

15 ЭКСКЛЮЗИВ: САМЫЙ ВКУСНЫЙ ШАШЛЫК ПО-АРМЯНСКИ

16+

Сваты На кухне

Телеради

№ 9 (71),
СЕНТЯБРЬ 2020 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО

ГРИБЫ:
ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ

- 4 МАРИНОВАННЫЕ
НА ЗИМУ
- 5 ЛИСИЧКИ ВПРОК
- 4 КОТЛЕТЫ ИЗ ОПЯТ

ГОТОВИМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

«ПО-АБХАЗСКИ»,
ЗАПЕЧЕННЫЕ
И ИКРА РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА



КОРОЛЕВСКИЙ
КУРНИК:
ВСПОМИНАЕМ
ТРАДИЦИОННОЕ
БЛЮДО

19

НА ЗДОРОВЬЕ:
ЭКСПРЕСС-КОМПРЕСС
ОТ БОЛИ В КОЛЕНАХ

26

ПЛЮС МЕНЮ ДЛЯ ДИАБЕТИКА

27

Самый
выгодный

ПЕРИОД ВЫПИСАТЬ
«СВАТЫ НА КУХНЕ»
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
2021 ГОДА

С 1 ПО 10 ОКТЯБРЯ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
ПОЗ93 «ПОЧТА РОССИИ»
86231 «ПОЧТА КРЫМА»

РЕЦЕПТЫ ЭКОНОМНОЙ ХОЗЯЙКИ

- | | | | |
|----|---------------------------|----|--------------------------------|
| 6 | ФОРШМАК «НОСТАЛЬГИЧЕСКИЙ» | 14 | СПАГЕТТИ «ПРИТЯГАТЕЛЬНЫЕ» |
| 7 | «КРАБОВЫЕ» КОТЛЕТЫ | 18 | ПИРОЖКИ «ЛАПТИ» С ГОРОХОМ |
| 12 | СУП «ЗЕЛЕНый ЭКСПРЕСС» | 25 | ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН И ТВОРОГА |

6 ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ О «ЖИВОМ» ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ И ОБЛЕПИХИ

Сваты на кухне

А у нас с вами
ЮБИЛЕЙ!

Дорогие наши хозяйки и мужчины-кулинары! Только представьте, нашему любимому Издательскому дому «Толока» — 30 лет! В далеком 1990 году появилась первая газета под названием «Толока» с девизом — словами Булата Окуджавы — «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке». Именно так и существуют все 25 (!) основных изданий: по крупицам собирая советы, хитрости, подсказки, компетентные мнения и доступно оформляя на страницах.

Основы любого издания «Толоки» — письма читателей с рассказами, опытом в том или ином деле, с вопросами либо просьбами помощи. Трудно представить, какое количество советов было опубликовано за все 30 лет. А сколько людей, которым вовремя попала на глаза та или иная статья, успели спасти здоровье, ведь издание «Народный доктор» — одно из самых популярных на постсоветском пространстве.

Дорогие наши читатели — вы заслуживаете юбилейного торжества больше нас, поэтому мы, Сваты, предлагаем всем в юбилейный день — 11 октября — накрыть праздничный стол, и пусть мы все далеко друг от друга, но поднимем рюмку за помощь, за благородство каждого из вас, за здоровье и, конечно же, за «Толоку»!

Спасибо вам, любимые наши, практически родные! Уверены, впредь мы так же будем идти рука об руку, вы — выписывать или покупать «Сваты на кухне», мы — ждать от вас писем с рецептами и советами и публиковать их в издании. Давайте вместе встретим и золотой 50-летний юбилей!

Ваши Сваты

Поздравляю всех-всех многочисленных специалистов: врачей, шеф-поваров, диетологов, кондитеров, технологов, косметологов и т.д. — за то, что предоставляете нам правдивую информацию о продуктах, следите, чтобы на наши столы попадала качественная и полезная еда, не даете нам «спуску» и берете на себя такую большую ответственность.

Именно благодаря вам нам, Сватам, доверяет такое количество людей. Желаю всем здоровья!

Михаил
МихайловичМаргарита
Петровна

Поздравляю
вас и нас с 30-летием.

«Толока» — это не только издания, которые долгие годы помогают тысячам читателей, это прежде всего умные, добрые, щедрые и отзывчивые люди, их талант и их труд.

Хочу поздравить наших самых ответственных на свете редакторов, творческих, интересных, любознательных корреспондентов, самых грамотных в мире корректоров, наших дизайнеров, благодаря которым вы держите в руках стильные и яркие издания.

Спасибо работникам почты, мест продажи прессы.

Всем вдохновения, здоровья, любви и успехов.

Вместе мы — сила.

Анатолий
Степанович

Как же мы вас любим! Чтобы высказать все слова, которые хочется, и все пожелания, не хватит не то что рубрики или страницы, а целого журнала. Очень надеюсь, дорогие читатели, что и следующее 30-летие мы с вами встретим тем же составом, как минимум, а лучше, если передадим опыт своим детям, внукам, друзьям и знакомым. Мы — это вы, наши читатели и авторы, я хочу вас попросить быть с нами всегда, по возможности подписавшись на любимое издание. Тем более, скажу по секрету, такие скидки серьезные к юбилею действуют — экономия колоссальная. Лучшего подарка для нас, Сватов, просто не придумаешь. Торжественно клянусь: не подведем!

Любовь
Сергеевна

Все время, проведенное с вами, дорогие мои кудесницы-кулинарки, в приготовлении вкуснейших яств по вашим фирменным рецептам — сплошное удовольствие. Сколько всего шедеврального мы с вами насоздавали за эти годы, сколько насоздавали в не самые легкие времена, сколько нового попробовали — не перечислить. Ни разу не усомнилась ни в одной из вас — и не ошибалась.

Это и ваш праздник, с чем я и поздравляю. 30 лет — много и мало, но мы ведь еще

ого-го, полны кулинарной фантазии и сил.

Желаю вам вдохновения на кухне и жду новых писем!

Подписка-2020

Дорогие друзья,
подписаться на издание
вы можете с любого
месяца не выходя из дома:
на сайте **toloka24.ru**
(для жителей России)
или **toloka24.by**
(для жителей Беларуси).
По промокоду «ВМЕСТЕ»
скидка всем!

Мы делаем наше
издание с любовью,
чтобы приносить
вам радость!

Лук луку рознь

Каждый вид лука подходит для приготовления конкретных блюд. Чтобы не испортить вкус угощения, оглашаем весь список.

Желтый (коричневый) мелкий

Тушеные и жареные блюда из овощей, мяса или рыбы (в том числе для котлетного фарша); для солений, супов, острых и жирных блюд.

Желтый (коричневый) крупный (более мягкий вкус)

Супы, гуляши, свежие овощные гарниры, салаты, соусы.

Белый (вкус сладкий и мягкий)

Для фарширования, жарки на гриле; салаты, светлые теплые соусы и маринады.

Фиолетовый (самый ароматный)

Салаты, гарниры, маринады, выпечка. Можно крошить на готовые блюда. Варить не рекомендуется.

Весенний (перо с мелкой луковичкой)

В воке, маринады, холодные соусы; в сыром виде — в творог и любые блюда, где не испортится основной вкус.

Шалот

Томление в красном вине, бальзамический соус, для лукового супа.

Севок

Тушение с мясом, маринование (к сосискам, колбаскам, сыру) или просто свежий в нарезанном виде в качестве гарнира.

• Секреты варки •

Рис на бис!

Чтобы рис получился рассыпчатым, всегда готовлю его так: высыпаю 1 ст. крупы на сковороду с разогретым растительным маслом, перемешиваю, чтобы крупинки напитались жиром, а потом заливаю 2 ст. воды. Довожу до

кипения, добавляю соль и куркуму по вкусу, закрываю крышкой и на малом огне варю 20 мин. Выключаю плиту, даю постоять 5 мин., сдобриваю сливочным маслом, перемешиваю.

Ольга ХАЛЬЗОВА, г. Могилев



Сметанез

Как-то закрутилась с приготовлением блюд к празднику и в самом разгаре не заметила, что майонез закончился. И магазин далеко!

Покумекала да сварганила соус не хуже: в сметану добавила растертый желток сваренного вкрутую яйца и 1 ч.л. готовой горчицы.

Никто не заметил подвоха!

Ирина БОРДАКОВА,
г. Балашиха

• Секреты теста •

Наполеон одобряет!

Делюсь секретами, как приготовить суперслоеное тесто для наполеоновских коржей.

Все ингредиенты должны быть очень холодными — **это первый секрет**. Беру 350 г сливочного масла и 600 г муки и перетираю в крупку. Соединяю яйцо, щепотку соли, 100-150 г ледяной воды и 1 ст.л. 9%-ного уксуса, быстро замешиваю тесто (долго не надо — **это второй секрет**).

Делю на 12 частей, заворачиваю в пищевую пленку, выдерживаю в холодильнике 2 часа. Раскатываю при помощи двух листов пергаментной бумаги (сверху и снизу — это очень удобно) и выпекаю при 170 град. до золотистого цвета.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог

• Секрет приготовления •

В 2019 году был хороший урожай яблок. Наварила варенья, засушила их и захотелось мне приготовить повидло. Начала протирать вареные яблоки через сито и то ли сильно надавила, то ли утварь была некачественной, но каркас с ручкой оказался у меня в руках, а само сито отвалилось. Стою расстроенная, работу еще и на половину не сделала! Подошла дочка, молча покачала головой, достала погружной блендер и довела дело до конца. Как же я сама не догадалась?

Разия ШАЙМАРДАНОВА,
г. Стерлитамак



День рождения у нас, подарки — вам!

Отличная новость: «Толоке» 30 лет. Все эти годы мы с вами обменивались радостью, а теперь решили вас отблагодарить. Как? Мы хотим, чтобы в ваших семьях царил счастье, и попросили Кажетту Ахметжанову — казахскую ясно-видящую, медиума, финалистку 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участницу проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ — зарядить для вас красную нить на благополучие, здоровье и любовь. Вы получите не только нить-амулет, но и указания, как ее правильно носить.



КАК ЕЕ ПОЛУЧИТЬ? ОЧЕНЬ ПРОСТО!

- 1 Подпишитесь на первое полугодие 2021 года на «Нашу кухню» и «Сваты на кухне» по выгодным (более чем!) индексам;
- 2 пришлите в редакцию копию подписных купонов не позднее 31.12.2020.



«НАША КУХНЯ»
П1205 «Почта России»
80115 «Почта Крыма»



«СВАТЫ НА КУХНЕ»
ПО393 «Почта России»
86231 «Почта Крыма»

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
с пометкой
«Красная нить»

Подарки
отправим
не позднее
28 февраля
2021 года.

ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТЕ **toloka.24.ru**, А ПО ПРОМОКОДУ **«ВМЕСТЕ»** ВПЕРВЫЕ ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ 20%.

И это еще не все: у нас ведь юбилей!



Если вы оформите подписку на «НК» и «СНК» сразу на весь 2021 год (индексы еще более выгодные и экономные), получите второй подарок — эксклюзивный спецвыпуск «Еда без вреда: 30 вопросов диетологу».

Годовые индексы:

«НАША КУХНЯ»
П8179 «Почта России»
80116 «Почта Крыма»
«СВАТЫ НА КУХНЕ»
П8141 «Почта России»
04094 «Почта Крыма»

Только с 1 по 10 октября,

В ПЕРИОД
ВСЕРОССИЙСКОЙ
ДЕКАДЫ ПОДПИСКИ,
ЦЕНА СНИЖЕНА
ДО НЕВОЗМОЖНОСТИ!

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

Котлеты из опят

Сегодня хотела бы представить вашему вниманию замечательный рецепт котлет. Они не такие, как мы привыкли, а грибные, в них нет ни грамма мяса. Котлетки из грибочков ранее никогда не ела, но подумала, что получится должно вкусно, и не прогадала, решив приготовить.



- 400 г опят • 100 г белого хлеба • яйцо • 100 мл молока
- 2 ст.л. сметаны • луковица
- панировочные сухари
- растительное масло
- перец • соль.

Промываю несколько раз грибы, отвариваю в течение получаса, сливаю воду и вновь промываю. Перекладываю на раскаленную сковороду с растительным маслом, обжариваю 30-35 мин. Мелко нарезаю лук, хлеб замачиваю в молоке, затем отжимаю, грибы измельчаю в блендере

до однородной массы, можно пропустить через мясорубку. Соединяю ингредиенты, вбиваю яйцо, солю и перчу по вкусу, добавляю сметану. Перемешиваю и ставлю фарш в холодильник на полчаса. Затем формую котлеты, обваливаю в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле с обеих сторон по 2-3 мин.

Екатерина ВИТИНА,
г. Партизанск.
Фото автора

Маринованные

Эх, грибочки. Немного посушила, отварила и заморозила. Ну и куда же без маринованных?

- 3 кг грибов (белые и подосиновики) • 6-7 ч.л. сахара
- 6-7 ч.л. соли • 200 мл уксуса • 10 горошин душистого перца
- 10 бутонов гвоздики • 3 лавровых листа.

Грибы очищаю, промываю, нарезаю. Отвариваю в слегка подсоленной воде до готовности (15-20 мин. с момента закипания), сливаю воду, откидываю на дуршлаг и даю жидкости стечь.

В 1,5 л горячей воды растворяю сахар и соль, добавляю пряности и довожу до кипения. В кипящий маринад выкладываю грибы и варю

5 мин., вливаю уксус, довожу до кипения. Горячие грибы раскладываю в стерилизованные банки и заливаю маринадом, в котором они варились. Герметично закрываю, остужаю при комнатной температуре и храню в прохладном месте. Грибы готовы через две недели.

Галина ЩЕТНИКОВА,
д. Горбунки Ленинградской обл.

Фото автора



Советует
диетолог

«Зимний обед»

Зимой достаточно достать такие лисички из банки и слегка поджарить их с картошечкой. Мммм... какие они бесподобные.

♦ 2 кг лисичек ♦ 1 ст. растительного масла ♦ соль ♦ пряности.

Лисички промываю, крупные нарезаю. Наливаю в глубокую сковороду масло и жарю грибы, солю, добавляю любимые пряности и готовлю на среднем огне 35-40 мин., изредка помешивая, до слегка румяного цвета. Выкладываю в стерилизованные банки, главное, чтобы лисички были полностью покрыты маслом на 1 см выше гри-

бов, стерилизую 20-30 мин. на водяной бане. Закатываю, а после полного остывания держу в холодильнике. Примерный срок хранения — 6-8 месяцев.

Приятного аппетита!

Ольга РОМАНОВА

г. Красное Село.

Фото
автора

Грибной плов в лаваше

Удивление будет всегда, не только впервые, так как каждый раз все будет в ожидании... с каким вкусом и ароматом вы раскроете этот цветок.



♦ 500 г риса ♦ 4 моркови ♦ луковица ♦ чеснок ♦ 2 пучка зелени ♦ соль — по вкусу ♦ пряности ♦ 3 ч.л. грибного порошка (растолочь сушеные грибы) ♦ 300 г грибов (у меня — белые замороженные) ♦ 2 листа тонкого лаваша ♦ 150 мл растительного масла.

Рис промываю, заливаю водой и даю набухнуть, отвариваю до готовности. В казане на масле обжариваю нарезанный кубиками лук, добавляю натертую морковь и размороженные белые грибы. Жарю до готовности, солю, посыпаю пряностями и порошком, перекладываю в тарелку, добавляю измельченные чеснок и зелень. Выкладываю лаваш в казан, смазываю маслом, оставляю края, чтобы можно было накрыть плов сверху. По дну распределяю грибную начинку, а на нее — рис. Накрываю краями лаваша и запекаю в духовке при 190 град. 15 мин. Остается казан перевернуть на большое блюдо — фокус-покус... Начинается представление для родных.

Элеонора ПУЧИНА, г. Великий Новгород.

Фото автора



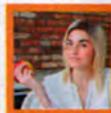
Насолим-ка?

Солю грибы без лука, иначе быстро закисают и теряют свой аромат. Кладу много укропа, листьев смородины — они придают дополнительный вкусовой букет. Листья вишни и дуба делают мои грибочки хрустящими и крепкими.

Оксана БРИЛЕВИЧ,
г. Минск

Грибы: что нужно знать

Основной лечебный компонент грибов — полисахариды. Они не перевариваются пищеварительными ферментами, благодаря этому грибы оказывают благоприятное действие на организм.



Ошибочно мнение, что ими можно заменить мясо. Польза грибов не связана с количеством белка в их составе. Они содержат множество минералов, солей и сравнительно незначительное количество протеина. Грибы на 90% состоят из воды. Но также в их составе есть необходимые для нормальной работы организма витамины и кислоты. Если сравнивать их с какой-либо группой пищевых продуктов, то по составу грибы ближе всего к овощам.

Лецитин, содержащийся в грибах, помогает в очистке сосудов и снижении уровня холестерина, это хорошая профилактика атеросклероза.

Чемпионы

Белый гриб — рекордсмен по содержанию рибофлавина (витамин B₂); который отвечает за здоровье кожи, волос и ногтей, способствует нормальной работе щитовидной железы.

Вешенки — лидеры по содержанию витамина PP, который защищает организм от множества заболеваний.

Противопоказания

Грибы противопоказаны беременным и кормящим женщинам, маленьким детям, а также людям с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта. Это тяжелая пища, поэтому даже совершенно здоровые люди при чрезмерном и слишком частом употреблении грибов могут получить негативное влияние на пищеварительную систему, панкреатит и другие заболевания.

Есть грибы можно не чаще двух раз в неделю.

Евгения НИКОНОВА, @dietolog_zhen,
диетолог, г. Брянск

«Живые» витамины



Осенью и зимой организм особенно нуждается в витаминах.

Запастись ими можно сейчас. Рассказывает врач-диетолог Леонид АЧИНОВИЧ из г. Витебска.

Сырое варенье из айвы

Айва японская занимает одно из первых мест по содержанию биологически активных веществ, а по содержанию железа является рекордсменом. Недаром в сыром виде ее используют для лечения железодефицитной анемии. Айва помогает бороться со стрессами и препятствует преждевременному старению, обладает антивирусным действием. Для варенья 1 кг свежих плодов вымыть, очистить от сердцевины и пропустить через мясорубку. Полученное пюре соединить с 1 кг сахара, перемешать и дать постоять до его растворения. Разложить в сухие банки и поставить в холодильник.

Из облепихи

Облепиха богата флавоноидами, антиоксидантами, витаминами и минералами. А главное — в сыром варенье сохраняется максимум полезных веществ. Свежие ягоды вымыть, обсушить и измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить 1-1,5 кг сахара на 1 кг ягод, размешать до его растворения и разложить в сухие банки. Хранить в холодильнике.

• Целебный напиток •

1-2 ст.л. сырого варенья размешать в 1 л кипяченой охлажденной воды, добавить по вкусу мед, свежесжатый апельсиновый сок или корицу. Выпить в течение дня. В холодный период такой напиток укрепит иммунитет и поможет избежать простуды.



Форшмак «Ностальгический»

Кто не любит соленья? Селедочку, огурчики, килечку... В 80-х годах в стране передач «В гостях у сказки», «Международное обозрение» и программы «Время» не всегда можно было купить что-нибудь вкусненькое в магазинах, поэтому часто хозяйки обращались к старым рецептам, которые доставались от бабушек и дедушек еще с царских времен. Да кто его знает, откуда они пришли, главное, что есть эти рецепты в памяти поколений. В детстве я очень любил, когда бабуля готовила форшмак. Намазываешь охлажденный на ломоть мягонькой городской булки и уплетаешь с крепким сладким чаем, а то нет-нет да и ложечкой раз возьмешь прямо из миски. Вкусно: форшмак такой соленья, жирный, просто тает во рту. И возиться с готовкой, кстати, недолго. Рекомендую!

Беру пару селедочек (лучше слабосоленых), чищу от костей, оставляю только филе, и пропускаю через мясорубку вместе с тремя небольшими луковицами, 3-4 вареными яйцами, небольшим кусочком сливочного масла (можно и без него).

Некоторые говорят, что надо два раза, я же предпочитаю один: получается как рубле-

ный селедочный фарш. Лук рекомендую прокручивать в самом конце: он заодно и все из мясорубки выжмет, прочистит. Затем массу перемешиваю, выкладываю форшмак на тарелку, сверху можно чуток зелени присыпать. Подаю охлажденным. Под запотевшую рюмочку водочки хорошо пойдет!

На даче, помню, приспичило, а мясорубки нет, так я лук мелко нашинковал, селедку и яйцо вилкой размял, перемешал — и на стол. Гости даже тарелку от удовольствия вылизали!

Олег ПЕРНАВСКИЙ, г. Санкт-Петербург

Рыба в тесте

Самый выгодный способ приготовить много, но из небольшого количества рыбы — подать ее в кляре. Филе нарезаю, солю, перчу, обваливаю в муке, а затем в кляре. Его готовлю из яйца, муки и сметаны, после вливаю немного молока — так кляр получается особенно воздушным. Жарю в большом количестве растительного масла.

Нина ПИСАРЕНКО,
г. Витебск

Печенье «Улитка»

Хочется заварить крепкий горячий чай и подать к нему что-то невероятно красивое и вкусное, но не желаете долго стоять у плиты? Ставьте чайник! Приготовим отменное печенье всего за 20 мин.

♦ 200 г маргарина ♦ 200 г сахара ♦ 2 яйца ♦ 1 ч.л. ванильного сахара ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ 4 ст.л. какао ♦ 450 г муки.

Растираю маргарин с сахаром, добавляю яйца, ванилин, муку и разрыхлитель и замешиваю тесто. Делю на две части, в одну всыпаю какао и перемешиваю. Раскатываю два пласта толщиной примерно в 1 см. На светлый корж кладу темный, сворачиваю рулетом и нарезаю кружочками шириной 1 см. Выкладываю на противень и выпекаю в духовке при 180 град. 15 мин.

Мария КАШЕВАРОВА, п. Марьянка Брянской обл.

Квашенка на меду

Этим рецептом очень давно моя прабабушка поделилась с моей мамой, которая, в свою очередь, передала его мне. Квашеная капуста с медом получается удивительно вкусной и, самое главное, ее можно использовать в приготовлении винегрета, блюдо получается еще вкуснее. Прабабушка часто этим способом квасила и солила капусту, но мы почему-то про него вспомнили совсем недавно. Так как капусты у нас было много, то приготовили в разных вариантах. Медовый аромат делает вкус овоща куда более интересным — не прогадаете.

♦ 2 кочана капусты ♦ 10-15 горошин душистого перца ♦ 10-15 бутонов пряной гвоздики ♦ морковь ♦ 2 ст.л. меда ♦ 4 лавровых листа ♦ 2 ст.л. уксуса ♦ 1 ст.л. соли.

В слегка теплой кипяченой воде растворяю мед, 1 ч.л. соли и размешиваю содержимое до однородной массы. Кладу в раствор лавровый лист, душистый перец и гвоздику, вливаю уксус. Натраю морковь на мелкой терке, шинкую капусту, солю ее. Перемешиваю морковь и капусту, чтобы появился сок. Раскладываю в банки и заливаю получившимся рассолом. Оставляю на сутки в тепле, после чего ставлю в холодильник еще на один день.

Екатерина ВИТИНА, г. Партизанск

Начало осени — пора винегрета, готова есть его тазиками! А чтобы Степаныч не ругался, что один и тот же салат подаю, то к основе (свекла, морковь, картошка, маринованные или соленые огурцы) добавляю разные компоненты: то соленые грибочки, то жареный (!) лук, то квашеную капусту, то морскую.



Мини-пиццы

Дети очень любят эти мини-пиццы: вкусно и красиво.

♦ 700 г муки ♦ 400 мл молока ♦ яйцо ♦ 60 мл растительного масла ♦ 10 г сухих дрожжей ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара.

Для начинки: вареная колбаса или сосиски, сладкий перец, помидор, сыр, майонез, кетчуп.

Подогреваю молоко, добавляю соль, сахар, растительное масло, яйцо и перемешиваю. Всыпаю дрожжи и муку и замешиваю не липнущее к рукам тесто, оставляю на час.

В это время готовлю начинку: нарезаю колбасу или сосиски, перец и помидоры, натираю на крупной терке сыр, смешиваю кетчуп и майонез.

Тесто делю на небольшие колобки, оставляю на 5-10 мин., затем в каждом делаю углубление, смазываю соусом, выкладываю начинку из



колбасы, перца и помидоров, снова смазываю соусом и посыпаю сыром. Выпекаю в духовке до готовности.

Оксана БАРДАКОВА, с. Глотово
Белгородской обл. Фото автора

«Крабовые» котлеты

Готовим без затрат! Легко и быстро!

♦ 200 г крабовых палочек ♦ 100 г сыра ♦ яйцо ♦ 1-2 ст.л. майонеза ♦ 1-2 зубчика чеснока ♦ растительное масло.

Крабовые палочки натираю на крупной терке, сыр — на мелкой. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, яйцо, майонез и тщательно перемешиваю. Формую котлетки мокрыми руками и жарю на разогретой сковороде до золотистого цвета.

Выкладываю котлеты на салфетку, чтобы в них впиталось лишнее масло.

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Барнаул.
Фото автора

Подписка без риска

Дорогие наши, выписывайте «Сваты на кухне» не выходя из дома на сайте для жителей России **toloka24.ru**; для жителей Беларуси **toloka24.by**.

Специальный промокод только для вас — «ВМЕСТЕ», введя его, вы получите скидку!



Советует специалист



Баклажан прежде всего полезен тем, что в нем содержатся как нерастворимая, так и растворимая клетчатка, пектин. Подробнее об этом, а также что еще есть ценного в наших любимых «синеньких», рассказывает нутрициолог, консультант по питанию Дарья ДУДКО (@dadudko) из г. Омска.

Пектин действует в нашем организме как «губка». При переваривании он проходит транзитом через кишечник, впитывает в себя токсические вещества и выводит их из организма. Также при разбухании клетчатка давит на стенки желудка, и в мозг поступает сигнал о насыщении, то есть мы дольше не хотим есть, а значит, и не переедаем. И раз уж заговорили о пользе для фигуры, баклажан — это низкокалорийный продукт: всего 28 ккал на 100 г. Помимо этого, «синенькие» содержат:

- ❖ витамины группы В, которые отвечают за жизненно важную функцию кроветворения в организме;
- ❖ большое количество железа, поэтому их рекомендуют тем, у кого низкий гемоглобин;
- ❖ много витамина РР, необходимого для людей, которые бросают курить.

Осторожно!

Не рекомендую жарить баклажаны, потому что они хорошо впитывают масло во время готовки, а это уже не полезно. Лучше есть «синенькие» в тушеном виде либо готовить на антипригарной сковороде, добавив капельку масла и залив перед приготовлением нарезанные плоды на 10 минут водой.

Нельзя есть баклажаны сырыми и выбирать старые экземпляры, в них много соланина, который портит вкус овоща и может привести к отравлению. Отличают возрастной признак по плодоножке: если она коричневого цвета — это старый плод, зеленого — молодой.



Будь готов!

Запекание — самый быстрый и полезный способ приготовления баклажанов. Мою плоды, обсушиваю, удаляю плодоножку, прокалываю шпажкой, выкладываю на противень и запекаю в духовке 15 мин. Если шпажка мягко входит — баклажаны готовы, и можно их использовать для разных блюд.

Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог

Поселковый деликатес

Для меня эта икра самая любимая. Моя бабушка слыха лучшей хозяйкой в округе, она была грамотной, доброжелательной, щедрой и научила выращивать баклажаны и сладкий перец, а также готовить из них различные блюда всех женщин нашей улицы. В сезон «синеньких» из каждого двора доносился запах бабушкиной икры, и все дети могли выходить гулять на улицу с большими ломтями хлеба, щедро смазанными этим поселковым деликатесом.

- 5-6 средних баклажанов • 2 сладких (красных и мясистых) перца • 3 очень спелых помидора • 1-2 луковицы
- зубчик чеснока • 100 мл растительного масла (я использую ароматное из жареных семечек, но если такого нет, подойдет любое рафинированное) • лавровый лист • соль • перец • сахар • зелень — по вкусу.

Баклажаны и сладкий перец запекаю в духовке и очищаю от кожицы. Помидоры ошпариваю кипятком и также очищаю от кожицы. Лук и чеснок нарезаю мелкими кубиками. Баклажаны, перец и помидоры рублю секачом или большим поварским ножом очень мелко (каждый овощ по отдельности). Именно рублю, а не измельчаю блендером или пропускаю через мясорубку. Лук и чеснок обжариваю на растительном масле на среднем огне до прозрачности, выкладываю баклажаны и готовлю 7-10 мин. Затем добавляю

сладкий перец, тушу 5 мин. После этого присоединяю помидоры, немного убавляю огонь и готовлю икру, периодически помешивая, до тех пор, пока уйдет лишняя влага, а масса станет однородной и маслянистой. Время зависит от сочности помидоров, поэтому нужно постоянно пробовать. За 7-10 мин. до окончания варки добавляю соль и сахар, а перед самым окончанием тушения посыпаю икру свежемолотым черным перцем, перемешиваю. Снимаю с огня, кладу лавровый лист, накрываю крышкой, даю настояться 10 мин. и убираю лаврушку. Но любителям более насыщенного лаврового аромата можно потушить вместе с листом. Подаю икру охлажденной, со свежим хлебом, лавашами, лепешками, посыпав рубленой зеленью.

Любовь БРЯНЦЕВА, г. Новомосковск.
Фото автора



При жарке баклажаны впитывают масло как губка! Поэтому предварительно кружочки овощей обваливаю в подсоленной муке: это создает своеобразный барьер, и баклажаны будут не такими жирными.

По-абхазски

Если вы хоть однажды были на Кавказе, то знакомы с этой замечательной закуской! Баклажаны по-абхазски подают туристам в любом уважающем себя ресторанчике даже высоко в горах. Блюдо овощное, но очень сытное из-за большого количества в составе грецких орехов, да и баклажан, обжаренный в масле, тоже не только вкусен, но и калориен. Правда, все сбалансировано кучей зелени, чесноком и уксусом. Это надо обязательно попробовать!

♦ 2 баклажана ♦ 80 г ядер грецких орехов ♦ 20 г петрушки ♦ 20 г кинзы ♦ 2 луковицы ♦ 2 зубчика чеснока ♦ щепотка хмели-сунели ♦ 1 ст.л. винного уксуса ♦ соль — по вкусу ♦ растительное масло — для жарки.

Очищенные баклажаны нарезаю продольными ломтиками, солю со всех сторон и даю полежать 5 мин. Промываю от соли и отжимаю. Обжариваю пластины на хорошо разогретой сковороде с маслом, выкладываю на бумажное полотенце.

В кофемолке измельчаю орехи, но не в муку. Мелко рублю всю зелень, смешиваю с пропущенным через чесночницу чесноком, уксусом и хмели-сунели. Если слишком густо, добавляю воду, чтобы масса могла слегка мазаться.

На одну половинку полоски баклажана выкладываю орехово-пряную начинку, прикрываю второй половиной — и так со всеми пластина-



ми. Выкладываю баклажаны по-абхазски на блюдо, даю настояться — лучше несколько часов, и подаю как закуску, украсив кольцами лука, зеленью, зернами граната.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск.

Фото автора

Под сырно-грибной корочкой

Три средних баклажана нарезаю тонкими полосками (кожицу не снимаю), солю и кладу в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Нарезаю кружочками 6 крупных помидоров, 150 г шампиньонов — тонкими пластинами, 300 г ветчины и 150 г сыра натираю на крупной терке.

Выкладываю в смазанную растительным маслом форму: слой баклажанов, ветчины, помидоров, майонеза, посыпаю солью, молотым перцем и рубленым чесноком — и так три раза. Накрываю фольгой, запекаю в духовке при 180 град. 40 мин., снимаю фольгу и тушу еще 20 мин. Перед окончанием посыпаю натертым сыром и включаю верхний гриль — получается обалденная корочка!

Анна ШАРАФУТДИНОВА, г. Ростов-на-Дону

На раз-два!

Очень удобное блюдо: готовить просто и быстро! Баклажаны нарезаю толщиной 8-9 мм, солю и оставляю на полчаса. Протираю от специй, выкладываю в форму, посыпаю измельченным чесноком, сверху раскладываю кружочки помидоров, солю, перчу и посыпаю натертым сулугуни. Запекаю при 180 град. 30 мин.

Ангела МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг

Кстати!

Баклажаны снижают уровень холестерина в крови, улучшают работу сердца, помогают решить проблемы кишечника, печени и почек, снимают отеки и нормализуют водно-солевой баланс в организме, выводят соли.

В маринаде

Вкусная, яркая и ароматная закуска из самых доступных компонентов.

♦ 1,2 кг баклажанов ♦ 3 сладких перца ♦ небольшой пучок петрушки ♦ 6-7 зубчиков чеснока ♦ фиолетовая луковичка ♦ морковь ♦ 0,5-1 стручок острого перца ♦ 2 ч.л. соли ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 2 ч.л. молотого кориандра ♦ 8 ст.л. растительного масла ♦ 5 ст.л. 9%-ного уксуса.

Срезаю плодоножки, часто накалываю баклажаны вилкой и отвариваю на пару 10-15 мин. Как только станут мягкими — готово (проверяю вилкой).

Сладкий перец нарезаю полосками, лук — полукольцами, чеснок — пластинками, острый перец — небольшими кусочками, удалив семена. Добавляю к овощам натертую морковь и измельченную зелень, всыпаю соль, сахар, кориандр, перемешиваю и слегка мну овощи, чтобы пустили сок.

Слегка охлажденные баклажаны нарезаю кусочками. Смесь овощей выкладываю в миску тонким слоем, переслаивая баклажанами. Заливаю овощи маринадом, для которого смешиваю масло и уксус, прикрываю легким гнетом и ставлю в холодильник на сутки.



Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса.

Фото автора

Соусы

на основе майонеза

«Грузинский» —
для мясных салатов



+ 10% мелко
нарезанного эстрагона

«Рыбный» —
к отварному картофелю



+ 20% протертой
соленой сельди

«Деревенский» — к холод-
ным мясным закускам



+ 20% натурального
йогурта
+ 10% готовой горчицы
+ 5% лимонного сока

«Европейский» —
к буженине



+ 20% измельченного
шпината
+ 20% тертого хрена

«Шантайи» — к спарже



+ 30% сметаны,
взбитой с солью
и горчицей



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вот и осень, дорогие наши, разгулялась уже вовсю. Согласитесь, времени стало свободного побольше, а это значит, что вы можете теперь с чистой совестью написать нам, Сватам, и поделиться своими лучшими идеями приготовления салатов и закусок — от повседневных до праздничных. С нетерпением ждем салатостей!

Наш адрес для жителей России: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне».

Для жителей Беларуси: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, 42, с пометкой «Сваты на кухне».

Куриное суфле «Фисташковое», или Как поймать дзен за столом

♦ 700-800 г куриного филе ♦ 250 г длинного сырокопченого бекона ♦ 1 ст.л. сливочного масла ♦ 2 желтка ♦ 2-3 ч.л. муки ♦ 0,5 ст. 10%-ных сливок или молока ♦ 100 г очищенных фисташек ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Филе промываю, обсушиваю, нарезаю кусочками и дважды пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере. К фаршу добавляю размягченное сливочное масло, сливки, желтки, муку, соль, перец, фисташки и перемешиваю. Прямоугольную узкую форму застилаю ломтиками бекона так, чтобы его концы свисали за край бортиков. Выкладываю фарш, разравниваю, накрываю оставшимися ломтиками бекона и заворачиваю свисающими концами. Запекаю в духовке при 180 град. 30 мин. Затем даю немного остыть и переворачиваю на блюдо. Перед подачей нарезаю. Подаю со сметанным или майонезным соусом, а можно просто так.



• Мой совет •

Старайтесь суфле не передерживать в духовке, чтобы не пересушить.

Елена ПОТЕМКИНА,

@elenapotemkina_37,

г. Иваново. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Моя тетя Эля из Оренбурга — большая любительница подавать всякие такие закуски в виде суфле к столу под рюмочку того-сего горячительного. Отлично, кстати, сочетается. Пробовал я и с фисташками, только не куриное, а говяжье, это было божественно.

Думаю, и по такому рецепту получится очень вкусно. Вместо фисташек можно готовить с грецкими орехами или, например, ягодами клюквы, а можно ничего не добавлять. Хороший рецепт.

Тито КЕОСАЯН,

шеф-повар, г. Санкт-Петербург

«Констанция»

Сочетание колбасы, зелени и яблока — нет, не слышали? А мы не только слышали, но и видели, и пробовали, и едим, и любим. Да, оригинально, но как вкусно и просто!

♦ 150 г вареной колбасы ♦ 4 вареных яйца ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ кисло-сладкое яблоко ♦ 4 ст.л. майонеза ♦ зелень укропа ♦ соль.

Яйца нарезаю мелкими кубиками, колбасу — так же. Яблоко очищаю от кожуры и семян и натираю на крупной терке. Очень мелко рублю чеснок. Соединяю все подготовленные ингредиенты, солю по вкусу,

заправляю майонезом и перемешиваю. При подаче посыпаю измельченной зеленью укропа.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,

г. Новополюк. Фото автора



Экспресс-бутерброды

Нарезаю хлеб большими ломтиками, смазываю творожным сыром. Натираю на крупной терке морковь, смешиваю с йогуртом и горчицей, перчу, добавляю две щепотки куркумы и одну соли, вливаю 1/4 ч.л. яблочного уксуса и все хорошо перемешиваю. Выкладываю морковный салат на хлеб.

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



Раффаэлки «Дорого-богато»

Все наверняка привыкли к раффаэлкам из крабовых палочек, а тут такая альтернатива. Один раз живем! Этот вариант более торжественный. Вкус такой тонкий, нежный, неувимый.

♦ Тушка кальмара ♦ 2 вареных яйца ♦ зубчик чеснока ♦ 30 г ядер грецких орехов ♦ 100 г сыра
♦ 1-2 ст.л. майонеза ♦ соль ♦ перец.
Кальмар хорошо промываю, снимаю пленку, отвариваю в кипящей подсоленной воде не более 2 мин., достаю, охлаждаю и нарезаю маленькими кубиками. Яйца и чеснок на-

«Булгурыч»

Салат с овощами и булгуром очень вкусный, полезный и сытный. Булгур дает чувство сытости, заряжает энергией и при этом не «откладывается» на бедрах и талии в виде лишних сантиметров. Идеальный! Готовьте с любовью.

♦ 100 г булгура ♦ свежий огурец ♦ 2 помидора ♦ сладкий перец ♦ листья салата
♦ базилик ♦ оливковое масло ♦ морская соль ♦ лимонный сок.

Булгур заливаю кипятком, накрываю крышкой и оставляю на 10-15 мин. Затем излишки воды сливаю, крупу отжимаю и перекладываю в салатницу. Добавляю нарезанные небольшие кусочки помидоры,

огурцы, перец, листья салата и базилик, солю, перемешиваю и заправляю оливковым маслом и лимонным соком по вкусу. Приятного аппетита!

Марина КЛИМОВА, г. Хмельницкий.
Фото автора

«Баклажаша»

Баклажаны не дают покоя до самой зимы. Что только не готовим из них, и все мало, мало, мало. И все так вкусно, сытно, просто. В общем, оцените этот незатейливый салат.

♦ 2 баклажана ♦ 350 г куриного филе ♦ 2 помидора ♦ пучок зелени ♦ 3 ст.л. майонеза ♦ 1,5 ч.л. соли ♦ 4 ст.л. растительного масла.

Куриное филе отвариваю в подсоленной воде. Баклажаны очищаю, нарезаю полукружками, засыпаю солью (1 ч.л. на 2 баклажана), чтобы ушла горечь. Через 15 мин. промываю, обсушиваю и обжариваю на растительном масле. Выкладываю на бумажные полотенца для удаления лишнего масла и даю остыть 15 мин.

Баклажаны и помидоры нарезаю небольшими кусочками, зелень мелко рублю. В глубокой миске соединяю овощи, филе и зелень, чуть-чуть солю (помним, что баклажаны уже соленые и филе мы варили в подсоленной воде) и заправляю майонезом. Украшаю зеленью и подаю к столу.

Наталья ВАСИЛЕНКО, г. Северодонецк



тираю на мелкой терке, обжаренные орехи измельчаю в крупную крошку. Все ингредиенты соединяю, солю, перчу по вкусу, заправляю майонезом и перемешиваю. Из фарша формую одинаковые шарики, обваливаю в натертом на мелкой терке сыре и выкладываю в бумажные корзиночки. При подаче украшаю по желанию. Приятного аппетита!

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Готовлю такую закуску на праздничные застолья: нарезаю тонкими кружками сервелат, который больше в диаметре, чем обычный, на каждый кладу немного творожного сыра и маслинку без косточки (или кусочек маринованного огурца), сворачиваю в рулетики и скрепляю шпажками. Готово!



Баклажановый

♦ 0,5 кг говядины на кости
♦ 2 небольших баклажана ♦ морковь ♦ сладкий перец ♦ 2 луковицы ♦ 3 помидора ♦ 6 зубчиков чеснока ♦ 2 коф.л. хмели-сунели ♦ 4 картофельины ♦ растительное масло ♦ лавровый лист.

Отделяю мякоть мяса от косточки, промываю, заливаю кость водой и варю бульон, добавив луковицу. Мякоть нарезаю и обжариваю на растительном масле. Нарезаю баклажаны и солю, через 15 мин. промываю и отжимаю. Измельчаю чеснок, перекладываю в пиалу и заливаю бульоном, прикрываю блюдцем и оставляю настояться.

В оставшийся процеженный бульон кладу мясо, довожу до кипения, солю и добавляю нарезанные кубиками картофель и половину луковицы. Оставшийся лук обжариваю на масле с нарезанными соломкой морковью, перцем, помидорами и баклажанами. Перекладываю за жарку в суп и варю еще 5-7 мин. За пару минут до готовности добавляю лавровый лист и хмели-сунели. Вливаю чесночную настойку, накрываю крышкой на 30 мин.

Наталья НАДЕЖДИНА,
г. Санкт-Петербург

Быстросуп «Без заморочек»

В мясной бульон кладу картофель, нарезанный кубиками, варю почти до готовности. Тем временем натираю морковь, шинкую лук, нарезаю кубиками баклажан и помидор и обжариваю все овощи по очереди в сковородке на малом огне. В конце можно добавить немного томатной пасты. Опускаю овощи в бульон и варю 10 мин. При подаче посыпаю зеленью.
Людмила ИВАНОВА,
г. Москва



Зеленый экспресс

Люблю такие супчики: вкусные и легкие, и которые быстро готовить.

♦ Картофель ♦ брокколи ♦ стручковая фасоль (спаржа) ♦ сладкий перец ♦ морковь по-корейски ♦ охотничьи колбаски ♦ сливочное масло ♦ зеленый лук ♦ петрушка ♦ укроп ♦ соль ♦ перец ♦ лавровый лист ♦ чеснок.

В кипящую воду всыпаю нарезанную мелкими кубиками картошку, варю 10 мин., добавляю остальные овощи, нарезанные произвольно, кружочки колбасок, маленький кусочек

сливочного масла, а через 3-5 мин. — пряности и зелень (последней как можно больше). Через минуту выключая. Мелко нарубленный чеснок добавляю по желанию уже в тарелку.

• Мой совет •

Вместо хлеба с супами ем пшенично-гречанные бездрожжевые хлебцы.

Ирина ЧАБАНОВА, @cookingwithlove_18, г. Николаев. Фото автора

Куриный «Шпинатто»

Предпочитаю такие простые рецепты. Чтобы не стоять целый день на кухне, а в итоге — вкуснейшее первое!

♦ 100 г шпината ♦ картофель ♦ яйцо ♦ зелень ♦ перец — по вкусу.

Для бульона: ♦ 0,5 кг куриного мяса ♦ луковица ♦ морковь ♦ соль — по вкусу.

Мясо промываю, заливаю холодной водой, довожу до кипения, сливаю ее. Снова заливаю холодной водой, добавляю измельченный лук, натертую морковь, соль и варю бульон до готовности. Опускаю картофель, нарезанный кубиками, варю также до его готовности. Вливаю взбитое яйцо, кладу измельченный шпинат, солю, перчу, готовлю еще 5 мин. Перед подачей посыпаю рубленой зеленью.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог.
Фото автора



Вы удивитесь, но вплоть до XIX века кислыми щами величали старинный напиток наподобие кваса. Его готовили из разных видов солода, оставляли на брожение, разливали в бутылки и плотно закупоривали. Использовали кислые щи как освежающий напиток, добавляли в похлебки вроде ботвиньи, а еще такой «квасок» неплохо помогал при похмелье.



Идеальная кожаная сумка почти даром!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! И только сейчас мы снизили ее стоимость до 990 р. – вы экономите более 2500 р.! Спешите купить и получить зонт в подарок – предложение ограничено!



**ДЕШЕВЛЕ
НЕ БЫВАЕТ!**



Материал: металл, полиэстер. Размеры: длина в сложенном виде – 23,5 см, диаметр купола – 105 см. КНР.

ВАШ ПОДАРОК!

~~3500 р.~~
990 р.



6 отделений внутри и 3 кармана снаружи



Внешнее отделение для зонта

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.

Давно и безуспешно ищете идеальную сумку для себя? Вы ее нашли!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! Эта сумка поражает идеальным сочетанием мягкой кожи, удобной прямоугольной формы и благородного цвета темного шоколада. Нежная, очень приятная на ощупь кожа придает ей изысканный вид, модная техника пэчворк смотрится уместно и в элегантном классическом образе для офиса, и в более расслабленном – для отдыха. Благородный коричневый цвет позволяет легко сочетать ее практически с любыми цветами в одежде, и при этом она выглядит не так скучно, как черная.

С этой сумкой у вас всегда идеальный порядок!

6 отделений внутри и 3 внешних кармана – 2 на молнии и 1 с клапаном – позволят навести порядок в вашей сумке. Теперь мобильный телефон, документы, ключи, деньги, косметика и прочие нужные вещи будут всегда в полном порядке. На дне сумки находится специальное отделение для зонта – уверены, такого вы еще не видели, это абсолютный эксклюзив, и так удобно! К сумке прилагается съемный ремень для ношения на плече.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

8-800-250-21-76

код заказа:
PM-20-626-ШОК

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей 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: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. 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 30.12.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-626-ШОК. Реклама.



Печенка «Сделано с любовью»

Очень-очень люблю печенку с детства. И именно по этому рецепту мой муж стал есть данный субпродукт. А раньше ни печенку, ни лук не жаловал. Значит, точно вкусно.

♦ 500 г говяжьей печенки ♦ 150 мл молока ♦ луковица ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ соль ♦ перец ♦ сушеный чеснок — по вкусу ♦ растительное масло — для жарки.

Замачиваю печенку в молоке на 1-2 часа: так она станет мягкой. Удаляю пленку и нарезаю печенку соломкой. Лук шинкую кольцами или полукольцами и обжариваю на масле на среднем огне. Добавляю печенку, готовлю под крышкой на малом огне 5 мин., периодически помешивая, солю, перчу, кладу чеснок. Вливаю молоко (можно то, в котором замачивался субпродукт) и тушу еще 5 мин. Добавляю сметану, тщательно перемешиваю, готовлю 3 мин. и выключаю огонь. Подаю с картофельным пюре или кашами.

Алина НИКУЛЬЧЕНКО,
@alinka.lucky, г. Железнодорожный.
Фото автора

Все сыты и довольны

2 ст. гречки промываю, выкладываю в смазанную растительным маслом форму, сверху — слой нарезанной курицы, посыпаю хмели-сунели, промазываю сметаной, вливаю 1,5 ст. горячей соленой воды и посыпаю натертым сыром. Запекаю при 180 град. час.

Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец

Фаршированный карась «Захоперский»

♦ Тушка карася ♦ 50 г сыра ♦ 2 картофелины ♦ 50 г гречневой крупы ♦ 2 зубчика чеснока ♦ растительное масло — для жарки ♦ лимон ♦ зелень укропа ♦ соль ♦ перец ♦ пряности для рыбы — по вкусу.

Для украшения: ♦ листья салата ♦ зелень укропа и петрушки.

Рыбу очищаю от чешуи, надрезаю вдоль спины, удаляю хребет, аккуратно потрошу.

Очищенный картофель нарезаю кубиками и обжариваю на растительном масле до золотистой корочки. Гречку варю до полуготовности, сыр натираю на мелкой терке, добавляю измельченные укроп и чеснок, перемешиваю.

Карася натираю солью, пряностями, сбрызгиваю соком лимона и фарширую подготовленной массой. Запекаю рыбу в духовке при 180 град. 40 мин. Перекладываю на блюдо, украшаю листьями салата, зеленью укропа и петрушки. Приятного аппетита!

Вера ТРАФИМОВА, х. Захоперский
Волгоградской обл.



Спагетти «Притягательные» со свекольным соусом

Чем свекла отличается от других овощей? Да ничем! Почему можно готовить соус для пасты из цукини или сладкого перца, а из свеклы нет? Естественно можно, но при этом блюдо еще и смотрится ярко и аппетитно.

На 2 порции: ♦ 200 г спагетти ♦ 200-250 г вареной свеклы ♦ 1-2 зубчика чеснока ♦ базилик (по желанию) ♦ оливковое или растительное масло ♦ соль ♦ сыр (желательно пармезан) — по вкусу.

Свеклу измельчаю блендером или натираю на мелкой терке. В кипящую подсоленную воду опускаю спагетти и варю до состояния аль-денте. В сковороде обжариваю очищенный чеснок и удаляю его, сюда же кладу овощное пюре, уменьшаю огонь, вливаю немного воды, в которой варилась паста (чтобы соус был

пожиже), и добавляю измельченный базилик. Не даю соусу кипеть, иначе свекла потеряет свой цвет. Когда спагетти готовы, воду сливаю и перекладываю в сковороду к соусу. Перемешиваю и сразу подаю, посыпав тертым сыром.

Рина ВЕРДЕ, @rina_verde, Италия.
Фото автора

При варке картофеля добавляю в воду 3-4 зубчика чеснока, луковицу или немножко укропа. Все, кто пробовал, отмечают, что такая, казалось бы, мелочь делает привычное блюдо намного вкуснее!



Лучший хоровец

Самый вкусный шашлык (по-армянски «хоровец») — это тот, который готовит наш друг Мгер.

Парное деревенское мясо — идеально! Но, оказывается, его готовить на углях дольше, чем размороженное. Парное мясо не надо особо мариновать, улучшать вкус: нужен лишь сушеный базилик и еще несколько секретов, среди которых лук прямо с грядки.

Итак, картофель нарезан кружками, смешан со специями и пряностями. Уважаемый Мгер готовые угли не признает. Дрова должны хорошо прогореть — это очень важный этап. За это время можно и мясо промариновать. И начинается древнейшее действо: огонь, мясо и мужчины, которые этим всем руководят. И главный секрет — хорошее настроение.

Опыт, интуиция и знания

А дальше самый ответственный момент — прожарка мяса на углях. Тут уже не до разговоров. Мужчины сосредоточены. А еще день был ветреный: угли разгораются особенно сильно, много дыма, который ест глаза. Но профессионалы могут уследить за хоровцем и в таких условиях. Опыт, интуиция и знания — вот главные помощники. И чтобы в этот момент не отвлекались досужими разговорами.

Женские руки шашлык терпит, когда надо бережно снять с шампура готовое мясо. Прекрасная супруга Мгера Карине снимает хоровец с помощью армянского лаваша. Лаваш впитывает в себя мясные соки и становится отдельным блюдом. Сразу есть мясо не стоит: горячее. А пока остывает, еще немного до-

ходит. Аромат стоит такой, что просто искиткеч (по-татарски — душа отлетает).

С чем подавать

Король стола требует овощную свиту. В любое время года — это полукольца репчатого лука, смешанные с мелко нарубленной кинзой и легонько перетертые. Обязательно свежие травы: кинза, базилик, зеленый лук, петрушка, сныть. Прекрасно сочетаются с мясом редис, огурцы, помидоры. Отличное дополнение — острый томатный соус.



Из напитков самый неправильный вариант — холодное пиво. Если шашлык из свинины или баранины — особенно плохо для ЖКТ. Да любой холодный напиток (кроме водки, самогона и чачи) приводит к расстройству желудка. А если вы не пьете водку и кока-колу, то соки и морсы комнатной температуры, горячий чай с лимоном, минеральная вода (не холодная). И замечательное сочетание нежирного кефира и минералки.

Самое главное — общение! «Лучше блюдо зелени, а к нему любовь, чем откормленный бык, а к нему ненависть». Хоровец — это не мясо на углях. Это философия, общение, мир в душе и голове.

Лилия МАТВЕЕВА, г. Казань.

Фото автора

Лазанья «Бешамель»

В детстве сыну очень нравилось, как мультяшный рыжий кот Гарфилд смачно ест лазанью. В рецепте прочитала, что тесто надо замесить, раскатать в большие пласты, а потом отварить их в противне с водой — слишком уж сложно. Но однажды мне подсказали, что продаются готовые листы для лазаньи. Теперь часто готовлю это итальянское блюдо.

♦ 12-15 листов для лазаньи ♦ 150 г сыра.

Для начинки: ♦ 500 г мясного фарша ♦ 2 луковицы ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 0,5 ст. воды ♦ помидор или 2-3 ст.л. томатной пасты ♦ 2 зубчика чеснока ♦ по 2-3 веточки зелени петрушки и базилика ♦ соль ♦ пряности.

Для соуса Бешамель:

♦ 100 г сливочного масла ♦ 3 ст.л. муки ♦ 800 мл молока ♦ итальянские травы ♦ соль.

Лук нарезаю кубиками, обжариваю на масле, кладу фарш, готовлю 5 мин., уменьшаю огонь, наливаю воду и тушу под крышкой, пока не будет комочков. Добавляю пряности, соль, перемешиваю и тушу до выпаривания жидкости. Помидор натираю на крупной терке, отправляю к фаршу и готовлю 5 мин. Мелко рублю чеснок, зелень, смешиваю с фаршем и томлю еще 5 мин. На растопленном масле обжариваю муку до желтого цвета,вливаю молоко, перемешиваю, чтобы не было комочков, солю,правляю травами и варю соус 10-15 мин. до густоты сметаны. Выливаю на дно формы с высокими бортиками половник соуса, выкладываю сухие листы лазаньи, сверху — 1/3 фарша, поливаю соусом, можно посыпать натертым сыром, снова лист теста, фарш, соус и т.д. На верхний слой выливаю оставшийся соус, накрываю фольгой и выпекаю при 180 град. 30 мин. Снимаю фольгу, посыпаю натертым сыром и поджариваю еще 5 мин.

Мария ИЗОТОВА,

г. Белгород

«Нежность»

Моим домашним салат очень понравился. С готовыми продуктами приготовление занимает 40 мин. Само название уже говорит о том, что он будет королем на праздничном столе.

♦ Вареный куриный окорочок
♦ 300 г свежих шампиньонов ♦ половинка кочана пекинской капусты
♦ луковица ♦ 3 вареных яйца ♦ 200 г чернослива ♦ 100 г сыра ♦ ядра грецких орехов для украшения ♦ листья салата ♦ несколько маслин ♦ зелень укропа (петрушки) ♦ майонез ♦ соль.



Чернослив замачиваю в горячей воде и измельчаю. Шампиньоны нарезаю и обжариваю с луком. Окорочок и капусту нарезаю, сыр и яйца отдельно натираю на средней терке.

Салат выкладываю слоями: чернослив, курица, майонез, капуста, майонез, шампиньоны с луком, яйца, майонез, сыр, солю, смазываю майонезом. Украшаю половинками грецких орехов, цветочками из маслин, листиками салата и укропа (или петрушки).

Татьяна ТИМОШЕНКО, г. Кострома.

На фото — автор

Овощной жульен

Жульен может быть не только из грибов или курицы, но и из овощей. Лук нарезаю кубиками, баклажан — соломкой, кабачок натираю на терке для корейской моркови. Обжариваю лук до золотистого цвета, добавляю овощи и готовлю, помешивая, 5-7 мин. до мягкости. Вливаю сливки, прогреваю, раскладываю в кокотницы, посыпаю натертым сыром и запекаю в духовке до золотистой корочки.

Лилия ЛЮБИЙ,
г. Симферополь



Закусочный торт «Виват, Тыква»

Летом мы очень любим всем известный кабачковый торт, а как вам идея торта из тыквы? Такой вариант — актуальная закуска как для семейного обеда или ужина, так и для подачи на праздничный стол. Он получается невероятно вкусным, солнечным и нарядным! В сезон тыквы обязательно приготовьте, это мой любимый тыквенный торт! Рекомендую использовать тыкву сорта «Мускат», так как у нее мякоть плотная и идеально подходит для приготовления этого блюда.

♦ 600 г тыквы ♦ 2 яйца ♦ 5 стл. муки ♦ 1 чл. соли ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 100 г майонеза
♦ 3 плавленых сырка ♦ полпучка укропа ♦ перец — по вкусу ♦ растительное масло.

Тыкву натираю на крупной терке, добавляю яйца, соль, перец, муку, измельченный чеснок и перемешиваю массу.

Разогреваю блинную сковороду небольшого диаметра, вливаю несколько ложек растительного масла, выкладываю тесто ложкой не толще 1 см, быстро разравниваю.

Жарю с двух сторон до золотистой корочки, чтобы коржи хорошо прожарились.

Готовлю начинку-намазку: сырки разминаю вилкой, добавляю мелко нарубленную зелень и майонез, перемешиваю. Промазываю тыквенные коржи начинкой, складывая стопочкой, украшаю по желанию.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки.

Фото автора

Перечная грудка

Необычайно нежная тушеная курочка получается. Перец будто облагораживает и без того роскошный сливочно-куриный вкус. Вам непременно понравится.

♦ 300 г куриного филе ♦ небольшая луковица ♦ 2 сладких перца ♦ 200 мл жирных сливок ♦ соль ♦ листья салата и веточки укропа — для украшения ♦ растительное масло.

Филе промываю, обсушиваю и нарезаю небольшими кусочками, обжариваю в сотейнике на масле. Перец мою, удаляю плодоножку и семена и нарезаю мякоть полосками. Лук очищаю и шинкую тонкими полукольцами. В огнеупорную посуду с высокими бортиками выкладываю филе, перец и лук, солю, заливаю сливками и тушу в духовке при 180 град. до готовности. Подаю на листьях салата, украсив веточками укропа.

Елизавета МАЕВСКАЯ, г. Омск. Фото автора





Гости наперебой спрашивают, откуда столько аппетитных и вкусных блюд на столе? Не скрывайте, что рецепты из «Сватов на кухне» и посоветуйте им также написать журнал на первое полугодие 2021 года, а лучше сразу на год по самым выгодным индексам: П8141 «Почта России», 04094 «Почта Крыма».



Торт «Рыжик» в мультиварке

Для коржа: • 4 яйца • 150 г сахара • 200 г муки • 3 ст.л. меда • 0,5 ч.л. соды • щепотка соли • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 1 г ванилина.

Для крема: • 150 г сметаны 25%-ной жирности • 4 ст.л. сахарной пудры • 1 ст.л. цедры лимона • половина банки вареного сгущенного молока • 50 г ядер грецких орехов.

Взбиваю яйца с сахаром и солью до пышной массы, продолжаю взбивать, добавляю мед, соду и ванилин. Всыпаю просеянную муку и разрыхлитель и перемешиваю до однородной массы.

Чашу мультиварки смазываю сливочным маслом, выливаю тесто и готовлю корж в режиме «Выпечка» 40 мин.

Миксером взбиваю сметану с сахарной пудрой и лимонной цедрой и став-

лю в холодильник на полчаса.

У остывшего коржа тонко срезаю низ, измельчаю в крошку. Сам корж разрезаю на две части, одну смазываю вареным сгущенным молоком, вторую — сметанным кремом. Собираю торт, верх и бока смазываю кремом, посыпаю крошкой. Орехи измельчаю и украшаю торт.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск.
Фото автора

Эксклюзив для оливье

Морковь и картофель именно для оливье варю очищенные — так вкус чище. Кладу морковь в кипяток, добавляю немного сахара и соли и 5 тминовых семечек. Картофель отвариваю в воде с долькой лимона. Все остужаю, никакая спешка не должна позволить вам смешивать теплые и холодные продукты.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита

АМЕЛОТЕКС[®] гель



ДВИГАЙСЯ СМЕЛЕЕ!



ПРОТИВ **Бо**ли!

- В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ
- ПРИ УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИЯХ



двигайся-безболи.рф

РЕКЛАМА

РУ № ЛП-002479

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



«Сырмошка»

Для теста: • 2,5-3 ст. муки • 100 г сливочного масла
• 50 г сахара • 0,5 ст. молока • яйцо • растительное масло
• 5 г сухих дрожжей • соль.

Для начинки: • 200 г вареной колбасы • 100 г сыра.

Муку просеиваю, добавляю дрожжи, перемешиваю. Слегка взбиваю теплое молоко, яйцо, сахар и соль, кладу растопленное сливочное масло, постепенно подсыпаю муку с дрожжами. Замешиваю мягкое тесто в течение 10-12 мин. Заворачиваю в пищевую пленку и отправляю в холодильник на 4 часа. Перед приготовлением тесто достаю, накрываю полотенцем и оставляю при комнатной температуре на 30-40 мин.

Сыр нарезаю пластинами, колбасу — кружками. Тесто делю на две части, раскатываю одну в тонкий прямоугольный пласт, нарезаю на 4 полосы (ширина каждой должна

быть такой, как ширина формы для выпечки). На край заготовок кладу кружок колбасы и ломтик сыра и накрываю свободной половиной. То же самое делаю с оставшимся тестом. Форму смазываю растительным маслом и ставлю в нее заготовки сгибом вниз. Чтобы «гармошка» не развалилась, в промежутки между заготовками вставляю распорки из бумаги. Накрываю форму пленкой и отправляю в тепло. Когда тесто увеличится в два раза, аккуратно убираю бумажные распорки и выпекаю в духовке, разогретой до 180 град., 45-50 мин.

Иван ХОЛОДНИКИЙ,
п. Строитель Тамбовской обл.

Фото автора

Пирожки «Лапти»

Количество ингредиентов для начинки беру на глаз, ведь у каждого свои вкусовые предпочтения.

• 2,5 ст. муки • 1 ст. горохового отвара • 1 ст.л. сахара
• 1/3 ч.л. соли • 1 ч.л. сухих дрожжей • 1 ст.л. водки
• 1 ст.л. растительного масла + для жарки.

Для начинки: • вареный горох • луковица • растительное масло — для жарки • соль.

Горох замачиваю, затем отвариваю до мягкости, отливаю 1 ст. отвара.

Добавляю к гороху мелко нарезанный и обжаренный на масле лук и измельчаю толкушкой. Главное — пирожки сформовать так, чтобы теста было минимальное количество, а начинки максимальное. В теплый отвар всыпаю дрожжи, сахар, соль, перемешиваю, затем просеиваю 2 ст. муки и замешиваю мягкое тесто.

Оно сначала немного липкое по консистенции, поэтому руки смазываю растительным маслом. Не забиваю тесто мукой, оно должно остаться мягким и пластичным, а липкость при замесе и вызревании уйдет. Формую шар, перекладываю в миску, смазанную растительным маслом, и ставлю в тепло, прикрыв пакетом или крышкой на час-полтора. После обминаю, на доску насыпаю



оставшуюся муку, выкладываю тесто и вымешиваю. Делю на лепешки, на каждую кладу много начинки и закрываю ее тестом, залепив края. Приплюскиваю, чтобы пирожки были плоские и размером с ладонь. Обжариваю с обеих сторон на растительном масле, выкладываю на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир, и подаю к столу.

Лилия КУЧЕРЕНКО,
г. Шахтерск. Фото автора

С чем можно есть хлеб

- Овощи
- Первые блюда
- Красная рыба
- Нежирное мясо
- Сыр жирностью не более 25%
- Оливковое масло первого отжима

С чем нельзя есть хлеб

- ❖ Жирная рыба
- ❖ Наваристый бульон
- ❖ Картофель
- ❖ Сало
- ❖ Колбаса
- ❖ Сливочное масло и маргарин





Королевский курник

Курник считается королем русских пирогов. Его готовили на праздники: свадьбу, Троицу и др. Вспомним наши традиции!

Для блинов: • яйцо • 350 мл молока
• 5 ст.л. с верхом муки • соль и сахар — по вкусу.

Для теста: • 400 г муки • 100 г сливочного масла • яйцо • 1/4 ст. молока • 3 ст.л. сметаны • щепотка соды.

Для начинки: • курица (примерно 1,4-1,5 кг) • 400 г грибов • луковица • 200 г отварного риса • пучок зелени (петрушка и укроп) • 2 вареных яйца • соль • перец — по вкусу.

Рыба тоже подойдет

Когда приедаются курники с мясными начинками, заменяю мясо вареной рыбой или картофельным пюре — блюдо не узнать, а от неожиданности восторг у гостей неописуемый.

Ольга ТОКОРЕВА,
г. Пермь

Отделяю чуть больше четверти теста, раскатываю

Отвариваю курицу в подсоленной воде.

Смешиваю размягченное масло, сметану, молоко и взбитое яйцо. Постепенно всыпаю соду и муку и замешиваю мягкое тесто. Накрываю и ставлю минут на 40 в холодильник.

Соединяю яйцо, молоко, муку, соль и сахар и выпекаю 8-9 блинов.

У курицы отделяю мясо от костей и разбираю его на волокна. Рис смешиваю с мелко нарубленными яйцами и зеленью, подсаливаю по вкусу. Грибы нарезаю небольшими кусочками и вместе с измельченным луком обжариваю на растительном масле до готовности.

лепешку диаметром немного больше блинов и выкладываю на противень. На нее кладу треть рисовой начинки. Накрываю блином, сверху раскладываю треть курицы. Снова накрываю блином, распределяю треть грибов с луком. Так чередую блины и начинку, пока начинка не закончится.

От оставшегося теста отделяю небольшой кусок на украшения, а остальное раскатываю в большую лепешку и накрываю содержимое будущего курника. Посередине делаю отверстие для выхода пара. Украшаю на свой вкус остатками теста, смазываю желтком и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 1,5 часа.

Инна МЕРКУЛОВА,
г. Воронеж. Фото автора

Чтобы курник с мясной или куриной начинкой не получился суховатым, смешиваю начинку с таким соусом: 1 ч.л. муки обжариваю в 1 ст.л. сливочного масла и слегка разбавляю бульоном, в котором варилось мясо либо курица.



Пирог «Аристократ»

Берегитесь: это невероятно вкусно. Выпечка, которая получится, вызовет у вас неописуемый восторг и останется в вашей кулинарной памяти навечно. Уверена, что все захотят повторить эти вкусные мгновения.

• 250 г слоеного бездрожжевого теста • 150 г шампиньонов • луковица • 100 г помидоров черри • 100 г брынзы • 30 г сливочного масла • 250 г консервированной кукурузы • хмели-сунели или кавказские травы • соль • мука — для посыпания.

Нарезаю лук и шампиньоны, обжариваю на сливочном масле, немного посолив. Форму присыпаю мукой, выкладываю в нее тесто так, чтобы края создали бортик. Сверху распределяю гриб-

ную начинку, затем — кукурузу, помидоры, раскрошенный сыр и травы. Выпекаю в духовке 20 мин. при 180 град. до готовности.

Лилия ПОЛЯКОВА, г. Курск.
Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вручил бы Нобелевскую премию тем, кто придумал готовое слоеное тесто. Достоешь, раскатываешь, в начинку кладешь, что угодно, и — в духовку. А тем временем наводишь марафет к приходу мужа. Супруг приходит с

работы, уплетает за обе щеки и воспеваешь дифирамбы, мол, как ты все успеваешь, умница-красавица. А вы не признавайтесь, говорите, стояла у плиты, вся такая старалась, лишь бы тебя, любимого, порадовать. Все, он

ваш навеки! Как специалист добавлю, что люблю такие пироги с вареным яйцом, сыром и зеленым луком, а еще с фаршем, сыром и помидорами.

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

В октябре дарим скидку
11% - на второй товар,
17% - на последующие товары!

• Мы с вами уже 20 лет!
 • Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
 • Даем гарантию на товары до 3 лет!
 • Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%);
 • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Без емкости.
 Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год.



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка 1450 руб.
 Золушка-стерео 1710 руб.
 * - в комплекте два излучателя.
 Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1780 руб. 1390 руб.
 Электропростынь 2570 руб. 1990 руб.
 • Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) 1990 руб. 1720 руб.
 Фотопейзаж (100x60 см) 2190 руб. 1890 руб.
 • Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • не обжигает (t = 75°). Пр-во: Россия.



Обогреватель Быстрое тепло

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный - незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85x158x100 мм; Китай.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 3560 руб.
 2,6 кВт (на 60 м³) 3890 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.



Изолента Супер Фикс

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к температурам, ультрафиолету. Теперь изолента в два раза шире!



Изолента Супер Фикс (от 2 шт.) - 870 руб./шт.

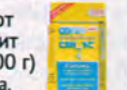
Измельчитель кормов электрический

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; Россия.



Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

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



Также в продаже Санэкс (от 2 шт.) - 1090 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. 32x27x13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.



Электропечь

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



Плед

Вам не захочется выбираться из-под пледа! Ведь он выполнен из приятного на ощупь флиса. Мягкий и нежный он согреет и подарит уют. Компактный: удобно взять в дорогу. Размеры: 180x220 см, материал - бамбук. Расцветки в ассортименте.



В продаже Плед (от 2 шт.) - 640 руб./шт.

Ледоступы

• Для ходьбы в гололед; • от падений и травм; • легко надеваются на любую обувь (36-43 размер). Незаменимы для пожилых людей.



Ледоступы (от 2 пар) - 490 руб./пара.

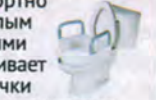
Наматрасник непромокаемый

односпальный (90x200 см) 1590 руб.
 двухспальный (160x200 см) 2090 руб.
 Защищает матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы у взрослых и детей! Полиуретановая мембрана удерживает жидкость, снаружи — махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта — 25 см.



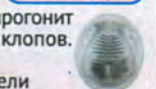
Насадка на унитаз

Поможет максимально комфортно пользоваться унитазом пожилым людям и людям с ограниченными возможностями. Она: • увеличивает высоту унитаза; • удобные ручки помогут встать и сесть; • надежно и легко крепится; • быстро нагревается до температуры тела. Подходит для всех унитазов.



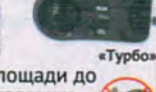
Экоснайпер

Универсальный отпугиватель прогонит мышей, тараканов, муравьев, клопов. Эффективен в помещении площадью до 200 м². Вредители покидают ваш дом из-за ультразвукового и электромагнитного излучения. Безопасен для людей и домашних животных. 220 В; 9x9x8 см.



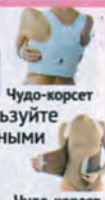
Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1760 руб.
 «Турбо» (до 400 м²) 1980 руб.
 Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Россия.

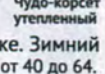


Чудо-корсеты

Чудо-корсет 1590 руб.
 Чудо-корсет утепленный 1690 руб.



Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы в спину. Удобны в носке. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ы от 40 до 64.



Турмалиновый пояс

Мучают неприятные ощущения в пояснице? Используйте турмалиновый пояс. Он облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, снимет напряжение мышц, поможет при продувании спины. Незаменим для дачников и пожилых людей.



Перчатки противоартритные

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с магнитами. Их можно носить весь день, мыть посуду, прибираться, не снимая. • Усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Медь, ткань; универс. размер.



Очки-лупа складные

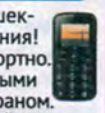
Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой, прочный футляр. +2,5 дптр; фокусное расстояние: -35 см.



Очки-лупа (от 2 шт.) - 690 руб./шт.

Бабушкофон

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Мб памяти; зарядное устройство.



Турмалиновые стельки

Против болей и усталости в ногах, зябкости и онемения пальцев, неприятного запаха и грибка стопы используйте турмалиновые стельки. Обладают выраженным согревающим эффектом. Размеры: 35-44; в составе кристаллы турмалина.



Стельки (от 2 пар) - 690 руб./пару.

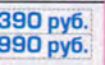
Машинка для стрижки

Подстричься дома - экономное время и деньги! Машинка: • работает от аккумулятора - провода не мешают при стрижке; • весит 200 гр - не устают руки; • мощная, 5600 об/мин - стрижет самые жесткие, густые и кудрявые волосы. Двойные лезвия из стали и керамики не тупятся. В комплекте - блок питания, 4 насадки.



Тканевый шкаф

Идеален для гардеробной, небольшой квартиры, можно взять на дачу. Легко собрать, постирать, закрепить на стене. Для одежды, обуви, аксессуаров. Ткань не промокает, защищает от пыли и держит форму. Каркас - металлическая труба. Размеры шкафа на 2 секции - 103x42x179 см, на 3 секции 135x42x174 см.



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

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас! Мы работаем!
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 октября 2020 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022

ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 71.

реклама



Торт-салат «Ромашка» из крекеров

Если хотите удивить гостей чем-нибудь новеньким и необычным, приготовьте салат-торт из крекеров. Он будет ярко и красиво смотреться на праздничном столе, к тому же еще очень вкусный и интересный. Консервы подойдут любые, я использовала сардины.

- 250 г сардин в масле (баночка)
- 100 г сыра • 100 г соленого крекера
- 4 вареных яйца • зубчик чеснока
- небольшая фиолетовая луковича
- 3-4 ст.л. майонеза • соль • перец — по вкусу • зелень петрушки — для украшения.

Три яйца и сыр натираю на мелкой или средней терке, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, соль, перец и майонез, перемешиваю. Жидкость из баночки с консервами сливаю, рыбу разминаю вилкой.

Дно плоского блюда немного смазываю майонезом (чтобы печенье не скользило) и выкладываю слой крекеров в форме цветка. Намазываю их 1/3 яично-сырной

массы, выкладываю половину рыбы, на нее — половину мелко нарезанного лука. Промазываю майонезом, затем снова — крекеры, в таком же порядке и повторяю слои. Покрываю печеньками, смазываю оставшейся сырно-яичной массой, разравниваю. Последнее яйцо делю на белок и желток, отдельно натираю на мелкой терке. Желток выкладываю кругом в середине салата, а белком покрываю края-лепестки ромашки. Украшаю зеленью петрушки. Ставлю в холодильник на час, затем подаю к столу.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.
Фото автора

Там, где НЕ зреет виноград...

Очень простое украшение салатика! На готовое блюдо выкладываю консервированный зеленый горошек в виде грозди винограда, а сверху кладу две веточки кинзы или петрушки.

Марина КАЧАЛОВА,
г. Москва



Лук нарезаю кубиками или полукольцами, на масле обжариваю грибы, солю, перчу. Когда жидкость немного выпарится, добавляю лук и жарю 5 мин.

Яйца аккуратно очищаю, срезаю низ, вынимаю желток, не повредив стенки белка. Верх тоже немного срезаю для шляпки из помидора.

Укроп промываю, мелко рублю. В блендер кладу грибы с луком, желтки, шапочки белков, укроп, сметану, измельчаю (если нужно, досаливаю) и фарширую массой яйца. Помидор мою и срезаю с боков кружочки одинакового размера. Ставлю яйца фаршированной частью на тарелку, сверху кладу помидорные шляпки и наношу из сметаны точки (зубочисткой или спичкой) асимметрично. Украшаю по желанию.

Юлия ОВСИЕНКО, г. Чернигов.
Фото автора



Смузи в ананасе

- Ананас • 4 киви • по 100 мл натуральных соков из апельсина и манго.

Чищу и нарезаю киви, кладу в чашу блендера. Вырезаю мякоть ананаса, не повредив оболочку-корочку, тоже отправляю в блендер и взбиваю фрукты до однородности. Вливаю сок и включаю еще на 10 сек. Переливаю смузи в ананасовый «стакан», вставляю трубочки и... наслаждаемся вкусом!

Андрей КОШЕЛЕВ,
автор блога «Кошелет Рецепты»,
г. Тольятти. Фото автора



Обычно салаты украшаю цыплятками из вареных яиц. Все очень быстро и просто: из вареной моркови вырезаю гребешки и клювики и прикрепляю их зубочисткой к очищенным яйцам, а глазки — горошинки черного перца. Времени на такое оформление уходит минимум.

Полезная замена



Сахар — мед



Йогурт с добавками —
натуральный йогурт
с медом и ягодами



Крекеры — льняные
флаксы



Шоколадный батончик
— темный шоколад



Конфеты — ягоды,
фрукты



Пирог «Сливка»

Хочу поделиться рецептом суперпростого и очень вкусного пирога со сливами — на ночь сама съела два куска и мне не стыдно. А за это расскажите, пожалуйста, вы любите заморачиваться с готовкой, часто готовите? Предпочитаете простые повседневные блюда, чтобы после работы закинул все в мультиварку/духовку/микроволновку и готово? Тесто для этого пирога я приготовила за 5 мин. + 35 мин. на выпекание.

♦ 100 г сливочного масла ♦ 150 г сахара ♦ 2 яйца ♦ 130 г муки ♦ 0,5 ч.л. разрыхлителя теста ♦ 1 ч.л. ванильного сахара ♦ 10-12 слив.

Масло взбиваю с сахаром, добавляю яйца и ванильный сахар, взбиваю. Смешиваю муку с разрыхлителем и просеиваю в яично-масляную массу, перемешиваю до однородности. Тесто выкладываю в форму для пирога. Сливы мою, обсушиваю,

разрезаю на половинки, достаю косточки. Равномерно по кругу на тесто выкладываю половинки слив, слегка вдавливая. Выпекаю пирог в духовке 35 мин. при 200 град.

Ольга ЭРБИС, @erbisolga, г. Москва.

Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Уже дачные хлопоты постепенно сходят на нет, а это, дорогие наши, значит, что скоро настанет время уютных чаепитий и слушаний шепота осеннего дождя под вкусные десерты за душевными беседами... А расскажите-ка нам, Сватам, какие новые рецепты сладостей-вкусностей у вас сейчас в обиходе, чем балуете гостей, детей, внуков, племянников. А мы, в свою очередь, кроме флюидов благодарности и лучиков добра, отправим вам за каждую публикацию денежное вознаграждение. Не прекрасно ли?!

Недавно случился у меня курьез: Михалыч привел на чай одноклассника с женой... а к чаю у меня ничего не было, пришлось выкручиваться. Из ломтиков батона формочкой для печенья вырезала фигурки, смазала сливочным маслом, затем — яблочным повидлом, взбила белковый крем с ванилином и на каждую фигурку выложила, посыпала молотой корицей — получились пирожные почти как корзиночки.



С соленой карамелью

Сын осмотрел якобы подгоревший пирог и с апломбом сказал, что есть его не будет. А пирог не подгорел, просто румянец на нем вышел не как у красной девицы, а как у итальянской пляжной профурсетки. Пришло время, дорогой сын! Все открытки и поделки, которые ты дарил мне на 8 марта и день рождения, тоже не блеск, знаешь ли... Не настолько хороши, насколько я им радовалась. Твоя недостаточно красивая мать — та еще актриса. Исключение — открытка с портретом бабушки на 8 марта — шедевр и гордость семьи. Так вот, может, пришла пора и тебе применять свой актерский талант за обедом? Поговорили. Теперь принимает все тарелки с восторгом, а если не доедает, извиняется, мол слишком вкусно и сытно. Буду в следующий раз говорить с ним про переигрывание. Кстати, для нашего небольшого пирога хватит и половины порции карамели, но эта зараза такая вкусная, и я бы советовала готовить полную.

♦ Пласт слоеного теста ♦ 3-4 яблока ♦ 1-2 ст.л. сахара ♦ 50 г сливочного масла ♦ молотая корица.

Для карамели: ♦ 200 г сахара ♦ 80 г сливочного масла ♦ 120 мл сливок (33%-ных) ♦ 0,5 ч.л. морской соли.

В сотейнике растапливаю сахар и соль на малом (важно!) огне и довожу до состояния жидкого янтаря. При этом не надо перемешивать сахар лопаткой, только лишь наклонять/потряхивать сотейник. Затем добавляю сливочное масло и тщательно перемешиваю до однородности (будет сильно бурлить, не паникуйте). Провариваю немного, не переставая мешать. Снимаю с

огня и подмешиваю порциями теплые сливки. Карамель готова. Когда она немного остынет, пробую (может понадобится чуть больше соли). Переливаю в банку, закрываю крышкой и ставлю в холодильник (там она загустеет, как надо). Тем временем яблоки очищаю, нарезаю на четвертинки, удаляю семечки. Тесто раскатываю, выкладываю на противень. Каждую чет-

вертинку яблока нарезаю тонкими слайсами, не разделяя, придавливаю ладонью и выкладываю веером на тесто в шахматном порядке, присыпаю корицей, сахаром, кдаду кубики масла и выпекаю в духовке 25-30 мин. Готовый пирог щедро поливаю карамелью.

Дарья ТИШИНА, @tishina.kitchen,
г. Москва. Фото автора

Просто сливочно!

Это самый простой и быстрый рецепт сливочного мороженого. Смешиваю миксером или блендером 400 мл 20%-ных сливок с 200 г сгущенного молока, разливаю в формы и ставлю в морозилку на 2-3 часа. По желанию можно добавить орехи, фрукты, шоколад, сироп и т.д.
Наталья ВАСИЛЕНКО,
г. Северодонецк

Рулет «Маковая росинка»

Обожатели мака — вам сюда. Хочу предложить приготовить рулет с маковой начинкой, много начинки, прям ну очень много. Это без преувеличения бомба.

Для рулета: ♦ 3 яйца ♦ 2 ст.л. рисовой муки ♦ 2 ст.л. тростникового сахара (обычного) ♦ 1 ст.л. молока ♦ 0,5 ч.л. разрыхлителя теста ♦ щепотка соли.

Для начинки: ♦ 100 г мака ♦ 200 мл молока ♦ 2 ч.л. кукурузного крахмала ♦ 2,5 ст.л. тростникового сахара (обычного).

Мак заливаю кипятком на 30 мин., сливаю и снова заливаю на 30 мин. Белки отделяю от желтков и взбиваю их до пиков. Желтки смешиваю с мукой, молоком, разрыхлителем, солью, сахаром, ввожу аккуратно белки. Выкладываю тесто на силиконовый коврик прямоугольным пластом и выпекаю в духовке 15-20 мин. при 180 град. Затем сворачиваю вместе с ковриком рулетом и оставляю на 5 мин. остыть.

С мака сливаю воду, выкладываю его в кастрюльку и заливаю 100 мл молока, добавляю сахар и ставлю варить до выпаривания молока. Добавляю еще 100 мл молока, крахмал, перемешиваю, довожу до кипения и варю пару минут, чтобы масса загустела.

Разворачиваю рулет, смазываю его начинкой и сворачиваю снова. Заворачиваю в пищевую пленку и ставлю в холодильник для пропитки. Утром нежнейшее дополнение к чаю или кофе готово.

Ирина ЛОЙКО, @irynka69, г. Гродно. Фото автора



Читатель делится секретами

Хочу передать Сватам и всем читателям секреты моей бабушки, которыми она поделилась со мной.



❖ Если тесто липнет к рукам, то оно хорошо раскатается стеклянной бутылкой, наполненной водой.

❖ Чтобы дрожжевое тесто не прилипло к рукам, в кожу рук втираю несколько капель растительного масла.

❖ Чтобы раскатать тесто как можно тоньше, оборачиваю скалку чистой полотняной тряпкой. А если тесто слишком влажное, раскатываю его через лист пергамента.

❖ Если нужно использовать только белки, то желтки аккуратно отделяю и опускаю в банку с холодной водой. Так они хорошо хранятся в холодильнике.

❖ Чтобы сливочное масло при жарке не темнело, раскаленную сковороду сперва смазываю растительным маслом.

❖ Чтобы готовый корж или пирог легко выходил из формы, достаю его из духовки и прямо в форме оставляю на влажном полотенце до остывания.

❖ Вареный рис останется белым, если во время варки добавить в кастрюлю пару капель уксуса.

Наталья ЖАРКОВА, г. Гулькевичи

Когда собираюсь на рыбалку, чтобы Марго не будить, готовлю себе завтрак всего за 5 мин. Нарезаю кубиками 2-3 ломтика хлеба, кладу в кружку, которая подходит для СВЧ, туда же вбиваю яйцо, добавляю нарезанные сосиску и зелень, если есть — помидор или кетчуп, натертый сыр и запекаю в микроволновке 3-5 мин.



• Секреты варки мяса •

Долго жила, ума нажила

Магазин у нас в деревне — это не только место, где приобретают товар, это место встреч, обмена новостями, здесь мы делимся самым разным жизненным опытом. Вот свежий пример.

Пожаловалась недавно в магазине на то, что мясо в мультиварке плохо уваривается, особенно говядина: варю-варю его, тушу-тушу, а оно все жесткое, старикам со съемными протезами про мясо вообще можно забыть, не откусишь. И тут стоявшая в очереди передо мной бабушка Тоня Митрофанова рассмеялась. Ничего не сказала, но я же не совсем глупая, поняла, что это она надо мной смеется. Повернулась к ней, хотела было рассердиться, мол, что я такого смешного сказала, съемные протезы теперь у половины деревни, если не у всех. А бабуля опередила меня:

— Да не над протезами смеюсь, а над тем, что ты, Валентина, до таких лет дожила, а ума не накопила...

Я хотела обидеться на бабу Тоню всерьез, но увидела ее добродуш-

ное лицо и сразу же передумала: она же лет на двадцать старше меня, можно к совету и прислушаться. А бабка-то и в самом деле не напрасно долго жила, ума нажила, дала мне дельный совет: — Чтобы мясо быстро прожарилось или протушилось, натри кусок содой и поставь часа на три-четыре в холодильник. А затем замочи это мясо в проточной воде, чтобы вся сода вымылась. Ну а потом уж и готовь. Старая корова тебе молодым телятком покажется...

Не очень-то я ей поверила, но опыт есть опыт, решила попробовать. Ой, и благодарна же я теперь бабе Тоне — не обманула, старая, все так и есть.

Валентина ВЕРЕЩАГИНА,
д. Кладово Ярославской обл.





«По-флотски»

Когда необходимо быстро и вкусно приготовить ужин, рецепт макарон по-флотски сразу приходит на ум.

• 0,5 кг фарша • 250 г макарон • луковица • морковь • 2 зубчика чеснока • пучок зелени • 2 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. томатной пасты • перец черный горошком • сушеный базилик • соль.

Лук и чеснок мелко нарезаю, морковь натираю на крупной терке и обжариваю овощи на сковороде с маслом 5 мин. Добавляю фарш и несколько горошин перца и готовлю, помешивая, 10 мин., всыпаю 1 ч.л. соли без горки, мелко нарезанную зелень, базилик и томатную пасту. Все перемешиваю и обжариваю еще 3-4 мин.

Макароны варю до полуготовности в подсоленной воде, промываю в дуршлаге и выкладываю в сковороду к фаршу.

Перемешиваю, вливаю 1 ст. воды, накрываю крышкой и тушу еще 10 мин. до готовности.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,
Краснодарский край

Сладкая запеканка из макарон и творога

«Сваты на кухне» просто чудо: читаю и не могу никак начать. Очень люблю готовить, экспериментировать с разными блюдами. Хочу предложить рецепт из своей коллекции.

Отвариваю в подсоленной воде макароны (лучше мелкие). Перетираю творог сквозь сито, добавляю немного растопленного сливочного масла, сахар, ванилин, сметану, цедру лимона и хорошо перемешиваю. Соединяю с макаронами. Взбиваю пару яиц с сахаром и молоком и смешиваю с макаронно-творожной массой. Перекладываю все в форму, смазанную сливочным маслом и присыпанную панировочными сухарями, и запекаю в хорошо разогретой духовке до румяной корочки.

Галина КЮРДЖИЕВА, г. Краснодар

Идеальное мясо

Делюсь технологией приготовления мяса для салата: оно получается сочным, насыщенным, хорошей структуры. Филе (индейки/курицы) нарезаю, добавляю сахар, соль и перец, перемешиваю и оставляю на 2 часа. Промакиваю и жарю на растительном масле по 1 мин. с обеих сторон. В 0,5 ст. кипятка размешиваю 1 ст.л. соли и 1 ч.л. сахара, заливаю филе в сковороде, накрываю крышкой, готовлю 1 мин. и снимаю с огня.

Даю мясу полностью остыть в получившемся рассоле.

Анастасия НИКОЛАЕВА,
г. Краснодар

Равиоли за 2 минуты

Это так вкусно! Просто попробуйте!

Для теста: • желток • 3 ст.л. муки • 3 ст.л. кефира • разрыхлитель теста на кончике ножа.

Для начинки: • 3 ст.л. творога • 3 ст.л. натертого твердого сыра • немного нарезанного базилика и укропа.

Для подачи: • сметана • зелень.



Для теста все ингредиенты хорошо смешиваю. Все компоненты начинки соединяю и формую три плоские лепешки по размеру чуть меньше окружности формы для СВЧ. Вливаю в формочки по 1 ст.л. теста, выкладываю начинку и заливаю еще по 1 ст.л. теста. Ставлю в микроволновку на 2 мин. (у меня мощность 800 Вт, поэтому держала 2 мин. 20 сек.). Через минуту достаю из формочек и подаю со сметаной и зеленью.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Нет времени на разговоры: скорее присылайте проверенные рецепты, которые 100% пригодятся суперзанятым хозяйкам! Не дайте их домочадцам остаться голодными, тем более в суетные времена заготовки урожая на зиму. А заодно и приятный гонорар получите за публикацию: спешим отвечать добром на добро!

Алексей ПЕГАНОВ:

«Ужин исключительно белковый»

Глядя на экс-солиста Имперского Русского балета, музыкального продюсера Алексея Пеганова, задаешься вопросом: ему правда 42? Алексей убежден: правильное питание — это 50% отличной формы!

«Я научился питаться именно в Израиле. С утра люблю поесть плотно! Это может быть каша, что-нибудь сладкое... Обожаю сырники! Утром для меня важны углеводы: как я сказал, без укора позволяю себе сладкое, и надо признаться, именно от этого у меня порой включается мозг и даже повышается работоспособность. В завтраке стараюсь совмещать углеводы с белками, но обязательно делаю его сбалансированным. На обед люблю есть что-то, как говорится, существенное, а вот в сытном ужине готов себе

отказать. Обед не уступает по своей структуре: если суп, то с мясом, горячее блюдо, то обязательно белковое, с добавлением овощей и сложных углеводов. Обожаю морепродукты. Вечером предпочитаю творог или грудку, что-либо белковое, легкое и нежирное. Именно белок помогает держать себя в форме, к тому же он обеспечивает ощущение сытости, поэтому до самого утра обхожусь без перекусов. Когда человек правильно питается — это 50% к его отличной форме».

Батончики на утро, которые зарядят энергией

- ♦ 8 кубиков горького шоколада ♦ чашка сливочного масла ♦ 5 яиц ♦ 3 чашки сахара
- ♦ 1 ст.л. ванильного сахара ♦ 1,5 ст. муки ♦ 1 ч.л. соли ♦ 2,5 чашки нарезанного пекана или ядер грецкого ореха.



Растапливаю шоколад и масло в кастрюле на малом огне. Миксером взбиваю яйца, обычный и ванильный сахар на высокой скорости 10 мин. Соединяю яичную и шоколадную смеси, муку, соль и орехи, перемешиваю и выливаю в смазанную растительным маслом форму. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 35-40 мин. Нарезаю, охлаждаю и замораживаю при желании.

Салат на обед, напоминающий о лете в любую погоду

- ♦ 250 г клубники ♦ 200 г шпината ♦ 6 ядер грецких орехов ♦ 3 ст.л. оливкового масла ♦ 2,5 ст.л. бальзамического уксуса ♦ 1/4 ч.л. соли ♦ 1/8 ч.л. перца ♦ 1 ч.л. сахара.
- Прогреваю в духовке ядра орехов 7 мин. при 180 град. В бальзамический уксус добавляю соль и сахар, вливаю оливковое масло и перемешиваю. На блюдо выкладываю листья шпината, разрезанную пополам клубнику и орехи, поливаю заправкой и перчу.



Сочная рыба

Блюдо получается вкусным, сочным и полезным. К рыбе подаю овощи и рис.

- ♦ Филе лосося или семги ♦ 1 ст.л. оливкового масла
- ♦ 1 ст.л. лимонного сока ♦ 30-50 г сливочного масла
- ♦ пряности ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Готовлю соус: смешиваю оливковое масло и сок. Филе рыбы выкладываю на пищевую фольгу, солю, перчу, присыпаю пряностями, кладу кусочек сливочного масла и поливаю соусом. Ставлю рыбу в разогретую духовку и запекаю при 180 град. 30 мин.



Записала Ирина КАРКОВА.
Фото предоставлено пресс-службой Алексея ПЕГАНОВА



Диабет — не приговор

Если у вас диабет — это вовсе не значит, что жизнь теряет свои краски и вкусы. Да, придется пересмотреть свой рацион, взгляд на питание, но, несмотря на это, можно с легкостью найти, чем вкусным побаловать себя любимых. Достаточно лишь немного знаний, а если их нет, наши читатели спешат на помощь. Было бы желание — убедитесь сами.

Суп с гречневой лапшой

На 2,5-3 л воды: ♦ банка консервированного лосося (у меня — семга) ♦ 200 г гречневой лапши ♦ морковь ♦ луковица ♦ 1/3 ст.л. соли ♦ 5 горошин душистого перца ♦ лавровый лист ♦ сушеная петрушка ♦ помидор.

В кипящую воду кладу нарезанные морковь, лук и помидор, варю 10 мин. Добавляю лапшу, семгу, лаврушку, перец и варю еще 3 мин., засыпаю мелко нарезанную петрушку. Снимаю суп с огня и даю настояться 10-15 мин.

Ольга КОЛОКОЛЬНЕВА, г. Псков

Печеный грейпфрут

♦ Грейпфрут (желательно розовый) ♦ 1 ч.л. меда (помните, что при диабете можно не более 2 ч.л. меда в сутки) ♦ молотая корица — по вкусу.

Разрезаю грейпфрут пополам, затем тонким ножом провожу по окружности, стараясь отделить мякоть от кожуры. При этом нижняя часть мякоти грейпфрута должна остаться нетронутой. Потом делаю глубокие надрезы в виде решеточки, стараясь не повредить кожуру. Каждую половинку посыпаю корицей и кладу мед. Запекаю в духовке 15-20 мин. при 150 град.

♦ *Мой совет* ♦

Если в день приготовления этого яства у вас есть остаток от нормы сливочного масла, то смело кладите его на половинки грейпфрута перед запеканием — получите более нежный вкус и сливочное послевкусие.

Мария КОЛОСОВСКАЯ, г. Омск

Шоколадный торт «Ксения»

Для коржа: ♦ 5 яиц ♦ 50 г миндальной муки ♦ 50 г муки золотого льна ♦ 15 г какао ♦ стевия ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ ванилин.

Для крема: ♦ 200 г яблок ♦ 375 г обезжиренного творога ♦ 15 г какао ♦ ванилин ♦ стевия ♦ по вкусу ♦ 1 ч.л. псиллиума ♦ 0,5 ч.л. ксантановой камеди.

Для ганаша: ♦ 150 г черных мясистых слив ♦ 30 г какао ♦ ванилин ♦ стевия ♦ по вкусу.

Отделяю желтки от белков, белки со стевией взбиваю до пиков. Желтки взбиваю и добавляю остальные компоненты смеси, перемешиваю и ввожу взбитые белки. Выливаю в форму с силиконовым ковриком и выпекаю корж при 180 град. 20-30 мин.

Яблоки запекаю 20 мин. в микроволновке (или духовке) — на выходе получается 170 г. Измельчаю мякоть в блендере, добавляю творог, какао, стевия, ванилин и 10 ст.л. воды, снова измельчаю. Затем венчиком взбиваю и добавляю фитомуцил и ксантан, взбиваю до консистенции плотного крема. Сливы без косточек измельчаю блендером и добавляю какао, ванилин и стевию.

Обязательно даю настояться час в холодильнике. Получается как бы шоколад с фруктовой кислинкой. Корж разрезаю вдоль на 3 части, каждую смазываю кремом, заливаю ганашем и собираю торт. Смело можно есть пятую часть торта за один раз.

Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, г. Москва, СД-2 — 4 года



«Живу с диабетом»

Столкнулись с диагнозом «Сахарный диабет»? Тогда издание «Живу с диабетом» станет вашим главным помощником. Это сложное заболевание, но с ним можно научиться жить. Наши специалисты-консультанты отвечают на любые вопросы. Они поддержат, подскажут, разъяснят... Вас ждет знакомство с удивительными людьми, которые своими достижениями доказали: жизнь с диагнозом «сахарный диабет» может быть насыщенной, долгой и счастливой. А еще в каждом номере — подборка вкусных и полезных блюд, благодаря которым можно существенно разнообразить диабетическое меню. Подпишитесь с любого месяца!

Друзья! Если вам знаком такой недуг, как сахарный диабет, и вам есть чем поделиться из личного опыта, обязательно пишите нам и рассказывайте. Также не стесняйтесь задавать свои вопросы, касающиеся диабета — мы постараемся найти нужных специалистов, которые ответят на них. Здоровья вам!



Пряности против вирусов

При попадании вируса в организм человека иммунитет сам борется с чужеродным «гостем». Мы можем лишь помочь, например, включив в рацион пряности, которые укрепляют защитные силы организма. Нутрициолог Юлия ЛЮМЬЕ (@julia_lumie) из г. Орла рассказывает о



свойствах тех пряностей, которыми стоит разнообразить свое меню, особенно в сезон простуд.

Имбирь

Обладает противовоспалительными свойствами, антимикробным эффектом, является антиоксидантом. Есть его лучше в свежем виде.

Корица

Имеет противовоспалительные свойства, облегчает симптоматическое течение болезни. Сочетается с медом, лимоном, добавляйте ее в напитки, выпечку.

Куркума

Славится противовоспалительными, антимикробными свойствами, благотворно влияет на обменные процессы. Хороша с рисом, картофелем, овощами, молоком («золотое молоко»).

Чабрец (тимьян)

Известен противовоспалительными, бактерицидными свойствами. Помогает устранить признаки заболевания. Полоскание горла отваром чабреца убирает болевые ощущения.

Гвоздика

Укрепляет защитные силы организма, обладает противомикробными, противопаразитарными свойствами. Используйте для приготовления горячих напитков, выпечки.

Чеснок

Обладает противогрибковыми, противопаразитарными, бактерицидными свойствами. Его лучше есть в свежем виде.

Сейчас мы запросто можем приобрести различные пряности, а вот в Средние века они были чрезвычайно дорогими: корицу могли преподнести в качестве дара королю, перец стоил как золото, а за 100 г мускатного ореха просили аж семь быков!



Бархатцы: из цветника — на кухню

Золотисто-желтые цветки использую в качестве пряности, которая придает блюдам не только приятный аромат, но и окрашивает их в золотистый цвет. В Европе пряность из высушенных бархатцев даже имеет свое название — имеретинский шафран.

Блюда с данной пряностью улучшают работу желчного пузыря. Для сохранения остроты зрения по 2-3 цветочные корзинки полезно добавлять в салаты. В овощные закуски и салаты всегда кладу и свежие листья бархатцев, а цветками люблю украшать блюда. Чем ярче цветки, тем они полезнее. Вкус их напоминает кресс-

салат, только бархатцы насыщеннее и пикантнее. Соцветия растений содержат в себе большое количество эфирных масел и красящих веществ, поэтому они прекрасно подходят для солений и маринадов (использую цветки в сухом виде).

Наталия КАРКАЧЕВА,
Краснодарский край. Фото автора

Экспресс-компресс от боли в коленях

Дорогие «Сваты на кухне», хочу поблагодарить вас за такое хорошее издание, которое выписываю уже 2 года. И огромное спасибо всем хозяйкам за рецепты. Каждый день ломаешь голову, что бы такого приготовить, а когда полистаешь журнал, обязательно найдешь что-нибудь для себя. Хочу поделиться и своим советом. На здоровье!

Бывает, так болят колени, что уснуть нельзя. Тогда беру листья лопуха или капусты и на ночь приматываю эластичными бинтами к коленям. Спится хорошо, а утром боли как не бывало.

Марина ПРОЦУКЕВИЧ, г. Прокопьевск



**ЖДЕМ
ПИСЕМ!**

Согласитесь, намного лучше поддерживать организм постоянно, чем потом прибегать к применению синтетических лекарств. Дорогие наши, расскажите, какими народными рецептами пользуетесь вы и ваши близкие. Давайте пожелаем здоровья каждому нашему читателю вместе!

Уже в продаже

«Рецепты для здорового кишечника»

О том, что от состояния здоровья кишечника напрямую зависит наш иммунитет, — знает сегодня даже школьник. Но современная жизнь преподносит столько гастрономических соблазнов, что порой очень трудно удержаться от всего этого разнообразия вкусных вредностей! И все больше людей страдают из-за проблем с пищеварением. В спецвыпуске «Рецепты для здорового кишечника» гастроэнтерологи и фитотерапевты рассказывают о лечении наиболее распространенных заболеваний: дисбактериоза и его типичных проявлений (метеоризм, диарея, запор), энтерита, разных видов колитов, в том числе и таких тяжелых заболеваний, как неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, рак различных отделов кишечника. Своим опытом также делятся люди, столкнувшиеся с подобными проблемами и сумевшие обуздать болезнь. Не пропустите спецвыпуск!



«Сваты на кухне» 16+

№ 9 (71), 29 сентября 2020 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com e-mail: snk@toloka.com
ru@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):

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

04090 «Каталог периодических изданий

Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80,
тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества

изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 16.09.2020 г. в 16.00

Тираж 94 500 экз. Заказ № 03279

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы

ответственность несет рекламодатель.

Переписка и любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации. Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru

Издается с ноября 2014 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 27 октября 2020 года.

Уникальная возможность

Дорогие друзья!

Только с 1 по 10 октября 2020 года

у вас есть возможность оформить самую недорогую подписку на «Сваты на кухне» на 2021 год, ведь именно в этот период пройдет «Всероссийская декада подписки».

Подписавшись в это время на полугодие,

а еще выгоднее — на год,

вы сэкономите от 5%

от стоимости подписки!

Подписные индексы на «Сваты на кухне»

на полугодие **п0393 «Почта России»**

на год **п8141 «Почта России»**

Еще выгоднее оформить подписку на комплект «Сваты на кухне» + «Сваты. Сканворды» со скидкой более 5% сразу на оба издания по индексу **П121** «Почта России».

А выписав не только «Сваты на кухне», но и «Нашу кухню», вы получите гарантированный уникальный подарок — красную нить. Подробнее на стр. 4.



Журналы в каждый дом

Только подписавшись на «Наша кухня. Спецвыпуск» на первое полугодие 2021 года, вы гарантированно получите прямо домой два незаменимых журнала на актуальные темы: «Еда против вирусов» (выйдет 9 февраля) и «Лето со вкусом клубники» (выйдет 20 апреля).

«Еда против вирусов»

Никто не защищен от коварных вирусов, окружающих нас. Но каждый может сам помочь организму, укрепив его защитные силы. Традиционная квашеная капуста, целебное варенье, ароматные пряности — оказываются, эти привычные продукты помогут в борьбе с врагом! В этом вас уверят наши опытные консультанты: врачи-гастроэнтерологи, диетологи, знающие травы — они простым языком расскажут о натуральных иммуномодуляторах.

«Лето со вкусом клубники»

Заготовки на зиму компотов, джемов и конфитуров, сиропов и желе, рецепты пастилы и отменного ликера. Испечем клубничные пироги, приготовим мороженое, муссы, зефир и другие десерты. А чтобы получить максимальную пользу, освоим важные правила выбора ягодного урожая. Хозяйкам, которые заботятся о своей молодости и красоте, расскажем, как использовать клубнику в косметических целях.

Внимание!

Только с 1 по 10 октября
стоимость подписки на

«Наша кухня. Спецвыпуск» снижена!

Подписные индексы: **П2408** «Почта России»,
15601 «Почта Крыма».

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Счастливая и красивая», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Наша кухня. Выпечка», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Сваты», «Сваты на пенсии», «Сваты на даче», «Сваты. Сканворды», «Давление в норме 120/80», «Рецепты для здорового кишечника»

Обратная связь

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

Мой рецепт
или совет
в «Сваты на кухне»:



Суп-пюре с лисичками «Фантастический»

Откликаюсь на просьбу Натальи Мельник из г. Горки (№ 8, 2020) и делюсь рецептом блюда с лисичками. Получается очень яркий, сытный и вкусный суп-пюре.

♦ 2 картофелины ♦ морковь ♦ 100 г лисичек ♦ 200 г плавленого сыра ♦ луковица ♦ укроп ♦ орегано ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ растительное масло — для жарки.

Картофель и морковь чищу, нарезаю кусочками и отвариваю до готовности в подсоленной воде. Бульон, в котором варю овощи, переливаю в отдельную посуду. Блендером измельчаю овощи в пюре, постепенно вливая бульон до нужной консистенции, всыпаю пряности. Ставлю вариться на ма-

лый огонь, аккуратно добавляю сырки, непрерывно перемешивая, довожу до кипения.

Лисички промываю, нарезаю небольшими кусочками, отвариваю 5 мин. Затем обжариваю грибы на сковороде на растительном масле, добавляю измельченный лук и снова обжариваю.

В тарелку наливаю овощной суп-пюре, выкладываю лисички с луком и посыпаю рубленым укропом.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец.

Фото автора

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

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара (см. стр. 29).

Спасибо за рецепт!
№ 9, 2020 г.

Подскажите

В том, что к сезону в «Сватах на кухне» будут опубликованы рецепты квашеной капусты, я не сомневаюсь. А может быть, хозяйюшки еще и поделятся тонкостями и хитростями приготовления квашенки? Несмотря на то что рецепты всегда соблюдаю, результат меня никогда не радует.

Светлана КОВЧЕНКО, г. Иваново

Не поверите, но в свои 50 «с хвостиком» так и не нашла любимого рецепта домашнего торта!

Чтобы к каждому празднику хотелось его готовить. Подскажите свои самые фирменные рецепты? Только чтобы «ох и ах» и не шоколадный. Не люблю шоколадные десерты.

Татьяна СПИРИДЕНКО,

г. Гродно

Кстати!



Из лисичек готовят не только привычные блюда, но даже варенье! Огромное количество самых разных рецептов солений, маринадов и сладких запасов вы найдете в каждом выпуске издания «Сваты. Заготовки».

Улучшает работу и помогает очищению кишечника уже с первой таблетки!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАПОРА РАЗ И НАВСЕГДА! БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ МЕТОДУ БЫСТРО И БЕЗОПАСНО ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАПОРА, ВЗДУТИЯ, КИШЕЧНЫХ СПАЗМОВ!

Забудьте о долгих и изнуряющих посещениях туалета, чувства наполненности и вздутия. Благодаря Прунотабс Вы можете так же, как тысячи россиян, быстро и эффективно восстановить работу и регулярный ритм опорожнения кишечника, причем без посещений врача.

Почти каждый второй житель страны страдает от запоров. Данная проблема не только ухудшает настроение, но также является очень опасной для здоровья.

Как эффективно избавиться от запора?

Слабительные средства являются только временным решением данной проблемы, их длительное использование способствует замедлению перистальтики кишечника, а также нарушает его естественную работу. Люди, которые испытывают проблемы с регулярной

благоприятно влияют на работу толстого кишечника. Сливы – это самые эффективные плоды при хронических запорах. Для стабилизации работы кишечника их необходимо съедать 7-10 штук в день. Однако в зимний период слив у нас просто нет, а для получения эффекта их нужно кушать ежедневно. Именно поэтому московская лаборатория предлагает современное решение – таблетки из сухого сока сливы Прунотабс.

Лечебная сила природы

Действие сока сливы Прунотабс абсолютно естественно и, в отличие от химических слабительных средств, направлено непосредственно на источник проблемы. Прунотабс на 100% натуральный и безопасный продукт – не раздражает пищеварительный тракт, защищает слизистую оболочку кишечника и стимулирует процесс пищеварения.

Вероятно самый лучший способ избавления от запора!

Таблетированный сок сливы также получил лестные отзывы специалистов, которые признают, что до настоящего времени на рынке не было лучшего средства такого типа, которое эффективно действует, но при этом не является агрессивным.



«Запоры могут быть очень опасными, поэтому их нельзя недооценивать. Продукты метаболизма, откладывающиеся в кишечнике, могут вызывать целый ряд неприятных осложнений. Если проблему с опорожнением кишечника продолжать игнорировать, в дальнейшем это может способствовать интоксикации организма. Дело в том, что отработанные остатки пищи начинают ферментировать, отравлять организм. Указанные явления способствуют появлению головных болей, вздутию, газообразованию, проблемной коже и даже неприятному запаху изо рта. Нерешенная проблема запора может привести к длительному воспалению, геморрою, трещинам прямой кишки и впоследствии, возможно, даже к онкологическому заболеванию толстой кишки» – объясняет врач-гастроэнтеролог Владимир Нефедов.

дефекацией, вообще не должны пользоваться слабительными средствами, потому что в будущем совсем не смогут без них обходиться. Несбалансированная работа кишечника может привести к воспалению пищеварительной системы, а в дальнейшем и к повреждению организма в целом.

Для избавления от запора раз и навсегда, без побочных действий, необходимо заставить кишечник работать, а не оказывать на него кратковременное влияние.

Прием Прунотабс уже с первого дня позволяет:

- восстановить естественный ритм дефекации и избавиться от запора;
- на длительное время устранить вздутие и сопровождающие его боли в животе;
- восстановить правильную работу кишечника.

Ни для кого не секрет, что многие фрукты имеют слабительное действие, улучшают перистальтику и



«Наконец-то стало легче!

Уже через несколько часов я стала чувствовать заметное облегчение, а после 2 – 3 дней поняла, что у меня больше нет проблем с походом в туалет. Самое главное, что даже после окончания приема ничего не изменилось, все работает как по часам. Я никогда не думала, что натуральные методы могут быть настолько эффективными!»

Катерина И. (42 года)



Реклама

Помощь в борьбе с раздраженным кишечником

Благодаря своему натуральному действию Прунотабс восстанавливает нормальный тонус мышц и налаживает работу пищеварительной системы. Именно поэтому 98% людей, которые попробовали Прунотабс, почувствовали улучшение и избавились от запора, вздутия и дискомфорта в животе уже после первого приема. Около 79% покупателей подтверждают, что после первых трех дней применения исчезли рефлюкс и желудочные схватки.

Моментальное действие

Благодаря такой высокой эффективности воздействия все больше людей обращаются к данному методу. В этом нет ничего удивительного, так как ритм дефекации восстанавливается очень быстро, нет никаких побочных явлений, а способ применения очень удобный – нужно просто принимать по 1-2 таблетки Прунотабс два-три раза в день, запивая большим стаканом воды. В зависимости от индивидуальных особенностей вы сможете самостоятельно регулировать частоту приема таблетированного сока, чтобы результат был оптимальным.

100% ГАРАНТИЯ

Сейчас Вы можете испытать действие Прунотабс **АБСОЛЮТНО БЕЗ КАКОГО-ЛИБО РИСКА.**

Почему? Потому что мы абсолютно уверены в его эффективности, он производится в России только из натурального сырья под тщательным контролем и при соблюдении строгих технологических норм.

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ВСЕ НАЛАДИТЬ!

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный.

или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03

Выберите подходящий Вам вариант:

Курс Легкий – 60 таблеток Прунотабс = 1249 руб., код 420 16 207

Курс Регулярный – 120 таблеток = 2000 руб., код 420 16 208

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

Рекомендуем: СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!

курс Радикальный – 240 таблеток за 3000 руб., код 420 16 209

+ почтовые расходы

НАДЕЖНО, БЕЗ РИСКА И БЕЗ СМУЩЕНИЯ!

Вы получите посылку без указания ее содержимого, то есть абсолютно конфиденциально.

Наш почтовый адрес:

115088, г. Москва, а/я 121, 000 "МЕД КОМПЛЕКС"

Наш сайт: www.sokotabs.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, г. Москва, Большой Тишинский пер. 43, ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстрационный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.