываю и ставлю на 2 недели в темное место. Потом развожу ароматный уксус пополам с водой и использую для уборки кухни.

Людмила РЫБКИНА, г. Москва



• Секрет экономии •

Дорогие наши, самый экономный способ получить «Сваты на кухне» — это оформить подписку на первое полугодие 2018 года!

Выписывая издание, вы не только сэкономите свое время в его поисках в местах продажи прессы, но и гарантированно защитите себя от возможного повышения розничных цен. А еще, подписавшись не только на «Сваты на кухне», но и на «Нашу кухню» — кулинарное издание обо всем, что касается как рецептов, так и околокухонных тем, — вы получите гарантированный подарок. Какой? Читайте на стр. 32.

Ваши СВАТЫ

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Читаем ваши письма, дорогие наши, и восхищаемся: чего только не придумаете, чтобы и готовка была в радость, и блюда стали вкуснее, ароматнее, красивее! Если у вас есть новый кулинарный секрет — обязательно напишите, именно вашего опыта нам и не хватает.

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

• Секрет чистоты •

Лимон-помощник

У меня электроплита со стеклокерамической поверхностью. Раньше чистила ее химическими средствами, теперь использую лимон: нарезаю его пополам и выдавливаю сок. Половинкой лимона распределяю сок по загрязненной (остывшей!) поверхности и оставляю на 20 мин. Смываю теплой водой и вытираю насухо. Точно так же чищу разделочные доски.

Елена ЯКОВЛЕВА, г. Ивантеевка



Так вкуснее

Очень люблю смотреть кулинарные каналы и иногда беру себе на вооружение некоторые хитрости шеф-поваров. Например, теперь в любое блюдо (не важно, мясо это, салат или гарнир) добавляю маленькую щепотку сахара — получается заметно вкуснее.

Ирина ПОПЕЛУХИНА,
г. Гомель

Советы астролога

Как встретишь, так и проведешь

«Как встретишь Новый год, так его и проведешь», — говорят в народе. А мы и не против, ведь о том, как встретить по всем правилам Желтую (Земляную) Собаку — символ наступающего 2018 года — нам рассказал астролог Валерий Матвеев (г. Минск). А мы без утайки делимся его советами с вами.

Еда: много, обязательно мясо на косточке, зелень и сладости.

Сервировка: белая посуда, можно с золотой каймой. Скатерть из натуральной ткани желтого, оранжевого, золотистого, красного, коричневого, белого или бежевого цвета.



На елку: шары желтого, золотого и оранжевого цвета, широкую мишуру и бусы, символ наступающего года.



Одежда: черный и темно-синие тона принесут счастье и благополучие. Можно надеть одежду приглушенного желтого, золотого или коричневого цвета.



С кем: в узком семейном кругу, с близкими и друзьями.



Щука В «мешке»

Фаршированная щука в моем исполнении — любимое семейное блюдо. А все потому, что ее не варю: начиненную рыбу выкладываю на фольгу, смазываю сметаной и закрываю фольгой только по бокам, оставляя верх открытым, и запекаю.

Анна АЛЕЙНИКОВА,
г.п. Яновичи
Витебской обл.

Дорогие наши!
Хозяйшкы и хозяева!
С наступающим
Новым 2018 годом!

Пусть он будет щедрым на хорошие события, новые интересные знакомства, пусть сбудется все задуманное! Здоровье не подводит ни на секунду — ни вас, ни ваших близких! С Новым годом! С новым счастьем!



Печенье на елку

Имбирное печенье на елку — прекрасный десерт для новогодних праздников, интересный подарок, сделанный собственными руками! Такое печенье здорово готовить вместе с детьми, а когда украшаешь им елку, дом наполняется невероятным ароматом!

• 250 г муки • 50 г сливочного масла • 50 г меда • 60 г сахара • 2 ст.л. молока • яйцо
• 1 см корня имбиря • цедра половины лимона • 2 ст.л. какао • 1 ч.л. молотой корицы • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • 0,5 ч.л. соли.

Для глазури: • 2 ст.л. сока лимона • 4 ст.л. сахарной пудры.

Смешиваю муку, какао, пряности и соль. В сотейник выкладываю мед, сахар, сливочное масло и вливаю молоко, растапливаю и остужаю. Вбиваю яйцо и перемешиваю, добавляю натертый имбирь и цедру. Перекладываю жидкую массу в сухую, замешиваю тесто и убираю в холод на час. Затем раскатываю в пласт толщиной 2,5 мм, вырезаю формочками печенье, коктейльными трубочками делаю дырочки для лент. Выкладываю заготовки на противень, застеленный пергаментом (силиконовым ковриком, смазанным маслом), и выпекаю при 160 град. около 15 мин. Зову детвору украшать печенье глазурью (хорошо размешиваю пудру и лимонный сок).

С наступающим!



Анастасия НИКОЛАЕВА,
г. Краснодар. Фото автора



«Медвежья лапа»

Моя вариация на тему колдунов — у нас так называют картофельные оладьи с начинкой из фарша. Вместо фарша внутрь кладу отбивную, а картофель натираю не на мелкой, а на средней терке (которую обычно используют для сыра или шоколада).

Порционные кусочки мяса (свинина или курица) кладу в пакет, отбиваю, солю, перчу, посыпаю пряностями (курицу можно замариновать на 15-30 мин. в соевом соусе). Картофель натираю, сливаю жидкость, вбиваю пару яиц, всыпаю немного муки, солю, перчу. Формую колдуны так, чтобы отбивная оказалась внутри картофельной массы. Обжариваю с двух сторон на растительном масле, чтобы прихватилась корочка. Затем выкладываю на противень, наливаю немного воды и тушу около 40 мин. при 200 град. Подаю, украсив зеленью и цветочками из помидоров. Маслину разрезаю вдоль на 4 части и выкладываю в виде «коготков».

Ирина ПОПЕЛУХИНА, г. Гомель.

Фото Юлии СТАНОВОЙ

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный вариант подачи колдунов. Мясо для начинки можно использовать любое: говядину, свинину и даже курицу. Для сочности, перед тем как начинать такие колдуны, я бы смазал каждый кусочек мяса сливочным маслом. А если готовите блюдо с начинкой из фарша, не бойтесь экспериментировать: добавляйте грибы, измельченные орехи и даже ананас, смешивайте разные виды фарша.

Станислав ЛЮБИН,
шеф-повар ресторана «Манана»,
г. Санкт-Петербург

Торт из... сала

Получила однажды странную просьбу: приготовить торт из сала. Фруктовые корзины и букеты, торты из купюр и из памперсов делать приходилось. Но из сала??? Мимо такого эксперимента я пройти не смогла!

Поехали мы с заказчиком на рынок выбирать продукты. Так как я не кондитер и большого опыта в изготовлении тортов не имею, а тем более из такого «теста», брали на глаз. Выбрали сало трех сортов — соленое, копченое и варено-копченое. Каждый кусок не меньше килограмма. Встал вопрос — как и чем украшать? Вдохновил прилавок со всевозможными пряностями. Сушеный молотый сладкий перец и горошком (белый, красный, черный), шафран, чесночные «чипсы», лавровый лист, тубик васаби и горчицы — то, что нужно! Для объемных цветов взяли палку вареной колбасы.

Вот я и дома со всем этим душистым набором. И снова вопрос: как?! Но... глаза боятся, а руки делают. Подровняла ножом куски сала до одинакового размера, сложила друг на друга, скрепила деревянными шампурчиками, проколов насквозь все слои. Обрезки измельчила блендером до состояния пасты, смазала ею «торт» и украсила. Все пряности очень хорошо прилипают к салу, так что с этим проблем не возникло. По бокам — сладкий перец и шафран. Из колбасы вырезала розочки, перец горошком замаскировала под ягодки. Лавровый лист замечательно сыграл обыденную роль. Чесночные чипсы, которые напоминают



миндаль, заняли свое место. И в самом центре водрузилась парафиновая свеча. Задача — создать обычный торт из необычных продуктов — выполнена! Именинник, для которого делалось это чудо, был приятно удивлен!

Людмила ХРИПУНКОВА,
г. Набережные Челны. Фото автора

Холодец «На зависть соседям»

Какой же праздник без холодца? Давайте приготовим его из свиной рульки и голени индейки. Хоть я и не большая любительница птицы, для этого блюда делаю исключение! Только представьте, какое заглядение будет, когда вы выставите застывать холодец на балкон? И не только заглядение, но и объедение!

- ♦ Свиная рулька весом 1,5-1,8 кг
- ♦ 1 кг голени индейки
- ♦ 4 лавровых листа
- ♦ 10 горошин черного перца
- ♦ 5-6 зубчиков чеснока
- ♦ соль — по вкусу.

Рульку и голень заливаю холодной водой и оставляю на ночь в прохладном месте. Затем промываю и заливаю 6 л свежей воды. Ставлю на огонь и, снимая пену, довожу до кипения. Добавляю соль, перец, лавровый лист и варю на медленном огне около 6 часов, даю остыть. Процеживаю бульон через несколько слоев марли.

В миски или тарелки кладу мелко нарезанный чеснок. Затем — отделенное от костей и разобранное на волокна мясо. Заливаю бульоном и ставлю в холод до полного застывания.



Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора

Веррины «Королевские»

- ♦ Пакет (порция) риса для варки (сорт «Жасмин»)
- ♦ 1 кг креветок (большая упаковка крабовых палочек)
- ♦ 4 вареных яйца
- ♦ 100 г красной икры (белковой)
- ♦ листья салата
- ♦ 4 маринованных огурца
- ♦ майонез — по вкусу.

Креветки отвариваю до готовности, охлаждаю и очищаю, если беру крабовые палочки, то нарезаю их кубиками. Рис варю до готовности, охлаждаю, смешиваю с икрой и заправляю май-

онезом. Огурцы нарезаю маленькими кубиками, яйца натираю на мелкой терке. Подготовленные продукты выкладываю в порционные бокалы слоями: кусочки листьев салата, рис с икрой, огурцы, сеточка из майонеза. Затем — креветки (крабовые палочки), сеточка из майонеза, тертое яйцо. Салат украшаю розочкой из майонеза и креветками.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Саратов. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший рецепт, но следите за тем, чтобы не переварить креветки. Внимательно читайте упаковку, возможно, они уже вареные, тогда их нужно всего лишь разморозить и добавлять в блюдо. Стоит ли говорить о том, что майонез полезнее добавлять домашний? Просто, вкусно и не так вредно. Можно подавать в креманках, а можно красиво выложить на большое блюдо — вкус не изменится.

Станислав ЛЮБИН,
шеф-повар ресторана «Манана», г. Санкт-Петербург

Миллион пузырьков

Это может звучать невероятно, но шампанскому действительно можно вернуть «игривость» с помощью 1-2 изюминок. Добавьте изюм в бокалы за несколько минут до подачи напитка на стол.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,
г. Новополюцк



Маринады в помощь

Помидоры «В поисках сокровищ»

• 500 г помидоров • небольшой вилок капусты • луковичка • морковь • стручок сладкого перца • 3-4 зубчика чеснока • по 1 ч.л. сахара, молотых паприки и кориандра • по 3 ст.л. 9%-ного уксуса и растительного масла • 100 мл воды • щепотка кунжута • соль — по вкусу.

Помидоры мою, срезаю сверху «крышечку», достаю чайной ложкой мякоть. Солю заготовки внутри и оставляю на полчаса, чтобы просолились. Капусту шинкую, лук и перец измельчаю, морковь натираю на крупной терке, чеснок пропускаю через чесночницу. Все овощи перемешиваю, солю, всыпаю сахар, кунжут, паприку и кориандр. Готовлю маринад, смешав воду, уксус и растительное масло.

Помидоры промываю, чтобы избавиться от лишней соли, щедро наполняю овощной начинкой, плотно складываю в кастрюлю, заливаю маринадом и ставлю в холодильник — через 2 часа можно подавать на стол.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань
Краснодарского края

Закуска из тыквы

Эту острую закуску подаю как гарнир или самостоятельное блюдо.

• 1 кг очищенной тыквы • 2 л воды • 1 ч.л. соли • 3 ч.л. сахара • 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции • 2-3 бутона гвоздики • 1-2 лавровых листа • по 3-4 горошины душистого и черного перца • корица — по вкусу.

Тыкву нарезаю кусочками толщиной 1 см. В воду добавляю все пряности и специи, довожу до кипения и кипячу пару минут. Затем опускаю тыкву и варю еще 3 мин. Снимаю с огня, накрываю крышкой и оставляю до полного охлаждения. Откидываю на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и все — закуска готова.

Светлана НЕМЫКИНА, г. Пушкино

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт мне очень нравится. Блюдо из тыквы большинство людей почему-то игнорируют, а зря. В крайнем случае, из овоща готовят сладости: цукаты, запекают ее с сахаром, пекут булочки и кексы. Даже самое простое блюдо — тыквенную кашу — варят разве что для маленьких детей, совершенно не принимая во внимание, что гарнир из тыквы может быть очень вкусным и его хорошо подавать к рыбе и мясу. Попробуйте приготовить — убедитесь сами.

Виктор ТОЛОКОННИКОВ,
бренд-шеф, г. Санкт-Петербург

Пончики без дрожжей

Рецепт хорош тем, что, несмотря на нежнейший вкус и приятный вид пончиков, приготовление не требует больших затрат и огромного количества ингредиентов.

• 3 яйца • банка сгущенного молока (250 г) • 450 г муки • 10 г разрыхлителя теста • 1 г ванилина • щепотка соли • растительное масло.

Для глазури: • 200 г молочного шоколада • 50 г сливочного масла.

Яйца вбиваю в чашку,вливаю сгущенку и хорошо перемешиваю (не взбиваю). Просеиваю 400 г муки, добавляю разрыхлитель, ванилин и соль, вливаю жидкую смесь и замешиваю тесто. Стол присыпаю оставшейся мукой и выкладываю тесто, немного замешиваю — оно должно быть не крутым, а мягким и эластичным.

Раскатываю его в пласт толщиной не более 1 см, формирую пончики двух размеров (можно исполь-



В сырной «шапочке»

Говяжья печенка получается особенно сочной и вкусной: нарезаю порционно, отбиваю, солю, перчу, панирую в муке. Быстро обжариваю на сливочном масле с двух сторон, а затем на каждую отбивную выкладываю немного натертого сыра, накрываю крышкой и снимаю с огня.

Дарина ФОМКИНА,
г. Таганрог

зовать стакан и рюмку) вырезаю заготовки. Из полученного теста выходит 25 пончиков.

В кастрюлю наливаю масло, хорошо нагреваю, опускаю заготовки и жарю с двух сторон до красивого золотистого цвета. Затем выкладываю пончики на салфетку, чтобы убрать излишки масла.

Шоколад растапливаю вместе с маслом и поливаю пончики.

• Мой совет •

Чтобы проверить, нагрелось ли масло, достаточно опустить в него деревянную палочку: если от нее пошли пузырьки — масло нагрелось, и можно жарить пончики.

Вероника ДАВЫДОВА, г. Москва. Фото автора

Сырники «Нежные»

Заставить себя съесть творог не всегда удается, не люблю его. А в таком исполнении нелюбимый продукт кажется весьма вкусным.

• 60 г сыра • пучок любой зелени • 300 г обезжиренного творога • 1 ст.л. кефира (сметаны или натурального йогурта) • соль и пряности — по вкусу • яйцо • 2-3 ст.л. с горкой манки (муки).

Творог хорошенько взбиваю блендером, смешиваю с яйцом, натертым на терке сыром и измельченной зеленью, кефиром, продолжаю взбивать, солю, добавляю пряности и манку. Формую небольшие сырники, обваливаю их в манке или панировочных сухарях, обжариваю на сковороде или запекаю в духовке до готовности при 200 град.



Анна ПОЯРКОВА,
г. Могилев. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Достаточно необычный рецепт. Сыр никогда не добавляю, ведь творог — уже переходное состояние. Если все же он есть, нужно определиться с наименованием. Сыры бывают разные. Например, если добавить голландский — результат один, оригинальный пармезан — другой. Кстати, отличная идея, уверен, будет интересно! С зеленью тоже хотелось бы уточнить: если добавить один укроп, думаю, только на редкого любителя, а вот с базиликом и кинзой будет супервкусно! Но не понимаю, почему творог нужен обезжиренный: чтобы не набрать лишних калорий? Но в составе же есть сыр! Я для сырников беру творог большей жирности — и по консистенции получается лучше, да и форма хорошо держится. Обязательно пропускаю его через сито (блендером так не выходит, пробовал). Еще небольшой секрет: если сырники немного подморозить, то форма после обжарки сохранится (обжариваю только на сливочном масле).

Сергей БАРАНОВСКИЙ, бренд-шеф, г. Екатеринбург

Пирог «Рыжий Ап»

Для теста: • 125 г сливочного масла
• 0,5 ч.л. соли • 2 ст. (260 г) муки • 100 мл ледяной воды.

Для начинки: • 500 г очищенной тыквы
• большое яблоко • цедра апельсина • 50 г сливочного масла • 70 г сахара • 0,5 ст. ядер любых орехов • щепотка молотой гвоздики • 1 ч.л. молотой корицы.

Муку смешиваю с солью, добавляю масло, нарезанное кубиками, рублю все ножом или перетираю руками, чтобы получилась крошка. Вливаю воду, замешиваю тесто, заворачиваю в пищевую пленку, оставляю в холодильнике на час.

В это время занимаюсь начинкой: на сковородке разогреваю масло с сахаром, перекладываю тыкву, нарезан-

ную небольшими кубиками, томлю на среднем огне около 10 мин. Затем добавляю очищенное от кожуры и семян яблоко, также нарезанное кубиками, измельченные орехи, натертую на мелкой терке цедру, корицу и гвоздику. Перемешиваю и тушу на малом огне 10 мин. Начинку охлаждаю.

Тесто делю на две неравные части. Большую раскатываю в тонкий пласт и перекладываю в форму так, чтобы получились бортики. Сверху выкладываю ровным слоем начинку и накрываю вторым пластом теста (меньшей частью). Деревянной шпажкой делаю на пироге несколько проколов, ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 30 мин.

Н. ФРОЛОЧКИНА, г. Нурлат

Изобрела свой способ засолки скумбрии (сельди) без лишней возни, а вкусно-то как получается! Рыбу потрошу, промываю, нарезаю кусочками, щедро натираю смесью сахара и соли (1:1), перекладываю в контейнер — и на ночь в холодильник.



«Лягушачьи лапки»

Куриные крылышки солю, перчу, присыпаю пряностями по вкусу. Готовлю кляр: яйца взбиваю с майонезом и мукой (он должен получиться по консистенции, как тесто на оладьи). Обмакиваю каждое крылышко сначала в кляр, затем панирую в сухарях. Обжариваю до золотистой корочки во фритюре, выкладываю на бумажные салфетки, чтобы ушло лишнее масло. Перед подачей поливаю «лапки» смесью из лимонного сока и меда.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Братск



«Вкусно-то как!»

Лапшу быстрого приготовления в пачке разминаю в крошку, затем пересыпаю ее в большую миску. Добавляю пряности из пакетиков, чеснок, натертый на мелкой терке, растительное масло и майонез. Смесью хорошо перемешиваю, оставляю на час при комнатной температуре. Затем добавляю еще немного майонеза и оставляю в холодильнике на 3 часа. Такую закуску намазываю на ломтики хлеба — сытно, вкусно и дешево!

Лариса ВИТКАЛОВА, г. Сызрань

Квашенка «Класс»

Всегда с удовольствием читаю журналы «Сваты на кухне», «Сваты на даче», «Золотые рецепты наших читателей». И обязательно нахожу в них что-нибудь полезное для себя — новые рецепты, замечательные советы. Решила прислать и свой рецепт. Мои мама и бабушка рано ушли из жизни, поэтому учиться готовить пришлось по советам подруг и коллег. И этот рецепт капусты тоже был мной записан в молодости по совету коллеги, испробован, и уже много лет я только так заготавливаю квашеную капусту.

• Крупный вилок капусты • 4-5 шт. крупной моркови • лавровый лист • перец горошком.
Для заливки: • 1 л воды • 1 ст.л. с горкой соли
• 1 ст.л. без горки сахара.



Капусту шинкую, перемешиваю с натертой морковью, кладу лавровый лист, перец горошком. Плотно наполняю капустой 3-литровые банки, по центру большим ножом делаю углубление и вливаю заливку. Ставлю банки в миски и оставляю на 3-4 дня в теплом месте для брожения. Когда капуста перестанет бродить, закрываю банки полиэтиленовыми крышками и выношу в холод — будет храниться всю зиму и даже дольше (но вряд ли — съедят моментально!).

• **Мой совет** •

Чтобы разнообразить вкус и еще больше витаминизировать капусту, в одну из банок я добавляю 3-4 нарезанных соломкой стручка сладкого перца, а в другую — 6 сладких яблок, нарезанных дольками.

Наталья САДКОВА, г. Симферополь. На фото — внук Лев

Мациони «Фирменный»

Мациони, который изготавливаю сама, — дешевый, вкусный и полезный продукт.

1 л молока (3,2%) доведу до кипения, охлаждаю до 36-37 град. (палец опускаю в молоко, выдерживаю счет до 10). В молоко вливаю процеженную через марлю закваску (беру натуральный йогурт), все перемешиваю, переливаю в банку. Накрываю крышкой, укутываю одеялом и оставляю на 2-3 часа. Затем ставлю мациони в холодильник на сутки. Использую его в блюдах вместо сметаны, даю детям с вареньем или протертыми ягодами.

Арика ЛЕВОНОВА, г. Ивантеевка

«Секрет в каждой строчке»

Дорогие наши! Советуем вам подписаться на первое полугодие 2018 года не только на «Сваты на кухне», но и на издание «Сваты». В каждом номере — только эксклюзивные и проверенные советы на самые разные темы, волнующие вас ежедневно: здоровье, отношения в семье и на работе, ремонт своими руками, сад, цветы, рукоделие, потребительские и юридические консультации. «Сваты» станут вам не только советчиками, но и верными друзьями!

Подписные индексы: **83420** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **82621** «Пресса России», **П1215** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



«Наша кухня. Спецвыпуск»

Знаете, отчего наша Любаша довольная и самоуверенная ходит? А оттого, что уже давно оформила не только себе, а еще и Марго, и соседке, которая помогает присматривать за внуками, подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на первое полугодие 2018 года. Ведь там две самые интересные темы: «Кондитерская на дому» (выйдет 9 января 2018 года) и «Бенефис огурцов: от салатов до закусок» (выйдет 24 апреля 2018 года). С такими журналами, в которых не только проверенные читателями и временем рецепты, но и полезные советы от специалистов, любой с уверенностью войдет в новый 2018 год — все точно будут сыты! Советуем и вам подписаться на «Наша кухня. Спецвыпуск» по индексам: 15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Кондитерская на дому»

❖ Хит-парад тортов: от блинного с персиками до радужного к детскому празднику.

❖ Пирожные, конфеты и восточные сладости — невозможно не соблазниться.

❖ Секреты идеального бисквита раскрыты!

❖ Лучшие идеи для кексов, маффинов и панкейков — будет и красиво, и сладко...

❖ Для тех, кто на диете: десерты с минимумом калорий.

«Бенефис огурцов: от салатов до закусок»

❖ Удивите близких: варенье из огурцов и «Огурцовка» к праздникам!

❖ Малосольные: на минералке, с хреном, польски и экспресс-метод.

❖ Для красоты: чудо-лед.

❖ Впрок: маринованные и соленые по уникальным рецептам!

❖ Это красиво: огурец как основа карвинга.



«БЛИНманже»

Очень простой бюджетный торт. Творог смешиваю со сметаной, ванилином и вареньем, смазываю получившейся массой 6-8 блинов, выкладываю их горкой один на другой и даю пропитаться в холодильнике пару часов. Затем нарезаю и подаю с теплым молоком или чаем — объедение!

Татьяна ЖЕЛАКОВИЧ,
г. Брянск

Котлеты-драники

Часто готовлю это блюдо, экономно и вкусно! Вообще кабачки начинаю готовить, как только они появляются на грядке. Сейчас у меня на балконе лежат зрелые овощи, обычно до Нового года они сохраняются.



В небольшое количество куриного фарша добавляю очищенный и натертый на мелкой терке кабачок (его беру больше), измельченный лук, солю, перчу, всыпаю немного муки. В массу вбиваю 1-2 яйца (в зависимости от количества фарша), хорошо все перемешиваю. Обжариваю оладьи на сковороде на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки.

• Мой совет •

Если готовлю оладьи из свиного фарша, то затем перекалдываю их в сотейник, заливаю соусом (сметанным или томатным) и тушу на малом огне 15-25 мин.

Ольга ФОМИНЫХ, г. Ставрополь

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Все очень вкусно, лаконично и по-домашнему душевно. Могу порекомендовать добавить в фарш немного зеленого лука вместо репчатого. Также вместо мясного фарша можно взять рыбный. Очень аппетитно получается!

Сергей БАРАНОВСКИЙ, бренд-шеф, г. Екатеринбург

«Буржуазная экономия» Жюльен в булочках

Ходила как-то в отчаянии по оптовому магазину, ибо все скидки, на которые рассчитывала, оказались исключительно по фирменной «ксиве» (дисконтной карте), коей у меня не оказалось. Приставать к людям в очереди не очень люблю, поэтому, плюнув на список, пошла на выход. И тут мой взгляд упал на круглые булочки, самые обычные. Решив, что не уйду из магазина без покупки, купила 6 штук! По пути созрел план: захватила еще курицу и шампиньоны по акции (можно взять замороженные лесные грибы) и сливки в молочном киоске. Булочки разрезала по кругу, мякиш удалила, посыпала хлебные чашечки натертым сыром (так низ булочек не размякнет). Обжарила половину куриной грудки на сливочном масле, отдельно обжарила грибы вместе с измельченным луком. Все смешала, добавила небольшой пакетик сливок, немного картофельного крахмала, посолила, всыпала молотый мускатный орех, поперчила, перемешала.

К сожалению, начинку пересолила, поэтому добавила к ней две картофелины, нарезанные соломкой. Тушила все на среднем огне 5 мин., лишняя соль ушла. Разложила начинку в булочки, посыпала натертым сыром. Запекала в духовке 10-15 мин.

Получилось вкусно: мягкая текстура сливочной картошки только добавила нежности блюду. На следующий день готовые булочки разогрела в микроволновке, на вкус это не повлияло.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

У меня долгое время не удавался жареный картофель. Но теперь знаю, как правильно приготовить, чтобы он не слипался. Нарезаю, промываю холодной водой, выкладываю на полотенце, чтобы обсох, и жарю в разогретом свином жире. Солю лишь тогда, когда картофель хорошо подрумянится, — иначе соль смешивается с жиром и ломтики теряют форму.

Елена ПИСАРЕНКО,
п. Летний Отыдох
Московской обл.

«Пивная бочка»

Хочу поделиться с читателями своими идеями по организации пивного стола без затрат на дорожке «вкусности».

❖ Чипсы: очищенный картофель нарезаю тонкими кружками, выкладываю на полотенце, затем на противень, застеленный пергаментом, запекаю в духовке 5-10 мин. Перекалдываю на тарелку, присыпаю молотой паприкой и солью (можно приготовить чипсы в микроволновке).

❖ Сухарики: белый хлеб нарезаю кубиками, обжариваю 2 мин. в большом количестве растительного масла, кладу на бумажную салфетку, чтобы ушел лишний жир. Немного солю, добавляю измельченный чеснок.

❖ Отдельно обжариваю сосиски и подаю готовую горчицу (еще можно сделать соус из сметаны и чеснока).



Дарья ГОНЧАРОВА, г. Воронеж

Слабительное? Слабилен!

10–12
часов



Слабилен помогает регулировать работу кишечника и способствует прогнозируемому освобождению утром после вечернего приема

veropharm

РУ № ЛП-002500 (таблетки). На правах рекламы: veropharm.ru/media/products/Manual_Slabilen.pdf
Полная информация представлена в инструкции по медицинскому применению от 20.10.2015 (таблетки)
АО «Верофарм» 107023 Россия, Москва, Барабанный пер., 3. Тел.: +7 (495) 792-53-30 VERSLA170828 от 01.11.17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Продукт лечит



Земляная груша

Топинамбур, или земляная груша, — настолько полезный овощ, что в свое время ее даже осылали церковь за особые пищевые и лечебные свойства.

Польза в каждом клубне

Отличает топинамбур уникальная комбинация витаминов, микроэлементов и других полезных веществ.

Эликсир красоты

Благодаря своему уникальному составу топинамбур нашел применение в косметологии, его порой даже называют эликсиром вечной молодости для кожи. Из отвара цветков топинамбура делают ванночки для лица и рук, из свежих тертых корней — эффективные маски для лица.

Лекарь

В топинамбуре целебно все: листья, цветки, стебли и клубни. Он снижает уровень холестерина и сахара в крови (при диабете рекомендуется съедать по 2-3 клубня до еды 3 раза в день), активизирует иммунную систему и помогает бороться с раком. При заболеваниях желудка, печени и кишечника рекомендуется пить в день 100 мл свежего сока топинамбура (курс — 14 дней). При гипертонии смешивают сок топинамбура, лука и мед в равных пропорциях и принимают по 15 мл 3 раза в день до еды. Во время эпидемии гриппа смазывают носовые пазухи свежим соком топинамбура и полощут им горло.

Внимание!

У топинамбура нет противопоказаний. Однако при излишнем употреблении он может вызывать метеоризм.

Лариса ДОВГЯЛО,
врач-валеолог, г. Витебск

Внимание!

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

Лекарство для желудка

Это очень хорошее средство от болезней желудка, которое может излечить даже язву.

1 ст.л. сливочного масла смешиваю с 1 ст.л. меда и растапливаю на водяной бане, добавляю 1 ст.л. спирта и 3 капли йода и выпиваю утром натощак. Принимаю в течение 30 дней, при этом

количество еды на завтрак уменьшаю для усиления эффекта лечения.

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

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Сладость, животный жир, спирт и йод — не очень совместимые при одновременном проглатывании компоненты даже для здорового человека. При любой кислотности можно повредить слизистую оболочку. Если взять смесь меда и масла, то при пониженной кислотности желудка (при отсутствии серьезных сопутствующих недугов) рецепт может оказать стимулирующий эффект. А вот от добавления спирта и йода решительно предостерегаю!

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, г. Орел

Кефир: пьем правильно

Для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта этот полезный продукт должен ежедневно присутствовать в рационе. Но нужно помнить о некоторых важных моментах.

❖ Нельзя пить чересчур холодный кефир, так как в этом случае не усваивается кальций — самое ценное в данном напитке.

❖ Во-вторых, кисломолочный продукт лучше пить вечером, потому что кальций влияет на гормоны, регулирующие обмен жиров и помогающие похудеть, и усваивается ночью. Так что ежевечерний стакан кефира на ночь избавляет от чувства голода и способствует нормализации веса.

Алексей КОВАЛЬКОВ,
врач-диетолог, доктор медицинских наук,
профессор, г. Москва



ЖДЕМ ПИСЕМ!

На пенсии можно жить в здравии и счастье, при желании поддерживать форму и даже избавиться от лишнего веса. Наверняка и у вас, дорогие наши, есть свои секреты красоты, здоровья и бодрости — напишите о них в редакцию.

Давайте помогать друг другу становиться лучше!

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

В 2018-й с «Народным доктором»

Каждый Новый год мы просим здоровья для родных и близких — это главное богатство. С годами оно требует все большей поддержки и внимания. Подписавшись на «Народный доктор» на первое полугодие 2018 года и подписав своих близких, вы поможете им справиться с недугами, поддерживать душевное равновесие, быть в форме. Кроме того, у вас будет возможность задать любой вопрос касательно здоровья компетентным людям. Любимое издание придет к вам прямо домой, и вы не пропустите ничего важного. Подписные индексы: 80122 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42965 «Пресса России», П1203 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России». Подписка — это выгодно!



Не кашляем!

Этот напиток помогает быстро вылечить кашель: в 50 мл кипящей воды всыпаю 1 ст.л. семян аниса и сразу же снимаю с огня. Когда отвар остынет, добавляю в него 1 ч.л. меда. Принимаю по 4-6 ст.л. в день, не процеживая.

Людмила КЕЛЬМ,
г. Хайде, Германия

Выгоняем соли

Хочу поделиться рецептом, который помогает при отложении солей, — настой семян сельдерея. Вылечил болевший от избытка соли позвоночник. Принимал настой два месяца и стал чувствовать себя лучше. Рекомендую.



1 ст.л. семян сельдерея заливаю 2 ст. остуженной кипяченой воды, даю настояться 2 часа, процеживаю. Принимаю по 1 ст.л. 3 раза в день.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН,
г. Брянск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ряд исследований указывает на противовоспалительные и антиоксидантные эффекты сельдерея, что может принести пользу и при отложении солей. Но следует помнить, что один лишь сельдерей не поможет вам избавиться от болезней. Более того, длительное бесконтрольное лечение с помощью трав может принести и вред.

Вадим СТЕПАНОВ,
терапевт, физиотерапевт, г. Санкт-Петербург

Если болит и с трудом поворачивается шея, капаю 5-7 капель настояки валерьянки на хорошо разогретую утюгом толстую хлопчатобумажную ткань и прикладываю к больному месту. Когда ткань остывает, снимаю ее и аккуратно массирую шею — боль как рукой снимает.



Полезный хлеб

Пеку хлеб уже давно — около полутора десятка лет. И постоянно совершенствую рецепт, добавляя новые ингредиенты. Могу смело сказать, что это настоящее лекарство, помогающее сохранять бодрость и здоровье. Я использую натуральные добавки из растений, которые выращиваю в огороде, — расторопши, тыквы, амаранта, черного тмина — и перемалываю в муку сам.



- 270 г пшеничной цельнозерновой муки • 130 г ржаной муки • 2 ст.л. льняной муки
- 2 ст.л. муки из семян расторопши • 2 ст.л. ячменной муки
- 2 ст.л. муки из амаранта
- 2 ст.л. муки из тыквенных семечек с оболочкой • 1,5 ч.л.

- муки из черного тмина (обычного тмина) • 3 ст.л. хлопьев геркулеса • 1,5 ч.л. морской соли • 1,5 ст.л. тростникового сахара • 400 мл кипяченой воды, настоянной на минералах • 1,5-2 ст.л. сухого молока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 2 ч.л. сухих быстродействующих дрожжей • 3 ст.л. гречневой муки — по желанию.

Все сухие ингредиенты высыпаю в форму, заливаю водой, тщательно перемешиваю и выпекаю в хлебопечке.

Евгений СОЛДАТЕНКОВ,
кандидат сельскохозяйственных наук,
п. Тулово Витебской обл.
Фото Нины ПИСАРЕНКО

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт великолепен и уникален по своему составу. Даже возьму его себе на заметку. Однако, что касается тростникового сахара, стоит напомнить, что это та же глюкоза, что и в белом сахаре, они не отличаются ни по калорийности, ни по полезности.

Дарья ГРЕЦКАЯ, врач-валеолог, г. Минск

Проблемы с суставами могут возникнуть в любом возрасте. Но особенно они актуальны для тех, кто перешагнул пенсионный рубеж. В этом возрасте очень актуально, чтобы принимаемые средства были не только эффективными, но и безвредными. Это и подвигло наших ученых создать «Артро-Актив» — действенный и, главное, безопасный инструмент для суставов.

РАЗЛИЧАЕМ И ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМ

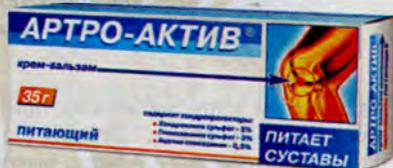
«Артро-Актив» — это комплекс средств на основе природного ладана, состоящий из Красной и Синей линий, каждая из которых решает свою конкретную задачу. Правильное использование каждой линии (их легко различить по цвету упаковки) даст возможность вашим суставам полноценно выполнять свои функции, даже в преклонном возрасте.

И здесь отличным помощником может выступить Синяя линия «Артро-Актив». Она также содержит два средства: крем-бальзам «Артро-Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов». В их составе ладан усилен хондропротекторами (глюкозамином и хондроитином) и коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок.

Но прием хондропротекторов и коллагена требует особого терпения и системности. Их беспо-



лезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Поэтому на протяжении всей этой «марафонской дистанции» (а это 5-6 месяцев) необходимо проявлять силу воли и регулярно применять Синюю линию. Итого, начнем с Красной линии. Ее задача — снять внезапно возникший дискомфорт, успокоить раздраженный сустав. Для этого действие ладана разработчики усилили вытяжкой из семян кедр, куркумы и красного перца. Имея в своем арсенале масляный бальзам «Артро-Актив согревающий» и капсулы «Артро-Актив Первая помощь», Красной линии удастся достичь и наружного, и внутреннего поступления активных компонентов в сустав. А это, в свою очередь, позволяет добиться высокого результата уже после первого курса приема, который составляет 2-3 недели.



После того как сустав успокоится, необходимо начать питать и укреплять его.

Различайте и правильно используйте средства «Артро-Актив» — и ваши суставы надолго сохранят свою подвижность!

Спрашивайте в аптеках!

8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный

WWW.ARTHROACTIV.RU

БАД. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Проверено читателем



Такой кисло-сладкий соус хорош как дополнение к мясным блюдам или овощам на гриле. Кладу в ковшик 1,5 ст.л. сахара, 2 ст.л. 6%-ного уксуса, по 1 ст.л. томатной пасты и соевого соуса, сок половинки апельсина, 1 ч.л. муки и 4 ст.л. воды. Довожу на слабом огне до кипения, постоянно помешивая. Подаю горячим.

Наталья ТЕЛЬНОВА,
г. Москва. Фото автора



Чтобы сохранить свежую зелень до праздника, мою ее сначала в миске, затем под проточной водой, отряхиваю от жидкости и подсушиваю 10 мин. на бумажном полотенце. Складываю в сухую стеклянную стерилизованную банку, закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в холодильник. Без притока воздуха и укроп, и петрушка могут храниться больше недели и не испортятся, не высохнут, не утратят аромат и не пожелтеют.

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск



Из цветной капусты можно приготовить вкусный салат. Отвариваю соцветия в подсоленной воде, выкладываю на тарелку вместе с нарезанными ветчиной и луком-пореєм. Заправляю блюдо соусом из 100 г творожного сыра и 2 ст.л. растительного масла — получается отменно!



Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора

«Дед Мороз»

♦ Отварной рис ♦ вареные креветки ♦ помидоры ♦ сладкий красный перец ♦ слабосоленое филе любой красной рыбы ♦ сыр ♦ вареное яйцо ♦ горошины черного перца ♦ морковь ♦ майонез.

Салат выкладываю слоями в виде фигурки Деда Мороза: рис (смазываю майонезом), креветки (еще немного майонеза), нарезанные мелкими кубиками и смешанные в равных пропорциях помидоры и перец. Филе рыбы нарезаю тонкими полосками и аккуратно выкладываю поверх салата. Украшаю: из натертого на мелкой терке сыра делаю опушку шубы, из половинки желтка — лицо, из натертого белка — борюду. Шапка и рукавицы — из ломтиков помидора, пояс и нос — из сладкого перца,



глаза — горошины черного перца, щеки — кружочки моркови. Осталось майонезом нарисовать брови — и праздничный салат готов!

Вера ВОЛОХ,
г. Североморск. Фото автора

Свекольный мусс

Можно подать в качестве порционной холодной закуски на праздничный стол.

♦ Вареная свекла ♦ 40 г сметаны ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Остывшую свеклу очищаю и нарезаю кубиками, чеснок пропускаю через чесночницу. Складываю овощи в чашу блендера, измельчаю в пюре. Смешиваю его со смета-

ной, солю и перчу. Раскладываю получившийся мусс в рюмки и ставлю в холодильник на 2 часа. Подаю с полосками черного хлеба, сухими галетами или гренками.

Вероника КРАМАРЬ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Налегайте на блюда из свеклы — этот овощ полезен для кровеносной и сердечно-сосудистой систем, приводит в норму давление. Краснобокая красавица богата йодом, поэтому хороша для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы. Свекла полезна для желудочно-кишечного тракта, не дает холестерину всасываться в кровь, помогает вывести из организма соли тяжелых металлов, замедляет рост опухолей. Однако у этого овоща есть и противопоказания к включению в меню:

- ❖ остеопороз и предрасположенность к нему, ведь свекла мешает усвоению кальция;
- ❖ мочекаменная болезнь, потому что в краснобоком овоще содержится щавелевая кислота;
- ❖ хронические поносы — свекла имеет выраженный слабительный эффект.

Наталья ДУДАРЧИК, валеолог, г. Минск

Новый выпуск издания «Садовод и огородник» будет полезен и кулинарам

Читайте в № 24:

- ❖ как не остаться без урожая, если яблоню повредили грызуны;
- ❖ ланкастерский орех не хуже грецкого;
- ❖ выращиваем комнатный перец;
- ❖ погода на Новый год расскажет, какими будут лето и урожай будущего сезона.

Не пропустите — уже в продаже, а лучше успеете подписаться на первое полугодие 2018 года и будете всегда с урожаем! Подписные индексы сразу на 6 месяцев (а это 12 изданий!): **24972** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **46357** «Пресса России», **П1208** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



«Стрела Амура»

Нашу с мужем свадьбу мы праздновали дома. И он попросил меня приготовить салат «Стрелы Амура», так как блюдо очень красиво выглядит... Как раз на свадебный стол. Признаюсь, чтобы его готовить, нужны и время, и нервы, как в ювелирном деле. Но результат этого стоит!

• 0,5 ст. риса • банка сардин в масле • 3 вареных яйца • стручок сладкого перца • вареная морковь • консервированный зеленый горошек • луковица • лук-порей • зелень петрушки • майонез • соль.

Рис отвариваю в подсоленной воде, остужаю, выкладываю на блюдо в форме сердца. Сверху — размятые вилкой сардины (смазываю майонезом) и нарезанный кубиками репчатый лук. Отдельно натираю на терке желтки и белки. Белки выкладываю по контуру сердца, желтки — в середину. Делаю майонезную сетку, по центру в виде сердца выкладываю нарезанный мелкими кубиками перец. Нарезанной дольками морковью и зеленым горошком украшаю салат. Из лука-порея вырезаю стрелу, «пронзаю» сердце.

Если переокисла

Если квашеная капуста переокисла, ее не промываю, чтобы сохранить минеральные соли и витамины. Перед варкой отжимаю кислую капусту и добавляю к ней свежую или немного сахара.

Надежда НИКИФОРОВА,
г. Орша



Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец. Фото автора

Если готовлю кабачковые блинчики для закусочного торта, добавляю к натертой овощной массе муку и манку, смешанные в равных частях. Так основа блюда получается гораздо нежнее.

Морковь «Корея отдыхает»

• 3 кг моркови • 3 головки чеснока • 15 г молотого кориандра • 1 ст.л. соли • 3 ст.л. яблочного уксуса • 0,5 ч.л. красного молотого перца • 1 ч.л. черного молотого перца • 4 ст.л. растительного масла.

Морковь натираю на терке для овощей по-корейски, перемешиваю с пропущенным через чесночницу чесноком. Посыпаю приправами, солью и перчу, поливаю уксусом до того, как добавлять масло: из-за него на овощной соломке образуется жирная пленка и пряности уже не «доберутся» до моркови. Пробую — если вкус устраивает, перехожу к следующему шагу. Поливаю нарезку горячим маслом, даю ему чуть остыть и хорошенько мну ру-



ками овощи, чтобы пустили сок. Раскладываю морковь в банки, ставлю в холодильник, через 2 часа можно пробовать.

Екатерина КАРЕЛИНА,
г. Ялта. Фото автора

• А я делаю так •

Измельчаю на терке для моркови по-корейски по 300 г свеклы и моркови. Добавляю к овощам 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. молотого кориандра, по щепотке красного и черного перца. Перемешиваю руками, немного сжимая нарезку. Нагреваю до закипания 100 мл растительного масла, добавляю 2 ст.л. 6%-ного уксуса, заливаю маринадом овощи. Складываю их в банку, плотно утрамбовывая, закрываю крышкой и оставляю в холодильнике минимум на 6 часов. За это время банку 3-4 раза переворачиваю. Перед подачей можно добавить к закуске нарезанный чеснок.

Оксана СТАВИЦКАЯ, г. Запорожье. Фото автора



СУХОСТЬ КОЖИ?

Ваша кожа страдает:

Зуд и шелушение,
Раздражение,
Микротрещины

РУ № Р N000330/01 На правах рекламы



WWW.RADEVIT.RU

- **СНИМАЕТ ЗУД** при взаимодействии с синтетикой
- Устраняет сухость и шелушение кожи в холодный период года
- Восстанавливает обветренную кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирных следов

ПРОДАЁТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКЕ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С
ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Быстрый суп

Моя семья не может и дня прожить без первого. Любят и щи, и различные супы. А в последнее время стала готовить им быстрый суп с рыбными консервами. Очень вкусно!

• Банка консервов сайры в собственном соку • 2 ст. молока • 100 г плавленого сыра
• морковь • луковичка • картофелина • лавровый лист • 2 ч.л. черного молотого перца
• 2 ст.л. растительного масла • соль • небольшой пучок укропа.

Морковь натираю на крупной терке, лук мелко нарезаю и обжариваю овощи на растительном масле, добавляю лаврушку. Картофель нарезаю кубика-

ми, рыбу разминаю вилкой. В кастрюлю вливаю 2 ст. горячей воды и молоко, довожу до кипения, опускаю картофель и варю 20 мин. Добавляю за жарку, рыбу, измельченный укроп и варю 5 мин., солю по вкусу. Снимаю кастрюлю с огня, кладу плавленый сыр и перемешиваю до его растворения. Достую лавровый лист и подаю суп к столу.

Ирина КОРЫТИНА, г. Выкса



Грибной суп получается нежнее, когда в середине приготовления вливаю в бульон смесь 1 ч.л. манки со 100 мл воды. Чтобы не было комочков, интенсивно помешиваю жидкость 5 мин. и только после этого добавляю в кастрюлю овощную за жарку из лука и моркови.

«Принцесса на горошине»

Очень простой в приготовлении гороховый суп-пюре, не требующий наличия копченых ребрышек, но тем не менее очень вкусный! Угощайтесь!

• 300 г бекона или грудинки • 1 ст. сухого гороха • морковь • луковичка • соль • сливочное масло.

Горох заливаю водой (примерно 1,5 л) и оставляю на 5 часов. Затем в этой же воде варю 1,5 часа. На самом деле, время приготовления зависит и от сорта гороха. Вполне возможно, что хватит и часа — нужно пробовать, чтобы он был мягкий. Если сомневаетесь, то лучше варить 1,5 часа.

Лук мелко нарезаю, морковь натираю

на крупной терке и пассерую овощи на сливочном масле, перекладываю к гороху за 15 мин. до готовности. Бекон нарезаю кубиками и обжариваю на сливочном масле.

Горох с овощами вместе с жидкостью переливаю в блендер и измельчаю в пюре. Переливаю обратно в кастрюлю, добавляю обжаренный бекон и довожу до кипения. Солю по вкусу.

Ирина ТИЩЕНКО,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Неожиданно

С сырными клецками

Варю куриный бульон, процеживаю. Опускаю в него нарезанный мелкими кубиками картофель, лук, нашинкованную соломкой, и натертую на крупной терке морковь, кипячу 5 мин. Замешиваю тесто для клецек из яйца, 60 г натертого сыра, 40 г сливочного масла и 3-4 ст.л. муки. С помощью двух чайных ложек опускаю тесто небольшими порциями в кипящий бульон (можно отсаживать клецки руками, как фрикадельки). Провариваю 10 мин., за 5 мин. до готовности кладу лавровый лист (в конце варки его убираю). Подаю суп с отварным куриным мясом и измельченным укропом.



Алла ФИЛАТОВА,
г. Волгоград. Фото автора

«Зависимый» бульон

Если хотите, чтобы бульон у фасолевого супа без мяса был посветлее, готовьте из белой фасоли. Если варю из красной, первую воду после закипания сливаю, т.к. она коричневого цвета. Затем заливаю фасоль кипятком (на 400 г сухой фасоли беру около 2 л воды) и готовлю дальше по рецепту.

Венера ОСЕПЧУК,
г. Орехово-Зуево

Ждем писем, или Ода борщу

Борщ... Как много в этом слове: ему посвящают песни, о нем пишут стихи, а сколько анекдотов и крылатых выражений связано с этим блюдом — не счесть. И, надо сказать, сколько хозяек, столько и рецептов — да что там, даже из одинакового набора продуктов у разных людей получаются абсолютно разные блюда. Согласитесь, борщ уже давно гораздо больше, чем наивкуснейшее первое, ведь это и «зелье приворотное», потому как многие мужчины даже не скрывают, что полюбили своих жен и за их борщи в том числе. А с годами у хорошей хозяйки борщик становится все вкуснее да наваристее...

Дорогие наши хозяйки, а сколько оригинальных рецептов знаете вы? Быть может, именно с борщом связаны какие-то важные или интересные события в жизни? Какие секретные ингредиенты вы добавляете или, возможно, готовите блюдо по какому-то собственному методу? Делитесь своим рецептом борща, расскажите историю, где и когда возникло ваше блюдо, а мы обязательно опубликуем самые интересные из них на страницах издания. Ждем ваших писем!

«Мясной шар»

Время поджидает, пора подбирать идеи к новогоднему столу. Буду рада, если мой рецепт вам пригодится. Такой «шар» с сюрпризом сможет очень достойно представить хозяйку дома. Только вообразите себе: горячий, с пылу с жару, он появляется как главный аккорд праздничного застолья. Хозяин дома (или самый почетный гость) получает право аккуратно разрезать шар, а там — настоящая сказочная картина из разноцветных слоев.



1. 300-350 г филе свинины хорошо отбиваю, присыпаю душистыми травами и перцем. Тонко нарезаю 100 г куриного филе, тоже присыпаю травами и перцем. Мариную все в смеси из 2 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. горчицы, 2 ст.л. сока лимона, 2 ст.л. растительного масла.



2. Пока маринуется мясо, мелко нарезаю луковицу, крупную морковь, 2 зубчика чеснока и ножки 6-7 шампиньонов, пассерую все на растительном масле, добавляю душистый перец и несколько зерен розового.



3. Отвариваю шляпки грибов 3 мин. с момента закипания (я добавляю лавровый лист, попробуйте). Даю шляпкам остыть. Натираю на мелкой терке 80 г сыра, добавляю мелко нарезанную петрушку, зубчик чеснока, пропущенный через чесночницу. Фарширую шляпки грибов сырной массой.



4. Круглую форму застилаю пищевой фольгой и выкладываю филе свинины внахлест — края должны свисать из формы.



5. На дно выкладываю 2 полные столовые ложки пассерованных овощей.



6. Затем — фаршированные шампиньоны.



7. Накрываю их кусочками куриного филе.



8. Последний слой — оставшиеся овощи.



9. Накрываю все свисающими краями свинины, закрываю фольгой. Запекаю в разогретой до 180 град. духовке. Через 35 мин. фольгу открываю и даю мясу подрумяниться.



Ольга БАБИЧ, ст. Тбилисская Краснодарского края. Фото автора



Просто

Голубцы из савойской капусты

С разными начинками — словно три блюда для одного обеда!

- ♦ Большой кочан савойской капусты
- ♦ 6 моркови ♦ 6 луковиц ♦ 500 г мясного фарша ♦ 1 ст. сухой фасоли ♦ 6 помидоров
- ♦ стручок сладкого перца ♦ сметана
- ♦ соль ♦ сахар ♦ перец ♦ зелень — по вкусу
- ♦ растительное масло.

❖ Натираю 4 моркови, измельчаю столько же лука и помидоров, обжариваю овощи на масле, остужаю. Половину массы смешиваю с фаршем, солю и перчу.

❖ Замоченную на ночь фасоль отвариваю, пропускаю через мясорубку, солю, перчу. Добавляю оставшуюся за жарку.

❖ Нарезаю соломкой 2 моркови, обжариваю до мягкости, на отдельной сковороде поджариваю измельченный лук, смешиваю овощи. Добавляю к ним 2 нарезанных помидора и стручок сладкого перца, немного соли и сахара.

Разбираю кочан капусты на листочки, опускаю каждый на 20-30 сек. в миску с кипятком. Затем наполняю каждый лист разными начинками (мясной, фасолевой, овощной) и выкладываю на смазанный маслом противень в три ряда. Заливаю небольшим количеством воды, смешанной со сметаной, добавляю немного соли и рубленой зелени. Запекаю в духовке при 165-170 град. 40 мин.

♦ Мои советы ♦

❖ Если нет савойской капусты, возьмите пекинскую.

❖ К фасолевой начинке можно добавить пропущенный через чесночницу чеснок и нарезанный стручок сладкого перца.

Жанна КУЛЬКОВА, г. Москва

Рыба по-французски

Филе кеты (можно взять и другую рыбу) запекаю, полив соусом «Бешмель»; растапливаю на слабом огне 50 г сливочного масла, добавляю 1 ст.л. муки и 500 мл молока, солю, перчу. Варю, помешивая, до загустения.

Наталья СУЛИМА, г. Минск

Картошечка по-охотничьи

Получается румяной, ароматной и очень вкусной.

- ♦ 1 кг картофеля
- ♦ стручок острого перца ♦ 200 г лука-порея ♦ полпучка петрушки ♦ 500 г

охотничьих колбасок ♦ 4 ст.л. соевого соуса ♦ соль — по вкусу ♦ растительное масло.

Очищенный картофель нарезаю соломкой, подсаливаю, заливаю соевым соусом, перемешиваю и оставляю на 5-10 мин. В это время нарезаю

острый перец соломкой, лук-порей — колечками, колбаски — кружочками, измельчаю петрушку. В противень для запекания вливаю растительное масло, туда же отправляю всю нарезку и перемешиваю. Запекаю в духовке при 200 град. 40-50 мин. (время готовности зависит от сорта картофеля).

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Без сомнения, картошка по этому рецепту получается аппетитной — соевый соус дает интересную вкусовую нотку, а охотничьи колбаски добавляют блюду сытности. Впрочем, обойтись можно и без них. Я, например, запекаю картошку в духовке «по-деревенски» — дольками, которые можно дополнять и луком, и мясом. Уверяю: за уши домашних не оттащите!

Весь секрет блюда в правильно подобранных пряностях. Смешиваю 2 ст.л. паприки, 1 ст.л. чесночного порошка, по 1 ч.л. сушеных укропа и базилика, а также молотого перца, добавляю 1 ч.л. соли. Храню приправу в плотно закрывающейся баночке. Картошка с такой добавкой — ну просто объединение!

Наталья БЕГЛИНГЕР, шеф-повар, г. Цюрих

Сбывшееся пророчество

Марина Петровна стучала молоточком, отбивая мясо, пока невестка собиралась на собеседование. Бабушка специально приехала на денек к детям: за внуком присмотреть. Отправила мясо по-французски в духовку и, наказав невестке за ним следить, поспешила на улицу с коляской.

«Да чтоб тебя разорвало!» — донеслось из коридора. Видимо, кот хотел выскочить во двор и мешал Марине Петровне. Люба вздрогнула: подобные словечки «для жесткости» свекровь отвешивала направо и налево, и привыкнуть к ним было сложно. «Чтоб тебя крысы сожрали!» — ругала поутру кота, взобравшегося на стол. «Чтоб вас земля не носила!» — кляла соседей сверху, куривших на балконе.

Махнув рукой на свекрухины привычки, Люба заторопилась привести в порядок и дом, и себя — включила стиралку, от-

гладила юбку, подкрасила реснички. Пока то да се, и бабушка с малышом с прогулки вернулись. «Горелым пахнет!» — услышала от порога Люба и бросилась к духовке: о мясе совсем забыла... Из-за дверцы пахнуло жаром и дымом. Люба настежь открыла окно, затем скинула сгоревшее дочерна мясо в ведро. «Чтобы ты провалилась!» — в сердцах выпалила Марина Петровна, заходя в комнату.

Конечно, Люба и сама расстроилась: но что теперь поделать? Чтобы запах гари не распространился по квартире, побежала вынести мусор. Только не вернулась ни через пять минут, ни через пятнадцать. Марина Петровна уже переодела малыша, вымыла противень, а невестки все не было. Забеспокоившись, женщина выглянула в окно.

Возле подъезда стояла скорая. Схватив внука, Марина Петровна выбежала на улицу и увидела невестку на носилках. «Поскользнувшись, провалилась в открытый канализационный люк. Перелом ноги, возможно и сотрясение мозга», — сказал врач. «Все мой язык!» — до самого вечера крутилось в голове женщины. Она осталась с сыном и внуком еще на некоторое время, пока невестку не выписали из больницы. Кто знает, что за эти дни передумала, — но больше от нее «фирменных» проклятий никто не слышал.

Валентина БЫСТРИМОВИЧ, г. Минск



ЖДЕМ ПИСЕМ!

В холода легкими салатиками на обед не отделаешься — не только муж, вся семья с удовольствием съест горячего мяса или рыбку с пылу с жару. А какими блюдами вы сейчас балуете домашних? Присылайте свои проверенные идеи, хвастайтесь удачными находками. За каждый опубликованный рецепт его автора ждет приятный гонорар.

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

Запеканка «Угадай-ка»

Необычное сочетание и оригинальный вкус — вот что отличает эту запеканку от других. Стоит попробовать ее один раз — захочется приготовить снова.

• 700 г рыбного филе • 150-200 г говядины • крупная луковица • 2 яйца • 150 г батона • молоко • 50 г сыра • 1 ст.л. готовой горчицы • соль • перец — по вкусу • сливочное масло.

Через мясорубку пропускаю рыбу, затем — говядину и лук. Добавляю к фаршу взбитые яйца, замоченный в молоке и от-

жатый батон, горчицу, соль и перец, хорошо вымешиваю. Выкладываю массу в смазанную маслом форму, разравниваю, посыпаю натертым сыром, кладу поверх несколько кусочков масла. Запекаю блюдо в горячей духовке 50 мин.

Зинаида СИМОНОВА,
г. Москва



При-
выкли пода-
вать баклажанные
рулетки как закуску? А
я начинаю тонкие полоски
синеньких смесью мясного
фарша и овощной заправки,
сворачиваю в виде бочон-
ков и запекаю в духовке
до готовности. Толь-
ко попробуйте!



«Счастье бульбаша»

• 1 кг картофеля • 2 яйца • 3 лу-
ковицы • 1 ст. молока • 3 ст.л.
сливочного масла • 3 ст.л. сме-
таны • щепотка муки • томат-
ный соус • соль — по вкусу • па-
нировочные сухари.

Отвариваю картофель, раз-
минаю в пюре, добавляю
горячее молоко, взбитые
яйца, соль и растопленное
масло, перемешиваю.

Глубокую сковоро-
ду смазываю
растительным
маслом и по-

сыпаю сухарями, выклады-
ваю половину картофельной
массы и разравниваю. По-
верх — слой измельченного
и обжаренного лука, затем
— оставшееся пюре. Смазы-
ваю ложкой сметаны, ставлю
в разогретую духовку и запе-
каю около 25 мин.

Муку развожу в небольшом
количестве воды, солю, добав-
ляю оставшуюся сметану, не-
много томатного соуса и, по-
мешивая, довожу до кипения.
Подаю соус с картофелем.

• Мои советы •

- ❖ Соус к картофелю можно приготовить лю-
бой — вкусно, например, с грибным.
- ❖ Вместо слоя лука иногда кладу обжаренные
овощи (морковь, лук, капусту, помидоры) или
мясной фарш.

Елена ЯКОВЛЕВА, г. Ивантеевка

Новогодние сюрпризы

В прошлом году предновогодний вечер не заладился. Позвонил шеф: «Немедленно приезжай в офис!». Что случилось — сам не пойму, а жене — возьми и объясни. Пока мямлил что-то и искал пару одинокому носку, Маринка успела вскипеть как чайник: «Надоела мне твоя работа, уйдешь — а салаты мне строгай?!» Кинула недорезанную морковину в миску: «Я — к маме!» Кое-как утерев пыл благоверной и усадив ее смотреть «Иронию судьбы», выбежал на улицу.

Подхожу к машине, а под дворником — записка: номер телефона и многозначительное «позвони»... Сунул бумажку в карман, добрался до офиса: «Михаил Алексеевич, заждался я тебя, — приветливо начал шеф. — Хотел лично поздравить. Спасибо за работу», — и увесистый подарок протягивает. У меня словно камень с души свалился. Пока по лестнице спускался, про записку вспомнил: «Маринка бы удивилась, узнав, что мне до сих пор девушки номерочки оставляют. Вот уйду от этой скандалистки — поплачет еще». Покрутил бумажку с телефоном, скомкал — и бросил в открытое окошко. Жена у меня хоть и с характером, да люблю я ее — 15 лет

вместе, дочка-умница растет. Не дело в 43 года заводить дешевую интрижку!

Подхожу к машине, а у той бок с солидной вмятиной! В вечерней темноте возле подъезда и не заметил, а на освещенной парковке — пожалуйста, любуйся! И тут понял: номер мне оставил горе-водитель, который и помял крыло, — а теперь ищи свищи недотепу... Размечтался «престарелый Казанова»!

Маринке дома только про сюрприз шефа рассказал да подарок отдал. Супруга аж расцвела: чмокнула в щеку и заспешила на кухню салаты доделывать. А я, чтобы вернуть в дом мир, сам занялся приготовлением фирменного запеченного мяса.

«Свининка в шубейке»

• 1 кг нежирной свинины • 250 г слоеного бездрожжевого теста • 220 мл сухого белого вина • лавровый лист • 3 зубчика чеснока • яйцо • семена кунжута • соль • перец • пряности — по вкусу • растительное масло. Натер мясо смесью соли и перца, положил в миску вместе с лавровым листиком и залил вином. Оставил на час, так как время поджигало, но лучше подольше. Обсушил кусок, добавил

пряностей. Положил свинину на тесто, поверх насыпал нарезанный чеснок. Защищал эту суровую мужскую «пельмешку» так, чтобы мясо оказалось внутри. Наколот тесто вилок, переложил все на смазанный маслом противень, покрыл взбитым яйцом и посыпал кунжутом. Запекал блюдо в духовке 1,5 часа при 180 град.

Михаил НИКОЛАЕВ, г. Минск



Просто

Зимний ужин

• 6 куриных голени • 100 г белой вареной фасоли • 4 помидора • 6 ломтиков бекона • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Солю и перчу голени, каждую оборачиваю беконом и обжариваю на растительном масле со всех сторон 10-15 мин. Помидоры измельчаю блендером в пюре, заливаю мясо и тушу 15-20 мин. Подмешиваю фасоль, солю, перчу, готовлю еще 10 мин.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора

Есть замена!

Бывает, понравился рецепт десерта, а какого-то компонента для приготовления не хватает. Причин «недостачи» может быть много — не найти ингредиент в продаже, просто лень идти в магазин или не дает расслабиться аллергия. Предложу подборку достойных вариантов замены, которые проверила на собственном опыте.

❖ Вместо кукурузной муки подойдет рисовая: они обе делают тесто отменно рассыпчатым. Овсяную можно заменить молотым геркулесом. Ячменную, полбяную, спельтовую — цельнозерновой пшеничной.

❖ Вместо кефира советую взять любой другой жидкий кисломолочный продукт — ряженку, натуральный йогурт, мацони, сметану. Понятно, что последняя будет гуще, поэтому просто разбавьте ее водой до нужной консистенции.

❖ Аналог кукурузного крахмала — картофельный, но взять его стоит в 2 раза меньше. Помните: кукурузные крахмал и мука совершенно разные по свойствам продукты и не могут использоваться один вместо другого!

❖ Взамен сиропа топинамбура, агавы, пекмеца подойдет мед.

❖ Вместо кокосового и какао-масла — топленое сливочное.

❖ Семена чиа замените семенами льна, только добавив их в 1,5 раза больше, чем указано в рецепте, и измельчив в блендере в крупную крошку: так добавка лучше проявит свои качества и усвоится.

*Екатерина СЕМИБРАТОВА,
кулинарный блогер,
г. Ставрополь*

ЖДЕМ ПИСЕМ!

В праздничные выходные вы непременно будете баловать близких вкусной домашней выпечкой. Поделитесь с нами своими проверенными рецептами! К приятной возможности увидеть свое блюдо в журнале добавляется бонус: за опубликованный материал редакция выплатит его автору гонорар.

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

Брауни с черносливом

Белой-белой (если повезет) новогодней ночью такой десерт будет выгодно выделяться на праздничном столе. И готовить брауни очень быстро, что довольно актуально в предпраздничных хлопотах.

- 150 г темного шоколада • 180 г сливочного масла • 4 яйца
- 100 г сахара • 100 г муки • 50 г чернослива.

Растапливаю на водяной бане шоколад и масло. Отдельно взбиваю яйца с сахаром до появления пены. Соединяю обе массы, подмешиваю к ним муку и мелко нарезанный чернослив. Разливаю тесто в формочки для кексов, выпекаю в духовке не более 20 мин. при 200 град.

*Елена ВЕРГЕЛЕС,
с. Журавлево Красноярского края*



**Колечки
«Ореховое чудо»**

- 250 г сливочного масла • 150 г сахара
- яйцо + желток • 8 г ванильного сахара • 5 г разрыхлителя теста • 400 г просеянной муки • 160 г жареных ядер арахиса • 2 ст.л. молока.

Рублю ножом в крошку охлажденное масло, добавляю обычный и ванильный сахар, яйцо и разрыхлитель. Постепенно подсыпая муку, замешиваю мягкое тесто. Оставляю его в закрытой миске в холодильнике на полчаса, затем раскатываю в пласт толщиной 8 мм, припыляя стол мукой. Вырезаю формочкой кружки (у меня диаметром 9,5 см), а в центре каждого — отверстие (удобно делать это приспособлением для удаления сердцевин в яблоках). Обрезки теста собираю и снова раскатываю в пласт. Взбиваю желток с молоком, смазываю этой жидкостью колечки и посыпаю крупно нарубленными орешками. Выкладываю печенье на застеленный пекарской бумагой противень и выпекаю при 180 град. 15 мин.

*Ольга ВЕРШИНИНА,
г. Петрозаводск. Фото автора*

Крек-пекс-кекс!

Отличное дополнение к шоколадным кексам — кусочки чернослива и яблок. Подмешиваю нарезку к готовому тесту и отправляю массу в духовку. Готовый бисквит благодаря простым добавкам заиграет по-новому.
*Раиса СУХАН,
г. Могилев*

Сырники «Банановое наслаждение»

После выпечки кружочек банана в начинке превращается в нежный крем — проверьте сами.

- 500 г творога • 2 яйца • 4 ст.л. муки + для обвалки • 2-3 ст.л. сахара • банан
- растительное масло.

Творог и сахар смешиваю и протираю массу через сито. Добавляю яйца и муку, вымешиваю тесто, формую из него небольшие шарики, а затем — лепешки. Банан нарезаю кружочками толщиной по 0,5 см и начинаю сырники. Обваливаю в муке и обжариваю на масле до золотистой корочки.



*Ольга ИСАКИНА, п. Новостройка
Кемеровской обл. Фото автора*



Внуки просто обожают торт «Муравейник», а чтобы в новогоднюю ночь он актуально смотрелся на столе, выкладываю его не одной сплошной горкой, а небольшими порциями (утрамбовываю их в большой рюмке и переворачиваю на блюдо) — получаются аппетитные «шишки».

«Конвертики»

- 150 г творога • 175 г сахара • яйцо + желток • щепотка соли • 250 г муки • пакетик ванильного сахара • 6 ст.л. растительного масла • пакетик разрыхлителя теста
- 3 яблока • 1 ч.л. корицы • 1 ст.л. мака
- 1 ст.л. молока.

Творог смешиваю с ванильным и 75 г обычного сахара, добавляю яйцо, соль, растительное масло, муку, разрыхлитель. Прикрываю тесто кухонным полотенцем и оставляю на 20 мин., затем делю на две части. Каждую раскатываю в круг диаметром 24 см и толщиной около 5 мм. Разрезаю его на 8 секторов. На треугольниках выполняю по три надреза. По широкому краю выкладываю дольки яблок, присыпаю оставшимся сахаром и корицей. Узким концом треугольника оборачиваю широкую сторо-



ну, подгибая уголок под низ «конвертика». Выкладываю заготовки на противень, смазываю их смесью желтка и молока, посыпаю маком. Выпекаю в духовке при 180 град. примерно 25 мин.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск. Фото автора

Творожные «лакомки»

Приготовить эти пирожные не сложнее, чем обычное печенье.

- 1,5 ст. муки • 4 яйца • 4 ст.л. сахара
- 100 г сливочного масла • 2 ст.л. сливок
- 1 ч.л. разрыхлителя теста • 300 г творога (9%) • 2 ст.л. сметаны • пакетик ванильного сахара • растительное масло.

Творог смешиваю с 2 ст.л. сахара, 2 взбитыми яйцами и сметаной. Отдельно замешиваю тесто из муки, оставшихся яиц и сахара, сливков, растопленного сливочного масла, разрыхлителя и делю на 16-18 кусочков. Смазываю это же количество формочек для кексов растительным маслом, распределяю в них тесто так, чтобы получилась основа с бортиками. В «корзиночку» выкладываю творожную начинку, посыпаю ванильным сахаром. Выпекаю десерт 20-25 мин. в духовке при 180 град. — дверцу в это время не открываю, чтобы творожные «шапочки» не осели.



• Мой совет •

Удобнее всего смазывать формочки маслом с помощью кулинарной кисти, но если у вас такой нет, вооружитесь косметическим ватным диском.

Светлана ГУАГОВА,
г. Майкоп. Фото автора

Запеканка для сынули

Малыш ее ласково называет
тортиком.

- 4 яблока • 4 ст.л. сахара • 4 ст.л. манной крупы • 4 ст.л. кефира • 400 г творога • 200 г сметаны • 2 яйца • растительное масло • семена кунжута для посыпки.

Смешиваю все ингредиенты, в последнюю очередь добавляю нарезанные мелкими кубиками яблоки. Выкладываю массу в смазанную маслом форму, посыпаю кунжутом. Выпекаю полчаса в горячей духовке.

Елена ПИСАРЕНКО,
п. Летний Отдых
Московской обл.



Тертый пирог

Вкусно — и сравнительно недорого!

- 4 ст. муки • 200 г сливочного масла
- 2 яйца • 1 ст. сахара • ванильный сахар
- 10 г разрыхлителя теста • 1 ст. смородинового или сливового варенья.

Взбиваю размягченное масло с яйцами, обычным и ванильным сахаром, разрыхлителем. Постепенно всыпаю 3,5 ст. муки и хорошо вымешиваю тесто — оно получается эластичным и плотным. Делю на две неравные части, к меньшей добавляю 0,5 ст. муки и вымешиваю до однородности.

На противень кладу лист пергамента, на него — большой кусок теста и сухими руками растягиваю его в слой толщиной примерно 1,5 см. Поверх выкладываю варенье и разравниваю. Из второй части теста скатываю шар и натираю на крупной терке. Посыпаю «стружкой» варенье. Выпекаю в духовке 20-25 мин. при 200 град. Горячий пирог нарезаю на ромбики и даю им остыть.

• Мой совет •

Чтобы тесто было проще натирать, можно охладить его в морозилке — масса станет плотнее.

Марина ЗАКРЕВСКАЯ, г. Чашники



Рождественский кекс на вине

- Для кекса: • 250 г сливочного масла • 200 г сахара • 4 яйца • 190 г муки • щепотка соли • 3 ч.л. разрыхлителя теста • 1 ст.л. какао • 50 г шоколада • 125 мл красного сухого вина • растительное масло.

Для глазури: • 80 г шоколада • 150 г сливочного масла.

Размягченное сливочное масло взбиваю с сахаром до получения светлой массы. Вбиваю по одному яйца, затем постепенно подсыпаю муку, смешанную с солью, разрыхлителем и какао. Вливаю вино и растопленный шоколад, перемешиваю.

Перекладываю тесто в смазанную растительным маслом форму. Выпекаю кекс в разогретой до 175 град. духовке около часа. Даю ему остыть и только потом вынимаю на решетку. Поливаю глазурью, сваренной из шоколада и сливочного масла.

Екатерина САМОЙЛОВА,
г. Махачкала. Фото автора

Советует шеф-повар

«Утиные» истории

Аппетитная, ароматная, с румяной хрустящей корочкой... Королева праздничного стола, мечта голодных гостей — это она, утка с яблоками.



Чтобы птицу приготовить, необходимо вооружиться полезными хитростями, и тогда от вашей фирменной утки невозможно будет оторваться.

❖ Если для фарширования нашлись только сладкие яблоки, полейте их лимонным соком — это добавит кислинки.

❖ Во время запекания тушки в рукаве натопившийся жир можно слить в стерилизованную стеклянную емкость и хранить в двери холодильника: на нем такая жареная картошечка получается — просто закачаешься! Также этот жир — отличное лекарство от простуды.

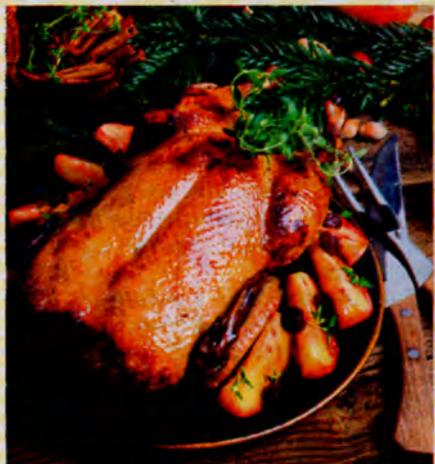
❖ Остатки мяса утки (хотя она обычно съедается без остатка) можно добавить в салат или пиццу.

❖ Обязательно перед приготовлением срежьте у тушки огузок — в нем содержится много железа и именно он является источником не очень приятного запаха.

❖ Если ваша задача — получить нежнейшее, легко отходящее от кости мясо, сперва отварите утку. Это значительно уменьшит время запекания, а бульон можно применить в качестве подливы.

❖ Для маринада подойдет красное сухое вино. Не стоит переживать, что блюдо нельзя будет давать детям или гостям за рулем: под воздействием высокой температуры весь спирт испарится.

❖ При покупке птицы обратите внимание на ее вес: молодая весит не больше 2,5 кг — такое мясо будет гораздо вкуснее и нежнее.



Виктор ТОЛОКОННИКОВ, бренд-шеф, г. Санкт-Петербург

Салат «Гав»

Предлагаю задобрить символ будущего года и включить в меню новогоднего застолья этот удивительный салат. Красиво, вкусно, оригинально и более чем просто!

• 300 г копченой курицы • 6-7 картофелин
• 4-5 морковин • 3-5 яиц • плавленный сырок • 150 г маринованных грибов • 100-150 г майонеза • соль • перец — по вкусу
• 6 бутонов гвоздики • ломтик колбасы (мяса) • веточки укропа — по желанию.

Картофель, морковь и яйца отвариваю. На блюдо выкладываю половину натертого картофеля в форме мордочки собачки.

Смазываю майонезом, сверху — нарезанная копченая курица. Затем — натертый на крупной терке белок, мелко нарезанные грибы, натертый плавленный сырок, майонез. Посыпаю натертой морковью и снова покрываю картофелем, прижимая его со всех сторон, чтобы не было видно остальных слоев. Смазываю майонезом.

Из натертого на мелкой терке желтка выкладываю мордочку со-



Мягкое МЯСО

Чтобы сделать мясо для запекания мягким и сочным, обязательно вымачиваю его несколько часов в рассоле от квашеной капусты — оно становится не только нежнее, но и пикантнее. И, кстати, после такой «ванны» мясо во время готовки можно даже не солить.

Анастасия ГИМПЕЛЬ, г. Минск

бачки. Из измельченного так же белка формую уши и место для носика, из разрезанного на две части гриба — глазки, а целый грибок — сам носик. Усы делаю из гвоздики, язычок — из ломтика колбасы или мяса. Добавляю бровки, вырезанные из грибов. Украшаю зеленью укропа. Накрываю пищевой пленкой и даю пару часов пропитаться.

Татьяна ПЕТРОВА, г. Архангельск. Фото автора

Утка «Праздничная»

Выбирая яблоки, отдайте предпочтение кисло-сладким твердым сортам. Они придадут мясу замечательный аромат и останутся достаточно крепкими, чтобы послужить гарниром.

• Утиная тушка • 0,4 кг яблок • 3 ст.л. жидкого меда • 2-3 зубчика чеснока • перец • соль • растительное масло.

Смешиваю мед, растительное масло, пропущенный через чесночницу чеснок, соль, перцу. Полученным маринадом смазываю утку внутри и снаружи, даю пропитаться при комнатной температуре.

Яблоки нарезаю на дольки, удалив сердцевину, и начиняю брюшко утки, скальваю зубочистками и оставляю на ночь. Выкладываю тушку брюшком вверх на застеленный двумя слоями пищевой фольги противень. Вилкой прокалываю кожу в разных местах. Поливаю оставшимся маринадом и заворачиваю в фольгу. Запекаю при 200 град. около 2 часов. Снимаю фольгу и ставлю противень на верхнюю полку, чтобы образовалась румяная корочка. Каждые четверть часа поливаю утку вытекшим жиром. Готовность проверяю, прокалывая мясо вилкой. Подаю с вареным рисом.

Наталья СОСНОВСКАЯ, с. Орехово Омской обл. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

На какие только кулинарные подвиги не идут наши хозяйки, чтобы угодить всем, кто приходит в дом. Такие шедевры получаются — красота и объедение. А вы, дорогие наши, что такого готовите, чтобы пребывание у вас в гостях запомнилось надолго и к вам на кухню хотелось вернуться? Расскажите о своих секретах кулинарного гостеприимства — будем очень рады.

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

Блинные «роллы»

Из тонких блинов готовлю «роллы»: смазываю блины рыбным или мясным паштетом, на край кладу по длинной полоске очищенного свежего огурца и плавленого сырка, сворачиваю рулетом. Затем нарезаю на кусочки шириной 2-3 см и подаю с горчицей или соевым соусом.

Людмила ЛЕОПОВИЧ,
г. Могилев

«Снежная звезда»

Печенье получается красивое, безумно нежное. Сочетание хрустящего теста и начинки порадует и удивит ваших домочадцев, придаст настроение и подарит праздничный аромат. Увидев такую «звезду», можно смело загадывать желание — непременно сбудется.

Для теста: • 500 г пшеничной муки • 120 г сахара • 100 мл молока • 2 яйца • 200 г сливочного масла • пакетик ванильного сахара • пакетик разрыхлителя теста • щепотка соли • 1 ч.л. лимонной цедры.

Для начинки: • 1 кг яблок • 5 ст.л. сахара • молотая корица — по вкусу • 2 ст.л. сливочного масла • 30 мл воды.

Для украшения: • сахарная пудра.

В чашу блендера всыпаю сахар, ванильный сахар и вбиваю яйца, взбиваю до пены. Вливаю молоко и растопленное масло, взбиваю до однородности. В глубокую миску просеиваю муку, добавляю соль и разрыхлитель, вливаю яичную смесь, добавляю цедру и замешиваю эластичное тесто. Заворачиваю в пищевую пленку и ставлю в холодильник на час.

Яблоки чищу от кожуры и семян и натираю на крупной терке. Выкладываю в сковороду с разогретым сливочным маслом сахар, яблоки, корицу и вливаю воду. Перемешиваю и готовлю на среднем огне до испарения жидкости, остужаю. Тесто делю на 4 части. Каждую раскатываю в круг толщиной 3 мм. Нарезаю каждый круг на 8 треугольников. В треугольниках делаю вертикальные разрезы вдоль краев, в центр кладу немного начинки и заворачиваю края с двух сторон. Выпекаю на застеленном пекарской бумагой противне при 180 град. до золотистого цвета. Остужаю, выкладываю печенье на блюдо в виде снежинки и посыпаю сахарной пудрой.



Вероника КРАМАРЬ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Тюря

Я — коренной мурманчанин. И есть у меня фирменное блюдо народов Севера — тюря. Это старинное блюдо русской кухни, альтернатива окрошке. Но так как в этой местности вечный холод, тюря здесь особенная: без кваса, но с рыбой. Блюдо можно есть и в пост.

Рыбу тресковых пород (лучше пикшу) среднего размера очищаю, нарезаю на куски и засаливаю в любой емкости, накрываю и ставлю в холодильник. Через три дня промываю и варю 20 мин. Затем отделяю филе от костей и измельчаю, как для салата. Отвариваю в мундире 6-7 картошки и нарезаю на кусочки размером 1 см, смешиваю с рыбой и мелко нарезанной луковицей. Соединяю 40-50 мл 9%-ного уксуса с таким же количеством воды и растительного масла, заливаю рыбную массу и подаю к столу.

Андрей ЧЕРНИЙ,
г. Мурманск. Фото автора

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

На самом деле тюря — дешевое, вкусное и удобное в быту блюдо, которое надо уметь готовить с соблюдением определенных правил. Этот рецепт — не совсем стандартный, но имеет право быть. Основные компоненты в стандартной тюре — хлеб и квас. Хлеб при этом должен быть всегда свежим, мягким, обрезанным от корок и лучше всего подогретым в духовке, а затем нарезанным мелкими кубиками. Квас берите кислый, т.е. белый или светлый хлебный квас, предназначенный для первых блюд. Сменный компонент в тюре — овощи, либо мелко, тонко и аккуратно нарезанные, либо натертые только на мелкой терке.

Виктор ТОЛОКОННИКОВ, бренд-шеф, г. Санкт-Петербург

Свинина «К торжеству»

Это блюдо отлично подойдет для торжественного застолья. Необычный вкус соуса придает пикантность привычной свинине.

• 2 кг мякоти свинины • 250 мл красного сухого вина • 2 ст.л. меда • кусочек корня имбиря • 0,5 ч.л. молотой корицы • 1 ст.л. приправ для мяса • соль — по вкусу.

Для соуса: • 100 мл красного сухого вина • 500 г брусники • 0,5 ст. сахара.

Вино смешиваю с медом до однородности. Добавляю натертый на мелкой терке имбирь, корицу, приправы для мяса и соль, перемешиваю. Нарезаю мясо на медальоны, обильно смазы-

ваю со всех сторон маринадом, заворачиваю в пищевую фольгу и запекаю при 220 град. 15-20 мин.

Вино с половиной сахара ставлю на средний огонь, выпариваю 2/3 объема. Измельчаю в блендере 300 г брусники вместе с оставшимся сахаром до состояния пюре, соединяю с вином, добавляю оставшиеся ягоды, перемешиваю. Поливаю соусом свинину и подаю к столу.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонiec



Неожиданно



Селедку под шубой подаю в виде ягод клубники: сельдь, лук и вареное яйцо измельчаю, смешиваю с майонезом и натертой вареной морковью. Вареные картофель и свеклу пюрирую, формую лепешки, в центр кладу селедочную массу и скатываю в «клубнички». Петрушка — листочки, капли майонеза — семечки.

Накрепок (старорусский рецепт)

Название произошло от слова «накрепа», т.е. «обжора». Пирог считался символом богатства и благополучия. Как по куличам гадали, каков будет год, так и по накрепу смотрели то же самое. Если рыбка не потрескалась, пластиночки не отошли друг от друга, то в доме будут счастье и благополучие. Накрепок хозяйки выпекали на большие праздники с молитвами и добрыми мыслями. Именно его я испекла на двухлетие внучки Аришки. Пускай у нее будет счастливая и благополучная жизнь. Одна из рыбок, плавающая на этом пироге, — ее. Накрепок обязательно должен быть круглой формы, она олицетворяет Солнце. В накрепке есть обязательные продукты: красная рыба, крупа и яйца. Дорогая рыбка и рис (на Руси эта крупа была дорогой) — символ достатка, яйца — Солнца. Тесто для накрепка может быть любым дрожжевым, но обязательно сдобным (не слоеным). Кстати, такой пирог моя бабуля называла караваистым. В нем очень много начинки, тесто снизу и боков тонкое, а сверху — лежит вольготно. Этот верхний кусок можно было съесть не до конца, а отдать скотине, чтобы она была здоровой и хорошо плодилась.

•800 г муки •300 г филе слабосоленой красной рыбы (голец, горбуша) •4-5 вареных яиц (+ 2-3 яйца для заливки) •100 г риса •1,5 ст. светлого пива (молоко или кефира) •100-110 г топленого сливочного масла (+ 80 г для начинки) •6-7 ст.л. сметаны (30%-ной жирности) •молоко •30 г свежих дрожжей •1 ст.л. сахара •0,5 ч.л. соли •лук-порей (луковица) •пряности (орегано, черный перец горошком и лавровый лист) •зелень — по вкусу •растительное масло.

Рыбу нарезаю толстыми пластинами и заливаю молоком, оставляю на 4-6 часов (если она очень соленая, то можно оставить на сутки, несколько раз сменяв молоко). Для начинки беру именно соленую рыбу, потому что в готовом пироге структура ее будет более плотная, а вымачивание дает ей нежность и сочность. Ставлю опару: в теплом пиве (молоке или кефире) растворяю сахар, дрожжи и горсть муки. В оставшуюся муку добавляю соль, затем аккуратно вмешиваю опару.

В конце замеса вливаю топленое сливочное масло, вмешиваю сметану (тесто должно получиться очень крутым). Оставляю его подходить в теплом месте. В это время занимаюсь начинкой: в воду добавляю пряности, довожу до кипения, немного провариваю. Процеживаю отвар и в нем отвариваю рис до готовности (отвар не солю, т.к. рыба в начинке соленая). Рис должен получиться рассыпчатым. Лук-порей нарезаю кольцами (если репчатый, то измельчаю и обжариваю на растительном масле), яйца — кружками, зелень измельчаю.

Тесто обминаю и выкладываю в форму, затем — рис, как бы вмывая его в тесто (должны появиться бортики, которые с укладкой каждого нового слоя



Румяные пироги

Мои пироги румяные, так и просятся в рот. Перед тем как ставить их выпекаться, ничем не смазываю. А достав из духовки, еще горячие смазываю сладкой водой (на 1 часть воды беру 2 части сахара). Это придает блеск, мягкость и желанный аппетитный вид.

Анна АЛЕЙНИКОВА,
г.п. Яновичи
Витебской обл.

будут расти все выше). Сверху посыпаю зеленью, щедро выкладываю слой яиц (не забывая каждый слой начинки аккуратно вминать в бока), затем тонко нарезанные кусочки сливочного масла, лук и — внахлест рыбу. Бортики слегка натягиваю на пирог, сверху украшаю пирожками из теста в виде рыбок (их формую по количеству детей в доме или внуков). «Жабры», «чешуйки», «глазки», «губки» простираю обычными ножницами, «хвостики» и «плавники» — ножиком. Заливаю пирог смесью из яиц и сметаны, смазываю ею и боковую часть. Выпекаю в духовке в режиме конвекции при 170 град. до готовности (пирог получается тяжелым из-за большого количества начинки).

Ирина ВЛАСОВА, п. Редкино Тверской обл.



«Сырный» и очень простой, но невероятно вкусный

- По 200 г твердого сыра и сулугуни
- 7 листов тонкого армянского лаваша
- 7 ст.л. майонеза •10 г сливочного масла
- 4 яйца •1 ст. молока •любимые пряности — по вкусу.

Листы лаваша вырезаю точно по диаметру формы для выпечки, каждый круг смазываю майонезом. Два вида сыра натираю на мелкой терке, затем собираю пирог: в форму, смазав ее маслом, выкладываю лаваш, щедро посыпаю сыром, снова лаваш, повторяю слои до тех пор, пока листы лаваша не закончатся (последний слой — сыр). Подготовленный пирог заливаю омлетной заливкой (яйца взбиваю с молоком и пряностями). Запекаю в разогретой до 200 град. духовке 20-30 мин.

Шикарный рецепт! Я уже несколько раз готовила и именно по этому рецепту! Сыр еще смешивала с рубленным чесноком и добавляла рубленую зелень!

Готовую выпечку немного охлаждаю, перед подачей нарезаю на порционные куски.

Светлана
КОРОЛЕВА,
г. Москва.
Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

С чем только не готовят пироги наши хозяйки. И у каждого — неповторимые вкус и аромат. Если вы читаете нас и думаете, что у вас есть рецепт, какого нет ни у кого, — милости просим. Напишите, какие пирожки и пироги готовят в вашей семье, а быть может, с ними связан какой-то интересный случай — обязательно расскажите. Многие с радостью приготовят и еще спасибо скажут. А мы, Сваты, за это вам гонорар переведем после публикации.

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

К Матвеевне на пироги

Пироги с брусникой — визитная карточка витебчанки Галины Демещенко. Пышные, румяные, донельзя аппетитные — как было отказаться от приглашения отведать кусочек-другой?! А главное, что это повод узнать секреты чудной выпечки и поделиться ими с вами, дорогие хозяйюшки.

Слабость — угощать других

Галина Матвеевна родилась в Западной Сибири, в казачьем гнезде, как говорит сама (звали их чалдонами — человек с Дона). Стихией женщин были стряпня и пение, и маленькая Галя старательно всматривалась, как колдуют на кухне мама и бабушка. Уроки бабушки до сих пор в памяти. Она говорила, что две руки человеку даны, чтобы брать и давать, но даящая рука должна быть вдвое длинней. Этим правилом Галина Демещенко руководствуется всю жизнь, и каждая стряпня — это обязательно два дополнительных пирога. Для соседей или кого-либо еще, потому что у нее, как и у бабушки, такая слабость — угощать других.

Только с брусникой

Пироги с брусникой называют визитной карточкой Прииртышья, откуда семья Демещенко переехала в Беларусь на родину мужа и папы 20 лет назад. Однако Галина Матвеевна традиции не изменяет и пироги печет исключительно с этой ягодой (благо Геннадий Викторович запас на зиму аж два ведра). Их оценила даже Сажи Умалатова, которая была гостьей витебских казаков. Чай с фирменной выпечкой пришелся настолько по вкусу, что не отказалась от пирога в подарок.

Пироги начинаются с опары. К 100-граммовой пачке свежих дрожжей Галина Матвеевна прикладывает указательный палец и по отметине отрезает лишний кусочек. В кастрюле смешивает 0,5 ст. теплого молока, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. с горкой муки и дрожжи. Ставит у плиты, а сама в 6-литровую эмалированную кастрюлю всыпает 2 кг муки, 1 ст. сахара, щепотку соли, вливает 1 ст. растительного масла и вбивает 6 яиц, предварительно поддержав их в теплой воде. Вливает подошедшую опару и постепенно 1 л подогретого молока. Вымешивает



минут 15 исключительно руками. Бабушка на этот счет говорила, что тесту надо отдавать все тепло своего сердца и любовь. В нем не должно быть комочков, а подняться оно должно 3 раза. Первый — через час, второй и третий — через полчаса. Перед тем как выложить тесто на стол, посыпанный мукой, подготавливает бруснику и сахар — чтобы потом не отвлекаться на начинку.

Секрет блеска

На формовку уходит около двух часов. Для ватрушек Галина Матвеевна отщипывает кусочек теста (руки смазывает маслом), дает расстояться и выкладывает на смазанный растительным маслом противень. Чайной ложкой, смоченной в масле, делает выемку, заполняет брусникой и посыпает сахаром (1 ч.л.). Чтобы

пироги получились румяными, смазывает верх яично-сахарной смесью (2 яйца взбивает с 1 дес.л. сахара). Достает готовые ватрушки из духовки и для придания блеска смазывает их растительным маслом.

По такому же принципу работает с пирогами. На нижний слой теста кладет бруснику с сахаром, разглаживает и украшает косичками или жгутами из теста. Выпекает ватрушки и пироги быстро — за 15 мин. при 200 град., если тесто хорошо расстоялось. Готовность Галина Матвеевна определяет по виду (зарумянилось) или прокалывает пирог спичкой.

Говорят, самая вкусная еда та, что приготовлена с любовью. Вот в чем секрет отменной стряпни Галины Демещенко!

Это же не пироги, а настоящее загляденье — а какие вкусные — за уши не оттащишь! У вас также есть семейные кулинарные традиции и фирменные рецепты? Пишите нам — Сватам — мы приедем, побеседуем, а затем обязательно о вас расскажем на страницах «Сватов на кухне».



В гостях побывала Нина ПИСАРЕНКО. На фото — Галина Демещенко (слева) с супругом Геннадием Викторовичем и соседкой Татьяной Бердник

Парад советов

Торт «Минутка»

Когда хочется чего-то вкусенького, а готовить ну совершенно нет желания и сил, выручает такой мини-торт: соевые ядра арахиса и крекер измельчаю в блендере, частями вливаю сгущенное молоко, хорошо перемешиваю. Выкладываю массу горкой на тарелку, слегка утрамбовываю. Убираю в холодильник на 2 часа.

Татьяна ИВАЩЕНКО, г. Краснодар

Мини-пиццы

Если под рукой нет основы для пиццы, беру обыкновенные круглые булочки, разрезаю вдоль на две части. Каждую промазываю кетчупом и майонезом, сверху выкладываю ломтики колбасы, посыпаю натертым сыром. Запекаю в духовке 10 мин.

Анна ТРИФОНОВА, г. Балаково

Новые голубцы

Просто и быстро — блюдо на тот случай, когда совсем нет времени готовить классические голубцы: в заранее отваренные капустные листья заворачиваю обжаренные сосиски, сверху посыпаю натертым сыром. Сворачиваю конвертом, опускаю в яичный кляр, обжариваю на среднем огне на растительном масле до готовности.

Владислава ШАБАНОВА,
г. Сергиев Посад

Паштет за 5 минут

При слове «паштет» многие хозяйки, наверняка, думают о том, что блюдо очень сложное. Я тоже так считала, пока не решила попробовать приготовить селедочный паштет за 5 минут (не считая времени на разбор рыбы на филе).

Слабосоленую сельдь и лук измельчаю в блендере, добавляю хлебные сухари, мелко нарезанные вареные яйца, зелень укропа и сметану. Перемешиваю, храню паштет в холодильнике. Очень вкусно на ломтиках черного хлеба или с запеченным картофелем.

Елена ИВАНЧЮК, г. Борисов



Бутерброды «Скорые»

• 4 ломтика хлеба • картофель • сыр • чеснок • сосиски • яйцо • растительное масло • зелень укропа (лука).

Картофель отвариваю в мундире, охлаждаю, чищу и натираю на средней терке. Добавляю натертые сыр и сосиски, чеснок, пропущенный через чесночницу. Вбиваю яйцо, хорошо перемешиваю. Выкладываю начинку на ломтики хлеба, обжариваю на хорошо разогретом масле сначала со стороны начинки, затем с другой стороны. Горячие бутерброды присыпаю измельченной зеленью укропа (лука).

Евгения ВЕДЕРНИКОВА,
г. Снежинск. Фото автора



Легко и быстро!

Когда к салатам нужен готовый картофель в мундире, то не варю его, а запекаю в микроволновке за 10 мин. Чистый картофель прокалываю в нескольких местах вилкой, перекладываю в подходящую посуду, готовлю при 600 Вт.

Ольга РАНДИНА, г. Рубцовск



Венгерский яичный паштет

Готовится легко, станет отличным дополнением к утренним тостам. Да и гостям такую закуску не стыдно предложить — если не признаться им, что паштет приготовлен без мяса, ни за что не догадаются.

• 4 вареных яйца • 250 г лука • 50 г очищенных ядер грецких орехов • 2 зубчика чеснока • 1 ч.л. без верха соли • черный перец — по вкусу • 2 ст.л. сливочного масла • 1 ст.л. растительного масла.

Лук некрупно нарезаю, обжариваю на смеси масел до золотистого оттенка. Перекладываю зажарку в чашу блендера, туда же — яйца, орехи, чеснок, соль и перец. Измельчаю все в пасту, перекладываю в мисочку и ставлю в холодильник на час-два.

Юлия ФЕДОТОВА,
г. Петрозаводск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Люблю готовить паштеты — можно измельчать все, что угодно, смешивать, намазывать на хлебушек и получится вкуснятина. Обратите внимание, что хранится такая намазка недолго, поэтому съедайте сразу. Кроме тех ингредиентов, которые использует автор, я бы пофантазировал, добавив немного пропущенной через мясорубку вареной фасоли, например, или свеклы, а лучше — зеленого горошка.

Станислав ЛЮБИН,
шеф-повар ресторана «Манана»,
г. Санкт-Петербург

Салат «Пикантный»

Чтобы накормить семью быстро, сытно и недорого, что только не придумаешь! За хорошими рецептами всегда обращаюсь к любимым «Сватам на кухне». Спасибо, дорогие хозяйки,

за вашу искренность, доброту и кулинарную фантазию.

Отварное куриное мясо разбираю на волокна, добавляю измельченный чеснок, яйца, нарезанные мелкими кубиками. Все смешиваю, солю, перчу, заправляю майонезом.

Анастасия КАЛИНИНА,
п. Новокумский Ставропольского края

Кекс «Фрейлина»

• 3 яйца • 2 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 200 г сметаны • 3 ст. муки • 2 ч.л. разрыхлителя теста.

Сахар растираю с яйцами, добавляю масло, сметану, частями всыпаю муку и разрыхлитель, хорошо перемешиваю. Тесто перекладываю в форму, выпекаю при 180 град.

Александра РАГУЛИНА,
с. Ховрино
Ульяновской обл.



Котлеты «Шустрики»

Куриное филе нарезаю мелкими кубиками, вбиваю 2 яйца, добавляю 2-3 ст.л. муки, 2 ст.л. майонеза, измельченный чеснок по вкусу. Солю, перчу, всыпаю немного карри, хорошо перемешиваю. Обжариваю котлеты на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.



Татьяна СОБОЛЕВА,
р.п. Кузоватово
Ульяновской обл. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вкусные куриные котлеты, только я все же майонез бы не добавлял, оно вам надо? Лучше для сочности положите немного сметанки — не пожалеете и будете довольны. После жарки советую такие котлетки протушить минут 15 — они станут нежнее и полезнее.

Станислав ЛЮБИН,
шеф-повар ресторана «Манана», г. Санкт-Петербург

Холодец варю в скороварке, так быстрее. В кастрюлю перекладываю рульку и курицу, лук, морковь, лавровый лист, перец черный горошком, солю и томлю на огне 40-50 мин. Особенно красивой закуска получается из белого мяса птицы и говядины.

Оладьи «Аппетитное мгновение»

Недавно научилась печь вкусные оладьи из кабачка. Затем научила и соседку-таджичку, для которой этот овощ и вовсе оказался «экзотическим». Может, и вам мой совет-рецепт пригодится? Оладьи на вкус получаются нежные, хороши как горячие, так и остывшие.

• Кабачок (средний, не переспевший) • 1-2 небольшие моркови • зелень (укроп и петрушка) • яйцо • манная крупа • мука • соль • сахар — по вкусу • растительное масло.

Очищенный кабачок натираю на крупной терке, на средней — морковь. Овощи соединяю, добавляю яйцо и мелко нарезанную зелень. По вкусу всыпаю сахар и соль, перемешиваю и остав-

ляю на 5-10 мин. Выделившийся сок сливаю, в овощную смесь подмешиваю 2-3 ст.л. манной крупы. Затем всыпаю немного муки, чтобы «тесто» было таким, как на оладьи. Выкладываю его ложкой на разогретую сковороду с растительным маслом и жарю оладушки с двух сторон. Подаю со сметаной или майонезом, с чаем или киселем.

• Мой совет •

Для того чтобы оладьи получились пышнее и вкуснее, выпекаю их на среднем огне, а сковороду накрываю крышкой.

Оксана МИХАЙЛИКОВА, г. Красноярск. Фото автора



НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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

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

ВЫХОД ЕСТЬ!

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

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



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

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

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

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

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

**СЕКРЕТНЫЙ
АГЕНТ
МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

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

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Смотришь на ваши творения и диву даешься: оказывается, вкусное может быть еще и невероятно красивым — иногда даже есть жалко. Дорогие наши, расскажите нам, как вы украшаете свои кулинарные шедевры — салаты, торты, десерты, как красиво подаете закуску и сервируете стол. Давайте вместе спасти мир кулинарной красотой! А автор каждого опубликованного совета получит денежное вознаграждение.

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

«Новогодние гномики»

Это обычный салат оливье из самых обычных продуктов: вареных яиц, моркови, картофеля, зеленого горошка, колбасы и огурцов, нарезанных небольшими кубиками, смешанных и заправленных майонезом. Подаю оливье на каждый новогодний стол (куда без него!), только украшаю по-разному.

Готовый салат выкладываю на блюдо, слегка утрамбовывая, чтобы не развалился, и придавая нужную форму. По контуру посыпаю натертыми на мелкой терке желтками в виде кольца, центр заполняю натертыми так же белками. Отделяю белки и желтки друг от друга мелко нарезанной зеленью укропа, имитирующей еловые иголки, ею же присыпаю бока салата. Из помидора или красного сладкого перца вырезаю новогодние фигурки по желанию (звездочки, валенки Деда Мороза и т.п.), из кожуры свежего огурца — маленькие елочки, украшаю заготовками кольцо из желтков. В центр блюда помещаю новогодних «гномиков»: туловище выкла-



дываю из натертых желтков, шапочки — из помидора (красного перца), помпоны — из зеленого горошка, узоры — из майонеза, ножки — из кожуры огурца.

Татьяна ДЗОДЗУАШВИЛИ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

• Фотоинструктаж • Салфетка «Джонка»



шаг 1



шаг 2



шаг 3



шаг 4



шаг 5



шаг 6



шаг 7

Мастер-класс от Яны БУГЛАК,
г. Могилев. Фото Ирины САВОСИНОЙ

Костюм для шампанского

Неотъемлемый атрибут новогоднего застолья — бутылка шампанского. В таком красивом костюме из фетра она будет смотреться на столе нарядно и весело!



фото 1

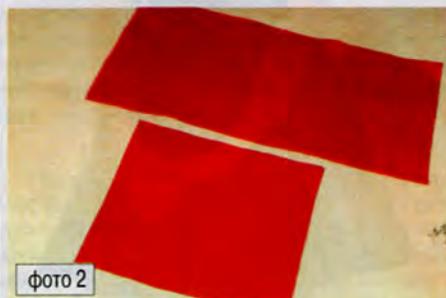


фото 2



фото 3



фото 4

♦ Фетр красного цвета ♦ белая тесьма «помпончики» ♦ белая пряжа ♦ нитки ♦ ножницы ♦ снежинки (пуговицы или пайетки) (фото 1).

Из фетра выкраиваю два прямоугольника: один размером 28x14 см, а второй — 15x14 см (фото 2). Маленький прямоугольник сворачиваю пополам по длинной стороне и прострачиваю шов по диагонали. Лишнюю ткань срезаю и выворачиваю на лицевую сторону — получается шапочка, по нижнему ее краю пришиваю тесьму. Затем пришиваю тесьму ко второму прямоугольнику по нижней и верхней части, складываю заготовку пополам и прострачиваю короткие срезы. Выворачиваю на лицевую сторону — получается шубка (фото 3). Из пряжи делаю помпон и пришиваю к шапочке, а на шубку приклеиваю снежинки. «Наряжаю» в костюм бутылку шампанского (фото 4). Счастливого Нового года!

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

Новогодний стол украшаю такой елкой: на шпажку на нанизываю ломтики огурца (киви) по спирали, начиная с более крупных кусочков у основания и заканчивая маленькими на верхушке «дерева». Чтобы «елка» крепко стояла, шпажку вставляю в половинку яблока, установленную срезом вниз.

• Фотоинструктаж • «Зимний букет»



Идея и фото — Марии РОДИНОЙ,
п. Сатинка Тамбовской обл.

Приходите в гости!

Отличная новость! Ресторан LibreKitchen приглашает всех читателей ИД «Толока» в гости!

Мы находимся в историческом центре столицы недалеко от Кремля. После увлекательной прогулки по Москве у нас можно приятно отдохнуть и вкусно перекусить! Пройдите вдоль величественного Храма Христа Спасителя, спуститесь по Патриаршему мосту до Болотной набережной и поверните направо — вы нас нашли! За покупку кофе или чая каждый посетитель получает крем для рук в подарок. В ресторане вы можете не только попробовать блюда разных стран мира, но и приобрести косметику марки Librederm. А специально для чи-



тателей журналов ИД «Толока» — скидка 10% на все меню! Просто назовите официанту кодовые слова: «Я люблю «Толоку». Ждем вас в гости!

Немного фантазии

Картофельное пюре к столу на Новый год подаю в виде елочки: выкладываю на блюдо конусом, по кругу покрываю тонкими ломтиками свежего или соленого огурца, а сверху украшаю звездочкой из помидора.

Людмила КОСТИКОВА,
д. Луты Могилевской обл.



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

Таким образом я потеряла

ВЕСЬ МОЙ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Без усилий, легко и без лекарств.
(За год я не набрала ни одного килограмма)

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛОСЬ УСПЕХОМ.

То, что случилось с Марией, случится и с вами. Вы хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

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

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с моим весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники всегда смеялись надо мной. Не говоря о том, как плохо я себя чувствовала и сколько я плакала.

Я вышла замуж в 28 лет, я действительно хотела быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все, что можно было попробовать: голодание, лечение, изнурительные упражнения... И я смогла потерять 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Только после возвращения из медового месяца я вернула почти весь потерянный вес. Я тогда почти сразу забеременела моим первым ребенком. Во время беременности поправилась на целых 20 килограммов, которых уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, не могла даже узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной.

Я была на грани депрессии. Обратилась к моему доктору, который просто сказал мне: «Вы должны похудеть.» Как будто я не знала это!

Он порекомендовал диету и массажный курс. Я внимательно следила за всеми его указаниями, но на самом деле ничего не произошло. Я потеряла 6 килограммов, но в течение месяца снова набрала их и я впадала в депрессию еще больше. Я боялась остаться жирной навсегда. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Во-первых, потому что я видела, что он

все больше смотрел на других женщин и при том, считал ответственной меня за свои постоянные неудачи. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная надежд и решительности я начала пробовать многочисленные методы, крема, диеты, лекарства... Но каждый раз я понимала, что это бесполезно. Худела на несколько килограммов, а затем снова толстела. Я действительно чувствовала себя разрушенной... Потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Я была на диете всю неделю, но было достаточно один раз полноценно пообедать, или съесть что-то сладкое, чтобы вновь вернуть мой потерянный вес. Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды, когда я была в приемной моего врача, листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: они испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес, а некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель с новым методом на основе 6 видов растений и морских водорослей. Я была очень скептически настроена, потому что ещё не успокоилась после всех прежних неудач.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье телефону. Они объяснили мне, что, пробуя, я не рисковала ничем, так как, если я не получила бы желанных результатов, могла бы получить возмещение. Так что, я собралась с силами и заказала Пастилки Spirulina. Как говорилось в статье, достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день не зависимо от еды. Это было очень легко, и я могла делать это в офисе, или даже когда я не ела дома. Действительно казалось, что программа была разработана специально так, чтобы не менять свои привычки. Я могла худеть, продолжая питаться обычной едой. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диеты, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.



В конце концов я потеряла вес

В тот же день я начала свое приключение со Spirulina, даже не думая, что на следующей неделе у меня будет день рождения и что, конечно, буду пробовать различные сладости и блюда. И это было так, я принимала 3 пастилки каждый день, я чувствовала себя так хорошо, что не могла в это поверить... Я потеряла 6 килограммов. Я теряла по 1 килограмму в день. И это несмотря на всё, что я съела. Это было невероятно! И очень стимулировало... Это было смешно, потому что потеря моего веса соответствовало тем примерам, которые я прочла в статье. Она, как и я, теряла в среднем от 4 до 5 килограммов в неделю.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда так быстро потеряла мой первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по три пастилки в день, чтобы потерять по килограмму в день. В последствии я ела нормально и делала свою работу, как обычно. Я буквально начала «плавиться». Меньше чем за неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и каждый раз я удивлялась потере своего веса! Это было очень приятно становится на весы!

Моя одежда становилась слишком большой... меньше на 2 размера. Представьте мое удовлетворение, что теперь смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Всё, что они видели, что я ем, как обычно, но худела заметно. Однажды, мне пришлось раскрыть свою тайну моей сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Просто представьте, она тоже потеряла свои лишние килограммы менее чем за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограмм в течение одного месяца. Даже не представляла себе, что такое возможно.

Менее 20 кг в месяц!

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

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я продолжала есть всё, что хотела и не набирала вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

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

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной. Кроме того, больше не будете испытывать постоянный голод, который постоянно преследует женщин, для которых потеря веса является настоящей одержимостью.

Можно достичь отличных результатов

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

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

Вот 6 причин, по которым Вы худеете со Spirulina, при употреблении в пищу всего, чего вы хотите.

«Некоторые люди потеряли 10 килограммов в первую же неделю»

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных вопросов, которые задают нам насчёт Spirulina.

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

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

Вопрос: Для кого предназначен данный продукт?

Ответ: Для всех людей (женщин и мужчин), которые имеют реальные проблемы с весом, которые пытались похудеть с помощью диет и которые никогда не удавалось достичь хороших результатов.

Вопрос: Как быстро можно похудеть?

Ответ: Во-первых, да, очень быстро, в течении первых трех недель вы можете потерять до 1 килограмма в день. Без каких-либо усилий, без диет и физических упражнений!

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий для вас курс, достаточно принимать по 3 таблетки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. Продолжая есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 гр. День за днем ваше тело будет становиться более красивым и более приятным. Никаких ложных обещаний, со Spirulina результаты видны, измеряются, подтверждаются!

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

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

Вопрос: Что является гарантией, что мой прежний вес не вернется обратно?

Ответ: Как видите, когда вы теряете вес после диеты или после принятия лекарств, он возвращается очень быстро. Но когда вы принимаете Spirulina происходит обратный процесс. Вы не только худеете, но улучшаете ваш метаболизм, который изменится навсегда.

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:
+7 (925) 007-30-03

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

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

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

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

Пастилки Spirulina
программа на 20 дней
(2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 420 08 098

Пастилки Spirulina
программа на 10 дней
(1 упаковка)

Цена: 1299 руб

Код продукта: 420 08 097

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

Новогодние приметы

Верить в добрые новогодние приметы — не такое уж и безрассудство. Обязательно верить в хорошее — и счастье непременно будет рядом с вами в 2018 году!

- ❖ Если в новогоднюю ночь кто-то чихает — весь год будет счастливым для него и окружающих.
- ❖ Каравай и соль на новогоднем столе — к благополучию в будущем году.
- ❖ На новогоднем столе должны быть в изобилии еда и напитки, тогда и весь год в семье будет достаток.
- ❖ Последняя рюмка в канун Нового года принесет удачу тому, кто ее выпьет.

- ❖ В новогоднюю ночь с обновкой — целый год ходить в обновках.
- ❖ Если первый день в году веселый — весь год будет таким.
- ❖ Если в Новый год гости, то и весь год ваш дом будет полон гостей.
- ❖ Верните все долги перед Новым годом — следующий год пройдет без долгов.

Анекдоты

- Красная рыба есть?
- Да. Килька в томате...

Коллеги спрашивают у женщины:
— Что задумалась? В точку смотришь и даже не разговариваешь с нами...
— Получила от мужа смс: «Блинчики зачерствели, смог съесть лишь 2 штуки».

— Вот сию теперь и думаю, сказать, что купила одноразовые тарелки с рисунком под блины, или лучше не надо?

- Папа, а почему конфеты заворачивают в шуршащие и шелестящие обертки?
- Чтобы вся квартира слышала, как наша мама худеет!



Тост

Пусть бокалы звенят,
Пусть искрится вино,
Пусть ночной звездопад
К вам заглянет в окно.
В эту чудную ночь
Без улыбки нельзя,
Боль и горести — прочь!
С Новым годом, друзья!



Опробовано. Вкусно!

Приготовила сыр по рецепту Дарьи Коротковой из г. Москвы «Просто восхитительный сыр» (№10, 2017). Хочу поблагодарить автора: сыр получился именно таким, как и обещано в названии. Такой нежный, ароматный и совсем простой в приготовлении. Теперь готовлю его часто и обязательно включу в новогоднее меню.

Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев

До чего же вкусная получилась печенка, приготовленная по рецепту Натальи Молчановой из г. Санкт-Петербурга (№9, 2017) — просто объедение. Все мои домашние в восторге: даже 14-летний внук, который до того даже запаха печенки не мог переносить. С нетерпением жду новых рецептов этого автора.

Наталья ТЕРЕНТЬЕВА, г. Симферополь

До-рогие наши!
Каждая ваша благодар-ность в адрес авторов рецептов — это лишний по-вод для их вдохновения и новых кулинарных свершений. И мы, Сваты, благодаря вашим «Спаси-бо» убеждаемся, что приходимся «по вкусу». Поэтому и в Новом году не жалейте благодар-ности для тех, чьи ре-цепты прижились на вашей кухне!

Журнал «Сваты на кухне» № 12 (38), декабрь 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

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

Редактор Анна Александровна САНЧУК

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

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

Номер подписан в печать 06.12.2017 г. в 16.00

Тираж 262 600 экз., отпечатан ООО «Возрождение»
ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,
214000, РФ. Зал. №04064

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

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

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 23 января 2018 года.

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

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

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmedabank.ru

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Не забудьте подписаться на любимые издания «Толоки» на 2018 год

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ДОМАШНИЕ ЦВЕТЫ	72824	19824	П1176
ЦВЕТОК	10370	19477	П1210
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213
НАША КУХНЯ	80115	42938	П1205

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ	72652	19801	П1198
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П1197

ПОДПИСКА И... УДАЧА В ПРИДАЧУ!

Удача – дама капризная и своенравная, но есть люди, которым под силу ее приручить. Кажетта Ахметжанова – казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ – готова поделиться своей удачей с каждым из вас! Принимайте участие в подписной акции «Удача в придачу» и получите в подарок уникальный талисман!

Условия – самые простые:

1 Выписать два издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2018 года.

2 Прислать в редакцию копии подписных купонов и конверт с обратным адресом не позднее **1 января 2018 года**.

Всего два шага — и вы станете обладателем талисмана-оберега: карманного календарика на 2018 год, заряженного на удачу самой Кажеттой Ахметжановой.

Дар ясновидения Кажетта Ахметжанова получила от деда по наследству, который в Казахстане был известнейшим шаманом. Впервые ощутила на себе дар, будучи школьницей: общалась с духами умерших, получала видения о живых людях, читала мысли, просматривала человека насквозь и т.д. В 14 лет суфистский мастер провел девушке обряд посвящения, сказав, что ее предназначение — служить и помогать людям во имя добра. Кажетта стала лечить людей, но делала это контактно, пропуская болезни сквозь себя, а затем сложно восстанавливалась. Позднее индийский старец Сатья Саи Баба сказал ей: «Ты должна быть прожектором, а не лампочкой, иначе сама скоро заболеешь». Он дал ей 7 «говорящих» камней, которые стали помогать в работе и «рассказывать» нужную информацию. Со временем их накопилось 17. «Каждый человек — это Вселенная, — говорит Кажетта. — Просматривая человека на камушках, я вижу его силы, возможности, уязвимости и боль. Жизнь многогранна, у каждой судьбы есть свой путь, так давайте же найдем его вместе».

Хотите, чтобы такой талисман был у каждого члена вашей семьи? Тогда оформите подписку на несколько комплектов «НК» и «Сватов на кухне» — помимо всего прочего, у вас уже будут готовы подарки для близких к Новому году. Целых два кулинарных издания в почтовом ящике ежемесячно — это ли не мечта любой хозяйки?

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Удача в придачу».

Подарки всем участникам акции вышлем не позднее 1 марта 2018 года.

Подписные индексы:

«Наша кухня»: 80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42938 «Пресса России», П1205 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

«Сваты на кухне»: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 673003329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.