

35,50

Выходит два раза в месяц

Вкуснейшие  
зимние блюда  
для вас!  
**ВНИМАНИЕ: конкурс!**

№ 23 (107) 2016

# Пальчики ОБЛИЖЕШЬ

вкусные блюда для будней и праздников

**ВСЕ БЛЮДА  
ПРИГОТОВЛЕНЫ  
И ОПРОБОВАНЫ!**

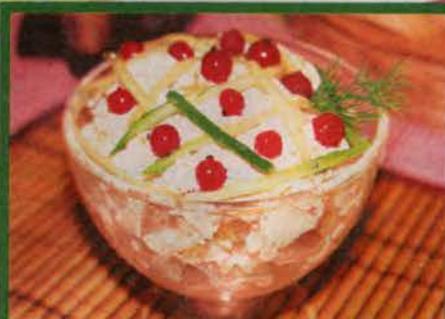
**Курица с апельсинами**



**МЯСНЫЕ  
РУЛЕТКИ**



**ТОРТ  
«ШОКОЛАДНЫЙ»**



**САЛАТ  
«ИСКУШЕНИЕ»**

Подписные индексы: 24966 «Каталог российской прессы»,  
П2453 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

12+

## Здравствуйте, дорогие наши хозяйшкИ!

За окном холодный ветер, снегопад и местами дождь, но человека, настроившегося на хорошее настроение, это не огорчит.

Как раз в один из таких «нелетных» дней я побывала в гостях у подписчицы нашей газеты Антонины Березняк. Очень душевный человек, как родная сестра встретила, усадила за стол, напоила чаем с блинами. Стали говорить о том о сем, оказалось, что много чем можем друг с другом поделиться. Вот бывает так: встретятся незнакомые люди, а общаются, будто выросли вместе.

Сфотографироваться для газеты Антонина не захотела (очень стеснительная), говорит: «Вот лучший рецепт блинов моих в газете напечатай – и мне, и родным приятно будет, а сама не привыкла я к этим фотографиям».

О многом поговорили, обо всем хочется написать, да разве все перечислишь. Особое внимание мы уделили теме подписки, оказывается, многие ее знакомые просто покупают нашу газету в киоске, мол, какая разница.

Но! Выписывать гораздо дешевле и удобнее, не пропустите ни одного номера, да и искать не надо, почтальон принесет, и все дела. Так, сказала, и объяснит своим друзьям.

В соседней комнате играл ее внук Вова. Любуясь его прыжками и забавами, поделилась Антонина секретом, как у нее получается лучше всех укладывать внука спать в зимние месяцы. Когда дети ожидают Нового года, посылают Деду Морозу письма и стараются быть послушнее, чтоб точно подарок получить.

Вова вел себя так же, но никак не хотел ложиться вовремя спать. Она не растерялась и начала рассказывать внуку, что Дед Мороз с эльфами по вечерам летает на санях, заглядывает потихоньку в окошко да примечает, кто спит, а кто капризничает, не слушается, тому подарок не приносит.

Средство оказалось безотказным, через десять минут малыш уже посапывал. Вот так, обманув добром, бабушка приучила внука

к режиму.

Душевно побеседовав, мы распрощались, договорившись обязательно еще встретиться.

Так непогожий день стал полным приятных разговоров и смеха.

Всем желаю больше улыбаться, почаще оглядываться по сторонам, чтобы не забывать, что жизнь прекрасна!

С уважением, ваш редактор



**Уважаемые подписчики!** Продолжается конкурс «Вкуснейшее зимнее блюдо!» Присылайте нам свои письма, рецепты и фотографии по адресу: **308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 8, газета «Пальчики оближешь»** или на адрес электронной почты: **palchiki@list.ru**

### ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Поспешите на почту, чтобы продлить или оформить подписку на «Пальчики оближешь», и пусть всегда у вас дома будет вкусная еда.

Подписные индексы:

**24966**

«Каталог российской прессы»

**P2453**

«Подписные издания»  
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

**У блинов на ряженке нежный, сливочный вкус с легкой кислинкой. С ними хорошо сочетаются несладкие начинки: селедка, копченая рыба, икра.**

### Блины на ряженке от Антонины

- 1 ст. муки
- 2 ст. ряженки
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соды
- 1/8 ч. ложки соли
- растительное масло (для смазывания сковороды)
- сливочное масло (для смазывания блинов)

Смешайте яйцо, сахар и соль, влейте 1 стакан ряженки. Просейте муку вместе с содой, всыпьте в миску с жидкими ингредиентами. Добавьте растительное масло и влейте оставшуюся ряженку, пока не получится довольно жидкое тесто.

Пеките блины на горячей, смазанной растительным маслом сковороде с двух сторон. Они должны быть тонкими. Складывайте друг на друга, смазывая каждый блин растопленным сливочным маслом.

## Газета проводит конкурс!

Здравствуйтесь! Узнав, что газета проводит конкурс, сразу принялась искать подходящий рецепт! Этот салат любит вся моя семья! Очень прост в приготовлении и недорогой! Надеюсь, вы напечатаете этот рецепт! Спасибо и приятного аппетита!

Настя Волобуева, Алтайский край

### Салат «Похрустим»

- 100 г моркови по-корейски
- 2 вареных яйца
- 1 банка консервированной кукурузы
- 50 г чипсов
- майонез
- соль, перец

Морковь нарезать помельче, яйца потереть на крупной терке, из банки с кукурузой слить жидкость. Все уложить слоями, промазывая майонезом: кукуруза, морковь, яйца, слои повторить. Сверху промазать майонезом, воткнуть чипсы в виде «цветка».

**От редактора:** Уважаемая Анастасия, Вы первая, кто прислал нам рецепт! Спасибо! Салат получился просто пальчики оближешь!!!



**ДЛЯ КОНКУРСА**

## Угостить всех друзей

Нашей семейной традицией на Новый год является то, что за выходные нужно успеть навестить всех друзей и родственников. Это, конечно, бывает не так просто!

Во-первых, их много, во-вторых, организму хочется передышки, ну это проблема большинства! После отдыха нужен отдых!

Хоть и не принято с едой приходить, но куда же ее девать, ведь на новогоднюю ночь готовят так много, что четыре дня потом не надо подходить к плите. Да и близкие люди — все понимают! Но вот мясные рулетики по этому рецепту меня просят принести всегда! Вкуснятина! Приятного аппетита!

Зинаида Куликова, Мурманская обл.

### Мясные рулетики с сыром и зеленью

- 500 г мякоти свинины
- 150 мл соевого соуса
- 150 г сыра
- 2 - 3 зубчика чеснока
- 2 яйца
- петрушка
- 30 мл растительного масла
- 100 - 150 г панировочных сухарей
- соль, специи по вкусу

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

Свинину нарезаем на кусочки, отбиваем с двух сторон, заливаем соевым соусом на 2 часа.

Для начинки натираем сыр и смешиваем его с измельченным чесноком и рубленой петрушкой.

Вынимаем мясо из соуса и выкладываем в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Солим, перчим (не сильно), выкладываем начинку и сворачиваем в рулетики.

Обмакиваем сначала в сухари, потом во взбитые яйца и опять в сухари. Обжариваем на растительном масле до румяной корочки и доводим до готовности в духовке при температуре 180 °C 15 - 20 минут.

**Рецепт мясных рулетиков — отличная идея как для будней, так и для торжеств. Подавать их можно с любым гарниром. И начинка может быть разной.**



**ДЛЯ КОНКУРСА**

## Как меня внучка научила!

Здравствуй, любимая газета «Пальчики оближешь». Хочу поделиться своей историей.

Я живу в селе, где нет магазина, к нам раз в неделю приезжает продуктовая машина, поэтому готовить современные блюда бывает не из чего.

Моя внучка, когда последний раз приезжала в гости, привезла шаурму, говорит, сейчас весь мир ее любит, а также блюда из лаваша. Конечно, отнеслась к этому скептически: что за название, где мне этот лаваш брать вообще. Когда попробовала, мне понравилось, но опять же — начинку к этой шаурме я сделаю, а дальше что? На бутерброд намазывать? В общем, вся эта идея больше расстроила меня. И порадовать внучку охота, и не получится. На этом и оставили затею.

Прошла пара недель, звонит внучка и рассказывает, что, оказывается, лаваш-то этот очень легко и самой приготовить дома. Записав под ее диктовку рецепт, тут же принялась готовить. И что вы думаете? Получилось, причем с первого раза! Ну тут уж и начались кулинарные эксперименты!

В следующий внучкин визит шаурму я освоила, как делать, а она еще несколько рецептов блюд с лавашем привезла. Признаться, это стало нашей традицией: в каждый ее проезд что-то новое готовим, да еще и соседней угощаем. Мои подружки тоже научились лаваш готовить, теперь хотят узнать, как его можно применить!

Кстати, могу похвастаться, что я современная бабушка, которая умеет печь лаваш и готовить из него различные блюда.

**Зинаида Кулешова,  
Республика Саха (Якутия)**

**ПОДАШЬ  
ЛАВАШ!**

## Рулеты из лаваша с картошкой

- 1 лаваш
- 1 кг вареного картофеля
- 200 г колбасы
- 1 - 2 луковицы
- 250 мл молока
- 2 яйца
- 30 г сливочного масла
- полпучка петрушки
- 30 г растительного масла

В вареный картофель добавляем молоко, сливочное масло и делаем густое пюре. Добавляем нарезанную зелень и колбасу и тщательно перемешиваем.

Расправляем лаваш и промазываем готовой начинкой по всей поверхности. Плотно заворачиваем и отправляем в холодильник на 30 минут. Затем достаем лаваш и нарезаем его на части.

Теперь взбиваем два яйца и опускаем в них наши рулетики. Обжариваем их с двух сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

## Корзинки от Маринки



Нарезать лаваш на квадраты. Взбить 1 яйцо вилкой. Смазать середину одного квадрата и сверху выложить второй квадрат. Уложить лаваш в формочки для кексов и выпекать при температуре 180 °C 10 минут.

В получившиеся корзиночки положить любой салат.

Очень легко и быстро сделать, зато выглядит по-царски!

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

Здравствуй, любимая редакция газеты «Пальчики оближешь»! Всегда с радостью жду ваших новых номеров! Ведь у вас можно не только узнать, что и как приготовить, но и есть что почитать!

Скоро всеми нами любимый праздник, и уже каждая хозяйка начинает задумываться, что оригинальное, вкусное и традиционное будет стоять на праздничном столе.

Ведь когда праздничное настроение, хочется, чтобы все вокруг было красиво! Именно поэтому мы покупаем себе украшения, одежду, спешим в парикмахерскую!

И все это для того, чтобы, когда гости собрались, приятно было и полюбоваться, и покрасоваться!

И стол, и блюда тоже хочется особенному украсить! Я, пересматривая рецепты, нашла отличное украшение для салатов — это красивые корзиночки из лаваша.

**Марина Федорова,  
Нижегородская обл.**

## Закуска «Ека» с зеленью

- 1 тонкий лаваш
- 25 - 30 г твердого сыра
- 1 яйцо
- зелень по вкусу
- масло сливочное (для жарки)
- соль, перец по вкусу

Сыр натереть на терке, зелень нарезать. Вбить яйцо в середину лаваша, немного размешать вилкой, посолить, поперчить.

Выложить сыр и зелень. Сложить края лаваша так, чтобы получился треугольник. Растопить сливочное масло на сковороде. Положить лаваш швом вниз на сковороду и жарить с обеих сторон до румяности. Особенно вкусна обжаренная «ека» из лаваша горячей.

Приятного аппетита!



## Вкусные рулетики из лаваша



- 2 тонких лаваша
- 3 яйца
- 200 г крабовых палочек
- 100 г твердого сыра
- 200 г плавленого сыра
- 3 - 4 зубчика чеснока
- зелень
- перец черный молотый
- соль

**Вместо крабовых палочек можно использовать копчености или колбасу, добавить свежий или соленый огурец.**

Сыр и яйца натереть на крупной терке. Чеснок натереть на мелкой терке. Зелень и крабовые палочки мелко порубить.

Все перемешать и заправить майонезом. На столе разложить один из листов лаваша. Тщательно промазать всю его поверхность половиной начинки.

Далее укладываете второй лист лаваша и промазываете второй половиной начинки. Теперь лаваша аккуратно сворачиваете в рулет. Можно обмотать его пищевой пленкой или фольгой. Убрать закуску в холодильник на 2 - 3 часа. Перед подачей на стол нарезать на кусочки толщиной 3 - 4 см.

## Как приготовить тонкий лаваш без дрожжей

- 150 г муки
- 200 мл горячей воды
- 0,5 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки растительного масла

В миску просеиваем муку. В 2/3 стакана кипятка растворяем соль, добавляем растительное масло. Эту смесь вливаем в муку, быстро перемешиваем рукой. Вымешиваем достаточно плотное, но эластичное тесто. Если чувствуется, что муки маловато, то добавляем еще и хорошо замешиваем тесто. Делим его на 6 частей.

Поверхность стола немного присыпаем мукой и раскатываем скалкой одну часть теста до довольно тонкого состояния.

Выпекаем лаваш на разогретой сухой сковороде буквально 1 - 2 минутки с каждой стороны. Такую процедуру повторяем с каждой раскатанной лепешкой. Чтобы готовые лаваша получились мягкими и не ломались, выкладываем их на тарелку и накрываем крышкой.

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

# «ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!»

Вот и наступил предпраздничный, полный событий месяц декабрь! Как правило, с первых дней начинаешь потихоньку подготавливаться к радостному событию — Новому году! Уже чешутся руки подняться на чердак и проверить: как там елочные игрушки, все ли целы!

Планируешь, где, с кем и как встретить праздничную ночь, смотришь анонсы передач и фильмов, которые будут показывать.

Конечно, как главным блюдом на столе является оливье, так и главным фильмом по традиции является «Ирония судьбы, или С легким паром!»

Лично я выросла с этим фильмом, но раньше не понимала, почему он так нравится родителям, и толком не смотрела.

А после окончания института захотелось пересмотреть и, вы не поверите, мне очень понравился фильм!



И посмеяться, и погрустить, все успела! Позвонила маме, и мы душевно, на одной волне его обсудили! Приятно было и маме, и мне, что нашлась общая тема! Мама рассказала, что с папой познакомилась именно на премьере этого фильма.

В общезнатье отмечали всем корпусом Новый год, по традиции не один день, поэтому, когда 1 января было в разгаре, все уселись возле экрана телевизора. Просмотрели кино, и под бурные обсуждения, шутки и смех завязались их дружеские, а потом и романтические отношения...

У них тоже появилась традиция каждый год 31 декабря пересматривать «Иронию судьбы, или С легким паром» и вспоминать их первую встречу!

Так приятно прикоснуться к истории взаимоотношений родных людей, которая была задолго до твоего появления.

**Елена Костина, Брянская обл.**

## Ох уж эта заливная рыба!

**Если вы никогда не готовили заливную рыбу, обязательно попробуйте, ну а рецепт поможет еще лучше разобраться в приготовлении этой великолепной праздничной закуски! Удачи!**

**Любовь Геворгян, Алтайский край**

В холодной воде промыть рыбу, отделить филе от хребта, удалить все кости (по возможности) либо только большие.

Нарезать филе (не крупно) произвольно красивыми кусочками, убрать в холод. Удалить из головы рыбы жабры, промыть, удалить плавники, залить водой все обрезки: голову, хребет, кожу и т. д., положить к ним луковицу и морковь, поставить на огонь, проварить полчаса после закипания на слабом огне, снимая тщательно пену.

Шумовкой выложить все из бульона, положить в него лавр, специи, подсолить, добавить рыбное филе и проварить его до готовности около 10 мин. Извлечь филе рыбы из бульона, выложить в посуду для заливного, процедить бульон, сливая его из кастрюли не до конца (обычно на дне собирается осадок). Чистого бульона необходимо около 1 л, попробовать его на вкус, досолить при необходимости.

В 1/2 стакана теплой воды развести желатин, затем влить в рыбный бульон, довести почти до кипения, сразу снять с огня, ни в коем случае не кипятить бульон с желатином.

Залить рыбу бульоном, добавив к ней зелень, ку-

- 1,2 л воды
- 500 г рыбы
- 25 г желатина
- 4 горошины душистого перца
- 3 гвоздики
- 2 лавровых листа
- по 1 небольшой луковице и моркови
- соль морская
- сельдерей
- петрушка
- 1 вареное яйцо

сочки красиво нарезанной моркови, также можно положить кусочки отварного яйца. Приятного аппетита!



**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

## Рецепт из Марокко

Нет ничего лучше праздников! Это гости, веселье, вкусные блюда на столе! Этим рецептом со мной поделилась подруга, после того как слетала в Марокко и попробовала его там. Не успели мы рассмотреть все фотографии и услышать рассказ об отдыхе, как курочка была уже готова! Не передать словами, какое получилось вкусное блюдо! Обязательно отведайте!

Лидия Вертохвостова,  
Ленинградская обл.

### Курица с апельсинами

- 600 г куриных ножек
- 4 - 5 картофелей
- 2 апельсина
- 1/2 ст. растительного масла
- карри
- соль



**ДЛЯ  
КОНКУРСА**

### Куриный шашлык «Быстрячок»



- 2 куриные грудки
- 2 ст. ложки соевого соуса
- семена кунжута
- листья салата
- щепотка сахара
- соль по вкусу

### Праздник в непогоду!

Все мы любим отдохнуть на природе — костер, музыка, ясное небо, свежий воздух и, конечно же, шашлыки! Но, к сожалению, не часто можем себе это позволить по разным причинам: то времени нет, то погода разбушевалась. Зато в такой ситуации на помощь может прийти духовка, которая не передаст, конечно, запах дымка от костра, но накормит вкусно! Этот рецепт я взяла у мамы, которая мастер на все руки и в кулинарии тоже! Когда пили чай, а за окном лил дождь, я вспомнила о природе, и мама подсказала, как устроить домашним праздник в непогоду! Уверена, вы оцените по достоинству! Приятного аппетита!

Рита Андреева, Кемеровская обл.

Грудки нарезать кусочками, полить соевым соусом, добавить сахар, соль, перемешать и оставить на 20 - 30 минут.

Нанизать на деревянные шпажки, выложить на противень, посыпать кунжутом и запекать в духовке 30 минут при температуре 180 °С.

Выложить мясо на блюдо и подать на листьях салата.

**Все блюда приготовлены  
и опробованы редакцией**

**Огонечек, светлый человечек!**

В жизни каждого должен быть человек, который приносит радость, помогает преодолеть жизненные неудачи и поднять дух!

У меня это сестричка, огонечек, светлый человечек! Сидишь угрюмая на работе, или случится неприятность дома, а стоит буквально встретиться на час, и становится гораздо легче! И не надо каких-то пафосных слов, просьб о помощи и жалости, просто немного поговорить, прогуляться — и вот уже стало легче, начинаешь улыбаться, немного погодя вы обе идете, заряженные положительной энергией, хочется смеяться и радоваться всему — и ветерку, и лучику солнца, и пролетающему голубю, и прохожим. Такое счастье быть с нею рядом!

Даже если у нее мало денег, когда ты придешь в гости, стол будет накрыт всегда! Вроде бы сели, только картошечка да колбаска, но хозяйственные руки сестренки просто колбасу превратили в аппетитные бутербродики, из погребка принесла огурчиков, помидорчиков, салатик, перчик, и уже, казалось бы, ставить некуда, такой шикарно накрытый стол.

За столом обязательно всплывают темы, о которых хотелось поговорить всегда, но на бегу не обсудишь. И всплакнем, и повздыхаем, но, утерев слезы, обязательно улыбнемся и с облегченной душой перейдем на более легкие темы, и уже совсем скоро польется смех! Как говорится, душа полетела в рай.

И счастлив человек, который имеет такое дружеское плечо! Дорожите родными людьми, ведь именно они помогают нам не унывать и идти радостно по жизни!

**Татьяна Резниченко,  
Воронежская обл.**

**Армлов с говядиной  
и картофелем**

- 150 г говядины
- 80 г картофеля
- 15 г топленого масла
- 0,5 луковицы
- 50 мл растительного
- масла
- 1 яйцо
- 50 г сметаны
- панировочные сухари
- петрушка
- соль, перец по вкусу

Отвариваем говядину до готовности и пропускаем ее через мясорубку вместе с сырым картофелем. Мелко нарезанный лук обжариваем на масле до золотистого цвета и добавляем его в фарш.

Смазываем сковороду маслом, посыпаем сухарями и выкладываем фарш ровным слоем. Смазываем хорошо размешанным яйцом, посыпаем сухарями, а сверху поливаем растительным маслом. Запекаем в духовке 20 - 25 минут. Готовое блюдо режем на кусочки и подаем со сметаной.

**Мама меня удивила**

В эти выходные ездила на папин день рождения и мама меня удивила изобилием на столе! Она, конечно, всегда готовила много и вкусно, но в этот раз абсолютно все блюда были по новым рецептам.

Все было так необычно, что я даже объелась, очень уж хотелось попробовать каждое блюдо. Естественно, я попросила рецепты себе, вот и с вами одним хочу поделиться! Приготовьте обязательно! Уверена, и вы, и ваши близкие будете довольны!

**Лилия Крутько,  
Белгородская обл.**

**Мясные шарики**

- 1 кг говяжьего фарша
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 ч. ложки соли
- щепотка мускатного ореха
- черный перец
- 3 куса белого хлеба (батона)
- 250 мл сливок (молока)
- панировочные сухари
- растительное масло (для жарки)

Хлеб заливаем сливками и убираем в сторону. Лук мелко нарезаем. Добавляем в фарш все ингредиенты и хорошо перемешиваем миксером.

Из получившегося фарша формируем шарики. Обваливаем их в панировочных сухарях.

На сковороде обжариваем шарики до румяной корочки. Доводим до готовности в духовке, прикрыв их фольгой, минут 10 - 15 при температуре 180 °С.

Подаем с любым гарниром.



**Все блюда приготовлены  
и опробованы редакцией**

## Хорошая традиция

В этом году ездила на встречу выпускников. Время, конечно, летит — не успеваешь оглядываться, все изменились. Приятный был вечер, дети показали нам концерт, повеселили, потом было застолье и танцы.

В разговорах прошел почти весь вечер, обсуждали, вспоминали, смеялись, немного грустили, если узнавали, что кого-то среди нас уже нет. В любом случае очень хорошая традиция собираться вместе через года, раньше этого не понимала и пропускала встречи.

Конечно, обсуждали блюда, стоявшие на столе: кто-то готовит по-другому, кто-то какой-либо ингредиент не кладет. Прямо кулинарный поединок, но, конечно, в дружеской форме! Этот салат среди подаваемых мне больше всего понравился! Советую и вам!

Раиса Орлова, Амурская обл.

### Салат «Искушение»

- 2 отварных куриных филе
- 1 апельсин
- 1 луковица
- 2 - 3 вареных яйца
- 0,5 лимона (сок)
- майонез
- соль, перец по вкусу

Куриное филе разорвать на волокна, апельсин очистить, нарезать кубиком. Лук порезать полукольцами, замариновать на 30 минут в лимонном соке. Яйца порубить. Все смешать, заправить салат майонезом, посолить, поперчить.



## ГОТОВИМ САЛАТИКИ

Здравствуйте! Недавно просматривала бабушкины тетрадки с советами на все случаи жизни, много нашла интересного, хочу некоторыми из них поделиться с вашими читателями.

● Картофель для салата можно варить с добавлением 1 ст. ложки уксуса. В таком случае он не потемнеет.

● Щепотка сахара, добавленная в воду при варке овощей, значительно улучшит их вкус.

● В салат можно на несколько минут положить корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Перед подачей к столу корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий аромат чеснока остается.

● Салаты из редьки можно заправлять репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

● Салат с майонезом и винегрет приобретут особенно приятный вкус, если перед подачей к столу в них ненадолго положить лимонную корочку.

● Для винегретов лучше использовать маринованный репчатый лук.

● Чтобы винегрет приобрел тонкий и приятный вкус, влейте в него 1 ст. ложку молока и всыпьте 1 ч. ложку сахара.

● Салат нужно готовить из охлажденных продуктов. Из теплых он будет невкусным и быстро скиснет.

● Помните, что майонез, сливки и сметана улучшают вкус и намного повышают калорийность овощных салатов.

Нина Огурцова,  
Саратовская обл.

## Готовим с рыбкой

Мойва, запеченная с овощами, — это просто нечто! Мне кажется, вкуснее не придумаешь! Настолько сочная и ароматная, что слюнки текут, когда читаешь рецепт, а если готовишь, запах просто сводит с ума! Рекомендую всем и каждому!

Ольга Анисимова, Челябинская обл.

### Мойва, запеченная с овощами

- 1 кг мойвы
- 3 помидора
- 1 морковь
- 1 - 2 луковицы
- 50 г майонеза
- соль, перец
- душистый перец
- зерна кориандра
- лавровый лист
- растительное масло

Рыбу разморозить, отрезать голову и хвост, разделить, по желанию удалить хребет. Хорошо промыть, дать стечь воде.

Лук и морковь нарезать кубиком и обжарить в сковороде на растительном масле. Выложить овощи на противень.

Сверху разложить в один ряд мойву плотно друг к другу, посолить, поперчить, посыпать специями. Смазать сверху майонезом или сметаной.

По поверхности разложить тонкие ломтики помидоров, немного подсолить.

Запекать в разогретой духовке при температуре 180 - 200 °С 15 - 20 минут.

Все блюда  
приготовлены  
и опробованы редакцией

## БЕЗ ЖЕНЫ НЕ ОБОЙТИСЬ

Здравствуй, дорогая редакция! Хочу поделиться своей историей про любимого мужа.

Долгое время я не работала и муж привык, приходя домой, видеть уже накрытый стол. Недавно я вышла на работу и теперь не успеваю готовить. Приходится вечером варить быстрые блюда. Но, как говорится, куда же без супа?

Однажды меня надолго задержали на работе и муж решил сам сварить суп...

Когда я пришла домой, то застала расстроенного мужа, изрядно подгоревшую кастрюлю, разбитую тарелку и раскиданную по всему полу жарку. Как выяснилось, готовить сложнее, чем он думал!

После совместной уборки и смешного пересказа, что же произошло на кухне, я сочинила небольшой стишок! Уверена, эта история заставит вспомнить каждого о его первом опыте на кухне и улыбнуться!

Анастасия Березняк, Смоленская обл.

Суп готовить очень просто!  
Для начала нужно взять:  
Мясо, но сойдут и кости,  
И картофелин штук пять,

Соль и перец, две морковки,  
Непременно взять одну  
Лука среднюю головку,  
А потом... позвать жену.

## На юбилее друга

Шурпа из свинины — невероятно сытное обеденное блюдо. Рецепт восточной шурпы в классическом варианте непременно включает баранину, но ее аромат не всем приходится по вкусу. Свиной суп — куда привычнее и «роднее». Такую шурпу я попробовала на юбилее друга, варил его сын, как оказалось, это его коронное блюдо! Гости съели все до последней тарелочки, так было вкусно! Попробуйте и вы! Не пожалеете!

Светлана Курышина, Ульяновская обл.

### Шурпа из свинины

- 1,5 кг свинины с жирком
- 2 болгарских перца
- 3 свежих помидора
- 1 головка чеснока
- 3 - 5 картофелей
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 пучок свежего укропа
- 5 г кориандра (горошком)
- соль по вкусу
- 2 л воды

#### Лучше всего варить шурпу в казане.

Мясо крупно нарезать и обжарить в казане на среднем жире.

Крупно шинкуем морковь и обжариваем вместе с мясом. Туда же отправляем крупно нарезанный лук.

Когда все это обжарится, нужно добавить измельченный чеснок, перетертый в порошок кориандр и соль.

Вслед за приправами отправляем крупно нарезанные картофель, перец, помидоры и перемешиваем.

Все заливаем водой, солим.  
Варим под крышкой на среднем огне 1,5 часа, периодически снимая пенку.  
В конце добавляем мелко нарезанный укроп.



### Супчик «Бархатный»

- 2 л воды
- 1 филе куриной грудки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 шампиньона
- 200 мл сливок (10%)
- 3 - 4 ст. ложки мелких макарон
- соль, укроп

В кастрюле с толстыми стенками растапливаю сливочное масло, добавляю нарезанное кубиком куриное филе, обжариваю. Затем кладу лук, нарезанный также кубиком, и морковь, натертую на мелкой терке, обжариваю, добавляю нарезанные грибы и обжариваю все вместе. Вливаю в кастрюлю сливки, прогреваю, добавляю воду, довожу до кипения, солю, всыпаю макароны.

Если будете добавлять картофель, нарежьте его тонкой соломкой. Но блюдо насыщенное и вкусное и без картофеля.

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

## Пробуем узбекскую кухню

Неизвестные мне названия обычно пугают, и кажется, там будут такие ингредиенты, которые только в дорогих магазинах найдешь. Но, прочитав этот рецепт, поняла, что все доступно, тем более у меня свой огород! Чтобы новое блюдо попробовали все, дождалась выходных и приступила. Готовится легко и недолго, а довольные лица домашних, которые наелись вкуснятины, говорили о том, что получилось отменно! Попробуйте и вы!

Татьяна Кошелева, Забайкальский край

### Вкуснейший лагман

- 1,5 л мясного бульона
- 500 г телятины
- 300 г лапши
- 2 сладких перца
- 2 больших помидора
- 1 большая луковица
- 2 - 3 зубчика чеснока
- маленький пучок петрушки
- 3 - 4 ст. л. растительного масла
- соль, молотый черный перец

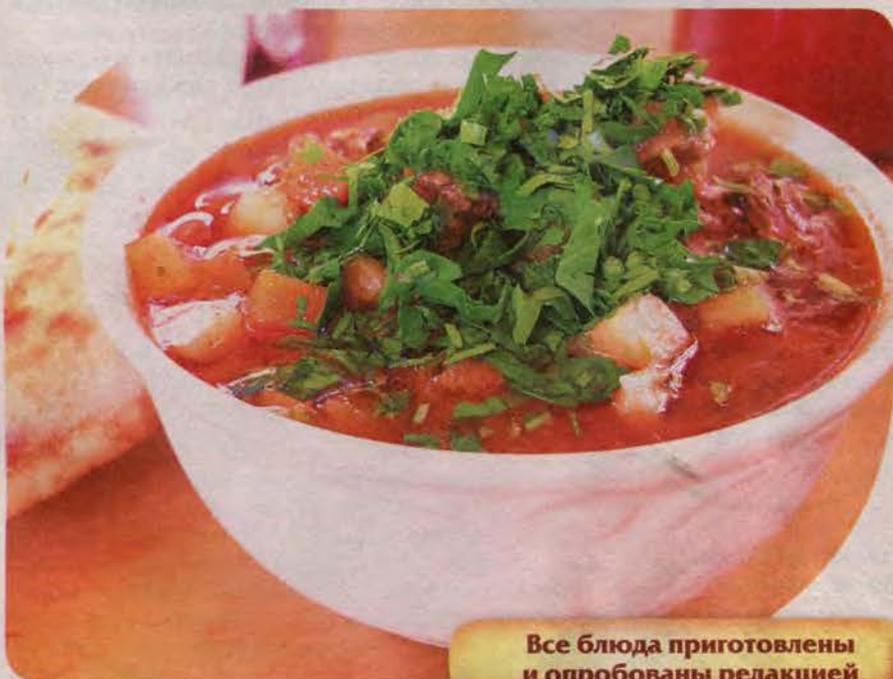
Лук, перец, помидоры и мясо нарезаем небольшими кубиками. В глубокой сковороде сильно разогреваем растительное масло. На сильном огне обжариваем мясо (лучше порционно, чтобы мясо не тушилось, а жарилось).

Добавляем овощи, жарим, помешивая, 5 - 7 минут. Затем вливаем теплый бульон, доводим до кипения, уменьшаем огонь до среднего и варим до готовности (около часа).

Петрушку и чеснок мелко рубим.

За 10 минут до готовности мяса варим лапшу. Готовую лапшу откидываем на дуршлаг.

В глубокие тарелки кладем лапшу, вливаем суп, посыпаем чесноком и петрушкой. Подаем горячим!



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

## НАТАШИНЫ ХИТРОСТИ

Здравствуй, дорогая редакция! Хочу пополнить вашу большую копилку советов от читателей своими наблюдениями!

- Никогда не оставляйте в супе лавровый лист. Он хорош при варке и то в конце, а затем лишь портит вкус.

- Желаете, чтобы бульон был прозрачным? Опустите в него кубик льда после закипания, а затем снова доведите до кипения.

- Для получения прозрачного мясного бульона во время варки надо положить в него промытую яичную скорлупу. Готовый бульон следует процедить.

- При поджарке овощей добавьте в них перед готовностью не только соль, но и сахар, а также немного уксусной кислоты, которая сохранит цветовую гамму овощей, а еще придаст пикантную кислинку.

- Для вкусной окрошки следует нарезанный зеленый лук перетереть с желтками, прежде чем смешать с нарезкой.

- Морковь можно сохранить в течение нескольких месяцев, если опрыскать ее водным настоем сухой шелухи репчатого лука.

- Чтобы маринованные огурцы хрустели, добавьте в банки листочки травы амаранта, ну и конечно, листья хрена, смородины, вишни.

- Сосиски будут вкуснее, если их не варить, а обмазать горчицей, обжарить в подсолнечном масле на слабом огне.

- Если положить ломтик моркови или лимона под крышку баночки с горчицей, продукт надолго сохранит свежесть.

Наталья Голубчикова,  
Белгородская обл.



## Морковь творит чудеса

### Маска для шелушащейся кожи лица

Морковное пюре (2 столовые ложки) перемешать с желтком и маслом оливковым (2 чайные ложки).

### Противовоспалительная маска

Морковное пюре или сок (2 столовые ложки) перемешать с теплым картофельным пюре (столовой ложкой) и желтком. Эта маска от прыщей прекрасно справляется с подростковыми воспалительными высыпаниями на лице.

### Универсальная классическая маска для любой кожи

Морковь натереть на терке и ровным густым слоем нанести на кожу.

### Успокаивающая маска

Морковное пюре (2 столовые ложки) перемешать с молоком (3 столовые ложки).

### Омолаживающая маска

Морковное пюре (2 столовые ложки) перемешать с таким же количеством натертого зеленого яблока.

## Все довольны и сыты!

У меня большая семья, и все любят вкусно покушать. Конечно, я стараюсь разнообразно готовить, чтобы даже самые вкусные блюда не надоедали.

Но праздники — это совсем отдельная тема! Тут хочется выложиться на все сто! Хоть и готовлю из обычных продуктов, ничего «заморского», но стараюсь и украсить красиво, и рецептик подобрать, а иногда

даже и придумать поинтереснее. Все довольны и сыты, а что может быть приятнее, когда еще и попросят поделиться рецептом понравившегося блюда!

Доченьке, Оксане, очень нравится рагу, на каждое торжество звонит мне и спрашивает, приготовлю ли его. Конечно, я обязательно его делаю! Надеюсь, вам тоже понравится! Приятного аппетита!

Лилия Крутько, Белгородская обл.

## Овощное рагу

- 1 морковь
- 1 кабачок
- 1/2 кочана капусты
- 2 помидора
- 20 мл растительного масла
- щепотка соли
- 1 луковица
- 50 мл воды
- перец черный молотый по вкусу

1. Влить в сотейник растительное масло.

2. Мелко порезать лук, обжарить до золотистого цвета.

3. Морковь натереть на мелкой терке, добавить к луку, жарить около 5 - 7 минут.

4. Капусту мелко нарезать, добавить к моркови, жарить минут 10.

5. Кабачок измельчить на крупной терке, добавить в сотейник, жарить около 10 минут, помешивая.

Количество ингредиентов относительно, так как кто-то любит больше капусту, а кто-то морковь. Экспериментируйте!

6. Помидоры нарезать кубиком, добавить к овощам.
7. Посолить, поперчить по вкусу.
8. Влить воду, все хорошо перемешать и оставить томиться 10 минут под крышкой на слабом огне. При желании добавить томатную пасту.



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

*Всегда с ностальгией вспоминаю школьные годы, поэтому нравится наблюдать за подрастающей дочерью. К ней часто приходит подружка Мироська. Когда они садятся за стол, стараюсь посидеть с ними, чтобы проникнуться атмосферой молодости, а взамен вкусно их накормить.*

*Эти котлетки вызвали у Мироськи необычайный восторг, поэтому я и дала им такое название. Уверена, вам тоже понравятся, ведь они такие сочные, прямо тают во рту!*

*Екатерина Попова, Забайкальский край*

### Котлетки «Мироськи»

- 4 куриных филе
- 2 луковицы
- 3 сырых яйца
- 3 ст. ложки крахмала
- 100 г майонеза
- соль, перец, сахар
- растительное масло



Куриное филе и лук нарезать мелким кубиком. Вбить в фарш яйца, добавить крахмал и майонез, посолить, поперчить, добавить щепотку сахара.

Все тщательно перемешать и оставить мариноваться на ночь. Жарить на растительном масле под крышкой, выкладывая фарш ложкой.

### Еще один плюс!

*У меня всегда встает вопрос: что бы вкусного приготовить на второе. Хочется меню разнообразить, но зачастую некогда стоять у плиты.*

*Этот рецепт мне больше всего нравится — очень люблю печенье. Обычно она у меня сухая выходит, но в этом блюде то что надо!*

*Рецепт не требует больших затрат, и это еще один плюс! Приятного аппетита!*

*Татьяна Полиничка, Курская обл.*

### Картофель «Дипломат»

- 300 г печени
- 3 луковицы
- 7 картофелей
- 100 г плавленого сыра
- 200 г майонеза
- соль, перец по вкусу

Печень нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить. Лук нарезать мелко, картофель — кружочками, сыр натереть. Выложить в форму слоями, смазывая майонезом, посолить и поперчить по вкусу, слои повторить. Запекать 30 минут при температуре 180 - 200 °С. Подавать горячим.

### Здорово побеждать!

*Внук мне доказывал, что сладкое с мясом не вкусно, и я решила переубедить его с помощью этого рецепта.*

*Скептически садясь за стол, он думал, что я проиграю, но не тут-то было! Один запах чего стоил! Результат не заставил долго ждать! Попробовав первый же кусочек, он согласился, что был не прав и это очень вкусно! Не стану скрывать, здорово побеждать, даже на кухне!*

*Ольга Буравцева, Республика Коми*

### Свинина «Яблочная»

- 0,5 кг свинины
- 1 ст. ложка сахара
- 5 ст. ложек соевого соуса
- 2 зубчика чеснока
- 2 луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 - 3 яблока

Порезать кусочками свинину, добавить сахар, соевый соус, чеснок, лук, нарезанный полукольцами, растительное масло. Выложить все в казан, сверху уложить яблоки дольками и тушить до готовности (без добавления воды). Получается очень нежное блюдо, мясо тает во рту.

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

## И чай поьем, и попеть успеем!

Многие тратят большие деньги на покупку овощей, а у меня они растут на огороде. Внуков и детей, конечно, снабжаем ими, живность кормим, да и на зиму остается много.

Мы с кумой любим говорить: «Вот это мы, хозяйшюки, каким большим количеством урожая нас награждает земля за труды!» Деревенка у нас небольшая и не очень дружная. Наверно, заняться нечем, поэтому большинство — сплетницы. Хорошо, кума у меня умница, веселая и добрая!

После тяжелого дня на огороде или хлопот по хозяйству любим мы с ней посидеть вечерами, болтая и готовя что-нибудь новенькое. Пока мужики у телевизора, мы на кухне и приготавливаем, и чай поьем, и попеть успеем. Душевно!

Последний раз делали тефтели по рецепту, которым я с вами делюсь! Пусть и ваше настроение будет хорошим! Приятного аппетита!

Клавдия Егорова, Белгородская обл.

### Тефтели с тыквой

- 400 г фарша мясного
- 200 г тыквы
- 300 г тыквы, нарезанной кубиками
- 3 ст. ложки муки амаранта
- 50 г лука зеленого
- 1 лук репчатый
- 2 - 3 зубчика чеснока
- 3 стакана бульона мясного или воды
- 1 ст. ложка соуса томатного
- 50 г томатной пасты
- 1 - 2 лавровых листа
- 5 - 6 шт. перца горошком
- 2 ст. ложки масла растительного
- соль, молотый перец по вкусу

#### Готовим тефтели:

в готовый мясной фарш добавляем мелко нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый), муку амаранта, мелко натертую тыкву. Солим и перчим. Все хорошо перемешиваем. Мокрыми руками делаем из фарша шарики весом 30 - 35 г.

#### Готовим соус:

в глубокой сковороде или в широкой кастрюле с толстым дном разогреем масло и обжарим до прозрачности мелко нарезанный лук.

Добавим томатную пасту, все перемешаем. Добавим 1 стакан бульона или воды, размешаем.

Доведем до кипения.

Добавим кубики тыквы и варим без крышки, периодически помешивая, 10 минут.

Доливаем еще 1,5 - 2 стакана бульона или воды, доводим до кипения.

Кладем перец горошком, лавровый лист,

**Все блюда  
приготовлены  
и опробованы  
редакцией**

растертый с солью чеснок.

Осторожно опускаем тефтели в соус. Накрываем крышкой и варим на небольшом огне 20 минут.

За 5 минут до готовности добавляем томатный соус и при необходимости до-саливаем.

Мясные тефтели в соусе готовы. Гарниром служит тыква из соуса.

**Если вы же-  
лаете приготовить  
вкусные и сочные тефтели,  
которые не развалятся  
после приготовления, тогда  
просто добавьте в фарш одну  
картофелину, перекрученную  
на мясорубке. Крахмал,  
который содержится в ней,  
придаст фаршу вяз-  
кость, клейкость.**



Слово «соус» заимствовано из французского языка (sause), которое в свое время происходит от латинского слова «salsa» — «соленый продукт».

### ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Поспешите на почту, чтобы продлить или оформить подписку на «Пальчики оближешь», и пусть всегда у вас дома будет вкусная еда.

Подписные  
индексы:

**24966**

«Каталог  
русской прессы»

**P2453**

«Подписные издания» Официальный  
каталог ФГУП «Почта России»

## Семья точно похвалит

**Вкуснятина! Сказать лучше я бы и не смогла! Всегда готовлю на праздники, но иногда и в выходной тоже хочется приготовить, уж очень мы их любим! Уверена, станет и вашим любимым блюдом! И семья точно похвалит!**

**Карина Мирошниченко, Амурская обл.**

### Молдавские мититеи

- 500 г фарша (свиного, говяжьего)
- 1 яйцо
- 1 луковица
- панировочные сухари
- растительное масло (для жарки)
- соль, перец по вкусу



Лук мелко нарезаем, добавляем в фарш. Взбиваем яйцо, солим, перчим, перемешиваем. Из полученной массы формируем небольшие колбаски длиной 10 см, обваливаем в сухарях, обжариваем на растительном масле до румяной корочки. Мититеи можно подавать и горячими, и холодными.

## Душа моя поет!

**Я уже довольно не молода, но готовить очень люблю, правда, для себя одной не всегда хочется что-то сложное делать. Поэтому с нетерпением жду, когда приедут дети или внуки. Тогда душа моя поет, а руки делают много блюд!**

**У всех вкусы разные: кто-то любит мясо, кто-то салаты, а кто-то почти ничего не ест (ох уж эта привычка худеть!), но радует мое сердце, что за моим столом все забывают свои запреты и кушают все и с большим удовольствием!**

**Рецептов любимых блюд много, не выбрать единственного, поэтому присылаю несколько, выберите на ваше усмотрение!**

**Светлана Платонова, Калужская обл.**

### Бефстроганов по-деревенски

- 500 г мякоти говядины (можно свинины)
- 2 луковицы
- 200 г сметаны
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки муки
- соль, перец, растительное масло

Мясо отбиваем, нарезаем ломтиками и обжариваем с двух сторон на растительном масле. Лук режем кубиком и также обжариваем.

Соединяем мясо с луком, солим, перчим, добавляем муку, перемешиваем.

Выкладываем мясо в форму, поливаем сметаной и запекаем в духовке 10 минут при 180 °С.

Затем добавляем томатную пасту и тушим еще 10 минут.

## В БЛОКНОТ ХОЗЯЙКИ

*Здравствуйте, уважаемые сотрудники редакции! На страницах вашей газеты узнала много новых кулинарных хитростей, теперь хочу поделиться своими!*

**Анна Переверзева, Кемеровская обл.**

● Фарш перед отправкой в морозильную камеру положите так, чтобы пакет был как можно более плоским. Благодаря этой хитрости фарш разморозится намного быстрее.

● Чеснок легко очистится, если замочить его в теплой воде часа на два. Это особенно хорошо, когда чистить надо много чеснока, например, при заготовке на зиму.

● Чтобы во время приготовления речной рыбы на кухне не было специфического запаха, на сковороду нужно положить кусочек сырого картофеля.

● Чтобы у рыбы была хрустящая корочка, во время жарки в горячее масло нужно добавить немного соли.

● Для придания рыбе более нежного вкуса перед панировкой в муке ее можно смочить холодным молоком.

● Чтобы быстрее сварить бобовые (горох, фасоль), через каждые 10 минут надо добавлять в кастрюлю 1 ст. ложку холодной воды.

● Если свежая зелень при хранении завяла, ее можно освежить, окунув сначала в горячую, а затем в холодную воду.

**Все блюда  
приготовлены  
и опробованы  
редакцией**

## Совсем другое дело!

Любые свежие грибы довольно быстро портятся, а вот маринованные — совсем другое дело, они прекрасно хранятся и способны радовать не только на праздники, но и в пост. Маринованные грибочки, заправленные маслом и луком, хороши сами по себе,

также они прекрасно идут в салаты и для приготовления различных блюд. Итак, хочу поделиться простым, быстрым и многократно проверенным рецептом маринованных грибов, которые можно есть буквально через несколько часов! Уверена, вы оцените!

Яна Котова, Ростовская обл.

### Маринованные грибы

- 700 г грибов
- 1 л воды
- 1 ст. ложка соли (с горкой)
- 2 ст. ложки сахара (без верха)
- 2 ст. ложки 9 %-го столового уксуса или 4 ст. ложки яблочного уксуса
- 3 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- 1 пучок свежего укропа (маленький)
- 1/2 ч. ложки семян укропа
- 1 ч. ложка растительного масла



С этими грибочками получается очень вкусная жареная картошка и тушеная капуста.

Подготовленные грибы тщательно промываем под холодной проточной водой. Если грибы мелкие, то оставляем целыми, если крупные, то режем на кусочки.

Затем готовим маринад для грибов. В эмалированную миску или кастрюлю наливаем воду, кладем лавровый лист, черный перец горошком, пучок укропа, также добавляем 0,5 чайной ложки семян укропа (как никакая другая специя, они придают маринованным грибам удивительный аромат). Когда маринад закипит, кладем сахар, соль и уксус.

В кипящий маринад опускаем грибы. Когда маринад снова закипит, варим грибы 20 минут на медлен-

ном огне.

Сливаем жидкость, а сами маринованные грибы довольно плотно укладываем в чистую банку. Добавляем растительное масло и закрываем либо капроновой, либо многоразовой металлической крышкой с резьбой.

Вот и все, наши маринованные грибы быстрого приготовления готовы! Когда вкусненькие грибочки остынут, ставим их в холодильник. Они хорошо хранятся в течение нескольких недель. Перед подачей на стол добавляем порезанный кольцами лук, заправляем растительным маслом.

## Уж очень вкусный!

Посты я соблюдаю давно, поэтому в шкапушке рецептов накопилось немало. В обычные дни не часто подглядываю, чтобы приготовить, а вот в постные дни и я, и соседки усердно штудируем мои записи.

Ведь всем хочется хоть и постно, но вкусно покушать! Одним из любимых блюд считаю салат именно из фасоли, так как его готовим и в обычные дни, уж очень вкусный! Советую!

Татьяна Деркачева, Ленинградская обл.

### Салат из фасоли стручковой

- 350 г стручковой зеленой фасоли
- 3 ст. ложки яблочного уксуса
- 1 ст. ложка воды
- 3 ст. ложки растительного масла
- 0,5 стакана грецких орехов (измельченных)
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- по 1 пучку зеленого лука, укропа и петрушки
- соль, черный молотый перец по вкусу

**Готовим соус:** режем мелко чеснок и смешиваем с орехами, уксусом, маслом, лимонным соком, водой. Оставляем заправку на 30 минут.

В кастрюле кипятим подсоленную воду. Отвариваем в ней фасоль в течение 4 минут. Даем стечь воде через дуршлаг. Охлаждаем фасоль водой.

Зеленый лук и другую зелень мелко нарезаем. Смешиваем все ингредиенты вместе с заправкой, перцем и солью. Оставляем салат на 45 минут в холодильнике. Затем подаем к столу. Приятного аппетита!

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

## Задачу поставил Голливуд

Когда в очередной раз смотрели с дочкой мультик «Рататуй», она поставила меня в ступор, попросив приготовить ей блюдо из мультика. Кулинар, признаться, я так себе, поэтому эту задачу поручили бабушке! Как раз это по ее профилю, она шеф-повар на нашей кухне!

Правда, мультик она с нами смотреть не стала, сказала, что крыс не любит, а просто полистала свои записи и отправила нас в магазин за недостающими ингредиентами.

К вечеру на столе красовалось желанное блюдо, которое оказалось не только красивым, но и очень вкусным! Советуем отведать вкусняшку!

Наталья Петрова, Тверская обл.

### Рататуй

- 2 цукини или кабачка
- 2 баклажана
- 0,5 кг помидоров
- Для соуса:**
- 1 красный болгарский перец
- 1 крупная луковица
- 0,1 л томатного соуса или сока
- 2 зубчика чеснока
- щепотка сушеного тимьяна
- растительное масло
- морская соль
- Для заправки:**
- 1 ст. ложка растительного масла
- 2 - 3 зубчика чеснока
- зелень по вкусу
- морская соль

**Готовим соус:** в небольшом количестве растительного масла тушим мелко нарезанный лук. Когда лук станет мягким и прозрачным, добавляем порезанный перец. Тушим на медленном огне под крышкой до полной готовности перца. Добавляем полстакана томатного соуса или томатного сока. Солим, добавляем давленый чеснок и специи, все вместе тушим пару минут и выключаем. Все тщательно перетираем блендером. Должен получиться довольно густой соус. Удаляем корочки от перца, протирая соус через дуршлаг с некрупными отверстиями.

Берем два средних по размеру баклажана, режем кружочками толщиной 4 - 5 мм. Заливаем баклажаны водой и оставляем на полчаса, чтобы те отдали горечь. Если вы купили цукини, то удалять кожуру не нужно, она у них довольно нежная.

А вот в случае с обычными кабачками кожуру лучше обрезать. Толщина нарезки 4 - 5 мм.

Приступим к томатам. Лучше всего подойдут мясистые помидоры с тонкой кожурой. Если кожура плотная, то помидоры сначала следует ошпарить кипятком, а затем снять кожуру. Режем помидоры на такие же круглые пластинки. На-

ливаем в сковородку растительное масло высотой 1 - 1,5 см. Когда масло разогреется, высыпем туда нарезанные кабачки. Накладываем небольшими порциями, так легче контролировать процесс. Обжариваем пару минут, кабачки должны слегка подрумяниться. Выкладываем кабачки на бумажные кухонные салфетки. Бумага быстро впитает весь жир. Не забыва-

ем кабачки посолить.

Отжимаем от воды кружки баклажанов, а затем также обжариваем до полуготовности. Выкладываем на салфетки, солим.

Теперь берем форму, в которой будем запекать рататуй. Это может быть либо глиняная, либо стеклянная емкость. На дно формы выкладываем приготовленный соус толщиной 1 - 2 см, не более. Чередую кружки жареных кабачков, помидоров и баклажанов, выкладываем овощи сначала по периметру, а затем внутри емкости.

Осталось сделать заливку. Для этого мелко порезанный чеснок заливаем 1 ст. ложкой масла, добавляем немного соли и порубленную зелень. Все слегка перетираем ступкой, а затем выкладываем поверх уложенных овощей.

Форму ставим в горячую духовку и запекаем 30 минут при температуре 170 °С.



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией



Очень хорошо, когда ты хозяйственная и «быстра на руку», но что же делать, если это не так? Вот мне, чтобы приготовить обед, надо полдня собираться с силами. Кажется, нет ничего тяжелее, чем резать, мыть, тереть...

А тут еще и на ужин придумать что-то надо, в основном у меня это макароны или полуфабрикаты. Понимаю, мужу с детьми это не очень нравится, но как себя пересилить, понятия не имею. Такая «скорость» у меня во всем: и в уборке дома, и стирке, и глажке.

А вот у моей подруги, наоборот, все горит в руках: еще двенадцати нет, а у нее и первое, и второе готово, и, как говорится, компот. В доме уборка происходит за час и все мыто, убрано, разложено по местам. Когда прихожу к ней в гости, прямо удивляюсь. Хочется так же все быстро делать. Поделившись с подругой своими переживаниями, получила неплохой совет. «Представь, что сейчас придет в гости све-

**От редактора:** Уважаемая Надежда, большинство женщин, по разным причинам, предпочитают быстрые блюда. Главное, подобрать хороший рецепт, что мы и постарались сделать! Не расстраивайтесь, все у Вас получится!

кровь или важные для тебя гости, и захочется, чтоб никто не разочаровывался в тебе, тогда и дело пойдет быстрее!»

Пусть это немного не то, чего я хотела, но могло! Действительно, когда думаешь, что сейчас увидят твой бардак, гору невымытой посуды и пустой холодильник, становится стыдно за себя. Вот такая история двух разных хозяек! Но, несмотря на медлительность, я хочу научиться готовить вкусно и быстро. Прошу напечатать несколько легких рецептов! Спасибо!

**Надежда Шелудченко, Брянская обл.**

### Картофель по-деревенски

- 0,5 кг среднего картофеля
- 3 - 4 зубчика чеснока
- 2 - 3 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу
- приправа для картофеля

Тщательно вымыть картофель, не очищая, разрезать вдоль на 4 части. Выложить на противень, посыпать рубленым чесноком, солью, приправой и сбрызнуть растительным маслом.

Запекать при температуре 180 °С до румяной корочки. В процессе жарки перемешать 2 раза.



### Перец, жаренный с чесноком

- 500 г болгарского перца
- 2 - 3 зубчика чеснока
- растительное масло (для жарки)
- соль по вкусу

Перцы вымыть, удалить семена, посолить изнутри, уложить плашмя на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжарить с обеих сторон под крышкой.

Обжаренные перцы выложить на блюдо, полить образовавшимся соком и посыпать мелко рубленным чесноком.

Подавать можно как горячим, так и холодным в виде закуски.

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

Наши современные дети, внуки очень любят чипсы. Сама я не сторонник этого «продукта», но что поделать, если все равно они это едят. Раз уж не запретить, так хотя бы сделать немного полезнее.

Вот почему я решила приготовить закуску сама. Съели с большим удовольствием, и моя душа чуть спокойнее, что рыбка полезная тоже попала в меню.

Галина Воронова, Челябинская обл.



### Закуска на чипсах

- чипсы
- 200 г слабосоленой красной рыбы (любой)
- 2 свежих помидора
- майонез, зелень

Рыбу и помидоры нарезать мелким кубиком, заправить майонезом, перемешать. На каждый ломтик чипсов положить по 1 ч. ложке начинки и украсить зеленью. Делать закуску непосредственно перед подачей на стол, чтобы чипсы не размокли.

### Картошка «Радость студента»

- 1 кг картофеля
- 2 - 3 луковицы
- 250 г сала
- жир
- майонез

Картофель почистить и нарезать кружочками толщиной 1 см.

Лист для запекания смазать жиром и положить на него картошку. Покрывать кружочками лука, залить все майонезом.

Сало нарезать кубиком и выложить равномерно сверху. Запекать в духовке при температуре 180 °C 25 - 30 минут.

## Будете делать его постоянно!

Очень легкий, очень быстрый, очень вкусный. Попробуйте, и вы будете делать его постоянно. И для домашних, и когда гости внезапно придут. Раскладка идеальная, тесто получается именно такое, как надо!

Злата Золотарева, Алтайский край

### Рулет «За 5 минут»

- 5 ст. ложек сахара
- 5 ст. ложек муки
- 5 ст. ложек сухого молока
- 3 яйца
- 1/3 ч. ложки соды (гашеной)
- варенье (любое)
- растительное масло
- щепотка соли

Сразу разогреваем духовку до 200 °C, противень смазываем растительным маслом, он должен быть горячим.

Яйца взбиваем с сахаром, добавляем муку, сухое молоко, соду, соль. Перемешиваем и выливаем на горячий противень. Выпекаем примерно 5 минут.

Вынимаем корж и сразу намазываем любым вареньем, джемом, повидлом и сворачиваем рулетом, пока горячий. По желанию посыпав сахарной пудрой.

**ДЛЯ КОНКУРСА**



### Быстрая горячая закуска

Куриное мясо очень мелко режем, солим, перчим, обжариваем на растительном масле 3 минуты. Яйца солим, взбиваем, заливаем мясо, закрываем крышкой, и через пару минут можно подавать на стол, посыпав сверху зеленью.

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

## ИДЕИ ФРУКТОВОЙ НАРЕЗКИ И ЕЕ ОФОРМЛЕНИЯ

Сервировка фруктов на детский праздник заставит нас включить фантазию и вспомнить любимые мульттики и сказочные персонажи из собственного детства. Попробуйте выложить фруктовыми кусочками и ягодами фигуры Чебурашки или Винни-Пуха, любого животного или героя компьютерной игры!

Это не очень сложно, особенно если посмотреть на картинку и попробовать повторить ее! Все эти простые, но красивые десерты делаем с помощью обыкновенных зубочисток и маленьких деревянных шампуров.

Надежда Чумак, Алтайский край



Прикольные машинки всем очень понравятся.



Обычные фрукты достаточно красиво уложить.

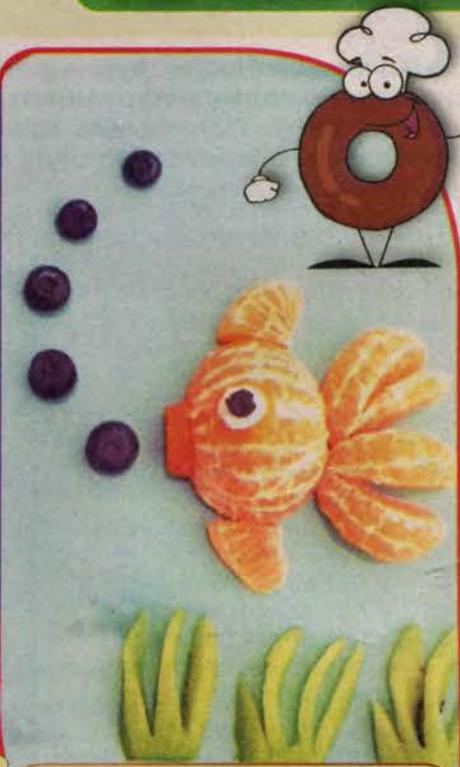
Очень выгодно, что виноград можно покупать россыпью.



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией



Прост в приготовлении, но какой красивый «ежик»!



Интересная подача мандаринов особенно понадобится перед Новым годом.



Очаровательный «павлин», «хвостик» можно делать из разных фруктов.

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией



**Я очень люблю острую корейскую еду, особенно хе. Раньше всегда покупала на рынке, а в прошлом году узнала рецепт, как самой можно приготовить, причем не только покушать, но и на зиму. Получилось точно как у профессиональных поваров, то есть мне очень понравилось, обязательно буду закрывать каждый год! С любителями остренького хочу поделиться рецептом.**

**Надежда Кудренко, Костромская обл.**

## Хе из баклажанов на зиму

- 2 кг баклажанов
- 500 г лука
- 500 г моркови
- 500 г болгарского перца
- 5 зубчиков чеснока
- 0,5 перца чили
- 100 мл + 1 ст. ложка растительного масла
- 100 мл уксуса
- 7 ст. ложек сахара
- 1 ст. ложка соли
- 1 ст. ложка приправы для моркови по-корейски
- 10 г черного перца молотого
- 10 г красного перца чили молотого

Баклажаны помоем,отрежем хвостик. Разрежем каждый баклажан на пластины вдоль, а затем каждую пластину — на три части вдоль, чтобы получились длинные брусочки.

Выкладываем нарезанные баклажаны в миску и обильно посыпаем их солью, перемешиваем, чтобы соль распределилась на ба-

клажанах равномерно, и оставляем на полчаса.

Тем временем подготовим остальные овощи. Морковь очистим от кожуры и натрем на терке для моркови по-корейски, у меня терка чуть помельче. Выкладываем натертую морковь в миску и заливаем кипятком. Оставляем морковь в кипятке на 10 минут, затем воду сливаем и хорошо отжимаем руками морковь от влаги.

Болгарский перец очищаем от семян и плодоножки, нарезаем тонкими продольными полосками. Лук репчатый чистим и нарезаем полукольцами.

Перец чили нарезаем колечками. Все овощи, включая морковь, выкладываем в миску. Посыпаем овощи черным молотым перцем, перцем чили (тоже молотым), приправой для моркови по-корейски, сахаром.

Теперь добавляем растительное масло и уксус.

Чеснок пропускаем через пресс и добавляем его в миску. Еще раз хорошо руками перемешиваем овощи и оставляем их мариноваться.

Баклажаны хорошо отжимаем от выделившейся жидкости. Выкла-

дываем на противень, смазанный 1 ст. л. растительного масла. Закрываем баклажаны фольгой и отправляем запекаться в разогретую до 170 °С духовку на 10 - 15 минут.

Мягкие баклажаны прямо горячими перекладываем в миску с остальными ингредиентами для хе. Хорошо все перемешиваем и оставляем хе из баклажанов мариноваться на 1 час при комнатной температуре.

Затем распределяем хе из баклажанов по стерилизованным пол-литровым банкам. На дно кастрюли, в которой мы будем стерилизовать банки с хе, положим полотенце. На него поставим банки, прикроем крышками сверху, но не закручиваем.

Заливаем в кастрюлю горячую воду так, чтобы она не доходила до горлышка на одну треть высоты банки. Стерилизуем хе из баклажанов 25 минут с момента закипания воды. Горячее хе закатываем крышками. Переворачиваем банки вверх дном, укутываем чем-нибудь теплым и оставляем до полного остывания, затем переносим заготовку в прохладное помещение для хранения.

## Квашеная капуста с апельсином

- 3 кг белокочанной капусты
- 1 л воды
- 1 крупный апельсин
- 200 г тыквы
- 150 г сахара
- 50 мл яблочного уксуса (6 %)
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. ложка соли

Капусту тонко шинковать и немного помять руками. Мякоть тыквы очистить от кожуры и семян, а затем натереть на крупной терке. Апельсин вымыть в теплой воде, насухо обтереть и порезать не очень крупными кусочками. Удалить все видимые косточки. Смешать в большой кастрюле капусту с апельсинами, тыквой и 50 г сахара, утрамбовать.

В отдельной кастрюле смешать воду с солью, оставшимся сахаром, уксусом и растительным маслом, поставить на огонь и довести до кипения. Сразу же (!) после закипания снять кастрюлю с огня, залить маринадом капусту с апельсином и тыквой, тщательно перемешать.

Сверху поставить тарелку, диаметр которой чуть меньше диаметра кастрюли, положить гнет около 1 - 2 кг и оставить на сутки в прохладном месте, защищенном от попадания прямых солнечных лучей. Спустя указанное время квашеная капуста будет готова, можно подавать ее к столу в качестве салата или закуски.

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**



### Соленый чеснок

#### На 1 л рассола:

- 100 г соли
- чеснок (любое количество)



Головки чеснока очистить от верхней, самой грубой шелухи (не допускать оголения зубчиков). Удалить ботву и корни у основания. Плотнo уложить очищенные головки чеснока в банки и залить их до краев холодной водой. Оставить чеснок настаиваться на 2 - 3 суток, меняя воду по два раза в день.

Спустя указанное время слить воду и приготовить рассол. Воду влить в кастрюлю, добавить соль и поставить на огонь. Помешивая, довести рассол до кипения и снять с плиты. Процедить, остудить до теплого или немного горячего состояния.

Банки тщательно вымыть и плотно уложить в них головки чеснока. Залить чеснок рассолом и поставить банки в боль-

шую кастрюлю, предварительно застелив дно полотенцем. Влить в кастрюлю с банками воду (уровень воды на 3 см ниже горлышка банок) такой же температуры, что и стекло, поставить кастрюлю на огонь и довести воду до кипения.

Стерилизовать 0,5 л банки примерно 5 минут, около 8 - 10 минут — 1 л и 15 - 20 минут 3-литровые банки. В течение этого времени проварить отдельно крышки для консервации.

Вынуть банки из кипящей воды, сразу же закатать их стерилизованными крышками, перевернуть вверх дном и укутать чем-нибудь, например, теплым одеялом. После полного остывания можно убрать соленый чеснок на хранение в темное и прохладное место.

**Кто не любит борщ? Думаю, мало кто откажется от тарелочки его, вкусно приготовленного. Но не всегда есть время делать заправку, ведь суп сварить легче и быстрее. Самый лучший выход из положения — наготовить впрок заправки и варить вкусный, ароматный и аппетитный борщ, когда захочется, и без лишних усилий.**

### Борщевая заправка (закатка)

- 11 кг помидоров
- 1 кг лука
- 2 кг моркови
- 1 кг капусты
- 1 кг свеклы
- 2,5 ст. ложки соли
- 1/2 стакана сахара
- 1 стакан растительного масла
- 3/4 стакана уксуса (9%)

Помидоры нарезать полукольцами (дольками), лук — полукольцами, капусту — соломкой. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Все, кроме свеклы, уложить в кастрюлю, добавить все специи, кроме уксуса. Довести до кипения. Через 10 минут добавить свеклу и уксус и прокипятить еще 7 минут. Разложить горячей в стерилизованные банки, закатать.

**Ирина Быкова, Кемеровская обл.**

**Уже более 30 лет я заготавливаю на зиму то, что удастся вырастить на даче. Солю, мариную, закатываю... Решила поделиться небольшой частью накопившихся знаний.**

**КОПИЛКА ЗНАНИЙ**

**Екатерина Шумилина, Курская обл.**

● При охлаждении закатанных банок не ставьте их на сквозняк — от резкого охлаждения банка может лопнуть.

● Не забывайте на каждой банке ставить дату приготовления, чтобы учитывать срок хранения.

● Чтобы домашние соленья получились вкусными, используйте каменную соль крупного помола (без добавок в виде йода, фтора и других микроэлементов).

● При заготовке овощей лучше отдать предпочтение недозрелым экземплярам, это касается всех видов консервации, кроме овощной икры.

● При использовании эмалированной посуды для приготовления заготовок нужно следить, чтобы эмаль была целая.

● Чтобы легче было очистить чеснок от шелухи, его нужно замочить в теплой воде на 1 - 2 часа.

**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**



*Скоро Новый год, и к празднику многие из нас хотели бы немного подкорректировать фигуру. Решиться сложно, реализовать еще труднее, но есть несколько способов обмануть голод и тем самым без особого труда сбросить пару-тройку килограммов.*

**Много пейте**

Желудок можно обмануть жидкостью, которая притупит чувство голода. Попробуйте выпить чашку зеленого чая, стакан томатного сока или минеральную воду с долькой лимона.

**Принимайте пищу в тишине**

Если кушать под музыку или телевизор, то пищи вмещается больше за счет того, что мы отвлекаемся от процесса. Это доказано научно. Да и соблазн скушать что-либо жирное или сладенькое вырастает в разы.

**Вернитесь в детство**

Приобретите для себя набор маленькой, но красивой посуды, из которой невозможно будет много скушать. Спустя время вы привыкнете есть небольшими порциями. Только не стоит бегать за добавкой в каждый прием пищи.

**Балуите себя**

После ужина легкий десерт (нежирный йогурт, фрукты, кусочек горького шоколада) прекрасно подойдет для поднятия настроения и в борьбе с аппетитом, если съесть его сразу.

**Не голодайте**

Следите за тем, чтобы энергетическая ценность вашего рациона не опускалась ниже отметки 1200 ккал.

**Прислушайтесь к себе**

Если организм подал сигнал о голоде, ешьте, но если вы уже насытились, прекращайте. Бросьте есть за компанию или во время обеда, если не голодны.

**С глаз долой**

Уберите с виду продукты высококалорийные. Пусть всегда под рукой будут овощи, фрукты, которыми можно безболезненно перекусывать, если терпеть уже невозможно.

**Чистите зубы**

После ужина сразу же почистите зубы. Это исключит появления желания еще раз покушать перед сном, ведь мы уже почистили зубы!



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

**Салат «Щетка»**

- 200 г капусты белокочанной
- 150 г свеклы
- 150 г моркови
- 1 - 2 ч. ложки лимонного сока
- 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливковое)
- укроп по вкусу

Все овощи должны быть свежими и сырыми. Вымойте их и очистите от кожуры.

Нашинкуйте тонко капусту, морковь и свеклу натрите на крупной терке или на терке для моркови по-корейски. Соедините все овощи в глубокой посуде, добавьте рубленый укроп, лимонный сок и растительное масло. Перемешайте салат.

Подавайте к столу только свежеприготовленным.

**Суп «Гороховый диетический»**

- 3 картофеля
- 2 л воды
- 1 ст. гороха
- 2 луковицы
- 1 морковь
- соль, сахар по вкусу
- сметана
- зелень

Горох замочить на ночь в холодной воде. Засыпать в воду, закипятить (снимать пену) и добавить все овощи, нарезанные произвольно. Варить все минут 30.

Снять с огня, отпюрировать блендером. Подавать со сметаной (по желанию) и зеленью. Солить по вкусу, добавить щепотку сахара.

**Диетический суп из брокколи**

- 2 - 4 зубчика чеснока
- 0,5 - 1 луковица
- 0,5 яблока
- 1 брокколи
- 1 ч. ложка растительного масла
- соль, специи по вкусу

Вымойте, обсушите брокколи. Разделите на соцветия, при необходимости разрежьте. Очистите луковицу, чеснок и немного яблочка. Нарезьте все мелкими кусочками.

В небольшую кастрюлю или сотейник налейте чуточку растительного масла и разогрейте. Выложите все в масло, обжарьте пару минут, помешивая, а затем влейте воду или заранее приготовленный овощной бульон. Доведите до кипения, посолите и добавьте специи по вкусу. Оставьте на среднем огне варить до мягкости брокколи.

После переложите овощи в чашу блендера, добавьте немного бульона и взбейте до однородности. Вливайте бульон, чтобы достичь нужной консистенции. После снова поставьте супчик на огонь, доведите до кипения — и можно сразу подавать к столу. Приятного аппетита!



Суп будет вкуснее, если вместо соли добавить 3 куриных бульонных кубика.

**Удивительный картофель**

- 4 очищенных картофеля
- сок из небольшой свежей свеклы
- соль, зелень по вкусу

К праздникам делаю такой красивый гарнир: только что сваренный картофель заливаю свекольным соком, накрываю кастрюлю крышкой и даю постоять 5 - 10 минут.

Картофель получается удивительный — сверху алый, а при разрезе — обычный белый или желтый. Не калорийно, да и на праздничный стол поставить не стыдно.

Светлана Сон,  
Калужская обл.



Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

*Никогда не думала, что в домашних условиях можно испечь настоящий тульский пряник. Долго собиралась и постоянно откладывала, очень уж не хотелось переводить продукты и разочаровываться в себе. А однажды было очень хорошее настроение, к тому же приехала подруга и поддержала меня, и вместе мы принялись за дело. Получилось очень вкусно, попробуйте и вы!*

*Анастасия Кулабухова, Воронежская обл.*

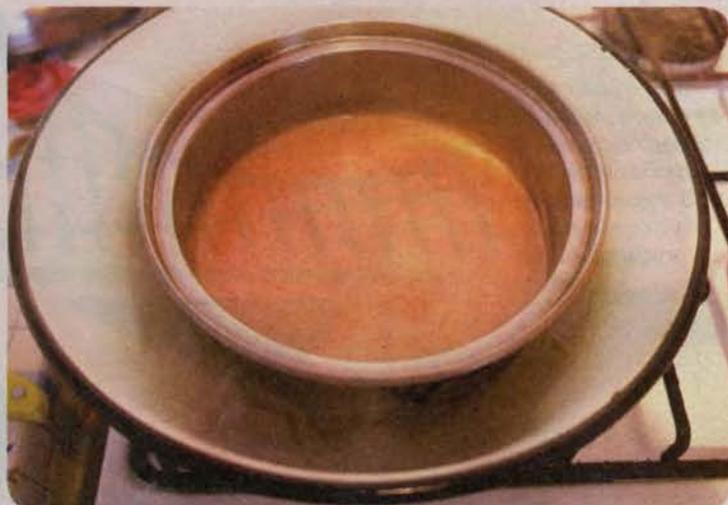
### Тульский пряник

- 2 яйца
- 100 г сливочного масла
- 200 г сахара
- 3 ст. ложки меда
- 0,5 ч. ложки молотой корицы
- 0,5 ч. ложки соды
- мука (сколько войдет)
- вареное сгущенное молоко
- сахарная пудра

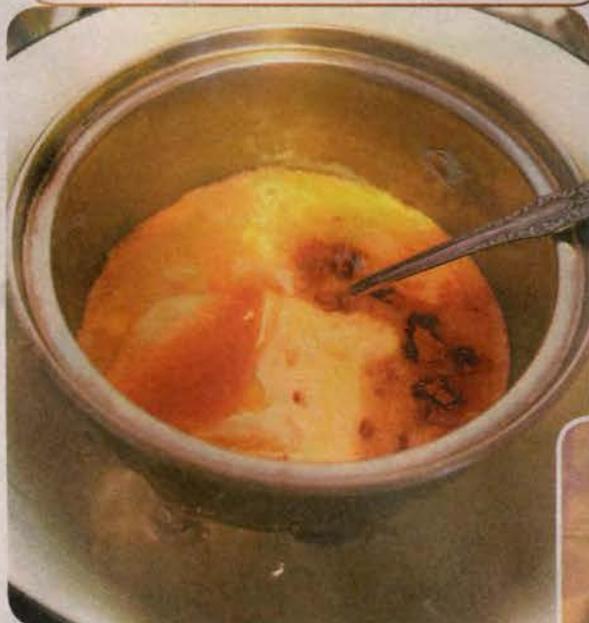


Ингредиенты

В кастрюле слегка взбить яйца венчиком, добавить масло, сахар, мед, корицу. Варить на водяной бане, пока не растают масло и мед и не растворится сахар. Добавить соду, варить, помешивая, пока не поднимется пена. Снять с плиты и сразу добавить просеянную муку.



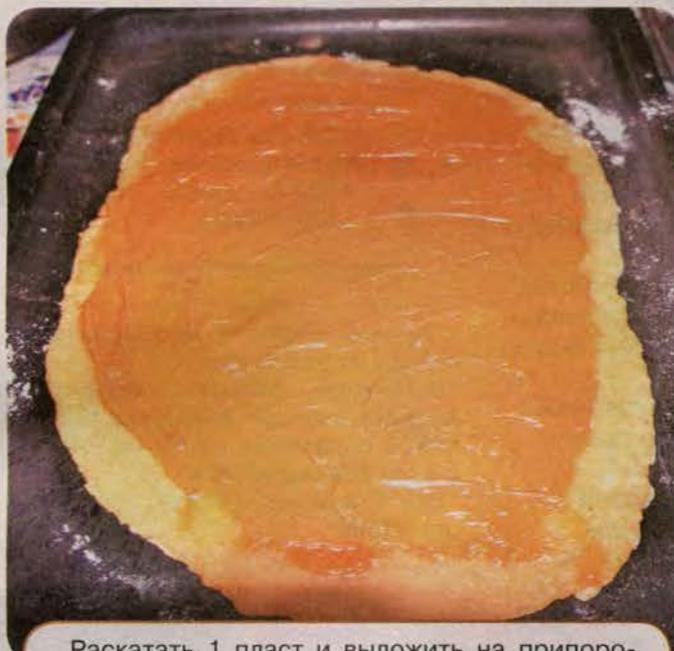
Добавлять постепенно муку, тщательно перемешивая, пока тесто не получится такой консистенции, чтобы его можно было раскатать скалкой.



Старайтесь не пересыпать муки. Чем меньше муки, тем нежнее и мягче будет пряник.

Выложить тесто на присыпанный мукой стол, разделить на 2 части.

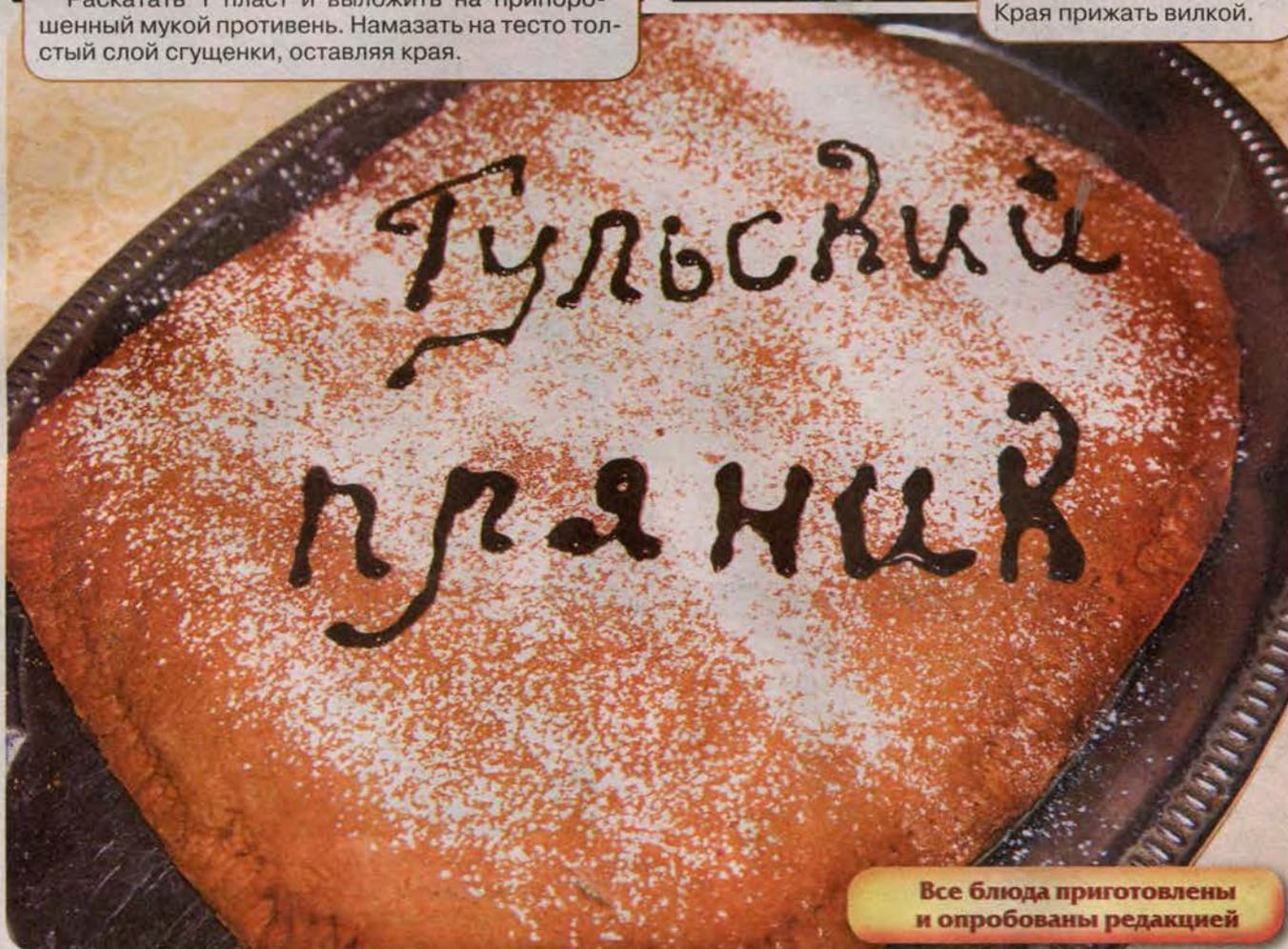




Раскатать 1 пласт и выложить на припорошенный мукой противень. Намазать на тесто толстый слой сгущенки, оставляя края.



Сверху уложить второй раскатанный пласт. Края прижать вилкой.



**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**

Выпекать в разогретой заранее до 180 °С духовке примерно 20 - 25 минут. Готовность узнать, проткнув пряник зубочисткой посередине. Если зубочистка осталась чистой и сухой — пряник готов. Посыпать сахарной пудрой и украсить по желанию любой глазурью. У меня — покупные кондитерские карандаши.

**Мой десерт занял первое место!**

Мой внук учится в Праге, видимся мы редко, но когда он приезжает, люблю послушать рассказы об окружающей его красоте. В какие он любит ходить рестораны, закусочные.

Сама я повар в столовой, поэтому блюда, которые ему очень нравятся там, меня особенно интересуют. Всегда стараюсь и на своей кухне что-нибудь похожее приготовить. Конечно, ничего сверхзамороженного, где же мне такие продукты купить!

Однажды в своем рассказе внук упомянул, что есть один десерт, от которого он в восторге. Оказалось, что это всего лишь творог, но очень вкусный. Ну, думаю, с этим блюдом я смогу потягаться в борьбе за лидерство!

Хорошо подумав, вспомнила все рецепты приготовления творога, самым лучшим и самым простым оказался рецепт для лентяев.

Конечно, я была уверена в своем блюде, но нервничала, может, у них, в кафе, еще лучше секрет нашелся. К счастью, мой десерт занял первое место, внук так хваливал, что я даже немного загордилась! Сами понимаете, похвала радует, а от молодежи ее получить еще приятнее.

Делюсь рецептом вкуснейшего творожка, чтобы и вы порадовали своих близких!

**Ольга Тимофеева, г. Москва**

**Творожок для лентяев**

- 0,5 л кефира не менее 2,5 % жирности
- 50 г сгущенки
- 50 г сахара

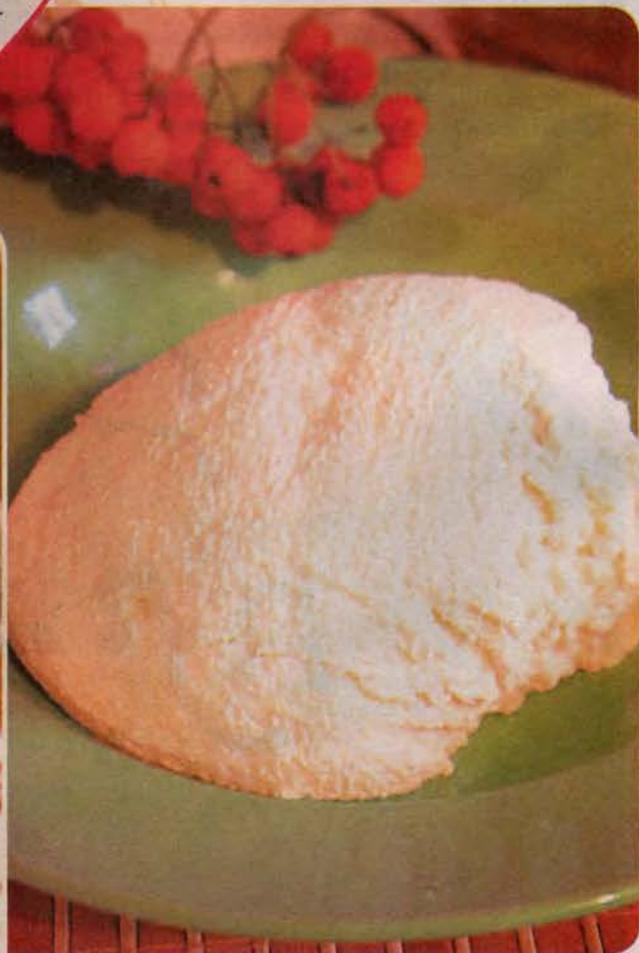
Кладем кефир в морозильную камеру на двое суток.

Вынимаем, снимаем пакет. Содержимое кладем в дуршлаг с марлей и оставляем на сутки, чтобы стекла вся сыворотка.

Все! Очень нежный и вкусный творог готов!



**Все блюда приготовлены и опробованы редакцией**



Необычайно нежный творог напоминает взбитые сливки. Из него можно приготовить крем для торта, взбив его со сгущенным молоком и сахаром. Можно подать просто как десерт: взбить с сахаром и посыпать шоколадом или орехами, украсить ягодами.

## Просто красавец!

Этот интересный рецепт шоколадного торта на кипятке дала мне сестра. Я такого раньше не готовила, а шоколадные тортики очень люблю! На фото в ее тетради был просто красавец торт, пушистый, воздушный, оттуда прямо пахло шоколадным бисквитом, и мне стало любопытно, что же за рецепт такой? Приготовила, и получилось так вкусно, что теперь всем советую!

Кристина Лобанова, Иркутская обл.

### Торт «Шоколадный»

- 2 стакана муки
- 2 стакана сахара
- 2 яйца
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 6 ст. ложек какао
- 1 пачка ванильного сахара
- 1/3 стакана растительного масла
- 1 стакан кипятка
- 500 мл сметаны
- 200 мл вареного сгущенного молока



ДЛЯ  
КОНКУРСА

**Ингредиенты** смешать в произвольном порядке, ничего взбивать не надо. В самом конце добавить кипяток, быстро перемешать. Вылить в форму, выпекать 30 - 40 минут. Разрезать пополам, смазать кремом.

**Крем:** сметану взбить со сгущенным молоком.

## Сладкое — моя слабость

Пирожные, торты, печенье, конфеты и все остальное — это главная моя слабость. Когда ходим с мужем в гости, он любит закуску поискать, а я лакомки выглядываю.

Друзья уже в курсе и, всегда улыбаясь, говорят: «Да вот, Валюха, твои сладости!» Делюсь самым вкусным, по моему мнению, рецептом пирожного.

Валентина Фролова, Воронежская обл.



### Пирожные «Мечта»

#### Для теста:

- 3 яйца
- 1 ст. сахара
- 1/2 ч. ложки соды (погасить)
- 9 ст. ложек сметаны
- 9 ст. ложек

муки  
● растительное масло

#### Для крема:

- 200 г сливочного масла
- 1 банка сгущенки

Яйца взбить с сахаром. Добавить сметану, соду и, продолжая взбивать, всыпать муку.

Полученную массу выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке 30 - 35 минут при температуре 180 °С.

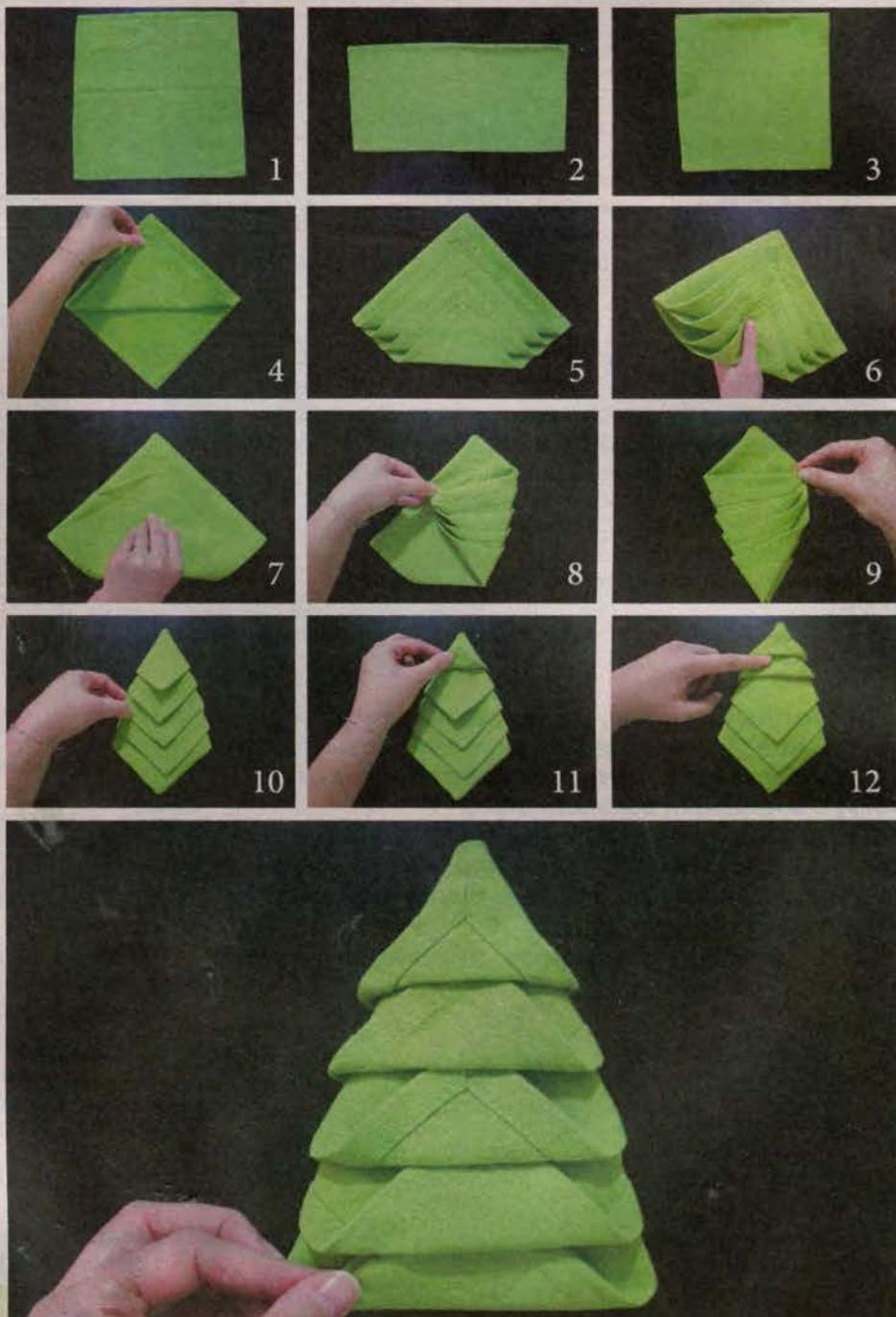
Сгущенку взбить с размягченным маслом. Готовый остывший бисквит нарезать кусочками, сверху смазать кремом. Украсить по желанию.

Для красоты крем можно смешать с пищевыми красителями, а корж разрезать на 2 части и смазать внутри кремом.

Все блюда приготовлены и опробованы редакцией

Здравствуй, любимая газета «Пальчики оближешь»! Всем известно, что бумажные салфетки могут быть не просто предметом гигиены, но и украшением любого стола. Так почему бы не создать себе и близким хорошее настроение, потратив несколько минут на необычные оригами? Для праздничного стола из бумажных салфеток можно складывать настоящие шедевры в виде цветов, лодочек, шатров и даже бабочек. Я хотела бы поделиться своими знаниями, как это сделать.

**Оксана Новикова, Пензенская обл.**



**ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!**

Поспешите на почту, чтобы продлить или оформить подписку на «Пальчики оближешь», и пусть всегда у вас дома будет вкусная еда.

Подписные  
индексы:

**24966**

«Каталог  
русской прессы»

**P2453**

«Подписные издания» Официальный  
каталог ФГУП «Почта России»

Ясно-видящие карты	Клей	Областной центр России	Один рейс на автобусе						
				Там все кошки сиамские	Почти фарфор	Отворотное для Кузьки			Грохот войны
«Лезу на ...» (палиндром)	Женские «калоронки»	Подружка Громозеки	Аэродромная машина						
				Поднимная диктатора	Звезда, сияющая в Лире	Что проверяет отивтр?			«Райский» парень
Узел связи города	Билл официально				Конопатое время года				
			Оно лыком подпоясано			Старорусский «консенсус»			
Бородатая порода собак	гэс одна за другой				Большая куча				
Город в Забайкалье			«Дом - полная ...»			Беспардонный человек			



— Мама? Только не волнуйся, но я в больнице...  
 — Ты уже 8 лет работаешь врачом. Пожалуйста, прекрати начинать каждый звонок этой фразой!

В ресторане:

— Скажите, у вас есть в меню дикая утка?  
 — Нет, но для Вас мы можем раздражить домашнюю.

— Девушка, мне творожок, сметанку и йогурт.  
 — Дочурке берете?  
 — Ох ты, блин, про дочь-то я и забыл! Две пачки «Винстона», пожалуйста!

Ответы на сканворд № 22

К	Г	С	С
К	О	Л	О
Д	Л	Л	Т
К	А	Л	Ь
К	А	Ф	Е
Б	Д	О	Л
П	Р	И	Д
О	Р	Н	Е
В	О	И	Н
О	Н	М	И
Д	А	Т	Ч
З	К	Ф	
Б	А	Ш	М
Р	А	Р	И
С	Т	О	К
Н	С	В	И
К	О	П	И
С	М	У	Р
О	Т	Д	У
Б	М	А	М

Поймал мужик золотую рыбку:  
 — Хочу, значит, заводик маленький, дом и машину.

Рыбка:  
 — Хорошо, но выбирай — в кредит или в лизинг.

Мужик:  
 — Ладно, выбирай — на сливочном или растительном?

— Шалом! — сказал Серый Волк.  
 — Уф-ф-ф... Кажется, пронесло, — выдохнули три поросенка.

### УВАЖАЕМЫЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

**Если вы пришли на почту выписать нашу газету, а у вас ВОЗНИКЛИ ТРУДНОСТИ — почтальон по каким-то причинам не может оформить подписку, ЗВОНИТЕ НАМ по телефонам:**  
**8(4722) 33-10-40,**  
**8(4722) 31-32-20**  
**(с 9:00 до 18:00 часов).**  
**Мы обязательно постараемся вам помочь!**

— Здравствуйте, Вы папа Вовочки, как я понимаю, и Вы выполняли с ним домашнее задание? Что я задавала на дом ребенку?  
 — Ну вот же в дневнике написано лично вами: нарисовать кружки!  
 — Я просила нарисовать кружки, а не пивные кружки и трех мужиков за столом!

Здравствуй, уважаемая газета «Пальчики облизнешь»! Столкнулась с проблемой и прошу вас помочь ее решить. Пару лет со мной жил внук, он бегал на почту и оформлял подписку на газету. Теперь переехал в город и я осталась одна. До почты идти далеко, а расставаться с вами очень не хочется. Подскажите, как мне быть?

Зинаида Ковалева, Липецкая обл.

### Уважаемая Зинаида, выход есть!

#### Ваш внук может оформить подписку по интернету.

Кстати, дорогие читатели, каждый может самостоятельно оформить онлайн-подписку на нашу газету не выходя из дома.

Для этого нужны:  
интернет, банковская карта.

- 1 Заходите на сайт [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru), зарегистрируйтесь.
- 2 В строке поиска напишите: «Пальчики облизнешь» (без кавычек).
- 3 Выберите период, в течение которого желаете получать газету (нажмите на первое полугодие 2017 года).
- 4 Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
- 5 В графе «Доставка» выберите, как вам удобнее получать газету: на дом, до востребования или на абонентский ящик.

Это очень удобно, если у вас есть проблемы с почтовым ящиком.

- 6 Добавляем в корзину, а оплатить подписку можно с помощью карты любого банка, к которой подключен «Мобильный банк».

**САМОЕ ГЛАВНОЕ! ОФОРМИТЬ ДЛЯ ВАС ПОДПИСКУ могут ваши родственники из своего населенного пункта, по интернету, в любую точку страны!**



#### Лединец на палочке

Наверное, каждый в детстве готовил леденцы из жженого сахара. А недавно мне рассказала бабушка, что это не просто конфеты, у них есть и полезные свойства.

Жженный сахар – это хорошее средство для лечения сухого кашля. Он способен снять неприятные ощущения, помочь в самом начале заболевания, когда кашель только начинается.

Для приготовления нужно взять сахар и немного воды, смешать и подержать на огне до коричневого цвета. Затем взять блюдце, смазать растительным маслом, вылить карамелизованную смесь, подождать, пока леденец застынет, и употреблять в пищу.

Арина Переверзева,  
Белгородская обл.

## СКИДКИ на подписку с 1 по 11 декабря

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Успейте  
быстро подписаться!

На I полугодие 2017 г.

**СЧАСТЬЯ, МИРА И БЛАГОПЛУЧИЯ ВАШЕМУ ДОМУ!  
ПУСТЬ РАДОСТЬ ВСЕГДА ЖИВЕТ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ,  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И УСПЕШНЫ!**

С уважением, газета  
«Пальчики облизнешь»

Газета «Пальчики облизнешь» № 23 (107) 2016 г. Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-65569 от 04.05.2016 г. выдано в Роскомнадзоре. Учредитель и издатель: ООО «Издательский Дом «Любовь и голуби». Ответственный за выпуск журнала Кенигсберг Е. А. Главный редактор Осипов В. В. Подписные индексы: 24966 «Каталог российской прессы», П2453 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России». Адрес редакции и издателя: 308000, г. Белгород, пр-т. Б. Хмельницкого, 111. Отдел рекламы тел. (4722) 33-14-00, отдел розницы (4722) 33-18-33, отдел подписки (4722) 33-10-40. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главопочтамт, а/я 8, газета «Пальчики облизнешь». Цена свободная. Подписано в печать 03.11.2016 г. в 14-30, сдано в печать по графику 03.11.2016 г. в 15-00, фактически 03.11.2016 г. в 15-00, выход в свет: с 16.11.2016 г. Месяц распространения 12.2016. Отпечатано в типографии ООО «Возрождение», 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д.38. Тираж 47870. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Редакция имеет право публиковать предоставленные любым способом обращения читателей, фотографии, иллюстрированные материалы. Факт предоставления этих материалов в редакцию означает согласие на использование их в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательский Дом «Любовь и голуби». Люди, изображенные на фотоснимках, не всегда являются героями публикаций. Редакция оставляет за собой право литературной обработки предоставленных материалов перед публикацией. Предоставленные в редакцию обращения читателей, фотографии, иллюстрированные материалы не возвращаются. Заказ № 03437

e-mail: [palchiki@list.ru](mailto:palchiki@list.ru)

