

**16+**

**Толук**  
№ 01 (51),  
ЯНВАРЬ 2019 Г.

Новый  
конкурс  
ИЩИТЕ ВНУТРИ!



УДИВИМ ВСЕХ!

**А ЕСЛИ ПРАЗДНИК?  
ВСТРЕТИМ ГОСТЕЙ  
ДОСТОЙНО:**

- РУЛЕТ «МИМОЗА»
- ТУРЕЦКИЙ ПЛОВ
- ФАРШИРОВАННЫЙ КОЧАН

## НА ЗДОРОВЬЕ: АНТИСТРЕССОВЫЙ БАЛЬЗАМ НА ОРЕХАХ

## ПЛЮС МЕГАПОЛЕЗНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ 6

Самый  
выгодный



**СПОСІБ ПОЛУЧАТИ  
«СВАТЫ НА КУХНІ» —  
ПОДПИСАТИСЯ!**

## ИНДЕКСЫ:

**04090** «КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»  
**41596** «ПРЕССА РОССИИ»  
**П1212** «ПОЧТА РОССИИ»

9 772312 214673  
ISSN 2312-2722 NSSI

# Хлеб с куркумой

**ГОТОВИМ ДОЛГО,  
ВПЕЧАТЛЯЕМ  
НАВСЕГДА**

## НОВЫЕ ЗИМНИЕ БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ:

- 7 «НОЖКИ» В ТЕСТЕ 14 СЫРНЫЕ ЩИ  
13 САЛАТ С КОПЧЕНОЙ ГРУДКОЙ  
20 РУЛЕТКИ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ 24 «ШИК»

## 9 СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА: СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ





# «ЦЕЛИТОН» возвращает здоровье

Легко ли смириться с тем, что здоровье с годами только убывает? Когда со временем начинает болеть то одно, то другое. Вам это знакомо? Головные боли, давление, ноющая поясница, негнущиеся колени, беспокоряющиеся суставы... А как вы с этим справляетесь? Наверное, как и все, ходите по врачам, больницам и поликлиникам. Все вроде бы логично, но диагнозы копят, болезни нарастают как снежный ком. А что в итоге? Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках?! Они же кусаются так, что сторожевой пес позавидовал бы! Бойтесь, что станет только хуже, а на лучший исход уже не надеетесь? А ведь вы еще можете сделать правильный выбор!

Как же все-таки стремительно течет жизнь! Замечали, как все быстро меняется? В суете успеть бы самое важное: вырастить внуков, помочь им встать на ноги, передать опыт, а может, и дело всей своей жизни подрастающим поколениям, да и просто пожить в свое удовольствие. Разве вы этого не заслуживаете? Работа, дача, внуки – дел невпроворот, и все хочется успеть. И только забота о близких держит нас на плаву! А они ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное! Так зачем же забывать про себя любимых? Стареть раньше времени совершенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

## Запад и Восток против болезни

Вы верите в отечественную науку? А ведь она способна удивлять по-настоящему стоящими открытиями. Одна из последних разработок российских ученых по-своему уникальна. В небольшом аппликаторе «ЦЕЛИТОН» соединились лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот на первый взгляд простой аппарат был создан для борьбы с десятком болезней! Не верите? Но это действительно так! Аппликатор помогает организму мобилизовать все свои силы. Как? Представьте, что у вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» вы будете прикладывать к больному месту, но благодаря своим свойствам аппликатор может

помочь всему организму. Каков секрет? Все очень просто: ученым удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и акупунктуры (по-нашему – иглоукалывания). На Востоке такое точечное воздействие на организм используется веками и по-прежнему остается популярным. Более того, в восточной медицине так лечат практически любую болячку! А вам известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови? Нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Почему? Потому что именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечиться от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пышут здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

## Всесторонняя помощь организму

Получается, чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционирует организм и все органы? Так и есть – все очень просто. Наладили кровообращение – и тело вновь способно само противостоять всевозможным заболеваниям. Больное сердце, сахарный диабет, язва желудка? Магнито-стимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» обладает широким диапазоном действия. Также аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. «Послужной» список болезней аппликатора «ЦЕЛИТОН» весьма внушителен. Причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокрин-

ной системы зачастую становится именно плохое кровообращение. Ведь все эти органы снабжаются кровью, от текучести которой зависит состояние организма в целом. А что поможет улучшить кровоток? Правильно! Магнитная стимуляция и акупунктура.

## Просто и своевременно

Аппликатор «ЦЕЛИТОН» – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Аппарат снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппликатора не нужна посторонняя помощь. Сеансы с аппликатором «ЦЕЛИТОН» можно проводить как дома, так и в любом другом месте. Разве это не здорово? Представьте, что для того чтобы искоренить недуг, вам достаточно просто прикладывать капсулу к больному месту или к определенным точкам на теле. Как вам такое? При этом «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер!

## Подарите себе будущее без боли

«ЦЕЛИТОН» прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В частности, в одном из них эффективность аппликатора была зафиксирована на уровне 78%. Всего после 10-дневного курса магнитотерапии (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов (24 человека) были отмечены улучшения. Суставы стали более подвижными, а боль уменьшилась. Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку? Ваше здоровье нуждается в действительно эффективных вещах? Стоимость аппликатора «ЦЕЛИТОН» невелика, а пользы он может принести во сто крат больше. Помните, Вы достойны лучшего, поверьте в это! Подарите себе заслуженное здоровье и долголетие!

## В НОВЫЙ год со СТАРЫМИ ценами? Легко!

Оформите заказ и получите уникальный каталог со старыми ценами!

Мы заморозим их для вас до марта 2019 г.!

Позаботьтесь о своем здоровье и будущем ваших детей и внуков, пока это выгодно!



Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

☎ 8-800-777-40-18

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-47

Только до 12 марта 2019 года

Цена аппликатора 2-030 руб.

«ЦЕЛИТОН» 870 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.



Когда Любаша просит очистить много лука, я, чтобы глаза не слезились во время чистки, опускаю луковицу не менее чем на 10 мин. в ледяную воду. Это делает процесс гораздо жизнерадостнее.

### От боли — имбирь

Если болят колени, спасаюсь таким компрессом. Очищаю 70 г корня имбиря, измельчаю, добавляю 2 ст. л. морской соли и 3 зубчика чеснока.

Растираю в ступке и наношу смесь на больное место, заворачиваю пищевой пленкой, фиксирую бинтом и оставляю на всю ночь.



Михаил Михайлович



Любовь Сергеевна

Чтобы добавить в щи остроты, вливаю рассол от квашеной капусты, кислое молоко, квас, томатный соус или уксус. А перед закладкой капусты тушу ее сначала на сливочном масле с небольшим количеством бульона.

### И духовочка сверкает

Отмываю духовку от нагара и застывшего жира так: насыпаю много соли на противень и полочки прибора. Выставляю температуру духовки на 150 град., дверцу закрываю и грею, пока соль не станет золотисто-коричневатого цвета. Утилизирую соль и мою духовой шкаф обычным мыльным раствором.



Подсохший крем для кожаной обуви реанимирую так: разбавляю его глицерином или вазелином и тщательно размешиваю до однородной консистенции. Крем становится как новенький.



Анатолий Степанович

### Диски — в дело

Внук привез целую коробку старых компакт-дисков. Не пропадать же добру: нарезал диски треугольными кусочками разного размера и оклеил в хаотичном порядке старое настенное зеркало по контуру. Затем по аналогии кусочками из дисков обновил фоторамку и люстру с треснувшим абажуром (под таким декором скол на стекле незаметен) — интерьер преобразился.



Фото Ирины САВОСИНОЙ

## Сваты на кухне

Добрый день, дорогие наши! Узнали новую обложку? Именно такими изменениями мы решили начать новый 2019 год! Согласитесь, получилось очень красочно! Мы, Сваты, уверены, что каждый ваш праздничный стол — столь же яркий и наполненный, и потому, только закончив предыдущий творческо-кулинарный конкурс, решили объявить новый — «Щедрая хозяйка». Приглашаем каждого из вас принять в нем самое активное участие, ведь денежные подарки вполне достойные! Впереди огромное количество как общих праздников, так и ваших личных, поэтому вспоминайте, какие блюда вы подаете, самые-самые фирменные и любимые, записывайте, как готовите, и присылайте в редакцию с пометкой «На конкурс». Мы с удовольствием познакомимся с вашими любимыми рецептами, сами попробуем приготовить и, конечно же, опубликуем в издании, чтобы все читатели могли узнать вкус вашего коронного блюда.

Скорее всего, у нас в новом году появились новые читатели и подписчики, поэтому позвольте вам представиться: мы — Сваты — Любовь Сергеевна и Михаил Михайлович Шевченко да Маргарита Петровна (для своих и вас, конечно же, просто Марго) и Анатолий Степанович Богатыревы. С удовольствием объединяем в издании опыт наших читателей в кулинарную и околукухонную энциклопедию. Делимся и обмениваемся опытом, шутим, вспоминаем юность и, конечно же, готовим вкуснейшие и недорогие блюда по вашим рецептам. Приглашаем и вас принять участие в создании журнала и поделиться секретами и хитростями, которыми пользуетесь в быту и на кухне. Наш адрес для ваших идей: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)

Ваши СВАТЫ



Маргарита Петровна

Такой домашний тоник отлично увлажняет кожу: измельчаю несколько листьев белокочанной капусты и заливаю их половиной стакана горячего молока, накрываю крышкой и оставляю на 30-40 мин. Отцеживаю капусту, а молоком протираю лицо утром и вечером. Кожа — как у младенца!

### Чисто и безвредно

Чтобы проще удалять грязь и бактерии с кухонного стола, смешиваю воду и уксус в равных пропорциях, добавляю немного спирта и лимонного сока. Переливаю в бутылку с распылителем и после

приготовления пищи протираю стол и другие рабочие поверхности. При этом не страшно, если немного средства вдруг попадет на пищевые продукты — все компоненты натуральные.

## Все на почту!

Дорогие наши!

Оформить подписку на «Сваты на кухне» можно с любого месяца. Подписные индексы: 04090 «Каталог российской прессы», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».



## Впрок



### «Домашняя-хрустящая» с яблоками

Белокочанную капусту мелко шинкую, морковь натираю на крупной терке, яблоки очищаю от сердцевин и нарезаю на 4 части. Капусту перекладываю в глубокую посуду и хорошо перетираю руками, затем добавляю морковь, соль и сахар по вкусу, перемешиваю руками еще раз.

На дно стерилизованных банок кладу горошины черного перца и лавровый лист в равных количествах, плотно вы-

кладываю капусту, сверху — дольки яблок и еще один слой капусты. Заполненные банки ставлю в глубокие миски (т.к. будет выделяться много сока) и оставляю бродить при комнатной температуре на 3 дня, периодически прокалывая капусту деревянной палкой. Банки с готовой капустой храню в холодильнике (на балконе).

Светлана КОРОЛЕВА,  
г. Москва. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Яблоки советую брать твердые и с зеленой кожурой — в них содержание сахара гораздо ниже. По желанию их можно натереть на крупной терке. В капусту добавил бы немного 9%-ного уксуса и кусочки сладкого перца для яркого цвета.

Михаил СВИРИДОВ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



### «Пекиночка»

• 500 г пекинской капусты • 100 г моркови • 3 зубчика чеснока • 70 мл растительного масла • 2 ч.л. 9%-ного уксуса • 0,5 ч.л. кориандра в зернах • 1 ч.л. сахара • 1 ст.л. соли.

Капусту разделяю на четыре части и крупно нарезаю (более жесткие прожилки слегка растираю руками), добавляю морковь, натертую на терке для моркови по-корейски, измельченный чеснок и кориандр.

Для маринада масло смешиваю с уксусом, всыпаю сахар и соль, слегка подогреваю. Горячим заливаю капусту, перемешиваю, охлаждаю, оставляю в холодильнике на 6-8 часов.

Кристина ПУЗИНА,  
г. Тольятти. Фото автора

### Капуста «Пилюська»

На 2 л воды: • 3 лавровых листа • 5-6 горошин черного перца • 2 ст.л. соли • 3 ст.л. сахара • 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Воду довожу до кипения, добавляю перец, лаврушку, соль и сахар, томлю на малом огне 2-3 мин., вливаю уксус. Снимаю маринад с огня и охлаждаю. 2 кг капусты нарезаю большими кусками, перекладываю в банку, добавляю кусочки сырой и очищенной свеклы, натертую морковь, по желанию можно положить лавровый лист, семена тмина или кориандра. Заливаю охлажденным маринадом, а под банку обязательно ставлю любую емкость, чтобы свободно вытекал лишний сок. Закрываю банку полиэтиленовой крышкой, слегка встряхиваю и оставляю на ночь при комнатной температуре. Главное, не вливаю весь маринад сразу, доливаю утром, когда капуста постоит ночь.



Людмила ВЛАДИМИРОВА-ШУЛЕНИНА,  
г. Воронеж. Фото автора

### Маринованные шампиньоны

• 500 г грибов • 3 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара (без горки) • 3-4 больших зубчика чеснока • 4 ст.л. растительного масла • 4 ст.л. воды • 3 лавровых листа • 8 горошин черного перца • 2 небольших стручка красного горького перца • зелень укропа.

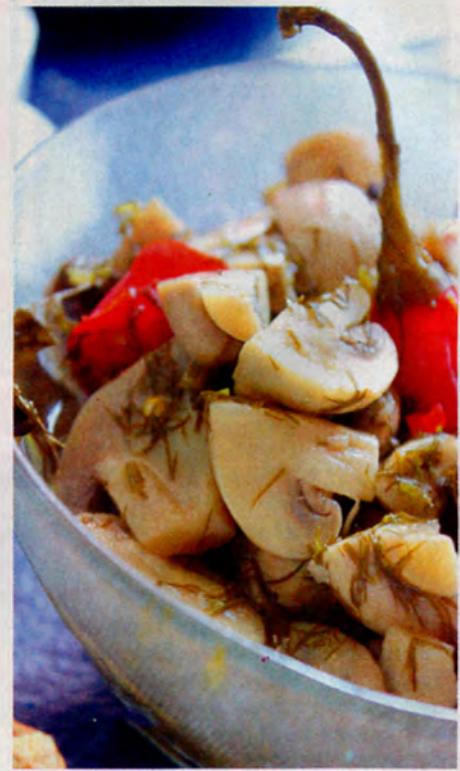
Шампиньоны промываю, нарезаю половинками (четвертинками или оставляю целыми), добавляю все продукты, указанные в составе. На малом огне довожу до кипения, даю покипеть 5 мин., снимаю с огня и оставляю мариноваться на 4 часа.

Наталья НОВОСЕЛЬЦЕВА,  
г. Чехов. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Чтобы грибы получились более нежными, их стоит почистить, сняв кожицу со шляпок. Если добавить к ним не 2, а 4 перчика чили, закуска получится более пикантной. Это по вкусу, конечно же. Также хорошо добавить в маринад для шампиньонов веточку тимьяна (чабреца), пару бутонов гвоздики и немного французской горчицы.

Михаил СВИРИДОВ,  
шеф-повар, г. Санкт-Петербург





## Квашенка без соли

- 3-4 кг белокочанной капусты • 2-3 моркови • 1,5-2 л кипяченой холодной воды
- 0,5 ч.л. молотого горького перца
- 3-5 зубчиков чеснока • 1 ст.л. тмина.

Нарежаю 1,5-2 кг капусты соломкой и перекладываю в эмалированную емкость (можно в ведро из пищевой пластмассы), заливаю водой. Добавляю все пряности, прижимаю гнетом. Оставляю капусту при комнатной температуре на 3-4 дня, периодически прокалываю ее деревянной палочкой, чтобы выходили газы.

Затем капусту отжимаю и выбрасываю. Это сделать придется один раз, а по-

лученный рассол использую многократно. Процеживаю его через сито и несколько слоев марли, оставляю в холодильнике на сутки. Посветлевший рассол сливаю с осадка.

Оставшуюся капусту (1,5-2 кг) шинкую, перекладываю в эмалированную посуду, добавляю натертую морковь и хорошо перемешиваю руками. Вливаю рассол, оставляю под гнетом на 2 дня. Затем прокалываю капусту до самого дна деревянной палочкой, чтобы вышли газы. Оставляю в прохладном месте на 1-2 дня.

Подаю квашенку к столу, полив расти-

## Секреты от шефа

Когда квашу капусту, моркови добавляю немного (на 3-литровую банку — не больше одной), иначе капуста получится мягкой. Обязательно кладу несколько кусочков корня хрена — дубильные вещества из него перейдут в капусту и не дадут ей размякнуть. Солю только «каменной» солью.

Олег КАРТАВЦЕВ,  
шеф-повар, г. Воронеж

тельным (конопляным) маслом, слегка посолив по вкусу и посыпав измельченной зеленью петрушки.

Ольга ПОДРОЖНАЯ, г. Красноярск

## С перцем

На 3-литровую банку: • 2,5-3 кг белокочанной капусты • морковь (1/4 часть от веса капусты) • 500 г сладкого перца.

Для рассола: • 1 л воды • 3 ст.л. соли (с горкой) • 2 ст.л. сахара • 7 лавровых листочков • 10 горошин душистого перца.

Морковь натираю на крупной терке, перец нарезаю тонкими полосками, капусту шинкую. Подготовленные овощи смешиваю, но не перетираю. Готовлю рассол: в воде растворяю соль и сахар, добавляю лавровый лист, перец, довожу до кипения, томлю на малом огне 2-3 мин.

В чистую банку плотно складываю 1/4 часть капусты (утрамбовываю кулаком), заливаю частью горячего рассола. Сверху — следующий слой, выливаю оставшийся рассол. «Набиваю» банку, не доходя 5 см до горлышка. Ставлю в миску (на случай вытекания рассола) и оставляю при комнатной температуре на 3-5 дней. Два-три раза в день прокалываю капусту деревян-



ной палочкой или длинным ножом до дна банки. Готовую капусту закрываю полиэтиленовыми крышками, храню в прохладном помещении.

Наталья ШЕВЕЛЬ, п.г.т. Новотроицкое  
Херсонской обл. Фото автора

## «Скороспелка»

Вечером готовлю, утром уже можно к столу подавать.

2 кг капусты шинкую, 2 моркови натираю на крупной терке и хорошо перемешиваю. Плотно складываю в 3-литровую банку, заливаю кипящим маринадом. Готовлю его так: в 1 л воды растворяю 1 ст.л. соли с горкой, 1 ч.л. сахара с горкой, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.



Светлана ШНИП,  
г. Батайск. Фото автора

## По-гурийски

Впервые с этой вкуснотищей познакомилась у своей подружки-однокурсницы Кати. Ее бабушка Валечка с одинаковым мастерством готовила рыбу-фиш, гурийскую капусту, пекла торты и воспитывала внуков и правнуков, вела дом и вообще была мировой бабушкой. Капуста по-гурийски — это как плов, как борщ: сколько мест — столько рецептов. Различия между капустой по-гурийски, по-кахетински, по-имеретински — в наборе зелени, состоянии свеклы (сырая или вареная) и остроте.

- 2 кг белокочанной капусты • крупная морковь • средняя свекла • стручок горького перца • 1-2 головки чеснока.

Для маринада: • 1 л воды • 2 ч.л. смеси перцев горошком • 5 лавровых листочков

- 1-2 бутона гвоздики • 100 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли • 100 г сахара • 100 мл растительного масла.

Капусту нарезаю крупными кусками, очищенные сырые свеклу и морковь — мелкой тонкой соломкой. В кипящую

воду добавляю все пряности для маринада, сахар, соль и варю 5 мин., затем вливаю уксус и масло. Слойками выкладываю подготовленные овощи в посуду, добавляю очищенные зубчики чеснока и острый перец, заливаю кипящим маринадом. Сверху — тарелку и гнет, оставляю капусту в тепле на 24 часа. Через сутки уже можно есть, но чем дольше стоит, тем вкуснее становится.

Лев ИТЕЛЬМАН, г. Москва

Для квашения выбираю капусту средних или поздних сортов. Слежу, чтобы она не была подмороженной, иначе получится мягкой. Еще моя бабушка научила, чем светлее цвет капустных листьев, тем больше в них содержится сахара.

## «Сваты. Заготовки»

Фанатеете от заготовок? Ваши кладовочки да погреба наполнены баночками со всевозможными соленьями, маринадами, вареньями, наливками?

Тогда вам точно не обойтись без издания «Сваты. Заготовки»! В каждом номере — уникальный опыт читателей, сотни рецептов заготовок (не только ягод и овощей, но и мяса, рыбы, молочки), компетентные советы и хитрости специалистов. Поспешите подписаться на «Сваты. Заготовки», чтобы надежно наполнить свои закрома баночками с гарантированно вкусными запасами.

Подписные индексы:

11423 «Каталог российской прессы»,  
71234 «Пресса России», П1214 «Почта России».





## Проверено читателем



### Привет из 90-х

Пересматривала свои кулинарные записи и наткнулась на рецепт, которым пользовалась в 90-е годы. Тяжелое было время, поэтому в ход шли простые, экономные идеи. Но, несмотря на «банальность» продуктов, пряники все равно получаются вкусными.

Взбиваю 2 желтка и один белок (второй оставляю для помадки) с 1 ст.л. меда и 1 ст. сахара. Добавляю 350 мл кефира, 3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. негашеной соды, 1 ч.л. картофельного крахмала, взбиваю. Понемногу всыпаю просеянную муку и замешиваю эластичное тесто. Раскатываю его, вырезаю стаканом кружки, выкладываю на смазанный маслом противень и выпекаю при 170 град. 30 мин. Для помадки белок взбиваю с 3 ст.л. сахара, покрываю пряники, даю подсохнуть в выключенной горячей духовке 5 мин.

Вера ГУРУЛЕВА,  
г. Сморгонь. Фото автора



### Рулет из потрошков

Куриные потроха (сердце, желудок, печень) отвариваю с луком, морковью и пряностями почти до готовности. Третью вареных потрохов нарезаю кубиками, остальные перекручиваю через мясорубку. Добавляю к субпродуктам поджаренную до золотистого цвета луковицу, отварную морковь, нарезанную кубиками, яйцо, 1 ст.л. манной крупы, соль и перец по вкусу и хорошо перемешиваю. Шкурку шеи (у меня гусиная) зашиваю с одной стороны, начинаю фаршем, затем зашиваю с другой. Варю до готовности в бульоне от субпродуктов, кладу под пресс на полчаса и остужаю в холодильнике.

Ольга КРИЛЫК,  
г. Сосновка. Фото автора

Вы знаете, я обнаружила, что порой мы путаем сигналы жажды и голода. Однажды вроде есть хотела, а воды попила — и уже не голодная. Так что теперь всегда пью воду перед едой. Даже если чувство голода не проходит, съедаю все равно меньше — тоже экономия.



## Мойва в томатном соусе

Домашняя мойва в томатном соусе получается настолько вкусной, что вы точно включите это блюдо в свой еженедельный рацион. Это настоящий деликатес! От такой рыбки не откажутся даже дети, а взрослые обычно едят ее с хлебным мякишем, макая его в соус. Помните, в советское время были очень популярны консервы «Килька в томатном соусе»? Согласитесь, современной кильке далеко до советской, а побаловать себя вкусным ведь хочется. Поэтому лучше всего купить замороженную мойву и приготовить вкусный деликатес собственноручно. Я обычно удаляю все несъедобные части тушки, оставляя лишь мякоть, но можно вообще хребет и плавники не убирать. А в соус хорошо добавить пару толченых зубчиков чеснока — появится пикантный, жгучий привкус.

♦ 400 г замороженной мойвы

♦ 3 ст.л. томатной пасты

♦ луковица ♦ морковь

♦ 1 ст.л. муки ♦ 1 ст.л.

растительного масла

♦ 4 щепотки соли

♦ 2 щепотки перца

♦ 3 лавровых листа

♦ 0,5 ч.л.

сахара.

Рыбу размораживаю, удаляю головы, внутренности и хребты, промываю, отрезаю плавники и хвосты. Лук нарезаю маленькими кубиками, обжариваю на масле 2-3 мин. до прозрачности.

Морковь натираю на мелкой терке, перекладываю к луку и обжариваю еще 2-

3 мин. Добавляю томатную пасту, соль, сахар, перец и лавровые листья.

В 1 ст. теплой воды развожу муку, переливаю в сковороду к овощам, аккуратно перемешиваю. Выкладываю в соус подготовленную мойву спинками вверх, накрываю крышкой и тушу на минимальном огне 10-15 мин. Подаю на стол прямо в сковороде, посылав измельченной зеленью.

Алена

ПРИКАЗЧИКОВА,

г. Измаил. Фото автора

## Запеканка из моркови и свеклы

Запеканка получается нежирной, сочной и немного сладковатой. Это блюдо можно назвать правильным и полезным, ведь в рецептуре одни овощи, минимум сахара (его, кстати, можно и вовсе не класть), ни грамма муки. Небольшое количество манки придаст форму и текстуру блюду, а изюм немного подсластит. На мой взгляд, запеканка хороша на полдник. А еще ее удобно брать с собой в дорогу, на учебу или работу. Обычно подаю ее со сметаной, но для особых сластен — с медом или вареньем — так еще вкуснее!

♦ 2 моркови ♦ 2 свеклы ♦ 2 яйца ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. манной крупы ♦ 50 г изюма.

Изюм заливаю кипятком на пару минут, затем промываю и просушиваю. Яйца и сахар взбиваю до однородности. Отваренную и очищенную свеклу натираю на крупной терке, сырую морковь — так же. Соединяю овощи и взбитые яйца, перемешиваю, всыпаю манку и изюм. Перемешиваю, выкладываю в форму для запекания. Ставлю в разогретую до 180 град. духовку на 45 мин. Подаю со сметаной, медом или вареньем.

Ирина КОЛЧИНА, г. Казань

## Салат «Здоровье»

Морковь натираю на мелкой терке, яблоко — на средней. Луковицу нарезаю полукольцами. Складываю в салатник морковь, яблоко, лук и маринованную морскую капусту, солю, перчу, заправляю растительным маслом, перемешиваю.

Ольга ПАВЛОВА,  
по e-mail





### Пирожки «Вэрзэре»

*Вэрзэре — национальное блюдо молдавской кухни. Если по-нашему, то пирожки со свежей или квашеной капустой. Ничего сложного в приготовлении этого блюда нет, да и ингредиентов в нем — раз-два, а выпечка получается хрупкой, как будто слоеной, рассыпчатой и очень вкусной.*

Для теста просеиваю в миску 4 ст. муки и щепотку соли, вливаю 1 ст. теплой воды и 1 ст. растительного масла, перемешиваю, оставляю на столе на 30 мин. Тесто должно стать эластичным и податливым. Делю его на 30 кусочков, из каждого формую шарик и тонко раскатываю.

Для начинки шинкую обычную или квашеную капусту, луковичку мелко нарезаю. Поджариваю лук с капустой на

растительном масле, охлаждаю, добавляю измельченную зелень, перемешиваю. Выкладываю начинку на заготовки из теста, сворачиваю трубочками. Перекладываю пирожки на застеленный пергаментной бумагой противень, смазываю взбитым желтком, запекаю в разогретой до 180–200 град. духовке до румяного цвета (30–40 мин.).

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора

### • Мой опыт •

У меня в доме часто бывают праздники с большим количеством родни (детишек только 10 человек разных возрастов), поэтому есть уже свой проверенный кулинарный план действий.

Готовых блюд рассчитываю не более 500 г на человека, если сидим по 5–8 часов. Салат оливье готовлю с вечера — нарезаю продукты в разные контейнеры, а перед подачей на стол в салатнике смешиваю по половине ингредиентов, заправляю майонезом. Если все съели — готовлю еще одну порцию из оставшихся продуктов.

Для крабового салата нарезаю только крабовые палочки, а сельдь под шубой можно быстро приготовить так: натираю отварной картофель, перчу, перемешиваю с майонезом, сверху выкладываю нарезанное филе слабосоленой сельди, измельченные лук и яблоко. Отдельно натираю отварную морковь, смешиваю с майонезом, выкладываю, таким же образом подготавливаю свеклу. Оставляю салат для пропитки на 30 мин.

Дарина АЛЕШИНА, г. Всеволожск

### Салат «Сборная солянка»

Если у меня остается вареный картофель, а в холодильнике есть селедка, обязательно готовлю этот салат. Вообще, с его составом можно экспериментировать и использовать те продукты, которые есть в холодильнике: отварную фасоль, например, или колбасу вместо сельди, можно добавить сыр, интересный оттенок дают измельченные грецкие орехи. Одним словом, простор для кулинарных фантазий!

♦ 400 г отварного картофеля ♦ 250 г филе сельди ♦ 2 луковицы ♦ 3 соленых (маринованных) огурца ♦ 1 ст. любого бульона ♦ 1 ст.л. уксуса ♦ соль ♦ перец ♦ сахар — по вкусу ♦ растительное масло ♦ пучок укропа.

Лук измельчаю, обжариваю на масле до золотистого цвета. Добавляю в сковороду бульон и уксус, довожу до кипения, снимаю с огня и остужаю. Картофель нарезаю кружочками, заливаю маринадом, оставляю на 15 мин.

Огурцы и сельдь нарезаю кусочками, зелень измельчаю, соединяю с картошкой, добавляю специи и пряности по вкусу, перемешиваю. Ставлю салат в холодильник на час — так он становится еще вкуснее.

Раиса ГРАНКИНА, г. Кимры

### «Макарош»

Отвариваю в подсоленной воде 300 г макарон. На сковороде разогреваю 1–2 ст.л. сливочного масла, добавляю 2 измельченных зубчика чеснока, кладу 3 нарезанных кружками помидора и натертую на мелкой терке морковь. Тушу 2–3 мин, помешивая. Затем добавляю откинутые на дуршлаг макароны, перемешиваю и готовлю 5 мин. После посыпаю 200 г натертого на терке сыра, солю, перчу, снова перемешиваю. Когда сыр расплавится, раскладываю в тарелки и подаю к столу.



Любовь ГОРКИНА,  
с. Славковичи Псковской обл.



### Куриные «ножки»

Это чудесная имитация куриных ножек. Блюдо оригинальное и, что немаловажно в наше время, бюджетное. Раньше «ножки» готовила свекровь, теперь я передаю эстафету. Нравится и взрослым, и детям.

Для теста: ♦ 250 г муки ♦ 2/3–1 ст. кефира ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ соль — на кончике ножа.

Для начинки: ♦ 500 г куриного фарша ♦ луковица ♦ соль ♦ перец — по вкусу. Для украшения: ♦ соленая соломка.

Соединяю муку, кефир, соду и соль, замешиваю мягкое, не липнущее к рукам тесто. Тонко раскатываю, нарезаю полосками шириной 3 см.

Фарш смешиваю с луком, солью и перцем, форму продолговатые котлетки и обматываю, как лентой, полосками теста. Вставляю соломку. Обжариваю до готовности в кипящем растительном масле (оно должно наполовину покрывать «ножки»). Даю стечь маслу, промакиваю бумажной салфеткой.

Елена ЯКОВЛЕВА,  
г. Ивanteevka. Фото автора



## Уроки молодости

Когда я уезжала из родного дома в 17 лет, в моем кулинарном «репертуаре» было три блюда: блинчики, омлет и заварные пирожные типа эклер. Умение соорудить бутерброд, сварить вермишель и пожарить яичницу не считается.

Первое столкновение с большой кулинарией состоялось на третьем курсе, и произошло это благодаря дифференциальной геометрии. Вы спросите — причем тут дифференциальная геометрия? А при том, что мне она категорически не давалась, и я призвала на помощь компетентного специалиста из параллельной группы. Упомянутый специалист долго вешал мне на уши лапшу про тензоры и про-

чие ужасы, а к вечеру вдруг заявил: «Слышь, Тань, сварила бы ты супчик, а то кушать хочется. У меня есть все, что нужно». И, порывшись в тумбочке, предъявил пакет картошки, пару луковиц, сетку с морковью и зачем-то упаковку яиц. Потом еще подумал и добавил огрызок сырокопченой колбасы. Я тут же сделала **первый важный вывод**: суп можно сварить почти из любых ингредиентов.

Отказаться не было никакой возмож-

ности — ну не могла же я сознаться мужику, пусть даже и заморенному отличнику, что не умею варить суп! Пришлось напрячь память и включить здравый смысл. Через час я, внутренне содрогаясь от ужаса, поставила на стол готовый результат. Отличник слопал за две минуты половину кастрюли и обозвал меня ангелом. И тут я сделала **важный вывод № 2**: голодный мужчина может съесть все что угодно.

Воодушевленная успехом, я тоже решила попробовать и в течение следующих двух минут уничтожила все оставшееся в кастрюльке. **Вывод № 3**: собственноручно приготовленное блюдо всегда съедобно.

А еще помню, однажды видела, как знакомая аспирантка сыпала в огромный казан поверх мяса, лука и моркови «макаронные изделия рожки». Я заинтересовалась и пристала с вопросами: «Как это блюдо называется?» — «Плов». — «А зачем ты туда рожки кладешь?» — «Так рис у меня закончился, а стипендия только завтра». Мораль истории проста: в отсутствие денег логические и кулинарные способности сильно обостряются.

Татьяна АБРОСИМОВА,  
г. Королев

## «Прянички»

180 г ванильных творожных сырков растираю с яйцом и 2 ст.л. сахара, всыпаю 0,5 ч.л. погашенной соды и 200 г просеянной муки, замешиваю тесто, катаю шарики, выпекаю при 190 град. 15-20 мин. Остужаю, покрываю белковой глазурью.

Евгения  
ПРОСКУРЯКОВА,  
г. Москва



## Фасоль «Отменная»

Глиняный горшочек — настоящая палочка-выручалочка для хозяйки. Во-первых, он очень экономит время и силы. А во-вторых, разве бывают блюда из горшочка невкусными? Я такие не встречала. Фасоль по этому рецепту готовится очень просто, а получается отменной!

• 600 г фасоли • 600 г лука • 120 г растительного масла • соль • перец.  
Фасоль на ночь замачиваю, на следующий день отвариваю в 2 л слегка подсоленной воды, а полученный бульон сливаю в отдельную посуду. Лук нарезаю кольцами, немного обжариваю на масле, добавляю соль и перец по вкусу. В горшочек, чередуя, выкладываю слоями фасоль и лук, поливаю растительным маслом из сковороды, вливаю воду, в которой варилась фасоль. Ставлю горшочек в духовку и запекаю при 180 град. 20 мин.

Людмила РОЗАНОВА, г. Инза

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Согласитесь, экономия должна быть разумной — не станем же мы лишать себя вкусов, чтобы потом ходить злыми и неудовлетворенными жизнью. А как у вас получается экономить на еде, а не на здоровье? Поделитесь своим жизненным опытом! Присылайте свои хитрости, советы и рецепты бюджетных блюд. Рассказывайте, какие дорогие продукты заменяете более доступными, да так, чтобы на вкус готового блюда это не повлияло. А мы в свою очередь за каждый опубликованный рецепт или совет отблагодарим вас гонораром.

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



## Рулет из рульки

Во-первых, блюдо экономное — рулька стоит недорого. А во-вторых, оригинальное — на выходе мы получаем тающую во рту закуску, лучше и полезнее любой колбасы! Особенно вкусен рулет с горчицей или хреном.

У рульки аккуратно вырезаю кость. Кожу не снимаю, раскладываю мясо, как книгу, отбиваю, солю, перчу, посыпаю измельченным чесноком. Закручиваю в рулет и туго стягиваю ниткой. Для маринада промываю луковую шелуху, гвоздику, кориандр, черный перец горошком, лавровый лист и чеснок (количество по вкусу) заливаю кипятком и даю насто-

яться 15 мин. Кладу рулет в маринад, вливаю немного соевого соуса и подсоленной воды столько, чтобы покрывала рульку. Тушу в утятнице 4 часа. Затем горячий рулет заворачиваю в пищевую пленку и кладу под гнет. Как остынет, можно подавать к столу.

Любовь ИВАНОВА,  
шеф-повар, г. Витебск



# Век живи — век учись: наводим порядок в холодильнике

Холодильник — одна из самых важных и нужных вещей в доме. Но им тоже нужно уметь пользоваться! Если у вас быстро портятся продукты, вполне возможно, дело вовсе не в технике. Загляните в свой холодильник: если фрукты, овощи, мясо и молочка лежат вперемежку на «любимой» полке, скорее наводите порядок, как советует шеф-повар из г. Воронежа Сергей ЛЕЩЕНКО. Вот увидите: изменив правила хранения продуктов, вы больше не захотите менять холодильник!

**1 Овощи и фрукты** советуют хранить отдельно друг от друга в бумажных пакетах. Бумага создает изоляцию и предотвращает гниение. При этом, если огурец без холодильника быстро становится вялым и мягким, то помидор, наоборот, — при низкой температуре теряет вкус и аромат.

**Холод не переносят:**

- картофель
- баклажан
- банан
- ананас
- гранат
- авокадо
- лук и чеснок

**2** Что касается зелени, то ее удобно хранить в стеклянной банке с водой или во влажной тканевой салфетке. Место зелени в холодильнике — нижняя полка.

**3 Мясо и рыба** могут храниться в холодильнике не более двух дней. Если не планируете готовить в указанное время, лучше заморозьте, причем разделив продукты порционно — чтобы не размораживать и замораживать повторно.

**4 Сыр** обязательно должен дышать, поэтому ни в коем случае не оставляйте его в полиэтиленовой пленке! Но и без укрытия его оставлять нельзя — обветрится и придет в негодность. Идеальное решение — пергаментная бумага, которая и воздух пропускает, и засохнуть не даст.

**5 Яйца** без холодильника могут «прожить» до двух недель, в холодильнике — около 3-4 недель. Размещать их нужно тупым концом вверх в специальных упаковках или лотках на дверце холодильника.

Лучше всего **общую температуру** выставлять **+4 град.**

Тогда распределение в холодильнике получится следующее:

**МОРОЗИЛКА**  
-18 град.

**ПОЛКА ВОЗЛЕ МОРОЗИЛКИ**  
от +2 до +3 град.

Идеально для мяса, рыбы и полуфабрикатов из них.

**СРЕДНИЕ ПОЛКИ**  
от +3 до +5 град.

Оптимально для молочных продуктов и колбас.

**«ЗОНА СВЕЖЕСТИ»**  
от +5 до +8 град.

Создана специально для зелени, фруктов и овощей.

**6 Сливочное масло** отлично себя чувствует в магазинной упаковке, которая защищает от света, воздуха и посторонних запахов. Хотите эстетики — переложите в маслоу с крышкой.

**7 Подсолнечное и оливковое масло** хранить в холодильнике не следует, там оно замерзает и густеет. Эти виды масла рекомендуют держать в темном шкафчике, подальше от солнечных лучей. **Льняному и кунжутному маслу — место в холодильнике.**

**8 Хлеб** некоторые любят держать в холодильнике, чего я делать не советую, так как он все равно быстро черствеет и при этом еще напитывается запахами других продуктов. **Мед** тоже не любит холода — он кристаллизуется, теряет текстуру, вкус и полезные свойства. И еще один продукт, которому холодильник не друг — это **кофе**. Мало того, что качество и вкус самого кофе портятся, так еще своим сильным ароматом он может изменить запах других продуктов.

**НЕ ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ**

- кофе
- шоколад
- мед
- растительное
- фрукты
- масло
- помидоры
- хлеб
- пряности

**ПОЛКИ НА ДВЕРИ**  
+10 град.

самое неудачное место для молочных продуктов. В дверцу лучше ставить кетчуп, горчицу, соусы и напитки.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ:**

- Не храните сырые продукты рядом с готовыми!
- Не держите в холодильнике подпорченные продукты — болезнетворные микробы «разбегутся» по всей камере.
- Мясо и рыба не должны лежать на одной полке с молочными продуктами и овощами. Плохими соседями являются овощи и фрукты; сыры и копчености.
- Прячьте продукты в контейнеры или под пищевую пленку.
- Не складывайте продукты слишком плотно — это мешает свободной циркуляции воздуха и нарушает работу холодильника.



## Слово специалисту



## Чем заменить майонез

Предлагаю три варианта соусов — они напоминают майонез по вкусу, но калорийность ниже в два раза.

## Дзадзики

Это яркий и легкий соус для овощей, запеченной картошки, рыбы и мяса.

Натираю свежий (маринованный) огурец на мелкой терке, сок отжимаю и добавляю в него измельченные чеснок и зелень укропа. Вливаю натуральный йогурт, оливковое масло и лимонный сок по вкусу. Солю и перчу, хорошо перемешиваю.

## Домашний

За счет замены растительного масла на йогурт, калорийность снижается, но при этом вкусовые качества отличные.

- 2 ст.л. оливкового масла • 0,5-1 ст.л. яблочного уксуса (лимонного сока)
- 5 ст.л. греческого классического или термостатного натурального йогурта
- перец — по вкусу.

Взбиваю все продукты до однородной кремообразной массы блендером.

## Йогуртный

- 200 мл натурального йогурта • 2 ч.л. готовой горчицы • 1 ст.л. лимонного сока • соль • перец — по вкусу • любая зелень.

Йогурт слегка взбиваю венчиком вместе с горчицей и соком лимона. Солю соус и перчу, добавляю измельченную зелень, перемешиваю.

Елена ЗАХАРОВА,  
врач-диетолог, г. Абакан

Вкусные сочетания продуктов  
для стройной фигуры

Еда, от которой не поправишься.

1. Сметана (15%-ная) + измельченная зелень петрушки, зеленого лука и укропа.
2. Ряженка + измельченная груша + мед + кокосовая стружка.
3. Банан + орешки.
4. Обезжиренный кефир + чернослив + молотая корица.
5. Натуральный йогурт + молотая корица.
6. Обезжиренный кефир + ягоды клубники.



7. Натуральный йогурт + кусочки свежего ананаса + малина.
8. Молоко + мед.
9. Сметана (15%-ная) + натертая цедра апельсина + измельченный миндаль.
10. Натуральный йогурт + свежие ягоды смородины (голубики) + малина.

Ева КУРУШОВА,  
нутрициолог, г. Москва



## Тыквенное снадобье

Если возникают проблемы с пищеварением (изжога, боли в желудке) или нужно привести в норму вес, готовлю тыквенное снадобье.

300-400 г очищенной тыквы натираю на средней терке, добавляю 3 ст.л. геркулеса, 500 мл молока, 1 ст.л. сахара, соль по вкусу. Перемешиваю и ставлю на небольшой огонь. Довожу до кипения и варю 20-30 мин., постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Добавляю очищенные грецкие орехи и даю

немного остыть. Взбиваю блендером, чтобы получилась однородная масса типа пюре.

Утром съедаю треть снадобья в качестве завтрака, оставшееся количество распределяю на день. Курс — неделя или до улучшения состояния.

Зинаида ЖЕВНО, г. Витебск

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Браво нашей читательнице! Тыква — настоящая «аптека» с грядки. Она полезна для сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, при атеросклерозе, так как выводит «плохой» холестерин, нормализует работу сердца, при сахарном диабете — уровень сахара в крови, при колитах помогает бороться с запорами. Доказана ее польза при подагре, панкреатите, катаракте. Еще она помогает справиться с простудой и ангиной, победить аллергию и анемию, благотворно влияет на состояние кожи, снимает отечность, укрепляет сосуды.

Тыква полезна в любом виде — сыром, вареном, сушеном, замороженном, запеченном. При этом она остается низкокалорийным продуктом, поэтому при ожирении способствует снижению веса, помогает нормализовать обмен веществ. Для того, чтобы лучше усваивались витамины (особенно А), не помешает кусочек сливочного масла к указанному тыквенному блюду. Единственное противопоказание — аллергия на этот продукт. Также следует временно воздержаться в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Галина САДОВСКАЯ, врач-терапевт, г. Витебск

## Дорогие читатели!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Мой проверенный рецепт от изжоги: растворяю 2 ч.л. меда в небольшом количестве теплой воды, или рассасываю, или просто съедаю такое же количество. Если есть переносимость меда, то очень хорошо помогает снять приступ слегка теплая минеральная вода (сильно не нагревать!).





## Добавка в чай

Имбирь — универсальное противовирусное средство, подаренное природой. Лимон — нейтрализатор активности любого вируса и поддержка иммунитета. Мед — обладатель уникального спектра лечебных свойств, антимикробного, противовоспалительного, ранозаживляющего и успокоительного действий на организм человека. Соединим все вместе и получим не только полезную, но и вкусную добавку к чаю.

Корень имбиря очищаю и натираю на мелкой терке. Лимон обдаю кипятком, цедру натираю на мелкой терке. Затем цитрус очищаю, разрезаю пополам и каждую половинку также натираю на терке (так и сок будет, и мякоть). Добавляю 2-3 ст.л. меда, перемешиваю. Готовую массу перекладываю в чистую банку, храню в холодильнике, плотно закрыв крышкой.



Добавляю в чай по 1 ч.л. — и простуды не страшны!

Алеся ПИСКУНОВА,  
г. Запорожье. Фото автора

## Рецепт маски Шахерезады

для нормальной и комбинированной кожи

♦ 2 перепелиных яйца ♦ несколько капель лимонного сока ♦ 1 ч.л. оливкового масла ♦ 1 ч.л. меда.

Яйца взбиваю с лимонным соком, маслом и медом. Снимаю макияж, очищаю кожу лосьоном. Затем умываю лицо теплой кипяченой водой, не вытираю и на влажную кожу наношу маску. Держу 20 мин., смываю теплой водой.

Для сухой кожи нужно убирать лимонный сок, для жирной — оливковое масло.

Юлия ЛЕОНЧИКОВА,  
визажист-косметолог,  
г. Могилев



## Антистрессовый бальзам

В бутылку из темного стекла перекладываю 200 г скорлупы кедровых орешков, добавляю 2 ст.л. сахара и заливаю смесь спиртом (до горлышка). Настаиваю в течение месяца, периодически встряхивая. Процеживаю и оставляю в холодильнике. Разво-

жу 1 ч.л. бальзама в 1 ст. воды, пью 2 раза в день (во время завтрака и обеда). Бальзам кроме того увеличивает физическую силу, излечивает импотенцию, является профилактикой атеросклероза.

Валентин ДУБИН,  
натуропат, г. Одинцово



## Мой секретный рецепт

Крепкий, как дуб, пятидесятилетний мужчина, успешный карьерист, сдал в течение нескольких месяцев, после того, как сын разбился на мотоцикле. Муж часто заходил в комнату сына, разговаривал с его фотографией, но самое страшное, он начал пить. Именно с этого момента у него и начались серьезные проблемы с алкоголем. Я увидела, как далеко все зашло, когда на завтрак он поставил на стол бутылку крепкого спиртного.

Попытки отвлечь — я даже предлагала взять ребенка из детдома — ни к чему не привели. Муж начал напиваться дома, становился невменяемым, упреки переходили в крик, мат, хлопанье дверью. Я стала очень нервной, начала бояться его, часто плакала и сильно похудела. От пьянки прекратился дополнительный, домашний заработок мужа, и сразу начались проблемы с деньгами. Просить, уговаривать, кричать, пытаться настоять на своем с ним бесполезно. Убитый горем, не слышал слов, что ему самому нужна помощь. Честно скажу, народные методы, гомеопатию, даже магию пробовала. Не помогало. Уговорить мужа, чтобы пойти к наркологу было не реально, такие разговоры вызывали у него раздражение. Чтобы вытащить его, мне понадобилось лекарство, которое можно было использовать незаметно. В интернете сразу попала на капли трезвости «Мидзо». Смотрю: то, что надо, главное, без вкуса, запаха, цвета. Решила заказать, оказалось, надо идти в аптеку.

В аптеке попросила рассказать об этих каплях подробнее — дали буклет. Вычитала, что проверены в России на безопасность, отлично подходят для лечения алкоголизма дома, нормально действуют, когда их даешь с едой или напитками.

Купила на пробу один флакон. С обеда и начала лечение, добавила в салат, пока резала. Вечером приехала, когда готовила ужин. Готовить я люблю, а главное, муж всегда давал отличную оценку моим кулинарным способностям, поэтому даже не мог догадаться, что что-то с едой не так. За ужином муж, как обычно, выпил. Только поели, капли начали действовать. У супруга вообще бледное лицо, а тут резко покраснело, кашель начался, немного подташнивало. На следующий день ситуация повторилась. Несколько дней после этого муж не пил, потом опять. Та же самая реакция. В разговоре с ним я попыталась его убедить, что это организм уже отвергает алкоголь, и необходимо сделать хотя бы небольшой перерыв, ведь нам уже далеко не по двадцать.

Примерно так прошло все наше лечение. Нехорошо становилось, когда выпивал. Мне шаг за шагом удалось связать это с тем, что муж так много переживал, да еще и работал, организм просто сигнализировал, хватит, мол. Не сразу, понадобилось четыре месяца, чтобы супруг согласился с этим. Не знаю, как сказать, но что — то в голове у него переключилось. Постепенно к мужу вернулась способность радоваться жизни и расслабляться без алкоголя, на работе появились новые перспективы, отношения наши наладились. Я рада, что не опустила тогда руки, а взяла инициативу в решении вопроса в свои руки. Постепенно в нашей жизни все стало налаживаться. Мужу так и не сказала про капли. Не простил бы он меня.

Галина Волкова, г. Москва



## Проверено читателем



### Солим горбушу

Супруг засаливает бюджетную горбушу простым способом, а по вкусу получается как форель. На все праздники и дни рождения «улетает махом».

Разделяет слегка оттаявшую рыбу, делает ножом надрез у головы и снимает кожу. Удаляет голову, хвост, хребет и кости, филе нарезают размером с мизинец. Солит крупной солью (1-2 ч.л.), поливает растительным маслом (1-2 ст.л.), равномерно промазывает им рыбу. Оставляет в холодильнике, накрыв крышкой, на ночь.

Гульсем АЛЕЕВА, г. Тобольск

### Морской салат

Кальмары можно приготовить просто и оригинально, а, главное, удивить гостей и близких новым вкусом знакомого продукта.

Отварные кальмары нарезаю соломкой, добавляю спассерованный измельченный лук и обжаренные грибы, измельченные грецкие орехи, натертый сыр и измельченный чеснок по вкусу. Заправляю майонезом.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

### Праздничная хитрость

Раньше сталкивалась с тем, что бутерброды с икрой заветриваются. Особенно, если гости опаздывают, потом икринки прилипают к зубам, что не совсем приятно. Есть отличный способ: добавляю в баночку немного растительного масла и перемешиваю — икра останется свежей и будет приятно лопаться во рту.

Лариса ЩЕРБАКОВА, г. Пермь

### «Круглая» закуска

К любому праздничному столу подаю свои любимые салатные «шарики»: очень быстро, бюджетно и вкусно.

Основа у меня двух вариантов: натертые на терке сыр, вареное яйцо и плавленный сырок, майонез, измельченная зелень; второй вариант — крабовые палочки, вареное яйцо и бочковой огурчик натираю на мелкой терке, смешиваю и обваливаю в натертой вареной моркови и натертой отварной свекле.

Светлана ЖОЛУД, г. Мозырь

## Как я варил холодец

Впервые в жизни (к своему стыду — действительно в первый раз, раньше как-то ни мыслей, ни возможностей, ни желания не появлялось) решил сварить холодец. Вот так спонтанно взял и решил. И как раз у меня оказались две «свинские культяпки». Хорошие такие, специально для холодца были куплены, но достались мне, ибо покупателю конечностей стало вдруг не до них. И я решил попробовать.

«Культяпки» были чистые и свежие.

Тем не менее после закипания первую воду слил, залил свежей, добавил соли-пряности (понемногу) и на самом медленном огне томил часа 4 точно. Дольше не стал, потому как уже глубокая ночь была. Оставил на горячей конфорке до утра. А утром, не глядя, засунул кастрюлю в холодильник и поехал трудиться.

Вечером решил свой холодец доварить. Достал, глядь — а это УЖЕ холодец, который даже из кастрюли не вытряхивается. Пришлось мне, чтобы достать и разобрать свинские ножки на «мясо — отдельно, кости — отдельно», все это дело разогревать... Разогрел, достал-разобрал, досолил-доперчил, хрящи на костях поварил еще пару часов, процедил.

В посуду для готового холодца выложил нарезанное с костей мясо и нарезан-



ный кусочками чеснок. Залил. Кипящим бульоном, дурень. Поутру достал из холодильника нормальный такой холодец, да. Только чеснок стал сине-зеленым, а так все отлично. Дегустаторы сказали: «Вари еще!», хотя цвет чеснока отметили. Вот такие кулинарные эксперименты.

Сергей КОСТРЫКИН,  
г. Томск. Фото автора



Пряности раскрывают свой аромат именно в горячем растительном масле. Поэтому, когда готовлю морковь по-корейски, на нее горькую насыпаю перец, кориандр, паприку, измельченный чеснок и поливаю хорошо разогретым в сковороде маслом.

## «Провесная скумбрия» по ГОСТу

Рыбка по этому рецепту выходит очень вкусной, в меру жирной, без лишней влаги. Приятного всем аппетита!

На две скумбрии по 500 г: в охлажденную (!) кипяченую воду добавляю 100 г соли, 10 г сахара, по 5 горошин черного и душистого перца, 3 лавровых листа. У рыбы отрезаю головы, сделав надрез под нижними плавниками, и аккуратно, надавливая пальцами на брюшко, удаляю потроха. Рыбу промываю, просушиваю и перекладываю в удобную посуду, накрываю пергаментной бумагой, затем тарелкой. Оставляю в холодном месте на 3 дня, переворачивая два раза в день. Затем достаю из рассола, не промываю, просушиваю бумажным полотенцем, хвосты обматываю х/б нитками, подвешиваю в прохладном месте на сутки. Под рыбу обязательно ставлю тарелку, так как с нее будут стекать жир и жидкость.

Татьяна ИВАНОВА, г. Пермь



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В рассол для рыбы можно добавить 1 ч.л. французской горчицы и пару зубчиков чеснока. Если готовить рыбу в летнее время, то ее следует накрывать чистой марлей, чтобы не садились мухи. Можно в самом конце промокнуть тушки слабым уксусным раствором (на 1 л воды — 2 ст.л. 9%-ного уксуса).

Михаил СВИРИДОВ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



## Руллет «Мимоза»

- 3 листа тонкого лаваша • 250 г майонеза
- 3 вареных яйца • 150-200 г сыра • банка рыбных консервов (сайра в масле) • зелень укропа • зеленый лук.

Каждый лист лаваша равномерно промазываю майонезом, на один натираю на средней терке яйца, сыр, посыпаю немного измельченной зеленью, на второй и третий — рыбу, размятую вилкой, посыпаю зеленью. Первый лист сворачиваю рулетом, перекладываю его в начало второго листа, продолжаю сворачивать рулет. Затем перекладываю двойной рулет в начало третьего



листа, сворачиваю до конца. Заворачиваю в пищевую пленку и убираю в холодильник (лучше на ночь).

Светлана, по e-mail

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличная закуска для фуршета! Рекомендую промазать готовый рулет сверху майонезом и присыпать измельченными вареными желтками и измельченной зеленью. Подойдут и другие рыбные консервы — лосось, тунец в собственном соку. Главное, не перестарайтесь с майонезом, чтобы рулет не растекся.

Михаил СВИРИДОВ, повар, г. Санкт-Петербург

## С копченой курицей

- Копченая куриная грудка • авокадо • большое зеленое яблоко • морковь • фиолетовая луковичка • листовой салат • 5 ядер грецких орехов • 4 ст.л. майонеза • зубчик чеснока
- зелень петрушки • 4 ст.л. натурального йогурта • 1 ст.л. лимонного сока • соль • перец — по вкусу.

Петрушку мелко рублю, добавляю измельченный чеснок, майонез и йогурт, вливаю лимонный сок, солю, перчу и хорошо перемешиваю соус. Лук нарезаю полукольцами, яблоко и авокадо — тонкими ломтиками, морковь натираю на мелкой терке. Раскладываю в тарелки листья салата, затем — ломтики курицы, овощи, орехи. Поливаю салат соусом, украшаю зернами граната и ломтиками сладкого перца.

### • Мой совет •

По желанию в салат можно добавить кусочки консервированного ананаса, кедровые орешки, маринованные грибы или консервированную фасоль.

Анна СУВОРОВА, г. Пермь. Фото автора

## «Фантазия»

Заглянула в холодильник, немного пофантазировала — и получилось вкусное блюдо.

- Банка красной фасоли • свиной копченый карбонад • сладкий перец • 1-2 пачки сухариков • лук • сливочное масло • соль — по вкусу.
- Лук измельчаю и пассерую на масле, охлаждаю. На этом же масле слегка обжариваю карбонад, нарезанный кубиками. Соединяю его с луком, добавляю перец, нарезанный кубиками, фасоль, перемешиваю салат, всыпаю сухарики и солю, еще раз перемешиваю. По желанию салат можно заправить майонезом.

Елена АРЕЛЬХОВА,

г. Саратов

## Вкусно и просто!

Любую зелень измельчаю, смешиваю с оливковым маслом и раскладываю в формочки для льда, замораживаю. Добавляю такие кубики при подаче различных салатов и горячих блюд.

Сандра САРГСЯН,  
г. Санкт-Петербург

## Дешево



## Паштет «Крабовый»

- 400 г крабовых палочек • луковичка
- 2 вареных яйца • 1-2 ст.л. майонеза
- зелень петрушки.

Крабовые палочки, лук и яйца нарезаю средними кусочками, перекладываю в чашу блендера, добавляю петрушку и майонез, взбиваю в однородную массу. Паштет перекладываю в чистую посуду и оставляю в холодильнике на час.

Подаю паштет с кусочками хлеба или в тарталетках.

Кристина ПУЗИНА,  
г. Тольятти. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

А какими блюдами вы балуете своих близких? В гостях попробовали очень вкусный и оригинальный салат или закуску? Тогда берите скорее ручку, лист бумаги и присылайте рецепт в редакцию. Наши авторы получают не только благодарности от других хозяюшек, но и гонорар за публикацию. Не скупитесь на хорошие рецепты! Мы рады каждому письму!

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





Неожиданно



## Солим правильно

Каждый суп нужно солить по-разному: рыбный — в начале, мясной — в конце, а грибной и овощной, когда ингредиенты станут мягкими. Пряности кладу за 3-5 мин. до готовности, лавровый лист достаю из первых блюд через 10 мин. после закладки.

Оксана БОРИСОВА,  
г. Пинск

## Рассольник со стерлядью

Каждый номер «Сватов на кухне» удивляет: сколько фантазии у читателей, ведь не так-то просто не только приготовить что-то новое и вкусное, но и оригинально украсить блюдо. Предлагаю рецепт необыкновенного рассольника, ведь нет ничего лучше на обед, чем горячий аппетитный супчик! Изобрела его сама, потому что очень люблю рассольник и рыбу, вот и решила объединить их. Результат порадовал, сейчас часто готовлю это блюдо. Рыбу можно брать любую, но вкуснее всего, конечно, с королевой рыб — стерлядью.

На 3-литровую кастрюлю: • 5 картофелин  
• 2 корня петрушки • корень сельдерея  
• морковь • 4 луковицы • 2 соленых огурца  
• 100 г щавеля (замороженного) • маргарин • пряности • соль — по вкусу • 2 средние стерляди • сметана.

Рыбу чищу, потрошу, не разделявая на куски, заливаю водой, солю, добавляю пряности и варю до готовности. Рыбу достаю, бульон процеживаю, довожу до кипения. Кладу нарезанную картошку, снова довожу до кипения, добавляю пассерованные на маргарине коренья и измельченные лук и морковь, а че-

рез 5-10 мин. — припущенные огурцы (можно нарезать мелкими кубиками, но, на мой взгляд, вкуснее натереть на крупной терке). В конце варки кладу нарезанный щавель, досаливаю при необходимости, приправляю (например, лавровым листом) и довожу до готовности.

При подаче в суп кладу по кусочку рыбы и немного сметаны.

Приятного аппетита!

Светлана ЯЧМЕНЕВА,

ст. Анастасиевская Краснодарского края.

Фото автора

## Сырные щи

• 300 г куриного филе • 150 г капусты  
• морковь • луковица • 3 картофелины  
• плавленный сырок (100 г) • соль и пряности — по вкусу • растительное масло — для жарки • зелень — для подачи.

Мясо отвариваю, достаю из бульона, нарезаю кусочками и возвращаю обратно. Добавляю нашинкованную капусту, варю не менее 10 мин., затем — нарезанный кубиками картофель. Лук и морковь так же нарезаю небольшими кубиками (по желанию морковь можно натереть на терке) и обжариваю на масле до легкого румянца. Добавляю за жарку в кипящие щи, после — сырок, перемешиваю до его растворения и варю до мягкости овощей. Подаю, украсив зеленью.



Ольга РОМАНОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хочу сказать, что это первое блюдо должно стать вашим любимым — оно очень аппетитное! Не устаю повторять, что все, где есть сыр, обладает райским вкусом. Не жалейте зелени: укропчик, петрушка — они сделают свое дело. И не забудьте, чем тоньше вы нашинкуете капусту, тем нежнее будет вкус супа.

Тито КЕОСЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Обед  
в грибном стиле

После новогодних сыро-копчено-майонезных деликатесов необходимо перезапустить «животан» на новый лад. Предлагаю приготовить грибной суп — проще пареной репы. Наши январские леса в этом году полны грибов: вешенки и опять отлично держат небольшие морозцы, жиреют, отчаянно пахнут и очень вкусные. Так получилось, что вот ну есть грибочки — сами собой набрались!



Отвариваю грибы, лук измельчаю и пассерую на растительном масле, в конце добавляю сливочное. Перекладываю в сковороду грибы, немного солю. В кастрюлю с водой закладываю картофель, нарезанный кубиками, морковь — кружками, солю, перчу. Варю бульон на малом огне до готовности овощей. Добавляю грибы с луком и измельченную зелень. Снимаю суп с огня и накрываю кастрюлю полотенцем, чтобы блюдо настоялось.

Олег ЧАСОВНИКОВ,

г. Тихорецк

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Ничто так не согревает в зимнюю стужу, как тарелка наваристого супа. Дорогие наши, может, у вас есть рецепты первых блюд, о которых мы еще и знать не знаем, которым удивятся наши читатели? Или у вас есть собственные фирменные секреты по приготовлению супов? Милости просим: для ваших рецептов место на страничках нашего издания всегда найдется!

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



# Секреты самой вкусной котлеты и картофельного пюре

Кого в наше время можно удивить котлетой с картофельным пюре? Но, на самом деле, сколько хозяюшек, столько и рецептов. У кого-то котлеты маленькие, буквально на один укус. Кто-то готовит их большими, размером с ладонь. Кому-то по душе, чтобы готовое блюдо было плотным, а кто-то больше любит разломать котлету, а оттуда — сок ручьем... С радостью делюсь своими секретами, как приготовить вкусный фарш и сформовать котлеты так, чтобы они получились действительно сочными.

фото 1



фото 2



фото 3



Для котлет: • 500 г мясного фарша • 2 ломтика белого хлеба (или темных сортов) • средняя картофелина • 2 средние луковицы • 1-2 ч.л. сахара • 0,5 ст.л. молока (кипятка или заваренного черного чая) • сливочное масло • сушеный сельдерей • соль • перец • чеснок — по вкусу.

Для картофельного пюре: • 700 г картофеля • 50 г сливочного масла • 0,5 ст. молока (сливок) • соль.

Если хлеб белый, то замачиваю его в чае, если темных сортов — в молоке, отжимаю и перекладываю к фаршу (хлеб можно заменить натертым кабачком). **Первый секрет:** лук измельчаю, одну часть пассерую на сливочном масле, остальной добавляю сырым в фарш.

Картофель натираю на мелкой терке и также перекладываю в фарш. **Второй секрет:** в фарш добавляю сельдерей — он хорошо оттеняет вкус мяса.

**Третий секрет:** кроме соли и перца всыпаю немного сахара — это добавляет сочности котлетам (в идеале на 500 г мяса — 0,5 ст.л.). **Четвертый секрет:** в фарш также вливаю 2-3 ст.л. кипятка для сочности, главное — не перестараться. Если вдруг так произошло, можно добавить немного панировочных сухарей или муки. **Пятый секрет:** яйца не вбиваю в фарш — с ними котлеты получаются «тяжелыми», менее воздушными и сухими. Чеснок кладу по вкусу и хорошо отбиваю фарш (перекладываю в глубокую миску и бросаю его 15-16 раз). Консистенция получится плотной, котлеты будут держать форму.

Дорогие хозяйки, дачные хлопоты позади, до весны еще далеко, поэтому найдите минутку-другую написать-рассказать о своих фирменных блюдах. Если нет фотоаппарата, не беда, главное — подробный рецепт: тем более, что с этого номера мы объявили новый кулинарный конкурс (см. стр. 27).



**Шестой секрет:** сначала форму из фарша лепешку (фото 1), затем сворачиваю края сбоку (фото 2) и сверху (фото 3). Готовую котлету панирую в овсяных хлопьях или муке и обжариваю на хорошо разогретой сковороде в небольшом количестве масла с двух сторон. **Седьмой секрет:** котлеты жарю не до готовности, доливаю немного воды и тушу-пропариваю на огне выше среднего 15 мин. Они получаются с красивой аппетитной корочкой. Картофельное пюре: секрет в рассыпчатом сорте картофеля, но это в идеале. Во время варки картофеля добавляю кусочек масла — так он получится вкуснее (по желанию кладу веточку укропа), а солю за 10 мин. до окончания приготовления. Сливаю воду и оставляю картофель на малом огне, чтобы немного подсушить. Затем разминаю толкушкой, вливаю кипяченое молоко со сливочным маслом



«РыбачОК»

Моя семья любит больше рыбные котлеты, поэтому делюсь своим маленьким секретом: в рыбный фарш вливаю немного сливок, которые придадут нежность блюду, или лимонный сок, усиливающий вкус рыбы.

Светлана  
ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Борисов

или теплыми сливками, еще раз разминаю (миксер и блендер не использую).

Светлана БАУЭР,

г. Берлин, Германия. Фото автора



## Нужные советы

❖ Чтобы котлеты получились вкусными и сочными, в фарш, кроме лука и замоченного в молоке хлеба, добавляю немного натертого на терке картофеля.

❖ Соль всыпаю в фарш непосредственно перед приготовлением котлет. Если посолить раньше, она разрушит структуру белка и сделает мясо жестким.

❖ Когда запекаю птицу целиком и хочу, чтобы корочка была особенно хрустящей, тщательно натираю кожу солью и пряностями, затем приподнимаю ее с нижней части грудки и двумя пальцами отделяю от тушки. Снимать не нужно, главное — максимально отделить кожу от мяса, чтобы во время приготовления из нее выделилось наибольшее количество жира. Когда отделяю кожу, мясо под ней тоже солю и посыпаю пряностями, равномерно растирая их по тушке.

❖ Всегда немного недовариваю макароны — такое блюдо продлевает чувство сытости и положительно сказывается на фигуре.

*Сандра САРГСЯН,  
выпускница ГБ ПОУ «Российский  
колледж традиционной культуры»,  
г. Санкт-Петербург*

Картофель  
«Четыре товарища»

❖ Картофель • бекон • сыр • шампиньоны  
• зелень укропа и петрушки • соль • перец  
— по вкусу.

Картофель чищу и нарезаю, выкладывая слоями на противень, чередуя полосками бекона, нарезанными пластинками грибов, солю и перчу. Запекаю в духовке при 250 град. 40 мин. В конце приготовления посыпаю натертым сыром и измельченной зеленью и снова ставлю в духовку до расплавления сыра.

*Марина БУЛАВИНА,  
г. Волгодонск. Фото автора*



## Баранья нога «То что надо»

На новогоднее застолье при встрече года Свиньи (Кабана) свинину лучше не готовить, поэтому главным блюдом на нашем праздничном пиршестве была нога барашка. Мясо предварительно мариную, тогда оно получается мягким, сочным и с хрустящей аппетитной корочкой. Язык проглотить!

• Баранья нога с костью (1,5 кг) • 1 ст. сухого вина • 6 ст.л. томатного соуса • 5 зубчиков чеснока • 2 луковицы • соль • перец • пряности — по вкусу.

Мясо мою, очищаю от костных осколков и пленок, обсушиваю бумажным полотенцем. Чеснок нарезаю узкими полосками. В миске смешиваю соль, перец и пряности. Ножом делаю в мясе глубокие надрезы и в каждый насыпаю по щепотке пряной смеси, шпигую чесноком. Оставшимися пряностями натираю баранину со всех сторон. Мясо кладу в кастрюлю, поливаю смесью вина и соуса, посыпаю нарезанным кольцами луком и ставлю в прохладное место на 5-6 часов. Перекалываю ногу в рукав для запекания, завязываю с обеих сторон и запекаю в духовке 1,5 часа при 180-200 град. Затем достаю, надрезаю сверху рукав, отворачиваю его края, поливаю мясо выделившимся соком и подрумяниваю до золотистой корочки в духовке еще 20 мин. Подаю



на блюде целиком с зеленью и свежими овощами.

*Валерий ФРОЛОВ,  
г. Белгород. На фото — автор*



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Всегда утверждаю, что вкуснее, чем картофель с сочетанием с грибами, беконом и сыром, нет ничего на свете. Это классика! От себя лишь могу добавить, что для сочности блюда слои можно полить нежирной сметаной и поэкспериментировать с пряностями, не ограничиваясь перцем.

*Тито КЕОСЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург*

## Котлеты «Секретные»

С возрастом хочется меньше мяса, и я нашла выход, когда готовлю любимые котлеты.

• 0,5 кг фарша • 1 ст. вареного риса • небольшой кочан капусты • луковица • морковь • яйцо • панировочные сухари • растительное масло • пряности — по вкусу • соль • перец.

Лук мелко нарезаю, морковь натираю на терке и обжариваю все на растительном масле. Добавляю любимые пряности и нашинкованную капусту. Тушу под крышкой до готовности капусты. Иногда в

конце добавляю измельченную зелень. После остывания овощей смешиваю их с фаршем и рисом, вбиваю яйцо, солю, перчу и перемешиваю. Мокрыми руками формую небольшие котлетки-шарики, обваливаю в панировочных сухарях и обжариваю на масле.

*Людмила РЫБНИКОВА,  
г. Москва*



## Турецкий пилав

с хамсой

Пилав (pilau, pilaf) в переводе означает восточное кушанье из вареного риса с кусочками мяса и пряностями. Турки, выросшие на морском побережье, просто боготворят это блюдо. И сезон маленькой рыбки — их любимое время года. Может, плов понравится и вам? Состоит из риса, упрятого в свежую хамсу. Признаться, что рецепт не раз попадался вам на страницах кулинарных блогов. На фотографиях блюдо выглядит ооочень заманчиво, если не роскошно. Готовить его довольно легко. Конечно, придется потрудиться, чтобы выпотрошить и удалить кости у мелкой рыбешки, но мы же не ищем легких путей... При разделке рыбки есть несколько секретов: голову лучше отрезать ножом, надрезать брюшко тоже ножом, а вот убирать позвоночник пальцем — он очень легко отделяется. Работать пальцами без ножа гораздо быстрее, но тогда филе-бабочка получится не совсем аккуратным. Чтобы частично избавиться от запаха, замочите рыбку на несколько минут (об этом расскажу ниже), хотя иногда этот шаг пропускают — решать вам. Пилав можно приготовить в одной общей форме, как у меня, или взять порционные формочки. Я использовала одноразовую диаметром 21 см с высотой бортиков 7 см. Не советую неглазурованную керамику, так как хамса имеет стойкий аромат.

♦ 700 г свежей хамсы ♦ пол-лимона ♦ растительное масло.

Для пилавы: ♦ 1 ст. длиннозерного риса ♦ луковица ♦ пучок петрушки ♦ 1/3 ст. изюма ♦ 2 ст. л. кедровых орешков ♦ 2 ст. л. очищенного миндаля ♦ 1 ч. л. сушеной мяты ♦ 1/3 ч. л. душистого перца горошком ♦ 1/4 ч. л. молотой корицы ♦ черный молотый перец ♦ соль ♦ 3 ст. л. растительного масла ♦ кукурузная мука либо панировочные сухари.

Для подачи: ♦ лимон ♦ укроп — по желанию.

Довожу воду почти до кипения и бросаю миндаль, считаю до 20, достаю и очищаю. Подготавливаю рыбу, как указано выше.



Затем филе промываю, заливаю водой с соком лимона на 20 мин. Рыба посветлеет, уйдет горечь и специфический запах. Откидываю ее на дуршлаг. Обжариваю нарезанный лук на масле до золотистого цвета, добавляю кедровые орехи и измельченный миндаль, готовлю, помешивая, до такого же цвета. Всыпаю промытые рис и изюм, все пряности, соль, немного натертой цедры лимона, готовлю, перемешивая, минуту. Вливаю около 1,5 ст. воды, довожу до кипения, накрываю и варю 10 мин. Снимаю с огня и оставляю на 10-15 мин. Добавляю нарубленную петрушку, перемешиваю. Смазываю форму маслом, посыпаю кукурузной мукой либо сухарями, раскладываю рыбу внахлест (!), закрыв ею дно. Концы тушек должны свисать с бортиков формы. Перчу и солю. Немного рыбы оставляю, чтобы выложить сверху. На рыбу выкладываю готовый пилав, разравниваю, закрываю кончиками рыбы, которые свисали, а затем оставшейся хамсой. Сбрызгиваю маслом, посыпаю мукой или сухарями и запекаю в духовке при 180 град. 30 мин. Достаю, аккуратно переворачиваю на блюдо, подаю с дольками лимона и веточками укропа.

Елена КВАЧЕВА, г. Киев. Фото автора

## Овощное рагу с потрошками

♦ 700 г куриных желудков и сердечек ♦ 500 г капусты ♦ луковица ♦ морковь ♦ 350 г йогурта или сметаны ♦ 80 г бекона ♦ 2 ст. л. томатной пасты ♦ пряности для курицы — по вкусу ♦ соль ♦ перец ♦ растительное масло.

Желудки и сердечки заливаю водой на час, очищаю и промываю. Отвариваю в подсоленной воде, немного остужаю и нарезаю, солю, добавляю пряности по вкусу, вливаю йогурт, перемешиваю и оставляю на 30 мин.

Обжариваю бекон до золотистого цвета, выкладываю на бумажное полотенце. К вытопившемуся жиру подливаю немного растительного масла, разогреваю, зарумяниваю лук, нарезанный полукольцами, кладу натертую на терке морковь и обжариваю. Затем всыпаю нашинкованную капусту и томлю, перемешивая. Ввожу томатную пасту, солю, вливаю немного воды, перемешиваю, накрываю крышкой и тушу 10 мин. Добавляю нарезанный бекон, перемешиваю, выкладываю потрошки вместе с йогуртом, в котором они мариновались. Все снова перемешиваю, перчу и ставлю в разогретую до 200 град. духовку. Запекаю 30 мин.

Наталья ШИЛОВА, п.г.т. Хохольский  
Воронежской обл. Фото автора



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень радует, что автор не использует майонез, а добавляет йогурт — отличное решение. Не жалейте своих любимых пряностей и подайте рагу с зеленью — будет намного вкуснее.

Тито КЕОСЯН,  
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Чтобы жареная картошечка получилась с хрустящей корочкой, ломтики выкладываю только в раскаленное масло и готовлю, не накрывая крышкой. Солю в самом конце приготовления, практически перед подачей.



### Пекись рыбка...

Речную рыбу запекаю целиком, наполнив выпотрошенную брюшину овощной или грибной заправкой. Перед этим обязательно удаляю жабры и хорошо промываю полости. А вот караси лучше всего получаются в сметанно-сливочной заливке на морковной «подушке».

Ольга ЯКУШЕВА,  
г. Шклов



## Проверено читателем



\*\*\*

Порой бывает, белки использую (например, когда пеку бже), а желтки остаются. Чтобы они не испортились и не засохли, кладу в стакан, заливаю водой и ставлю в холодильник. Так они могут дожидаться своего часа несколько дней.

Анна КРАВЧЕНКО, г. Минск

\*\*\*

Раньше, когда нужно было отделить белок от желтка, делала это так: разбивала яйцо на ладонь и пропускала белок в миску сквозь пальцы. Теперь же у меня есть более «чистый» способ. Вставляю в стакан обычную кухонную воронку и вбиваю в нее яйцо — белок через отверстие стекает в сосуд, а желток остается в воронке.

Татьяна КУЗНЕЦОВА, г. Могилев

\*\*\*

В пост, как известно, яйца запрещены. А если сладкого хочется? Я нашла несколько вариантов замены, которые выручают, даже когда в холодильнике не оказывается нужного количества яиц. Одно яйцо заменяет смесь из 1 ст.л. картофельного или кукурузного крахмала и 2 ст.л. воды или просто 2 ст.л. крахмала. Вместо яйца добавляю в тесто также 1 ст.л. растительного масла, 2 ч.л. разрыхлителя теста и 2 ч.л. воды. И при любом способе выпечка все равно получается пышной и не разваливается.

Тамара САВИНОВА, г. Самара

\*\*\*

Сватья подсказала рецепт простого и вкусного «рубленого» торта. Смешиваю яйцо с 0,5 ст. воды. Рублю 2 пачки маргарина с 4,5 ст. муки, добавляю яйцо с водой, перемешиваю. Тесто кладу на полчаса в холодильник, затем делю на кусочки, каждый раскатываю и выпекаю при 200 град. Смазываю коржи сгущенкой и собираю торт.

Любовь ЯВОРСКАЯ, г. Иркутск

## Жареное молоко

Как-то гостила у давней подруги из другого города. Перед отъездом к утренней чашке кофе она подала очень необычный, легкий и вкусный десерт, я даже не смогла угадать, из чего он состоит. Неординарным лакомством оказалось жареное молоко с хрустящей корочкой и нежной тающей серединкой. Подруга рассказала, что впервые попробовала это блюдо в одном курортном городе Испании. Там же она узнала и рецепт этого невероятного десерта с потрясающим нежным вкусом. Теперь и я дома к чаю готовлю жареное молоко — «кусочек испанской кухни», рецептом которого спешу поделиться с вами.

• 250 мл молока • 30 г кукурузного крахмала • 50 г сахара + для посыпки • желток + яйцо для кляра • 50 г муки для обжарки • растительное масло.

Довожу до кипения 160 мл молока, всыпаю сахар, перемешиваю и выключаю огонь. Отдельно взбиваю венчиком желток с крахмалом, добавляю оставшееся молоко, перемешиваю. Помешивая, вливаю получившуюся смесь в горячее молоко, нагреваю на умеренном огне. Крем постепенно начнет густеть. Постоянно помешиваю, чтобы он не пригорел, а как только закипит — сразу выключаю. Выкладываю крем в любую форму, смазанную маслом, оставляю при комнатной температуре, а затем ставлю в холодильник до полного застывания (примерно на час). Застывший крем перекладываю на доску, нарезаю произвольными кусочками.

Для кляра взбиваю яйцо венчиком.



Каждый кусочек крема обваливаю в муке, затем в яйце и снова в муке. Обжариваю в большом количестве разогретого масла до красивой золотистой корочки, перекладываю на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло. При подаче кусочки жареного молока посыпаю сахаром.

Юлия МАНЧХА,

создатель кулинарного сайта «Готовим про100», г. Донецк. Фото автора

Хотела приготовить творожный пирог, вот только творог в магазине попался слишком кислый. Вспомнила, как делала бабушка: смешала его с таким же количеством молока и оставила на ночь. Утром откинула на дуршлаг, а когда молоко стекло, положила творог под пресс — вкус стал намного приятнее.



## Вишневый пирог для бабушки

У моей бабули день рождения в январе. Дома еще стоит нарядная елка, настроение праздничное, и я непременно пеку пирог с ягодной начинкой — как она любит.

Для теста: • 4 яйца • 1 ст. сахара • 180-200 г сливочного масла • 2 ст. муки • пакетик разрыхлителя теста.

Для начинки: • 0,5 кг вишни в собственном соку • 2 ст.л. крахмала • 2 ст.л. сахара.

Для посыпки: • 1 ч.л. сахарной пудры.

Яйца взбиваю с сахаром, добавляю натертое на терке сливочное масло, перемешиваю, постепенно всыпаю просеянную муку и разрыхлитель. Вымешиваю тесто, заворачиваю в пищевую пленку и кладу в холодильник на 30 мин.

Для начинки беру домашнюю заготовку вишни. С ягод сливаю сок, обваливаю в крахмале, смешиваю с сахаром.

Раскатываю 2/3 теста, выкладываю в смазанную маслом форму так, чтобы получились бортики, распределяю начинку. Из оставшегося теста вырезаю полоски шириной 1 см, накрываю начинку сеточкой, края бортиков заворачиваю поверх полос, зашпиговываю. Выпекаю пирог при 180 град. 40 мин. Немного остужаю, перекладываю на блюдо и посыпаю сахарной пудрой. С днем рождения, бабушка!

Анастасия КУДРИНА,

г. Старый Оскол. Фото автора





## Печенье «Шоколадные лимоны»

Такое печенье часто пеку к чаю, особенно в период, когда «злобствуют» простудные заболевания и грипп. Думаю, это лакомство пойдет только на пользу, раз в его состав входят лимоны — они ведь, как известно, повышают сопротивляемость организма к различным болезням. Так что угощайтесь и будьте здоровы!

Для теста: • 2 лимона • 80 г сливочного масла • 2 ст. муки  
• яйцо • 2 г (пакетик) ванилина • 1 ч.л. разрыхлителя  
• 2 ст.л. сахара • соль — по вкусу.

Для глазури: • 100 г сметаны • 2 ч.л. какао • 3 ст.л. сахара.

С лимонов срезаю кожуру, убираю косточки, мякоть измельчаю блендером. Яйцо смешиваю с сахаром, добавляю измельченные лимоны, ванилин, разрыхлитель, соль, размягченное сливочное масло, просеянную муку. Вымешиваю тесто, заворачиваю в пищевую пленку и кладу в холодильник на час. Затем на присыпанном мукой столе формую печенье в виде лимонов, выкладываю на смазанный маслом (застеленный пергаментом) противень и выпекаю при 180 град. 20-30 мин.

Для шоколадной глазури смешиваю сметану, сахар и какао, подогреваю на водяной бане. Остывшее печенье покрываю глазурью.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел. Фото автора



## Тыквенники

Тыкву очищаю от кожуры и семечек, запекаю в духовке. Остужаю и измельчаю блендером. Взбиваю 2 яйца с 3 ст.л. сахара, добавляю 200 мл молока, 200 г муки, 10 г разрыхлителя теста, щепотку соли, ванильный сахар и тыквенное пюре, перемешиваю. Жарю панкейки на сухой сковородке.  
Римма ИВАНОВА,  
г. Сланцы

## Кексы «Столичные»

Мой муж очень любит печь и часто балует нас разной выпечкой. Предлагаю вашему вниманию кексы, которые на вкус не отличишь от покупных, хотя нет, отличишь — эти на порядок вкуснее!

• 200 г маргарина • ванилин на кончике ножа • сода на кончике ножа, погашенная 9%-ным уксусом • мука • 3-4 яйца • сахар — по вкусу • изюм — по желанию • растительное масло • сахарная пудра • сироп для пропитки кексов • соль.  
Маргарин растапливает, соединяет с яйцами и сахаром, перемешивает. Добавляет ванилин, соль и гашеную соду, перемешивает. Всыпает муку — тесто должно получиться не жидким, но и не слишком густым. По желанию можно добавить изюм. Выкладывает тесто в смазанные маслом формочки, выпекает при 180 град. не менее часа. Дверцу духовки открывать нельзя! Готовые кексы пропитывает сиропом и посыпают сахарной пудрой.

## Пирог на сковороде

Особенность этого пирога в том, что выпекаю его не в духовке, а в сковороде на плите. Получается очень вкусно!

• 4 яйца • 200 г сахара • 10 г разрыхлителя теста  
• 100 г сливочного масла • 210 г муки.

Взбиваю яйца с сахаром 10 мин. Просеянную муку с разрыхлителем понемногу всыпаю в яичную смесь, не прекращая взбивать. Растапливаю сливочное масло, слегка остужаю и медленно вливаю в тесто. Дно и бортики сковороды застилаю пергаментной бумагой, переливаю массу, накрываю крышкой и ставлю на огонь. Чтобы пирог не пригорел, выпекаю на минимальном огне 35 мин. Затем даю ему немного остыть, разрезаю вдоль, смазываю ягодами, перетертыми с сахаром (или любым кремом на ваш вкус), половинки соединяю.



Елена ПИСАРЕНКО, п. Летний Отдых  
Московской обл. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вот интересно, а с какими кремами вы готовите торты и пирожные? Хочется чего-то нового и оригинального. А то обычно у всех в арсенале — масляный, сметанный да заварной. Может, вы подкинете идею необычного крема? А еще лучше — рецепт целого торта или пирожных. Мы очень ждем ваших подсказок!

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

## «Наша кухня. Выпечка»

Если вы хоть раз заглянете в журнал «НК. Выпечка», то влюбитесь в него с первого взгляда, как это случилось практически со всеми читателями.

А когда приготовите по рецептам наших авторов, то любовь со стороны родных и близких вам обеспечена навсегда!

Ведь у нас что ни рецепт — то настоящий кулинарный шедевр нежной, румяной и аппетитной домашней выпечки (и все из доступных продуктов!), плюс полезные советы профессионалов и опытных хозяюшек. Попробуйте нас на «вкус» и насладитесь приготовленным! Свежий номер уже в продаже!



Наталья РОМАНОВА,  
г. Олонец. Фото автора



На случай неожиданного прихода гостей держу в холодильнике маринованные огурцы. Нарезаю их кружками, смазываю каждый майонезом, кладу по пластинке обжаренных шампиньонов и 1 ч.л. натертой и обжаренной на сливочном масле моркови — вкуснотища!



### Предновогодняя импровизация, или Куриные рулетики с грибной начинкой

Ввиду того что по китайскому календарю наступление 2019 года еще впереди, этот рецепт весьма кстати. Буквально за несколько часов до Нового года решила дополнить праздничный стол еще одним блюдом. Всегда переживаю, что гости уйдут голодными. А тут остались жареные шампиньоны и несколько куриных бедер. Выбор пал на куриные рулетики с начинкой. Включила духовку, в это время муж согласился помочь отделить кости от мяса. Не отбивая филе, посолила, поперчила и в середину положила по столовой ложке грибов. Сформовала рулетики и закрепила их зубочистками. Поставила запекать. Готово! Есть еще время привести себя в порядок. Докрашивая второй глаз, услышала, что муж среди всей новогодней суеверия и детского веселья старательно пытается докричаться до меня. Ко мне доносятся только слова: «Зачем сыр?» Вспоминаю, как утверждала в супермаркете, что две упаковки плавленого сыра мне просто необходимы... Понимаю, что в считанные секунды нужно что-то придумать в оправдание, — и аромат из духовки меня спас. Почему бы не использовать сыр в качестве заправки блюда? Благодарю мужа за то, что напомнил: выложила сыр в тарелку (густовато), добавила кипяченой воды, размешала, залила рулетики и отправила в духовку еще на 15 мин. Сказать, что волновалась, какое блюдо получится, — ничего не сказать. Даже забыла о своем ненакрашенном лице... Хорошо, что у меня очень внимательная дочь, которая посоветовала все же завершить макияж. А готовое блюдо превзошло все ожидания — нежное, ароматное, с золотистой корочкой. Заправка из сыра и воды, смешавшись с соком курицы, сыграла роль соуса. Думаю, не стоит говорить, что в новогоднюю ночь я только и рассказывала, как умудрилась сделать филе таким нежным, а соусу придать тонкий вкус. Так что чудеса в новогоднюю ночь все же происходят! Теперь ни один праздник не обходится без этого случайного блюда.

• 4 куриных бедра • 400 г шампиньонов • луковица • 200 г мягкого плавленого сыра • 200 мл кипяченой воды • соль • перец — по вкусу • растительное масло — для жарки.

Бедра освобождаю от кости руками и ножом: будет легче, если мясо немного заморозить. Натираю его солью и перцем, оставляю немного промариноваться. Мелко нарезаю грибы и лук, обжариваю 7 мин. на масле, солю и перчу. Начинкой фарширую куриное мясо, сворачиваю рулетиками, скрепляю нитками или зубочистками. Выкладываю в глубокий противень и ставлю в разогретую до 180 град. ду-

ховку на 40–45 мин. (ориентируйтесь на свою технику). Сыр разбавляю горячей кипяченой водой и перемешиваю до однородности. Заливаю почти готовые рулетики и запекаю еще 15 мин. до золотистой корочки. Немного остужаю, удаляю нитки (зубочистки) и нарезаю рулетики кружочками. При подаче можно полить соусом, оставшимся в противне после запекания, или же соус подать отдельно.

Екатерина ВИТИНА,  
г. Владивосток. Фото автора

### Фаршированный кочан

• Кочан капусты (1 кг) • 2 моркови • 2 помидора • 4 сладких перца • 5–6 небольших луковиц • 0,5 ст. вареного риса • 2–3 вареных яйца • растительное масло • зелень • соль • перец.

Для соуса: • 0,5 ст. сметаны (майонеза) • 3 ст.л. готового хрена или томатной пасты.



Капусту очищаю, вырезаю кочерыжку и отвариваю кочан в подсоленной воде до полуготовности. Разбираю на листья, срезаю грубые прожилки. Лук нарезаю и пассерую на масле 5–7 мин., кладу нарезанную мелкими кубиками морковь, готовлю 10 мин. под крышкой. Добавляю нарезанные так же помидоры, перцы и жарю еще 10 мин. Смешиваю с рисом, рублеными яйцами, солью, перцем и измельченной зеленью.

На полотняную салфетку или плотную пленку выкладываю самые крупные листья прожилками наружу, на них — часть начинки, оставляя с края 2–3 см. Сверху — листья меньшего размера и т.д. В середину кладу неразобранную сердцевину кочана. Затем края салфетки стягиваю, придавая кочану первоначальную форму, выдерживаю в холоде 20 мин. Сняв салфетку, выкладываю кочан на смазанную маслом сковороду и запекаю в духовке при 180 град. до корочки. Смешиваю все ингредиенты для соуса, заливаю кочан и вновь запекаю до корочки.

Лека САН, г. Чебоксары. Фото автора

### Тарталетки «Праздничные»

• Тарталетки • 100 г копченой семги • 90 г сливочного масла • 90 г мягкого сливочного сыра • стручок сладкого перца • веточка укропа.

Нарезанную рыбу, размягченное масло, сыр и укроп выкладываю в чашу блендера и измельчаю до однородной консистенции. Наполняю массой тарталетки, украшаю измельченным перцем и подаю к столу.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА,  
г. Выборг. Фото автора







### Оптимальная температура

Невысокие пироги и булочки выпекаю при температуре 210-220 град. Высокие пироги и пироги с начинкой — при 190-200 град., пиццу — при 220, а лазанью — при 200 град.

Галина МЕЛЬНИКОВА,  
г. Великий Новгород

### Экспресс-хачапури, или Вкусный и быстрый завтрак

Это очень вкусная сырная выпечка на быстром кефирном тесте, с которой справится даже школьник. Отличный горячий завтрак, а готовить не дольше обычного омлета.

♦ 200 г сыра ♦ 2 яйца ♦ 2 ст.л. муки ♦ 200 мл кефира ♦ зелень — по вкусу ♦ растительное масло — для жарки.

Натираю на терке сыр, добавляю яйца, муку, кефир, немного мелко нарубленной зелени, перемешиваю ложкой. Разогреваю на сковороде масло, выкладываю тесто, уменьшаю огонь, накрываю крышкой и жарю около 7 мин. до зарумянивания. Затем переворачиваю лепешку и готовлю уже без крышки еще 5 мин.



Людмила СЕМЕНЮК,  
г. Москва. Фото автора

### Сырные булочки «Универсальные»

Вкусные мягкие булочки отлично подойдут к утреннему кофе, обеденному супу или дневному перекусу.

Для теста: ♦ 500 г муки + для раскатки ♦ 2 ч.л. сухих дрожжей ♦ 250 мл молока ♦ яйцо + желток для смазывания ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 50 г сливочного масла для теста + 50 г для смазывания ♦ семена кунжута.

Для начинки: ♦ 200 г сыра ♦ несколько веточек укропа.

В теплом молоке растворяю дрожжи и сахар, оставляю на 10 мин. Добавляю растопленное масло, вбиваю яйцо и перемешиваю, всыпаю муку и соль, замешиваю тесто. Перекладываю в миску, накрываю и ставлю в тепло на 1,5-2 часа (пару раз обминаю).

Сыр натираю на мелкой терке, измельчаю зелень.

Тесто делю на две части, каждую раскатываю в прямоугольный пласт толщиной до 1 см. Половину пласта смазываю маслом (начинку делю на 2 части), посыпаю сыром, зеленью, складываю и накрываю второй частью пласта, слегка раскатываю. Полученную заготовку разрезаю на полоски, каждую сворачиваю жгутиком, затем — колечком, выкладываю на противень. Так формирую все булочки и из второй части теста. Накрываю полотенцем, оставляю на 30 мин., затем смазываю желтком, посыпаю кунжутом (по желанию) и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 20-25 мин. до румяного цвета.



Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

### Супер-начинка

Отличная начинка для несладких пирогов и пирожков: грибы мелко нарезаю и обжариваю, добавляю натертую на средней терке и обжаренную на сливочном масле морковь, нарезанный соломкой и спассерованный на растительном масле лук и вареный рис в любых пропорциях.

Анастасия МАЛОХОВСКАЯ,  
г. Минск

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень вкусная лепешка должна получиться (это не совсем хачапури), а все благодаря сыру, который превратит мучное изделие в волшебство, когда начнет плавиться. Больше зелени, господа, — она точно не будет лишней. А если вбить на 1/2 часть готовой лепешки яйцо и накрыть второй половиной, подождать, пока оно схватится, то изделие станет более похожим на хачапури.

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



# Тепло и душевность по-питерски



«Как же здорово быть моряком дальнего плавания и после длительного отсутствия в родном доме вернуться, а стол, будто скатерть-самобранка, наполнится различными яствами, созданными руками заботливой жены Елены!» — утверждает глава семьи ПЫТАЛЕВЫХ из г. Санкт-Петербурга Виктор. Это не то что бесконечные голубцы на судне, которые и по прошествии лет хозяин не ест: капусту — с удовольствием, мясо — тоже, а вот в тандеме — никак... Какие же ароматные запеченные ребрышки, а домашняя пряная колбаса, а салаты, а хлебушек с хрустящей корочкой, а соленья да маринады — всего сразу ведь и не перечислишь. Дочь Виктория также не остается в стороне и по возможности помогает маме на кухне. Умеют здесь быть щедрыми, гостеприимными, а как весело проходит время в кругу этих людей: за анекдотами, веселыми историями и бесконечными рассказами о домашних питомцах время пролетает незаметно. Так и живут, много работают, постоянно дегустируя новые кулинарные изобретения мамы и жены и принимая гостей на уютной кухне. О том, что такое скука, не слышали и не желают слышать.

## Колбаса «Домашняя»

Это фирменный семейный рецепт. Съедают колбасу все с огромным удовольствием. Еще бы... Кстати, готовит хозяйка впрок и замораживает. Можно использовать любое мясо, но чаще всего делает 50/50. В среднем на колбасу уходит от 3 до 5 кг.

Мясо со свиного окорока и шеи нарезают мелкими кусочками, вторую часть из мяса куриных окорочков с кожей пропускает через мясорубку с крупной насадкой вместе с чесноком, стручком перца чили и большим количеством лаврушки (на 4 кг — 7-8 листьев). Добавляет соль, молотый перец, любимые пряности (кориандр, паприку, хмели-сунели, черный пе-

рец и смесь пряностей для мяса). Иногда кладет рубленую зелень, затем все перемешивает и дает фаршу настояться. Соленую череву замачивает в воде на 20 мин., промывает и, смазав растительным маслом, нанизывает на насадку для колбас. Дальше дело техники: только и успевает начинать колбаски разной длины. Можно перевязывать их нитками или просто череву завязать в узел. Прокалывает колбаски зубочисткой по всей длине. Затем опускает в кипящую воду, проваривает 10-15 мин. под крышкой, а после обжаривает на сковороде или запекает в духовке. Получается просто волшебн.



## Хлеб «Солнечный»

Этот способ выпекания хлеба приглянулся Елене давно. Он не очень трудоемкий, выпечка получается с ароматной, хрустящей корочкой, а мякиш какой... ммм. Печет его на разной кисломолочке (простокваша, кефир, снежок, ацидобифилин сладкий) и всегда разбавляет ее водой. Куркуму иногда заменяет семенами льна, подсолнечника, кунжута.

Выливает в миску, например, 1 ст. ацидобиφιлина, чуть больше половины стакана воды, всыпает 0,5 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара и 2 ч.л. сухих дрожжей. Добавляет 3 ст.л. растительного масла, перемешивает и просеивает постепенно около 0,4 кг муки с 3 ст.л. куркумы. Надо смотреть по тесту: оно не должно быть крутым, а как очень густым на оладьи. Все перемешивает и,

накрыв, ставит в тепле место. Такое тесто хорошо тем, что его можно оставить на ночь — будет даже лучше.

Затем выкладывает на присыпанный мукой стол, формирует прямоугольник, складывает в конверт. Повторяет 3 раза, постоянно присыпая мукой, т.к. тесто липкое. Здесь действует принцип готовки чиабатты. Сворачивает в рулет и присыпает мукой, выкладывает на противень, застеленный пекарской бумагой. Накрывает полотенцем и оставляет для расстойки на 1-2 часа. Делает острым ножом продольный разрез и выпекает ароматный хлебушек сначала при 220 град. минут 15, затем из пульверизатора орошает поверхность водой и немного снижает температуру. Выпекает до румяной корочки.







### Торт-салат «Печенкин»

Вкусный, по набору ингредиентов простой и сытный. Готовит хозяйка его как для праздничного стола, так и для повседневного семейного ужина.

Пропускает через мясорубку 300-400 г отварной говяжьей печенки. Большую луковицу шинкует и обжаривает до мягкости и золотистого цвета на растительном масле, добавляет печенку и еще слегка обжаривает. Выкладывает салат слоями в разъемную форму, смазывая каждый майонезом, посолив и поперчив по вкусу: печеночная смесь, 2-3 измельченные отварные картофелины, натертые на терке отварная морковь, 3 соленых огурца, варенные яйца. Накрывает форму пищевой пленкой и убирает в холодильник на несколько часов для пропитки. Перед подачей украшает натертым на мелкой терке сыром и зеленью, можно дольками свежих огурцов — райское наслаждение.

### Рулет «Ароматный»

Елена часто запекает различные рулеты из мяса — такие сочные, нежные и невероятно вкусные они у нее получаются, не передать словами, — надо пробовать или хотя бы готовить по ее рецептам. А грибы, как известно, всегда прекрасно гармонируют с мясом, поэтому предлагает данный рецепт.

1,8 кг мяса куриных окорочков с кожей без кости отбивает под пищевой пленкой, выкладывает их слегка внахлест в виде прямоугольника на пищевую фольгу. Солит, перчит, посыпают пряностями для курицы и пропущенным через чесночницу чесноком по вкусу. Крупную лу-

ковицу нарезают и пассеруют на растительном масле, затем добавляет 500 г нарезанных шампиньонов и обжаривает. На мясной пласт ровным слоем распределяет 200 г плавленного сливочного сыра, сверху — грибы, посыпают 100 г натертого на терке твердого сыра и рубленой зеленью. С помощью фольги сворачивает плотно в рулет, придает округлую форму и запекает в духовке при 180 град. 45 мин. За 10 мин. до готовности разворачивает и дает слегка зарумяниться, поливая выделившимся соком.



### Салат «Свеклуша»

Даже из самых простых ингредиентов хозяйка готовит очень вкусный праздничный салат! Его можно выложить слоями или просто перемешать подготовленные продукты. Мелко нарезают 200 г крабовых палочек, 3 отварные свеклы и 4 варенных яйца натирает на крупной терке. Натират на мелкой терке 100-150 г сыра и перемешивает с пропущенным через чесночницу чесноком по вкусу и майонезом. Выкладывает в салатницу слоями, смазывая каждый, кроме сырного, майонезом, посолив и поперчив по вкусу: крабовые палочки, сыр, яйца, свекла. Накрывает пищевой пленкой и оставляет для пропитки, украшает по желанию (можно натертыми желтками) и тертым сыром. Обычно это яство вызывает восторг у всех гостей. Угощайтесь на здоровье!

Заметили, как симпатично смотрятся на наших страничках читатели со своими семьями? Мы уверены, что вы будете смотреться ничуть не хуже. Готовьте свои фирменные блюда, зовите в гости детей и внуков, соседей и друзей и не забудьте нас пригласить: приедем, запечатаем сей исторический момент на фото, запишем рецепты и вскоре опубликуем. Просьбы об авторстве не заставят себя ждать.





## Проверено читателем



\*\*\*

Есть такая шутка: каждый день варишь кашу — смени хотя бы горшок. Я же перефразирую: если часто готовишь омлет — меняй начинку! Что может быть быстрее и проще омлета на завтрак? Если же при его упоминании ваши родные недовольны: «Опять омлет?», я знаю, как изменить их реакцию.

Желтки растираю с сахаром, подмешиваю сливки или сметану, добавляю хорошо взбитые белки. Запекаю омлет в духовке или на плите под крышкой. На половину «блина» кладу начинку: для сладкоежек — джем, ягоды из компота, фрукты, для мужчин — ветчину или вареную рыбу. Накрываю второй половинкой или сворачиваю рулетом. В любом случае все съедает блюдо с удовольствием!

Нина ГРАНКИНА, г. Пермь

\*\*\*

Расскажу вам, как за считанные минуты приготовить вкусную закуску. Филе сельди пропускаю через мясорубку с зеленым луком и вареными яйцами, если есть, добавляю тертый сыр. Из получившейся массы формую колбаски, выкладываю на блюдо, чередуя нарезанными кружочками помидорами.

Галина БАЧКАРЕВА, г. Барнаул

\*\*\*

Есть у меня в запасе необычный «скоростной» рецепт: купаты, пожаренные с гранатом. Все предельно просто: купаты нарезаю кусочками, обжариваю немного на растительном масле. Гранат чищу, достаю зерна, выжимаю немного сока, смешиваю его с оставшимися целыми зернами и добавляю к купатам. Довожу под крышкой до готовности колбасок.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

## Ночная овсянка «Мокко»

Ночная овсянка — удобный способ приготовления завтрака: просто смешиваете вечером все ингредиенты и отправляете «кашу» в холодильник до утра. Я предлагаю попробовать овсянку со вкусом мокко — это каша и кофе «в одном флаконе». Все просто, но при этом вкусно и эффектно!

На 2 порции: • 1 ст. овсяных хлопьев • 1 ст. молока • 0,5 ст. кофе • 1 ст.л. какао • 2 ст.л. жидкого меда • шоколад • взбитые сливки — по вкусу.

Кофе варю заранее, даю немного остыть. В два стакана (или баночки) насыпаю овсяные хлопья и какао (количество делю пополам). Добавляю шоколад, натертый на терке, перемешиваю. Вливаю молоко, мед и теплый кофе, перемешиваю, накрываю стаканы пищевой пленкой (крышками) и убираю в холодильник до утра. Вот и все, можно ложиться спать! За ночь хлопья разбухают, впитав в себя аромат кофе и меда. Чтобы «облагородить» вид завтрака, перед подачей украшаю овсянку шапочкой из взбитых сливок и чем-нибудь вкусненьким.

Оксана ЧАЮН, г. Кимры. Фото автора



## Хек в микроволновке

Существует много способов, как вкусно приготовить рыбу... Предлагаю вам еще один. Это настолько простое и быстрое блюдо, что с ним справится не только начинающая хозяйка, но даже ребенок 5-6 лет. Главное в этом деле — правильно выбрать ингредиенты. Покупая филе, смотрю, чтобы на нем не было толстого слоя льда. Пряности выбираю на свой вкус и обязательно добавляю лимонный сок — он придает блюду легкую кислинку и убивает рыбный запах.

• 300 г свежемороженого филе хека • 0,5 ч.л. соли • 1 ч.л. приностей для рыбы • 1 ст.л. лимонного сока.

Рыбу размораживаю, ополаскиваю, обсушиваю бумажным полотенцем и нарезаю порционными кусочками. Посыпаю солью и пряностями, добавляю лимонный сок и легкими движениями втираю маринад в каждый кусочек. Желатель-

но дать рыбе время промариноваться, хотя бы 5-10 мин. Но если такой возможности нет, приступаю к приготовлению сразу же: выкладываю кусочки на блюдо в один слой, накрываю крышкой для микроволновки и готовлю при 800 Вт 5 мин. Подаю с гарниром из риса или картофельного пюре.

Инна КОНДРАШОВА,  
г. Запорожье. Фото автора

## Курочка «Шик»

Готовить быстро, а вкус — шик! Куриное филе нарезаю, лук измельчаю и обжариваю. Смешиваю лук и филе, добавляю 2 ст.л. сметаны и 1 ст.л. кетчупа, перемешиваю. Запекаю при 180 град. 15 мин., солю, перчу и довожу в духовке до готовности.

Елена КУНГЕР,  
г. Мозырь





Часто для блюд из тыквы ее нужно запекать и готовить пюре в духовке. Но если времени в обрез, мне помогает микроволновка. Тыкву чищу, нарезаю кусочками, складываю в миску, накрываю пищевой пленкой и — в микроволновку на 10-15 мин. Затем разминаю вилкой — получается пюре, из которого выходят отличные кексы и пирожки.



## Колобки-растрепки

Смешиваю 200 г сметаны, 0,5 ст. сахара, 2 яйца, 1 ч.л. негашеной соды и 2 ст. муки. Набираю тесто влажной ложкой (держу ее в стакане с водой), опускаю во фритюр, обжариваю. Готовые колобки посыпаю сахарной пудрой.

Венера ХАКИМОВА, г. Самка



## Экспресс-закуска

200 г крабовых палочек мелко нарезаю, добавляю измельченную зелень петрушки и укропа, заливаю сметаной, перемешиваю. Накладываю «пасту» на крупный крекер, сверху — второй крекер — закуска готова!

Зинаида ДУБАТОВКА,  
г. Соли Гродненской обл.



## «Шустрый» кекс

Рецепт — палочка-выручалочка. Минимум усилий и времени — и отличный десерт уже на столе!

• 250 г сгущенного молока • яйцо • лимон • 100 г крахмала • 2 ч.л. разрыхлителя теста • 200 г муки • растительное масло. Соединяю яйцо и сгущенку, добавляю крахмал, сок и цедру лимона, перемешиваю. Всыпаю разрыхлитель и муку, замешиваю не очень густое тесто, перекладываю в смазанную маслом форму, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 30-35 мин. Готовый кекс поливаю шоколадной глазурью или посыпаю сахарной пудрой.

Галина КРОПОТОВА, п.г.т. Медведево,  
Марий Эл. Фото автора

## Майонез без яиц

Этот рецепт из молока и без яиц понравится тем, кто не любит покупать магазинный майонез с его вредными добавками, а готовить домашний соус из сырых яиц боится. Майонез на молоке готовить быстро и удобно. Он получается очень вкусным, нежным и довольно густым. Попробуйте — такой соус придаст приятный вкус любому блюду.

• 250 мл растительного масла без запаха  
• 125 мл молока • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • 0,5 ч.л. готовой горчицы • 1 ч.л. 9%-ного уксуса.

В чашу блендера наливаю охлажденное молоко и прохладное растительное масло, добавляю соль, сахар, горчицу и уксус. Не поднимая погружной блендер со дна, взбиваю смесь 30-40 сек. Когда



масса начнет внизу загустевать, блендер сдвигаю и медленными движениями вверх-вниз взбиваю соус 1,5-2 мин. до его полного загустения.

Инна РЯБЧЕНКО, г. Запорожье

## Салат «Три товарища»

Никогда не понимала тех, кто считает оливье быстрым салатом — сначала отвариваю, потом очищаю, после нарежь вдоль и поперек. Здесь же совсем другое дело: покроем салат всего 3 готовых продукта, смешал — и готово! Попробуйте, благодаря интересному вкусу и скорости приготовления этот салат готовлю теперь чаще всех остальных.

Тонкой соломкой нарезаю 300 г ветчины, 200 г сыра и 2-3 маринованных огурца, соединяю, заправляю смесью майонеза с готовой горчицей (на 100 г майонеза — 0,5 ч.л. горчицы), перемешиваю. Салат готов!

Елена СИВЕНКОВА, г. Могилев

## Бутерброды утренние

С хлеба или батона срезаю корочки, мякиш нарезаю ломтиками, обжариваю на растительном масле, остужаю. Сливочное масло смешиваю с горчицей, смазываю каждый кусочек хлеба. Сверху кладу по ломтику сыра, затем — по кружочку колбасы или ветчины. Далее рисую сеточку из майонеза и украшаю веточкой петрушки.

Екатерина ЦЮКАЛО,  
г. Бердянск





фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6



## Торт «Корзинка»

Для основы корзинки я испекла маленький торт и смазала его кремом. Затем из мастики скатала жгутики, выложила по всему периметру (фото 1). Важно: жгутиков должно быть четное количество. Они у меня длинные, но я не стала их сразу обрезать, а «закинула» на верхушку торта, чтобы при работе они не сползли вниз.

Далее нарезала много коротеньких жгутиков, чуть длиннее, чем два промежутка между вертикалями. Выкладывала короткие жгутики, как показано на фото 2. При этом обязательно следить, чтобы начало и конец жгутика плотно прилегали к первой и третьей вертикалям. Так выложила весь первый ряд (фото 3).

По такому же принципу выложила второй ряд, только в шахматном порядке — т.е. обхватывала жгутиками те вертикали, которые были свободны в первом ряду (фото 4).

И так сформовала все горизонтальные ряды до самого верха (фото 5). Лишние концы у вертикалей обрезаю. Из мастики сплела косичку, украсила ею верх корзинки (фото 6). Далее вставила цветы из мастики — эффектная корзинка готова!

Ирина ЗАЙЦЕВА, г. Владивосток. Фото автора



## Салат-торт «Ромашка»

Хотите удивить гостей чем-нибудь новым и необычным — приготовьте салат-торт из крекеров. Это блюдо в виде ромашки ярко и красиво смотрится на столе, а еще оно очень вкусное и интересное.

♦ Банка (250 г) сардин в масле • 100 г сыра • 100 г соленого крекера  
♦ 4 вареных яйца • зубчик чеснока • луковица (у меня — фиолетовая) • майонез • соль • перец — по вкусу • зелень петрушки для украшения.

Сыр и 3 очищенных вареных яйца натираю на мелкой или средней терке. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, соль, перец и 3-4 ст.л. майонеза, перемешиваю. Жидкость из банки с консервами сливаю, рыбу разминаю вилкой.

На дно плоской тарелки наношу немного майонеза, чтобы печенье не скользило, выкладываю 10 крекеров (один разламываю пополам) в форме цветка. Смазываю их аккуратно 1/3 яично-сырной массы, затем выкладываю половину рыбы, на нее — половину мелко нарезанного лука. Смазываю небольшим количеством майонеза. Затем снова выкладываю крекеры, повторяю слои в том же порядке. Третий слой крекеров смазываю оставшейся 1/3 сырно-яичной массы, разравниваю.

Оставшееся яйцо разделяю на белок и желток, по отдельности натираю на мелкой терке. Желток выкладываю кругом в середине салата, а вокруг посыпаю белком. Украшаю салат-торт зеленью петрушки, ставлю в холодильник на час, а затем подаю к столу.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора

Я тут вычитала, что наш мозг активнее реагирует на яркие, контрастные цвета. Чем больше контраст — тем сильнее заинтересованность и аппетит. Поэтому теперь в каждое блюдо добавляю цветовой акцент. Например, кашу подаю или в яркой тарелке, или с кусочками фруктов и ягод.





• Секрет мягкости •  
**Мясо в соусе**



Готовлю мясо просто, но фишка, видимо, именно в простоте. Оно получается мягким, ароматным и вкусным. Свинину или говядину нарезаю ломтиками, отбиваю (по желанию) и обжариваю на растительном масле до румяной корочки. Всыпаю много нарезанного лука. Развожу водой 1-2 ст.л. кетчупа или томатного соуса (консистенция по вкусу), солю, перемешиваю и заливаю мясо с луком. Тушу под крышкой на небольшом огне, пока не выкипит вода, а соус станет золотистым.

Тамара ДЕМЕШКО, г. Витебск

**Внимание: конкурс!**

**«Щедрая хозяйюшка»**

Дорогие наши, пока еще не начался дачный сезон, пора сразиться в новом кулинарном поединке под названием «Щедрая хозяйюшка». Самое время сесть и подумать, каким своим фирменным блюдом вы гордитесь больше всего. От чего без ума все ваши близкие, без какого яства не обходится ни одно ваше семейное застолье, рецепт какой вкуснятины у вас просят чаще всего. Подумайте, может быть, именно с этим блюдом связана какая-то интересная история или важное событие в вашей жизни или жизни ваших родных, и обязательно расскажите. Крайне желательно, чтобы рецепт с вашей историей был подкреплен фотографией блюда или вас с блюдом — тем больше шансов на победу. Творите и делитесь с нами! Обещаем, кулинарное состязание будет увлекательным.

А поборолись есть за что! Победителей конкурса ждут очень достойные денежные подарки:

**за 1 место — 3000 руб., за 2 место — 2000 руб., за 3 место — 1000 руб.**

Конкурсные письма принимаем до 1 октября 2019 года, итоги подведем в декабре в № 12, а подарки победителям отправим не позднее 1 февраля 2020 года. Ждем ваши рецепты на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или на e-mail: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)

Присылая в редакцию свои рецепты, не забывайте указывать данные для выплаты гонорара (см. стр. 30).

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

• Секреты хранения •  
**«Лимонные» премудрости**

Люблю лимоны и хочу поделиться с читателями своими знаниями об этом целебном продукте. Чтобы цитрусы дольше хранились, кладу их в банку с холодной водой. А чтобы сохранить аромат цедры, посыпаю ее сахаром и держу в герметично закрытой емкости в холодильнике.

Виктория ПЛИШАКОВА, г. Белая Церковь



• Секрет вкуса •  
**Запеканка без муки и манки**

Обычно в запеканку добавляют муку или манку, а я — нет. Получается нежно, а главное — чувствуется натуральный вкус творога.

Соединяю 0,5 кг творога (желательно домашнего, отжатого), 150 г сахара, 4 яйца, изюм или курагу, 1 ст.л. сливочного масла, немного ванилина, перемешиваю. Форму смазываю маслом и посыпаю молотыми сухарями. Выкладываю творожную массу, выпекаю при 150-160 град. не менее 30 мин. Когда верх подрумянится, духовку выключаю, а запеканку оставляю еще на 5 мин.

Елена ЯКОВЛЕВА,  
г. Ивантеевка

• Секрет вкуса •

Картошка получается очень вкусной, когда поливаю ее лимонным соусом. Для этого сок лимона смешиваю с 1 ст.л. сахара и 1/4 ст. растительного масла.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

• Секреты приготовления •

❖ Чтобы готовая печенка получилась нежной и вкусной, перед тем как жарить, сначала ее провариваю 1 мин., после этого промываю в холодной воде и даю ей стечь.

❖ При жарке печенку лучше не солить, иначе она будет твердой.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

• Секрет вкуса •

Самый вкусный и ароматный холодец получается, когда готовлю блюдо из трех видов мяса: говядины, свинины и курицы. Куриное мясо лучше класть в кастрюлю через час полтора после начала варки говядины и свинины, а то разварится и будет невкусным.

Анна ГУРЕВИЧ, г. Столбцы



• Секрет приготовления •  
**Эффектный борщ**

Чтобы цвет борща был ярко-красным, а вкус более насыщенным, вместе с мясом варю целую очищенную свеклу. Когда мясо готово, свеклу вынимаю, натираю на терке и возвращаю в борщ в конце варки.

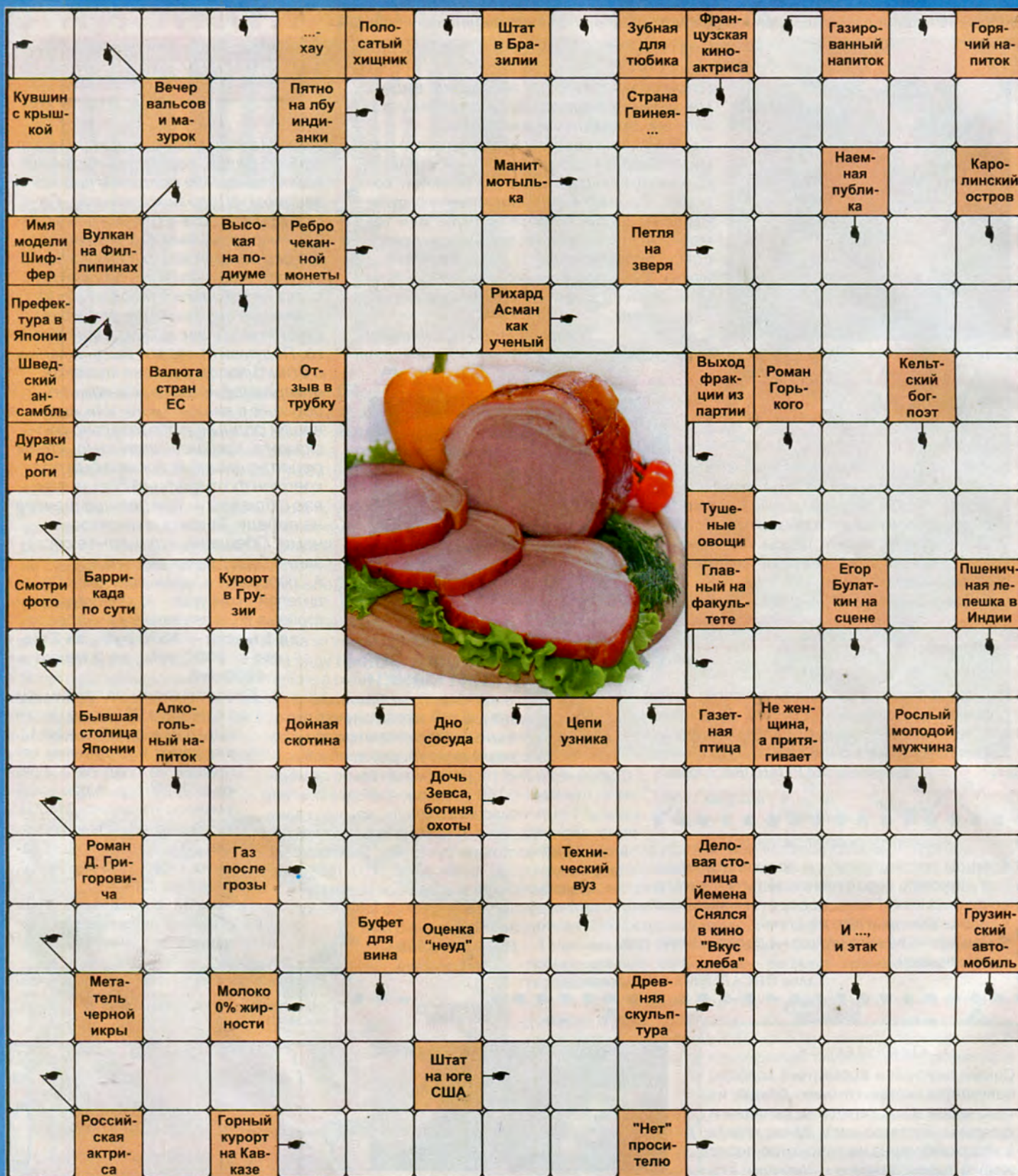
Наталья КАРКАЧЕВА,  
ст. Таманская Краснодарского края

**«Освежаем» хлеб**

Освежаю слегка почерствевший хлеб так: в большую кастрюлю с водой помещаю на подставке кастрюлю поменьше. Кладу в нее хлеб, накрываю крышкой и держу на слабом огне, пока не появится аромат свежей выпечки.

Елена САВИНА,  
г. Самара





Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

## Ответы на сканворд, опубликованный в №12, 2018 года

**По горизонтали:** Зефир. Конек. Мастаба. Атон. Сени. Арзни. Экосез. Гоми. Лада. Ага. Бурт. Надзор. Акажу. Алле. Одр. Бух. Море. Опара. Эбро. Айва. Таз. Айя. Арап. Рыба. Гаф. Кана. Омлет. Амия. Булочная. Алтаец.

**По вертикали:** Изюм. Офис. Арка. Игнат. Бакен. Обапол. Аресибо. Триэдр. Обед. Зга. Игра. Сакаба. Засуха. Голубцы. Урожай. Таро. Немота. Змей. Журчание. Разгон. Плакат. Вафля. Яхта. Рама. Паяц. Бал. Ама.

Друзья! Если вы увлекаетесь составлением сканвордов или кроссвордов, других интересных головоломок — присылайте свои уникальные материалы в редакцию — уверены, они найдут своего читателя!



Уникальный  
опыт  
читателей

# НОВИНКИ ЗИМЫ

Дорогие хозяйки! Не упустите возможность приобрести новые эксклюзивные журналы, в которых собран опыт читателей, подкрепленный советами и комментариями специалистов. Каждый из выпусков несет в себе уникальную информацию, поэтому, если для вас какая-то тема неактуальна, позаботьтесь о тех, кому она может быть интересна.

## Для пенсионеров



### «Сваты на пенсии» № 1

Журнал-друг, который всегда рядом! В свежем номере — все только самое актуальное!

- ❖ Пенсионное обеспечение в вопросах и ответах.
- ❖ Самый точный лунный календарь садовода и огородника, повседневных дел на месяц, гороскоп здоровья.
- ❖ «Камасутра» для позвоночника: приучайте себя к правильным позам в повседневных делах (уборка, чистка зубов и пр.), тогда ваша «вертикаль» будет в порядке.
- ❖ Лучшие продукты для диабетика и рецепты с ХЕ.
- ❖ Как получить урожай грибов шиитакэ в домашних условиях?
- ❖ Маска императрицы из ... квашеной капусты, хлебный мякиш для губ.
- ❖ Магия лаврового листа: на здоровье, деньги и удачу.
- ❖ Кайфуем на пенсии и в бане: почему три подружки-пенсионерки не пропускают банные пятницы.

А также: консультации медиков, психологов и юристов, проверенные кулинарные рецепты, идеи для рукодельниц, дачный опыт, уникальные истории и судьбы, сканворд.

## Будьте здоровы!



### «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления»

Не являясь, как правило, опасным для жизни, псориаз тем не менее относится к числу тяжелых хронических заболеваний. Представить страшно: миллионы людей просыпаются каждое утро с одной мыслью: что сделать, как избавиться от назойливых пятен?.. Возможно, вы найдете для себя ответ именно в нашем спецвыпуске «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления». В нем мы собрали рассказы людей, живущих с диагнозом «псориаз», которые не понаслышке знают о том, как много зависит от грамотно подобранной наружной терапии, своевременного начатого лечения, очищения организма, диеты и многого другого. Поговорим и о том, чем может помочь народная медицина.

## Для садоводов



### «Помидоры: секреты высокого урожая»

Сегодня ученые включили помидоры в список 10 самых полезных для нашего организма продуктов. А еще в них в большом количестве выявлен «гормон счастья» — серотонин. Ни дать ни взять — настоящий чудо-овощ! Как же вырастить томаты? Как и чем защитить от болезней и вредителей, чтобы всласть насладиться в сезон свежими сочными плодами и заготовить море разносолов на зиму? Обо всем этом прочтете, отправившись в «томатное путешествие» по страницам спецвыпуска «Помидоры: секреты высокого урожая». Заодно узнаете некоторые хитрости по ускорению созревания и долгосрочному хранению помидоров.

## Для цветоводов



### «Мирт и его семейство»

Огромный интерес к семейству Миртовые несложно объяснить — это ценные плодовые, лекарственные, красивоцветущие и декоративнолиственные растения. Мирт, эвкалипт, лума обладают фитонцидными свойствами; псидиум, евгения, фейхоа любимы за их плоды. Метросидерос, каллистемон удивляют экзотическим цветением. Многие миртовые с успехом выращивают как комнатные или контейнерные культуры. У вас просторная терраса? Можете позволить себе завести крупные сизигиумы (яμβоз, аквум). В большой светлой лоджии поместятся мирт Бозтика, сизигиум метельчатый, фейхоа. Для малых объемов и выращивания в стиле бонсай подойдут мелалеуки Прейса, диосмолистная. Уверены, каждый найдет среди представителей семейства любимчиков, а мы подробно расскажем об особенностях и тонкостях ухода за ними в новом выпуске «Мирт и его семейство».

Если вы не оформили подписку на «Сваты на кухне» на 2019 год, то можете сделать это прямо сейчас! Подписные индексы на обложке и стр. 3



## Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

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

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

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НЕОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

**Спасибо за рецепт!**  
**№ 1, 2019 г.**

## Ленивые голубцы

Хочу предложить Ольге Потаповой из г. Могилева рецепт простого и экономного блюда (№ 10, 2018).

• По 500 г мяса (говядины, свинины, курятины) • 3 средние луковицы • 1 кг капусты • 1-2 яйца • горсть овсяных хлопьев • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Мясо пропускаю через мясорубку вместе с луком, отдельно — капусту. Отжимаю ее немного и добавляю к фаршу, всыпаю овсянку и вбиваю яйца. Солю и перчу, хорошо перемешиваю (по желанию можно добавить любимые пряности и сушеные травы). Готовый фарш отбиваю и формую голубцы. Обжариваю с двух сторон на сильно разогретом масле до румяной корочки, перекалдываю на противень, заливаю сметанным соусом (любым другим). Запекаю в духовке при 180 град. 20 мин.

**Вера ГУРУЛЕВА,**  
г. Сморгонь. Фото автора



## Подскажите!

Люблю готовить и умею (но с выпечкой на «вы») только блинчики и шарлотку, и то через раз. У меня НИ В КАКУЮ не получаются оладушки (на кефире), уже перепробовала кучу рецептов, и на разных сковородках. А они ну никак не поднимаются и чаще всего сырые внутри. Поделитесь, хозяйшкИ, проверенным рецептом.

**Татьяна ПАВЛОВА, г. Слуцк**

\*\*\*

Читатели, пожалуйста, поделитесь своими идеями и рецептами блюд с копченой курочкой. Спасибо всем!

**Светлана УСТИМЕЦ, г. Коломна**

\*\*\*

Прошу прощения, что не по кулинарной теме пишу, но уже от отчаяния. Завелась в кухонном шкафу пищевая моль: «жрет» крупу, семена, сахарную пудру. Недавно в гвоздике (пряность) личинку нашла! Разложила на полках ватные диски с каплей масла лаванды — по барабану ей! Вся надежда на вас, спасибо!

**Полина ИГНАТЬЕВА, г. Ижевск**

сверху — грибную начинку, снова картофельное тесто. Обжариваю с двух сторон до румяной корочки. Можно сделать проще: смешать начинку с картофельным тестом, выпекать как оладьи.

**Надежда ИВАНОВА, г. Краснодар**

## Драники «Вешкино счастье»

Ольга Скуратова из г. Пуховичи (№ 10, 2018) просила рецепт драников с начинками. С удовольствием делюсь своим любимым.

Две большие картофелины и зубчик чеснока натираю на мелкой терке, вбиваю яйцо, солю, добавляю молотую сладкую паприку, сушеные укроп и петрушку, горсть муки. Хорошо перемешиваю и оставляю в сторону. Вешки натираю на крупной терке, добавляю немного майонеза, измельченного чеснока, сушеный укроп, солю. Начинку тщательно перемешиваю. Формую драники: на сковороду с хорошо разогретым маслом выкладываю столовую ложку картофельного теста,

## Солянка «Спонтанная»

По просьбе Натальи Зуевой из д. Стайки Могилевской обл. (№ 11, 2018) делюсь рецептом вкусного первого блюда.

Чувствую — душа бульона просит. В воду кладу свиные ребрышки, немного натертой цедры лимона, среднюю очищенную луковицу. Довожу до кипения, снимаю пену, добавляю лавровый лист и перец горошком по вкусу. Варю на малом огне 30 мин. Солю, пробую — эх, вкусно, жалко так оставлять — может быть, солянку?

В бульон добавляю мелко нарезанную картошку, морковь — кружками, варю на среднем огне 15 мин., затем — измельченные лук и чеснок. Пробую, не хватает кислинки, подливаю огуречного рассола. После в ход идут маслины кружками, соленые огурцы и куриная



копченая грудка, нарезанные кубиками (сырокопченая колбаса). И за пару минут до готовности добавляю капельку жидкого дыма. Вот и «каша из топора» готова.

**Алина НАЗАРОВА,**  
г. Кемерово. Фото автора



## Маседуан из свежих фруктов

Журнал для хозяек, сентябрь 1926 года, издательство «Москва», предлагает следующее меню на месяц:

1 сентября — бульон из спаржи;

3 сентября — маседуан из свежих фруктов! Рецепт, который можно найти только в интернете: ананас нарезать тонкими ломтиками и переложить в компотницу, пересыпая сахаром. Очищенные груши и яблоки нарезать ломтиками, персики и абрикосы — четвертинками.

Добавить фрукты к ананасам, пересыпая сахаром. Кожуру груш и яблок

залить водой, разварить, протереть через сито в отвар, добавить сахар, довести до кипения. Охладить и перелить в компотницу, полить пюре из клубники.

16 сентября — севрюжка по-русски;

24 сентября — маседуан из абрикосов!



Осетрина по-американски.

Сварить 1 кг. осетрины. При варке влить в воду 1 ложку уксуса, чтобы рыба

Также в журнале приводится рецепт осетрины по-американски. Первая фраза: «Отварить 1 кг осетрины». Пойду-ка я свои щи на куриных голеньях вылью...

Екатерина ПОТАПОВА,  
г. Москва. Фото автора

## Анекдоты

\*\*\*

Умные жены знают: чтобы мужу понравился салат, нужно добавить в него щепотку пельменей, пучок сосисок и веточку колбасы.

\*\*\*

Шоколад добывают из какао-бобов. Бобы — овощи. Сахар — из сахарной свеклы. Свекла — овощ. Итог: шоколадка тоже овощ. А овощи полезны для здоровья.

Дорогие наши! Пишите, не забывайте! Каждому автору так приятно читать слова благодарности от других хозяюшек. Греют и сердце, и душу!



\*\*\*

Чтобы варить суп было не так скучно, попробуйте изображать злодейский смех, добавляя каждый ингредиент.

## Опробовано. Вкусно!

\*\*\*

Спасибо за рецепт кальмаров «Поросята» Татьяне Усковой из г. Ржева (№ 12, 2018). Готовила их к праздничному новогоднему столу — гости и близкие остались довольны — вкусно и очень красиво. Также оценила совет от Натальи Угловой из г. Севастополя по засолке горбуши.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Борисов

\*\*\*

Хочу поблагодарить Антонину Диброву из Одесской обл. за рецепт «Полевой каши» (№ 11, 2018). Мы всей семьей выезжали на природу, любовались зимним лесом и готовили в большом котелке эту вкусную ароматную кашу. Спасибо еще раз автору!

Виктория САМОЙЛЕНКО,  
г. Пермь

\*\*\*

Передаю слова благодарности Галине Щетниковой из д. Горбунки Ленинградской обл. за рецепт селедочного масла (№ 11, 2018) — вкусно и экономно получилось, спасибо от всей нашей семьи. Еще Анжеле Калиновской из г. Старобельска за рецепт рыбного холодца (№ 12, 2018). Особенно оценила свежее — даже рецепт переписала.

Надежда ОРЛОВА,  
г. Саратов

«Сваты на кухне» 16+

№ 1 (51), 29 января 2019 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 САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока» Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

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

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

Подписные индексы (ежемесячные): 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России» Тел. (4812) 61-19-80, (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 16.01.2019 г. в 16.00

Тираж 170 500 экз. Зак. № 00164

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.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не возвращаются и не возвращаются.

Пожалуйста распространяйте 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 произведений 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: ФИО, 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 назначении 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, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru. Издается с ноября 2014 года. Выходит один раз в месяц. Следующий номер выйдет 26 февраля 2019 года.

## Сегодня также вышли:

«Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Народный доктор», «Волшебный», «Цветок», «Домашний», «Золотые рецепты наших читателей», «Наша кухня. Выпечка», «Сваты на даче», «Сваты на пенсии», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Счастливая и красивая», «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления», «Помидоры: секреты высокого урожая», «Мирт и его семейство».





ЛЮБОЙ  
ЖУРНАЛ  
ВСЕГО ЗА  
**74**  
РУБЛЯ!

# Домашняя библиотека

Чтобы получить журнал:

**1** перечислите почтовым  
или банковским переводом  
**74 руб. (стоимость 1 экз.)**

на адрес:

ООО «ИД «Толока»,  
214000, г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, д. 4а.

Р/с 40702810059020005842,

Отделение № 8609

Сбербанк России,

г. Смоленск,

К/с 30101810000000000632,

ИНН 6730043329,

КПП 673001001,

БИК 046614632.

**2** На бланке денежного перево-  
да в графе «Для письменного  
сообщения» **обязательно ука-**  
**жите** название журнала, а также  
полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок:

8-4812-64-75-65.



ЖИЗНЬ  
БЕЗ  
АЛЛЕРГИИ

ХИТ  
ПРОДАЖ



ЖЕНСКИЕ  
БОЛЕЗНИ



СЕКС ПОСЛЕ 40



ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА  
СЕМЯН



О ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
МАНДАЛЫ ДЛЯ  
ТЕЛА И ДУШИ



АРОМАТНАЯ  
ВЫПЕЧКА



ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ЗАГOTOBOK:  
ХИТЫ СЕЗОНА



КУЛИНАРНЫЕ  
ХИТРОСТИ  
ОТ «СВАТОВ»



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

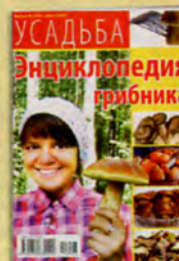


КУЛИНАРНЫЕ

ПОДСКАЗОЧКИ  
ДЛЯ МАМОЧКИ



ШКОЛА ОГОРОДНИКА:  
100 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ГРИБНИКА



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
САДОВОДА:  
ИЛИ 100 СЕКРЕТОВ  
ОТЛИЧНОГО УРОЖАЯ



КАРТОФЕЛЬ:  
СЕКРЕТЫ УРОЖАЯ



ОСТАЛОСЬ  
МАЛО

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ  
НА 2019 ГОД

ДЛЯ САДОВОДОВ И ОГОРОДНИКОВ



ОСТАЛОСЬ  
МАЛО

УЮТНЫЙ ДОМ:  
ИНТЕРЬЕР СВОИМИ  
РУКАМИ



МЕБЕЛЬ СВОИМИ  
РУКАМИ



РЕМОНТ:  
ОТ ПОТОЛКА ДО ПОЛА



ХИТ  
ПРОДАЖ

ВЯЖЕМ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ВЯЖЕМ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ



ВЫШИВАЕМ  
КРЕСТИКОМ

ДЛЯ МАСТЕРОВ И МАСТЕРИЦ



ДЕКОРАТИВНЫЕ  
ЗЛАКИ



ФЛОКСЫ В САДУ



ХИТ  
ПРОДАЖ

ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО  
РОЗА



ЯПОНСКАЯ ГОРТЕНЗИЯ —  
ГОРТЕНЗИЯ



ЛЮБИМЫЕ  
КОЛОЧКИ

ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ