

16+

Толокн

# Сваты На кухне

№ 2 (40); февраль 2018 г.

## РЕЦЕПТЫ ВЕЛИКОГО ПОСТА:

- ❖ Суп с шампиньонами
- ❖ Скунбрия за 7 минут
- ❖ Лепешки на минералке

## НЕОЖИДАННО: Экономное печенье на... пиве

## МАСТЕР-КЛАСС: Пирожки с сосисками

## ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ: Идеи к 8 Марта

## КОНКУРС РЕЦЕПТОВ: «Сытая семья — задача моя!»

## НА ЗДОРОВЬЕ: Лакомство для иммунитета

Успейте подписаться  
на «Сваты на кухне»  
на второе полугодие 2018 г.

по самой низкой цене  
до 31 марта!

Подробнее — на стр. 31.

04090 «КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП

«Почта России»

ISSN 2312-2145

18002>



9 772312 214673

## Пахнет пирогами

- ❖ Экономный на компоте
- ❖ Сырная косичка
- ❖ Шанежки наливные

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

## Сваты на кухне

Готовиться к пасхальным праздникам мы, как и многие, начинаем с Великого поста — Люба на неделю продумывает постное меню. Продуктовую корзину расписывает тщательно, раскладывая на ингредиенты каждое блюдо, составляет полный список. А Михалыч едет в крупный магазин и все по списку покупает. Перед поездкой он плотно обедает — чтобы на голодный желудок не было соблазна купить что-то лишнее. Так вот и поехал Михалыч в магазин аккуратно в масленичное воскресенье — была пара свободных часов, пока остальные веселились на празднике проводов Зимы. И, конечно, в магазине в очереди у кассы встретил много знакомых — воскресный день и у них обозначен как закупочный. Перекинулся парой слов, рассчитался и отправился домой.

Через несколько часов, ближе к вечеру, звонок в дверь. Открывает Михалыч, а там сосед с куском отменной свиной грудинки: «На, пригодится». «Конечно, пригодится, аккуратно к пасхальному столу подадим», — подумал наш герой и заморозил мясо. Через полчаса снова звонок: стоит бывшая коллега с огромным медовым тортом и без объяснений опять же вручает Михалычу. Когда на пороге появился местный дворник с парой бутылок пива, Михалыч не выдержал и поинтересовался, отчего все кругом такие щедрые... Ответ заставил и плакать от смеха, и в очередной раз убедиться, какие же все-таки хорошие люди окружают семью Шевченко! Оказывается, в магазине обратили внимание, что у Михалыча покупки были слишком скудными: без мяса, яиц и традиционной головки сыра!

Согласитесь, экономить всегда приятно, когда это не идет в ущерб качеству! А потому поторопитесь оформить досрочную подписку на «Сваты на кухне» на II полугодие 2018 года до 31 марта! Подробнее — на стр. 31.

## Встретимся в сети?

Ищите наши группы в Одноклассниках и Вконтакте: там и общаемся! А еще на своей страничке мы делимся интересными историями и проводим конкурсы!

От ноющей боли в коленях мне помогает обычное свиное сало. Тонкий ломтик прикладываю к больному суставу, оборачиваю марлей, затем — шерстяной тканью. Держу до 5 часов. Курс лечения — 7 дней.



Михаил Михайлович

## Пожелтело — не беда!

Пожелтевшее сало не выбрасываю: соскребаю всю соль и обрезаю желтизну, смазываю со всех сторон густой смесью из пропущенного через чесночницу чеснока, соли, молотого

перца, кориандра, тмина и т.д. Заворачиваю в хлопчатобумажную ткань на двое суток и кладу в холодильник. Затем храню в морозилке, доставая только по мере необходимости.



Любовь Сергеевна

Если творог кисловатый, смешиваю его с таким же количеством молока и оставляю на час при комнатной температуре. Затем откидываю на дуршлаг, даю молоку стечь, а творог кладу под пресс. Он становится сладким нежным и очень аппетитным.



## Хлебная реанимация

Черствый хлеб освежаю так: наливаю в кастрюлю немного воды, ставлю на дно решетку (вода должна быть ниже уровня решетки), а на нее выкладываю нарезанный ломтиками хлеб. Накрываю крышкой и ставлю на огонь. Через 5-12 мин. после закипания снимаю с огня. Но к столу такой хлеб подаю сразу, потому что через 3 часа он снова начнет черстветь.

Когда нужно быстро очистить много грецких орехов, заливаю их кипятком, выдерживаю 10-15 мин., высыпаю в тканевый пакет, завязываю, кладу на ровную поверхность и аккуратно — не очень сильно — молотком или скалкой ударяю по нему.



Анатолий Степанович

## Семена — в яйца

В нашей семье сырые яйца всегда были в почете. Так вот, контейнеры из-под них и саму скорлупу не выбрасываю, а использую для проращивания рассады. Очень аккуратно разбиваю оболочку, чтобы осталась целостной яичная чашечка высотой 2/3 от всего яйца. Затем насыпаю землю, сажаю семечко огурца и устанавливаю в яичный контейнер. Просто и доступно!



Маргарита Петровна

Чтобы зимой кожа рук оставалась мягкой и бархатистой, готовлю такую ванночку: горячее (но не кипящее) молоко смешиваю с отваром аптечной ромашки в равных пропорциях, остужаю до 50-60 град. и опускаю кисти рук на 15-20 мин. Затем споласкиваю прохладной водой и смазываю кремом.

## Кофе снова свежий

Залежавшийся кофе в зернах кладу на сухую сковороду и, непрерывно помешивая, держу несколько минут на сильном огне, чтобы зерна слегка поджарились. Таким образом кофейный аромат возвращается. А если все равно не то, не выбрасываю такой продукт, а перемалываю и использую в скрабах и масках для волос и тела.



### • Секреты печеных яблок •

Иногда хочется побаловать своих домашних печеными яблоками с каким-нибудь вкусным соусом — замечательным осенне-зимним десертом. Достают готовые яблоки из духовки, а они все потрескались и потеряли товарный вид.

❖ Чтобы этого не произошло, прежде чем ставить яблоки в духовку, накальваю их в нескольких местах вилкой — тогда они при запекании не трескаются.

❖ А чтобы плоды не прилипли к противню так, что их невозможно оторвать, не повредив кожицы, запекаю яблоки, подливая в противень или форму немного воды.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,  
п. Таманский Краснодарского края

### Секреты рыбака

Муж — заядлый рыбак, поэтому опыт приготовления свежей рыбы у меня огромный. Чтобы легче снималась чешуя, опускаю рыбу на несколько секунд в горячую воду. А для лучшего вкуса подготовленную тушку 15 мин. выдерживаю в молоке.

Надежда БАРАНОВСКАЯ,  
г. Витебск

### • Секрет чистых сковородок •

Со временем на чугунных сковородах появляется нагар, что портит их вид. Пыталась соскоблить, но получилось не совсем удачно. Помогает метод соседки.

Беру 0,5 ст. пищевой соды, 1 ч.л. жидкости для мытья посуды и 2 ст.л. перекиси водорода. Все тщательно смешиваю, чтобы масса была похожа на взбитые сливки (мне пришлось еще чуть-чуть добавить перекиси). Наносу полученную смесь на загрязненную поверхность и оставляю на 10 мин. Затем протираю жесткой металлической щеткой и ополаскиваю. Сковородки сияют!

Ирина КУПРЕЕВА,  
г. Витебск



### Коньяк — в тесто

В семье у меня выпечку любят, поэтому пеку пирожки и бисквиты довольно часто. Чтобы пресное тесто было более воздушным, легким и рассыпчатым, добавляю в него 1 ст.л. коньяка. А в бисквитное всыпаю немного крахмала, буквально ложечку на 1 ст. муки, — выпечка тоже получается рассыпчатой.

Елена ЯКОВЛЕВА,  
г. Ивантеевка



### • Секрет чистоты •

Однажды, готовив в микроволновке, сильно ее испачкал внутри. Жена, увидев это, заставила меня все убрать. Как назло, специального средства в доме не оказалось. Тогда я взял глубокую тарелку, положил в нее кожуру от 2 апельсинов и залил водой. Поставил тарелку с содержимым в микроволновку и прогрел на максимальной мощности 5 мин. Затем просто вымыл поверхность губкой с теплой водой. Все загрязнения легко очистились, а микроволновка благоухала ароматом апельсина. Теперь периодически прохожу такую цитрусовую баню для своей СВЧ-печи — и никакой химии не надо применять.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

### Уксус против запаха

❖ Когда готовлю рыбу или тушу овощи, в кухне долго держится характерный «аромат». Нашла на него управу: в кастрюльку вливаю чашку уксуса и довожу до кипения. Уксусный амбре также довольно стойкий, зато когда он выветрится, исчезнут все другие неприятные запахи.

❖ Вообще у меня для этих целей в кухне стоит небольшое глубокое блюдо с пищевой содой и несколькими каплями эфирного масла чайного дерева или цитрусовых. Меняю содержимое 1-2 раза в неделю — и кухня благоухает.

Галина МИРОНОВА, г. Витебск

### Внимание, конкурс!

#### «Сытая семья — задача моя!»

Дорогие наши! Мы, Сваты, прекрасно понимаем, что пора готовиться к садово-огородному сезону — у самих подоконники уставлены стройными рядами самой разной рассады. Но конкурс есть конкурс, а потому призываем вас на пару часов отложить повседневные дела, удобно расположиться за столом с ручкой и бумагой и вспомнить...

Конечно же, рецепт самого-самого любимого блюда вашей семьи! То, услышав про которое, родные распливаются в блаженной улыбке и не уходят из кухни, пока не получат свой кусочек (порцию). А вспомнив, изложить подробности его приготовления на листок (или набрать на компьютере), рассказав, почему выбрали именно это блюдо (нам правда очень любопытно!), по возможности приложить фотографию блюда или семьи с любимым кулинарным шедевром и отправить в редакцию «Сватов на кухне» не позднее 1 мая 2018 года (по почтовому штемпелю). И можно смело идти дальше заниматься своими делами.

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

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

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



### Лепешки «Минеральные»

♦ 250 мл газированной минеральной воды ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 2 ст.л. растительного масла + для жарки ♦ 2 ст. муки. В минеральную воду добавляю соль, сахар и масло. Перемешиваю, всыпаю муку и замешиваю густое, не липнущее к рукам тесто. Делю на одинаковые шарики, каждый раскатываю в лепешку, выкладываю любую начинку, например, нарезанные и обжаренные на масле грибы с луком. Соединяю края и снова раскатываю. Обжариваю на среднем огне с двух сторон на растительном масле.

Ольга БАБИЧ, ст. Тбилисская Краснодарского края. Фото автора

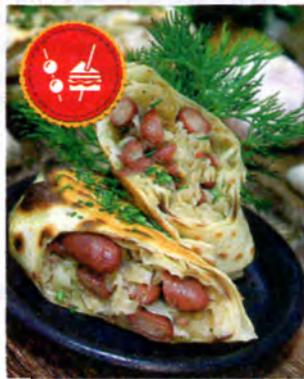


#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт. Минеральная вода — хорошее подспорье для выпечки в период поста. На ней можно приготовить вкусные блины, пирожки, пироги и лепешки. Делать это просто и очень быстро, порой даже быстрее, нежели если готовить тесто по более привычным рецептам с добавлением скоромных продуктов — яиц, молока, кефира и т.д. Варианты начинки для таких лепешек: капуста, рис с зеленым луком, картофельное пюре и т.д. Фантазируйте!

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

Чтобы мои постные супы были более сытными и наваристыми, готовлю их в основном на грибном бульоне, а за 5 мин. до окончания варки всыпаю в кастрюлю щепотку манной крупы. И Степаныч доволен, и я спокойна, что он не голодает.



### «Пан Лавашский»

♦ 2 ст. вареной красной фасоли (консервированной) ♦ 500-600 г капусты ♦ луковица ♦ 4 круглых тонких лаваша ♦ растительное масло — для жарки ♦ сушеный укроп (свежий) ♦ соль ♦ пряности ♦ зелень укропа — для подачи. Капусту мелко шинкую и обжариваю на масле минут 10. Лук нарезаю, перекладываю к капусте и жарю до готовности. Добавляю фасоль, соль, пряности — по вкусу и сушеный укроп. Перемешиваю и тушу 2-3 мин. Выкладываю начинку на лаваш, сворачиваю рулетом и обжариваю на слегка промасленной сковороде. Подаю с зеленью укропа.

Анна КАЛЫКОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

### Судак в горчице

Вкусно, просто и сытно. Порадуйте себя в дни поста отличной жареной рыбкой — ни капли не пожалеете.

♦ Тушка судака ♦ 1 ст. муки ♦ 1 ст.л. горчичного порошка ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ растительное масло.

Очищенную рыбу нарезаю на куски 3-5 см. Смешиваю муку с горчичным порошком, солью и перцем. Рыбу обваливаю в мучной смеси и обжариваю в небольшом количестве масла до золотистой корочки.

Галина ЩЕТНИКОВА, д. Горбушки Ленинградской обл. Фото автора



### Аппетитная корочка

Чтобы у жареной рыбы появилась красивая, аппетитная и хрустящая корочка, обязательно немного подсаливаю растительное масло, перед тем как класть рыбу на раскаленную сковороду.

Антонина МАЛОХОВСКАЯ, г. Екатеринбург



### Без картошки жизнь не та!

До боли простое блюдо и до такой же степени ароматное, аппетитное и манящее. А еще до бесконечности сочное и сытное. Вдобавок ко всему по карману практически всем. Без проблем подойдет для постного стола. В общем, универсальнее еды не найти. Оно и понятно, ведь во главе угла — любимая большинством из нас картошечка, куда же без нее!

♦ 700 г картофеля ♦ морковь ♦ луковица ♦ помидор ♦ 300 г любых грибов ♦ 2 зубчика чеснока ♦ соль ♦ пряности ♦ зелень ♦ растительное масло.

Смешиваю нарезанные небольшими кусочками очищенный картофель, кружками — морковь, полукольцами — лук, дольками — помидоры, пластинками — грибы. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, посыпаю солью, пряностями, поливаю растительным маслом и снова перемешиваю. Перекладываю смесь в рукав для запекания, делаю несколько проколов и запекаю в духовке при 160-170 град. 40 мин. Подаю с зеленью как самостоятельное блюдо. А не в пост дополняю чем-нибудь еще.

Ольга РОМАНОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

# Я подарю вам «Сказку»

В преддверии 8 Марта мне всегда особенно хочется порадовать мамочку — это ведь ее праздник в первую очередь. Тут, будто из космоса, мне подкинули идею... И я решила побаловать своего родного человека тортом «Сказка» — воспоминанием маминой молодости и моего детства. Тогда это было безумно популярное лакомство. Решила и с дочкой поделиться рецептом, о котором она, надеюсь, в будущем расскажет своим детям... Так и даем мы жизнь всему любимому, передавая из поколения в поколение. «Сказка» — один из самых простых тортов по ГОСТу, а времени на его нужно потратить немало, но оно того стоит. Украшения в десерте непринципиальны, главное — вкус и пропорции.

Для бисквита: • 100 г муки • 20 г крахмала  
• 120 г сахара • 4 яйца.

Для пропитки: • 100 г сахара • 115 г воды  
• 1 ст.л. коньяка (по желанию).

Для крема Шарлотт: • 200 г сливочного масла • 185 г сахара • пакетик ванильного сахара • 2 желтка • 125 г молока • 1 ст.л. коньяка (по желанию) • 1 ч.л. какао • пищевые красители.

Для украшения: • цукаты (мармелад).  
Взбиваю отдельно желтки с 2/3 сахара до загустения и почти белого цвета. Белки — в прочную пену, добавляю оставшийся сахар и снова взбиваю. Соединяю желтковую массу с белковой, всыпаю просеянную муку и крахмал, перемешиваю. Выпекаю в духовке на застеленном пергаментом противне при 200 град. 30 мин. Остужаю в форме 5 мин., выкладываю на решетку (чтобы попадал воздух), сняв пергамент, и оставляю отлежаться на столе хотя бы 8 часов. Поэтому готовлю на ночь. Утром прихожу на кухню — сердце замерло: половина бисквита исчезла. Изначально было несмешно... Как оказалось, муж подумал, что это для него, любимого, и, уходя на работу, с превеликим удовольствием с чаем съел «кусочек». Как позже он признался, было вкусно даже без пропитки и крема. Я поняла, что праздничного вечера не будет. Чуть позже отпустило — принялась за новый бисквит по аналогии. Идем далее... С готового бисквита срезаю уголки. Крошу их в блендере, подсушиваю на сковороде до коричневого цвета и остужаю.

Пора готовить пропитку. Смешиваю сахар до полного его растворения с горячей водой, добавляю коньяк и даю остыть.

А тем временем пришел черед самого вкусного — крема. Желтки смешиваю с молоком, добавляю сахар, ставлю на очень медленный огонь (чтобы желтки не свернулись) и, помешивая, довожу до кипения. Готовлю 5 мин. до крупных пузырей. Когда сироп станет похож на сгущенку, снимаю с огня и остужаю до комнатной температуры. Размягченное масло взбиваю с ванильным сахаром до осветления и постепенно, по столовой ложке, подмешиваю молочный сироп, вливаю коньяк. Крем получается белый, легкий и немного пористый.



В одну половину добавляю какао и взбиваю. От белого крема беру по столовой ложке и окрашиваю в розовый, зеленый и желтый цвета.

Вот и настал тот самый момент по сценарию «Сказки» — собираю долгожданный торт. Разрезаю бисквит на три части, каждую покрываю пропиткой, смазываю белым кремом и выкладываю друг на друга. Снаружи смазываю творение шоколадным кремом, бока посыпаю жареной крошкой. Украшаю — как душа пожелает: например, кремами разных цветов и цукатами или мармеладом. Остается пережить ночь... Ставлю сладкий шедевр в холодильник до утра, чтобы пропитался. А затем настанет кульминация и развязка: когда за столом все соберутся, я подарю им настоящую «Сказку». Мама обрадуется, да и муж, наконец, увидит, как должно выглядеть то, что он съел преждевременно.

Элеонора ПУЧИНА, г. Великий Новгород.

На фото — автор, дочь Мария и мама Галина Федоровна

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

А давайте, дорогие наши, вместе подумаем, что такое вкусное готовите на ваших кухнях? Подумали? Теперь запишем на листок бумаги рецепт, рассказав, откуда он у вас появился и как часто вы готовите то, о чем написали. Можете даже снова приготовить и сфотографировать свой шедевр, а лучше — сами с ним сфотографируетесь.

А теперь давайте запечатаем письмо в конверт и отправим в редакцию «Сваты на кухне». Вы даже не представляете, как мы, Сваты, ждем ваших писем и с какой радостью их читаем!

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

## Проверено читателем

## Если купили неудачную горбушу

Купила по акции две дефростированные (разморозка продукта с минимальными потерями витаминов) горбуши — и в этот раз не совсем удачные.

❖ Когда рыба растаяла, оказалась ужасно мягкой, видно морозили не раз и переморозили. Повозившись, с горем пополам срезала филе, пропустила его через мясорубку с луковицей и ломтиком белого хлеба, вбила яйцо, посолила, поперчила, добавила щепотку сахара и 1 ст.л. соевого соуса. Сформовала котлеты, запанировала в муке, обжарила на масле с двух сторон до золотистой корочки.

❖ Приготовила бульон на рыбных «запчастях» (хвосте, голове и хребте) с добавлением лаврового листа и душистого перца. На его основе сварила суп: в процеженный бульон добавила рыбное мясо (разбираю хребет и хвост) и картофель, нарезанный кубиками. Варила на среднем огне под крышкой.

Натертую морковь и измельченный лук порей слегка обжарила на масле, затем добавила немного томатной пасты и рыбного бульона. Тушила заправку до выпаривания жидкости. Переложила ее в суп, посолила, перемешала.

Если суп получается густоватым, вливаю немного сливок (10%-ной жирности), довожу до кипения. Снимаю с огня, даю настояться.

❖ С рыбной котлетой готовлю ролл с соусом тар-тар. В блендере взбиваю сметану и майонез (1:1), добавляю соленый огурец, зубчик чеснока, зелень укропа и щепотку адыгейской соли. Тонкий лаваш промазываю соусом, на край выкладываю тонкие ломтики сыра и разрезанную на 4 части котлету. Сворачиваю лаваш рулетом.

Мария ФИЛИСТЕЕВА, г. Москва

## Оладьи «Простоквашино»

• 500 г простокваши • 0,5 ч.л. соли • 0,5 ч.л. соды • 4 ч.л. сахара • 2 ч.л. (без горки) сухих дрожжей • 2 ст.л. растительного масла • 8-10 ст.л. с горкой муки • 1 г ванилина.

Простоквашу взбиваю миксером, чтобы не было комочков, добавляю масло, сахар и соль, немного подогреваю. Высыпаю соду и снова перемешиваю, затем — дрожжи, оставляю на 10-15 мин. в теплом месте. Когда опара поднимется, всыпаю муку, смешанную с ванилином. Взбиваю миксером на малой скорости до однородной массы. Накрываю кастрюлю с тестом крышкой и оставляю в теплом месте (оно должно увеличиться в объеме в 2-2,5 раза). Жарю оладьи на масле с двух сторон до румяности. Подаю с яблочным вареньем или пропитываю оладьи сиропом от варенья.

## • Мой совет •

Если тесто получилось густым, то подливаю немного воды и даю ему подняться еще раз.

Светлана ПУПКИНА,  
г. Смоленск.  
Фото автора



## Рассыпчатый рис!

Рисовая каша — одна из моих любимых. Экспериментирую постоянно. Особенно мне нравится, когда рис в готовом виде получается белоснежным и рассыпчатым. Чтобы достичь этого, добавляю в воду сок лимона (1 ст.л. на 1 л воды), и крупа не разваривается.

Лилия КОНОШЕВА,  
г. Орша



## Я тебя слепила из того, что было...

О чем это я? Да о нашем с Валеркой завтраке. Как-то готовила пироги с рисом и луком, риса сварила многовато... Пачка творога в холодильнике «завалелась». В итоге — отменная творожная запеканка с рисом — за уши не оттянешь, пальчики оближешь и т.д.

• 2 горсти вареного риса • 200 г творога • 2 яйца • 2 ст.л. сахара • 50 г сливочного масла • 100 г сметаны • ванильный сахар — по вкусу.

Смешиваю рис с размятым творогом, вбиваю яйца, добавляю обычный и ванильный сахар, сметану. Хорошо перемешиваю и выкладываю массу в смазанную маслом форму. Запекаю при 150-170 град. минут 30.

Марина КУЗЬМЕНКОВА,  
г. Санкт-Петербург

## Морковь по-корейски «Как магазинная»

На 2 пол-литровые банки: • 700 г моркови • головка чеснока • 150 мл растительного масла • 5 ст.л. соевого соуса • 5 ст.л. 9%-ного уксуса • по 1 ч.л. смеси молотых перцев и имбиря • по 0,5 ч.л. молотых кориандра и пажитника • 3 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли.

Морковь натираю на терке для моркови по-корейски, добавляю соль и сахар, хорошо обминаю руками. Оставляю при комнатной температуре на 30 мин. (образовавшийся сок не выливаю!). Затем добавляю измельченный чеснок, соевый соус и все пряности, перемешиваю. Масло хорошо разогреваю на среднем огне и вливаю уксус, переливаю к мор-

кови, хорошо перемешиваю. Плотно раскладываю закуску в чистые банки, чтобы сверху морковь была покрыта соком с маслом на 1-1,5 см. Закрываю полиэтиленовыми крышками, ставлю в холодильник на 10 дней. Закуску можно сразу подавать к столу.

Маргарита ЖИВЧИК,  
г. Воронеж



### «Сливуха», или Каша из топора

Древнее, исконно русское блюдо. В Черноземье на Руси она известна была как «Дикое поле», в Украине — кулеш. Готовят по-разному, но принцип один: основной продукт — пшено. Та же каша из топора из сказки. Ее готовили при длительных переходах обозов из города в город, позже — на полевых станах. Да и сейчас она отлично подойдет для приготовления на костерке в лесу, на речке или на даче. Еще раз оговорюсь, что рецептов, похожих друг на друга, очень много. Спросите, почему «сливуха», ведь сливы там и отроду нет?.. А потому что крупа варится в большом количестве воды, которую потом сливают.

- 2 картофелины • 3/4 ст. пшенной крупы
- 100 г свежего сала (растительного масла)
- луковича • 50 г сливочного масла • стручок горького перца • красный молотый перец • соль — по вкусу.

Пшено выбираю не белое, а ярко-желтое — оно лучше разваривается. Крупу хорошо промываю в нескольких водах, чтобы исчезла пена. Сало нарезаю кубиками, топлю на хорошо разогретой сковороде на малом огне до образования шкварок. Добавляю измельченный лук и стручок горького перца, обжариваю, пока лук не станет румяным.



Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград. Фото автора

В кипящую воду (бульон) опускаю картофель, нарезанный кубиками, варю под крышкой около 10 мин. Шумовкой перекарываю в кастрюлю шкварки с жиром и пшено, солю, перчу, довожу до кипения, перевожу огонь на минимум, варю 20 мин. Пшено разварилось — «сливуха» готова.

Воду, накрыв кастрюлю крышкой, аккуратно сливаю (главное, тут руки не обжечь). В кашу до баляю масло, накрываю крышкой, а сверху полотенцем. Оставляю на 10 мин., перед подачей перемешиваю.



### Печенье на пиве

- 1 ст. темного пива • 200 г маргарина • сахар
- 0,5 ч.л. соли • мука (сколько возьмет тесто).

Маргарин измельчаю ножом и смешиваю с мукой, растираю в крошку. Вливаю пиво и замешиваю тесто, оставляю его на 20-30 мин. в холодильнике. Затем раскатываю в тонкий пласт, складываю пополам и еще раз раскатываю. Таким же образом складываю тесто 4-5 раз. Снова раскатываю в пласт толщиной 0,5 см, стаканом вырезаю кружки и обваливаю с одной стороны в сахаре. Складываю их пополам и еще раз обмакиваю в сахар с одной стороны. Выпекаю в духовке при 190 град. 15-20 мин. Из этого же теста готовлю и соленое печенье: пласт присаливаю и посыпаю сушеными пряными травами (орегано, майоран или розмарин), нарезаю полосками, скручиваю жгутиками. Выпекаю в духовке при 190 град. 15 мин.

Марина СТРУЦКАЯ, г. Курск. Фото автора

Собираясь обжаривать котлеты, отбивные или рыбу, готовлю особую панировку: смешиваю в равных пропорциях пшеничную и кукурузную муку, солю и добавляю пряности по вкусу. Получается красивая и аппетитная корочка.



### Готовим смалец

Жир, вытопленный из сала, использую для жарки или выпечки — гораздо дешевле покупного масла, а вкус — отменный.

Беру 1 кг свежего свиного сала, снимаю с куса шкурку, а оставшуюся часть нарезаю средними кусочками и складываю в сковороду с толстым дном или чугунок. Ставлю посуду на минимальный огонь и жду, пока начнет выделяться жир. Затем пламя немного увеличиваю и, периодически помешивая, топлю сало до шкварок — я люблю, когда они становятся коричневыми и хрустящими, на это уходит 40 мин. Когда шкварки отдадут весь жир, вынимаю их шумовкой (можно добавить к картошке или в начинку для пирожков). Жир немного остужаю и теплым переливаю в чистую баночку, храню в холодильнике. Выход — 700-800 г смальца.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье. Фото автора



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Каждой хозяйке хотелось бы вкусно и разнообразно кормить семью, но при этом разумно тратить деньги на продукты. Если у вас есть план, как выгодно вести домашнее хозяйство, как рационально распределять бюджет, присылайте свои письма с рецептами и советами в редакцию. А мы в долгу не останемся — опубликуем, да еще и заслуженное денежное вознаграждение вышлем!

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



### Блины «Пышные»

Блины получаются дырчатые, румяные и будто дышат изнутри, а лук и картофель придают приятный вкус и оригинальность. Люблю готовить их на завтрак.

- 2 ст. теплой воды • 2 ст. муки • картофеля • 15 г свежих дрожжей • луковица • 2 ст.л. растительного масла + для жарки
- 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли.

Растворяю дрожжи в воде, всыпаю муку, соль, сахар и размешиваю. Картофель и лук натираю на мелкой терке и добавляю в тесто, вливаю растительное масло, перемешиваю. Ставлю в тепло на 1-1,5 часа. Затем пеку блины с обеих сторон на масле.

Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва

### Безешки «Не пропадать же белку!»

Согласитесь, хозяйюшки, часто случается, что для рецепта нужны только желтки, а белки остаются «невостребованными». Чтобы исправить ситуацию, пеку эти наивкуснейшие безешки.

Взбиваю до пены и увеличения в объеме 10 белков с 100 г сахарной пудры (можно взять и сахар, но есть вероятность, что он окажется недостаточно мелким и десерт осядет при охлаждении). Добавляю 100 г манной крупы и перемешиваю. Разливаю массу в силиконовые формочки для кексов — при желании можно добавить кусочки ядер любых орешков. Выпекаю в духовке при 100 град. 40 мин. — до сухой зубочистки.

#### • Мой совет •

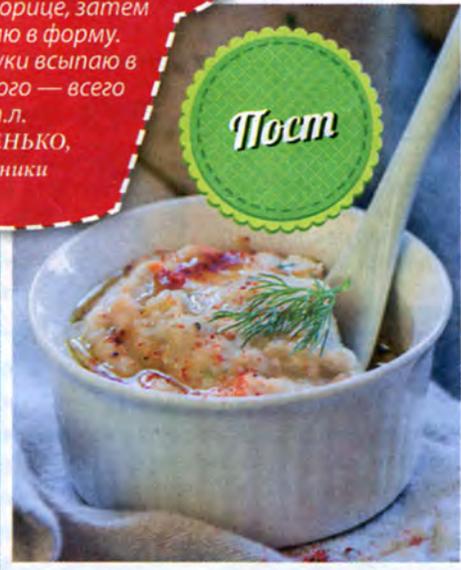
Если у вас осталось меньше белка, просто пропорционально уменьшите количество сахарной пудры и манки.

Елена ВЕРГЕЛЕС,  
с. Журавлево  
Красноярского края.  
Фото автора

### Секреты шарлотки

Каждая хозяйка шарлотку выпекает по-своему. Я не исключение: во-первых, нарезанные ломтики яблок обваливаю в сахаре и молотой корице, затем перекладываю в форму. Во-вторых, муки всыпаю в тесто немного — всего 2 ст.л.

Ольга ЗЕНЬКО,  
г. Чашники



### Закуска «Пикантная»

Хочу поделиться со всеми читателями «Сватов на кухне» рецептом простой, но оригинальной намазки на хлеб. Думаю, что в пост многие хозяйюшки с удовольствием ее приготовят. А в остальное время такой пастой можно начинить половинки вареных яиц — будет отменно на вкус.

Фасоль (2 ст.) отвариваю до готовности с добавлением 0,5 ст. растительного масла. Готовлю заправку: зелень петрушки, кинзы и укропа измельчаю, добавляю 2-4 ст.л. томатного соуса, измельченный чеснок. Солю, перчу, хорошо перемешиваю.

Готовую фасоль разминаю толкушкой до кашицы, добавляю заправку и перемешиваю.

Мария СЕРЖЕНКО, г. Кисловодск

### Пирог «Экономная хозяйка»

Как-то не было нужных для любимого пирога продуктов под рукой, в магазин — поздно уже, да и лень, если признаться. А к утру деткам моим попить чайку не с чем... Вот и пришел на ум такой пирожочек! Очень понравился и моим девочкам, и мне! Вкусный, не сухой, аппетитный и при этом ничего особенного не требует!

В сотейник переливаю 1 ст. любого сладкого компота или фруктового сиропа из банки (крепкого чая или просто кипяченой воды), слегка подогреваю. Добавляю 2-3 ст.л. меда, 1 ст. варенья (в идеале яблочного или грушевого) и чуть больше, чем 0,5 ст. растительного масла без запаха, перемешиваю, всыпаю 1 ч.л. соды и 2,5 ст. муки, взбиваю

все миксером до однородности. Переливаю тесто в форму, смазанную растительным маслом, выпекаю в духовке при 180 град. около 40 мин.

Если форма большая, то времени для выпечки понадобится меньше. Охлаждаю пирог и подаю к чаю.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора



## Внимательный покупатель

В прошлом номере мы начали разговор о том, на что обратить внимание в магазинах, кроме срока годности и производителя. Наш эксперт — Татьяна АЛИСОВА, ведущий специалист электронного журнала для потребителей «Спрос», г. Москва.

### Эксплуатация лени

Чтобы покупатель гарантированно забрал с прилавка нужный товар (подороже или с истекающим сроком годности), его размещают на уровне глаз. Проверьте: на самой нижней полке тот же продукт другой марки по цене гораздо заманчивее, а со второго и третьего рядов — свежее.

### «Перепутанные» ценники

Хотели взять молоко подешевле, но на кассе обнаружили обратное? Пошли доказывать продавцу свою правоту — вышло, что сами виноваты: не увидели на бутылке другие процент жирности или объем... А все ушлый мерчендайзер: добился, чтобы второпях вы совершили незапланированную покупку.

### «Штуки» или «граммы»?

Всегда обращайтесь внимание, от каких единиц рассчитывается стоимость. Один пакет отпускают по цене за килограмм, другой — в подобной упаковке, но уже поштучно, а потому почти всегда — дороже.

### Интересно!

Не так давно известная компания по производству ножей выпустила удобную картофелечистку. Каждая хозяйка хотела заполучить себе такую! Понятное дело, надежный прибор не был из разряда тех, что приходится обновлять каждый месяц, — и продажи быстро пошли на спад. Тогда производитель окрасил ручки «умного ножа» в цвет... очисток. Вечно спешащие приготовить ужин хозяйки начали выбрасывать картофелечистку вместе с отходами — и продажи быстро наладились.

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Если у вас также есть опыт в выборе товаров, а может быть, какие-то хитрости при покупке продуктов, делитесь знаниями со всеми читателями — вместе мы не позволим обвести себя во круг пальца.

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



## Каждому овощу и фрукту свое время

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для профилактики болезней необходимо ежедневно съедать не менее 400 г овощей, фруктов и ягод. Если летом и осенью этот баланс поддерживать достаточно просто, то зимне-весенний период не совсем однозначный. На прилавках магазинов значительная доля импортного товара, и, к сожалению, вопросы полезности и качества всегда открыты.

Импортные плоды часто снимают раньше естественного созревания, чтобы довезти и они не потеряли товарного вида. Поэтому нередко в них содержится избыток нитратов и недостаток витаминов. Также перед отправлением их обрабатывают бесполезными соединениями. Особенно они вредны детям до трех лет и пожилым людям. Но выход есть всегда, и можно выделить наиболее безопасные варианты.

### Овощи — слава докторов и гордость поваров

Овощи выбирайте местного производства — картофель, морковь, свеклу, лук, капусту белокочанную, репу, тыкву, а также томаты и огурцы. Будьте осторожны с зелеными культурами (укроп, петрушка, лук зеленый и остальные), так как именно зимой и весной в них может содержаться избыток нитратов. При выборе овощей руководствуйтесь теми же правилами, как и при покупке фруктов.

### Что ты за фрукт?

Предпочтение зимой следует отдавать цитрусовым (апельсинам, мандаринам, лимонам), киви, авокадо, бананам, хурме и айве, яблокам и грушам. Не рекомендуем виноград и косточковые плоды (сливы, персики, нектарины и другие).

Необходимо помнить простые правила, чтобы минимизировать вред от химических соединений как в импортной, так и в отечественной продукции:

- ❖ выбирайте средние по размеру и без глянцевого блеска плоды;
- ❖ обязательно тщательно мойте с мылом все купленные плоды;
- ❖ очищайте кожуру с импортных фруктов, так как большая часть вредных веществ содержится в кожуре.

Не пренебрегайте ягодами — клюквой, облепихой и брусникой.

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



Еще не обзавелись чудо-горшочком — мультиваркой? Только собираетесь приобрести домашнюю помощницу, которой поклоняются уже многие хозяйки? Обратите внимание на советы продавца Дениса ЛАТЫШЕВА, г. Москва.

## Домашняя «кухарка» — мультиварка

- 1 **Обратите внимание,** чтобы шнур был неотсоединяющимся, а нагревательный элемент находился снизу, сверху и по бокам.
- 2 **Мощность.** Мультиварка экономичнее электроплиты в 2 раза. Потребляемая мощность — от 490 до 1500 Вт (предпочтительнее 600—800 Вт).
- 3 **Тип управления.** Может быть механический (надежный, меньше расходует электроэнергию, но непривлекателен), электронный или сенсорный (чаще выходят из строя).
- 4 **Покрывало чаши.** Самое распространенное — из стали и алюминия, покрытое слоем тефлона или сверхпрочной керамики. Тефлоновые чаши со временем теряют антипригарные свойства, керамические — более стойкие, гигиеничные, не впитывают запахи, но могут разбиться.
- 5 **Объем.** Для небольшой семьи достаточно 2 л, для большой — 5-6 л.
- 6 **Функции.** Из дополнительных функций важны таймер или отложенный старт, автоматический подогрев, сигнал окончания приготовления, термозащита.



## Слово специалисту

## Кожа, не увядай

Врач-косметолог Юлия САМОЙЛОВА из г. Москвы составила список из 5 продуктов, необходимых для возрастной кожи.

**Рыба** — кладень полезных компонентов. Омега-3 жирные кислоты — номер один в списке. Это подарок Афродиты женщинам. Кислота отвечает за бархатистую кожу без морщин, крепкие волосы и ногти, женское здоровье. Больше всего ее в семге, сардине, сельди, скумбрии, форели.

**Гранат** лучше остальных фруктов восстанавливает уровень железа в организме. Это очень важно для здоровья крови и сосудов. Гранатовый сок возвращает сияние коже, улучшает выработку эстрогена, отвечающего за молодость кожи. Гранат выводит токсины, обладает противовоспалительным и укрепляющим действием на организм. Пол-стакана в день свежесжатого сока — и через две недели кожа станет более сияющей, что придаст лицу отдохнувший вид.

**Кунжут** и кунжутное масло — лидеры по содержанию кальция, способного усваиваться в организме. С возрастом организм теряет свойство усваивать кальций из молочных продуктов. Поэтому отдавайте предпочтение растительным продуктам.

**Семена льна** и льняное масло. Одни из немногих продуктов, содержащих фитостероиды, — вещества, подобные женским гормонам. Регулярное включение в рацион — хорошая профилактика климакса. Эстрогены в ответе за старение и увядание кожи. Масло очищает от токсинов, укрепляет иммунитет. Добавляйте его в салаты. Льняная каша, льняное семя — обязательные компоненты рациона каждой женщины.

**Тыква** богата каротином и витаминами — они омолаживают кожу, улучшают синтез коллагена. Редко встречающийся в продуктах витамин Т полезен при лишнем весе, улучшает качество крови, снижает анемию. Витамин К важен для костей, волос и ногтей. В необходимом количестве он присутствует только в тыкве. Даже в обработанном виде плод сохраняет полезные свойства.

## Внимание!

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

## «Антиангин»

Принимаю такой напиток, когда болит горло. Он выводит мокроту, лечит кашель, смягчает горло — и боль быстро отступает. Пью теплым до еды по пол-стакана маленькими глотками: напиток должен быть не горячим, комфортной температуры. Готовлю порцию на разовый прием.

• 1/4 ст. молока • 1/4 ст. щелочной минеральной воды (Боржоми, Ессентуки и т.п.)

• маленький кусочек сливочного масла.

Смешиваю молоко и минералку, нагреваю до температуры около 70-80 град, добавляю сливочное масло, перемешиваю, даю постоять 1-2 мин. и выпиваю. Принимаю такой напиток 3 раза в день.

Ольга ГАЛАНОВА, г. Москва



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Теплое молоко с маслом издавна использовали для лечения простуды. Это народное средство смягчает и успокаивает воспаленное горло. Молоко — полноценный питательный продукт, содержащий белки, витамины и микроэлементы, что очень важно для выздоровления. Кстати, в отличие от нас, на Западе, например, врачи рекомендуют есть мороженое (даже детям!) при ангине или фарингите, считая, что холод снимает отек с большого горла. Масло придает напитку дополнительные вяжущие и обволакивающие свойства, что защищает раздраженное горло. Щелочная минеральная вода создает неблагоприятные условия для бактерий, оказывает разжижающий и отхаркивающий эффект. Однако ее, как правило, рекомендуют при сухом кашле. Если мокрота отходит хорошо, минералку или соду следует убрать из состава.

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

## Панацея-винегрет

Это не совсем обычный винегрет. А главное его достоинство — при регулярном включении в рацион он способствует профилактике заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

• Свекла • 2 картофелины • 4 маслины • пучок зеленого лука • 3 ст.л. консервированного зеленого горошка • зеленое яблоко • морковь • оливковое (льняное) масло.

Свеклу и картофель варю и мелко нарезаю. Заменяю соленые огурцы маслинами — они содержат жирные полиненасыщенные кислоты, «оружие» против плохого холестерина — их также мелко нарезаю, яблоко — небольшими кубиками. Сырую морковь натираю на терке (она медленнее расщепляется, чем вареная, и дольше сохраняется ощущение сытости). В зеленом луке много витаминов, которые являются антиоксидантами, а также есть витамин К, необходимый для свертываемости крови, — и его измельчаю. В горошке много ценных микроэлементов: кремний, медь, марганец и др. Все смешиваю и заправляю оливковым маслом.

Людмила БАЛИТОВА, г. Тюмень

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт неплохой. Данный винегрет вполне подходит людям с избыточным весом, потому что нормализует обменные процессы и улучшает пищеварение. Морковь лучше все же отварить до полуготовности — сочетание вареных овощей (свеклы и картофеля) с сырой морковью не совсем полезно.

Леонид АЧИНОВИЧ, врач-диетолог, г. Витебск



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Быть здоровым — значит быть счастливым! Как хорошо, дорогие наши, что мы с вами это понимаем и заботимся о своем здоровье. Каждый — своими методами. Так вот, если у вас есть собственный рецепт, который помогает лечить простуду и другие болезни, или вы знаете, как похудеть без вреда для здоровья, или, может быть, обладаете собственным секретом красоты — не утаивайте. Напишите в редакцию — пусть и другие попробуют.

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



Когда болит зуб, только этим отваром и спасаюсь: в равных частях сушеные шалфей, мяту, липу, аптечную ромашку и кору дуба заливаю водой, довожу до кипения и даю остыть до комфортной температуры. Полощу полость рта 10-15 раз подряд — боль как рукой снимает.

### Спим и видим

Это незатейливое народное средство из листьев капусты не только помогает мне поддерживать свое зрение в должном состоянии, но и улучшает сон.



Несколько капустных листьев (5-6) варю в воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Разваренные листья ем 2-3 раза в день, запивая небольшим количеством отвара.

Инна МИКАЛУЦКАЯ, г. Добруш

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Может быть, отвар капусты и улучшает сон, но на зрение он не влияет никак. А вообще любые «живые» витамины полезны, но не для лечения серьезных заболеваний, а для профилактики. Морковь, сладкий перец, хурма, петрушка, облепиха — источники лютеина и провитамина А; черника содержит целый комплекс полезных для сетчатки веществ; черная смородина, щавель, шиповник — это витамин С; «живые» дрожжи, морская рыба, печенья, деревенские яйца и сливочное масло содержат витамины Е, D, К, А. Все это давно известно, но не вылечит никаких серьезных болезней глаз.

Анна ЛЕВАНЬКОВА, врач-офтальмолог, г. Новосибирск

### Клюквенный лекарь

Как только у нас появляется в продаже клюква, покупаю не менее килограмма, чтобы к сезону холодов и простуд приготовить целебную смесь. Она отлично повышает иммунитет.

♦ 1 кг клюквы ♦ 2 лимона ♦ 2 ст. меда.

Ягоды и лимон (с кожурой, но без косточек) пропускаю через мясорубку. В смесь добавляю мед, перемешиваю, раскладываю в банки, плотно закрываю и ставлю на хранение в холодильник. Принимаем с мужем с чаем по 1-2 ст.л. 3 раза в день. Этого вполне хватает, чтобы пройти противовирусный курс.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края. Фото автора



### 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

Поздравляем с праздником Весны! дарим скидку 8% - на второй и +3% на последующие товары!

• 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!

### Инкубатор «Гнездышко»

	220 В	220/12 В ЦТ	
32 яйца	4300 руб.	5430 руб.	<b>НОВИНКА</b>
63 яйца	4730 руб.	5750 руб.	
	3490 руб.		
	4730 руб.		
	3690 руб.		

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

### Складной парник-теплица

	высота 0,7 м	высота 1,2 м
1,2 (ш)×4 (д) м	1690 руб.	1940 руб.
1,2 (ш)×6 (д) м	1990 руб.	2290 руб.

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

### Наколенники садовые

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

Наколенники (от 2 шт.) - 490 руб./шт.

### Отпугиватель медведки

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

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

### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32×27×13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес. **2280 руб.**

### Чудо-печь

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

### Лодки

1-местная (193×103 см) **3990 руб.**  
2-местная (236×114 см) **5650 руб.**  
Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

### Эпилятор «Твиззи»

**1190 руб.**  
Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

### Чудо-конструктор «Банчемс»

	от 1 шт.	от 2 шт.	<b>ОРИГИНАЛ!</b>
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, образую 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.**

### Пояс «Вулкан»

890 руб. **590 руб.**  
С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполняя дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

### Очки-лупа

**790 руб.**  
Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раз; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см; фокусное расстояние: ~35 см.



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

## Хозяйке на заметку

Солим в... банке!

Подскажу вкусный маринад для приготовления слабосоленой рыбки — содятся свежемороженая сельдь, скумбрия, сардина, салака. Расчет компонентов — на 1 кг. Чищу тушки и складываю в стеклянную банку. Отдельно смешиваю нарезанные полукольцами 4 луковицы, по 0,5 ч.л. черного и красного молотого перца, 1 ст.л. соли, 50 мл 9%-ного уксуса и 0,5 ст. рафинированного растительного масла. Переливаю получившийся соус в банку к рыбе, перемешиваю и ставлю на сутки в холодильник (время от времени емкость встряхиваю).

**Юлия ДМИТРИЕВА, г. Баймак**  
**Деревенские канане**

Канане в деревенском стиле — фаворит наших гостей. Нарезаю небольшими прямоугольниками ломтики бородинского хлеба, смазываю каждый майонезом и посыпаю нарубленной зеленью. Затем сверху выкладываю по кусочку маринованной сельди и огурца. Скрепляю конструкцию шпажкой, подаю на плоском блюде.

**Наталья ШЕВЕЛЬ,**  
**п.г.т. Новотроицкое Херсонской обл.**  
**Поддала жару!**

Что делать, если переборщили с острым перцем? Не спешите выбрасывать блюдо или мучить неудачной стряпней семью!

Делает перец острым вещество под мудреным названием капсаицин. Уровень его содержания в отдельно взятом сорте плюс индивидуальная чувствительность вкуса — вот и вся формула жгучести. Поняли, что здесь «враг», с которым придется бороться? Выводим на сцену «положительного героя». В нашем случае это казеин — белок, которым богата кисломолочка. Он обволакивает «острые» молекулы и тем самым сводит их действие к нулю. Поэтому чрезмерно острое блюдо спасет сметана! И чем жирнее будет такая добавка — тем лучше. Кстати, сойдет и кефир. Заметьте, большинству мясных и овощных блюд такие соусы не только не навредят, но и помогут: вкус станет более сливочным, а текстура — нежной.

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

## «Сэр Рокфор»

Баночку консервированной красной фасоли (без жидкости) смешиваю с кусочком натертого сыра и двумя нарезанными свежими огурцами. Добавляю 1 ст.л. майонеза, пропущенный через чесночницу зубчик чеснока и пакетик ржаных сухариков.

**Лариса ЛОГИНОВА,**  
**г. Белово**

## «Нежность»

• 800 г кальмаров • 3 вареных яйца  
• 100 г сыра • свежий огурец • 200 г крабовых палочек • авокадо • майонез • соль — по вкусу.

Кальмаров отвариваю в кипящей воде 1 мин., очищаю от пленок, измельчаю и смешиваю с майонезом. Нарезаю кубиками яйца, огурец, крабовые палочки и авокадо, натираю сыр. Выкладываю салат слоями: кальмары с майонезом, авокадо (чуть присаливаю), яйца (поверх делаю сеточку из майонеза), крабовые палочки (вновь майонез), огурец, сыр. Даю закуске пару часов настояться в холодильнике и подаю к столу.

**Надежда ВАСИЛЬЕВА,**  
**г. Узловая. Фото автора**



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Чтобы этот салат получился вкусным, важно правильно приготовить кальмаров — если кольца выйдут жесткими, как резина, ни о какой нежности и речи быть не может!

Уже в магазине будьте внимательны:

- ❖ цвет замороженного продукта — белый, нежно-розовый или слегка сиреневатый, главное — светлый и без желтого оттенка (такие уже подпортились);
- ❖ тушки должны легко отделяться одна от другой — сплошная глыба с головой выдает, что продукт уже размораживали и подвергали обработке холодом вновь;
- ❖ выбирайте небольших кальмаров — их мясо гораздо нежнее.

Обязательно перед варкой обдайте тушки кипятком и очистите от шкурки и позвоночника. Закладывайте кальмаров в кипящую подсоленную воду. Варку не затягивайте — 1,5-2 мин. вполне достаточно: из-за продолжительного воздействия высокой температуры мясо станет жестким.

**Наталья БЕГЛИНГЕР, шеф-повар, г. Цюрих**



Закуску или горячее можно преобразить соусом. Подмешиваю к греческому йогурту измельченные на мелкой терке свежий огурчик и зубчик чеснока, по 1 ч.л. растительного масла и лимонного сока, соль и перец.

## Холодец... впрок!

Зимой холодец — частый гость на нашем столе. Я всегда его варю так много, что весь сразу и не съесть. Поэтому заготавливаю такую закуску впрок. Такие консервы можно есть и как самостоятельное блюдо, и как тушенку добавлять в каши. Хорош замороженный концентрат и в качестве основы для супов — как говорится, просто добавь воды и немного овощей.

• 2 свиные рульки • 2 свиные ножки • 5-6 л воды • 2-3 луковицы (с шелухой) • 1 ч.л. смеси перцев горошком • 1-2 лавровых листа • соль — по вкусу.

Свиные рульки и ножки замачиваю в холодной воде на несколько часов (жидкость пару раз меняю), перекалдываю в кастрюлю, заливаю холодной водой и варю на слабом огне 5-6 часов. После закипания добавляю пряности и лук, через час — соль. По необходимости снимаю с поверхности лишний жир и пену. Готовый бульон остужаю, вынимаю из него рульки, а жидкость процеживаю через несколько слоев марли. Мясо отделяю от кости (жирные куски и хрящи в холодец не добавляю), возвращаю в бульон. Даю ему закипеть, провариваю 10-15 мин., раскладываю кусочки мяса



с бульоном в стерилизованные баночки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в погребе примерно полгода, выход — литров 5-6.

**Вера БОЖКОВА, Запорожская обл.**

### «Сицилийский барон»

♦ Авокадо ♦ яблоко ♦ 100 г слабосоленой семги ♦ зелень укропа ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ лимонный сок ♦ 200 мл йогурта без добавок.

Мякоть авокадо нарезаю кубиками, сбрызгиваю соком лимона, чтобы не потемнела. Яблоко очищаю от кожицы и измельчаю на крупной терке. Семгу нарезаю ломтиками, укроп мелко рублю. Перемешиваю подготовленные компоненты, заправляю салат йогуртом, солю и перчу.

*Инна МЕРКУЛОВА,  
г. Воронеж. На фото — автор*



### «Капризуля»

*Без него в нашей семье не обходится ни одно застолье!*



♦ 2 куриных филе ♦ баночка консервированного горошка ♦ 2 маринованных огурца ♦ 100 г сыра ♦ вареная морковь ♦ 2 яблока ♦ 0,5 ст. нарубленных ядер грецких орехов ♦ майонез ♦ соль ♦ перец ♦ лавровый лист — по вкусу.

Мясо отвариваю в подсоленной воде с лавровым листом, нарезаю кубиками, перчу. Сыр измельчаю на крупной терке. Огурцы и морковь нарезаю мелкими кубиками, очищенные от кожицы яблоки — соломкой. Смешиваю подготовленные компоненты, добавляю к ним горошек и орехи, соль и майонез.

*Анастасия ПЕРЕПЕЛИЦИНА, п. Кирова Краснодарского края.  
На фото — доченька Ангелина*

### Советы по засолке сала от эксперта

(начало — в предыдущем номере)

*Готовое сало под соленый огурчик да с бородинским хлебушком — мечта гурмана! Ах да, еще бы запотевшую рюмочку водочки к нему...*

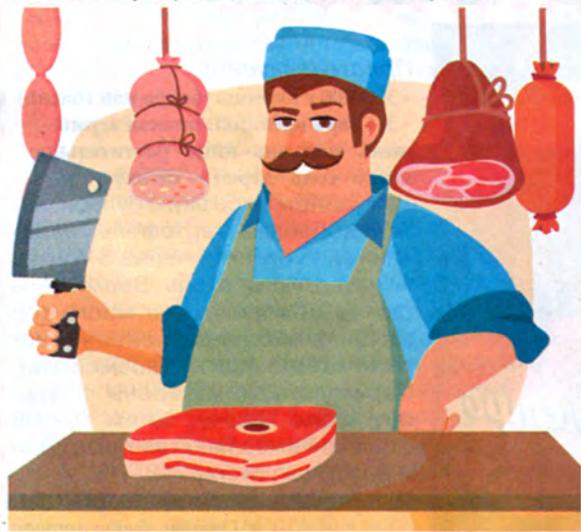
#### «Мокрый» способ

Подчеревок скручиваю рулетом и связываю веревкой. В воду добавляю соль, немного сахара и луковой шелухи, чеснок, перец горошком, веточку тимьяна и ягодку розмарина. Для любителей аромата копчения — каплю (не больше!) жидкого дыма. Довожу воду до кипения, убавляю пламя и провариваю сало 10-15 мин., остужаю в той же жидкости, затем достаю, разворачиваю и обсушиваю. Смазываю кусок пропущенным через чесночницу чесноком, обматываю пищевой пленкой и убираю в холод для заморозки.

#### Копченое

Соль, сахар (для особо нежного вкуса), аскорбиновую кислоту (для сохранности), черный и душистый перец, лавровый лист, тмин, анис, кардамон, кориандр, чеснок заливаю водой, довожу до кипения и охлаждаю. Заливаю маринадом подчеревок, оставляю на 1-2 дня в прохладном месте. После просолки хорошо обсушиваю. Можно скрутить кусок рулетом, обвязать веревкой и затянуть, фиксируя форму. Копчу сало горячим дымом при 60-80 град. 2-3 часа. Периодически проверяю и переворачиваю. При холодном копчении выдерживаю его в рассоле около недели и довожу до кондиции холодным дымом в течение 1-2 суток. Храню копченый продукт при 5-8 град. несколько недель, а для более длительного срока замораживаю.

*Сергей БАРАНОВСКИЙ,  
шеф-повар, г. Екатеринбург*



### «Пикантный»

*Продумывая меню праздничного стола, не забываю об удачных и неизбитых рецептах.*

♦ 300 г сыра ♦ 600 г шампиньонов ♦ 3-4 стручка сладкого перца ♦ 4-5 апельсина ♦ майонез ♦ готовая горчица ♦ растительное масло ♦ соль — по вкусу.  
Апельсины разрезаю ножом пополам, вынимаю мякоть и мелко нарезаю ее, удалив все косточки. Половинки кожуры не выбрасываю — они послужат посудой для порционной подачи. Измельчаю шампиньоны и обжариваю на масле, слегка подсолонив, остужаю. Нарезаю кубиками сладкий перец, сыр крупно натираю. Смешиваю все ингредиенты в миске, заправляю горчицей и майонезом. Раскладываю массу в цитрусовые «чашечки».

*Владимир ВИКТОРОВ, г. Курган*

### Японская закуска

*Мой отец, коренной житель деревни, неожиданно примчался в городскую поликлинику и на обратном пути нагрянул ко мне в гости. Неподготовленная к визиту, решила не пугать его пустым холодильником, а заказала суши. Зная, что отец обожает сырую рыбу, лучшего и придумать не могла! Палочки для японского блюда предлагать не стала: такие «аристократические» замашки не для деревенских. Начала воссоздавать привычную папе атмосферу. Убрала в сторонку ноутбук, включила региональные новости по телевизору... Без лишнего выпендрежа взяла сушиницу двумя пальцами и отправила в рот, показав пример. Но отец не ест, а только рыскает голодным взглядом по столу.*

— Пап, ты что, палочки ищешь? — сама удивилась я своей догадке.

— Какие еще елки-палки? — усмехнулся отец. — Дочка, кто ж рыбу ест без хлеба?

*Ульяна КИРИЛЛОВА, г. Гомель*

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Оценили идеи наших хозяюшек и все еще с уверенностью можете сказать: «А мой фирменный салат гораздо вкуснее!» Так что же вы нам рецепт еще не прислали, миленькие? И перед родными публикацией похвастаетесь, и в благодарность от издания получите приятный гонорар плюс «спасибо» довольных читателей.

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



### Гречневый с клецками

На 4 л воды: • 450 г куриной грудки  
• 400 г шампиньонов • 250 г гречневой крупы • луковица • морковь • лавровый лист • соль • зелень петрушки • растительное масло.

Для клецек: • 3-4 картофелины • крупное яйцо • 3 ст.л. муки • соль.

Гречку перебираю и слегка обжариваю на сухой сковородке. Грибы нарезаю пластинами и пассерую на растительном масле, добавляю натертую на крупной терке морковь, измельченный лук и обжариваю все вместе. Куриную грудку нарезаю, заливаю водой и варю до готовности. Как только мясо сварится, бульон солю по вкусу, добавляю гречневую крупу и лавровый лист. Картофель чищу, отвариваю и разминаю, добавляю яйцо, соль, муку и все тщательно перемешиваю — получается довольно густое тесто. Как только суп закипит, чайной ложкой опускаю в бульон небольшие кусочки теста, аккуратно помешиваю. Когда клецки начнут всплывать, перекладываю в кастрюлю обжаренные грибы с овощами, мешаю. После закипания варю еще 3-4 мин., чтобы клецки «окрепли». Перед подачей на стол добавляю мелко нарезанную петрушку.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края. Фото автора



Мне нравится готовить сырные супы, а Степаных их как уважает... Может за присест 3 тарелки съест. А чтобы однотипное блюдо не надоело, плавленные сырки беру с разным вкусом: то с грибами, то с ветчиной, то просто сливочный. Получается оригинально и каждый раз с новым ароматом.

### Борщ «Подольский»

Хочу поделиться со всеми читателями своим рецептом борща. У меня, как у каждой хозяйки с многолетним стажем, есть свои секреты... В семье, где я выросла, борщ был, пожалуй, самым главным блюдом. Готовить его научила бабушка. Она же в свою очередь учила и мою маму, и свою невестку. В составе — стандартный набор продуктов, но вот свеклу бабушка настаивала брать только полосатенькую. До сих пор ищущие ее на базарах: в последнее время не видно (надо на даче посадить такой сорт). Именно с этой свеклой борщ получается красивого красно-оранжевого цвета. Во время варки овощ становится светлым, очень нежным, свекольный привкус совсем не чувствуется. Еще бабушка учила меня правильно готовить жарку на отдельных сковородках. А уже когда я варила борщ для всей семьи, довелось прочитать повесть моей любимой писательницы Виктории Токаревой, где она называла приготовленный борщ поэмой — в него добавляли лимонный сок. С тех пор и я в обязательном порядке это делаю: борщ получается с мягкой приятной кислинкой и очень красивого цвета.

• 3 л воды • 400 г свиных ребрышек или сахарной косточки • фасоль • 700 г картофеля • 2 моркови • 2 свеклы • 300 г капусты • большая луковица • 3 ст.л. томатной пасты • растительное масло • 1-1,5 ст.л. лимонного сока • соль • душистый черный перец горошком • чеснок • зелень • сметана.

Фасоль замачиваю на ночь. Свинину отвариваю до полуготовности вместе с фасолью. Свеклу натираю на крупной терке и тушу с добавлением бульона и лимонного сока. Морковь натираю на мелкой терке и пассерую на масле вместе с мелко нарезанным луком. Когда мясо сварится наполовину, добавляю картофель, нарезанный мелкими кубиками, затем — нашинкованную капусту и свеклу. Через 5-7 мин. — пассерованную морковь с луком и поджаренную на масле томатную пасту, солю,



кладу перец. Заправляю пропущенным через чесночницу чесноком, варю до готовности и даю настояться. Подаю со сметаной и зеленью.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ, г. Хмельницкий. Фото автора

### «Лапшичка»

Просто и вкусно!

• 300-400 г курицы (бедро или голень)  
• 3-4 картофелины • тонкая вермишель • морковь • яйцо • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

На курином мясе варю бульон, затем добавляю картофель, нарезанный кубиками, через 3-4 мин. — натертую морковь. Вермишель слегка обжариваю на масле (по желанию можно добавить немного томатной пасты, перемешать). Перекладываю макароны к бульону, солю, перчу, затем тонкой струйкой вливаю взбитое яйцо и выключаю огонь.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец. Фото автора



Быстро

### Огурец — в щи

Мама, когда готовит свои бесподобные щи, во время жаривания моркови и лука добавляет немного натертых на крупной терке соленых огурцов. Это придает оригинальность вкусу и приятную натуральную кислинку.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев

# Пирожки с сосисками

для пикника

Сосиски в тесте — популярное и простое блюдо. Существует много способов их приготовления: в духовке или на сковороде; из дрожжевого, слоеного и других видов теста. Предлагаю вариант сытных и ароматных сосисок в тесте. В начинку входит обжаренный лук, а верх пирожков посыпаю натертым сыром и прованскими травами. Они получаются достаточно большими — один съел и сыт. Используя маленькие сосиски, можно приготовить пирожки меньшего размера. Эта выпечка прекрасно подойдет для пикника, ее удобно взять для перекуса на работу, прогулку или в дорогу.

Для теста: • 100 мл молока • 200 мл воды • 50 г сливочного масла • 500 г муки • 2 ч.л. сахара • 2 ч.л. соли • 2 ч.л. сухих быстродействующих дрожжей.

Для начинки: • 9-10 сосисок • луковица • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. томатной пасты • соль — по вкусу.

Дополнительно: • 4 ст.л. натертого пармезана • 1 ч.л. прованских трав • желток • 1 ст.л. молока • 1 ч.л. растительного масла.

1. В миске смешиваю теплое молоко и воду, соль и сахар. Затем добавляю просеянную муку, смешанную с дрожжами, сливочное масло комнатной температуры или растопленное.

2. Тщательно замешиваю тесто, которое должно получиться мягким, не липнуть к рукам. Накрываю пленкой и даю ему увеличиться в размере. Подошедшее тесто уминаю.

3. Пока тесто подходит, готовлю начинку. В сковороду наливаю растительное масло, добавляю нарезанный кубиками лук и на небольшом огне довожу до мягкости. Солю по вкусу, добавляю томатную пасту.

4. Перемешиваю ингредиенты, обжариваю еще несколько минут, снимаю с плиты.

5. Повторюсь, пирожки получаются большими, вы можете использовать большее количество сосисок. Тогда тесто нужно делить на их количество. Я делю на 9 равных частей, формую из них шары, накрываю пленкой, оставляю на 10-15 мин.

6. Затем скалкой раскатываю кусочек теста в прямоугольник, в середину выкладываю часть луковой заправки, распределяю ее по длине сосиски. Сверху кладу сосиску.

7. Соединяю и защипываю края теста.

8. Противень смазываю растительным маслом, выкладываю на него пирожки швом вниз, накрываю пленкой, даю им немного увеличиться в размере. Желток смешиваю с молоком, взбиваю вилкой, смазываю верх пирожков. Посыпаю натертым сыром и прованскими травами.

Выпекаю в разогретой до 180-190 град. духовке около 20-22 мин.



*Дорогие наши!  
Мы уверены, что вам, также как и нам, Сватам, хочется хотя бы на праздники побаловать себя и близких более сложными блюдами. Но по описанию не всегда понятно, как готовить. Как говорится: «Лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать». Поэтому мы с удовольствием представляем вам новую, очень красивую и аппетитную рубрику — мастер-класс от читателя. Все блюда — готовились не единожды на кухнях наших читателей, были отрепетированы и представлены вам в своем идеальном исполнении.*



Светлана ФРАНЧУК, г. Архангельск. Фото автора



### Поздний субботний завтрак, или Кто рано встает

Супруг мой, Михаил Иванович, — настоящий жаворонок. Всккивает утром часа в четыре, ну максимум в пять — даже в выходные. И начинает шуршать по квартире, как крот. Не найдя себе дела, убегает в гараж, копошится там. Может даже съездить на рынок, но к десяти возвращается.

Слышу с утра в субботу — мается, не знает, куда себя пристроить. Главное — не упустить момент и томно попросить из спальни: «Свари пюреешечки...» Конечно, сразу ни в жизнь не согласится! Будет бурчать: что надо мыть посуду, чистить картошку. Тогда голосом умирающей сказать: «Ну, хоть ча-а-аю сделай». А получив обжигающе горячую кружку в постель, — вздыхать и кашлять, ничего не просить, только шмыгать носом. Разве что уныло пискнуть: «Конечно, 25 лет назад ты всегда по утрам картошку варил!»

И все: можно спать дальше — дело сделано. Слышу — пошел чистить картошку. Потом оделся, понесся куда-то. Видать, что-то забыл купить. Точно, сбежал за сливочным маслом. А через полчаса на столе — картофельное пюре, салат «Нежинский» из домашних заготовок. И кусочки куриной грудки — удивительно сочные, сперва отваренные, а после подрумяненные в кляре на сливочном масле.

Поэтому после команды «Картошка готова!» нужно незамедлительно вставать. Но не бежать сломя голову на кухню, а ковылять, приговаривая: «Чувствую себя не очень, но твое картофельное пюре моментально поставит на ноги!» Потом хвалить, улыбаться и есть свой поздний завтрак с удовольствием. Только на тарелку накладывать кушанья самой, потому что Михаил Иванович все приготовленное свалит в огромную живописную кучу.

Анна ДЕРМЕЛЕВА,  
г. Херсон. Фото автора



**Сосиски «домашние»**  
Кто любит колбаску, ветчинку, сосиски, поднимите руки!.. Кто понимает, что вся колбасная продукция вредна, ее не покупает, а готовит сам! В моем арсенале есть уже рецепт домашних сосисок, им хочу поделиться со всеми читателями.

♦ 800 г куриного филе ♦ 100 мл молока ♦ яйцо ♦ луковица ♦ небольшая морковь ♦ сушеный майоран ♦ базилик ♦ молодая паприка ♦ сушеный укроп ♦ куркума ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Филе измельчаю в блендере, добавляю морковь и лук, нарезанные кубиками, яйцо, молоко, пряности, соль и перец. Все хорошо еще раз измельчаю в блендере. Рукав для запекания разрезаю вдоль по шву в однослойную пленку. На нее выкладываю небольшое количество фарша, туго заворачиваю его в несколько слоев, формируя сосиску. Края завязываю на узелки. Перекладываю сосиски в кипящую воду, варю на среднем огне 15 мин., охлаждаю, пленку снимаю, подаю к столу.

### Самый воздушный кляр

Когда готовлю кляр для рыбы, тесто замешиваю не на воде, как принято, а на смеси минеральной воды и пива (1:1). Рыба при обжаривании становится пышной, нежной, с хрустящей корочкой.

Галина МИРОНОВА,  
г. Витебск



### • Мои советы •

♦ Рукав или пакеты для запекания лучше всего подходят для формирования и отваривания сосисок, т.к. такую пленку можно нагревать до высоких температур. Можно использовать пищевую пленку, но на ней должно быть написано, что ее можно нагревать.

♦ Сосиски приготовьте в мультиварке или обжарьте на сковороде.

♦ Для детей сосиски старайтесь в пряностях не обваливать.

Зинаида МЕДВЕДКОВА, п.г.т. Красный  
Смоленской обл. Фото автора

Чтобы говядина у меня получалась нежной и сочной, обязательно перед приготовлением вымачиваю ее в молоке 2-3 часа. Мясо получается просто сказочное.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такие колбаски подойдут даже для ужина, только есть их лучше не позже 18 часов, так как после 20.00 органы пищеварения работают слабо. Ввиду того что молоко довольно сложный продукт, его желательнее выпить отдельно — теплое на ночь. Перед сосисками лучше съесть овощи.

Владимир КИСЕЛЕВ, врач-диетолог, г. Клинцы

### Запеканка «Солнышко»

♦ 2 ст. риса ♦ 300 г замороженного зеленого горошка ♦ 150 г ветчины ♦ 200 г сыра ♦ луковица ♦ морковь ♦ соль ♦ перец ♦ сливочное масло.

Рис варю в подсоленной воде 15 мин. Пассерирую нарезанный мелкими кубиками лук на сливочном масле до прозрачности, добавляю натертую на терке морковь и тушу 5 мин., кладу зеленый

горошек и тушу еще 5 мин. под крышкой, солю и перчу по вкусу. Снимаю с огня, добавляю нарезанную соломкой ветчину, смешиваю с рисом и натертым сыром. Выкладываю в смазанную маслом форму и запекаю блюдо при 200 град. 15-20 мин.

Галина КАЛЕНСКАЯ,  
г. Коростень. Фото автора



## «Розы» с фаршем

Вкусно, просто, быстро, сытно и очень красиво. Конечно, с мантами и пельменями не сравнить, но это другое блюдо. Также мне понравилась удобная и быстрая лепка — это один из главных аргументов «за».

Для теста: • 300 г муки • 150 мл кипятка  
• яйцо • щепотка соли.

Для фарша: • 500 г любого мясного фарша  
• 3 картофелины • 2 луковицы • 4 зубчика чеснока • соль • перец — по вкусу.

Для соуса: • куриный бульон • луковичка  
• морковь • 2 ст.л. томатной пасты • сушеные прованские травы • соль — по вкусу  
• растительное масло.

Муку смешиваю с солью и заливаю кипятком, быстро перемешиваю, вбиваю яйцо. Замешиваю тесто, если нужно подсыпаю еще муки (тесто должно получиться эластичным). Готовлю начинку: к фаршу добавляю измельченные лук и чеснок, натертый картофель. Солю, перчу и перемешиваю фарш.

Тесто раскатываю в тонкий пласт, небольшим стаканом вырезаю кружки, выкладываю их друг на друга немного внахлест. В середину кладу фарш, сворачиваю все в небольшой рулет, формирую розу. В итоге получается 15 больших розочек с фаршем.

Готовлю соус: на сковороде на масле слегка обжариваю измельченный лук и натертую морковь, добавляю томатную пасту, перемешиваю. Затем перекидываю розочки, солю, посыпаю пряными травами и заливаю бульоном так, чтобы он полностью покрывал блюдо. Накрываю крышкой и тушу на среднем огне около часа.

Анастасия ШВАРЦ, г. Севастополь

## Хозяйке на заметку



### Еще сочнее

Если при запекании мясо получилось сухим, не беда. Кладу его на дуршлаг, установленный над кастрюлей с кипящей водой, накрываю крышкой и пропариваю в течение 15-20 мин. Мясо становится мягким и сочным — еще вкуснее, чем было задумано.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев

## Котлеты «Сюрприз»

Когда начинаю готовить эти незамысловатые котлетки, с первой минуты уже представляю, как при надкусывании растекается нереально вкусный расплавленный сыр. Хочется ментально приблизить тот час, когда эти румяные «искусительницы» наконец будут готовы и окажутся на столе.



Для фарша: • 500 г фарша (свинина + говядина) • большая луковица • картофелина • соль • перец • сушеный базилик.

Для начинки: • 2 вареных яйца • 50 г сыра. Луквицу мелко нарезаю, картофель натираю на мелкой терке, соединяю с фаршем, добавляю соль, перец, базилик, перемешиваю.

Яйца и сыр натираю на мелкой терке, перемешиваю. Из фарша формую небольшие лепешки, в середину кладу немного начинки и заворачиваю ее фаршем, формирую котлеты нужной формы. Выкладываю на противень и запекаю при 190 град. 30-35 мин. до готовности фарша.

Екатерина ГОРОХОВА-ШМАКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Красное мясо будет долго перевариваться — 4-5 часов. Если подать что угодно к мясу, например, углеводы (у нас — картофель), пища будет бродить. Их лучше оставить на завтрак или перекус. Советую есть котлеты на обед, а перед ними подать салат.

Владимир КИСЕЛЕВ, врач-диетолог, г. Клинцы

### Секреты «кашеварки»

Мои домочадцы в восторге от моей гречневой каши: говорят, у меня она самая вкусная и ароматная, и называют иногда «профессиональной кашеваркой». Есть у меня несколько секретов в этом нехитром деле. Охотно делюсь.

❖ Всегда перед приготовлением промываю гречневую крупу 7 раз.

Если зерна гречихи слишком светлые, обжариваю их около 3-4 мин. на сухой сковороде без масла — так блюдо будет более рассыпчатым.

❖ Соблюдаю строгие пропорции: для 1 ст. крупы требуется 2 ст. воды.

❖ Во время варки кашу никогда не мешаю и крышку не открываю — благодаря этому получается эффект томления зерен.

Наталья УМПИРОВИЧ, г. Шклов

### Треснули — не беда

❖ Чтобы сварить надломленное яйцо, натираю трещины лимоном, осторожно опускаю яйцо в горячую, но не кипящую воду и варю около 10 мин. после закипания.

❖ Чтобы треснувшие при варке яйца не вытекали, добавляю в воду 1 ст.л. уксуса.

Антонина СУХОВАЛОВА, г. Минск

## Омлет в... банке

Обычный омлет с не самым обычным способом приготовления. А вкусно-то как!

Взбиваю блендером 2 яйца с 1/4 ст. молока и солью. Стекланную пол-литровую банку смазываю растительным маслом и наливаю яичную массу. Помещаю в кастрюлю с холодной водой (ее должно быть по уровню омлета), плотно накрываю крышкой кастрюлю и ставлю на огонь. После закипания готовлю омлет на медленном огне около 20 мин., пока он не поднимется по плечики. Банку переворачиваю на блюдо, вытряхиваю содержимое. Украшаю зеленью и подаю со свежими овощами.



Елена ТЮФЕКЧИ, г. Керчь. Фото автора

Неожиданно

### «Пышная» хитрость

Главный секрет моего пышного омлета: на одно яйцо добавляю 100 мл молока — ни больше ни меньше. А еще никогда не всыпаю муку, так как она утяжеляет это блюдо, изначально задуманное как легкое.

Екатерина САВКИНА, г. Могилев

Проверено читателем



Идеальная начинка

Для пирожков хороша начинка из смеси нарезанных небольшими кубиками яблок и мармелада — даже сахар к такой можно не добавлять.

Ольга ОДИНЕЦ,  
ст. Тамань Краснодарского края

Если гости на подходе

Печенюшки «Быстришки» — моя палочка-выручалочка на случай неожиданных гостей. Взбиваю миксером 2 яйца и 0,5 ст. сахара, постепенно добавляю муку — масса должна быть чуть гуще, чем на оладьи. На противень кладу лист пергамента, смазываю его растительным маслом, поверх выливаю тесто, разравниваю и — в духовку на 15-20 мин. Поливаю корж глазурью или растопленным шоколадом и нарезаю на печенюшки.



Елена КУНГЕР, г. Мозырь. Фото автора

И начинка не вытечет

Чтобы варенье при выпечке венского пирога (того, что с песочной основой и натертыми крошками теста сверху, помните?) не растекалось, добавляю к нему немного муки или крахмала. «Связывают» отменно!



Вера ГУРУЛЕВА,  
г. Сморгонь. Фото автора



Грушевый тарт

Нет слов, как это вкусно: сочные груши, тонкая цитрусовая нотка, нежная песочная основа. Готовить — обязательно!

Для теста: • 120 г сливочного масла • 80 г сахарной пудры • яйцо • 240 г муки • цедра лимона • щепотка соли.

Для начинки: • 1,2 кг груш «Конференция» • 200-250 г сахара • 20 г ванильного сахара • 3 ст.л. крахмала • 50 г сливочного масла • сок лимона • щепотка соли.

Груши чищу от кожуры и семечек, нарезаю мелкими кубиками (одну оставляю целой для украшения). Поливаю фрукты лимонным соком, посыпаю солью, обычным и ванильным сахаром. В сотейнике растапливаю сливочное масло, выкладываю в него нарезку и готовлю 5-10 мин. до мягкости, затем

заливаю разведенным в 50 мл воды крахмалом. Отложенную грушу нарезаю на половинки и, вырезав семенную коробочку, кладу к основной начинке. Провариваю 3 мин., аккуратно перемешивая. Снимаю начинку с огня и полностью остужаю.

Холодное масло рублю с сахарной пудрой, солью и мукой в крошку. Добавляю цедру и яйцо, собираю тесто в шар. Форму (у меня диаметром 26 см) смазываю жиром. Распределяю по дну и бортикам тесто, ставлю основу в холодильник минимум на 2 часа. Затем выкладываю поверх начинку так, чтобы половинки груши оказались в центре. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 35 мин. Готовый тарт остужаю и только после этого достаю из формы.

Евгения ПРОСКУРЯКОВА,  
г. Москва. Фото автора



Внучатам-сладкоежкам предлагаю на десерт запеченные яблочки — ничем не хуже конфет! Вырезаю из плодов сердцевину так, чтобы получились «бочонки», в каждый закладываю мед и щепотку корицы. Готовлю в пароварке 10-15 мин.

Кекс «Нямочка»

Вкусный, ароматный и совсем не сухой — именно поэтому близкие назвали его столь нежно.

• 1 ст. светлого пива • 1 ст. сахара • пакетик ванилина • 1/3 ст. растительного масла + для смазывания формы • 2-3 ст.л. какао • 1,5 ст. муки • 1 ч.л. разрыхлителя • по 1/4 ч.л. молотых корицы и имбиря • 1/2 ч.л. сухой цедры апельсина.

Для глазури: • 2 ст.л. какао • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. сливочного масла • 3 ст.л. сметаны.

Смешиваю все ингредиенты для кекса, взбиваю миксером до однородности, выливаю в форму для кекса и выпекаю в духовке при 180 град. 35-45 мин. (готовность проверяю деревянной шпажкой). Компоненты для глазури перемешиваю и прогреваю на огне до загустения, затем поливаю ей десерт.



• Мой совет •

Форму для такого кекса лучше брать специальную, с отверстием посередине — благодаря ему тесто гораздо равномернее пропекается.

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

## «Пенный» десерт

Необычная подача яблочного желе обязательно удивит ваших гостей!

В 100 мл яблочного сока всыпаю 10 г желатина, оставляю на 10 мин. для набухания. Ставлю на водяную баню и помешиваю до растворения. Снимаю миску с кастрюльки, переливаю жидкость из нее еще к 400 мл сока. Примерно 100 мл оставляю для «пены», а остальное разливаю в стаканы, ставлю в холодильник. Оставшийся сок с желатином взбиваю миксером в устойчивую пену. Перекладываю ее на чуть остывшее желе и — снова в холодильник, уже до полного застывания.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,  
г. Евпатория. Фото автора



## «Ягодник»

из мультиварки

Уверены, что нет вкусной и при этом полезной выпечки, — значит, не пробовали мой овсяный пирог. После приготовления не успеваю его даже сфотографировать — домашние улетают за считанные минуты!



- 6 ст.л. овсяной муки • 2 ст.л. пшеничной муки
- 2 яйца • 2 ст.л. меда • 1 ч.л. соды • 150 мл кефира
- 200-250 г ягод (у меня — размороженная черная смородина) • сливочное масло для смазывания формы.

Перемешиваю яйца с медом и содой, поочередно добавляю кефир, оба вида муки и в последнюю очередь — ягоды. Выливаю тесто в смазанную маслом чашу мультиварки, включаю режим «Выпечка» на 50 мин. при 150 град.

Екатерина КАРЕЛИНА,  
г. Ялта. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Только ленивый не говорил о минусах «любимой» муки многих поваров — пшеничной высшего сорта. По сути — это «пустой» продукт, а главная беда в том, что при всей своей бесполезности выпечка на основе такой муки еще и крайне вредит фигуре. Избыток подобных изделий в рационе нередко приводит к ожирению, диабету, задерживает воду в организме, дает крайне кратковременное насыщение.

В противовес вредной пшеничной муке — овсяная. Во-первых, такая содержит витамины группы В, Е, фосфор, цинк и марганец. Во-вторых, выпечка из нее считается диетической, несмотря на достаточно высокую калорийность (350 ккал на 100 г), так как овсяная мука богата клетчаткой и белком, которые прекрасно насыщают организм.

Кстати, приготовить такую муку вы можете сами — овсяные хлопья не быстрого приготовления перемолоть в блендере или кофемолке. Это прекрасная основа для печенья, блинов, запеканок.

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

## «Шоколадное чудо»

Нежный, рассыпчатый — просто волшебство какое-то!

- 2 ст. муки • 2 ст. сахара • 250 г сливочного масла • 3 яйца • 50 г шоколада • 2 ч.л. разрыхлителя • 1 ч.л. соли • 1/4 ч.л. соды • 1 ст. жирных сливок • 1/4 ч.л. ванилина • 1/2 ст. сметаны • изюм.
- Масло взбиваю с сахаром, добавляю растопленный шоколад и вбиваю по одному яйца. Отдельно смешиваю все сухие ингредиенты (включая изюм). Сливки и сметану взбиваю с ванилином. Соединяю эти три смеси, выливаю тесто в форму и выпекаю при 170 град. 55-60 мин.

Людмила ДЕНИСЕНКО,  
п. Краснооктябрьский, Марий Эл. Фото автора



## А компот?

Кладу в кружку 3 палочки корицы и заливаю кипятком. За 5 мин. до готовности компота переливаю в кастрюлю эту жидкость и перекладываю корицу. А как сниму с огня, даю напитку еще 15 мин. настояться и пряность достаю.

Наталья СУЛИМА,  
г. Минск

## «Шарики-муравейники»

- 250 г сухек • полбанки вареной сгущенки • 100-120 г сливочного масла
- 3-4 ст.л. какао.

Сушки измельчаю в блендере — не слишком крупно, но и не в муку. Смешиваю крошку со сгущенкой и размягченным маслом — должна получиться липкая масса. Набирая ее ложкой, формую шарики. Обваливаю каждый в какао и выкладываю на тарелку. Ставлю пирожные в холодильник на ночь.



### • Мои советы •

❖ По желанию можно добавить к основной массе дробленые ядра орехов, а для ярких сладкожек — немного сахарной пудры.

❖ Готовые пирожные перед подачей украшаю кремом: у меня он на основе сливочного сыра — сочетание обалденное!

Вероника КРАМАРЬ,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

«Не сплнется!» — отвечаем мы на подколки злопыхателей и снова ждем от вас рецептов. Согласитесь, ни уютное чаепитие в кухне, ни встреча с подругами, ни день рождения не обходятся без десертов. Так давайте делиться интересными идеями!

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

**Если гости не съели...**

После застолий часто остаются вторые блюда, назавтра подогреваю их не в сковороде, а на водяной бане. Наливаю в кастрюлю или миску (с котлетами, например) немного воды и кладу кусочек сливочного масла, ставлю на 10-15 мин. на водяную баню. Вкус не ухудшается, блюдо не теряет питательных свойств и усваивается легче, чем поджаренная пища.

Василий ПИСАРЕНКО,  
г. Витебск

**Мясо в «одеяле»**

Все просто... Все очень просто. Признаюсь только вам по секрету, видела похожее блюдо с сыром и маринованным огурчиком. Но, как всегда, в нужный момент у меня не было ни того ни другого. Получился упрощенный вариант, но очень даже ничего. Куриная грудка сама по себе суховатая, а вот с беконом — совсем другое дело. Угощайтесь.

Куриное филе с грудки нарезаю на порционные куски, отбиваю, смазываю пропущенным через чесночницу чесноком, солю, перчу. С обеих сторон обкладываю тонко нарезанным беконом, сворачиваю рулетом, скальваю зубочистками и запекаю 30 мин. при 200 град. А потом созерцаю, как быстро исчезают рулетики с тарелок моих любимых гостей со словами «Ммм... как вкусно! А можно добавочки?»



Марина КУЗЬМЕНКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

**ЖДЕМ ПИСЕМ!**

На какие только кулинарные подвиги не идут наши хозяйки, чтобы угодить всем, кто приходит в дом. Такие шедевры получаются — красота.

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

**Пирог «Груня»**

Над этим пирогом я долго голову ломала, сначала хотела сделать его лимонным, но после раздумий решила на шоколадный. Тем более, шоколада от новогодних подарков много осталось. В общем, импровизировала в процессе. Ингредиенты добавляла на глаз, перечисляю примерно.

Для бисквита (диаметр формы с двойным дном 26 см): • 3-4 яйца • 50 г сахара (можно меньше) • 2 ст.л. крахмала • пакетик разрыхлителя (15 г) • 0,5 ч.л. молотой корицы • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • ванилин — на кончике ножа • 150 г шоколада • 6 ст.л. с горкой муки.

Для карамели: • 1 ст. сахара • 50 г сливочного масла • 1 ст. сливок (33-35%) • ванильный сахар.

Для украшения: • 4 груши.

Белки отделяю от желтков, желтки взбиваю с крахмалом, расплавленным шоколадом и разрыхлителем. Белки — с сахаром до устойчивых пиков, соединяю с желтковой массой, добавляю молотую корицу, мускатный орех, ванилин, постепенно всыпаю муку — по ложке, перемешивая снизу вверх. Выливаю тесто в форму и выпекаю при 170 град. 25-30 мин. Остужаю.

Для карамели сахар высыпаю в небольшую кастрюлю и ставлю на умеренный огонь до полного растворения. Когда он станет коричневатым, подмешиваю



масло, сливки, ванильный сахар, готовлю до загустения — 15-20 мин.

Груши очищаю, нарезаю на половинки, удаляю сердцевину, делаю частые надрезы и раскладываю в форме веера на противне. Запекаю до золотистого цвета. Остывший пирог переворачиваю, смазываю карамелью и украшаю запеченными грушевыми «веерами».

Альбина КАДИМОВА,  
г. Казань. Фото автора

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Интересный рецепт красивого пирога. На мой взгляд, было бы хорошо половинки груш предварительно разложить в форме, залить бисквитом и выпекать. А уже готовый остывший пирог полить приготовленной карамелью. В таком случае он будет куда более сочным.

Марина ПИЛИПЕНКО, кондитер, г. Днепр

**Салат «По-строгановски»**

У вас есть несколько сладких перцев — подайте в них... салат. А что, смотрится вполне симпатично. Можно и домашних побаловать такой подачей, и гостям на стол не стыдно подать. Красота и вкуснота!

• 400 г вареной говядины • 250 г маринованных грибов • перья зеленого лука • сладкий перец.

Для заправки: • 2/3 ст. густой сметаны

• 1 ст.л. хрена • 2 ст.л. лимонного сока

• соль • молотый перец.

Нарезаю говядину, грибы и очищенный от семян перец тонкими полосками. Добавляю измельченный лук. Смешиваю

сметану с хреном, лимонным соком, солю, перчу, заправляю салат и перемешиваю. Подаю в «салатницах» из половинок сладкого перца, украшаю зеленым луком.

Наталья ВОЛОДИНА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



**Утка с грибами**

• Утка • 8 шампиньонов

• 4 ст.л. сметаны • 3 зубчика чеснока • соль • перец — по вкусу.

Тушку тщательно мою, обсушиваю бумажным полотенцем. Чеснок измельчаю, добавляю к сметане, приправляю солью и перцем и смазываю соусом утку изнутри и снаружи. Шампиньоны мою и целыми вкладываю внутрь птицы. Кладу ее в рукав для запекания, оставляю в холоде на 40 мин. для того, чтобы мясо с грибами пропиталось маринадом. Затем запекаю в духовке при 250 град. 2 часа.

Марина БУЛАВИНА,  
г. Волгодонск



### Суп-пюре из брокколи

Услышала в одной передаче о здоровье, что такой суп защищает от онкологических заболеваний... Легкий и быстрый в приготовлении, он будет хорош как к детскому столу, так и для родителей.

♦400 г брокколи ♦ 100 г плавленого сыра ♦ соль.

Брокколи заливаю горячей водой и довожу до кипения. Достая соцветия шумовкой, измельчаю блендером и опускаю обратно в бульон. Снова довожу до кипения, добавляю плавленый сырок и солю по вкусу. Подаю теплым.

#### • Мои советы •

❖ Если есть куриный бульон, то суп можно приготовить и на нем.

❖ Хорошо бы подать к первому чесночные сухарики.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар

### Молочный рис в мультиварке

♦1 мультистакан риса ♦4 мультистакана молока ♦1 мультистакан воды ♦щепотка соли ♦2-3 ч.л. сахара (или по вкусу) ♦20 г сливочного масла ♦щепотка корицы.

В чашу мультиварки всыпаю рис и сахар, солю, вливаю молоко и воду. Все перемешиваю и включаю режим «Молочная каша» на 35 мин. После сигнала перемешиваю и оставляю в режиме «Подогрев» еще на 15 мин. Готовую кашу выкладываю в тарелку, сверху — сливочное масло и посыпаю молотой корицей.

#### • Мой совет •

Вместо мультистакана можно использовать любую другую емкость из расчета рис-молоко-вода (1:4:1).

Татьяна МАЛЮТИКОВА, г. Бобруйск

### Колобки

«Колобок, колобок, я тебя съем...» А почему бы и нам не побывать маленькими или взрослыми лисятами? Подаю такие колобки вместо хлеба.

♦2 кг муки ♦1 л воды ♦20-30 г свежих дрожжей ♦30 г сахара ♦соль по вкусу ♦40 мл растительного масла.

Замешиваю из всех продуктов жестковатое тесто, делю его на шарики примерно по 50 г и выкладываю на противень, смазанный растительным маслом. Оставляю на 2 часа, чтобы подошли и переставляю в духовку, разогретую до 180 град. Когда колобки станут румяными, достаю и смазываю растительным маслом. Оставляю, чтобы остыли.

Из вымытых и вытертых насухо сухофруктов (чернослив и курага) делаю глазки и языки, а из петрушки — кисточки.

Елена БАЛЯВИНА, г. Юрюзаны  
Фото автора



### Тушеный картофель

Простое, вкусное и сытное блюдо, которое можно подать как самостоятельное, так и в качестве гарнира к припущенной или отварной рыбе, приготовленной на пару, или запеченной птице. Понравится как детям, так и взрослым.

♦6-7 картофелин ♦1 ст. молока ♦50 г сливочного масла ♦1 ч.л. сушеного лука ♦щепотка сушеного чеснока ♦соль.

В сотейнике разогреваю сливочное масло, выкладываю очищенный и нарезанный дольками картофель и слегка обжариваю. Добавляю пряности, солю, вливаю молоко и довожу до кипения. Затем уменьшаю огонь, накрываю крышкой и тушу до готовности картофеля. При подаче посыпаю зеленью.

Елена МОЙШУК, г. Калининград. Фото автора



Все удивляются моим сырникам — идеально одинаковым по размеру. Готовое тесто делю ровно пополам, затем каждую часть пополам и так, пока не получатся лепешки диаметром около 5 см. Каждую скатываю в колобок, который сплющиваю, разместив в кольце из большого и среднего пальцев.



### Рогалики «Искушение»

Ах какие же они вкусные — не передать словами! Тесто — проще не бывает, а вкус сказочный. К тому же с начинкой можно экспериментировать. Обязательно приготовьте в пост.

4 ст. муки насыпаю в миску, добавляю 1 ч.л. разрыхлителя теста, 1 ст. растительного масла и 1 ст. кипятка. Замешиваю тесто, формую шар, накрываю салфеткой и отставляю на 15 мин. отдохнуть. Затем делю на небольшие равные кусочки, раскатываю каждый в круг, нарезаю на сектора. Кладу начинку (джем,

варенье или сахар с корицей) и сворачиваю от основания к острому концу. Выкладываю на противень на бумагу для выпечки, посыпаю сахаром и выпекаю при 200 град. до легкого зарумянивания.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Экспресс-закуска

Слоеное дрожжевое тесто раскатываю, смазываю майонезом, выкладываю натертые колбасу и сыр, посыпаю измельченной зеленью и сворачиваю рулетом. Нарезаю кусочками толщиной 4 см, смазываю яйцом и выпекаю в духовке до золотистого цвета.

Татьяна ВЕСЕЛОВА,  
п.г.т. Воротынец  
Нижегородской обл.

## Стромболи

пицца-рулет на меду

Для теста: • 200 мл теплой воды • 1 ст.л. меда • 2 ст.л. растительного (оливкового) масла • 15 г сухих дрожжей • 0,5 ч.л. соли • 2,5-3 ст. муки • желток.

Для начинки: • 150 г салями • 200 г сыра • 100 г ветчины • 2 свежих помидора • сушеный орегано • готовый соус барбекю.

В теплой воде распускаю дрожжи, добавляю мед и соль, оставляю в теплом месте на 10 мин. В подошедшую опару поочередно, постоянно взбивая венчиком, вливаю масло, всыпаю частями муку и замешиваю мягкое эластичное тесто. Формую его в шар и оставляю в теплом месте на 20-30 мин.

Сыр натираю на мелкой терке, помидоры нарезаю кружками, ветчину и колбасу — ломтиками. Тесто обминаю и раскатываю в пласт толщиной не более 3-4 мм, промазываю соусом, на один край выкладываю начинку в следующем порядке (от края отступаю 6-7 см.): помидоры, сыр, ветчина, колбаса. Все слои щедро посыпаю орегано, накрываю свободным краем теста, края защипываю. Смазываю взбитым желтком, перекладываю пиццу-рулет на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выпекаю 20-30 мин. при 190 град. до хрустящей и ароматной корочки.



Светлана ВОЕВОДИНА,  
г. Уфа. Фото автора



## Шанежки наливные

Для моей бабушки Насти испечь шаньги — все равно что мне бутербродов нарезать. Так же быстро и просто. Когда я приезжала в гости, то стоило ступить на порог, как бабуля тут же доставала дежку (деревянную кадку для кваса) и затворяла тесто. Пока здоровкались-целовались, румяные пирожки практически сами выпрыгивали из духовки или печки. Какие же они были вкусные — ароматные, мягонькие, нежненькие!

Пришли они в нашу семью через другую бабушку — бабу Маню (сватья бабы Насти). Так вышло, что баба Маня после войны была в ссылке в Мурманской области, оттуда и привезла этот замечательный рецепт. Но она не очень любила печь пироги. Ей ближе запеканки, а вот баба Настя взяла себе рецепт на вооружение. И пекла шанежки просто виртуозно! К сожалению, в свое время я не записала точных пропорций. Была молодая и глупая. Не думала о том, что можно утратить некие милые моему сердцу вещи...

Время от времени с нежностью вспоминаю бабулины шанежки. Так хотелось снова их попробовать, хотя бы малюсенький кусочек. Стала восстанавливать рецепт по памяти, потому что видела не один раз, как бабуля пекла шаньги. Как только выпекаю первую партию, сразу даю попробовать тем моим родным, которые помнят их истинный вкус. И все сходятся в едином мнении, что это именно ТЕ САМЫЕ шанежки: ни прибавить ни убавить. Попробуйте испечь вкуснейшие наливные пироги. Поверьте, это совсем не сложно! Даже проще, чем оладьи. Ведь их не нужно переворачивать. Вкус — изумительный. Порадуйте своих детишек или внучат. Наши предки умели готовить маленькие шедевры из простых продуктов! Шанежки получаются ноздреватые, как говаривала моя бабушка — порозные.

Для теста: • 1,5 ст. муки • 2 яйца (яйцо и 2 желтка) • 1 ст. молока • 5 г сухих дрожжей • 1 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • растительное масло.

Для заливки: • 70 г сливочного масла • 70 г 20%-ной сметаны • 1,5 ст.л. муки.

Молоко нагреваю в кастрюльке до 40 град., снимаю с огня. Растираю яйца с сахаром, переливаю в молоко, всыпаю соль и дрожжи, перемешиваю. Затем понемногу подсыпаю муку, постоянно помешивая. Тесто должно получиться, как на оладьи (иногда муки добавляю чуть меньше, чем 1,5 ст.). Оставляю тесто в теплом месте для расстойки.

В это время готовлю заливку: растапливаю сливочное масло на малом огне, снимаю пену и охлаждаю. Затем добавляю к смеси сметану и муку. На противень

выставляю формы для выпечки шанежек (они шире, чем для кексов). Если нет, то их можно сделать из фольги или приспособить металлические тарелки. Я так и сделала: одну форму внучка «загуляла» — я и взяла металлическую миску.

Воздушное и нежное тесто разливаю половником в смазанные растительным маслом формы. Дно каждой обязательно подсыпаю толчком. В середину теста вливаю по столовой ложке заливки. Аккуратно ставлю противень с формами в разогретую до 210 град. (у меня с конвекцией) духовку и выпекаю 10 мин.

Больше других, признаться, люблю выпечку на песочном тесте. Иногда при замешивании оно получается слишком тугим, тогда делаю в тесте небольшую выемку, вливаю немного молока и быстро замешиваю.



210 град. (у меня с конвекцией) духовку и выпекаю 10 мин.

Ирина ВЛАСОВА,  
п. Редкино Тверской обл. Фото автора

# Воскресный обед по-американски

Несколько лет назад семья Кухарчук из Брестской области переехала на постоянное место жительства в Америку, в штат Нью-Йорк. Конечно, не сразу привыкли к новой кухне, но сегодня Надежда и Валерий готовы рассказать о своем питании и поделиться любимыми рецептами.

## А щавель — свой

Переехав, от своих правил в еде, вкусов и предпочтений не отказались. На обед по-прежнему и первое, и второе. Варят супы (гороховые, фасолевого, с рисом и т.д.), борщи, щи, щавель, который выращивают на грядках возле дома. Надежда ухаживает за престарелой четой (мужу и жене по 91 году) и у них многому учится: по примеру долгожителей «подсели» на каши, любят пшеницу с изюмом и тыквой (ее замораживают), рисовую с овощами. Отваривают рис до полуготовности, добавляют набор овощей (морковь, лук, горох, кукурузу, цветную капусту и т.п.).

## Голубцы от Ларисы

Очень полюбили голубцы, рецептом которых поделилась коллега-журналистка Лариса. Они несколько отличаются от привычных. Измельченные лук и морковь обжаривают. В фарш добавляют немного молока — он становится более нежным и воздушным. В заливку (томатный соус или свежие помидоры, масло, сметана, соль и перец по вкусу) также добавляют молоко.

Голубцы делают маленькими и закручивают с одной стороны конусом. Выкладывают на смазанный противень рядами, посыпают натертой морковью и луком, заливают подготовленным соусом, накрывают фольгой и запекают — так блюдо получается намного вкуснее, чем в кастрюле.

## Главный способ готовки

Практически все блюда запекают — это основное правило приготовления. Вкусной получается рыба с овощами из духовки. В магазинах ее столько, что глаза разбегаются, кусочки филе упакованы по отдельности. Распаковав, посыпают натертым чесноком и перцем, дают постоять. На противень, смазанный маслом, выкладывают ошпаренные овощи (набор цветной капусты, стручковой фасоли, сельдерея, гороха, кукурузы и т.п.), промазывают кетчупом или томатным соусом и сверху — рыбу. Затем слой обжаренной моркови с луком и натертый сыр. Закрывают фольгой и запекают.

## Выпечка — только своя

Сдоба в Америке слишком сладкая, поэтому выпечка в семье Кухарчук своя. Самый популярный в семье — бабушкин пирог «Гости на пороге». Замешивают крутое тесто из 2 яиц, 4 ст.л. сахара, 100 г размягченного маргарина, муки и 1 ч.л. соды, погашенной уксусом. Отделяют треть и замораживают. Оставшуюся часть раскатывают на противне. Выкладывают начинку из творога (творог, яйцо, сахар, изюм, орешки, ванилин), промазывают любым кисельным вареньем и посыпают замороженным тестом, натертым на крупной терке. Выпекают в духовке.

## Застолья для общения

Семья Кухарчук большая (дочери с зятями, внуки), так что организуют застолья, чтобы пообщаться. Праздничный стол не обходится без салатов, а фруктовые у всех, особенно детей, идут на ура. Среди ингредиентов — не только бананы, киви, апельсины (мандарины, грейпфруты), слива, но и дыня, арбуз, а также ягоды. Подают со взбитыми сливками или готовым кремом.

## Компот вместо пепси

Традиционным лимонадам предпочитают домашние компоты. Осенью покупают у фермеров ягоды, замораживают, потом варят компоты из клубники, смородины, малины, ежевики, голубики. Один из любимых напитков — с натертым корнем имбиря, который заливают кипятком, дают настояться, добавляют лимон и мед. Пьют его и при простуде.

## Напоследок

С готовкой в Америке можно не заморачиваться — выбор полуфабрикатов огромный, но для здоровья намного полезнее есть пищу, приготовленную своими руками. Что герои, да и другие переселенцы-славяне, делают.



Записала Нина ПИСАРЕНКО. Фото из архива семьи Кухарчук

## Парад советов

### Горячие бутерброды

Если в вашей морозилке так же много спаржевой фасоли, как и у меня, тогда этот вариант горячих и быстрых бутербродов понравится точно. Лук измельчаю и обжариваю на масле, добавляю фасоль, тушу до мягкости овощей. Охлаждаю и вбиваю яйцо, по желанию можно добавить натертый сыр или измельченную зелень. Готовую начинку выкладываю на ломтики хлеба и запекаю в духовке.

Светлана ЖОЛУД, г. Мозырь

### Попробуйте, вкусно!

Любимая начинка для экспресс-чебуреков: сыр натираю на средней терке, добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, заправляю сметаной (майонезом), перемешиваю. На небольшой квадрат лаваша выкладываю равномерно начинку, складываю конвертом-треугольником, края смазываю белком. Обмакиваю чебуреки во взбитое яйцо, быстро обжариваю на хорошо разогретом масле до хрустящей корочки.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

### Стекланная лапша

У меня всегда лежит пачка фунчозы (китайская лапша быстрого приготовления) на случай, если совсем нет времени и сил на готовку, а семья голодная. Выходит быстро, вкусно и полезно. Фунчозу заливаю кипятком на 5-7 мин., накрываю крышкой. Пока лапша настаивается, обжариваю на масле натертую морковь и сладкий перец, нарезанный ломтиками (беру замороженный). С фунчозы сливаю воду, добавляю по вкусу соевый соус и готовые овощи.

Владислава ШАБАНОВА, г. Сергиев Посад

### В булочке

Буквально на ходу изобрела необычный завтрак для мужа — это булочки с начинкой в виде горячего куриного жульена.

Дело в том, что сами по себе порции жульена очень маленькие, и раньше, когда готовила это блюдо, муж постоянно требовал добавки. Но в этот раз я перехитрила его, спрятав жульен в булочки. Съев две штуки, супруг был сыт и добавку не просил. Так мы оба остались довольны: муж вкусно позавтракал, а мне легко и быстро удалось его накормить.

Наталья ЧАБОТЬКО, г. Гродно

Готовлю Степанычу не только ленивые голубцы, но и беляши. Тесто раскатываю в пласт, равномерно выкладываю фарш (к нему во время замеса для сочности добавляю воду или кефир), сворачиваю рулетом, нарезаю кусочками, обжариваю в масле.



## Скумбрия «Супербристая»

• 3 большие скумбрии (без головы).

Для рассола: • 1 л воды • 5 ст.л. соли • лавровый лист • горошины душистого перца • черный перец горошком • луковица.

В кастрюлю всыпаю соль, добавляю лавровый лист, горошины перцев и луковицу, разрезанную на 4 части. Вливаю горячую воду и провариваю на среднем огне, пока лук не разварится (около 10 мин.).

Рыбу нарезаю кусочками шириной 1 см (удобнее это делать, когда скумбрия слегка подморожена), перекладываю в едва теплый рассол. Через 45 мин. вкуснейшая и нежнейшая рыбка готова (если подержать скумбрию в рассоле около часа, она получится более соленой) — можно пробовать!

Ольга КИНАРСКАЯ,  
г. Курган. Фото Татьяны САНЧУК



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Рецепты быстрых блюд на каждый день ценятся на вес золота. Поэтому, дорогие хозяйшочки, делитесь своими «золотыми записками» с остальными читателями. Благодарности, хвала и почет не заставят долго ждать, а еще и заслуженный денежный гонорар получите за публикацию рецепта.

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

## Яичница в хлебе — два в одном

Вариантов приготовления яичницы множество. Лично я на завтрак готовлю ее в хлебе. Здесь вам и горячее блюдо, и бутерброд, так сказать, два в одном.

• 2 яйца • 2 ломтика белого хлеба • растительное масло • сливочное масло • соль • перец — по вкусу.

В ломтиках хлеба стаканом вырезаю кружки, обжариваю его с двух сторон до золотистого цвета. Вбиваю в «дырявые» ломтики яйца, солю и перчу. Зажариваю сначала с одной стороны, затем с другой. Подаю с салатом из свежих овощей. Такую яичницу иногда слегка посыпаю натертым сыром.

Саша КРУЖКО, по e-mail

## Конвертик «Петруха»

Это блюдо меня выручает, когда надо по-быстрому накормить сыновей: школьника и студента. И сытно, и вкусно.

• Куриная грудка • 3 ст.л. сырного творога • 4 ст.л. консервированной кукурузы • 1 ст.л. томатной пасты • петрушка • соль • перец • 1 ч.л. сушеного орегано • хлеб для тостов • яйцо для смазывания • растительное масло.

Грудку обжариваю на масле до готовности, разбираю на волокна, смешиваю с остальными ингредиентами, кроме хлеба. У хлеба срезаю корочку, а мякоть раскатываю. Отступая от края по 1 см, выкладываю начинку и сворачиваю мякоть хлеба треугольником. Защищая, прижимаю края вилкой, смазываю взбитым яйцом и готовлю в горячей духовке 10-12 мин. Сытные конвертики для всей семьи готовы!

Ирина КУСКОВА, г. Орша

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

На мой взгляд, это идеальная закуска, приготовление которой не потребует практически никаких усилий. Для нее не нужно замешивать и раскатывать тесто. Начинки можно делать разнообразными, к примеру: слабосоленую красную рыбу с сыром фета и огурцом, буженину с зеленым горошком и т.д. Удивите родных этим прекрасным блюдом — они оценят!

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



### Крылышки «Золотистые»

Быстро и вкусно!

- Куриные крылья • растительное масло
- соевый соус • острый томатный соус
- соль • перец — по вкусу.

Крылышки промываю и разрезаю на части по хрящам. Добавляю масло, соевый и томатный соус, солю и перчу. Перемешиваю и оставляю мариноваться на 30 мин. Обжариваю на масле до золотистой корочки.

Татьяна МОШКИНА, г. Пенза

### Слойки моей мечты

Потратите всего полчаса своего драгоценного времени — и на столе украсятся аппетитные и очень ароматные слоечки. С ними, как говорится, и в пир, и в мир, и в добрые люди...

- 2 упаковки слоеного теста • 300 г ветчины • плавленый сыр • 2 стручка сладкого перца • яйцо • перья зеленого лука • зелень — по вкусу • соль • перец • семена кунжута.

Размораживаю при комнатной температуре тесто. Мелко нарезаю ветчину, перец, лук и зелень, добавляю желтки и сыр, солю, перчу и перемешиваю. Тесто делю на 16 квадратов, каждый раскатываю, в центр кладу начинку, края смазываю белком и соединяю. Верх слоев смазываю белком, посыпаю кунжутом и выпекаю до красивой золотистой корочки при 200 град.

Альбина МАСЛОВА,  
г. Казань. Фото автора



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Аппетитные и хрустящие слойки — отличное дополнение к семейному чаепитию, быстрый перекус, простой вариант замечательной закуски. Вместо ветчины можно взять, к примеру, варено-копченое мясо, фрукты, ягоды, грибы и т.д. Это уже дело вкуса. А можно сделать ассорти, использовав сразу несколько ваших любимых начинок.

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

### Дрожжевое тесто «Утопленник»

ускоренный метод

Один из моих любимых рецептов дрожжевого теста. Очень отзывчивое, нежное, хотя и «топим» его в холодной воде, а потом всячески «холоим и лелеем». Такое тесто прекрасно подходит для пирожков, рулетов, булочек. Начинка может быть любая, но сегодня у меня сыыыырная.

- Для теста: • 500 г муки • 250 мл молока
- 75 г сливочного масла • яйцо • 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. сахара • 5 г сухих дрожжей.

Для начинки: • 200-250 г любого сыра.

- Для смазывания: • яйцо • 2 ст.л. молока
- сливочное масло.



### • Мой совет •

Если боитесь «топить» тесто, потому что оно будет слишком мокрым, его можно сложить в полиэтиленовый пакет, завязать и только затем «утопить».

В 150 мл молока комнатной температуры развожу дрожжи с сахаром. Оставляю на 10-20 мин. подходить. Яйцо взбиваю с солью. Растираю руками 400 г муки с размягченным маслом, вливаю опару, оставшееся молоко, яйцо. Хорошо перемешиваю и оставляю на 10 мин., чтобы образовалась клейковина. Тесто получается липким, но муку не добавляю, форму колобок. В большую кастрюлю (5 л) наливаю холодную воду, «топлю» в ней тесто. Через 10 мин. оно должно всплыть, но может занять больше времени, нужно набраться терпения (у меня всплыло через 15, подержала в воде еще 20 мин.). За это время пузырьки в тесте увеличились. Достая, промакиваю бумажными салфетками, оставляю при комнатной температуре на 5 мин. Затем тесто активно вымешиваю на оставшейся муке (100 г) и оставляю в тепле еще на 20 мин.

Сыр натираю на крупной терке. Тесто делю на 5 равных частей, каждую раскатываю в длину около 40 см и ширину около 15 см. Один край посыпаю сыром и скатываю жгуты. Заплетая косичку из 5 прядей, смазываю взбитым яйцом, смешанным с молоком. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке до румяности, снимаю с противня, промазываю растопленным сливочным маслом, накрываю полотенцем.

Лариса БОГУН,  
г. Владивосток. Фото автора

### Быстротесто

В 3 ст. теплой воды развожу пакетик сухих дрожжей, добавляю 4 ст.л. сахара и 6 ст.л. муки. Перемешиваю и оставляю на 20 мин. Солю опару по вкусу, всыпаю 8 ст. муки, замешиваю тесто и сразу же с ним работаю.

Ирина РОМАНОВА,  
г. Брест

### Салат «Лень-матушка»

Захотелось мне на ужин салат приготовить. Заглянула в холодильник и обнаружила, что из «салатных» продуктов практически нет ничего. Поскребла по сусекам, нашла треть кочана пекинской капусты, 2 больших шампиньона, половину копченой куриной грудки и немного майонеза. Капусту нашинковала, мясо курицы нарезала кубиками, грибы — пластинами, слегка обжарила их на горячей сковороде без масла. Все подготовленные продукты смешала, заправила майонезом и растительным маслом (1 ч.л.).

Готовый салат подавала с сухариками из белого хлеба.

Мои родные оценили и умяли за обе щęki.

Любовь ЛУГОВСКИХ, г. Липецк

## «Раз ромашка, два ромашка...»

Такие ромашки станут прекрасным украшением любого блюда. А также можно изготовить красивый букет, который сделает вашу кухню просто изумительной. Творите и ничего не бойтесь — у вас все получится!



Для этой красоты нужны всего лишь редька и морковь или тыква (фото 1). Можно воспользоваться специальными ножами, но будет достаточно и просто с тонким лезвием. Отрезаю кончик редьки (фото 2) и делаю нузеткой (тонким ножом) середину будущей ромашки (фото 3). Овальным ножом вырезаю

лепестки цветка по кругу (фото 4, 5). Второй ряд лепестков вырезаю в шахматном порядке относительно первого, прорезая глубже к центру под углом 45 град. (фото 6). Отрезаю цветок от плода и освобождаю от лишнего (фото 7). Из моркови или тыквы вырезаю маленькую полусферу (фото 8) и вставляю в центр

цветка выпуклой стороной вверх. Украшаю такими цветами блюда по желанию или вырезаю целый букет. Надеваю цветы на шпажки-стебли и ставлю в импровизированную вазу. На этот раз свои ромашки я разместила в горшочке из тыквы.

**Наталья КРУШЕН,**  
г. Десногорск.  
На фото — автор



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6



фото 7



фото 8



Встречайте  
**НОВЫЕ**  
 журналы



Свежий номер  
 в продаже с  
**20**  
 февраля!

Зернистый деликатес					Специализация спортсмена	"Траурная" ткань	Сандалии Гермеса						
Смотри фото №1	Археологическая культура	Всемирная торговая организация		Любимая нимфа Меркурия	Французское авто								
Одна из пропаж Шпака		След кисти	Горящая смола в аду										
					Спиртной напиток								
Отравляющее вещество	Дает свою кровь	Парламент Хорватии						В нем семь пядей	Тонкое печенье	Любовные шашни			
					Дуга в роли ворот	Сладкий горошек	Соавтор Петрова			Наш сатирик			
Армянский крепостной	Певичка ... Гросу	Жидкое тесто	... и видео					"Король ..."					
					Хлебный напиток	Жирок на мясе							
Корабль викингов	У Сюткина: Вася из Москвы	Сын Аполлона	Японский остров					... за руку Грека цап	Смотри фото №2	Гигант, исполин	Чешский хоккейный форвард		
					Железная печка								
Кувшин с крышкой	Роберт де ...				... идут, контора пишет			"След" преступника		Русский электротехник			
					Курорт в Германии	Первобытная семейка	Переправа пехом	"Глазок" микроскопа					
							"... звезды, ... светлых повести"	Египетский бог Луны	Лицо на иконе		Освященный чин		
			Банда Мамая							Песнь о каноне			
											Кафтан у персов		
			Пережившая мужа	Крестьянин с мотыгой									

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

### Ответы на сканворд, опубликованный в №1

**По горизонтали:** Кружка. Врач. Крот. Колодка. Реал. Едоки. Гебу. Цимбалы. Атрибут. Кора. Цунами. Грядка. Чернигов. Рен. Органди. Рапорт. Кап. Апа. Илек. Роше. Каротин. Кусок. Парта. Ибис. Кето. Искание. Закат.

**По вертикали:** Урок. Автор. Бабка. Кочедык. Толк. Денеб. Алеут. Омар. Тмин. Бармен. Гиря. Бункер. Цыц. Тагор. Укроп. Ачар. Ирда. Рвач. Дровосек. Антрекот. Никитин. Алиби. Пение. Акри. Брак. Рука. Шота. Атс.

Издания «Школа цветовода» и «Домашний» представляют вам ценнейшие выпуски — для тех, кто не представляет свой сад или палисадник без ярких красок цветущих растений, и для тех, кто хочет знать о главных секретах здоровья немножко больше.



### «Весенний бал цветов в саду»

Хотите, чтобы весна уже с первых теплых деньков радовала яркими красками в саду: нежно-сиреневыми — цветком сон-травы и крокусов, белыми — подснежников, бордовыми — морозника и целым красочным фейерверком примул?! Так создайте себе праздник! Высадите эти растения и любуйтесь их ранневесенним цветением! Справиться с задачей вам помогут советы по выращиванию, уходу и размножению этих прекрасных первоцветов от наших консультантов-специалистов и обычных цветоводов, собранные в выпуске «Весенний бал цветов в саду». А приступить к делу можно прямо сейчас!



### «30 секретов здоровья от теледоктора Сергея Агапкина»

Врач-реабилитолог, кандидат психологических наук Сергей Агапкин уже восьмой год ведет на телеканале «Россия 1» авторскую передачу «О самом главном», где делится простыми рецептами, как оставаться здоровым. Его рекомендации легли в основу нового спецвыпуска: надо ли сбивать температуру; какой тонометр самый правильный; антибиотики: друзья или враги; можно ли запивать таблетки молоком; за что герпес не любит чайные пакетики; почему зимой опасно здороваться за руку; правда ли, что минералка помогает при геморрое. Пользуясь информацией из этого уникального настольного медицинского справочника, вы сможете лучше заботиться о себе, жить долго и счастливо!

Уже в продаже!

## «Сваты. Заготовки»

и полны наши кладовки...

Говорят: готовь сани летом, а мы предлагаем продолжить: а лучшие рецепты заготовок — зимой! Кстати, зимой тоже много чего можно заготовить «под ключ»! А все лето на наших кухнях будет настоящий консервный мини-завод! Начнем, пожалуй, с березового сока, затем — всевозможной зелени, варенья (смешаем разные ягоды и фрукты, чтобы в итоге получилось самое ароматное лакомство). А там уже и огурцы пойдут, помидоры, сладкие перцы, баклажаны, лук, кабачки, морковь, груши, грибы, капуста, яблоки и другие овощи и фрукты! Вот их-то и заложим в баночки в самых разных вариациях, комбинациях и неожиданных сочетаниях. Но то, что будет вкусно, — ГАРАНТИРУЕМ!



Кроме того, в издании уже объявили конкурс рецептов «Заготовки удались» с ценными подарками. А чтобы убедиться, что заготовки можно делать не только летом и осенью, поспешите приобрести свежий выпуск «Сваты. Заготовки» № 2.

В нем и только в нем:

- лучшие рецепты засолки сала (как в рассоле, так и сухим способом), приготовления колбасок и поленницы, а также старинный рецепт яблочного смальца;
- идеи квашеной и маринованной капусты: с яблоками, свеклой, виноградом и даже... с песнями от народного клуба хозяйшек;
- секреты приготовления ядреного хрена по закарпатскому рецепту, рецепты лечебных настоев от ангины и кашля, сладостей из сезонных фруктов и даже овощей (от варений до цукатов и чипсов).

Для того чтобы получать каждый месяц издание «Сваты. Заготовки» прямо домой, отправляйтесь на почту и выпишите издание с любого месяца!

#### ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

- 11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
- 71234 «ПРЕССА РОССИИ»,
- П1214 «ПОЧТА РОССИИ».

Выгодное предложение! Уже можно оформить **досрочную подписку** на «Сваты. Заготовки» на второе полугодие по ценам предыдущего подписного периода.

## 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](mailto: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!  
№2, 2018 г.

## Салаты из рыбы

По просьбе Инны Феоктистовой из г. Смоленска (№12, 2017) делюсь рецептами своих любимых рыбных салатов.

### «Селедка в горошек»

Этот салат — прекрасное дополнение к отварному или запеченному картофелю. Свежие огурцы нарезаю кубиками, филе сельди — узкими полосками. Добавляю консервированный зеленый горошек, посыпаю мелко нарезанным зеленым луком и укропом, заправляю оливковым маслом.



### «Морской этюд»

Простой в приготовлении и вкусный. Тунец можно заменить консервированной горбушей или сайрой. Хорошо подавать с бокалом белого вина.

• Банка консервированного тунца • свежий огурец • 5-6 помидорок черри • 2 вареных яйца • листья салата • стручок острого красного перца.

Для заправки: • 2 ст.л. оливкового масла

• 1 ст.л. лимонного сока • черный молотый перец — по вкусу.

На блюдо выкладываю листья салата. Огурец нарезаю тонкими ломтиками,

яйца — четвертинками, тунец — кусочками (жидкость с консервов сливаю), помидорки — пополам. Посыпаю салат хлопьями красного острого перца и поливаю оливковым маслом, смешанным с перцем и лимонным соком. Сразу же подаю к столу.

Светлана СУХАНОВА,  
г. Оренбург. Фото автора

## «Ушки в желе»

По просьбе Оксаны Сучковой из г. Нижнего Новгорода (№ 11, 2017) делюсь рецептом рулета из свиных ушей.

• 500 г куриного филе • 800 г свиных ушей • морковь • луковица • головка чеснока • 2 лавровых листа • сладкий перец • 1,5 ст.л. желатина • соль • перец — по вкусу.

Уши промываю и вместе с курицей кладу в кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения и варю 7-10 мин. Затем воду сливаю, мясо и уши промываю. Снова заливаю водой так, чтобы она покрыла их на 1,5 см. Ставлю на огонь, добавляю целые морковь, луковицу, сладкий перец, зубчики чеснока, лавровый лист,

солю, перчу и варю 2 часа, при необходимости снимая пену. Остужаю 200 мл готового бульона, добавляю желатин, перемешиваю и оставляю до набухания на 20 мин.

Филе, уши и морковь нарезаю небольшими кусочками и кладу в пластиковую бутылку. Желатиновую смесь процеживаю, смешиваю с оставшимся бульоном и заливаю мясо. Бутылку закрываю крышкой и ставлю в холодильник до полного застывания.

Ольга ГОРШЕНКОВА, г. Оренбург

## Суп «Грибник»

Делюсь с Ольгой Шунейко из г. Минска (№12, 2017) рецептом своего любимого грибного супа-пюре.

• 500 г шампиньонов • 200 г плавленого сыра • морковь • луковица • 4 картофелины • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • 1 ст.л. муки • зелень • 50 г сливочного масла • молотый перец • соль • 200 г сливок • зелень.

Крупно нарезаю картофель, заливаю водой, варю. Морковь нарезаю полукольцами, лук — четверть-кольцами, пассерую на сливочном масле до мягкости, добавляю нарезанные шампиньоны. Готовлю до испарения жидкости. Затем кладу грибную смесь в кастрюлю с картофелем. Чуть позже — нарезанный небольшими кусочками сыр, измельченную зелень и мускатный орех. Готовлю до растворения сыра, вливаю сливки. Солю, перчу, варю 5 мин. Через сито отделяю густую часть от жидкой. Гущу пюре в блендере и смешиваю с бульоном. Разливаю в тарелки, украсив по желанию.

Ольга ТУР, г. Минск

## Подскажите!

Дорогие хозяйки, поделитесь, пожалуйста, рецептами вкусных супов из рыбных консервов. Заранее благодарю!

Оксана ФИЛИМОНОВА,  
г. Великий Новгород

\*\*\*

Может, кто-то расскажет, какие начинки из грибов готовит для своих ароматных пирогов и блинчиков? Буду вам очень признательна и бесконечно благодарна.

Екатерина ЕВСЕЕВА,  
г. Магнитогорск

## Домашняя энциклопедия

Мои дорогие, любимые и неповторимые «Сваты на кухне»! Пишу вам с огромной благодарностью, потому что вы — мои друзья. Те друзья, которые дадут нужный совет во всем: как здоровье поправить, как оставаться красивой и ухоженной, как за копейки накрыть добротный стол, как не ударить в грязь лицом, если гости будут уже через полчаса, и т.д. А какие пироги у меня получаются по вашим рецептам — все диву даются! Без вас бы я, наверное, пропала. Именно такой, на мой взгляд, и должна быть настоящая дружба — ненавязчивой, но ощутимой тогда, когда это действительно нужно. Каждый выпуск я аккуратно подкалываю в папку уже целых два года, а когда что-то нужно, пролистываю. Так моя энциклопедия по ведению домашнего

хозяйства становится толще на 32 страницы каждый месяц. И это — не лишний вес, а накопленная мудрость. Спасибо вам за замечательное издание, ценнейшие советы и лучшие рецепты. Дай вам Бог здоровья и счастья, мои дорогие Сваты!

Людмила ЛЕОПОВИЧ, г. Могилев

**Дорогие наши!**  
Все мы любим добрые слова. Поэтому, если вам понравился какой-то рецепт или совет, не скупитесь на благодарность в адрес авторов. Времени это много не займет, а людям приятно. И, кто знает, быть может, именно ваша искренняя благодарность вдохновит кого-то на новое свершение, которое снова окажется полезным и для вас в том числе.



## Анекдоты

— Скажи хлеб! — Хлеб... — Мягче! — Хлеб... — Еще мягче... — Хлэп... — И еще мягче! — Буличка.

— Ты сегодня ела что-нибудь? — А йогурт считается? — Да. — Ну тогда... бутерброды, курицу, печеньки, картошку жареную с котлеточками, пельмени, конфеты, булочки с маком и... йогурт.

— Дайте мне 99 пирожных. — Берите уж 100 для ровного счета. — Вы что! Куды, мне же нельзя объедаться!

## Тост

Поднимем бокалы за праздник дружно!  
А также за все, что в жизни нам нужно:  
За мир и покой, за любовь и дружбу,  
За счастье в семье,  
Успехи на службе!  
Желаю всем радости,  
денег и счастья,  
Пусть в жизни не будет нашей ненастья!  
Давайте сейчас мы все улыбнемся  
И в омут веселья в миг окунемся!

## Опробовано. Вкусно!

Приготовила «Розы чайные» по рецепту Лилии Габдулкадировой из г. Альметьевска (№11, 2017) — ну очень красиво и аппетитно получилось. Вся родня в восторге. К тому же просто, быстро и легко. Спасибо вам огромное за отличный рецепт!

Александра ИВАШНЕВА, г. Майкоп

Благодарю Елену Вергелес из с. Журавлево Краснодарского края за рецепт тывенного пирога «Красавец» (№10, 2017). Очень вкусный и, действительно, красивый. Жду ваши новые рецепты с нетерпением!

Мария ГЕРАСИМОВА, г. Москва

Хочу поблагодарить Наталью Романову из г. Олонца (№10, 2017) за замечательный рецепт мяса «К торжеству». С удовольствием приготовили, съели, еще и добавки попросили. Теперь свинину буду готовить только по этому рецепту и всем советовать.

Ольга ЖЕЛОКОВИЧ, г. Саратов

Как же я благодарна Ирине Власовой из п. Редкино Тверской обл. за рецепт необыкновенно вкусного пирога «Накрепок» (№12, 2017). Такого мы еще не готовили и не пробовали, а получилось бесподобно. Побольше бы таких рецептов с богатейшей историей.

Ольга СКОРОБОГАТОВА, г. Смоленск

Журнал «Сваты на кухне» № 2 (40), февраль 2018 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

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

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «Толока»

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

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

Номер подписан в печать 07.02.2018 г. в 16.00

Зак. № 00449

Тираж 246 400 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1, г. Смоленск, 214000, РФ.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

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

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 20 марта 2018 года.

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

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

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые

присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт

пересылки означает согласие их автора на передачу редакции

прав на использование произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не

цензируются и не возвращаются

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Ирины Савосиной. На фото — семья Бульбичевых

по САМОЙ  
НИЗКОЙ  
ЦЕНЕ

Досрочная  
подписка — это  
удобно  
и выгодно!

Дорогие наши,

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

Подписные индексы:

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

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

Подписавшись досрочно, вы:

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

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

● **Гарантированно** получите прямо домой лучшие проверенные читательские рецепты и советы.

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



## Чистить рыбу стало намного проще!

Зубцы рыбчистки легко снимают с рыбы чешую, которая попадает в контейнер. В рукоятку встроен нож для разделывания рыбы.

Материал: пластик, нерж. сталь.  
Размер: 20x5,5 см. КНР.

**Рыбчистка с контейнером**



Вся чешуя остается в контейнере

**299р.**

**699р.**

Почистите и разделайте рыбу за считанные минуты! Зажим фиксирует рыбу, а жидкость стекает в желобок.

Материал: пластик. Размеры: 45x20 см. КНР.

**Доска с зажимом для разделывания рыбы**

## Идеальные кусочки!

Овощерезка измельчит любые овощи и фрукты идеальными ломтиками или кубиками буквально на раз-два!

В комплект входит 5 насадок для различного вида измельчения.

В наборе: контейнер с крышкой и режущим устройством, 5 насадок, овощечистка.

Материал: нерж. сталь, пластик.

Размер: 30x12x15 см. КНР.

**Овощерезка многофункциональная**



**899р.**



## Сказочное кружево

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создаст ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера. Финальный штрих в оформлении Вашего дома!

Материал: 100% полиэстер.

Размер: 170x223 см. Беларусь.

**Занавеска «Кармен»**

**399р.**

## Стильное и практичное решение!

Эта жаккардовая скатерть не даст усадку, не потускнеет и не сомнется от стирки. По ней не будет скользить посуда, и даже случайно посаженное пятно можно будет легко вывести.

Материал: 100% полиэстер.

Размер: 150x100 см. Россия.

**Скатерть «Очарование»**



**599р.**

## МОЙ МИР

# Уютный дом без забот и хлопот!

Подарочная упаковка



**399р.**

**299р.**

**ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 2 ШТ.**  
Цена за 1 шт.

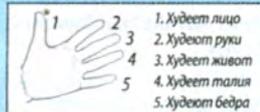
**Именная ложечка на память**

Скорее обзаведитесь ложечкой с Вашим именем! С ней каждое чаепитие будет еще уютнее, а главное – все домашние будут знать, что она именно Ваша! Такая ложечка станет отличным презентом на любой из грядущих праздников!

Материал: специальная коррозионно-стойкая хромированная сталь марки 18/10. Длина: 15,5 см. Россия.

**Ложка «Имена»**

**В наличии 50 имен! Уточните при звонке у оператора!**



1. Худеет лицо
2. Худеет руки
3. Худеет живот
4. Худеет талия
5. Худеет бедра

## Похудейте легко и красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит!

Материал: нейбэг, металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

**Магнитное кольцо для похудения**

**199р.**

## Набор из 3 стеклянных емкостей!

Универсальные яркие емкости с крышками подойдут любой хозяйке – и для хранения продуктов, и для сервировки!

Подходят для посудомоечной машины и микроволновки.

Материал: стекло, пластик. Размер: 9,1x7,5x4,1 см – 200 мл; 10,5x9x4,9 см – 300 мл; 2,7x11x5,6 см – 500 мл. КНР.



**ПОДАРОК НА ВЫБОР за любой заказ!**



## Туалетная вода «Аромат любви»

Испытайте на себе нежность первого поцелуя с ароматом Rose Violet с сиренью, пионом и кедром. Аромат подарит уверенность в себе и чувство неотразимости. Объем: 50 мл. Россия.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!

**МОЙ МИР** Звонок по России и с городского, **moymir.ru** и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

**8 (800) 250-21-76**

код заказа: **PM-18-ТОЛ-83-КУХ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 руб. без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.04.2018 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-18-ТОЛ-83-КУХ. Реклама.