

16+

Сваты На кухне

33, 80 Толок

№ 1 (39), январь 2018 г.

МАСЛЕНИЦА ИДЕТ!

- ❖ Аппетитная грибная мачанка
- ❖ Блины «Чунга-чанга»
- ❖ С сырным припеком

НЕОЖИДАННО:

Розовое картофельное пюре

ХУДЕЕМ ВКУСНО:

Очищающий коктейль из свеклы

МАСТЕР-КЛАСС:

Торт «Птичка-картошка в шоколаде»

НА ЗДОРОВЬЕ:

Лук против кашля

НОВЫЙ КОНКУРС:

«Сытая семья — задача моя!»

Подписка-2018!

Дорогие наши!
Только оформив подписку
на «Сваты на кухне»,
вы не пропустите ни одного
эксклюзивного рецепта
и совета!

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

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

ISSN 2312-2145



18001>



9 772312 214673

Экономные секреты:

- ❖ Суп из остатков лечо
- ❖ Почки «Деликатесные»
- ❖ Пицца на ломтиках хлеба

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне



**Любовь
Сергеевна**

Дорогие наши! Столько приятных событий произошло в последнее время у нас — в семьях Шевченко и Богатыревых — и не перечислить! Во-первых, мы стали победителями в конкурсе «Лидер печатных СМИ России-2017» в номинации «Кулинарные издания». Впрочем, не мы — а вы, дорогие наши читатели! Ведь только благодаря вашему богатому опыту, которым вы щедро делитесь с нами, каждый номер «Сватов на кухне» — кладезь ценнейшей и полезнейшей информации для любого кулинара — будь то молодая хозяйка, или опытная, бывшая мама четверых детей, или бабушка семи внуков. Спасибо вам за труд, помощь и поддержку — мы искренне стараемся сделать каждый выпуск издания таким, чтобы после прочтения у вас на душе было легко и тепло, а в записной книжке появились новые рецепты и советы.

Во-вторых, новогодние праздники у нас закончились... свадьбой! Соседка наша, Катенька,

уже и не думала, что в ее годы принц объявится, а вот случилось! Загадала желание в новогоднюю ночь, отломив кусок от традиционного большого (похожего на пасхальный кулич) пирога с секретом, который Любаша печет каждый раз к Новому году, да и сломала зуб об монетку, которая была спрятана в выпечке. Побежала Катенька к стоматологу, а там и пропала, вернее, влюбилась в доктора! И он от соседки вмиг голову потерял, три дня не расставались! Затем решили не проверять судьбу, дабы не спугнуть счастье, и побегали в ЗАГС. Свадьбу ту всем домом гуляли, ведь Катюша просто золотая хозяйка: за что не берется — все идеально у нее получается, и характер покладистый, да все как-то не складывалось. Вот как бывает! Продолжайте, дорогие наши, не только читать «Сватов на кухне», но и делитесь своим кулинарным опытом, семейными традициями и историями.



**Маргарита
Петровна**



**Михаил
Михайлович**



**Анатолий
Степанович**

При первых симптомах простуды не спешу в аптеку за леденцами от кашля, а готовлю их сам: на смазанную маслом сковороду высыпаю сахар, выливаю немного лимонного сока, отвара ромашки, добавляю молотую гвоздику и пару капель масла эвкалипта. Варю на малом огне, помешивая, до ярко-золотистого цвета, затем разливаю в формочки (на пергаментную бумагу). Охлаждаю и посыпаю сахарной пудрой.



Оригинальные прищепки

Приметил, что Люба все открытые пакеты с крупами или макаронами канцелярскими скрепками закрепляет (это дело правильное: посторонние запахи не попадут да и не рассыпется ничего). Подумал и сма-

стерил более оригинальные зажимы из винных пробок. Все просто: разрезаю пробку вдоль, но не до конца — и «скрепка» готова. А чтобы было легче разрезать, слегка провариваю пробку в воде на среднем огне.



На Масленицу удивлю домохозяек блинной яичницей. Такая подача будет кстати на завтрак для всей семьи. Готовый блин выкладываю на смазанную маслом сковороду, слегка прогреваю и в середину разбиваю яйцо (стараясь, чтобы желток остался целым). Как только оно схватится, края загибаю таким образом, чтобы получился конвертик.

Любим с Марго хурму, но бывает так, что нет-нет да и попадется незрелый плод, вяжущий. Мой друг дал мне интересный совет: обычную иголку смачиваю в спирте и прокалываю ею в нескольких местах кожицу хурмы — через несколько часов фрукт становится вкусным и сладким.



Уютные мелочи

Зима — отличное время для рукоделия. Особенно люблю вязать для всей семьи теплые носки — они нас выручают ранней весной (на даче одеваем со Степаном в га-loши или сапоги). Чтобы клубочек ниток не путался, перекладываю его в старенький чайник-заварник, а ниточку продеваю через носик.

Под контролем

Купила давеча Марго красивый пушистый коврик в ванную комнату. Чтобы он не скользил по плитке, придумал вот какую хитрость: на изнанку нанес полосы акрилового (латексного) герметика, коврик быстро перевернул лицевой стороной вверх, прижал крепко к полу. Дал хорошо высохнуть, и теперь я спокоен — никто не упадет!



У нас с внуками есть традиция: зимой обязательно выпекаем вместе фигурное имбирное печенье. Но по опыту могу сказать, что лучше его вырезать прямо на противне, убирая излишки теста. Так совсем не надо переносить каждую заготовку, а это гарантия того, что печенье не деформируется. А чтобы выпечка лучше держала форму, листы пергамента замораживаю на 10-15 мин. в морозилке.

Вкусный ужин

Картофельную бабку готовлю Михайлу довольно часто. Поэтому есть уже свои секреты: картофель измельчаю в комбайне, не отжи-маю. Обжариваю с мясом большое количество лука и моркови, перемешиваю с картофельной массой.

Солю по вкусу. Обязательно добавляю в бабку немного молока, благодаря чему она становится и мягче, и нежнее, и ароматнее (на четыре 250-граммовых горшочка — 0,5 ст. молока). Накрываю крышкой и тушу в духовке.

• Секрет вкуса •

Домашние пельмени

Тесто для пельменей делаю обычное — из муки, воды и соли. Заметила, что из более теплой воды оно получается мягче и эластичнее, поэтому стараюсь, чтобы ее температура была немного выше комнатной. Кружляши для пельменей выдавливаю стаканом, края защипываю «бабушкиным» способом. Отвариваю и подаю пельмени горячими: если в бульоне, то со сливочным маслом; если без, то со сметаной, измельченным чесноком, щепоткой молотого черного перца.

Ольга ЗЕНЬКО, г. Чаиники



Салат «Экзотик»

Самый простой салат можно подать оригинально, добавив новый продукт. Например, к натертым на крупной терке моркови и сыру — кусочки маринованного ананаса и измельченный чеснок. Заправляю майонезом, перемешиваю.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов

• Секрет улучшения •

Дети совсем не едят куриную печенку, и мне не оставалось ничего другого, как придумать для них оригинальный соус-подливу.

Обжариваю на растительном масле 2 измельченные луковицы и 1-2 моркови, натертые на крупной терке, добавляю куриную печенку, разрезанную на 2-3 части. Солю, перчу, обязательно всыпаю куркуму на кончике ножа. Отдельно обжариваю на сухой сковороде 2-3 ст. л. муки и развожу ее теплой водой, добавляю по

вкусу сметану (сливки), перекладываю пассерованные овощи. За пару минут до готовности посыпаю измельченной зеленью укропа (петрушки). На гарнир — гречневая каша, отварные макароны или картофельное пюре.

Лилия ХОМЕНКО,
г. Чаиники



• Секрет пользы •

Вкусный дуэт

Тыкву, несмотря на ее пользу, жалуют не все. Но есть блюдо, которое, думаю, никого не оставит равнодушным. В стеклянную форму, смазанную сливочным маслом, выкладываю дольками слой яблок. Слегка промазываю медом и сверху распределяю тыкву, нарезанную тонкими пластинками. Снова слой яблок, накрываю форму пергаментом, запекаю в духовке 30 мин.

Ольга ШЕРСТНЕВА,
д. Глазмищи Витебской обл.



• Секрет хранения •

Мясо не засохнет

Домашние колбасы и окорок — что может быть вкуснее? Но есть одна проблема — сразу их обычно не съедают. Чтобы нарезанные продукты оставались свежими и не испортились при хранении, на срезе смазываю мясо яичным белком или растительным маслом либо кладу на срез кусочек лимона или сырой моркови.

Таиса СИМОНОВА, г. Орша

• Секрет улучшения •

При тушении белокочанной капусты добавляю немного столового уксуса, буквально 0,5-1 ч. л. — тогда она не будет чересчур мягкой. А вот цветную капусту тушу в молоке — овощ получается более вкусным.

Надежда НИКИФОРОВА, г. Орша

ЖДЕМ ПИСЕМ!

К кому домашние обращаются за советом, как к гадалке-оракулу? Конечно же, к маме, бабушке. Ведь именно они владеют «секретной» информацией. Дорогие хозяйки, поделитесь с нами своим драгоценным опытом не только в кулинарии, но и по ведению домашнего хозяйства. Смело пишите, мы рады каждому письму!

Наш адрес: 214000,
г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, «Сваты на кухне».

• Секрет красоты пирогов •

Румяные

Чтобы получилась красивая и аппетитная корочка, смазываю готовую, еще горячую выпечку сладкой водой (на одну ее часть беру две части сахара). Пироги становятся мягкими и блестящими.

Анна АЛЕЙНИКОВА,
г.п. Яновичи Витебской обл.



Новые идеи

В картофельные оладьи обязательно добавляю 2 ч. л. семян кунжута, так они получаются намного аппетитнее. А чтобы натертые клубни не потемнели, вливаю немного горячего молока.

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань
Краснодарского края

Блинные секреты



Для эластичности

Чтобы блины при переворачивании не рвались, обязательно добавляю в тесто немного растительного масла. Кроме того, стараюсь не перебарщивать с сахаром, так как он негативно влияет на эластичность блюда.

Ольга ГРИБАНОВА, г. Орел

Легкие и пышные

❖ Чтобы тесто для блинов было более пышным, муку обязательно просеиваю.

❖ Яйца для блинов сперва хорошенько охлаждаю, затем тщательно взбиваю.

❖ А чтобы тесто было более податливым и воздушным, белки и желтки (если позволяет время) взбиваю отдельно, затем соединяю и добавляю в тесто.

Ангелина МИЛОНОСОВСКАЯ, г. Оренбург

И ажурные

Чтобы блинчики получались ажурными и не жесткими, в тесто молоко не добавляю. Вместо него использую кисломолочные продукты: нежирную сметану, ряженку или кефир.

Наталья СИМЕНДИЕВА, г. Челябинск

Все в стопку!

Чтобы блины не были ломкими, всегда складываю их друг на дружку, чуть промазывая маслом, и накрываю полотенцем. Так мои румянички остывают гораздо медленнее, не теряют влаги, дополнительно пропариваются, а так же очень легко сворачиваются.

Антонина САМОХВАЛИНА, г. Нижний Новгород

Грибная мачанка

Обычно блины подаю с наивкуснейшей мачанкой: обжариваю грибы (какие есть) на растительном масле с мелко нарезанным луком, затем всыпаю немного муки, перемешиваю и заливаю молоком. Готовлю до легкого загустения.

Наталья СКОРОБАГАТОВА, г. Севастополь

Масленица в этом году рано собирается зимушку прогнать: уже 18 февраля будем чучело поджигать. А с 12 — начнем печь блины, и каждый день разные, благодаря удачным рецептам наших читателей.

К бабушке на блины

Самые вкусные на свете блины — бабушкины. Но до сих пор я не определилась, у какой из моих бабуль они были вкуснее. Готовили обе практически одинаково, в русской печи, только одна на молоке, другая — на сыворотке. Иногда я любила наблюдать, как бабушка замешивала блины и пришептывала какие-то секретные слова, чтобы те удались. До сих пор не могу понять, почему они были такие вкусные, рецепт-то более чем обычный. Возможно, секрет в волшебных словах...

В рецепте ничего особенного: пару яиц взбивала вилкой, добавив немножко сахара и щепотку соли, затем подсыпала муку и мешала до исчезновения комочков. А потом разводила тесто сывороткой (молоком) до консистенции густой сметаны и ставила на теплую печку на полчаса. Пока тесто «расслаблялось», бабуля тонкими полосками нарезала аппетитное соленое сало с мясной прослойкой, выкладывала на сковородку — и в горячую печь. Через несколько минут добавляла нарезанный лук, перемешивала и готовила до красивого золотого цвета шкварок. Из печи не доставала, просто ставила на предпечье, чтобы поджарка не остыла. Сковородка для блинов у бабули была проверенная временем, тяжелая и, как она говорила, надежная. Смазывала она ее толстым куском сала, нагревала, выливая по 3-4 ст.л. теста, разравнивала и ставила в печь, затем одним движением переворачивала блин и пекла с другой стороны, промасливая.



Так на столе на корочке хлеба вырастала стопка золотистых, аппетитных, мягких, как заботливые бабушкины руки, блинов. Бабуля приглашала к столу (к тому моменту обычно втайне от нее мы с братом уже наедались). А к блинам подавала зажарку, сметанку, варенье, молоко и кисель. Выбирай и ешь!

Марина ТЕМПУК, г. Могилев

«Чунга-чанга»

До чего же вкусное сочетание блинчиков и бананов в сливочном масле. Отличный десерт, который не оставит равнодушными ни взрослых, ни детей. Готовлю с огромным удовольствием, а когда к столу подаю, родные встречают со словами «Ура!»

Для блинчиков: • 0,5 л молока • 2 яйца
• сахар • соль • 2 ст.л. растительного масла
• мука.

Для начинки: • 2 банана • 2 ст.л. сахара
• 20 г сливочного масла.

Половину молока, яйца, сахар, соль и растительное масло растираю до однородной массы, всыпаю муку, замешиваю густое тесто, затем развожу оставшимся молоком. Пеку блинчики на разогретой сковороде с растительным маслом и складываю стопочкой. На сковороде растапливаю сливочное масло (на среднем огне), добавляю сахар и слегка обжариваю до коричневатого цвета, затем кладу нарезанные маленькими кубиками бананы и готовлю их еще 2-3 мин. На край блинчиков выкладываю теплую начинку, сворачиваю рулетиком, затем скручиваю в



виде улиток, закрепляю зубочистками. Подаю к чаю, кофе, какао или молоку.

Наталья ВАСИЛЬЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Недавно, дорогие мои, открыла для себя интересный секрет: если тесто готовить на кипятке, то блины получаются в красивую дырочку, будто кружевные. Такие блины особенно пришлись по душе внучатам, а я и рада стараться.



С сырным припеком

Как же любим мы напечь блинов, да не простых, а с припеком сырным и зеленью, выложить их красиво на тарелку, а потом уплетать всем большим семейством за дружными посиделками. С такими блинчиками и беседа идет как надо, и атмосфера в доме уютная — видимо, потому что всем очень вкусно.

♦ 1,5 ст. муки ♦ 1 ст. кефира ♦ 2 яйца ♦ 1 ч.л. сухих дрожжей ♦ 1 ст. горячей воды ♦ 50 г сыра ♦ пучок зелени ♦ 2-3 ч.л. сахара ♦ щепотка соли ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ сливочное масло — для смазывания блинов.

В теплый кефир всыпаю 0,5 ст. муки и дрожжи, перемешиваю, накрываю полотенцем и оставляю на 30 мин. Затем добавляю яйца, натертый на мелкой терке сыр и измельченную зелень, перемешиваю. Всыпаю сахар, соль и постепенно просеиваю остальную муку. Вливаю растительное масло и воду, перемешиваю, даю постоять 20 мин. и жарю блины на раскаленной сковороде с обеих сто-



рон. Готовые блины смазываю сливочным маслом и подаю горячими.

Ольга РОМАНОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший вариант блинов. А вообще, чтобы правильно испечь блины с припеком, поджарьте их с одной стороны, положите любую начинку и подлейте сверху тесто. Затем переверните все на другую сторону и так же обжарьте. В упрощенном варианте, конечно, можно припек положить сразу и залить тестом: таким образом, получается цельный блин с начинкой. Все — как душа пожелает!

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

«Толстяки»

До невозможности вкусные, нереально пышные и очень сытные блины. Особенно хороши с медом, соусом, вареньем или сметаной. А готовить их очень просто и быстро. Убедитесь сами.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как же быстро, дорогие наши, время летит. Не успеем насладиться Масленицей, как весна начнет стучаться в окна и двери. Знаете много интересных сезонных блюд — напишите нам в редакцию рецепты. А мы за их публикацию в свою очередь вам гонорар перечислим. Совмещайте приятное с полезным.

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

♦ 400 г муки ♦ 0,5 ч.л. разрыхлителя ♦ 3 ст.л. сахара ♦ яйцо ♦ 4 ст.л. растительного масла ♦ щепотка соли ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ 500 мл кефира. Соединяю муку, сахар, соль и разрыхлитель. В отдельной миске хорошо перемешиваю кефир и соду и оставляю на 5 мин. Затем добавляю растительное масло и яйцо, слегка перемешиваю и вливаю в мучную смесь. Взбиваю венчиком. Жарю блины на смазанной растительным маслом раскаленной сковороде с обеих сторон до красивого золотистого цвета.

Вероника КРАМАРЬ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



Внимание! Конкурс!



«Сытая семья — задача моя!»

Дорогие наши, наверняка все, кто читает наше издание, балуют своих родных и близких вкусными блюдами: кто-то печет отменные пироги; у кого-то супы получаются такими наваристыми, что домашние в восторге; кто-то готовит лучшее на свете мясо; а кому-то без проблем даются оригинальные салаты, торты или пирожные и т.д. Главное, что все делают это с одной целью — проявить любовь и заботу к людям, которые дороги. Мы, Сваты, решили вас не ограничивать ни в чем и объявляем новый конкурс «Сытая семья — задача моя!».

Трех победителей ждут потрясающие подарки — подарочные сертификаты на сумму 3000 руб. от компании REDMOND.

1. Приготовьте то, что у вас получается лучше всего, сфотографируйте счастливых, для которых вы готовили, вместе со своим шедевром и присылайте нам фото и рецепт.
2. Не забудьте поведать, почему именно это блюдо вы выбрали, как давно его готовите, откуда взяли рецепт. А если с кушаньем связан интересный случай из жизни — тем лучше, его тоже расскажите.
3. Не позднее 1 мая 2018 года (по почтовому штемпелю) отправьте письмо в редакцию, обязательно указав свои данные для получения денежного вознаграждения.

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

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

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

Проверено читателем

Фаршированные яйца готовлю с начинкой «а-ля селедка под шубой». Разделяю каждое пополам, белки выставляю на плоскую тарелку. Желтки разминаю вилкой и смешиваю с натертой вареной свеклой, солю, перчу, заправляю этот «салат» сметаной и горчицей. Наполняю массой половинки белков, поверх кладу по кусочку слабосоленой сельди.

Нина ЧЕРНЮШОК, Ровенская обл.



Омлет замешиваю на кефире — такой пышный и румяный красавчик получается, что хоть ты гостям на празднике подавай. Домашние уплетают простой завтрак за милую душу! Взбиваю 2 яйца со щепоткой соли, добавляю 3 ст.л. жирного кефира, 2 ч.л. муки, горсточку натертого сыра. Выливаю на разогретую с маслом сковороду, накрываю крышкой, огонь уменьшаю до минимального. Готовлю омлет 5-7 мин.: низ должен зарумяниться, а верх — едва схватиться.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск



«Накрахмаленная» печенка — рецепт с шикарным результатом. Незатейливый субпродукт получается вкусным, нежным и сочным. Нарезаю 500 г печенки (можно взять и говяжью, и свиную) кусочками толщиной не более 1 см (для удобства лучше подморозить). В глубокой миске взбиваю 2 яйца с 2 ст.л. крахмала, 1 ст.л. прованских трав и щепоткой соли. Выкладываю в кляр нарезку, перемешиваю, оборачиваю емкость пищевой пленкой, как крышкой, и ставлю в холодильник на 1-1,5 часа. Затем обжариваю печенку на сковороде (нарезка должна лежать в один слой) — по 3 мин. с каждой стороны. Когда все кусочки будут подрумянены, перекладываю их в толстостенную кастрюлю, заливаю 150 мл горячей воды и на слабом огне тушу 20 мин.

Оксана БАБЕНКО,
Днепропетровская обл.

Почки «Деликатесные»

• 3 говяжьи почки • 2 луковицы • крупная морковь • 100 г сметаны • 3 ст.л. муки • растительное масло • 5 зубчиков чеснока
• 1 ч.л. хмели-сунели • 0,5 ч.л. карри
• 0,5 ч.л. перца • соль — по вкусу.

Почки замачиваю в холодной воде на 5 часов, затем нарезаю на кусочки, хорошо промываю и заливаю свежей водой. Довожу до кипения, убираю пену, а почки промываю под проточной водой — так повторяю 2-3 раза, пока не перестанет появляться налечь. Затем на слабом огне варю час, откидываю нарезку на дуршлаг и обжариваю на масле с измельченными овощами.



Посыпаю ингредиенты мукой и пряностями, солю, подрумяниваю, добавляю сметану и тушу еще 20 мин.

Галина МИНИНА, г. Омск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В приготовлении этого субпродукта есть несколько нюансов.

- ❖ Очистите субпродукты от излишков жира. Разрежьте каждую почку вдоль пополам, тщательно промойте. Положите в кастрюлю с холодной водой, добавив на каждый литр жидкости 1 ст.л. 9%-ного уксуса, оставьте на 4 часа, меняя жидкость.
- ❖ Почки вымачивайте экспресс-способом: залейте подсолненным столовым уксусом (1 ст.л. соли с горкой на 400 мл). Оставьте так, пока жидкость не помутнеет.
- ❖ После почки обсушите, удалите пленку, сосуды (хотя бы самые крупные), мочеточники и еще раз хорошо промойте под проточной водой.
- ❖ Дополнительно подержите субпродукты около часа в молоке — это добавит нежности вкусу, но молоко после такой обработки придется вылить.
- ❖ Воду для отваривания почек не солите. Выкладывайте нарезку в кипяток, дождитесь повторного закипания, жидкость слейте, почки и кастрюлю промойте под проточной водой, повторите. Солите уже почти готовое блюдо.

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

А не отведают ли нам сальца?

Советы по засолке от эксперта

Даже повара солят сало по «дедовским» технологиям! Только благодаря сплечению душевного и профессионального подхода продукт получается наилучшим образом.

- ❖ Сало — со спинной и боковой частей туши — мягкое и годится для классической сухой засолки. А подчеревок, хотя и с мясной прожилкой, более жесткий из-за пленок, потому подойдет только для «мокрого» засола и копчения.
- ❖ Обратите внимание на цвет и запах. Цвет хорошего продукта — белый или светло-розовый, без желтого или серого оттенка.

- ❖ Шкурка должна быть опалена до сломенного оттенка. Чем она тоньше, тем мягче окажется сало. Темный цвет выдает очень старый продукт.
- ❖ Перед посолом залейте сало чистой холодной водой и оставьте на 12 часов — оно станет мягче и нежнее.
- ❖ Выберите прохладное место, где будете выдерживать соленое сало, — с температурой не выше 2-4 град., иначе оно начнет портиться.



Классика жанра

На 10 кг сала беру 1,5 кг соли (добавляю к ней толченые ягоды можжевельника и веточки тимьяна). Нарезаю сало равными кусками. Застилаю дно посуды пергаментом, насыпаю на него соль слоем в 1 см. Сало также щедро натираю солью и выкладываю в емкость шкурой вниз. Между слоями — дольки чеснока, горошины белого и розового перца. Верхние слои посыпаю солью, накрываю бумагой, затем крышкой, кладу гнет. Ставлю емкость в прохладное место на 10-16 суток. После их истечения снимаю с сала остатки соли и от души натираю его измельченным чесноком, молотым красным или черным перцем. Упаковываю в пищевую пленку и замораживаю.

Сергей БАРАНОВСКИЙ,
шеф-повар, г. Екатеринбург

Десерт «Бородинский»

Вы не представляете, каким вкусным получается десерт из обычного черного хлеба! Рецепт я нашла в старой эстонской кулинарной книге — повторяйте.

Хлеб беру вроде бородинского, московского, карельского — измельчаю его на крупной терке (получается крошка). Размороженную бруснику (можно заменить и другими ягодами) посы-

паю сахаром и взбиваю в блендере в пюре, добавляю к нему свежесжатый мандариновый или апельсиновый сок. Жирные сливки взбиваю отдельно с сахарной пудрой, пару долек шоколада рублю ножом.

Собираю десерт в порционном стакане. На дно — слой хлеба, на него — пюре из брусники с сахаром, затем — пару целых ягодок и сливки, слои повторяю. Верхний щедро посыпаю шоколадом. Убираю как минимум на полчаса в холодильник: хлеб пропитывается вкусами и становится просто изумительным. Все компоненты можно брать в произвольном количестве — экспериментируйте!

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Неожиданно

Картошка может быть не только просто вареной или жареной, в виде пюре. Я картофель нарезаю на полоски толщиной 3-4 мм, не дорезая на 5-7 мм. Сбрызгиваю растительным маслом и запекаю в духовке при 200 град. полчаса. Добавляю соль, перец, смазываю растопленным сливочным маслом и обваливаю в панировочных сухарях. Готовлю еще 15 минут. Вкусно-то!



Оладушки из квашенки

♦ 1 ст. муки ♦ 1 ст. рассола от квашеной капусты ♦ 1 ст. квашеной капусты ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ растительное масло для жарки.
Муку просеиваю, добавляю соду, вливаю рассол — должно получиться тесто консистенции густой сметаны. Подмешиваю к нему отжатую квашеную капусту. Выкладываю массу столовой ложкой на хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду. Жарю оладушки на среднем огне по 2 мин. с каждой стороны до золотистого цвета.

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора

Суп с куриными сердечками

По этому рецепту получается очень ароматным и аппетитным. Многие предпочитают не добавлять в супы вермишель, опасаясь, что она разварится, испортив не только внешний вид, но и вкус блюда. Я же предлагаю вермишель перед закладкой в бульон обжарить. Так в готовом блюде она не превратится в кашу и не разбухнет.

♦ 500 г куриных сердечек ♦ 3 картофелины ♦ морковь ♦ луковица ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ вермишель ♦ зелень ♦ растительное масло ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Сердечки очищаю от пленок, нарезаю кружочками, заливаю водой в кастрюле, кладу целую луковицу и ставлю на огонь, варю 10-15 мин. после закипания. Затем добавляю нарезанный соломкой картофель.

Натертую морковь подрумяниваю на сковороде на масле, в самом конце

подмешиваю мелко нарубленный чеснок. Отдельно обжариваю вермишель на слабом огне до легкого золотистого цвета (сковороду можно смазать растительным маслом), добавляю к моркови. Когда картофель будет готов, перекладываю в кастрюлю жареную вермишель. Суп солю и перчу, посыпаю рубленой зеленью и варю 1-2 мин. на слабом огне. Даю блюду чуть настояться под крышкой и подаю к столу.

Светлана БУНИЧ,
г. Одесса. Фото автора



♦ Секрет рассыпчатой пшенки ♦

Первым делом заливаю крупу кипятком, оставляю на 5 мин., сливаю жидкость через мелкое сито — с ней уходит горечь. Дополнительно пару раз промываю зернышки в теплой воде. Затем пересыпаю крупу в кастрюлю, заливаю горячей водой в соотношении 1:3, варю на среднем огне без крышки. Как только жидкость закипит, солю, уменьшаю огонь и томлю пшенку еще 5-7 мин. (ведь зернышки уже до начала приготовления стали довольно мягкими). Затем снимаю кастрюлю с плиты, подмешиваю к каше топленое или сливочное масло, закрываю емкость крышкой и укутываю на 10-15 мин. За это время каша впитывает в себя жидкость и набухает, потому получается рассыпчатой и даже при остывании не слипается.

Вера БОЖКОВА, Запорожская обл.

Капуста в кляре

Отвариваю соцветия цветной капусты в кипящей подсоленной воде 4 мин., откидываю на дуршлаг. Отдельно смешиваю 3-4 ст.л. кефира, 1 ст.л. крахмала, по щепотке соли и перца. Обмакнув соцветия в кляр, подрумяниваю в масле.

Светлана ГАЛИНСКАЯ,
г. Витебск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Хозяйки, которые умеют из «трех корочек хлеба» приготовить полноценный обед, — отнюдь не героини сказок. Уверены, что и у вас, дорогие читательницы, есть тысяча и один секрет, как накормить семью бюджетно и вкусно. Самое время делиться проверенными рецептами!

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

Котлеты «Бюджетные»

♦ 350-400 г сала ♦ 150 г мяса ♦ 4 подсушенных ломтика батона ♦ 2 крупные луковицы ♦ 1 ст.л. кетчупа ♦ яйцо ♦ 3 ст.л. муки ♦ молотый имбирь ♦ перец ♦ соль ♦ растительное масло.

Мясо, сало и лук нарезаю, пропускаю через мясорубку. Подмешиваю к фаршу хлеб: два размоченных ломтя и два — измельченных на терке. Вбиваю яйцо, добавляю кетчуп, муку, соль и пряности. Формую котлеты и жарю их на масле на среднем огне по 5 мин. с каждой стороны.

Виктория ГОЛУБ,
по электронной почте

«Принцесса на горошине»

Готовлю котлеты из горошка, а с ними делаю вегетарианские бургеры — получается очень вкусно!

♦ Банка (400 г) консервированного горошка ♦ крупная морковь ♦ яйцо ♦ 1,5 ст.л. муки + для обваливания ♦ 0,5 ч.л. сушеной мяты ♦ соль — на кончике ножа ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ пряности по вкусу (кориандр, итальянские травы).

Горошек без жидкости разминаю толкушкой в пюре. Морковь измельчаю на мелкой терке. Яйцо слегка взбиваю с солью. Смешиваю подготовленные компоненты, добавляю пряности, мяту, соль, муку, соду. Из фарша мокрыми руками леплю котлетки, обваливаю каждую в муке, выкладываю на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжари-



ваю с двух сторон на среднем огне до румяной корочки (по 5-7 мин.).

Вадим ГОНЧАРОВ,
г. Калининград. Фото автора

Пюре «Розовый закат»

Простой в приготовлении, вкусный и сытный гарнир из картофеля и свеклы. Отлично подойдет к рыбе, мясу, птице, сосискам или сарделькам. Внесет разнообразие в домашнее меню, понравится как детям, так и взрослым.

♦ 10 картофелин ♦ небольшая свекла ♦ 300-500 мл молока ♦ 50 г сливочного масла ♦ соль — по вкусу.

Картофель и свеклу мою, чищу, заливаю водой. Довожу до кипения, снимаю пену, солю и варю до мягкости овощей. Свеклу достаю, кладу в пакет и быстро охлаждаю под проточной водой. Сливаю с картофеля воду, добавляю натертую на средней или



Клецки с «душами»

Картофель для клецок с «душами» не тру, а пропускаю через соковыжималку — экономлю время, не надо отжимать массу. Добавляю специи и лук, измельченный блендером. Формую клецки на руке, смазанной растопленным свиным жиром, отвариваю до готовности.

Ольга ЗЕНЬКО,
г. Чашинки

мелкой терке свеклу. Разминаю овощи толкушкой, добавляю масло, вливаю горячее молоко (количество зависит от того, какой густоты хочу получить пюре). Перемешиваю, по желанию взбиваю миксером.

Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора



Чудо-завтрак в булочке

Потратив всего 15 минут, можно порадовать близких необычным блюдом к утреннему кофе.

♦ Булочка с кунжутом ♦ яйцо ♦ 20 г сыра ♦ 15 г сливочного масла ♦ сосиска ♦ помидор ♦ зелень ♦ соль — по вкусу.

Отрезаю у булочки верх, вынимаю часть мякиша так, чтобы получилась «тарелочка». Внутри выкладываю слоями: масло, нарезанный помидор, ломтики сыра, нарубленную зелень, измельченную сосиску. Затем вбиваю яйцо, подсаживаю его, вливаю в булочку, закрываю срезанной «крышечкой» и отправляю в духовку на 10 мин. при 180 град.

Виктория ХАРИНА,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

♦ Моя история ♦

Спасительные долги

Это нынче заработную плату нам с женой выдают вовремя, а еще лет десять назад о таком можно было только мечтать. Однажды из-за очередной солидной задержки семья даже влезла в серьезные долги. Накопили, конечно, тогда и неуплату по коммуналке, которая грозила судебными разбирательствами. А в один из дней и мне, и супруге выдали на работе деньги — аж за три предыдущих месяца! Но в парниках в это время зрели помидоры — и мы, решив, что раздадим долги и погасим коммуналку на завтра, отправились на дачу. Возвращаемся с фазенды — чуть инфаркт обоим не хватил: дверь квартиры нараспашку. «Ну, все — думаю, — обчистили до ниточки нашу хибару и

деньги, накануне полученные, забрали, сволочи. Вот нюх на наживу у этих домушников!» Заходим домой, проверяем «заначки» — ничего не тронут! Даже зарплата, лежавшая в серванте на видном месте, целехонька до рублика. Задумался: «Спугнул что ли кто-то воришек?» И тут же заметил разбросанные на полу бумаги — выписанные на листик долги и повестки в суд из-за неуплаты коммуналки. «Я ведь их с утра, уходя, на зеркало в прихожей приклеил!..» — мелькнуло в голове. И тут меня озарило: скорее всего, воришки на наши долги и обратили внимание. И с порога развернулись — что возьмешь с этих голоштанников...

Владимир ВИКТОРОВ, г. Курган

Магия СВЧ

Нашу жизнь трудно представить без современной техники, облегчающей быт хозяйшкам. А производители регулярно предлагают новые, еще более усовершенствованные приборы. Как выбрать нужную вещь среди огромного количества товаров в магазине, чтобы была качественной и безопасной, служила верой и правдой? Сегодня речь пойдет о микроволновой печи, и вот что советует продавец Денис ЛАТЫШЕВ, г. Москва.

Средняя цена — в пределах 4 000 российских рублей, и качество в данном случае вполне приемлемое. А вот на что следует обращать внимание при покупке.

❖ **Внутренний объем камеры.** От этого зависит количество пищи, которую можно разогревать за раз. Для одного человека достаточно объема от 12 до 14 литров, для двух — 17-20 литров. Если готовить приходится часто и много, лучше остановиться на 30 литрах.

❖ **Мощность.** От этого параметра зависят качество и быстрота приготовления. Чем больше внутренний объем камеры, тем выше должна быть мощность.

❖ **Покрытие.** Оно определяет срок службы и простоту чистки. Это может быть термостойкая эмаль (удобно, но легко царапается и не выдерживает длительных высоких температур), нержавеющая сталь (долговечна, не повреждается, однако трудно очищается от жировых отложений) или биокерамическая поверхность (удобна, устойчива к воздействию температур и повреждениям, легко чистится, но стоит дороже).

❖ **Тип управления.** Механический (надежный) или электронный (удобный).



Что я вам тут предлагаю, дорогие наши! Хочу вместе с вами разобраться в потребительских реалиях и с помощью компетентных специалистов и читателей разузнать всю правду, как выбрать самый качественный товар, который пригодится на кухне, а также продукты. Представляю новую рубрику — «Потребительская корзина».

❖ **Функции.** Основные — разогрев, приготовление пищи. Предпочтительнее автоматический режим. Из дополнительных стоит обратить внимание на функции гриля, очистки и удаления запаха.

❖ **Тип расположения.** Микроволновки (печи СВЧ) бывают встроенные и отдельно стоящие. Последние больше пользуются спросом, но требуют определенного места.

Внимательный покупатель

Чтобы не переплачивать в магазинах, стоит помнить: маркетологи нередко хитрят. Наш эксперт — Татьяна АЛИСОВА, ведущий специалист электронного журнала для потребителей «Спрос», г. Москва — подсказала, на что обратить внимание в магазинах кроме срока годности и производителя.

«Визуальная» дешевизна

Упаковка гречки весом 900 г по логике на 10% дешевле такой же, но килограммовой. Только на глазок разница незаметна! Этим и пользуется производитель, устанавливая на товар ложную «скидку» всего в пару процентов, — а его все равно раскупают с лету. Следите за массой!

«Притворярь»

Знакомая расцветка, похожие логотип и оформление — и вот вы уже принимаете не самый качественный спред за свое любимое сливочное масло. А еще «скромность» производителя, забывающего указать вид продукции на упаковке... Хорошо, хоть на ценнике эту информацию закон размещать обязывает!

Не пропустите продолжение в следующем номере



Выберите правильно зернистое яблоко

Именно так римляне называли гранат. Его плод теоретически можно сопоставить с арбузом, так как съедобная составляющая у обоих под кожурой. Поэтому выделим основные критерии при выборе плода граната.

Цвет

Зависит исключительно от сорта — но чаще кожура темно-красная глянцевая. Чем темнее и глубже цвет, тем слаще плод. Однако, например, гранаты из Испании и Египта могут быть зеленовато-белого цвета. Зрелые зерна у них белесовато-красные.

Вес

Отдайте предпочтение тяжелым плодам (10-17 см в окружности), они наверняка будут сочными.

Кожура

У зрелого плода она тонкая и сухая, но не твердая, и плотно прилегает к зернам. Для проверки попробуйте поцарапать поверхность граната ногтем — если это трудно сделать, значит, вы выбрали зрелый фрукт. Избегайте плодов с трещинами, вмятинами и коричневыми пятнами с черной сердцевинкой. Бурые пятна на кожуре из-за солнечного ожога чаще всего на качество плода не влияют.

Соцветие (завязь)

Оно напоминает королевскую корону, должно быть сухим, без зеленых ростков и сухой плесени.

Запах

Он либо отсутствует совсем, либо присутствует нейтральный сладковатый аромат.

Форма

Напоминает квадратную и указывает на то, что зерна сомкнуты между собой и плотно прилегают друг к другу.

Звук

Постучите по гранату указательным пальцем: если звук будет звонким (примерно как по металлу), вы выбрали зрелый плод. Если глухой, значит он не созрел или перезрел.

Антон КУДИНОВ, эксперт по качеству плодовоовощной продукции, г. Санкт-Петербург

Продукт лечит



Сначала было яйцо...

Еще недавно нам внушали, что яйца есть вредно. Оказывается, совсем наоборот — они должны ежедневно быть в рационе. Эксперт по омоложению и альтернативной косметологии Татьяна ЛЕМЗАКОВА из г. Калуги поделилась своим опытом и знаниями об этом ценном продукте.

Как известно, белок является строительным материалом для клеток. Трудно переоценить роль яиц при стремлении нарастить мышечную массу и поддерживать ее на должном уровне. Одно вареное яйцо в день помогает похудеть.

От «куриной слепоты»

Всего одно яйцо, съеденное за завтраком, дает организму 5% от суточной нормы витамина А и 10% — витамина D, защищает глазную мышцу от возрастной дегенерации и спасает от «куриной слепоты» в темное время суток.

Нет — ломкости костей

Эта проблема особенно актуальна для женщин после 40 лет, но ее можно решить в том числе и с помощью яиц (несколько раз в неделю, сваренные всмятку).

Суперпродукт для мозга

В составе яиц присутствует холин, чрезвычайно важный для мозга, — он способствует улучшению памяти, творческого мышления, быстрой реакции на раздражители. Это делает яйцо незаменимым для работников умственного труда. У детей старше трех лет правильно развивается мозг и формируется нормальный гормональный фон.

Сосуды — как у младенца

Вопреки распространенному мнению, присутствие яиц в рационе не ведет к повышению уровня холестерина в крови — заслуга холина и фосфатидов, которые препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Внимание!

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

«Бисквит» из отрубей

Идею такой полезной выпечки подсмотрела в интернете, на одном из «диетических» сайтов. Получается вкусно, корж хорошо пропекается и никто не догадается, что он на основе отрубей. По вкусу — настоящий бисквит.

♦ 200 мл обезжиренного кефира ♦ 3 яйца
♦ 40 г молотых овсяных хлопьев ♦ 30 г обезжиренного сухого молока ♦ 20 г молотых пшеничных отрубей ♦ 5 г фитомицелла (покупаю в аптеке) ♦ 2 ч.л. разрыхлителя ♦ щепотка соли ♦ ванилин ♦ молотая корица
♦ цедра апельсина ♦ стевия — по вкусу
♦ растительное масло.

Фитомицелл измельчаю в кофемолке вместе с отрубями, добавляю овсяные хлопья, стевию, разрыхлитель, соль, ванилин, цедру и корицу. Белки отделяю от желтков. Желтки взбиваю отдельно с кефиром, белки — в крепкую пену. В сухую смесь вливаю кефирную, хорошо перемешиваю. Затем аккуратно вмешиваю белки снизу вверх.

В форму, смазанную растительным маслом, перекладываю тесто и остав-



ляю при комнатной температуре на 15-20 мин. Выпекаю при 180 град. 20-25 мин., готовность проверяю деревянной шпажкой. Полностью охлаждаю пирог.

Елена ОБОЛЕНСКАЯ,
г. Владимир. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Замечательный рецепт, сама готовлю приблизительно так же — вкусно и полезно. Есть в этом рецепте одно «но» — сухое молоко. Это концентрат лактозы (молочного сахара), который является быстрым углеводом, вызывающим как всплеск инсулина, так и всплеск сахара в крови. На мой взгляд, сухое молоко в диетических рецептах это ошибка. Чем же его заменить? Лучше — сывороточный протеин (белковый концентрат, который продается в магазинах спортивного питания). По сути, сывороточный протеин — это и есть сухое молоко, очищенное от молочного сахара. В таком случае мы получим вкусное и полезное диетическое блюдо.

Гюль ЖИЗНЕВСКАЯ, нутрициолог, г. Казань

Коктейль «Очищающий»

Чем может помочь во время диеты свекла? Во-первых, в этом овоще содержится комплекс витаминов, бета-каротин, минералы, микроэлементы — они оказывают значительную поддержку организму во время похудения. Во-вторых, все знают, что свекла отлично помогает очистить от шлаков печень и кишечник, а также избавляет организм от избытка гормонов. Отличное мочегонное средство, т.к. стимулирует работу почек. Сырую свеклу натираю на мелкой терке, сок отжимаю (должно получиться около 4 ст.л.) и переливаю в стакан. Доливаю сверху обезжиренный кефир, перемешиваю и даю настояться 20 мин. Затем еще раз перемешиваю и выпиваю большими глотками за 30 мин. перед сном.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Замечательный рецепт и правильный посыл автора относительно очищающих свойств свеклы. Однако не стоит лишать свой организм клетчатки, которая впитывает в себя токсины и загрязнения. Рекомендую в рецепте брать натертую свеклу полностью, а не только сок.

Гюль ЖИЗНЕВСКАЯ,
нутрициолог, г. Казань



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как вы заботитесь о своем организме или боретесь с недугами? Поделитесь своими лучшими советами, рецептами и историями, как справились с болезнью, ведь ваш опыт может понадобиться тысячам читателей. 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.

«Один день — и кашля нет»

Если у ребенка появился кашель (зимой очень часто гуляют всевозможные вирусы-инфекции), мы в семье прогоняем его с помощью... лука. Всего за 1-2 дня!

• 1 ст. натертого лука • 1 ст. сахара • 2 ст.л. меда.

Лук перемешиваю с сахаром и провариваю на среднем огне 5 мин. В готовый теплый луковый джем добавляю мед (при условии, если у ребен-

ка на него нет аллергии). Стоит помнить, что детям до 3 лет мед не рекомендуется, поэтому можно обойтись и без него. Готовое чудо-лекарство нужно принимать по 1 ч.л. каждый час.



Есть аналогичное луковое средство, но более щадящее, если кому-то предыдущий рецепт может показаться «термоядерным».

• 100 мл воды • 100 г сахара • луковица.

Смешиваю воду с сахаром, затем добавляю измельченную луковицу и провариваю, как варенье, несколько минут. Если болеет ребенок, то даю по 1 ч.л. готовой смеси,

если взрослый — по 1 ст.л. Такие проверенные луковые средства помогают очень быстро (если случай не запущенный, то иногда даже с первой ложки).

Елизавета СПИРИДЕНКО,
г. Могилев

Порошки от простуд не покупаю, готовлю полезную смесь сам: через мясорубку пропускаю лимоны и небольшой кусочек корня имбиря. Добавляю по вкусу мед, перемешиваю и храню в холодильнике. Просто, вкусно и эффективно!



Подвиг у плиты

В череде праздников и домашних дел именно кожа рук страдает чаще всего. Нашла для себя рецепт, который приведет ручки в порядок всего за 15 мин.

Развожу в 0,5 л теплой воды 1 ст.л. крахмала и 1 ст.л. кефира. Опускаю в раствор руки на 15 мин., затем промакиваю бумажной салфеткой, смазываю питательным кремом. Через 5 мин. крем впитается, и можно наносить лак на ногти.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,
п. Таманский
Краснодарского края



А я делаю так...

Прекрасно понимаю тех, кто после простуды страдает затяжным кашлем. Выручает всегда один рецепт, которым хочу поделиться со всеми читателями.

Натираю столько сырой свеклы, чтобы соком наполнить граненый стакан. Вливаю 2 ст.л. яблочного уксуса, перемешиваю. Оставляю настояться 30 мин. Затем каждые 10 мин. беру по 1 ч.л. готовой смеси и медленно рассасываю. За 1-2 дня кашель проходит без всяких таблеток.

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

Красивые ЛОКОНЫ

Втираю в кожу головы настой от выпадения волос: стручок горького перца (без семян) измельчаю и заливаю 100 мл водки, настаиваю 7 дней в темном прохладном месте. Курс — месяц.

Светлана МАРТЫНОВА,
г. Орел

Дарим любимым покупателям скидку 14% - на второй и последующие товары!

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

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

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



Инкубатор «Гнездышко»

	220 В	220/12 В ЦТ
32 яйца	4300 руб.	5430 руб.
63 яйца	4730 руб.	5750 руб.

ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже инкубаторы с гигрометром, сетка для гусиных и перепелиных яиц, ovoskop. • Сам переворачивает яйца; • отлично сохраняет и распределяет тепло — сделан из пеноплекса, есть встроенный вентилятор.



Пересъемная насадка

Оциплет 60 тушек за 1 час! Для тушек любого веса и размера. Подходит на дрель или шуруповерт. 18х18х13 см; 100 г; 1300 об/мин. Пр-во: Россия.



Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (Ш)х4 (Д) м	1690 руб.	1940 руб.
1,2 (Ш)х6 (Д) м	1990 руб.	2290 руб.

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



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

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
15 м*	890 руб.	790 руб.
30 м*	990 руб.	890 руб.
45 м*	1390 руб.	1290 руб.
60 м*	1790 руб.	1690 руб.



* Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкий; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Чудо-печь

	1,8 кВт (на 40 м³)	2840 руб.
Работает на дизеле, 2,6 кВт (на 60 м³) и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Россия. В продаже фитили.	3380 руб.	



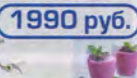
Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32х27х13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.



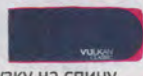
Электрический измельчитель «Молния»

Нажмите кнопку, и прибор нарежет овощи, фрукты, измельчит сыр, мясо или орехи. Готовые супы, салаты, соусы, детское питание, десерты и коктейли! 300 Вт; пластик, нерж. сталь.



Пояс «Вулкан» 890 руб. 590 руб.

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



Увеличительные очки 790 руб.

Вы сможете прочитать самый мелкий шрифт на этикетке или вшить нитку в иголку в этих очках! Очки-лупа: • увеличивают в 1,6 раз; • оставляют руки свободными; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.



Чудо-конструктор «Банчемс»

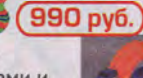
	от 1 шт.	от 2 шт.
400 шт.	990 руб.	790 руб.
800 шт.	1690 руб.	1390 руб.
1200 шт.	1990 руб.	1690 руб.



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

Чудо-дорога 1590 руб. 990 руб.

Мечта любого ребенка! Сделайте гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 м. (220 деталей). Машинка светится в темноте. Дополнительная машинка — 230 руб./шт.



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

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

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

Предложение действительно до 28 февраля 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 71. реклама

Проверено читателем

«Госпожа Креветка»

Недавно узнала, чтобы креветки для салата сохранили максимум полезных веществ и были вкусными, очень важно их правильно разморозить: сначала переложить из морозильника в камеру холодильника, а когда лед начнет таять, размораживать уже при комнатной температуре.

Екатерина САВКИНА, г. Могилев

«Холодильный» секрет

Когда готовлю холодец, никогда не выбрасываю хрящи и шкурки, мелко их нарезаю и перемешиваю с «хорошим» мясом — они придадут «крепости» готовому блюду.

Ульяна СЕЛИФОНТОВА, г. Десногорск

Чтоб колбаска удалась

Люблю подать на стол домашнюю колбасу вприкуску с овощами. Делюсь с читателями некоторыми секретами, которые помогут сделать продукт вкуснее, красивее и гораздо сочнее.

❖ Фаршем череву слишком плотно не набиваю — из-за этого может нарушиться ее целостность.

❖ В череву не должен попасть воздух во время наполнения ее начинкой — тогда колбаса не лопнет во время приготовления.

❖ После наполнения череву прокалываю в нескольких местах толстой иглой — через отверстия уходят лишние воздух и влага.

❖ Если запекаю колбасу в духовке, смазываю продукт растительным маслом для придания красивого цвета.

Ольга ПОЛОВЦЕВА, г. Находка

Рулет «Мраморный»

Приготовить его можно из любых частей курицы, но самым сочным и вкусным он получится из филе с бедер. Можно добавить чеснок, но тогда рулет будет храниться недолго.

• Курица весом 1,2-1,5 кг • 20 г желатина
• соль • пряности — по вкусу.

Курицу хорошо промываю, промокаю бумажным полотенцем и даю обсохнуть. Отделяю мясо от костей и кожи, нарезаю небольшими кусочками. Выкладываю на тарелку и посыпаю солью, пряностями и гранулами желатина, перемешиваю и оставляю на 30 мин. для набухания желатина. Выкладываю на пищевую пленку (пригодную для запекания!) и формирую рулет. Плотно перетягиваю пленкой и заворачиваю еще в несколько слоев. Затем максимально герметично заворачиваю в пищевую фольгу. В форму для запекания наливаю воду и кладу в нее рулет так, чтобы она покрывала его края. Ставлю в холод-



ную духовку и готовлю при 180 град. 50-60 мин. Затем духовку выключаю и даю блюду остыть прямо в ней. Ставлю в холодильник на пару часов, нарезаю тонкими ломтиками и подаю к столу.

Елизавета МАЕВСКАЯ, г. Омск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой рулет можно еще готовить, например, с начинкой из овощей или просто добавить жареные грибы. Я люблю с очищенными фисташками, но это дело вкуса. Приготовить рулет можно и на плите, не обязательно в духовке. А для удобства вместо пленки использовать пластиковую бутылку. Закуску удобно готовить на большую компанию, так как это совсем не хлопотно.

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

Салат «Импровизация»

Ждала я как-то подружек в гости. Все они у меня умелицы, и вот одна звонит и говорит, что квашеной капусты привезет, вторая пишет, что капустку возьмет квашеную, а третья в дверях уже стоит — и тоже с квашеной капустой... Так и я сама капусты-то накупила и на стол поставила. Ну, думаю, надо ситуацию как-то исправлять, а то разнообразием и не пахнет. Добавила к капусточке лучок, горошек да маслицы — вот уже и салатик получился. А из подружьиных гостинцев мы солянку сварили: потушили капустку с сосисками. Хороши получились симпровизированные яства. Но салат запал мне в душу сильнее. Он не займет много времени, а результат порадует. К тому же его можно разбавить отварным картофелем и зеленью. Там делов-то пара-тройка ингредиентов, а сочетание очень достойное.



• 300 г домашней квашеной капусты • банка зеленого консервированного горошка • луковица • молотый душистый перец • 1-2 ст.л. растительного масла.

К горошку добавляю мелко нашинкованный лук, отжатаю от рассола капусту и перец по вкусу. Заправляю все это добро растительным маслом, перемешиваю и обязательно даю настояться 5 мин., а потом выкладываю на блюдо, да желательнее побольше, потому что разойдется очень быстро — придется готовить еще.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп. Фото автора



Чтобы не натирать обжаренный хлеб на бутерброды чесноком, добавляю пару разрезанных пополам зубчиков в масло для жарки, затем раскаляю его, чеснок достаю и обжариваю хлеб — так чесночный вкус хлеба более приятный и ароматный.

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



Дорогие мужчины, ведь не секрет, что все вы любите вкусно поесть, а мы — женщины — каждый день ломаем голову, что бы такого приготовить?.. Какой супчик на обед сегодня сварить? Поэтому облегчите нам задачу: подойдите к любимой хозяйке и нашепчите, чего сегодня вам хочется — борща или соланки, ухи или просто куриного бульончика с вермишелью...

Борщ «Городской»

Хочу поделиться своим любимым рецептом борща. И хотя он будет ровно сто первым в вашей кулинарной книге (но в этом даже есть какой-то магический смысл), после долгих раздумий я все-таки решилась: уж очень он прост в приготовлении, не требует особых усилий и лишних телодвижений, а вот результат, уверяю, вас влюбит. Предвижу, как сейчас, не найдя в ингредиентах капусты, махровые борщеведы начнут рвать на себе одежду с криками: «А борщ-то ненастоящий!» Но, друзья мои, будьте снисходительны, мы, городские, — дети стекла и бетона, и после постоянных удачных и неудачных погонь за добычей по каменным джунглям наши лбы стали настолько железобетонными, что даже если самый строгий гастрономический гуру будет с особым пристрастием пытаться вбить нам в голову, что без капусты — это свекольник, будем упрямо называть любой суп со свеклой борщом!

- ♦ 4,5 л куриного или мясного бульона
- ♦ 3 свеклы ♦ 2 моркови ♦ 2 луковицы
- ♦ 4 картофелины ♦ 4 зубчика чеснока
- ♦ 8 ст.л. томатного соуса ♦ 2 ст.л. уксуса
- ♦ 1,5 ст.л. хмели-сунели ♦ 5 ст.л. растительного масла ♦ соль.



Итак, начнем с бульона. На 6-литровую кастрюлю борща его понадобится 4,5 л. Готовить легко, потому описание первого шага опускаю.

Пока бульон варится, занимаюсь овощами. И никакой капусты! Против нее я ничего не имею и очень люблю, но в городском борще ее нет и быть не может. Свеклу мою и, не очищая, варю на среднем огне после закипания час. Морковь натираю на средней терке, лук мелко шинкую. В толстостенную посуду (сотейник, сковородку или кастрюльку) выкладываю лук, морковь, добавляю масло, томатный соус, 0,5 ст.л. хмели-сунели, 1 ст.л. уксуса, 1 ч.л. соли. Пере-

мешиваю и томлю 40 мин. на маленьком огне, перемешивая пару раз.

Пока варится свекла и томится заправка (пользуясь случаем, что вторая половинка неосмотрительно забыла про пульт), устроимся поудобнее и досмотрим 584 серию о том, как в бразильском лесу пропадает герой и красавчик Антонио... Но, друзья, мои! Нам пора на кухню, а вы досмотрите эту серию в следующий раз, когда будете готовить очередное блюдо по моему рецепту из серии «городских». Чищу и нарезаю картофель небольшими кубиками. Свеклу ставлю под холодную воду на 5 мин., затем чищу и натираю на крупной терке.

В кипящий бульон одновременно кладу картофель, томленную с луком морковь, куриное мясо — сколько есть от варки бульона, всыпаю 1,5 ст.л. соли и варю после закипания 10 мин. Затем добавляю натертую свеклу, 1 ст.л. хмели-сунели, рубленый чеснок, 1 ст.л. уксуса, перемешиваю. Теперь — внимание: как только борщ закипит, снимаю ровно до пяти, снимаю с огня... и укутываю на 30 мин. в одеяло. За это время все ингредиенты там пропарятся, «сдружатся» и при этом останутся «самодостаточными», а вкус будет просто...

Елена
МУЗЫКАНТОВА,
г. Минск

Лук не подгорит!

Бывает так, что, жаря лук, чуть отвлечешься и — он уже подгорел. Чтобы избежать такой проблемы и не испортить блюдо, попробуйте перед жаркой посыпать нарезанный лук мукой — он не так быстро будет подгорать. И цвет получится очень аппетитный и золотистый.

Оксана АНДРЕЙКО,
г. Белгород



«Согревающий»

- ♦ 500 г шампиньонов ♦ 1,5 л куриного бульона ♦ 50 г растительного масла ♦ морковь ♦ луковица ♦ 6 средних картофелин ♦ 1-2 лаврового листа ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ зелень петрушки.

Бульон ставлю на огонь, довожу до кипения, добавляю картофель, нарезанный небольшими кубиками, натертую морковь, лавровый лист и варю на среднем огне под крышкой 10 мин. В это время на масле обжариваю нарезанные тонкими пластинами грибы, измельченные лук и чеснок. Все перекладываю в бульон, провариваю еще 10-15 мин. За пару минут до готовности солю, перчу и добавляю измельченную зелень. Снимаю суп с огня и даю ему настояться под крышкой 30 мин.

Юлия
МАЛИНОВСКАЯ,
г. Краматорск.
Фото
автора

«Мимино»

экономный

- ♦ 1 ст. перловой крупы ♦ 5 картофелин ♦ 100 г сушеных грибов ♦ 4-5 луковиц ♦ 2 моркови ♦ пучок зеленого лука ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 2-3 лавровых листа ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ сметана — для подачи.

Перловку мою 5-7 раз. Грибы мою теплой водой 3 раза, заливаю горячей, подсаливаю и довожу до кипения, после этого огонь выключаю, грибы остужаю. Затем нарезаю, опускаю в свежую воду и варю вместе с мелко нарезанным картофелем и перловой крупой.

Лук и морковь измельчаю и обжариваю на растительном масле, перекладываю в кастрюлю и несколько раз снимаю пену. Добавляю лаврушку, солю, перчу и варю до готовности.

При подаче сдабриваю суп сметаной и рубленым зеленым луком.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА, с. Оленино Тверской обл.

Торт «Птичка-картошка в шоколаде»

Это очень-очень вкусный торт для любителей шоколадной выпечки. Нежный бисквит, слой, напоминающий пирожное картошка, прослойка с арахисовым вкусом и суфле — птичье молоко. Вот так захотелось всего и сразу!



Для бисквита: ♦ 2 яйца ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 1 ст. муки ♦ 3 ст.л. какао ♦ 1 ст. кефира ♦ 10 г разрыхлителя теста.
Для прослойки: ♦ 3 ст.л. несладкой арахисовой пасты ♦ 4 ст.л. сгущенного какао.

Для заварного крема: ♦ 200 мл молока ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 2 желтка ♦ щепотка ванилина.

Для суфле: ♦ 2 белка ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 0,5 ч.л. лимонной кислоты ♦ 10 г быстрорастворимого желатина.

Для глазури: ♦ 3 ст.л. сметаны ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 3 ст.л. какао ♦ 30 г сливочного масла.



1. Для бисквита венчиком смешиваю сахар, яйца, масло и кефир до однородности. Всыпаю просеянную с какао и разрыхлителем муку и быстро лопаткой замешиваю тесто. Выпекаю бисквит в разогретой до 200 град. духовке до упругости и сухой лучинки. Остужаю на решетке и разрезаю вдоль пополам. Одну половину измельчаю в крошку и даю чуть подсохнуть.



2. Для прослойки смешиваю и взбиваю арахисовую пасту и сгущенное какао.



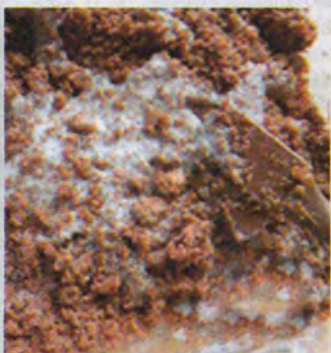
3. Для заварного крема смешиваю желтки с сахаром, ванилином и холодным молоком и ставлю кастрюльку на огонь. Все время помешивая венчиком, довожу смесь до загустения, не давая крему закипать.



4. Крем остужаю до теплого состояния. Желатин замачиваю и распускаю согласно инструкции. Белки взбиваю до мягких пиков с лимонкой, затем, подсыпая понемногу сахар, взбиваю до жестких пиков.



5. Форму застилаю пищевой пленкой, выкладываю целый корж, смазываю слоем арахисового крема.



6. В теплый заварной крем добавляю половину желатиновой массы, хорошо перемешиваю. Отделяю половину и смешиваю с крошкой бисквита. Выкладываю слоем поверх арахисового крема.



7. В оставшийся заварной крем осторожно вмешиваю взбитые белки и добавляю остаток желатина. Быстро и равномерно выливаю суфле поверх торта и убираю все в морозилку на полчаса.



8. Смешиваю все компоненты для глазури, кроме масла, и прогреваю на огне до загустения, помешивая. Затем вмешиваю масло и, помешивая, остужаю до теплого состояния.



9. Достаю торт из морозилки и формы, выкладываю на блюдо и заливаю теплой глазурью. Убираю в холодильник до схватывания глазури.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита. Фото автора



Жаркое «Боярское»

На 2 глиняных горшочка: ♦ 250 г мякоти свинины или говядины ♦ 2 картофелины ♦ морковь ♦ луковица ♦ 2 стручка сладкого перца ♦ 2 зубчика чеснока ♦ пучок петрушки ♦ 100 г сметаны ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ растительное масло.

Мясо нарезаю средними кусочками и обжариваю на масле. Картошку измельчаю кубиками и провариваю до полуготовности (примерно 7 мин.). Лук и морковь так же нарезаю и пассерую на масле 3 мин., добавляю кусочки сладкого перца и готовлю еще 2 мин. Смешиваю со сметаной, пропущенный через чесночницу чеснок и нарубленную зелень, солю и перчу. Выкладываю в горшочки сначала мясо, затем — картошку и за жарку. Заливаю все сметанным соусом. Накрываю емкости крышками и ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 10-15 мин.

♦ Мои советы ♦

♦ Мясо можно заменить соевым — понадобится всего 50 г сухого продукта, который я заливаю кипятком по инструкции (в итоге получается как раз 220-250 г). Также слегка обжариваю его на масле.

♦ Если нет сметаны, беру майонез, только слегка разбавляю его кипяченой водой, чтобы был не таким густым.

Елена ВЕРГЕЛЕС, с. Журавлево
Красноярского края

Куриные ньокки

Замечательный диетический рецепт. Сытно, вкусно и полезно!

♦ 500 г куриного филе ♦ 2 луковицы ♦ 2 яйца ♦ 4-5 зубчиков чеснока ♦ большой пучок петрушки или кинзы ♦ 50-70 г цельнозерновой муки или измельченных овсяных хлопьев ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Пропускаю филе через мясорубку, смешиваю со взбитыми яйцами, измельченными зеленью, луком и чесноком. Добавляю муку или хлопья, перчу и солю. Мокрыми руками формирую из массы шарики, выкладываю их в пароварку и готовлю на пару 20-30 мин.



♦ Мой совет ♦

Можно приготовить ньокки в духовке: выложить на застеленный пищевой фольгой противень, запекать 25-30 мин. при 180 град.

Анна КАЛМЫКОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Мне кажется, предложенная вариация блюда только выиграет, если дополнить ножки нежным соусом «Бешамель». С некоторого времени готовлю его в микроволновке — процесс занимает считанные минуты!

В жаропрочную миску кладу 20 г сливочного масла, растапливаю в СВЧ-печи 30-40 сек. при максимальной мощности, затем подмешиваю 2 ст.л. муки, по щепотке соли и перца. В другую пиалу наливаю 250 мл молока, ставлю на 2 мин. в микроволновку, чтобы хорошенько разогрелось. Сразу же переливаю жидкость в миску с масляной смесью, тщательно размешиваю. Возвращаю посуду в СВЧ-печь на 1 мин. Вынимаю, перемешиваю содержимое: если соус по консистенции остался жидковатым, готовлю еще 30 сек.

Наталья БЕГЛИНГЕР, шеф-повар, г. Цюрих

Нежная грудка

Куриную грудку натирать солью, перцем и измельченным чесноком. Заливаю 250 мл томатного сока и оставляю в холоде на полчаса.

Перекладываю в чашу мультиварки, включаю режим «Выпечка» на 1 час. Мясо выходит суперсочным!

Николай ТЕПЛЯКОВ,
г. Могилев



Запеканка «Пушистая шубка»

♦ 500 г мясного фарша (у меня куриный) ♦ 1 кг картофеля ♦ пряности для фарша ♦ сухая или свежая зелень ♦ 50 г сметаны ♦ луковица ♦ сливочное масло ♦ соль.

Отвариваю картофель до готовности, разминаю в пюре, добавив немного сливочного масла. Обжариваю нарезанный лук, добавляю к нему фарш, соль, зелень, пряности по вкусу. Форму для запекания смазываю сливочным маслом, первым слоем выкладываю половину картофеля, плотно утрамбовую. Затем — фарш и снова картофель так, чтобы он полностью закрыл мясо. Верх запеканки смазываю сметаной и запекаю в духовке при 200 град. примерно 30-40 мин.

Алексей ВЕРШИНIN,
г. Петрозаводск. Фото автора

Брокколи под сырным одеялом

♦ 500 г брокколи ♦ 100 г сыра ♦ 200 мл молока ♦ 2 яйца ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 1/4 ч.л. соли ♦ 1-2 щепотки молотого перца.

Капусту делю на соцветия, опускаю в кипяток и бланширую 2 мин., затем сразу же промываю под ледяной водой — так цвет останется ярким.

В сковороде разогреваю растительное масло, выкладываю брокколи и жарю, помешивая, 5-7 мин. на среднем огне, затем перекладываю в форму для запекания. Взбиваю яйца с солью, перцем и молоком, добавляю тертый сыр. Поливаю капусту соусом, запекаю 15-20 мин. в духовке, разогретой до 180-200 град.

♦ Мой совет ♦

Если будете готовить замороженную брокколи, бланшируйте ее, не размораживая, 5 мин.



Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Гордитесь своим рецептом сочной буженинки, гости постоянно просят поделиться секретом пышных котлет, а семья на каждый праздник требует приготовить вашу фирменную рыбную запеканку? Так что же вы скромничаете — делитесь опытом с читателями «Сватов на кухне»! Автора каждого опубликованного материала мы отблагодарим приятным гонораром.

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

«Курочка — просто песня!»

• Тушка курицы • яблоко • апельсин • головка чеснока • аджика • 1 ст. соевого соуса • пряности — по вкусу.

Соевый соус смешиваю с пропущенным через чесночницу чесноком и пряностями. Смазываю аджикой курицу снаружи, заливаю соусом и оставляю на ночь в холодильнике, накрыв миску крышкой. Начинаю тушку нарезанными дольками яблоком и апельсином и запекаю в духовке до готовности блюда.

Галина КРОПОТОВА, п. Медведево
Республики Марий Эл. Фото автора

Мясо для запекания солю, перчу и вместе с нарезанными соломкой чесночком и черносливом складываю в пакет для запекания. Выдерживаю при комнатной температуре час — так мякоть лучше пропитается ароматами, затем готовлю в духовке при 200 град. 60-80 мин. Обедение!



Просто

Хозяйке на заметку



В моей семье очень любят голубцы — потому и готовлю их в абсолютно разных вариациях. Например, с начинкой из гречки: отвариваю 200 г крупы до готовности, смешиваю с 350 г фарша натертой луковицей и 2 ст.л. сметаны, солю, перчу. На каждый подготовленный капустный лист выкладываю по 1-1,5 ст.л. начинки и заворачиваю. Отправляю голубцы на «подушку» жарки, заливаю овощным бульоном. Запекаю блюдо в закрытой форме в разогретой до 180 град. духовке 30-35 мин.

Инна ЗАЙЦЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Макароны «Классический болоньезе»

• 400 г фарша • 200 г макаронных изделий • 100 г бекона • луковица • 3 зубчика чеснока • 400 г протертых томатов • 100 г моцареллы • итальянские травы • соль • перец • растительное масло.

Макароны отвариваю в подсоленной кипящей воде согласно описанию на упаковке. Лук и чеснок измельчаю, подрумяниваю на растительном масле. Бекон нарезаю небольшими кусочками, добавляю к луку и чесноку, обжариваю 2-3 мин. В ту же сковороду кладу фарш, готовлю, разбивая комочки, 10 мин. Выкладываю к мясу протертые томаты, приправляю солью и пряностями, накрываю крышкой и тушу 10 мин. Затем насыпаю поверх мяса и овощей раскрошенный сыр, прогреваю, чтобы расплавился. Выкладываю макароны в полученный соус, перемешиваю.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора



Печенка из мультиварки «Любимая»

Самый удачный рецепт приготовления печенки из всех, что я пробовала!

• 500 г куриной печенки • морковь • полстручка сладкого перца • половинка луковицы • 100 мл сливок • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Печенку нарезаю на кусочки, перец — тонкой соломкой, морковь натираю на крупной терке, лук мелко шинкую. Подрумяниваю овощи в мультиварке в режиме «Жарка» 5 мин. на капле растительного масла или на воде, затем выкладываю в «умную кастрюльку» печенку. Приправляю все солью и перцем, заливаю сливками и перемешиваю. За-



крываю мультиварку крышкой, перевожу в режим «Тушение» на 30 мин.

Виктория ХАРИНА,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

Печеночные оладушки понравятся тем, кто, как и я, не любит печенку в обычном виде. Пропускаю 500 г субпродукта через мясорубку вместе с луковицей, смешиваю с взбитым яйцом, солю, добавляю 2 ст.л. муки и соду на кончике ножа. Выкладываю тесто столовой ложкой на разогретую и смазанную маслом сковороду, жарю оладьи до золотистой корочки с двух сторон.

Лариса СУЛИМА, г. Минск



Для тефтелей готовлю нежный «белый» соус — настоящие гурманы оценят! Выкладываю на сковороду 30 г сливочного масла и 1,5 ст.л. муки. Прогреваю компоненты на небольшом огне, постоянно помешивая, — должна получиться кашка без комочков. Затем вливаю 200 мл 10%-ных сливок. Держу соус на огне 3-4 мин., не забывая мешать, — масса должна стать консистенции густой сметаны. Затем подливаю к ней 1 ст. мясного бульона и добавляю измельченный на терке маринованный огурец, солю по вкусу. Выкладываю в соус обжаренные тефтели и тушу 5-7 мин.

Раиса СУХАН, г. Могилев

Проверено читателем

По правилам

Чтобы заварное тесто получилось идеальным, нужно очень быстро всыпать «мучной десант». Муку подсыпаю не из стакана (так будет медленнее), а с помощью листа бумаги. Складываю его пополам, на него высыпаю нужное количество муки, добавляю сахар (для сладкого теста) или соль (для соленого). И когда смесь воды и масла закипит, огонь перевожу на малый, в одну руку беру лист с мучной смесью, в другую — ложку. Всыпаю муку и сразу же замешиваю. Хорошо провариваю (около 2 мин.).

Олег КАРТАВЦЕВ, шеф-повар, г. Воронеж

Ананасовые узоры

Когда знаю, что с минуты на минуту должны прийти гости, к чаю всегда выпекаю бисквит, но не простой: на дно чугунной сковороды, смазанной маслом, выкладываю кольца консервированного ананаса, в центр каждого — замороженную вишню (без косточки). Сверху — тесто. Выпекаю в духовке до румяности, охлажденный бисквит переворачиваю на большое блюдо.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

Сладкие горки

Торт «Муравейник» — самый любимый в нашей семье. Решила подать его на детский праздник, но в необычной форме — в виде порционных «горочек». Руками их не очень удобно лепить, на ум пришла отличная идея — переложила сладкую готовую массу в невысокий узкий бокал, а потом просто перевернула вверх дном на блюдо. Сверху присыпала кондитерской посыпкой.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

Украшение для торта

Торт с шоколадной глазурью украшаю с помощью бумажного шаблона. Из пергаменты вырезаю круг нужного размера, 4 раза складываю, чтобы получился остроконечный треугольник, и на сгибах вырезаю ножницами дырочки, как на бумажных снежинках. Пергамент разворачиваю, выкладываю на готовый торт, а сверху посыпаю сахарной пудрой. Получаются красивые узоры.

Чтобы при украшении торта не «запылить» блюдо, на котором его подаю, между ним и выпечкой делаю прокладку из двух листов пергаменты, каждый из которых должен доходить до середины торта. После нанесения украшения листы убираю.

Светлана ШАМИНА, кондитер, г. Екатеринбург

«Шоколадные горки»

Для теста: • 150 г сахара • 130 г очищенной тыквы • 2 яйца • 2 ст. муки (неполных)

• 100 мл растительного масла • по 0,5 ч.л. молотых имбиря и кардамона • 1 ч.л. молотой корицы • мускатный орех — по вкусу • упаковка (10 г) разрыхлителя • шоколадные капли (2-3 ст.л. какао-порошка).

Для пюре тыкву запекаю в духовке в фольге, охлаждаю и измельчаю блендером, откидываю пюре на мелкое сито, чтобы ушел лишний сок.

Отдельно смешиваю муку, имбирь, кардамон, корицу, мускатный орех и разрыхлитель. Также отдельно взбиваю яйца с сахаром, маслом и тыквенным пюре. «Сухую» мучную смесь, вмешиваю в яичную, добавляю шоколадные капли (какао), еще раз все вмешиваю. Тесто раскладываю



Восточный аромат

Очень любят мои внуки булочки и пироги с корицей. А чтобы выпечка получилась более ароматной, пряность сперва прокалываю на сухой сковороде и хорошо перетираю вместе с сахаром.

Наталья ЛЯШКО, г. Запорожье

в формочки, выпекаю при 180 град. 20-25 мин. Охлаждаю и украшаю сахарной глазурью (сырным кремом — смешиваю творожный сыр, сахарную пудру и сливки до нужной консистенции).

Елена ТАРАНТИНА, г. Екатеринбург. Фото автора



Чтобы основа пирога получилась сухой и с красивым «румянцем», всегда слегка присыпаю нижний пласт картофельным крахмалом, а уж потом выкладываю начинку.

Торт «Фруктовый»

• 200 г мягкого печенья • 500 г сметаны • 100 г сахарной пудры • 2 хурмы • 2 киви.

Хурму и киви чищу и нарезаю тонкими ломтиками, печенье крошу мелко. В застеленную пергаментной бумагой круглую форму выкладываю торт слоями: взбитая с сахарной пудрой сметана, печенье, фрукты, снова сметана и так, пока не закончатся продукты. Готовый торт ставлю в холодильник на 8-10 часов. Когда застынет, выкладываю на блюдо, сняв бумагу.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ, г. Новополюцк. Фото автора



Чизкейк «Нежность»

• 400 мл сгущенного молока • 300 г песочного печенья • 3 желтка • 80 г сливочного масла • пол-лимона.

Печенье перекладываю в полиэтиленовый пакет и измельчаю толкушкой в мелкую крошку. Добавляю к ней мел-

ко нарубленное сильно замороженное масло. Хорошо перемешиваю руками, выкладываю равномерно готовую массу в форму, форму бортики высотой около 2 см. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 15 мин.

Готовлю начинку: желтки слегка взбиваю, добавляю сгущенку и лимонный сок. Достав из духовки форму с основой для чизкейка, выкладываю равномерно начинку. Ставлю снова в духовку на 30 мин. (если сгущенка густая, то можно на 15-20 мин.). Готовый чизкейк по желанию украшаю ягодами или фруктами, взбитыми сливками.

Алексей ВЕРШИНIN, г. Петрозаводск. Фото автора



Творожный крем-брюле

Хочу предложить очень простой десерт, но тем не менее невероятно вкусный. Он понравится даже тем, кто не любит творог.

♦ 200 г творога ♦ 50 мл молока ♦ 0,5 банки вареного сгущенного молока.

Блендером взбиваю творог со сгущенкой до однородной массы, вливаю молоко и еще раз хорошо взбиваю. Творожную массу раскладываю в силиконовые формочки, ставлю в морозилку на 4-5 часов.

Ольга ШЕВЦОВА, г. Щигры. Фото автора



Рогалики «От бабушки»

Бабушка Надя всегда была и останется для меня образцом терпимости к людям. Не помню, чтобы хоть раз она повысила на кого-то голос. Когда выпекаю рогалики, всегда вспоминаю свою любимую бабушку. Она часто нас ими угощала и мне рецепт передала.

♦ 200 г маргарина (сливочного масла) ♦ 200 г кефира (сметаны) ♦ 3 ст. муки ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ уксус ♦ повидло (варенье) ♦ яйцо ♦ немного сахара.

В кефир всыпаю соду, погашенную уксусом. Отдельно смешиваю размягченный маргарин (масло) с мукой, затем перекладываю массу в кефир. Замешиваю тесто, раскатываю в тонкий круглый пласт. Разделяю на 8 ча-

стей (как пиццу), на каждую — по 1 ч.л. повидла (варенья). В варенье обязательно добавляю немного крахмала — так оно не будет вытекать из выпечки. Формую рогалики, смазываю взбитым яйцом, смешанным с сахаром. Перекладываю их на противень, смазанный маслом, выпекаю в разогретой духовке до румяной корочки.

Юлия СТАРОСТИНА, г. Краснодар

Холодное тесто

В 500 мл теплого молока растворяю 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, пакетик сухих дрожжей и 2 ст.л. растительного масла. Частями всыпаю 4 ст. муки, замешиваю тесто. Накрываю пленкой, ставлю в холодильник. Два раза обминаю.

Анна КИДЯЕВА, г. Санкт-Петербург

Бисквит в мультиварке

на кипятке

Хочу поделиться с читателями своим любимым рецептом выпечки в мультиварке. Долго не решалась что-то в ней печь, боялась, что не получится. Бисквит выходит невероятно нежным и вкусным. Всем советую!

4 яйца взбиваю миксером с 1 ст. сахара. Отдельно смешиваю 1 ст. муки с 1 ч.л. разрыхлителя и упаковкой ванильного сахара. Затем частями вмешиваю сухую смесь в яичную (не взбиваю!), добавляю 3 ст.л. кипятка, снова перемешиваю. Форму мультиварки смазы-

ваю сливочным маслом, тесто переливаю. Выставляю программу «Выпечка» на час. Оставляю готовый бисквит на 15 мин. «отдохнуть» в форме. Он получается безупречным!

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург. Фото автора



Эклеры «Настоящие» на растительном масле

Тесто получается легким, воздушным, ароматным и вкусным. С начинками можно фантазировать бесконечно! Как со сладкими, так и с солеными. К примеру, на праздничный стол подаю эклеры с любимым салатом оливье.

♦ 1 ст. воды ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ 1 ст. муки ♦ 4-5 яиц.

Воду с маслом довожу до кипения и, помешивая, всыпаю муку. Быстро завариваю тесто, снимаю с огня, охлаждаю до теплого состояния. По одному вбиваю яйца (после каждого — тесто еще раз хорошо перемешиваю). Перекладываю его в кондитерский мешок и отсаживаю на противень, застелив силиконовым ковриком или промасленным пергаментом. Ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 25 мин. Готовые эклеры наполняю любимым кремом, сделав шпажкой небольшой прокол сбоку (сверху).

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

Утка по-осташковски

Новизны и кулинарного открытия в рецепте нет. Но когда мы готовим на праздничный стол много разных блюд, то этот вариант может кого-то выручить. Потому что все мы знаем: готовим целую птицу, подаем красиво, от нее отрезают (часто неловко, брызгая на скатерть и нарядное платье, роняя и пачкаясь) самые сладкие куски. А потом хребет и «разрозненные запчасти былого великолепия» долго мешаются в холодильнике: и есть их уже никто не хочет, и выбросить жалко... Утка, приготовленная таким способом, съедается вся, без остатка. Особенно если вы не поленитесь отделить мясо от костей.

• Утка, разделанная на порционные куски • 1 ст. риса «Жасмин» • айва • 1 ст. сухофруктов (чернослив, курага) • 2-3 ст.л. меда • соль • перец — по вкусу.

...Когда страна только просыпалась после новогодней ночи, мы бодренько промчались по пустой дороге в сторону города О., где на улице Н. моя прекрасная подруга Ульяна и ее многочисленное и «разношерстное» семейство уже ждали нас у праздничного стола. Мы уже были в процессе методичного и планомерного накалывания 101 белого грибочка на вилочку, когда хозяйка водрузила на стол хрустальную вазу с чем-то невообразимо пахнущим... Утка! Ага... ковырнула ложкой, донесла до рта... А-ааа! Вот на этом месте я пропала окончательно. Что можно сказать об утке, которая разнеженным мясом распалась в прекрасный рис с курагой, черносливом и айвой? Описать вкус невозможно, он меня преследовал все прошлые зимние каникулы...

Вот я и сделала стойку, когда с прилавка мне приветливо помахали культей утиные ноги неясного происхождения. Рис, вспомнила я, какой-то есть, сухофрукты тоже, айва... найдется по дороге. Ну и...

Запомните! Утка — белорусская (ее разделываю на куски, солю, перчу и смазываю изрядной порцией меда), рис — «Жасмин» (его отвариваю до готовности, выкладываю на противень вокруг утки, зарываю в него сухофрукты и айву). Все закрываю фольгой и томлю на небольшом огне, градусов 160, пока мясо не начнет отделяться от костей. Где-то, в зависимости от размеров утки и голодных мук гостей, на это уйдет от 1,5 до 2,5 часов, можно больше, только поглядывайте, чтобы блюдо не пересохло.

Для эстетов можно отрезать от утки красивые куски и подать с гарниром. Но, если вас никто не видит, «разденьте» утку до костей, мясо перемешайте с рисом и... если совсем никого нет рядом, можно руками запихивать за щеки и громко стонать от наслаждения.

Ирина КРАСНОВСКАЯ, г. Москва

Капкейки «День и ночь»

Очень люблю читать «Сваты на кухне», в издании просто кладезь полезной информации. Нахожусь в декретном отпуске с третьим сыночком, поэтому, располагая свободным временем, потихоньку осваиваю новые рецепты. Четверо мужчин все-таки в доме! Нужно вкусно и много готовить! Делюсь с читателями своим рецептом шоколадных капкейков с кремом из сливочного сыра.

• 100 г сливочного масла • 60 г темного шоколада • 70 г какао • 120 г муки • 1/3 ч.л. соды • 3/4 ч.л. разрыхлителя теста • 2 яйца • 120 г сахара • 1/4 ч.л. соли • 100 г сметаны (кефира или натурального йогурта) • растительное масло — для смазывания форм. Для крема: • 120 г сливочного масла • 240 г сливочного сыра • 200 г сахарной пудры • щепотка соли • 1/2 ч.л. ванильного экстракта.

Поломанный шоколад и нарезанное кубиками сливочное масло растапливаю на водяной бане, периодически помешивая. Затем снимаю с огня, даю остыть до теплого состояния. Добавляю яйца и сахар, взбиваю венчиком до однородного состояния, кладу сметану и перемешиваю. Добавляю муку, просеянную с какао, содой и разрыхлителем, и замешиваю тесто. Раскладываю тесто на 2/3 в смазанное маслом формочки (если использую бумажные вкладыши, не смазываю). Выпекаю около 25-30 мин. в разогретой до 180 град. духовке. Го-



товые кексы достаю из формочек и остужаю.

В миске миксером взбиваю сливочное масло комнатной температуры, сливочный сыр и соль, добавляю ванильный экстракт. Постепенно всыпаю сахарную пудру и взбиваю, пока масса не станет однородной и не начнет держать форму (следы от венчиков должны быть стабильными).

Выкладываю крем в кондитерский мешок и украшаю остывшие кексы.

Евгения РЕПИНА,

п. Икша Московской обл. Фото автора



Согласитесь, праздничный стол без шампиньонов уже и не встретишь: и фаршируют, и в салаты добавляют, и даже маринуют. А я удивляю гостей новым блюдом: шампиньоны чищу и наполняю клеем из 250 мл пива, яйца и 100 г натертого сыра, а затем обжариваю на растительном масле до хрустящей корочки. Очень вкусно, главное — пальцы заодно не откусить!

«Птичка певчая»

• 100 г филе индейки • половинка тушки перепелки • лист салата • 80 г ядер кедровых орешков • 2 вареных перепелиных яйца • 3-4 помидорки черри • 3 ст.л. растительного масла • небольшой кусочек огурца • зелень петрушки и мяты.

Отвариваю филе индейки и тушку перепелки. Помидоры и яйца нарезаю крупными кубиками. На тарелку выкладываю слоями: порванный лист салата, нарезанное кубиками филе индейки, затем — помидоры, огурец, яйца. Посыпаю салат кедровыми орешками, поливаю маслом. Перед подачей украшаю зеленью и половинкой перепелки.

Ольга ОДИНЕЦ,

ст. Тамань Краснодарского края.

Фото автора



Пышнейшие оладьи

Пышные, воздушные, тающие во рту оладьи — мой конек. Замешиваю ложкой (!) густое тесто из яйца, молока, муки, соли и сахара с добавлением соды — 1 ч.л. с верхом. В конце вливаю 1,5-2 ст.л. столового уксуса, перемешиваю — тесто на глазах начинает подниматься.

Людмила СНЕГИРЕВА,
г. Витебск

Сырники «Для Золушки»

Признаться, блюдо получается настолько вкусным, что едят все — и дети, и взрослые, поэтому количество продуктов увеличиваю в несколько раз.

♦ 150 г творога ♦ морковь ♦ 1 ст.л. муки
♦ 1 ч.л. манной крупы ♦ яйцо ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. сливочного масла.

Морковь натираю на крупной терке, перекладываю в кастрюлю, добавляю масло и немного воды и провариваю. Затем всыпаю манную крупу и, помешивая, нагреваю до набухания. Охлаждаю, добавляю творог, сахар и яйцо, хорошо перемешиваю. Формую лепешки, обваливаю в муке и обжариваю на растительном масле. Подаю со сметаной.

Надежда ЗАБОЛОТСКИХ,
с. Красное, Белгородской обл.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такое блюдо лучше исключить из меню детей с целиакией (глютеновой энтеропатией) за счет манной крупы. Не рекомендуется малышам с аллергией на белок коровьего молока, с нарушениями ЖКТ по типу ферментативной недостаточности, дисфункции желчевыводящих путей. Лучше сырники не жарить, а запечь в духовке.

Майя МЕНЬШИКОВА, врач-педиатр, аллерголог, г. Санкт-Петербург

«Мистер Фрикаделька»

♦ 2 л куриного (овощного) бульона ♦ 200 г куриного филе ♦ морковь ♦ 3 картофелины ♦ горсть замороженного зеленого горошка ♦ ломтик батона ♦ 100 мл 10%-ных сливок ♦ яйцо ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Морковь нарезаю тонкими кружками, картофель — маленькими кубиками, отвариваю овощи на среднем огне до готовности в бульоне. В чашу блендера перекладываю хлеб (без корочек), мясо, вливаю сливки и вбиваю яйцо. Измельчаю, затем солю и перчу фарш, еще раз взбиваю: если он получился слишком густым, вливаю еще немного сливок; если жидкий, то добавляю кусочки хлеба или мяса. Формую небольшие фрикадельки и сразу же отправляю



их в кипящий бульон. Если необходимо, солю и перчу суп, провариваю около 10 мин., добавляю горошек и сразу же снимаю с огня.

Светлана ВОЕВОДИНА,
г. Уфа. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Суп прекрасный для здорового ребенка. По последним рекомендациям союза педиатров России суп лучше варить на овощном бульоне, а мясо добавлять отдельно. Если ребенок наблюдается у аллерголога (атопический дерматит, пищевая аллергия), данное блюдо не рекомендую, поскольку оно может вызвать обострение симптомов болезни. Для детей с дефицитом веса, ферментативной недостаточностью такой рецепт тоже недопустим — блюдо требует большого количества ферментов для переваривания и усвоения.

Майя МЕНЬШИКОВА, врач-педиатр, аллерголог, г. Санкт-Петербург

Пирожки для гномиков и их друзей

В это время так не хватает спелых фруктов! Вот и приходят на помощь сказочные гномики, — они просто обожают сухофрукты (это секрет для детей).

Сухофрукты хорошо мою и замачиваю на ночь (они будут более мягкими). Затем отделяю от косточек мякоть и нарезаю ее не очень мелко (чтобы смесь не превратилась в кашу).

Дрожжевое тесто делю на шарики по 30 г, обваливаю немного в муке и раскатываю лепешки размером с ладонь. Распределяю по 2-3 ст.л. размоченных сухофруктов и защищаю края. Выкладываю заготовки на противень швом вниз, даю час подняться и выпекаю в духовке, разогретой до 180 град.

Елена БАЛЯВИНА,
г. Юрюзань. Фото автора



«Ванильное какао»

Зимой хочется чего-то теплого и вкусного. Попробуйте какао с корицей — вам понравится.



♦ Какао ♦ молоко ♦ ванилин ♦ корица — по вкусу.

Вливаю молоко в сотейник, ставлю на огонь и довожу до кипения. Какао всыпаю в миску, вливаю немного горячего молока, хорошо перемешиваю, перекладываю в сотейник. Добавляю натуральный сахарный заменитель, ванилин, корицу и еще раз прогреваю на огне. Разливаю в бокалы. Перед подачей на стол можно добавить взбитые сливки и маршмеллоу и наслаждаться горячим вкусным напитком.

Миляуша РАХМАНОВА, г. Казань

Пирог с квашенкой, а еще с грибочками

Конечно, у каждой хозяйки есть рецепт фирменного пирога. И поскольку мой муж любит с капустой, я решила в очередной раз его порадовать. Готовила с квашенкой, только добавила еще грибочков. И вот он долгожданный — румяный, аппетитный, с пылу с жару!

• 1 кг дрожжевого теста • 0,5 кг квашеной капусты • 300 г грибов (отваренные и замороженные) • желток • растительное масло. Обжариваю на растительном масле нарезанные грибы минут 5. Затем добавляю отжатую квашенку и тушу, помешивая, около 15 мин.

Тесто делю на две части, немного оставляю для украшения. Из одной

раскатываю круглую лепешку толщиной 1 см, выкладываю на смазанный маслом противень, кладу начинку, с краев оставляю 1,5 см. Накрываю второй раскатанной частью теста. Защипываю края и даю подойти 25-30 мин. Украшаю пирог цветочками и лепесточками из оставленного теста. Смазываю желтком и выпекаю в духовке до готовности.

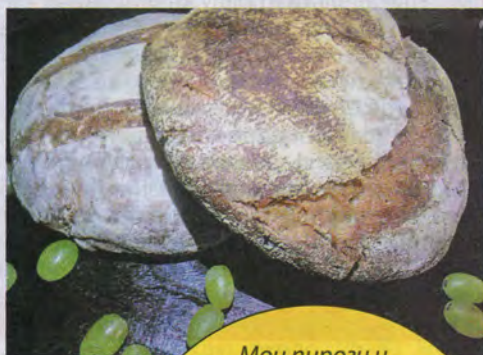


Елена МАРНОВА,
г. Тольятти. Фото автора

Хлебушек «Крестьянский»

• 2 ст.л. закваски • 300-400 мл воды • 300 г пшеничной муки • 100 г ржаной муки • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. меда (сахара). Смешиваю оба вида муки с солью, развожу в воде, добавляю закваску и мед. Замешиваю не липнущее к рукам тесто, ставлю на расстойку: оно должно увеличиться в объеме в 2-2,5 раза. Складываю с четырех сторон по принципу конверта и еще пополам. Даю подойти снова, формую хлеб, даю тесту отдохнуть. Выпекаю при 230 град. 10-15 мин., затем уменьшаю температуру до 210 град. и выпекаю до красивой золотистой корочки. Полностью остужаю, нарезаю и подаю к столу.

Валерия ФОМИНА,
пекарь, г. Орел. Фото автора



Мои пироги и пирожки, даже вечерашние, всегда на вкус будто только из духовки. А все дело в том, что при замесе в тесто добавляю несколько ложек жирной сметаны — выпечка получается нежной, мягкой и довольно долго сохраняет свежесть.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как же здорово, дорогие наши, что вы у нас есть. Только подумайте, что удивить нас больше нечем — тут как тут интересное письмо. А в нем рецепт такого блюда, что диву даемся, откуда у вас столько кулинарной фантазии. Молодцы, так держать! Испекли какой-нибудь новый пирог или пирожки, а может быть, старый разнообразили, например, необычной начинкой — напишите нам рецепт.

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

Чебуреки «Золотистые»

Чебуреки получаются сочные, мягкие, а красивые какие — заглядение! Сначала любуешься их аппетитной золотой корочкой, а как попробуешь — вряд ли сможешь так просто остановиться, пока не опустеет тарелка. Просто, сытно, вкусно — сплошные плюсы: отлично подойдут для подачи гостям, легко заменят полноценный обед, их очень удобно взять в дорогу в качестве перекуса. И в пир, и в мир, и в добрые люди.



Для теста: • 1 ст. воды • 1 ст.л. водки • 2 ст.л. рафинированного масла • щепотка сахара • соль — по вкусу • мука (столько, чтобы тесто было крутое) • растительное масло — для жарки.

Для начинки: • 0,5 кг мяса • 3-4 луковицы • соль • перец • 200 мл холодной воды (кефира).

Муку просеиваю, вливаю воду, масло, водку, всыпаю сахар и соль. Замешиваю крутое тесто, даю ему отдохнуть минут 30. Делю на кусочки в зависимости от желаемого размера чебуреков. Каждый вымешиваю.

Лук нарезаю мелкими кубиками, смешиваю с пропущенным через мясорубку мясом, солю, перчу, добавляю холодную воду (кефир), перемешиваю. Кусочки теста раскатываю в тонкие кружки. На одну половину выкладываю фарш, разравниваю и накрываю другой половиной теста, края слегка придавливаю, обрезаю полумесяцем. Обжариваю с обеих сторон до золотистого цвета в большом количестве масла.

Ольга ОДИНЕЦ, ст. Тамань
Краснодарского края. Фото автора

Переварились — не беда!

Переваренные макароны не выбрасываю, а вбиваю яйцо, смешиваю с обжаренными луком и морковью, если есть, добавляю обжаренные грибочки, солю, перчу. Выкладываю массу на противень и запекаю при 200 град. 20-30 мин., посыпав в конце натертым сыром.

Ольга ХВОЯ, г. Брянск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Честь и хвала автору за то, что в тесто добавляет водку — так оно будет легче, мягче и приятнее на вкус. Кроме того, благодаря алкоголю чебуреки во время жарки впитают в себя меньше масла, что также хорошо. Сам я чебуреки люблю до неприличия. Кстати, очень понравилась начинка из печенки: отвариваю ее, пропускаю через мясорубку, смешиваю с обжаренным луком, сдабриваю солью да перчиком, чтобы поострее, — бесподобно! Советую всем.

Станислав ЛЮБИН,
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

У плиты вдвоем не тесно

Когда готовит кто-то один из супругов (чаще жена), это дело обычное и привычное. А вот когда оба и при этом не мешают друг другу, такое случается редко. Супруги Геннадий и Лариса Волковы из Витебска — из числа последних — вдвоем у плиты им комфортно.

Кто рано встает...

У Геннадия хорошо готовили мама и бабушка. Лариса вспоминает, как в начале их знакомства нередко видела в кухне хлопчущих женщин и Гену, взбивающего венчиком крем для торта.

Однажды вечером жена написала записку — без знаков препинания: «Свари курицу целую Лариса». Муж понял фразу буквально и никак не мог взять в толк, как сварить целую курицу, если в холодильнике лежала половинка тушки. С тех пор это их семейная шутка.

Охота пуше неволи

Геннадий охотник, и в семейном меню частенько бывают блюда из дичи. На Новый год впервые приготовили лосстину, томленную в духовке, — успех имела ошеломляющий.

Кусок вырезки натирала солью и пряностями и целиком обжаривает на растительном масле до румяной корочки. Перекладывает в утятницу и до половины заливает мясным или овощным бульоном (можно и водой), соль и перец добавляет по вкусу. Накрывает крышкой и ставит в духовку, чтобы мясо томилось на малом огне 8-12 часов, — чем дольше, тем оно вкуснее.

Эх, хорошо посидели — и плов отведали, и супом с пылу с жару полакомились, а еще и рецепты аппетитных блюд себе записали. У вас есть свободное местечко за кухонным столом? Приглашайте нас в гости — с удовольствием встретимся, а затем отчитаемся на страницах издания.



Лучше зельца

На охоте, как признается Геннадий, многие отказываются от субпродуктов, а для него это подходящее сырье для фаршированного желудка, что получше любого магазинного зельца. Берет легкое, почки (бняв кожицу, ночь вымачивает в молоке), немного печенки и мяса. Все варит в большой кастрюле в подсоленной воде

часов 5-6. Затем вручную нарезает на кубики со стороной около 1 см. Добавляет рубленый чеснок (чем больше, тем лучше), пряности, если надо, и соль. Фарширует желудок, зашивает, опускает в бульон, в котором варились субпродукты, прокалывает в нескольких местах зубочисткой и варит около часа. Достает, кладет под гнет на сутки. Хранит в холодильнике недолго: Генин зельц, как называет жена, нарасхват.

Белорусская паэлья

В молодости Геннадий побывал в Узбекистане, где ему очень понравился плов с бараниной. Спустя годы отдыхали с женой в Испании, где ели паэлью с морепродуктами. Поскольку ни свежей баранины, ни свежих морепродуктов нет, изобрели нечто среднее и назвали белорусской паэльей.

Свинину и курицу (всего около 0,5 кг) нарезаю кубиками и обжаривают до готовности с морковью, луком и лисичками в глубокой сковороде. Грибы можно брать любые, но лисички смотрятся эффективнее. Главное, чтобы полностью выпарилась вода. Отдельно отваривают почти до готовности пропаренный



рис. Когда мясо готово, выкладывают на него промытый рис, добавляют соль и перец по вкусу, поливают растительным маслом, накрывают крышкой и выключают огонь. У Волковых электроплита, поэтому блюдо некоторое время томится. Через минут 15-20 перемешивают, выкладывают на плоскую тарелку и украшают зеленью.

Суп из остатков лечо

В плане заготовок Волковы также разделили сферы влияния: Лариса отвечает за варенье, Геннадий — за соленья и маринады. В очередной раз, когда готовил лечо, часть жидкости осталась неиспользованной. А жена накануне «заказала» борщ, но Геннадий рассудил, что на борщ остатки не тянут, и решил приготовить суп. Отварил до готовности 1 ст. красной фасоли, из холодильника достал отваренные грибы (немного, для вкуса). В остатки лечо с жидкостью добавил фасоль, грибы, специи и проварил все вместе. Овощной суп получился на славу — с



приятным кисло-сладким вкусом, характерным для лечо. Безотходное производство и праздник живота в результате импровизации на кухне в семье Волковых только приветствуются.

Парад советов



Сказочное мясо

Перед жаркой порционные куски мяса всегда щедро натираю смесью из пропущенного через чесночницу чеснока и черного молотого перца. Затем смазываю растительным маслом и мариную не менее 20 мин. (лучше больше). Так мясо готовится намного быстрее, получается более ароматным, нежным и сочным.

Антонина ЗИНОВЕНКО,
г. Великий Новгород

«Картопляники» на завтрак

Если с ужины осталось 7-8 вареных картофелин, буквально за 15-20 мин. готовлю из них сытный завтрак. Картофель разминаю в пюре, посыпаю красным молотым перцем и мелко на рубленной зеленью укропа, перемешиваю. Руками или ложкой набираю немного картофельной массы, в центр кладу по маленькому кубику вареной колбасы и сыра (что есть под рукой), «запечатываю» и формую шарики. Обваливаю их в панировочных сухарях и обжариваю на сливочном масле (это важно!) со всех сторон. Подаю со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком и огурцами.

Мария СЕМЕНОВА, г. Подольск

Рассольник «Второпях»

Чтобы такой супчик сварился гораздо быстрее, говядину заменяю на куриное мясо или субпродукты (почки, потроха). Вместо перловки добавляю рис, пшено или овсяные хлопья. Вкус блюда, естественно, немного другой, но ничуть не хуже, чем у классического рассольника.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев



Быстросуп с сосисками

На приготовление мяса нужно много времени. Когда его в обрез, я нашла отличный выход — заменяю мясо сосисками. Естественно, по качеству это другое, но когда надо максимум за полчаса приготовить наивкуснейшее первое для голодного и злого мужа — почему нет. Сосиски всегда беру высшего сорта. Пряностей не жалею и зелени кладу как можно больше — так ароматнее. Муж всегда сыт и доволен таким положением дел, и не могу сказать, что полдня корпела у плиты. После того как накормлю его, он резко добрее, и для себя могу просить что хочу — почти на все согласен.

- 4 картофелины • морковь • луковича • 2 ст.л. растительного масла • соль • перец • лавровый лист • горсть вермишели
- 4 сосиски • 4 ст.л. консервированного зеленого горошка • зелень • 2 л воды.

Нарезанный кубиками картофель выкладываю в кипящую воду. Лук и морковь измельчаю и обжариваю на растительном масле, добавляю нарезанные кружками сосиски, еще немного обжариваю. К картофелю выкладываю вермишель, довожу до кипения и добавляю в суп пассеровку и горошек, солю, перчу, кладу лавровый лист и варю до готовности картофеля (минут 20). Подаю с мелко на рубленной зеленью.

Ольга ПИЛИГРИМОВА, г. Сочи



Я, дорогие мои, очень ценю свое время. Поэтому свеклу и морковь для салатов и борща отвариваю заранее, нарезаю кубиками или натираю на терке и замораживаю впрок. А когда надо что-то приготовить, размораживаю и добавляю сколько нужно. Экономия времени колоссальная!

«Для неожиданных гостей»

Этот пирог Ольга Ходюш из Полоцка готовит, если гости появились на пороге неожиданно. Сегодня она делится с читателями не только рецептом, но и секретами приготовления пирога.

- 3 яйца • 1 ст. сахара • 1 ст. муки • яблоко
- панировочные сухари.

Яйца взбиваю с сахаром до получения густой белой массы, напоминающей сметану. Добавляю просеянную муку, нарезанное дольками яблоко, размешиваю все ингредиенты до однородного состояния. Выпекаю корж 5-10 мин. при 250 град., затем 20 мин. при 180. Иногда разрезаю вдоль пополам на два коржа, а вместо яблока прослаиваю коржи сладким вареньем.



Мой совет

При выпечке пирога дно формы посыпая панировочными сухарями.

Записала Наталья ЯКОВЛЕВА,
г. Витебск

Котлеты «Спасительные»

Однажды у меня чуть не случилось такое... Я могла опуститься ниже плинтуса в глазах свекрови, а в итоге заработала очередной плюсики в карму. Анастасия Ивановна любит заходить в гости внезапно, со словами: «Рыбы мои, буду через 10 мин. Встречайте». Я, хоть и с трудом, но привыкла к такому экстриму, и на плите всегда есть то супчик в кастрюле, то отбивные на сковородке, то пирог к чаю — мало ли что... Честное слово, проще угодить свекрови, чем идти на конфликт. В мае прошлого года она сказала, что уезжает к подруге. Я вздохнула с облегчением, решила пару дней поддержать семью на бутербродах и чае, в крайнем случае заказать пиццу. Все было этому несказанно рады. И тут звонок на мобильный: «Анечка, дорогая, я никуда не уехала, как же вы без меня будете, забегу через полчаса». Полчаса по сравнению с ее стандартными 10 минутами — вечность. Благо, в холодильнике была куриная грудка и несколько шампиньонов: за 20 минут я соорудила отличные котлеты. Наша дорогая Анастасия Ивановна была более чем довольна, сказала, что повезло ей с невесткой, сыну ее — с женой, а внукам — с матерью: мол, все питаются вкусным, домашним...

Для котлет: • 0,5 кг куриной грудки • 250 г шампиньонов • 100 г лука • соль • перец • растительное масло.

Для кляра: • яйцо • 1 ст.л. муки • 2 ст.л. воды.

Мясо пропускаю через мясорубку. Быстренько обжариваю на растительном масле мелко нашинкованные грибы и лук, смешиваю с фаршем, солю,

перчу и формую котлеты. Во взбитое яйцо добавляю муку и воду, снова взбиваю. Опускаю котлеты в кляр и обжариваю по 5 мин. на растительном масле с обеих сторон на среднем огне.

Подаю с кетчупом и отваренными в соленой воде спагетти.

Анна СУРЖЕВА, г. Псков



«Сытый папа»

• 500 г куриного филе • 200 г шампиньонов • 8 картофелин • помидор • стручок сладкого перца • луковица • 5 зубчиков чеснока • 3 ст.л. майонеза • соль • перец • пряности — по вкусу.

Филе разрезаю на порционные кусочки, шампиньоны — пополам, лук — полукольцами, помидор и перец — на четвертинки, чеснок пропускаю через чесночницу. Выкладываю подготовленные компоненты в глубокую миску, солю, перчу, добавляю пряности и майонез, перемешиваю и оставляю на 30-40 мин. мариноваться.

Очищенный картофель нарезаю средними кубиками, подмешиваю к мясу с грибами и перекладываю в рукав для запекания. Связываю его с двух сторон в виде конфетки, прокалываю сверху в нескольких местах и отправляю в разогретую до 180 град. духовку на час.

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань Краснодарского края.
Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Запекание в рукаве — один из предпочтительных методов приготовления, который помогает сохранить и здоровье, и фигуру. Картофель, грибы, курица, перец, лук в рецепте относятся к продуктам здорового рациона, что нельзя сказать о майонезе. Поэтому, чтобы рецепт полностью соответствовал принципам здорового питания, лучше замените его сметаной. Блюдо не потеряет свою вкусовую нотку, а пользы принесет намного больше.

Елена ЯКУБЕНОК, нутрициолог, г. Москва

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вам знакомо такое: времени совсем в обрез, а надо накрыть сытный стол и вкусно накормить родню? И что вы, дорогие наши, в таких случаях готовите? Напишите нам в редакцию и расскажите, какие блюда помогают вам сэкономить время. Уверены, ваши рецепты выручат не одну сотню читателей, а затем и в народ уйдут.

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

«Крошка-картошка»

Чтобы картошка сварилась быстро, заливаю ее кипящей, а не холодной водой. Когда вода снова закипит, солю и добавляю 1-2 ст.л. сливочного масла. Образуется масляная пленка, благодаря которой овощи готовятся вдвое быстрее.

Татьяна САВЕЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург

Печенье «Геркулесовое» с бананами

Аппетитное, недорогое и полезное — хорошо для перекуса без вреда для фигуры.

• 100 г сливочного масла • 60 г сахара • 4 ст.л. меда • овсяные хлопья — сколько возьмет тесто • 2 банана.

В сотейнике медленно нагреваю сливочное масло, мед и сахар, помешивая, пока последний не растворится. Добавляю размятые в пюре бананы. Подсыпая овсяные хлопья, довожу тесто до густой консистенции. Выкладываю массу на смазанную сливочным маслом бумагу для выпечки слоем в 1-1,5 см. Выпекаю в духовке при 180 град. 20-30 мин. Достаю корж, разрезаю на произвольные кусочки и подсушиваю в духовке еще минут 5.

Мария ШОНИНА,
р.п. Елатмья Рязанской обл.

Мармелад «Малявочки»

Все просто, а главное быстро и очень красиво! Формочки могут быть разными, все зависит от вашей фантазии! Такие сладости также отлично украсят торт или пирожные. Я же люблю угощать мармеладом внуков.

♦ 300 мл холодной кипяченой воды ♦ пачка ягодного желе (80 г) ♦ 35-40 г быстрорастворимого желатина ♦ 2-3 ст.л. сахара ♦ 1-2 ст.л. сока лимона (1/3 ч.л. лимонной кислоты).

Желе смешиваю с сахаром, добавляю сок лимона, желатин и воду. Перемешиваю и оставляю на 30 мин. для набухания. Затем массу ставлю на огонь, варю, помешивая, почти до кипения. Снимаю пену и сразу же разливаю массу в силиконовые формочки. Ставлю в холодильник на 2-4 часа.

• Мой совет •

Желе по желанию можно заменить ягодным компотом и на его основе сделать жевательный мармелад. Тогда кипяченая вода и сахар не понадобятся.

Жанна СКРЯБИНА, г. Тукумс, Латвия. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Каждый раз удивляемся вашей кулинарной фантазии, дорогие наши хозяйки! Благодаря такой съедобной красоте рубрика из номера в номер становится все краше и краше! Продолжайте и дальше баловать нас и всех читателей своими домашними шедеврами. Ждем с нетерпением писем! Не забывайте, что за каждый опубликованный рецепт наши авторы получают заслуженный денежный гонорар.

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

Чудо-пряники

Такие пряники не только вернут вас в чудесное детство, но и станут отличным сувениром для близких к любому поводу, да и без него и дети, и взрослые будут рады такому лакомству.



Для теста: ♦ 1 кг муки ♦ 500 г меда ♦ 500 г сахара ♦ 300 г сливочного масла ♦ 2 яйца ♦ 2 ч.л. разрыхлителя ♦ цедра апельсина и лимона ♦ молотая корица ♦ молотый кардамон ♦ молотый имбирь ♦ молотая гвоздика ♦ анис ♦ ванилин ♦ молотый имбирь — по вкусу.

Для айсинга: ♦ яичный белок ♦ 150 г сахарной пудры ♦ 1 ч.л. лимонного сока ♦ пищевые красители.

Размягченное масло смешиваю с сахаром и медом, прогреваю смесь на малом огне, пока сахар не растворится (до кипения не доводить!). Половину муки смешиваю с пряностями, разрыхлителем и цедрой (если хотите, чтобы пряники получились шоколадными, добавьте в тесто 2-3 ст.л. какао). Яйца взбиваю отдельно, вмешиваю в медово-масляную смесь, затем всыпаю столько пряной муки, сколько возьмет тесто (оставшуюся муку добавляю постепенно по мере необходимости). Тесто должно получиться плотным, эластичным и не прилипать к рукам. Перекладываю его в полиэтиленовый пакет, убираю в холодильник на 2 часа (лучше на ночь).

Затем раскатываю в пласт, формочками вырезаю печенье. Перекладываю его на противень, застеленный пергаментом, и выпекаю в разогретой духовке до готовности. Пряникам даю отдохнуть 2 часа, затем приступаю к разукрашиванию.

Готовлю айсинг: холодный белок взбиваю с сахарной пудрой (на самых низких оборотах, т.к. если делать наоборот, то будет очень много пузырьков). В самом конце добавляю несколько капель лимонного сока и пищевые красители. Для росписи пряников готовлю айсинг двух консистенций: более плотный — для нанесения контуров, жидкий — для заливки.

Плотный айсинг перекладываю в кондитерский мешок с насадкой с небольшими дырочками, рисую контуры на прянике (фото 1). Оставляю подсохнуть 15-20 мин. Приступаю к заливке пряника, также с помощью мешка, но более жидким айсингом (фото 2). Зубочисткой (шпажкой) ровняю поверхность пряника (убираю пузырьки воздуха). Оставляю на 4-6 часов, чтобы айсинг хорошо высох. Только после этого приступаю к оформлению (фото 3 и 4). Принцип тот же: сначала контур, просушка, заливка и выравнивание шпажкой.

Светлана КОРОЛЕВА, г. Москва. Фото автора



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



Сосиски «Цветок»

- ♦ 200 г бездрожжевого слоеного теста ♦ 5 сосисок
- ♦ 2 ст.л. молока (яйцо) ♦ сушеные итальянские (прованские) травы — по вкусу.

Тесто раскатываю в тонкий пласт и нарезаю на 5 прямоугольников. Затем выкладываю на каждый по сосиске, соединяю и защипываю края, прокатываю по столу, придерживая ладонью (чтобы шов сгладился). Острым ножом нарезаю сосиску в тесте на 7-8 частей, формую «цветочки». Перекладываю на противень, застеленный промасленным пергаментом, смазываю «цветочки» молоком (взбитым яйцом). Выпекаю в духовке при 200 град. 15 мин.

Елена МОЙШУК, г. Калининград. Фото автора

Салфетка «Уголок»

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



СУХОСТЬ КОЖИ?

Ваша кожа страдает:

Зуд и шелушение,
Раздражение,
Микротрещины

РУ № Р N000330/01 На правах рекламы



- **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

WWW.RADEVIT.RU



...! Молчать!	Ударный ящик со струнами	Пряная приправа	Официант в баре	Рядовые застолья	Авторы текста гимна Индии	Горбатый бык	Груз для весов	Мощное убежище	Он дает книге свое имя	Часть ноги животного
				Знамя для знаменосца						
"Зонтик" с грядки	Индийский острый соус	Режиссер фильма "Дикий капитан"	Купец, ходок за три моря	Ошкурена с бревна	Овощная плантация	Любитель личных выгод	Не топор рубит, а ...	Смотри фото		
Гигантские волны	Город Киевской Руси						Город на западе Франции			
				"Я там не был" для суда	Военный отчет					
Ткань для воротничков	Штат в Бразилии	Замужество	Нарост на дереве			Звучание слов	Если своя, то владыка	Имя Руставели		
		Телефонная станция	Река в Казахстане				Косметика фирмы "Ив ..."			
"Мать" у казахов	"Морковный" витамин					Ломоть				
			Лысая птица			Морская нимфа, мать горгон				
Стол ученика	Стремление к новому				Заход солнца					

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №11

По горизонтали: Граната. Джин. Аэробус. Факт. Утаск. Киви. Лилии. Орисса. Танана. Жемчуг. Руанда. Луксор. Паук. Авокадо. Валенки. Акме. Рейх. Вакат. Анюта. Лопе. Ила. Намиб. Кару. Лора.

По вертикали: Ляжка. Игнат. Кауру. Мамба. Канск. Отгон. Устин. Коломбо. Ситула. Канане. Виадук. Ложка. Рапс. Сарра. Агуда. Нант. Акид. Кокошник. Оверштаг. Лийв. Халал. Тапир. Комо. Теба. Юла.

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

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

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

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

Конец мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

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

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

Очистите свое тело от накопленных жиров!

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

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

Короче говоря: Вы худеете!

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

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Дешевле
на 30%**

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

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

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

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

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

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

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

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб.тел. _____

☐ **3-недельный курс**
(Похудение 10–15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 420 09 07

☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7–10 кг, минус 2 размера)
2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1490 руб.**
Код продукта 420 09 06

☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3–5 кг, минус 1 размер)
1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 420 09 05
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

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

* Гарантия действительна при доставке почтой. ** Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. *** Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь, предоставляю свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр.1. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12.09.1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА-АГ78.8.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

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

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

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

1-й этап: плоский живот.

Уже с первого дня заметен видимый и конкретный ре-

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

2-й этап: растапливание.

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

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

3-й этап: Вы не поправитесь снова.

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

Здесь Вы видите собственными глазами, что может сделать для Вас «Кофе Минсер Форте»:



Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

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

Спасибо за рецепт!
№1, 2018 г.

Драники «Капустяники»

Делюсь с Людмилой Дашкевич из г. Мурманска (№10, 2017) рецептом драников, которые обожает вся моя семья.

♦ 400 г квашеной капусты ♦ 250 г колбасы
♦ 150 г картофеля ♦ 100 г муки ♦ 50 мл молока
♦ луковица ♦ пучок укропа ♦ яйцо ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 1 ст.л. сливочного масла ♦ сметана ♦ соль ♦ перец.

Очищаю и натираю на крупной терке картофель, добавляю нарезанные соломкой колбасу и мелкими кубиками лук. Капусту немного протушиваю, снимаю с огня, смешиваю с яйцом, мукой и молоком, соединяю с картофельной массой, солю, перчу и перемешиваю. Разогреваю на сковороде оба вида масла и обжариваю драники (выкладываю их ложкой) с обеих сторон до румяной корочки. Подаю горячими с измельченным укропом и сметаной.

• Мой совет •

Иногда вместо колбасы добавляю буженину, бекон или сосиски, а для аромата — пропущенный через чесночницу чеснок.

Ольга ПИМЕНОВА, г. Новосибирск



Дешево

Подскажите!

Дорогие мои, кто может поделиться хорошим рецептом запеканки с замороженными грибами? Наморозила столько, что теперь надо как-то их «переготовить» и к лету морозильник освободить.

Ольга ИЛЬЕНКОВА, г. Орел

Очень любит мой внучек есть плавленные сырки. Надеюсь, кто-нибудь поделится секретом, как готовить такие сырки в домашних условиях — буду безгранично благодарна.

Наталья ТЕРЕНТЬЕВА,
г. Могилев



Лучшая заправка

По просьбе Людмилы Прищеповой из г. Калининграда (№8, 2017) делюсь рецептом своей любимой заправки для макарон.

♦ Большая луковица ♦ 150-200 г любой колбасы ♦ 2-3 помидора или кетчуп по вкусу
♦ 80-100 г сыра ♦ 50 мл растительного масла
♦ 2 яйца.

Лук нарезаю кубиками и пассерую на масле, добавляю нарезанную так же колбасу, натертые на терке помидоры без кожицы и тушу 5 мин. Вбиваю яйца и перемешиваю. В конце натираю сыр на крупной терке и всыпаю в заправку.

Людмила ТЕРПИЛЬ, г. Луцк

Блины с мясным припеком

По просьбе Аллы Шульской из г. Минска (№10, 2017) делюсь рецептом очень вкусных мясных блинов.

♦ 2 л молока ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли
♦ 2 ст.л. растительного масла + для жарки
♦ 2 сырых яйца ♦ 2 вареных яйца ♦ мука
♦ луковица ♦ 300 г мясного фарша.

В теплом молоке размешиваю соль, сахар и масло, делю смесь пополам. В одну половину вбиваю яйца, перемешиваю, просеиваю муку, чтобы тесто было консистенции густой сметаны. Затем вливаю оставшуюся молочную смесь и хорошо перемешиваю.

Фарш обжариваю на растительном масле с мелко нарезанным луком. Яйца нарезаю небольшими кубиками, слегка обжариваю на растительном масле и смешиваю с фаршем. На раскаленную



смазанную маслом сковороду наливаю немного теста (меньше, чем на обычные блины), посыпаю мясным припеком и снова заливаю тестом. Пеку блины с обеих сторон до румяной корочки.

Елена БЕЛОГРИВЦЕВА, г. Ивanteevka

Эх, Масленица! Разгуляй!

Масленица — это прощание с зимой и встреча весны, несущей оживление в природе и солнечное тепло. В честь Солнца сначала пекли пресные лепешки, а когда научились готовить заквасное тесто, стали печь блины.



Тосты

За нас, за вас,
За бодрый час,
За дом, богатство и уют,
За то, что дома все же ждут!

Пусть любые мечты оживут,
Беды прочь все мгновенно уйдут,
Пусть всегда процветает семья,
Вот за это я выпью до дна!

За здоровье выпить предлагаю,
Крепкого вам всем желаю,
Не болейте никогда,
Будьте счастливы всегда!

Древние считали блин символом Солнца, поскольку он, как и Солнце, желтый, круглый и горячий, и верили, что вместе с блином съедают частичку солнечного тепла и могущества.

В понедельник, например, новоиспеченная семейная пара (встречающая Масленицу впервые) приглашала к себе свекровь и свекра: те приходили учить молодую хозяйку печь блины. Званая свекровь была обязана прислать с вечера весь блинный снаряд: таган, сковороды, половник и кадку, в которой ставят тесто для блинов. Свекор же присылал мешок муки и кадушку масла.

Со вторника начинались разные развлечения: катания на санях, народные гулянья и представления во главе с Петрушкой и Масленичным Дедом.

В среду тещи принимали зятя на блины, а для забавы созывали всех родных. На четверг приходилась середина игр и веселья. Пятница — тещины вечерки. В этот день зятя угощали матерей своих жен вкусными блюдами и блинами. В субботу, на золовкины посиделки (золовка — сестра мужа) молодая невестка приглашала родных мужа к себе в гости. Воскресенье — Прощенный день («Проводы Масленицы»). В этот день все родные и близкие просили друг у друга прощения. Таким образом люди освобождались от старых обид, накопленных за год, и встречали новый год с чистым сердцем и легкой душой.



Опробовано. Вкусно!

Приготовила капусту «Дружную» по рецепту Амины Фаизовой из г. Самары (№11, 2017) — очень понравилась блюдо! Просто, быстро и вкусно!

Виктория МЕЛЬНИКОВА,
г. Минеральные Воды

Хочу сказать большое спасибо Екатерине Карелиной из г. Ялты за обалденный рецепт моркови «Корея отдыхает» (№12, 2017). Очень вкусно и оригинально! Отличная закуска к столу!

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов

Благодарю Ирину Власову из п. Редкино Тверской обл. за интересную историю и рецепт пирога «Накрепок» (№12, 2017). Обязательно испеку такой же на день рождения своего внука.

Владислава ШАБАНОВА,
г. Сергиев Посад

Дорогие наши!

Каждая ваша благодарность в адрес авторов рецептов — это лишний повод для их вдохновения и новых кулинарных свершений. И мы, Сваты, благодаря вашим «Спасибо» убеждаемся, что приходимся «по вкусу». Поэтому и в Новом году не жалеете благодарности для тех, чьи рецепты прижились на вашей кухне!

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, Rusmediabank.ru

Журнал «Сваты на кухне» № 1 (39), январь 2018 г. 16+

Издаётся с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

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

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.
Юридический адрес: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 10.01.2018 г. в 16.00

Тираж 250 200 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,
214000, РФ. Заказ № 00029

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 20 февраля 2018 года.

Не пропустите! Сегодня также вышли:

«Сваты», «Делаем сами», «Садовый и огородник», «Цветок», «Домашний», «Волшебный»,
«Золотые рецепты наших читателей», «Суперсовет», «Сваты на пенсии», «Счастливая и красивая»,
«Народный доктор», «Сваты на даче», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Ароматная выпечка»,
«Ниваки: мастер-класс по стрижке», «Уроки обрезки плодовых деревьев».



Подписка — это выгодно и удобно! Подписаться на все издания можно с любого месяца.

Без гипертонии и без лекарств

«Те, кто страдает гипертонией, меня поймут. При погодных изменениях давление подскакивает до 220/180, голова раскалывается так, что хочется выть. Говорят, что все болезни от нервов, а гипертония от чего? Знаю, что скачки давления приводят к инсульту и инфаркту, боюсь этого очень! Помогите! Может быть, есть какое-нибудь средство (помимо таблеток), чтобы держать давление в норме?»

Татьяна, г. Иркутск

Татьяна, есть средство, о котором мало кто знает, — амарантовое масло **«Амарант Актив»**. Оно не новое, а проверенное, и тем лучше. Бесценность масла в том, что в его состав входит уникальное вещество сквален. Сквален — это богатейший источник активного кислорода. Попадая в организм, он мощно воздействует на три главных фактора:

- сосуды (укрепление стенок и очищение)
- сердце (питание клеток)
- мозг (насыщение кислородом)

В результате — давление в норме! Сквален — уникальная природная формула, о которой Вы теперь знаете!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8-800-301-12-12

(звонок бесплатный)

ОТЗЫВЫ:

«Я принимаю масло **«Амарант Актив»** около двух месяцев. За это время почувствовала себя значительно лучше. Я гипертоник, давление доходило до 240/120. После употребления масла стало 140/80. Таблетки я почти не пью. Уверена, что со временем давление у меня нормализуется».

Г.М. Степанова, г. Москва

«Глубокоуважаемые сотрудники компании! Пишет вам человек, который не один раз брал у вас масло **«Амарант Актив»**. Раньше, до использования масла, мое давление было очень высоким (180/110), приходилось не раз вызывать скорую. Начав употреблять **«Амарант Актив»**, обнаружила, что давление снизилось до 130/80 и держится стабильно. Это просто ЧУДО! Никаких лекарств, только одна ложка масла с утра, и я отлично себя чувствую! Ваше масло облегчает жизнь, буду и в дальнейшем им пользоваться».

Н.С. Свистунова, г. Москва

«Я благодарю компанию и всех ее сотрудников за волшебное масло **«Амарант Актив»**! Принимала его по 2 чайные ложки 3 раза в день за 20 минут до еды и почувствовала себя значительно лучше. Прибавились силы, меньше стала кружиться и болеть голова, так как нет резких скачков давления. Легче стало дышать (у меня астма и хронический бронхит), лучше отделяется мокрота, реже приступы удушья. Улучшилось настроение! Спасибо вам и **«Амарант Активу»**!

Т.И. Стоянова, г. Петрозаводск



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама. ООО «РОСТ», 115184, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 62, стр. 7, пом. 1. ОГРН: 1147746265479

Есть ли спасение «от давления»?

Стоит немного понервничать или переутомиться — и давление сразу поднимается? Погодные изменения отражаются на сосудах, как на барометре? Домашняя аптечка переполнена лекарствами от давления?

Гипертония не приговор, и нормализовать давление можно без лекарств!

СПАСИТЕЛЬ — Функциональное питание масло «ЖивАс».

Это 100% натуральное ЖИВОЕ масло из травы лабазника (таволга). Уникальный по своему составу продукт! Функциональное питание масло **«ЖивАс»** содержит уникальное соединение гликозид гаулерин — природный «живой» аспирин, который разжижает кровь, корректирует давление, и не повреждает слизистую ЖКТ. А главное — все это создано самой природой! Функциональное питание масло **«ЖивАс»**

воздействует на три жизненно важные системы организма: сосуды (очищение), сердце (питание клеток), мозг (насыщение кислородом). Давление в норме!

К функциональному питанию относятся пищевые продукты, которые имеют клинически доказанное положительное влияние на здоровье и иммунитет человека, эти продукты не только способствуют

профилактике заболеваний, но и продлевают жизнь.

Функциональное питание масло **«ЖивАс»**, помогает, контролировать давление, улучшает общее состояние здоровья и защищает Ваш организм!

ПОДРОБНО, БЕСПЛАТНО:

8 800 700 37 37

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ВКУСНО! «ЖивАс» в каждом доме!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. Реклама. ООО «РОСТ», 115184, г. Москва, ул. Пятницкая, д. 62, стр. 7, пом. 1. ОГРН: 1147746265479

