

16+

Толока

Сваты На кухне

№ 11 (37), ноябрь 2017 г.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ:

- ❖ Гороховая каша
- ❖ Рыбные биточки
- ❖ Манник на десерт

КОНКУРС «ЗАПАСЛИВАЯ ХОЗЯЮШКА»: Подводим итоги

НЕОЖИДАННО: Колбаса «Обманщица»

БЛЮДО СЕЗОНА: «Шарлотка» грибника

На здоровье: Калина спасет от простуды

Подпишитесь
на «Сваты на кухне»
на первое полугодие
2018 года и получите
гарантированный подарок.

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»
41596 «Пресса России»
П1212 «Подписные издания» Официальный
каталог: ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145



17011>



9 772312 214673

Печем к празднику:

- ❖ Тот самый «Киевский»
- ❖ Кекс «Грушевый блюз»
- ❖ Торт... на сковороде

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне



**Любовь
Сергеевна**

Доброго вам здоровья, дорогие наши! Для нас, Сватов, самая большая радость — проводить время с внучатами. Недавно гостила у Михальча с Любашей пятилетняя Маша. Любе в город понадобилось, пришлось внучку с дедом оставить. А тот и рад, говорит: «Езжай и ни о чем не думай, мы тебя вкусным ужином встретим».

Набегались, напрыгались и стар, и млад да принялись за готовку. Надо сказать, у Михальча под настроение пельмени получаются — закачаешься. Машенька с радостью согласилась помочь любимому деду, чтобы бабулю порадовать. Тесто замесили, фарш лучком да перчиком с солью приправили и давай по кружкам теста начинку раскладывать. Вдруг Михальча сосед позвал на пару минут. Когда тот вернулся, помощница Машуля уже почти всем пельмешкам края защипала. Довольный Михальч лишь опустил их в кипящую воду, посолил, поперчил, травок сушеных немного добавил и сварил. Пельмешки разложил в тарелки, сыром натертым посыпал, а Машуля по ложке сметанки добавила. Все было готово как раз к приезду Любаши — красота, садись и кушай! Михальч первый с гордостью закинул в рот пельмешку, Любаша следом — видели бы вы их глаза...



**Маргарита
Петровна**

Оказывается, пока деда не было, Машенька решила, что фарша маловато, и немного пластилина добавила... Похохотали, похвалили свою хозяйку и принялись пить чай с Любашиным печенем. И вы, дорогие наши, обязательно пишите нам и рассказывайте, что интересно происходит на вашей кухне — очень ждем писем с историями, рецептами, советами и секретами.

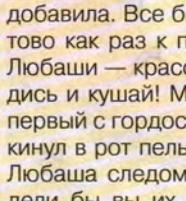
Не пропустите и следующий номер — будем готовиться к встрече Нового года от и до — от планирования меню и украшения стола до создания поистине кулинарных шедевров за сущие копейки! А на сэкономленные деньги обязательно оформите подписку на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года.

Не пропустите и следующий номер — будем готовиться к встрече Нового года от и до — от планирования меню и украшения стола до создания поистине кулинарных шедевров за сущие копейки! А на сэкономленные деньги обязательно оформите подписку на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года.



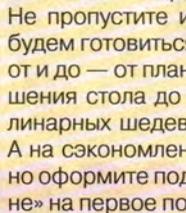
**Михаил
Михайлович**

Вы, дорогие мои, знаете, что я лишнюю копейку не потрачу — сэкономлю, где только можно. И вам советую подписку на первое полугодие следующего года обязательно оформлять в период с 1 по 10 декабря. В это время Всероссийской декады подписаться с 5%-ной скидкой.



**Анатолий
Степанович**

Михальч в последнее время говорит, что поднадоели ему простые домашние колбасы с обычным мясным фаршем. Чтобы как-то разнообразить, теперь добавляю в фарш то немного измельченного чернослива, то натертый на терке сыр, то измельченные яблоки или маслины, а по праздникам — нарезанные мелкими кубиками консервированные ананасы. Эти продукты не перебивают вкус мяса, а лишь подчеркивают его.



**Любовь
Сергеевна**

Михальч в последнее время говорит, что поднадоели ему простые домашние колбасы с обычным мясным фаршем. Чтобы как-то разнообразить, теперь добавляю в фарш то немного измельченного чернослива, то натертый на терке сыр, то измельченные яблоки или маслины, а по праздникам — нарезанные мелкими кубиками консервированные ананасы. Эти продукты не перебивают вкус мяса, а лишь подчеркивают его.

Когда Любаша готовится к большим застольям, всегда помогаю ей, чем могу. Например, отвечаю за очистку чеснока. А чтобы это, на мой взгляд, нудное занятие проходило быстрее, изобрел собственный метод: чеснок разделяю на зубчики, выкладываю в миску, заливаю горячей водой на минуту, откидываю на дуршлаг: за это время шелуха сама отделяется, остается только собрать зубчики.



Зеленый «стоматолог»

Если болит зуб, спасает мой зеленый доктор — алоэ. Срезаю свежий лист, хорошенько промываю, надрежаю вдоль и прикладываю к больной десне. Держу такую аппликацию 4-5 мин. А иногда отжимаю из листа алоэ целебный сок, затем смешиваю с 0,5 л теплой воды и полощу раствором ротовую полость 3-4 раза в день.

Родственница из Испании научила правильно выбирать апельсины. Надо подержать плод в руках. Если чувствуется его вес, то в апельсине достаточно много сока. Чем фрукт тяжелее, тем более он спелый, ароматный и вкусный. Кстати, лучше других хранятся плоды, собранные в период с ноября по декабрь, — они же самые сладкие.



**Маргарита
Петровна**

Вы, дорогие мои, знаете, что я лишнюю копейку не потрачу — сэкономлю, где только можно. И вам советую подписку на первое полугодие следующего года обязательно оформлять в период с 1 по 10 декабря. В это время Всероссийской декады подписаться с 5%-ной скидкой.

Гречка-спасительница

Очень выручает меня эта маска, когда нужно убрать мешки под глазами: 10 г гречневой муки заливаю 20 мл свежезаваренного зеленого чая, добавляю немного очень мелко нарезанной петрушки. Равномерно накладываю смесь на кожу век и вокруг глаз и держу не более 5-8 мин. Смываю теплой водой и вижу в зеркале отдохнувший свежий взгляд.



Венчик для краски

Старую, загустевшую масляную краску перед использованием обычно размешиваю с помощью самодельного венчика. Это просто находка: кусок стальной проволоки нужной длины диаметром 3-4 мм постепенно сгибаю в спираль по убывающей. Затем зажимаю такой венчик в патрон от старой лампы — минута работы — и краска без единого комочка.



**Михаил
Михайлович**

Михальч в последнее время говорит, что поднадоели ему простые домашние колбасы с обычным мясным фаршем. Чтобы как-то разнообразить, теперь добавляю в фарш то немного измельченного чернослива, то натертый на терке сыр, то измельченные яблоки или маслины, а по праздникам — нарезанные мелкими кубиками консервированные ананасы. Эти продукты не перебивают вкус мяса, а лишь подчеркивают его.



**Любовь
Сергеевна**

Михальч в последнее время говорит, что поднадоели ему простые домашние колбасы с обычным мясным фаршем. Чтобы как-то разнообразить, теперь добавляю в фарш то немного измельченного чернослива, то натертый на терке сыр, то измельченные яблоки или маслины, а по праздникам — нарезанные мелкими кубиками консервированные ананасы. Эти продукты не перебивают вкус мяса, а лишь подчеркивают его.

Чистота в духовке

Навожу чистоту в духовке только этим способом. В горячей воде развожу немного хозяйственного мыла, наливаю раствор в противень и ставлю в духовку. Таким же раствором протираю ее стенки, плот-

но закрываю дверку, ставлю температурный режим 100-120 град. на 25-30 мин. Выключаю и, открыв дверку, даю немного остыть. Затем влажной тряпкой тщательно протираю все поверхности духовки.

• Секреты приготовления •

«Драничные» хитрости

Мои драники уважает вся семья. Это потому, что всегда придерживаюсь элементарных, но очень важных правил приготовления.

❖ Никогда не использую для драников молодой картофель: в нем мало крахмала.

❖ Чтобы оладьи были вкуснее, кроме соли и перца добавляю различные сушеные травы.

❖ Иногда в картофельную массу подсыпаю немножко крахмала.

❖ Чтобы драники не получились «резиновыми», муку в них не добавляю.

❖ При жарке наливаю столько растительного масла, чтобы картофельная масса была покрыта наполовину — благодаря этому драники получатся



румяными, с аппетитной хрустящей корочкой.

❖ Готовые оладьи выкладываю сначала на бумажное полотенце и только потом на блюдо — так убираю лишний жир.

Дарья ВОЛОЖАНИНА, г. Солигорск

Когда нужно вернуть товарный вид слегка подвявшим яблокам, складываю плоды в таз или ванну и заливаю большим количеством холодной воды. Через несколько часов яблочки словно только что с ветки.

Ангелина ФЕДОРОВСКАЯ, г. Симферополь

• Секрет ускорения •

Если утром нет времени на варку овсяной каши, 3 ст.л. овсяных хлопьев заливаю в миске 1 ст. молока (можно больше), ставлю в микроволновку и готовлю 3 мин. Быстрая каша готова.

Людмила ЛЕОНИЧ, г. Могилев



Подводим итоги

Все хорошее когда-нибудь заканчивается, и наш конкурс «Запасливая хозяйка» не исключение. Настало время объявить результаты.

3 место и 600 руб. заслуженно получает **Ольга Шевцова, г. Щигры** — ее салат «Баклажановая рыбка» (№8) удивил и покори нас навсегда!

2 место и 1000 руб. достались **Лидии Цыркуновой, г. Прохладный** — салат «Слоеный» (№7) мы уже опробовали — идеальное сочетание!

1 место, звание самой запасливой хозяйки и подарок в 1500 руб. достаются **Любови Яворской, г. Иркутск** — «Борщевичок» (№6) — он правда хорош и как заправка, и как самостоятельная закуска, и как полноценный гарнир.

От души поздравляем победителей и благодарим всех участников конкурса! Впереди нас ждут новые кулинарные состязания!

Также ждем и от вас отклики по опробованным рецептам — делитесь, кто и сколько баночек с аппетитными заготовками на зиму сделал? Присылайте свои фото с запасами и самые любимые рецепты — будем готовиться к следующему сезону.

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



• Секреты подготовки •

Рис, пшено и перловую крупу промываю сначала теплой водой, а затем горячей. Ячневую крупу — чуть теплой. Манную и овсяную (геркулес) не промываю. Для приготовления рассыпчатой каши гречневую и пшеничную крупу сперва немного поджариваю.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ, г. Новополюцк

Когда морковь начинает вянуть...

Чтобы сохранить в моркови как можно больше полезных веществ и уберечь плоды от увядания, можно ее натереть и заморозить. Но не всегда размеры морозильника позволяют это сделать. Попробуйте замариновать, а потом добавлять в салаты и горячие блюда.

Нарезаю морковь кружочками, провариваю в подсоленной воде 5 мин., раскладываю в стерилизованные банки, заливаю маринадом (на 1 л воды — по 2 ч.л. соли и сахара, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции). Стерилизую 10 мин. и закатываю.

Елена ЗАЛОГИНА, с. Шумаково Курской обл.



• Секрет проверки •

Чтобы определить степень стирания тефлонового покрытия, наливаю немного молока на поверхность сковородки и нагреваю до испарения жидкости. Затем деревянной лопаткой поддеваю образовавшиеся корочки. Если покрытие в хорошем состоянии, они отстают легко, если в плохом — приклеены намертво, а это значит, что такую сковороду лучше выбросить.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

Новая «шубка»

Для пикантности селетки под шубой яблоки заменяю маринованными огурцами или квашеной капустой. Иногда кладу немного поджаренных шампиньонов, а вместо обычной моркови добавляю морковь по-корейски — получается просто бесподобно!

Ольга КРОТ, г. Брест

Патиссоны «Красавцы»

Уродилось у нас как-то много (нет, ооочень много) патиссонов. Золовка по такому случаю поделилась со мной рецептом их маринования, а у меня к этой заготовке до того момента было скептическое отношение... Вспоминаю детство, овощной магазин, куда я всегда ходила с большим интересом. Как же мне нравился запах квашеной капусты и моченых яблок! И вот среди всего овощного великолепия стоят они, в большом аквариуме. Красивой формы, но какие-то такие неприглядные, что мне даже не хотелось их пробовать. Но все меняется, детские воспоминания стираются, и оказалось, что они такие вкусные! Да еще и красивые какие получились! Не устояла я, открыла баночку еще не совсем промаринованных патиссонов — хрустящие, нежные... Это, наверное, любовь!

На литровую банку: ♦ патиссоны ♦ зонтик укропа ♦ по 3-4 листа смородины и вишни ♦ лист хрена ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ по 3-4 горошины черного и душистого перца ♦ 1 ч.л. семян горчицы ♦ 2 бутона гвоздики ♦ 1/3 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Для заливки на 1 л воды: ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1-2 лавровых листа.

В стерилизованные банки складываю укроп, листья хрена, вишни и смородины, очищенный чеснок, наполняю нарезанными крупными кусками патиссонами. Заливаю горячей водой, накрываю крышками и оставляю минут на 20-30.

Делаю еще 2-3 заливки и остужаю. Затем воду сливаю, кладу перец, горчицу и гвоздику, заливаю банки кипящей заливкой и добавляю эссенцию. Закатываю, переворачиваю и укутываю на сутки.

• Мой совет •

Так как у всех вкусы разные, ориентируйтесь на себя. Я все кладу по наитию. Нарвала много листочков? Все их в банку! Начистила много чеснока? Хорошо, и его побольше добавлю! Так же и с пряностями. Любите поострее? Положите в банку кусочек жгучего перца. Есть листочки эстрагона или корень сельдерея? Отлично, их тоже в банку!

Надежда РАХМАНОВА,
ст. Кучуры Ульяновской обл. Фото автора



На конкурс

Помидоры «Сочная ягодка»

Когда я была маленькой, мы жили в Казахстане, в небольшом поселке. Бабушка выращивала всевозможные овощи, а дедушкиной вотчиной были дыни и арбузы. Как сейчас помню эти арбузы — сочные, ярко-красные, усыпанные маленькими черными семечками, и такие сладкие, что после того, как их поешь, слипались пальцы. Бывало, идет дедушка по огороду и любит большие зелеными арбузами и маленькими красными помидорками, которые выращивала бабуля. Крупные арбузы съедали первыми, а плоды поменьше дедушка солил вместе с помидорами в небольшой деревянной кадке. Вкус у этой заготовки был просто необыкновенный! Прошло много лет, сейчас арбузы и любимые помидорки черри покупаю в магазинах. Да и консервирую их в баночках, а не в кадлушке, но семейный рецепт продолжает жить. Хочу поделиться им и с вами.

Арбуз нарезаю крупными треугольниками, чищу от корок (семечки оставляю, но желательнее выбирать плоды с небольшим их количеством). На дно литровой банки кладу 3-4 горошины душистого перца и пару стеблей укропа, наполняю целыми помидорами вперемежку с кусочками арбуза. Заливаю кипятком, оставляю до полного остывания, затем сливаю воду в кастрюлю и готовлю заливку (на 1 л воды — 1 ст.л. соли и 2 ст.л. сахара). Довожу ее до кипения и заливаю помидоры, стерилизую 10 мин. с момента закипания. Затем вливаю в банки по 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, закатываю и укутываю.

• Мой совет •

Если не любите стерилизацию, можно обойтись двойной заливкой, а после закатки обязательно поставить баночки «под шубу» до полного остывания.

Анастасия КИСЕЛЕВА,
г. Новосибирск. Фото автора



На конкурс

Джем «Тыковка»

♦ 1 кг тыквы ♦ 800 г сахара ♦ 2 лимона ♦ гвоздика ♦ душистый перец — по вкусу.

Тыкву очищаю, нарезаю кубиками и тушу на малом огне до мягкости (если мякоть не очень сочная, вливаю немного воды). Затем засыпаю сахаром, провариваю 15-20 мин., добавляю лимонный сок и пряности (кладу их целиком, завернув в марлевый мешочек). Варю до загустения, периодически помешивая. Пряности удаляю, горячий джем раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск

На конкурс

Капуста «По-джентльменски»

Капусту шинкую, солю из расчета 1 ч.л. соли на 3-литровую банку. Плотно укладываю в банки и оставляю на 3 дня. Затем рассол сливаю, добавляю 1 ст. сахара и 100 мл водки на банку, вливаю обратно и трясую, чтобы все хорошо перемешалось. Прокалываю капусту в нескольких местах, закрываю полиэтиленовыми крышками и ставлю в холод.

Евгений МИХАЙЛОВ, п. Локоть Брянской обл.

у православных христиан Рождественский пост начинается 28 ноября и длится до 6 января, у католиков Адвент с 3 декабря до 24 декабря. Мы — Сваты — стараемся соблюдать все посты и с удовольствием пользуемся рецептами, которые присылают читатели, — всегда получается вкусно и разнообразно.



Манник на соке

Решила испечь такой вот манник, и, несмотря на то, что он постный, выпечка получилась вкусной и совершенно не сухой! Дети смели вмиг и сказали печь снова!

- 1 ст. любого свежевыжатого или покупного сока • 1 ст. манной крупы • 1 ст. сахара • 100 мл растительного масла
- 1 ч.л. цедры лимона • 1 ч.л. соды
- 1 ст. муки.

Соединяю сок, крупу, сахар, масло и цедру, перемешиваю и оставляю на 30 мин. Затем всыпаю соду (не гашу) и муку (ее может уйти больше или меньше — зависит от густоты сока). Еще раз перемешиваю венчиком — никакого миксера здесь не нужно. Форму смазываю растительным маслом, выливаю тесто и ставлю в разогретую до 180-190 град. духовку на 25-35 мин. Даю остыть в форме и... готово.



• Мой совет •

У меня в банке из-под компота оставалось граммов 100 компотика и абрикосы в нем... вот я эти абрикоски протерла через сито и добавила немного компотика — получилась сок с мякотью. На нем и готовила.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

Вареники с паштетом

В пост готовлю вкуснейшую начинку для вареников: фасоль на ночь замачиваю и отвариваю до готовности, измельчаю в мясорубке. Грибы (шампиньоны) мелко нарезаю, обжариваю с луком, смешиваю с паштетом из фасоли, солю и перчу.

Ольга КРИЛЫК,
г. Сосновка

«Крошево» для самых вкусных щей

Когда я была маленькая, то моим самым любимым блюдом были щи с капустой. Когда выросла, пыталась узнать, в чем секрет. Оказывается, щи эти не простые, а серые, и готовили их не из простой капусты. Главная особенность такого блюда — квашенные нижние листья капусты (их еще называют крошево), те, на которых лежит кочан. Сначала расстроилась — в таком виде готовую капусту в магазине не купишь. Решила попробовать заготовить листочки сама. Процесс мало чем отличается от закваски обычной капусты, только такие листья нужно мелко рубить (я воспользовалась кухонным комбайном): в деревнях же есть специальное приспособление — сечка, а некоторые хозяйки просто мелко нарезают ножом.

Перед тем как измельчить капусту в комбайне, срезаю толстые прожилки с листьев, морковь так же измельчаю в комбайне (не натираю!). По желанию можно добавить немного нашинкованной капусты. Солю по вкусу, всыпаю чуток ржаной муки, сверху — гнет. Оставляю крошево при комнатной температуре на 5-7 дней. Обязательно снимаю пену и прокалываю заготовку деревянной палочкой (чтобы вышла горечь).

Оксана КОСТРИЦКАЯ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Рыбные биточки под соусом

Этот рецепт вкуснейших биточков идеально подойдет для поста.



- 700 г рыбного филе • луковица • 2 куска хлеба из пшеничной муки • соль • перец — по вкусу • мука — для панировки • растительное масло — для жарки.

Для соуса: • луковица • стручок красного сладкого перца • 3-4 помидора • 1 см корня имбиря • 3 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. сахара • соль • перец — по вкусу.

Рыбное филе измельчаю в мясорубке вместе с луком. Хлеб замачиваю в воде, отжимаю, добавляю к фаршу, солю, перчу, хорошо вымешиваю. Формую круглые биточки, обваливаю в муке и обжариваю на масле с двух сторон до румяной корочки, затем убавляю огонь и тушу под крышкой до готовности.

Для соуса помидоры обдаю кипятком, снимаю кожицу. Все овощи по отдельности нарезаю кубиками, имбирь натираю. Лук обжариваю на масле, добавляю перец, помидоры и тушу до готовности. В конце кладу соль, сахар, перец, имбирь. Биточки выкладываю на блюдо, поливаю горячим соусом.

Тамара КЛЕПОВА,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Приготовить котлеты или рыбные биточки в домашних условиях просто. Главное достоинство блюда — его вкусовые качества и польза. Убедиться в этом вы сможете, приготовив рыбу в томатном соусе. Немаловажное значение в этом блюде занимает соус. Не в пост его лучше готовить с добавлением сливок или на сметане с солеными огурцами.

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

«Сваты на даче»

Овощи и фрукты — основа постного меню, поэтому обязательно подпишитесь на издание «Сваты на даче» на первое полугодие 2018 года! В каждом номере — рассказы опытных дачников о том, как им удается собрать такой урожай, что соседи при виде отборных огурцов, томатов, капусты присвистывают от восторга. Каждый номер «Сватов на даче» — сокровищница советов и рекомендаций для каждого садовода и огородника. Пospешите подписаться на первое полугодие 2018 года с 1 по 10 декабря — в этот период цена ниже! Подписные индексы: 04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41597 «Пресса России», П1211 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Проверено читателем

«Мяснее мясных»

Если мяса для котлет маловато, пропускаю его через мясорубку вместе с луковичей и ошпаренными капустными листьями, добавляю немного манной крупы, размоченные в молоке и отжатые овсяные хлопья, солю, перчу, перемешиваю, формую котлеты и обжариваю на сливочном масле с обеих сторон. Котлеты — лучше не придумаешь!

Дарья КОРОТКИНА,
г. Шклов

Творог — в вареники

Если не расходуется творог, использую его как начинку для пельменей. Замешиваю тесто из яйца, 1 ст. молока или воды с добавлением соли и небольшого количества сахара. Муки всыпаю столько, чтобы тесто не прилипло к рукам. Раскатываю его тонким слоем и нарезаю на кусочки. Кладу в серединку каждого творожную начинку (в творог добавляю немного сахара и ванилина) и формую маленькие пельмешки. Отвариваю в слегка подсоленной воде и подаю со сметаной.

Арика ЛЕВОНОВА,
г. Ивантеевка

Хитрости экономии

❖ Воду, в которой варила овощи, никогда не выливаю, а использую для приготовления супов и соусов, ведь в ней много витаминов и минеральных солей. Эту же воду (без соли) использую для подкормки комнатных растений.

❖ Отвар от макарон также не выливаю, а готовлю на нем суп-пюре или соус к мясу.

Оксана МИХАЙЛИКОВА, г. Красноярск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

О том, что экономные блюда могут быть аппетитными и вкусными, наши хозяйки знают не понаслышке — убеждаемся в этом с каждым вашим письмом в редакцию. Дорогие наши, продолжайте радовать нас своими оригинальными бюджетными идеями — давайте вместе экономить со вкусом!

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



«При царе Горохе»

Я — постоянная читательница. «Сваты на кухне» очень помогают в хозяйстве не только начинающим, но и опытным хозяйкам. Интересно узнавать новое, чему-то учиться. А еще интереснее делиться своими находками и идеями с единомышленниками. Люблю готовить блюда из разряда «быстро, вкусно, красиво и бюджетно». Это — одно из тех, которое готовлю давно и постоянно, но всегда получаю благодарность от родных и друзей, что самое главное для любого кулинара.

- 2 ст. гороха • морковь • 2 луковицы
- соль • перец • 1 ч.л. смеси сухих трав
- 1-2 зубчика чеснока • растительное масло.

Горох заливаю большим количеством воды и оставляю для набухания минимум на два часа, а лучше на ночь, меняя воду несколько раз. Затем заливаю его 4 ст. воды, довожу до кипения и варю на медленном огне, пока не разварится, а вода почти не выкипит.

Лук нарезаю полукольцами, морковь натираю на терке, обжариваю овощи на масле до золотистого цвета.

Ближе к концу приготовления гороха солю и перчу, приправляю смесью трав и пропущенным через чесночницу чесноком. После этого даю покипеть еще пару минут. Горох разминаю, смешиваю с овощной зажаркой и подаю к столу как самостоятельное блюдо или как гарнир.

• Мой совет •

Не в пост овощи можно обжарить на сливочном масле с копченым беконом или курицей, нарезанными кусочками, а незадолго до готовности каши добавить нарезанный кубиками картофель, затем все размять.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора



Постное
блюдо

Лепешки из остатков

Если остается с ужина картофельное пюре, готовлю из него новое блюдо: яйцо взбиваю с солью и натертым на мелкой терке сыром, из пюре формую лепешки, обмакиваю их в сырную массу и обжариваю на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Марина МИХАЛЮТО,
г. Челябинск

Салат «МЕГАВитамин»

- Половина редьки дайкон (если большая)
- четверть кочана капусты • морковь • луковица • маленький кусочек имбиря • половина свежего огурца • зелень • сметана (растительное масло) • соль.

Редьку и капусту натираю на крупной терке, морковь — на средней. Мелко рублю лук и зелень. Имбирь натираю на мелкой терке, огурец нарезаю кубиками. Соединяю все ингредиенты, солю и заправляю сметаной.

Василий ПИСАРЕНКО, г. Витебск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой салат будет полезен далеко не для всех. Овощи, которые относятся к семейству Капустные (редька, репа и т.п.), содержат вещества, блокирующие «транспортровку» йода, поэтому их излишнее количество при сниженной функции щитовидной железы может привести к еще большему нарушению ее работы. Это не значит, что таким пациентам эти овощи совсем противопоказаны. Просто не стоит их включать в меню регулярно и в большом количестве. У имбиря также есть противопоказания — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и последний триместр беременности.

Александра БЕЛОДЕДОВА,
врач-диетолог, г. Санкт-Петербург



у
меня ничего не пропадает зря: если остается несколько кусочков жареной рыбы, а Степаныч доедать не хочет, отделяю филе от костей, разбираю на мелкие волокна, солю, перчу, смешиваю с мелко нарезанной капустой, сметаной и использую как начинку для пирога — вкуснее не придумаешь.

«За рулем» сковороды

Сколько себя помню, при всей своей загруженности мама всегда баловала нас аппетитными завтраками. А ее румяные блинчики по утрам — отдельная тема. Говорила всегда, что ничего особенного не готовит: всего-то взбивает с солью и сахаром пару-тройку яиц, постепенно подмешивает немного муки, чтобы не было ни намека на комочки, вливает молоко и немного растительного масла, все это снова взбивает и обжаривает блинчики с обеих сторон. По ее словам, главный секрет успеха — во время готовки думать о людях, для которых готовишь, и улыбаться. А получалось всегда волшебно вкусно! И для каждого из нас блины предназначались со своей начинкой: мне — с луком и яйцом, папе — с мясом, брату — с творогом и изюмом. Только тесто оставалось неизменным. А иногда все вместе просто брали из общей стопки и ели блины с маслом, молоком или медом — очень даже вкусно. Несмотря на огромное хозяйство, раньше замужество, двоих детей и жизнь в глухой деревне, мама умудрилась получить высшее образование, успела продвинуться по карьерной лестнице в городе и чуть позже получить водительское удостоверение. Последнее, кстати, и стало поводом для этой ситуации.

Я тогда училась классе в 10-м или 11-м, мама только получила водительские права и уже считала себя человеком, знающим о дорожном движении все. И это при том, что на поворотах еще притормаживать иногда забывала... У папы, водителя-профессионала с 25-летним стажем, волосы во время таких «поворотов» вставали дыбом, но он всегда терпеливо молчал и только наедине, скорее всего, делал ей замечания.

Обычное утро, мы дружно собираемся в школу, мама мешает тесто на блины. Вдруг папа, которому раньше как-то было не до кулинарии (если дело не касалось жареной картошки), вставляет свою реплику: «Ну куда ты столько яиц, надо же одно, в крайнем случае два». В ответ он услышал ласковое: «Иди куда шел». Через пару минут глава нашего семейства снова заговорил: «Что ты этой мешалкой мешаешь, вилок — надежнее!» Наш любимый семей-

ный повар с удивлением посмотрела и промолчала. И тут папа снова отжег: «Да что ты еле мешаешь, так день готовить блинчики будешь, можно и побыстрее...» Мама с недоумением громко засмеялась, но послушала мужчину и стала мешать быстрее... Снова голос «командора»: «Да что ты как бетономешалка, тесто — это ж тебе не цемент, надо же как-то нежнее!» Не понимая, что происходит, мама пристально посмотрела на отца и говорит: «Ты что думаешь, я без твоих «пяти копеек» блинчики никак не смогу пожарить?! Вроде ж не первой...» Умник-папа посмотрел на нее глазами победителя и заявил: «Надеюсь, сейчас ты понимаешь, как последние месяца три чувствую себя я за рулем, когда ты, сидя сбоку, учишь меня ездить?..» Мама ничего не ответила, но блинчики тем утром были чуть-чуть вкуснее, чем обычно.

Марина ТЕМПУК, г. Могилев



Капуста «Дружная»

Сколько ни пыталась раньше, не получалась у меня тушеная капуста. А после того, как нашла нужный рецепт в «Книге о вкусной и здоровой пище», вычеркнула это блюдо из списка «врагов». С тех пор готовила уже много раз, чуть переделав рецепт под себя. Очень вкусно даже без «мясной» составляющей.

• 0,5 кг куриных сердечек (колбасы, филе) • 2 луковицы • морковь • 1 кг белокочанной капусты • 0,5 ст. воды (бульона) • 2 ст.л. томатной пасты • 1 ст.л. муки • 0,5-1 ст.л. сахара • 1 ст.л. яблочного уксуса • лавровый лист (по желанию) • зелень • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Сердечки обжариваю на растительном масле, добавляю измельченный лук и натертую морковь, присаливаю и тушу 5-10 мин. Выкладываю нашинкованную капусту, вливаю воду или бульон и тушу 20 мин. Томатную пасту смешиваю с мукой, перекладываю в капусту, солю, перчу, приправляю сахаром и уксусом, по желанию кладу лавровый лист. Тушу еще 10 мин., перед подачей посыпаю рубленой зеленью.

Амина ФАИЗОВА, г. Самара. Фото автора

Морковная паста «На хлебушек»

В последнее время слегка поднадоели покупные намазки «на хлебушек». Решила ввести в рацион что-то новенькое-морковненькое. Думала, с чем бы таким морковку «познакомить», чтобы завязалась кулинарная «дружба». Придумала!

• 100 г творога • 100 г моркови • соль • перец • сушеный чеснок • сушеный укроп • майонез. Морковь натираю на крупной терке, соединяю с творогом, солю, перчу. Добавляю по вкусу чеснок, укроп, заправляю майонезом и измельчаю до пастообразного состояния блендером.

Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев



Чистые кастрюли

Гуцу от спитого кофе не выбрасываю, а использую ее при мытье кастрюль как чистящее средство. Порыжевшие пятна на кастрюле, которую ставила в духовку, удаляю влажной солью — выкладываю слоем на пятна, а через 10-15 мин. чищу и смываю.

Анна БОРОДКИНА, г. Полоцк

«Сваты на пенсии»

Почтенный возраст прекрасен по-своему, если правильно к нему относиться. Журнал «Сваты на пенсии» — для тех, кто в своем «взрослом» возрасте хочет оставаться красивым, здоровым, активным. Издание подскажет, как правильно питаться, как поддерживать хорошие отношения с родней, вести дачу, жить в свое удовольствие, не быть обманутым в юридическом плане, экономить и

еще много чего интересного. Хотите душевного тепла и заботы — подпишитесь на «Сваты на пенсии». Подписные индексы: 04092 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41598 «Пресса России», П1213 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России». Обратите внимание, что с 1 по 10 декабря подписка дешевле.



Давайте «покапустим»!

Время, когда в каждом доме шинкуют капусту, — в самом разгаре. Такая вкусная и ароматная пора, куда ни глянь — капусточка или смиренно тушится в утятнице с грибочками, или терпеливо маринуется, или вовсю красуется в салатах, или варится в супах, или ошпариваются листья на голубцы... Мне муж недавно говорит: «Сколько можно «капустить»... Может, ты уже что-то другое начнешь готовить, пироги какие...» Пироги так пироги — без проблем! И приготовила я наконец-то пирог... с капустой. Честное слово, на автомате получилось, опомнилась, когда уже капуста в начинке вовсю искрила своим ароматом... Но было поздно. Муж поначалу расстроился, а потом просто съел шесть кусков моего пирога со словами: «Снова «накапустила», ну сколько можно...»

- 400 г муки • 600 г капусты • 100 мл воды
- 2 ст.л. растительного масла • соль • перец
- 2 ч.л. лимонного сока • 2 ч.л. сливочного масла.

Муку просеиваю, смешиваю с водой, добавляю соль, растительное масло и лимонный сок. Даю настояться 30 мин. Мелко шинкую капусту и обжариваю на сливочном масле 10 мин. до золотистого цвета, солю, перчу, перемешиваю. Чуть больше половины теста раскатываю, выкладываю в форму на пергамент, сверху кладу начинку. Раскатываю оставшееся тесто и закрываю пирог, края защипываю. Выпекаю при 190 град. около полчаса до красивого золотистого цвета. Подаю как горячим, так и холодным.

Ирина ГАЛАНОВА, г. Екатеринбург



Мягче и сочнее

Чтобы в салатах капуста была мягкой и сочнее, сначала солю салат, а затемправляю не холодным, а хорошо разогретым на сковороде растительным маслом. Перемешиваю и перед подачей даю остыть.

Наталья НОВИКОВА,
г. Бобруйск

«Знатный улов»

- 7-8 картофелин • филе слабосоленой сельди • луковича • 0,5 ст. сметаны
- яйцо • 2 ст.л. топленого сливочного масла • перец — по вкусу.

Картофель отвариваю в мундире до полуготовности, очищаю. У клубней срезаю «крышечки», ложкой аккуратно достаю мякоть, чтобы получились «бочонки». Вырезанную мякоть вместе с сельдью и луком пропускаю через мясорубку, добавляю сметану, яйцо, масло, перчу, перемешиваю. Этой массой фарширую картофель, перекладываю в глубокую форму, смазанную любым жиром, и запекаю до готовности.

Анастасия КОНСТАНТИНОВА,
г. Стерлитамак

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Картофель можно фаршировать не только селедкой — любой рыбой, мясом, овощами. Еще вкуснее, если его не варить, а начинать в сыром виде. Я предпочитаю не «бочонки», а «лодочки». Вырезаю их из сырого картофеля, начинаю фаршем и запекаю в духовке на противне с водой (в процессе готовки ее можно подлить, если потребуются). Особую пикантность блюду придает жирная подкопченая ветчина, пластинки которой кладу поверх фарша, — после запекания из нее получаются вкуснейшие шкварочки.

Любовь СОТНИКОВА,
инженер-технолог пищевой промышленности, г. Витебск

Соте «Ассорти»

- 3 баклажана • 3 моркови • 3 луковички
- 3 сладких перца • томатный сок • 2-3 ст.л. сметаны • соль — по вкусу • растительное масло • мука.

Баклажаны нарезаю кружками толщиной 1-1,5 см, солю и оставляю минут на 30. Образовавшуюся жидкость сливаю, обваливаю кружки в муке и обжариваю на растительном масле с обеих сторон. Морковь, лук и перец крупно нарезаю и протушиваю на растительном масле. Затем часть обжаренной смеси овощей выкладываю в казан, сверху — баклажаны и так чередую слои, пока не закончатся овощи. Заливаю томатным соком, чтобы овощи были покрыты полностью, солю, сверху выкладываю сметану и довожу до готовности в духовке или на плите на медленном огне.



• Мой совет •

Можно на дно казана выложить разрезанное на 8 долек яблоко.

Полина ГАВА, г. Днепр

«Самобранка» «Ароматная выпечка»

Знаете, как побаловать себя и свою семью вкусными пирогами, ароматными булочками и румяными пирожками? Очень просто: нужно подписаться на журнал серии «Самобранка» — «Ароматная выпечка», который выйдет 23 января 2018 года. Благодаря изданию вы станете настоящим гуру выпечки, узнаете много нового о продуктах, входящих в состав теста, и правилах его приготовления. А какие интересные начинки предложат наши хозяйки — диву дашься! Даже если до этого вы не притрагивались к тесту, с таким надежным помощником у вас обязательно все получится, ваши кулинарные творения будут самыми вкусными, красивыми и полезными.



«Салаты и закуски»

Чтобы приготовить вкусный салат или закуску — мало нарезать продукты, смешать их и заправить. Очень важно, чтобы ингредиенты «спелись» в гармоничный ансамбль. Это целая наука, постигать которую можно бесконечно. Вместе с выпуском «Салаты и закуски», который выйдет 24 апреля 2018 года, это будет очень просто. Вы узнаете, что с чем нужно сочетать, как из доступных продуктов создать кулинарные шедевры, украсить их и правильно подать, какие салаты лучше готовить на каждый день, а какие подходят для праздничных застолий, а также рецепты интересных заправок. А чтобы уж наверняка, опытные шеф-повара, диетологи и другие специалисты в области кулинарии и медицины помогут вам сделать правильный выбор и дадут максимум полезных комментариев. Не пропустите и откройте для себя безграничную страну аппетитных салатов и изумительных необычных закусок!

12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ». А с 1 по 10 декабря по индексу **П2382** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России» стоимость подписки снижена на 5%.



«БЛИНманже»

Очень простой бюджетный торт. Творог смешиваю со сметаной, ванилином и вареньем, смазываю получившейся массой 6-8 блинов, выкладываю их горкой один на другой и даю пропитаться в холодильнике пару часов. Затем нарезаю и подаю с теплым молоком или чаем — обедение!

Татьяна ЖЕЛАКОВИЧ,
г. Брянск

Чистить рыбу стало намного проще!

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

Материал: пластик, нерж. сталь.

Размер: 20x5,5 см. КНР.

Рыбчистка с контейнером

299 р.



Вся чешуя остается в контейнере



699 р.

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

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

Доска с зажимом для разделывания рыбы

Идеальные кусочки!

Овощерезка измельчит любые овощи и фрукты идеальными ломтиками или кубиками буквально на раз-два! В комплект входит 5 насадок для различного вида измельчения.

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

Материал: нерж. сталь, пластик.

Размер: 30x12x15 см. КНР.

Овощерезка многофункциональная

899 р.



МОЙ МИР

Праздничное застолье — легко и просто!

Подарочная упаковка

399 р.

299 р.

ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 2 ШТ. Цена за 1 шт.

Именная ложечка на память
Скорее обзаведитесь ложечкой с вашим именем! С ней каждое чаепитие будет еще уютнее, а главное — все домашние будут знать, что она именно ваша! Такая ложечка станет отличным презентом на любой из грядущих праздников! Подарочная упаковка.
Материал: специальная коррозионностойкая хромированная сталь марки 18/10.
Длина: 15,5 см. Россия.
Ложка «Имена»

В наличии 50 имен! Уточняйте при звонке у оператора!



Всегда острые ножи

Эта механическая ножеточка способна точить не только простые ножи и ножницы, но и ножи с зубчатыми лезвиями, и даже отвертки! Проведите несколько раз лезвием ножа по разъему ножеточки — и ваш нож готов к работе.

Функционирует от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Материал: пластик, металл. Размер: 14x8,5x6 см. КНР.

Ножеточка механизированная универсальная

999 р.

Календарь в стиле РЕТРО
Это настоящая копилка секретов наших бабушек! Здесь вы найдете и народные приметы, и гороскоп, и рецепты вкусных блюд. Благодаря полям для заметок вы не забудете дни рождения дорогих вам людей, именины и другие важные даты.
Формат 160x280, 12 листов, спираль.

99 р.



Сказочное кружево

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера. Финальный штрих в оформлении вашего дома! Материал: 100% полиэстер. Размер: 170x223 см. Беларусь.

Занавеска «Кармен»

399 р.

ПОДАРОК за любой заказ!

Набор из 3 стеклянных емкостей в подарок!
Универсальные яркие емкости с крышками пригодятся любой хозяйке — и для хранения продуктов, и для сервировки!
Подходят для посудомоечной машины и микроволновки.
Материал: стекло, пластик. Размер: 9,1x7,5x4,1 см — 200 мл; 10,5x9x4,9 см — 300 мл; 2,7x11x5,6 см — 500 мл. КНР.

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонки по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа: **PM-17-329-СВ-КУХ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746733331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-329-СВ-КУХ. Реклама.



Калиновый чай от простуды

Если охрип голос и появились первые признаки простуды, пью калиновый чай с мятой и листьями черной смородины.

По 1 ст.л. сушеной мяты и листьев черной смородины (можно сушеных или свежих, неважно) заливаю 1 л кипятка. Добавляю 1 ст. размятых ягод калины и 2 ст.л. меда. Даю настояться в течение часа и пью как чай в подогретом виде — по 1 ст. несколько раз в день. Состояние улучшается.

Ирина КУСКОВА, г. Орша

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Калина — ценное средство при простуде — оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное, мочегонное и седативное действие. Кроме чая при простуде рекомендую пить сок калины с медом.

Для профилактики простуды и лечения можно использовать заготовку из ягод с медом. Калину обдать кипятком, обсушить и протереть через дуршлаг. Смешать с медом в соотношении 1:1. На неделю поставить в темное место. Принимать по 1 ст.л. натощак.

Внимание!

Калину с осторожностью применяют при склонности к тромбообразованию и пониженном артериальном давлении, при гипертонии — быстро понижает давление. Она противопоказана при подагре и заболеваниях почек из-за наличия пуринов.

Галина САДОВСКАЯ, врач-терапевт, г. Витебск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, если вам удалось похудеть по собственному методу или, может, у вас есть свои секреты, как ухаживать за собой, лечить те или иные болезни — напишите в редакцию. Давайте друг другу помогать становиться здоровее, стройнее и красивее!

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

Иммунитет, подъем!

Для укрепления иммунитета, профилактики простуды и гриппа, начиная с осени и всю зиму регулярно готовлю такой полезный витаминный напиток.

1 ст. ягод калины (замороженных) измельчаю, смешиваю с 0,5 ст. сушеных, перемолотых в порошок ягод шиповника. Добавляю 2 ст.л. ферментированного иван-чая (кипрея), 1 ст.л. сушеных лимонных корок. Завариваю все в термосе и настаиваю 3 часа. Пью 1-2 раза в день, разбавив теплой кипяченой водой (0,5 ст. воды и 0,5 ст. настоя), обязательно добавив немного меда.

Юлия КУПИНА, п. Ленинский Белгородской обл.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для витаминизации всего организма этот настой будет очень даже кстати. Но за счет кислоты калину нужно аккуратно использовать людям с гастритом, язвенной болезнью желудка, особенно в стадии обострения.

Дарья ГРЕЦКАЯ, врач-валеолог, г. Минск



Внимание!

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

Зима: планируем меню

Вы, конечно, замечали, что зимой хочется больше белковой и жирной пищи, более тяжелой и питательной, чем овощи, фрукты, которые летом легко заменить и завтрак, и обед, и ужин. Все потому, что в холода организму нужно тратить больше энергии на поддержание температуры тела как минимум. О том, что нужно есть в зимний период, рассказывает Дарья ГРЕЦКАЯ, врач-валеолог, г. Минск.

Белки. Под белковой пищей почти всегда все подразумевают мясо, но это не так. Помните, что с возрастом потребление мяса надо ограничивать. Поэтому увеличивайте количество белка в рационе за счет бобовых (нут, чечевица, фасоль, бобы, горох, соя), рыбы, а также молочных продуктов (творог, сыр).

Жиры. Количество жиров нужно увеличивать за счет растительных (подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масло), а не животных (сливочное масло, сало).

Овощи. Конечно же, зимний рацион нужно дополнить овощами. Зимой они стоят недешево, поэтому ими желательно запастись впрок — с лета и осени сушить и замораживать. Так они лучше сохраняют полезные вещества.

Ягоды. Без проблем дополняют рацион витаминами замороженные ягоды. А еще всем в помощь пресловутая клюква. Советую зимой готовить необычный коктейль: клюкву залить кефиром, добавить сахар по вкусу, измельчить блендером и наслаждаться вкусом. Напиток покроет суточную потребность организма в витамине С. При желании ее можно заменить другими полезными ягодами.



Пьем — и видим!

Чтобы предотвратить многие глазные болезни, офтальмолог посоветовала 2-3 раза в неделю готовить такую смесь: яблоко и очищенную морковь нарезаю кубиками, добавляю несколько листиков замороженного шпината, измельчаю блендером и сразу выпиваю.

Галина СТЕПАНЕНКО, г. Могилев

Бархатное личико

Благодаря этой маске моя кожа всегда гладкая, бархатистая и ухоженная. Всем советую!

Растираю 2 ст.л. вареной фасоли и 2 ст.л. картофельного пюре. Добавляю по 1 ст.л. сливочного и оливкового масла, тщательно перемешиваю. Если смесь получилась жидковатой, добавляю немного муки. Наношу на лицо и держу 10-15 мин. Затем смываю теплой водой.

Раиса СЕМЧЕНКО, г. Горки



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА.

Такая питательная маска эффективна, если наносить ее в теплом виде. Подходит для нормальной и сухой кожи. Вещества, содержащиеся в фасоли, разглаживают морщины и делают кожу более гладкой. Картофель уменьшает жирность, а масла увлажняют и восстанавливают защитный барьер. Чтобы маска подошла для жирной кожи, придавала ей свежий вид и слегка матировала, масла необходимо заменить на желток. Маску можно наносить раз в 5-7 дней курсом 10-15 процедур.

Юлия САМОЙЛОВА, врач-косметолог, г. Москва

Сохраним красоту кожи

Хочу поделиться с читателями своими проверенными советами, как сохранить кожу рук и ног красивой и ухоженной.

❖ При трещинах на коже наношу касторовое масло на руки и с усилием массирую каждый палец. В результате кожа смягчается, а трещинки исчезают.

❖ Если кожа рук загрубела, стала шершавой, делаю 1 раз в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки или картофельного отвара. После процедуры смазываю руки жирным кремом. Иногда для ванночек использую растительное масло, а потом промокаю руки салфеткой.

❖ При потливости ладоней и стоп можно применять пятиминутные ванночки из уксусной воды (3 ч.л. 9%-ного уксуса на 1 л воды), ежедневные ванночки из отвара дубовой коры (50 г на 3 л воды) или настоя листьев шалфея и крапивы (50 г смеси на 3 л воды). Хороший эффект дает поваренная соль: 2 горсти на таз воды, подержать в ней ноги 10 мин., затем смазать кремом.

❖ Чтобы прошла усталость в ногах, протираю их кусочком льда из отвара мяты или добавляю в воду для замораживания пару капель мятного экстракта.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел



Когда болят суставы, только этой натиркой и спасаюсь: смешиваю флакон тройного одеколона, 10 мл йода и 10 измельченных таблеток аспирина, настаиваю 3-4 дня, храню в темном месте и при появлении боли натираю раствором больные места.



Электро-ножеточка

Специальные направляющие заточат нож по всем правилам — с нужным углом заточки. Обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием, ножницы, отвертки. Мощная - работает от электричества!

Также в продаже Электро-ножеточка (от 2 шт.) — 890 руб./шт.

АКЦИЯ
1190 руб.
1390 руб.



Пельменница-лапшерезка

пельменница 2490 руб.
2190 руб.
пельменница-лапшерезка 3290 руб.



• Раскатает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • делает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.

Чудо-дорога

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 дет). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте. Гарантия 1 год.

Дополнительная машинка — 230 руб./шт.

1590 руб.
990 руб.



Чудо-конструктор «Банчемс»

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



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

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

АКЦИЯ
3990 руб.
1990 руб.



Электрокопильня

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31x29x45 см. Россия.

АКЦИЯ
2590 руб.



Технология копчения (ч/б) в ПОДАРОК!

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.

АКЦИЯ
2280 руб.



Электрический

измельчитель «Молния» Готовьте с помощью измельчителя быстро и легко! Он нарезает, измельчает, перемалывает и делает пюре. Нажмите кнопку, и прибор нарежет овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи. Готовьте супы, салаты, соусы, детское питание, десерты, и даже коктейли! 300 Вт; объем чаши -1,8 л; пластик, нерж. сталь марки 420.

АКЦИЯ
1990 руб.



Пояс «Вулкан»

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

АКЦИЯ
590 руб.
890 руб.

Усилитель звука заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

АКЦИЯ
2540 руб.
1990 руб.



Усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3880 руб. 2990 руб.

Ледоступы

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

АКЦИЯ
790 руб.



Ледоступы (от 2 шт.) - 590 руб./шт.

Инкубатор «Гнездышко»

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

АКЦИЯ
Новинка

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



Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru
ОГРН 1154350001057

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

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

Предложение действительно до 31 декабря 2017 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 71.

реклама

История от читателя

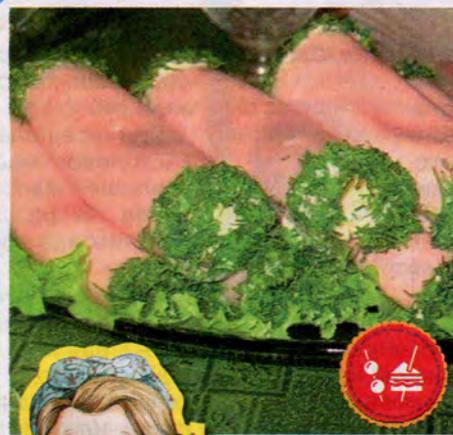
«Гая салатика любит»

Чего не сделаешь ради женщины, особенно если она рядом много лет. И никуда от нее не денешься. Жена моя, Наташка-мозгоклюйка, — красивая, боевая, как говорят «Огонь». Не сказать, что сильно ее боюсь, но уважаю. Живем хорошо, готовит в семье она, я то палец порежу, то еще чего. Только грибы сам жарю. Однажды наелся грибочков, пока жена пошла по магазину, еще и остались. Прилегло на диван — раздался звонок: «Коля, через час дома буду, с одноклассницей, приготовь что-нибудь. Гая салатика любит...» Я был в шоке, какие салатика! Подбодрил второй звонок: «Коля, голову оторву, если что. Бери свои грибы, смешивай с чем хочешь! Огурец в холодильнике был... Ставь чайник. Коля, ради Бога...»

С грустью глянул на плиту: на сковороде было с полкило грибов, слил масло, выложил в салатницу. Сейчас я им намеаю салатиков! В холодильнике нашел и огурец — натер на крупной терке, и блюдец с морковью по-корейски: а почему бы и нет, витамины никому не навредят. Салат прям на салат стал похож. Мелко нарезал луковицу — и туда же. Сам бог послал вареные яйца... Всыпал рис, оставшийся с ужина, нарезал и завалывшийся кусочек вареной колбасы, перемешал, майонезом заправил, перчиком и сушеным чесночком присыпал, чайник поставил и жду жену с подружкой с мыслями, что голова моя с плеч. Не дай Бог, отравлю еще эту Галю...

Что вы думаете, в итоге Гая восторгалась моим салатным экспромтом, звонила Наташе еще вечером и говорила: «Ну, твой Коля — молодец. Пусть рецепт напишет! Это ж надо, первый раз вижу, чтобы мужик такой салатик вкусный приготовил...» А жена моя расцвела: так посмотрела, будто и не было между нами 34-х лет брака, трудностей, троих детей, будто только познакомились. Ради такого взгляда я готов хоть сто салатов придумать, лишь бы моей ненаглядной было хорошо. Спасибо Гале, что пришла!

Николай СТАНКЕВИЧ,
г. Гродно



Как у каждой хозяйки, у меня есть свои быстрые закуски. Самая любимая — рулетки из ветчины. Только ломтик немного смазываю майонезом, сверху — лист салата, на середину кладу четвертинку вареного яйца, края ветчины поднимаю вверх, скалываю зубочисткой.

Закуска «Вкусные свитки»

- 10 тонких ломтиков ветчины
- плавленый сырок
- 2 вареных яйца
- 3 зубчика чеснока
- зелень укропа
- майонез

Сыр и яйца натираю на крупной терке, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, заправляю майонезом, хорошо перемешиваю. На край каждого ломтика ветчины выкладываю по столовой ложке начинки, сворачиваю рулетиком. Края заготовки слегка обмакиваю сначала в майонез, затем в измельченный укроп, выкладываю на блюдо.

Наталья АЛЕШИНА,
г. Москва. Фото автора

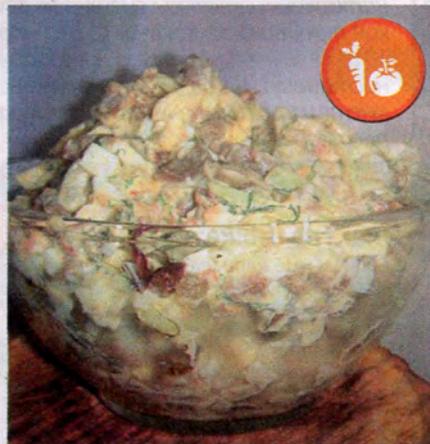
«Баклажаниус»

Блюдо получается вкусным, сытным и бюджетным.

- 4 баклажана
- 4-5 вареных яиц
- 2 небольшие луковицы
- 4 ст.л. яблочного уксуса
- соль
- 1 ст.л. сахара
- майонез — по вкусу
- растительное масло.

Баклажаны нарезаю соломкой, посыпаю солью, оставляю на 15 мин. Лук шинкую полукольцами, заливаю крутым кипятком, оставляю на пару минут, затем воду сливаю, добавляю сахар и уксус, снова заливаю кипятком. Накрываю крышкой, даю настояться. Баклажаны обжариваю на масле, полностью охлаждаю, смешиваю с луком, добавляю яйца, нарезанные мелкими кубиками, солю, заправляю майонезом.

Надежда ПЕТРИК,
г. Иловайск. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

С позволения автора, конечно, салат приготовил бы так: баклажаны нарезал вдоль тонкими пластинами, ненадолго оставил и обжарил на растительном масле, при солил. Яйца и помидоры по отдельности тоже нарезал бы кубиками, сыр натер на средней терке. Майонез отдельно смешал с измельченной зеленью и чесноком, пропущенным через чесночницу. Дно и стенки глубокого салатника застелил пластинами баклажана, промазывая майонезным соусом, сверху — помидоры, яйца и натертый сыр, снова баклажаны и соус. Накрыв крышкой (тарелкой) и поставил в холодильник на 10-12 часов. Затем салатник перевернул на блюдо, снял его, а салат украсил соусом, зеленью и кусочками помидоров.

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

Удивите невестку!

Мы хорошо относимся к своим дочерям и невесткам, а потому и подарок к Новому году не только оригинальный, но и полезный преподносим — подписку на издание «Счастливая и красивая»! Признаться, и Марго с Любашей с удовольствием его листают и что-то берут на заметку, ведь каждый найдет себе полезный совет: как наладить отношения с любимым и не потерять в них себя; стать стильной и ухоженной; полюбить свою работу и обаять коллег; жить наполненно, радостно, быть довольной собой.

Подписывайтесь на первое полугодие 2018 года по индексам:

10913 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1218 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России». С 1 по 10 декабря подписка дешевле!



В Севастополе это было...

Заменялся я из Центральных групп войск в батальон РЭБ (радиоэлектронной борьбы). Проставившись (а как без этого?), влился в коллектив. Я всей строевой частью заведовал, т.е. не последним человеком был (кто служил — тот понимает).

Начальником продовольственной службы в батальоне был прапорщик Василич — такой же древний (так мне тогда казалось), как памятник затонувшим кораблям у Графской пристани. И вот однажды пригласил он меня на рюмку чая... Такой чести не всякий удостоивался, если вдруг у кого сомнения возникли. Это вам не чай с молоком у королевы наглых островных аборигенов.

А теперь о селедке. Достал Василич из бочки одну такую... селедочку. С полметра длиной (если и соврал, то совсем немного) и с хорошее поле толщиной. Дунайская такаая!!! Мясо — бирюзово-переливающееся, икра из нее хрустела и такая же твердая была, как хороший соленый огурец. Сняли мы кители и галстуки, закатали рукава, а жир аж стекал по пальцам. Это было такое селедочное великолепие! Василич мне одну с собой дал. Почему одну? Так она и одна в банку 3-литровую лишь на треть вошла. А какой аромат стоял! Пока на пароме переправлялся в город, люди плотоядно на меня оглядывались. Больше я такой селедки в жизни не ел, какая там осетрина или семга... Не всегда же можно селедку вкусно есть, иногда приходится и окультуривать этот процесс. А что поделаться? Ведь и дамы за столом случаются, чай не на Востоке живем. Вот об одном таком способе приготовления и хотелось бы рассказать читателям. Одна селедка — это так... даже не закуска, а видимость. А уж если компания собирается, то по-всякому одной маловато будет. Так что... берем пару селедок! Кстати, может, кто забыл? Это я просто напомним... Были еще такие селедки — иваси! Помните? Некрыпные, жирные и очень вкусные. В период торжества исторического материализма эти селедки дороже других стоили. Два пятьдесят за кило!!!

• 2 сельди • большая луковица • 50 мл растительного масла • 30 мл 9%-ного (яблочного) уксуса • 2 ч.л. готовой горчицы • 2 ч.л. сахара • луковица.

Рыбу потрошу (очень радует, когда встречаются молоки и икра), очищаю от пленок, затем тушку надрезаю вдоль хребта и аккуратно снимаю кожу. Разделяю тушку также вдоль по хребту на филе, мелкие кости тщательно выбираю. Нарезаю филе небольшими кусочками. Лук шинкую тонкими полукольцами, часть перекладываю в большой контейнер, сверху — часть рыбы, затем сно-

ва лук, рыба, лук. Отдельно смешиваю масло, уксус, горчицу и сахар. Готовым соусом заливаю рыбу. Оставляю в холодильнике минимум на сутки.

А уж потом можно и из контейнера прямо: хоть вилкой, хоть пальцами. Сервировка — не главное, главное — вкус! А коли икорка в рыбке попала или молоки — то это просто совершеннейший восторг получится. И конечно, не забудьте про черный хлеб. Короли такого не едали. Это точно. Цари — те да! Те понимали толк в закусках.

Иван ИВАНОВ, г. Москва

Чтобы краснокочанная капуста не потеряла свой цвет и не была жесткой в салате, ошпариваю ее кипятком после того, как тонко нашинкую, затем откидываю на дуршлаг, обязательно добавляю уксус, растительное масло, соль и сахар по вкусу.

Надежда МЕЛЬНИКОВА,
г. Могилев



«Пять с плюсом»

Капусту нарезаю соломкой, морковь и сырую свеклу по отдельности натираю на крупной терке, любое мясо и картофель нарезаю мелкими кубиками и обжариваю на растительном масле по отдельности до готовности. Все выкладываю на блюдо горками, в центр — соус (смешиваю майонез со сметаной 1:1, добавляю измельченный чеснок, зелень укропа и молотый черный перец).

Ирина ГЛЕБОВА,
г. Климовск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В качестве эксперимента можно все овощи смешать и заправить яблочным уксусом, перетереть руками и оставить на 2-3 мин. Также соус можно заменить, например, сметаной.

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

Горячие бутерброды

• 150 г сыра • 50 г вареной колбасы • 3 вареных яйца • 0,5 ч.л. муки • 30 мл молока • 50 г сливочного масла • 100 г помидоров • 400 г белого хлеба.

Хлеб нарезаю ломтиками, смазываю маслом и выкладываю на них смесь из разведенной в молоке муки, натертого на мелкой терке сыра, нарезанной мелкими кубиками колбасы и рубленых яиц. Сверху — нарезанные кружками помидоры и запекаю в духовке, разогретой до 180 град.

Сергей СОЛЯРСКИХ,
с. Нечунаево
Алтайского края

Секрет исправления

Если у майонезно-сметанного соуса при хранении отслоилось масло, вливаю несколько столовых ложек горячей кипяченой воды и перемешиваю в одном направлении, пока соус снова не станет однородным.

Валентина ШУМИЛОВА,
г. Славянск-на-Кубани

«Три мушкетера»

Хочу предложить рецепт моего любимого салата.

• Отварная куриная грудка • 2 картофелины • 2 помидора • майонез • соль — по вкусу • зубчик чеснока.

Картофель, сваренный в мундире, нарезаю мелкими кубиками, помидоры и курицу — так же, чеснок пропускаю через чесночницу.

Подготовленные продукты выкладываю в салатник слоями, солю, каждый промазывая майонезом: мясо, картофель, помидоры (этот слой промазываю майонезом с чесноком). Оставляю салат на ночь в холодильнике. Быстро, легко и очень вкусно!

Лариса ГОРДЫМОВА,
с. Воскресенка Самарской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Конечно, кто-то может сказать, что до Нового года еще далеко, но мы уверены, что наши хозяйки уже задумываются о том, какие салаты и закуски подадут на праздничный стол для близких и друзей. Дорогие наши, давайте составлять новогоднее меню вместе! Присылайте в редакцию свои проверенные рецепты, а мы с радостью их опубликуем, да еще и денежный гонорар вышлем.

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

«Езо чорбаси»

Слышала интересную легенду о происхождении этого супа — хочу поделиться ею с читателями любимых «Сватов на кухне».

В одном турецком городе жила девушка по имени Езо. Природа щедро одарила ее красотой, только судьба оттого не стала счастливой. Родители выдали Езо замуж против ее воли, к тому же за мужчину, влюбленного в другую. Не в силах жить в таком браке, красавица через год вернулась в отчий дом. Прошло еще несколько лет — и Езо во второй раз пошла под венец и уехала жить в Сирию. Только на родине мужа не сложились у молодой женщины отношения со свекровью. Езо очень скучала по родным. В память о матери и оставшихся в Турции близких она создала «суп невесты» или «Езо чорбаси». Примирил ли обед, который приготовила женщина, ее с новыми родственниками, история умалчивает. Но при этом намеряет: хотите, чтобы ваша жизнь в браке была счастливой, а отношения в семье — гладкими, обязательно угостите домашних таким супом.

- 100 г чечевицы (желательно красной)
- 100 г булгура • луковица • 1,5 л воды
- 2 ст. л. томатной пасты • 50 мл растительного масла • 0,5 ч. л. измельченной сушеной мяты • соль • черный перец • паприка.

В кастрюлю наливаю растительное масло и пассерую на нем мелко нарезанный лук. Добавляю томатную пасту, чечевицу и булгур, немного тушу. Затем вливаю воду, солю, перчу, всыпаю паприку, мяту и варю суп до готовности.

Татьяна СТОЛЯРЕВСКАЯ,
г. Харьков. Фото автора



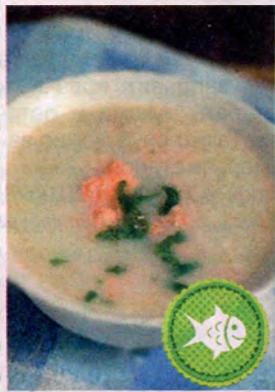
«Золотая рыбка»

Финны считают, что только они умеют варить известный и любимый многими рыбный суп с молоком. Но почему бы нам не опровергнуть сей факт? Расскажу простой рецепт этого блюда с максимально доступными ингредиентами. Согласитесь, далеко не у каждой хозяйки на кухне найдется филе свежего лосося или лимонный перец.

- Голова форели или семги • 4 картофелины • 400 мл молока
- луковица • 0,5 ч. л. белого или черного молотого перца
- 1-2 капли лимонного сока • соль.

Срезаю с головы рыбы жабры. Заливаю оставшуюся часть 1,5 л воды и варю час. Получившийся бульон процеживаю, смешиваю с молоком и возвращаю на плиту. Довожу жидкость до кипения, добавляю измельченный лук, готовлю еще 10 мин. Отдельно отвариваю картофель в мундире (так в нем сохраняются больше полезных веществ), очищаю и нарезаю небольшими кубиками. Перекладываю их в бульон, солю, перчу, вливаю лимонный сок, варю еще 3 мин. Убираю суп с огня и подаю с кусочками рыбы, снятой с головы.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь. Фото автора



«Дайте добавки!»

В детстве, признаться, первые блюда я терпеть не могла. Настоящим праздником становился день, когда мама не успевала сварить на обед суп. Однако со временем мои вкусы изменились. Например, этот овощной крем-суп ем с удовольствием, меняя только состав овощей в зависимости от сезона.

- 200 г брокколи • 100 г замороженного зеленого горошка • 1 л воды • 200 мл сливок • 3-4 шампиньона • 3-4 см белой части стебля лука-порея • морковь • крупная картофелина • соль • перец • зелень.
- Картофель нарезаю кубиками, морковь — тонкими кружочками, лук-порей — кольцами. Заливаю овощи водой, довожу до кипения, варю на небольшом огне 15 мин. Добавляю в кастрюлю разобранную на соцветия брокколи, зеленый горошек и шампиньоны, разрезанные на 4 части, варю еще 10 мин.

Сливаю бульон в отдельную кастрюлю, овощи измельчаю блендером в пюре. Подмешиваю к нему бульон, сливки, солю и перчу по вкусу. Возвращаю крем-суп на огонь, довожу до кипения, снимаю с плиты. Подаю, посыпав рубленой зеленью.

• Мой совет •

Предложите домашним к супу отдельные чесночные сухарики (крутоны) — ими можно посыпать блюдо прямо в тарелке.

Елена ГЕРАСИМЕНКО,
г. Химки. Фото автора

Чудо-заправка

Готовый суп, как только выключая огонь, заправляю 1 ст. л. сливочного масла (жирностью не менее 82%) и 2 зубчиками чеснока (раздавливая плоской стороной лезвия ножа). Настаиваю под крышкой 5 мин. Аромат необыкновенный!

Татьяна НИКОЛАЕВА,
г. Минск

• Моя история •

Может, разогреть?

Пока дочь Лариса была в командировке, зять и семилетний внук Димка питались домашними голубцами, блинчиками с творожной начинкой... Одним словом, всем тем, что Лора успела приготовить и положить в морозилку. А роль «кормильца» взял на себя Дима.

Едва отец переступал порог квартиры, как ребенок спрашивал:

— Разогреть? — и мчался на кухню, переполненный чувством гордости за свою большую функцию. Потом еще хвастался матери по телефону, что они с папой сыты и довольны.

В выходные Димка забежал к нам в гости аккурат к обеду. Удивленно гля-

нул на деда, который ловко наяривал ложкой холодец, и шепотом спросил у меня:

— Бабуль, может, супчик все-таки разогреть?

С тех пор всякий раз, когда на столе появляется холодец, я в шутку спрашиваю: «Может, разогреть?»

Лидия СТЕПАНОВА, г. Гомель

ПОДПИСКА И...

УДАЧА В ПРИДАЧУ!

Удача — дама капризная и своенравная, но есть люди, которым под силу ее приручить. Кажетта Ахметжанова — казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ — готова поделиться своей удачей с каждым из вас! Принимайте участие в подписной акции «Удача в придачу» и получите в подарок уникальный талисман!

Условия — самые простые:

1 Выписать два издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2018 года.

2 Прислать в редакцию копии подписных купонов и конверт с обратным адресом не позднее **1 января 2018 года**.

Всего два шага — и вы станете обладателем талисмана-оберега: карманного календарика на 2018 год, заряженного на удачу самой Кажеттой Ахметжановой.

Дар ясновидения Кажетта Ахметжанова получила от деда по наследству, который в Казахстане был известнейшим шаманом. Впервые ощутила на себе дар, будучи школьницей: общалась с духами умерших, получала видения о живых людях, читала мысли, просматривала человека насквозь и т.д. В 14 лет суфистский мастер провел девушке обряд посвящения, сказав, что ее предназначение — служить и помогать людям во имя добра. Кажетта стала лечить людей, но делала это контактно, пропуская болезни сквозь себя, а затем сложно восстанавливалась. Позднее индийский старец Сатья Саи Баба сказал ей: «Ты должна быть проектором, а не лампочкой, иначе сама скоро заболеешь». Он дал ей 7 «говорящих» камней, которые стали помогать в работе и «рассказывать» нужную информацию. Со временем их накопилось 17. «Каждый человек — это Вселенная, — говорит Кажетта. — Просматривая человека на камушках, я вижу его силы, возможности, уязвимости и боль. Жизнь многогранна, у каждой судьбы есть свой путь, так давайте же найдем его вместе».

Хотите, чтобы такой талисман был у каждого члена вашей семьи? Тогда оформите подписку на несколько комплектов «НК» и «Сватов на кухне» — помимо всего прочего, у вас уже будут готовы подарки для близких к Новому году. Целых два кулинарных издания в почтовом ящике ежемесячно — это ли не мечта любой хозяйки?

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Удача в придачу».

Подарки всем участникам акции вышлем не позднее 1 марта 2018 года.

Подписные индексы:

«Наша кухня»: 80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42938 «Пресса России», П1205 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

«Сваты на кухне»: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

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

С 1 по 10 декабря 2017 года, в период Всероссийской декады подписки, на первое полугодие 2018 года подписаться на издания можно с 5% скидкой!



«Картоплянка»

- ♦ 300-400 г мясного фарша ♦ 400-500 г картофеля ♦ 2 луковицы ♦ сыр ♦ шампиньоны ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ майонез ♦ растительное масло ♦ соль ♦ перец.

На смазанный растительным маслом противень выкладываю нарезанный кольцами лук. Сверху — нарезанный ломтиками картофель, солю, перчу.

Распределяю фарш, солю и перчу. Следующий слой — нарезанные шампиньоны, затем — натертый на терке сыр. Смазываю смесью из майонеза и сметаны и запекаю при 180 град. до готовности.

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

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Есть много разных рецептов приготовления этого блюда. Оно может быть с мясной начинкой, печеночной, с квашеной капустой или вообще с черносливом. Приготовить простую картоплянку смогут все, делает это, как описано в рецепте. Ее можно подавать с различными соусами, сметаной, зеленью и овощами. Картоплянка может быть как самостоятельным блюдом, так и дополнением к мясному подливам, шашлыку, отбивным. Форма и размеры также могут быть различными. Все зависит от вашей фантазии и вкусовых предпочтений.

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



Ленивые голубцы в томатном соусе

- ♦ 500 г мясного фарша ♦ 150 г капусты ♦ 2 ст.л. риса ♦ 2 луковицы ♦ 2 моркови ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ 1 ст.л. муки ♦ 300 мл кипятка ♦ соль ♦ перец ♦ хмели-сунели — по вкусу ♦ 2 ст.л. растительного масла.

Капусту тонко шинкую и мну руками, чтобы пустила сок, смешиваю с фаршем и мелко нарезанной луковицей, добавляю сырой рис, натертую морковь, солю и перчу. Из массы формую круглые голубчики — у меня вышло 5. Поджариваю их на среднем огне на масле по 5 мин. с каждой стороны, накрыв сковороду крышкой.

Оставшуюся морковь натираю, луковицу — нарезаю, смешиваю подготовленные овощи и обжариваю на масле до золотистого цвета. Добавляю муку, готовлю еще 1 мин., помешивая. Кладу к жарке томатную пасту, через 1 мин. вливаю кипяток, солю, перчу, добавляю хмели-сунели. Заливаю этим соусом голубцы, тушу их 10-15 мин. до готовности.

Наталья ЧАГАЙ,
г. Всевожск. Фото автора



Просто

Котлеты «Пузатые»

Котлеты получаются пышными, творог совершенно не чувствуется, а колбасный сыр придает блюду легкий вкус копчения.

- ♦ 1 кг куриного филе ♦ 250 г творога (любой жирности) ♦ 250 г колбасного сыра ♦ 2 ломтика белого хлеба ♦ 2 луковицы ♦ молоко ♦ соль ♦ перец ♦ любимые пряности — по вкусу ♦ мука ♦ растительное масло.

Куриное филе пропускаю через мясорубку вместе с творогом, сыром, луком и размоченным в молоке хлебом (по желанию можно добавить 2 зубчика чеснока). Фарш хорошо вымешиваю, солю, перчу, всыпаю пряности, отбиваю и оставляю в холодильнике на час. Формую котлеты, панирую в муке и обжариваю на масле с двух сторон. Затем перекалдываю их в сотейник, вливаю немного воды и тушу до готовности на малом огне.

Оксана СУЧКОВА, г. Лобня. Фото автора

Кабачковая запеканка

Дома остались еще летние кабачки, на оладушки их не пустишь, т.к. кожура уже стала «деревянной», поэтому решила приготовить запеканку. А чтобы получилось вкусно, сытно и экономно, в тесто добавила помидоры, нарезанные кубиками, натертый сыр и измельченную зелень укропа (петрушки).

Наталья САМОЙЛЮК,
г. Волгодонск

Грибной бургиньон

Это блюдо французской кухни. В классическом рецепте его готовят из кусочков говядины в густом винном соусе. Хочу предложить хозяйкам вегетарианскую версию бургиньона. Очень вкусно!

- ♦ 300 г шампиньонов ♦ 10-12 мелких луковиц (в идеале сорт Жемчужный) ♦ большая морковь ♦ 2 помидора ♦ зубчик чеснока ♦ 75 мл красного полусладкого вина ♦ 75 мл воды (овощного бульона) ♦ 1 ст.л. сахара ♦ смесь перцев ♦ соль — по вкусу ♦ 2-3 веточки тимьяна ♦ растительное масло ♦ 2 ч.л. муки.

У лука срезаю корешки, заливаю луковицы водой и варю с момента закипания 5 мин. Горячую воду сливаю, заливаю холодной водой, даю постоять несколько минут и очищаю. Грибы нарезаю пластинами, морковь — кружками



шириной 3-4 мм. Обжариваю овощи на масле, пока морковь не станет мягкой, добавляю измельченный чеснок и помидоры, нарезанные кубиками. Как только помидоры пустят сок, всыпаю муку и перемешиваю. Вливаю вино и увариваю на малом огне вдвое. Добавляю воду (овощной бульон), соль, перец, сахар и тимьян. Провариваю еще 15-20 мин., помешивая, затем — лук, еще раз перемешиваю. Тушу 5-7 мин.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ,
г. Старобельск. Фото автора

Оладьи

с «мрамором»
Когда готовлю мясные оладьи, добавляю в фарш тыкву, натертую на крупной терке (1:1) и «мраморный» сыр — и вкуснее, и полезнее!

Юлия ДМИТРИЕВА,
г. Баймак

«Вэрзере»

Для теста: • 120 мл теплой кипяченой воды • 80 мл растительного масла • 1,5-2 ст. муки • щепотка соли • 50 мл молока (для смазывания).

Для начинки: • 300 г квашеной капусты • морковь • луковица • 3 зубчика чеснока • несколько веточек зелени петрушки • универсальная пряность для овощей • перец • соль — по вкусу • растительное масло.

Муку просеиваю через мелкое сито. В теплой кипяченой воде растворяю соль, вливаю масло, в несколько приемов всыпаю муку и замешиваю мягкое эластичное тесто. Собираю его в шар, оставляю на 15-20 мин.

Готовлю начинку: морковь натираю на крупной терке, луковицу и зелень измельчаю, чеснок нарезаю на две части. На масле обжариваю чеснок до золотистого цвета, убираю его. А в сковороду выкладываю морковь и пассерую, пока масло не станет оранжевого цвета, добавляю лук, пряности, перемешиваю, обжариваю до мягкости. Затем кладу квашеную капусту, зелень, солю, перчу, вливаю немного воды и тушу 10-15 мин., постоянно помешивая. Тесто делю на 17-20 равных частей, каждую раскатываю в прямоугольный пласт толщиной не более 1 мм. В центр выкладываю по 1-1,5 ч.л. начинки, края собираю вверх, формирую конвертик.



Выкладываю вэрзере на противень, застеленный промасленным пергаментом, смазываю молоком. Выпекаю при 190 град. 30-35 мин.

Светлана КОРОЛЕВА, г. Москва. Фото автора

«Шатлотка» грибника

Это тот рецепт, который всегда наготове, когда нужно что-то более-менее простое, не очень дорогое, при этом вкусное, сытное и симпатичное, да чтобы гостям не стыдно было подать. Аромат у этой «шарлотки» такой, что душа прям поет, я уже не говорю о вкусе...

Для теста: • 200 г муки • 150 мл кефира • 100 г майонеза • 3 яйца • 1 ч.л. соды • 1 ст.л. уксуса • соль • растительное масло.

Для начинки: • 0,5 кг белокочанной капусты • морковь • 300 г лисичек (других грибов) • 0,5 ст.л. томатной пасты • растительное масло • соль — по вкусу.

В сковороду с разогретым растительным маслом выкладываю мелко нашинкованную капусту. Затем добавляю натертую на терке морковь и нарезанные грибы, перемешиваю. Вливаю немного воды, томатную пасту и тушу на медленном огне под крышкой 30-40 мин. Смешиваю яйца с кефиром, майоне-



Не переносит мой Михалыч даже запаха капусты, а я без нее жить не могу. Так вот для того, чтобы аромат овоща был не таким ярко выраженным, готовлю капустную начинку для пирогов под крышкой, смазанной уксусом.

зом, мукой и солью, добавляю погашенную уксусом соду.

Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Выливаю половину в смазанную маслом форму, выкладываю начинку и заливаю оставшимся тестом. Выпекаю в духовке при 180 град. 45-50 мин.

Людмила ЗАХАРОВА, г. Зеленодольск

Хлеб «Уютный»

Ароматный домашний хлебушек с хрустящей корочкой и пористым мякишем. Намажешь на еще теплую краюху соленое сливочное маслице... Словами не передать, как вкусно!

• 50 г свежих дрожжей (11 г сухих) • 700 мл теплой воды (35 град.) • 1 кг муки • 1 ч.л. соли • 2 ст.л. растительного масла.

Дрожжи распускаю в небольшом количестве воды. Муку просеиваю в большую миску, добавляю соль, масло, оставшуюся воду и подошедшие дрожжи. Замешиваю тесто около 7 мин., оставляю в тепле на 3 часа. Вымешиваю еще раз, формирую буханку, перекладываю на присыпанный мукой противень, оставляю на час на расстойку. Посыпаю хлеб мукой и ставлю в разогретую духовку на час.

Татьяна КАЛЮХОВИЧ, г. Брест

Остатки — сладки

Оставшуюся рисовую, пшеничную или гречневую кашу смешиваю с обжаренным на растительном масле луком и использую как начинку для пирожков. А тесто готовлю из растертого вареного картофеля, смешанного с яйцами и мукой.

Валентина ШУМИЛОВА, г. Славянск-на-Кубани

Сырное печенье

Это то печенье, без которого не могу жить больше трех дней. Рецепт поделилась моя давняя добрая подруга детства, с тех пор нет мне ни сна, ни покоя: прощай, фигура, — привет, радость! И теперь думаю, подруга ли она мне после этого... Готовится сие наивкуснейшее чудо на раз-два, съедается точно так же.

• 100 г сливочного масла • 200 г творога • 150 г сыра • зубчик чеснока • 1 ч.л. разрыхлителя теста • соль • перец • 1 ст. муки • очищенные семечки.

Масло комнатной температуры перетираю с творогом, солю, перчу, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, постепенно всыпаю просеянную муку, смешанную с солью и разрыхлителем, и натертый на мелкой терке сыр. Замешиваю эластичное тесто. Раскатываю в пласт толщиной 1 см, посыпаю семечками и прижимаю их к тесту. Затем формочками либо ножом нарезаю печенье любой формы и выпекаю в духовке при 180 град.

Наталья РОДИОНОВА, г. Смоленск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Интересный рецепт печенья, и то, что оно без сахара и состоит в большей части из молочных компонентов, делает его полезным. Но все же стоит с осторожностью относиться к печению тем, кто следит за фигурой, ведь наличие сливочного масла и муки высшего сорта увеличивает калорийность блюда.

Чтобы отнести рецепт к здоровому рациону, сливочное масло лучше заменить протертой мякотью авокадо или, по возможности, ограничить количество масла до 20 г, а пшеничную муку заменить овсяной, цельнозерновой или полбяной.

Елена ЯКУБЕНОК, нутрициолог, г. Москва

Парад советов

Как заменить шоколад на какао
Во-первых, в выпечке шоколад частично заменяет муку: в рецептах с шоколадом ее нужно добавлять меньше. Во-вторых, шоколад по вкусу не такой, как какао. Он бывает и сладким, и кисловатым, и горьким, что дает множество вкусовых оттенков и вариантов. Но что делать, если вы готовите шоколадный пирог, а шоколада на кухне нет?

Вариант первый

Вес шоколада, необходимого для рецепта, нужно умножить на 5/8. Это значит, что 65,2 г какао заменят нам 100 г шоколада из рецепта. От веса шоколада (100 г) нужно отнять получившийся вес какао (62,5 г) = 37,5. Разницу разделить на 2, получится примерно 20 г. Именно столько граммов растопленного сливочного масла нужно добавить к рецепту.

Вариант второй

Чтобы заменить 100 г черного шоколада в рецепте, нужно перемешать венчиком 9 ст.л. темного какао-порошка и 3 ст.л. растительного масла. Добавить эту смесь в тесто.

Олег КАРТАВЦЕВ, шеф-повар, г. Воронеж

Тайны бисквита

❖ Если бисквит плохо достается из формы, вполне возможно, что проблема в старой и неровной емкости. Не забывайте тщательно смазывать посуду растительным маслом и присыпать мукой. Если в тесте слишком много сахара, бисквит тоже будет плохо отделяться от формы.

❖ Если бисквит осел после того как его достали из духовки, это значит, что он недостаточно пропекся. Также бисквит может осесть еще в духовке, если он выпекается при слишком высокой температуре.

Евгений ИРИШКИН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Хитрость для теста

Всегда добавляю в любое тесто разведенный картофельный крахмал — булочки и пироги остаются пышными и мягкими даже на следующий день.

Галина КРОПОТОВА, п. Медведево, Марий Эл

За полчаса!

Когда в холодильнике остается «одинокая» пачка творога, готовлю вкусный и быстрый десерт: к творогу вбиваю яйцо, всыпаю по вкусу сахар, добавляю немного сметаны и изюма. У яблок вырезаю сердцевину, наполняя «чашечки» начинкой. Запекаю в духовке до готовности.

Нелли ЗАКИРОВА, г. Краснодар

По следам того самого «Киевского»

Тайна раскрыта!

Началось все с того, что любимым тортом моего супруга оказался «Киевский». Я его никогда не готовила. Перечитав множество литературы, поняла, что не откусив кусочек настоящего «Киевского», не смогу его воссоздать. А так как рецепт строго засекречен, поняла, что придется как-то выкручиваться. Во время отпуска мы решили совместить приятное с полезным: поездку в Киев и, конечно, покупку того самого торта. Испробовав подлинное лакомство, я долго гадала, из чего его готовят. Вкус напоминал безе. Приехав домой, методом проб и ошибок начала свою кулинарную импровизацию. Смешивала различные пропорции яиц, сахара и... Свершилось: нашла тот самый рецепт!

Для теста: • 15 яичных белков • 200 г сахара • 200 г ядер фундука (миндаля) • 60 г муки • 2 пакетика ванилина • лимонный сок • 1 ст.л. какао.

Для крема: • 15 желтков • 1,5 ст. молока • 1 ст. сахара • 540 г сливочного масла • 2 пакетика ванильного сахара.

Фундук подсушиваю в духовке минут 10, очищаю и измельчаю. Взбиваю белки, постепенно добавляя сахар. Когда они увеличатся в объеме, добавляю каплю лимонного сока и взбиваю до твердых пиков. Делю смесь пополам, в одну всыпаю какао, перемешиваю. От общей ореховой массы откладываю треть для посыпки. Остальные орехи смешиваю с мукой и ванилином. Половину добавляю в белковую массу без какао, а вторую — в смесь с какао. Разъемную форму застилаю пекарской бумагой, выливаю тесто без какао и выпекаю 30 мин. при 170 град., снижаю температуру до 140 град. и выпекаю 2 часа. Аналогично выпекаю корж с какао. Готовые коржи оставляю на сутки.

Молоко соединяю с сахаром, помещивая, довожу до кипения. Взбиваю



желтки, добавляю молочную смесь, не переставая взбивать. Ставлю на огонь, варю до загустения. После снимаю с огня и мешаю еще минут 5. Размягченное сливочное масло взбиваю миксером, добавляю ванильный сахар и желтковую массу, не переставая взбивать. Ставлю крем в холодильник на 40 мин.

Собираю торт, хорошо смазывая коржи кремом. Посыпаю орехами и украшаю по желанию.

Вероника КАРПЕНОК, г. Новоолоцк. Фото автора



«Розы» чайные

- 500 г слоеного дрожжевого теста • 3 яблока
- 2 ст.л. сливочного сиропа • растительное масло
- сахарная пудра.

Тесто размораживаю, яблоки очищаю, нарезаю тонкими ломтиками и ставлю их в микроволновку на 2-3 мин., но нужно ориентироваться на мощность своей печи (у меня 1650 Вт). Яблоки должны стать мягкими. Тесто тонко раскатываю, нарезаю полосками шириной 3 см. Каждую смазываю сиропом, выкладываю внахлест ломтики яблок, сворачиваю рулетом, чтобы получились «розы». Перекладываю их в форму, смазанную маслом, выпекаю при 200 град. 25-30 мин. Еще горячие «розы» посыпаю сахарной пудрой.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА, г. Альметьевск. Фото автора



Очень вкусная глазурь для торта у меня получилась на день рождения внука. На водяной бане растопила шоколадные конфеты и мятные леденцы, также добавила несколько чайных ложек воды (можно молока).

Кекс «Грушевый блюз»

Выпечка получается сливочной и с хрустящей корочкой, а сочность груш дополняет общий вкус.

♦ 4 яйца ♦ 280 г муки ♦ 200 г сливочного масла ♦ 200 г сахара ♦ 10 г ванильного сахара ♦ 10 г разрыхлителя для теста ♦ 3 груши.

Размягченное масло растираю с обычным и ванильным сахаром, вбиваю по одному яйца, после каждого вымешивая массу. Отдельно просеиваю муку вместе с разрыхлителем, всыпаю к яичной массе и перемешиваю — тесто должно получиться густым. Форму слегка смазываю маслом и присыпаю мукой, выкладываю тесто. Целые груши (для устойчивости подрезаю немного основание) ставлю в тесто. Выпекаю кекс при 180 град. около часа до сухой лучинки.

Елена ТАРАНТИНА,
г. Екатеринбург. Фото автора



«Сковородник»

Этот десерт готовить очень просто, к тому же не обязательно наличие духовки — сковорода нам в помощь. С начинкой можно экспериментировать, добавляя любимые фрукты, орешки, каждый раз получая абсолютно новый вкус.

Для коржей: ♦ 3 ст. муки ♦ банка сгущенного молока ♦ яйцо ♦ 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: ♦ 800 мл молока ♦ 4 желтка

♦ 1,5 ст. сахара ♦ 3-4 ст.л. муки ♦ пакетик ванилина.

Смешиваю соду, яйцо и сгущенку, постепенно всыпаю муку и замешиваю тесто, делю на 8 частей. Каждую раскатываю по размеру сковороды и расжариваю с обеих сторон без масла. Затем коржи обрезаю по шаблону (у меня — тарелка), обрезки измельчаю в крошку.

Молоко смешиваю с сахаром и ставлю на огонь, постепенно добавляю желтки, смешанные с мукой и ванилином, довожу до кипения и снимаю с огня. Остывшим кремом тщательно смазываю все коржи, собираю торт и обильно посыпаю крошкой. Даю пропитаться в холодильнике минимум пару часов.

Светлана ШЕВЧУК,
г. Одесса. Фото автора



Муравейник «Скорый»

Печенье со вкусом топленого молока измельчаю скалкой. Отдельно взбиваю сгущенное молоко с размягченным сливочным маслом и сметаной. Все смешиваю и добавляю раздробленные ядра орехов. Выкладываю массу горкой, оставляю в холодильнике на 30 мин.

Елена ГАДЕЕВА,
г. Пермь

Торт «Нежность»

Для теста: ♦ 5 яблок ♦ 200 г сливочного масла ♦ яйцо ♦ 2 ст. муки ♦ 1 ст. натурального йогурта ♦ 1 ст. измельченных ядер любых орехов ♦ 1 ст. сахара ♦ упаковка разрыхлителя для теста.

Для заливки: ♦ 1 ст. сметаны ♦ 2 яйца ♦ 1 ст. (200 г) сахара.

Яйцо взбиваю с сахаром, добавляю размягченное масло, взбиваю все миксером, пока не растворится сахар. Затем вливаю йогурт, перемешиваю, всыпаю частями муку, смешанную с разрыхлителем, орехи — тесто должно получиться как на оладьи. Выкладываю часть в форму, смазанную маслом, сверху — яблоки, нарезанные ломтиками, снова тесто. Выпекаю при 180 град. 30 мин.

В это время занимаюсь кремом-заливкой: яйца взбиваю с сахаром в крепкую пену, добавляю сметану, еще раз взбиваю. Пирог достаю из духовки, охлаждаю, разрезаю вдоль на несколько коржей. Каждый промазываю кремом-заливкой, также сверху и по бокам. Украшаю торт ломтиками яблок или любыми другими фруктами.

Ольга ОДИНЕЦ,
ст. Тамань Краснодарского края.
Фото автора

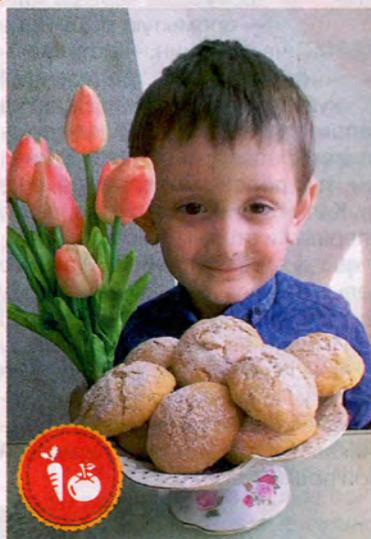
Пряники «Тыквушечки»

Попробуйте необычные прянички с тыквой: яркие, ароматные и необычные! Такая выпечка придется по вкусу как детишкам, так и взрослым.

♦ 300 г муки ♦ 200 г очищенной тыквы ♦ 200 г сахара ♦ 50 г овсяных хлопьев ♦ 125 мл растительного масла ♦ 1 ч.л. соды ♦ щепотка соли ♦ сахарная пудра. Тыкву нарезаю небольшими кусочками и отвариваю до готовности. Добавляю сахар и масло, измельчаю блендером до однородного пюре. Всыпаю соль и соду, перемешиваю, затем — муку и овсянку, еще раз хорошо перемешиваю.

Из эластичного теста форму руками пряники размером с грецкий орех, перекладываю их на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выпекаю при 180 град. 15-18 мин. Охлаждаю и посыпаю сахарной пудрой.

Мадина УМАРОВА,
г. Махачкала. Фото автора



Эксклюзив

Топ-5 магических новогодних лакомств

Известный экстрасенс, ясновидящая, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» Кажетта Ахметжанова практикует более 30 лет. К ней за советом приезжают со всех уголков страны. За свою жизнь она помогла многим людям. Сегодня Кажетта Ахметжанова расскажет о том, какие блюда лучше всего подать на праздничный новогодний стол при встрече 2018 года.

Соус песто

Мало кто знает, но песто — мощнейший афродизиак. Закуска с таким соусом на новогоднем столе обещает, что год окажется плодородным и богатым на сюрпризы.

Разные виды сыра

Поскольку сыр готовят из молока, а молоко — символ начала жизни, он несет в себе обновление и приумножение здоровья.

Салат в виде собачки

Наступающий 2018-й будет годом Желтой Земляной Собаки, поэтому на новогоднем столе обязательно должен присутствовать символ Нового года. Я предлагаю одно блюдо оформить, как собачку, — например, салат.

Утка с апельсинами

Как известно, собака — это охотник, поэтому на горячее лучше предпочесть блюдо, которое будет ассоциироваться с охотой: скажем, утку. Блюдо с птицей готовить долго, но оно того стоит, поверьте. Кроме того, это же праздничное блюдо, а не на каждый день, так что можно и расстараться.

Лапша с медом

Магия — это не пустые слова: если вы хотите благополучия и процветания в будущем году, у вас на столе обязательно должно быть такое магическое блюдо.

Ставлю 50-100 г меда на водяную баню, добавляю 50-100 г мелко нарезанных ядер грецких орехов и оставляю вариться на небольшом огне, пока готовлю лапшу. Ее беру 200 г (быстро приготовленная), завариваю, перекладываю в сотейник с 1 ст.л. растительного масла (для тех, кто не постится, — сливочного) и прогреваю лапшу, постоянно помешивая, чтобы она пропиталась маслом. Затем выкладываю в большую тарелку, прогреваю на водяной бане и заливаю смесью из меда и орехов.

Подготовила Ирина КАРКОЗОВА

«Калья»

Очень вкусное праздничное блюдо. Именно с него, а не с закусок начиналось у нас застолье. Но не всегда, а когда дед Федор был в соответствующем настроении. Поскольку никого не допускал к варке калья. А праздник с калей был праздничней-праздничней, чем иные. Поэтому бабушка старалась в предпраздничный вечер и праздничное утро умастить дедушку (и нам запрещалось его расстраивать). Если дед был весел и спокоен, то в это утро он шел на кухню и начинал колдовать. Часть стола и одна конфорка были его, никто не посягал на это место. Я частенько стояла и наблюдала за таинством. Дедушка напоминал чародея, колдующего над волшебным зельем. Причем, если вокруг все толкались и бегали, лишь он один был окутан спокойствием. И внешняя суэта не проникала за мысленно очерченный круг.

Как только блюдо было готово, дед шел в зал (гостиную), садился за стол и ждал, когда ему подадут тарелку с калей, расстегайчиками и запотевшей рюмочкой водки. Если часть гостей уже пришла, то дед ел вместе с ними, неспешно, за приятным разговором. Все гости, конечно, потом тоже пробовали калю. Но право первой тарелки было за хозяином. Если же еще никто из гостей не пришел, то дед Федор кушал один. Он выдавливал из лимончика сок в калю, с наслаждением выпивал рюмочку, закусывал остатком лимона и икрой, а потом приступал непосредственно к самой калей. Даже смотреть на то, как дед ел ее, было великим удовольствием. Делал он это зажмурившись и прищипывая языком. Когда в тарелке ничего не оставалось, откидывался на спинку стула и немного отдыхал. Затем вставал и выходил с нами (детишками) на улицу. Теперь он мог спокойно дожидаться основного праздничного стола. Дед говаривал, что калю — это матушка ушицы и она суеты не терпит.

Теперь и я тоже, когда готовлю калю, отрешаюсь от всего и начинаю колдовать и ворожить.

♦0,5 кг рыбы с головой (треска, голец) ♦соленый огурец ♦0,5 ст. огуречного рассола
♦2-3 картофелины (не разваривающийся сорт) ♦репа ♦2 моркови ♦луковица ♦лук-порей ♦3 горошины черного перца ♦3 горошины душистого перца ♦лавровый лист ♦половина лимона ♦2 ст.л. измельченной зелени укропа ♦шафран на кончике ножа ♦соль — по вкусу.

Это рецепт ароматной калей, дедушка варил еще простую, с кореньями.

Данное количество продуктов рассчитано на кастрюлю чуть больше литра (при желании, можно удвоить или утроить). Калю варят долго и неспешно — алгоритм отработан моими предками.

У рыбы удаляю голову, хвосты и плавники, хорошо промываю. Заливаю тушку водой и провариваю 2-3 мин. на малом огне. Затем достаю, воду сливаю, наливаю свежую, добавляю луковицу и 2 картофелины, нарезанные четвертинками, крупно нарезанную одну морковь, лавровый лист, перец горошком и душистый, солю (нужно немного недосолить). Варю на среднем огне. Как закипит, опускаю в кастрюлю голову рыбы, плавники и хвост, огонь перевожу на малый. Варю 20 мин. на малом огне (бульон должен томиться, не кипеть!). Затем процеживаю бульон в другую кастрюлю через 4 слоя марли,



Когда копаем картофель, остается много мелких клубней, из них готовлю гарнир на праздничный стол: варю их в мундире, чищу и присаливаю. Лук мелко нарезаю, обжариваю на сале с панировочными сухарями до золотистого цвета. Затем добавляю картофель, обжариваю и заливаю сметаной — через 5 минут блюдо готово.

Анастасия КОНСТАНТИНОВА,
г. Стерлитамак

еще раз довожу его до кипения.

Лук-порей, репу, огурец и оставшуюся морковь нарезаю небольшими брусочками. В кипящий бульон перекладываю сначала морковь и репу, еще через 5 мин. — промываю рыбу, еще через 5 мин. — оставшийся картофель, нарезанный кубиками, и шафран. Варю на малом огне еще 5 мин. Кладу огур-

цы ивливаю рассол, варю еще 5 мин., затем — лук-порей. Провариваю еще 2-3 мин. Калю получается густая, нечто между первым и вторым блюдом.

Подаю так: в тарелку наливаю калю с обязательным кусочком рыбы, сверху — ломтик лимона, на него (по желанию) — икру. Именно на лимон, а не в саму калю (иначе икра заварится, и вкус уже будет не тот). Посыпаю суп укропом. Калю в идеале подают с маленькими расстегайчиками и запотевшей рюмочкой холодной водки.

Ирина ВЛАСОВА,
п. Редкино Тверской обл.

«Горячий» цыпленок

- Цыпленок (1,2 кг) • 1 ст.л. готовой горчицы • 2 ст.л. кетчупа • 1 ч.л. острого молотого перца • 150 г сладкого перца • лимон
- 2 зубчика чеснока • 1,5 ст.л. соевого соуса
- небольшой кусочек корня имбиря
- 2 ст.л. растительного (оливкового) масла
- соль — по вкусу • небольшой пучок кинзы (петрушки).

Птицу разрезаю по грудке, раскрываю в виде книжки по брюшку, натираю солью и перцем.

Готовлю маринад: в чаше блендера измельчаю (если его нет — пропустить через мясорубку) кусочки сладкого перца, очищенный имбирь, чеснок и зелень. Добавляю горчицу, соевый соус, кетчуп и кусочки лимона, еще раз все взбиваю. Готовым маринадом заливаю цыпленка, оставляю в холодильнике на 2 часа (на ночь). За час до запекания даю постоять ему при комнатной температуре, затем



перекладываю в форму, смазанную маслом, и плотно накрываю пищевой фольгой. Запекаю при 190 град. 30 мин., после фольгу снимаю, цыпленка поливаю выделившимся соком, снова ставлю в духовку на 10 мин. до румяной корочки.

Наталья,
г. Афины, Греция. Фото автора

Свинина «В легком румянце»

Если вы хотите порадовать и удивить гостей оригинальным вкусом мяса, то приготовьте к нему клюквенный соус. Он придаст блюду яркий, уникальный и «праздничный» аромат.

- 2 куски свинины на кости • молотый кориандр • карри • перец • соль — по вкусу.
- Для соуса: • 150 г клюквы • 2 ст.л. сахара • 5 ст.л. воды • 1 ч.л. крахмала.

Куски свинины на кости отбиваю, натираю со всех сторон солью, перцем, карри, молотым кориандром и оставляю на полчаса мариноваться. Затем обжариваю мясо с двух сторон на сковороде (если мясо жирное, то масло не добавляю), накрываю крышкой и готовлю минут 15-20, периодически переворачивая. Для соуса в ковшик кладу ягоды, заливаю водой, довожу до кипения и провариваю 3-4 мин. Всыпаю сахар, взбиваю погружным блендером до однородности или протираю через сито. Снова ставлю на огонь, когда масса вновь закипит, загущаю крахмалом, разведенным в холодной



воде, перемешиваю и, не давая кипеть, снимаю с огня. Мясо подаю с любым гарниром или без, полив соусом.

Любовь ЦЫМБАЛЮК,
г. Псков. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Клюквенный соус непременно и удивит, и порадует изысканным вкусом даже самых привередливых гостей. Этот кисло-сладкий соус идеально подходит к птице, жареному и запеченному мясу, превращая любое мясное блюдо в праздничное угощение. При всех преимуществах готовить его быстро и несложно, а хранить готовый продукт можно до двух недель в холодильнике. Для приготовления такого соуса отлично подойдут как свежие, так и замороженные ягоды.

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

Столько аппетитнейших и интересных блюд предлагают наши хозяйки, что и добавить нечего — хоть прямо сейчас репетируй меню новогоднего стола. Больше вам спасибо, дорогие наши! Чтобы и впредь наслаждаться такими уникальными блюдами, — выписывайте «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года! Будем вместе узнавать семейные кулинарные истории!

ЭНЕРГИЯ
ДЛЯ ДЕЛ



МИНУТЫ
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ



с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.

1 КУПИТЕ

КОФЕ ЖОКЕЙ
СО ЗНАКОМ АКЦИИ



2 ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ

ПРОМОКОД С УПАКОВКИ
на сайте www.jockeypromo.ru
и получите деньги на телефон*

3 ПОЛУЧИТЕ

шанс увеличить приз
в 2 раза**, купив вторую
упаковку КОФЕ ЖОКЕЙ,
а также принять участие
в розыгрыше
100 000 ₺



Общий срок проведения акции:
с 15 сентября по 31 декабря 2017 г.
Срок регистрации кодов:
с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.
С полными правилами акции, информацией об организаторе, количестве призов, месте, порядке и сроках их получения можно ознакомиться на сайте www.jockeypromo.ru или по телефону: 8-800-333-54-00

*Деньги на телефон получает каждый участник Акции за каждую регистрацию промокода.
**Шанс увеличить приз в два раза получает каждый участник Акции за регистрацию второго и последующих четных промокодов. Количество призов ограничено.

Тамбовские угощения

До чего же богата на кулинарные мероприятия и щедрых хозяюшек тамбовская земля! Мария и Галина Родиной из поселка Сатинка Тамбовской области стараются ничего не пропускать и везде пообливать своими талантами, один из которых — простыми и вкусными блюдами накормить людей.

В октябре 2017 г. в Тамбове проходила VII Международная Покровская ярмарка. Сампурский район демонстрировал фестиваль яиц «Кукарекино». Удивляли тамошних гостей маринованными, копчеными, запеченными, заливными, пряными и даже экзотическими квадратными и треугольными яйцами. Такие яства гости пробовали да за добавкой и рецептами спешили.



На фото — Мария (слева) и Галина РОДИНЫ

Тамбовская смоква

Смокву готовят в разных краях, но такую, с тамбовским ароматом, вы попробуете только здесь. Тут своя методика — целое искусство. Ничего сложного, терпение и выдержка — главные товарищи в этом деле. И все равно у лакомства свой, тамбовский аромат.

1 кг рябины, собранной именно после первых морозов, очищают от мусора и хвостиков, промывают и выкладывают в кастрюлю, плотно накрывают крышкой. Ставят на нагретую до 50 град. духовку аж на 4-5 часов и никак иначе. Затем, когда ягода смягчится, перекладывают в миску или таз и заливают горячей водой так, чтобы она лишь покрывала рябину. Варят 10-15 мин. протирают через сито, добавляют 1,2 кг сахара и — на медленный огонь, пока масса не загустеет и

не начнет отделяться от дна посуды.

Затем (очень важный момент!) широкое фарфоровое блюдо смачивают холодной водой и ровным слоем выкладывают рябиновую массу. Обязательно ставят на 2-3 дня в теплое место немного подсохнуть. Подсохший пласт нарезают ровными квадратиками и посыпают сахаром. Складывают смокву в банки, накрывают бумагой и завязывают.

Хранят только в сухом холодном помещении.



А в рамках фестиваля «Тамбовская картошка» Мария и Галина потчевали народ самыми разнообразными картофельными лакомствами — от колбасы до конфет. И все такое необычное, ароматное, чувствуется в каждом ястве широта и доброта тамбовской души. Ешь и диву даешься — неужели действительно картошка? Вот их рецепты.

Колбаса «Обманщица»

Удивится народ, когда колбаску попробует, а внутри, под корочкой, мяса — ни-ни. Хозяюшки 200 г сала нарезают мелкими кусочками и обжаривают. А когда жир немного вытопится, добавляют 2 мелко нарезанные луковицы и обжаривают их до золотистого цвета. Тем временем 1 кг картошки натирают на терке, да по-мельче, от жидкости отжимают, добавляют сало с луком, соль, перчик и немного молотого мускатного ореха для аромата. Затем этим добром наполняют череву, через каждые 10-



12 см перекручивая ее и перевязывая ниткой, чтобы получились небольшие колбаски. Выкладывают их на смазанный растительным маслом противень и запекают при 180 град. до красивой румяной корочки.



Яичный бум

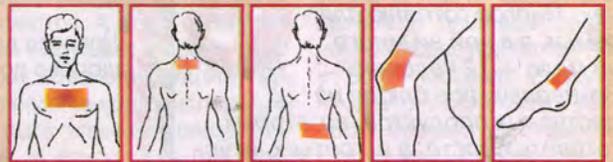
Чем не деликатес — яйца маринованные. А чтобы получились как надо, кипятят 1 л воды, опускают 10 яиц, мелко нарезанный кусочек (2 см) корня имбиря, пропущенные через чесночницу 2 зубчика чеснока да измельченную луковицу, 1 ст.л. соевого соуса, сюда же — 0,5 ч.л. молотой корицы, 2 шт. бадьяна, 4-5 шт. гвоздики. На сковороде 1 ст.л. сахара с 1 ч.л. сли-

вочного масла доводят до красновато-коричневого цвета, вливают 1/3 ст. воды, перемешивают и добавляют в кастрюлю с яйцами, варят минут 20. Затем яйца достают, остужают да катают их на полотенце так, чтобы скорлупа стала в мелких трещинках. Возвращают в кастрюлю и варят еще 20 мин. Остужают прямо в маринаде — готово.

перцовый пластырь **Доктор Перец** veropharm

Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания*

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает согревающим действием, улучшает кровообращение, снимает воспаление

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

* Информация по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1-2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. **ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** Возможны аллергические реакции в местах приклеивания. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря



Ответ трюфелям

Довольно бюджетный вариант тех самых «зажиточных» конфет. Кстати, эти получаются гораздо интереснее: тают во рту куда быстрее, сами по себе ароматнее, а по составу — оригинальнее.

3-4 картофелины в мундире запекают до готовности и остужают, затем очищают. Натирают на мелкой терке да смешивают с 100 г натертого так же горького шоколада, 1 ст.л. какао и ванильным сахаром — по вкусу. Затем формируют шарики нужного размера и обваливают в какао. Вкуснятина готова.

«Каштанки»

Эти конфеты по вкусу напоминают засахаренные каштаны. А чтобы полакомиться ими, хозяйки 300 г картофеля в мундире запекают в духовке. С пылу с жару очищают и разминают деревянной ложкой, понемногу добавляя 150 г сахара, пока по консистенции масса не станет однородной и не начнет прилипать к ложке. Смешивают со 150 г пропущенных через мясорубку ядер грецких орехов и 3 ст.л. коньяка, добавляют по вкусу



ванильный сахар. Тщательно перемешивают, формируют небольшие шарики и обваливают в кокосовой стружке.

Похрустим!

Кто не любит по выходным похрустеть чипсами у телевизора. В конце концов, иногда можно. Для вкусных чипсов с узором картофель очищают и нарезают очень тонкими прозрачными ломтиками. Между двумя ломтиками помещают

листок петрушки, прижимая края картофеля друг к другу, и обжаривают во фритюре до бледно-золотистого цвета, затем выкладывают на бумажное полотенце, чтобы масло ненужное ушло, да посыпают солью сколько нужно.



Мария и Галина РОДИНЫ,
п. Сатинка Тамбовской обл. Фото авторов

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Кольцовская, д. 50. Тел./факс: (473) 277-94-90
E-mail: info@veropharm.ru. Пер. №: ФСР 2010/08709
На правах рекламы. VERDPC161080 от 29.12.2016

Коротко

Не замочили фасоль перед варкой? Залейте ее водой, доведите до кипения и проварите 3 мин. Замените воду на холодную, доведите до кипения, выключите огонь и оставьте на полчаса. Снова замените воду и варите фасоль до готовности.

Раиса СУХАН,
г. Могилев

Закуска «Матрешка»

Очень люблю все, о чем пишут в «Сватах на кухне». Много готовлю для семьи, а в ней ни много ни мало — 12 человек.

Во-первых, все блюда из доступных продуктов, во-вторых, готовить просто, а в-третьих, вкусно и красиво. Вот и мой рецепт.

На одну порцию: ♦ 2 помидора ♦ 2 вареных яйца ♦ зубчик чеснока ♦ свежий огурец ♦ майонез ♦ соль ♦ перец ♦ зелень — по вкусу.

У помидоров срезаю «крышечки», мякоть достаю и смешиваю с чесноком, пропущенным через чесночницу. Из яиц (с тупой стороны) достаю желтки, растираю вилкой, половину огурца натираю на крупной терке.

Чашечку из помидора наполняю мякотью с чесноком, вставляю белок, в него — желток, сверху — натертый огурец, поливаю майонезом, перчу и украшаю оставшимся огурцом и рубленой зеленью.

Светлана ТИНИЦКАЯ,
с. Луговое Омской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

В кулинарном блокноте любой хозяйки есть рецепты, на приготовление по которым уходит минимум времени. Быстренько сообразить ужин, настругать интересный салатик или испечь рассыпчатый пирог, ожидая подругу в гости, — простые идеи выручат в любой ситуации. Рассказывайте, какой из рецептов из этого номера вы взяли на вооружение, и делитесь с читателями «Сватов на кухне» своими вкусными шедеврами.

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

Десерт «Мон ами»

Предельно прост и быстр в приготовлении, а получается безумно вкусным! Сочетаемость ингредиентов и вовсе приводит меня в восторг — вы только попробуйте.

♦ 2 яблока хрустящего сорта (Пинк Леди или Брэберн) ♦ 250 г рикотты ♦ 1 см корня имбиря ♦ 50 г темного шоколада ♦ 2 ст.л. меда ♦ лимонный сок.

Разрезаю яблоки пополам, извлекая мякоть так, чтобы получились «мисочки». Мякоть нарезаю, смешиваю с медом, натертым имбирем и поливаю лимонным соком. На терке натираю шоколад, большую его часть перемешиваю с рикоттой и имбирной массой. Заполняю этой начинкой «мисочки», посыпаю оставшимся шоколадом и подаю к столу.



♦ Мой совет ♦

Шоколад для десерта выбирайте с большим содержанием какао — его горчинка здорово дополняет вкусовую симфонию остальных компонентов.

Владислав НОСИК, г. Москва. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если у вас нет рикотты, замените ее пастообразным творогом — вкус десерта, конечно, чуть изменится.

Или приготовьте этот сливочный сыр сами: смешайте в кастрюле 1 л молока, 400 мл 20%-ных сливок и 200 г сметаны той же жирности — все компоненты должны быть комнатной температуры, а молоко лучше даже чуть подогреть. Накройте посуду крышкой и поставьте в теплое место для сквашивания не менее чем на 6 часов. После этого снимите крышку, поставьте кастрюлю на самый малый огонь и, не перемешивая (это важно, чтобы не повредить образовавшиеся слои), нагрейте массу, не доводя до кипения. Выключите огонь, вновь накройте емкость крышкой и оставьте сыр созревать на 12 часов. Откиньте массу на застеленный 3 слоями марли дуршлаг. Когда стечет сыворотка, свяжите концы ткани и подвесьте сыр в холодильнике на 6 часов. За это время «кулечек» уменьшится в объеме, а сам сыр станет плотнее. С ним можно приготовить этот десерт, а из сыворотки — испечь блинчики или хлеб.

Наталья БЕГЛИНГЕР, шеф-повар, г. Омск

«Скоростное» тесто

для пирожков

Из этого дрожжевого теста можно быстро приготовить пирожки и поджарить во фритюре или испечь в духовке. Пользуюсь «скоростным» рецептом уже больше 15 лет и не променяю его на другой!

♦ 4 пол-литровые банки муки ♦ 700 мл воды ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 3 ч.л. сухих дрожжей ♦ 1,5 ч.л. соли ♦ 5 ст.л. растительного масла + 250-300 мл для фритюра.

В чистую пол-литровую банку наливаю 200 мл теплой воды, добавляю 1 ст.л. сахара и дрожжи, перемешиваю и оставляю на 5-7 мин. (за это время на поверхности опары должна появиться «шапочка»).

В глубокую миску вливаю 500 мл воды, добавляю оставшийся сахар, соль, 4 ст.л.

растительного масла и подошедшую опару. Постепенно подмешиваю просеянную муку. В конце замеса добавляю еще 1 ст.л. масла.

Кладу тесто в один полиэтиленовый пакет, завязываю, затем — в другой, завязываю. В глубокую миску или кастрюлю набираю 2-3 л холодной воды и отправляю туда же «упакованное» тесто. Оставляю на 7-10 мин. — это и есть «скоростной» секрет. Тесто в воде очень быстро поднимается, наполняясь пузырьками воздуха. Если оставить его подходить обычным способом, на это уйдет около 2 часов — подтвердит любая хозяйка.

Тесто всплыло — значит, готово к работе. Достаю его и приступаю к формовке (дополнительно муку не использую, просто смазываю руки и рабочую поверхность растительным маслом). Жарю пирожки во фритюре.

Галина СКЛЯРЕНКО, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора





Кофейный сироп чудо как хорош в дополнение к мороженому — глядишь, даже такой быстрый десерт гости оценят на ура! Смешиваю 500 мл воды, 3 ст.л. растворимого кофе и 10 ст.л. сахара. Довожу до кипения, уменьшаю огонь и варю сироп под прикрытой крышкой около часа, остужаю. Храню в бутылочке в холодильнике.

Вареники «Карапузики»

Готовить быстро, а улетают они со стола — еще быстрее!

Запекаю до мягкости 200 г тыквы, измельчаю блендером в пюре. Смешиваю его с 100 г творога, яйцом, 1 ст.л. сахара, щепоткой соли и 3 ст.л. муки. Нарезаю кружочками банан, обмакиваю его в получившееся «тесто» (удобнее это делать ложкой) и опускаю в кипящую подсоленную воду. Варю 5-7 мин.



Марина КВОН,
Ленинградская обл.
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Быстрее всего приготовить тыкву можно в микроволновке. Нарезьте мякоть оранжевого овоща небольшими кубиками, поместите в подходящую посуду, залейте водой, чтобы жидкость покрывала все кусочки, и отправьте в СВЧ-печь на самую высокую мощность. В зависимости от сорта тыквы нарезка станет мягкой уже через 5-10 мин.

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

«Лодочки»

Разрезаю вдоль 2 небольших кабачка, ложкой вынимаю часть мякоти, измельчаю ее. Разрезаю пополам горсть помидоров черри (можно взять и обычные) и шариков моцареллы (подойдет и любой твердый сыр, только его лучше натереть). Пока духовка ра-

зогревается до 200 град., подрумяниваю «лодочки» из кабачков на растительном масле, солю, перчу по вкусу и перекладываю в форму для запекания. Наполняю их нарезанной мякотью, помидорами и сыром. Запекаю в духовке 10-15 мин.



Просто

• Мой совет •

Подаю к «лодочкам» пикантный соус: измельчаю в блендере пару зубчиков чеснока, полпучка базилика, петрушки или укропа, горсть очищенных ядер грецких орехов. Заправляю 3 ст.л. оливкового масла, солю и перчу.

Игорь КАРМАЗИН, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Заботитесь ли Вы о своих сосудах?

Помогаете ли своему сердцу справиться с нарастающими год от года проблемами?

Если Вам уже за сорок, пора задуматься об этом.



СЕЛЕНОВЫЙ ЩИТ

Все мы не единожды слышали о коварном эффекте холестериновых бляшек. Они постепенно, день за днем сужают просвет наших сосудов и замедляют кровоток. А это у одних людей нарушает работу сосудов, обеспечивающих сердечную мышцу кислородом и питательными веществами. У других больше страдают сосуды, снабжающие кровью мозг. Что, конечно, сказывается на интеллекте и памяти.

Можно ли защитить свои сосуды? Безусловно! Когда европейские ученые решили скрупулезно обследовать население с заведомо здоровыми сердцем и сосудами, их ждал сюрприз. В крови у этих вполне благополучных людей был обнаружен высокий уровень особого селенового фермента. Вскоре выяснилось, что именно он и способен уберечь стенки кровеносных сосудов от повреждений и налипания холестерина. Примерно так, как тефлоновое покрытие защищает сковородку от пригорания на ней пищи.

Проведя это исследование, ученые однозначно пришли к мысли: именно селен снижает риск развития многих проблем со стороны сердца и головного мозга! И чем селена в организме меньше,

тем тяжелее могут быть последствия для человека.

Все это очень актуально и для нашей страны. Ведь, по данным Института питания РАМН, недостаток селена в пищевом рационе наблюдается более чем у 80% россиян! Выходит, чтобы обеспечить свои кровеносные сосуды естественным «защитным покрытием» от зловредного холестерина, нехватку селена большинству из нас надо регулярно пополнять.

Для этого необходимо принимать селеносодержащие средства. Например, «Селен-Актив». Чтобы восполнить опасный дефицит, достаточно ежедневно добавлять к пище 1 таблетку «Селен-Актива».

Остается добавить, что «Селен-Актив» — своего рода интеллектуальный селен. Он будет усваиваться лишь в тех дозах, которые необходимы на данный момент для стабильного поддержания организма. Что, впрочем, неудивительно, ведь разрабатывался «Селен-Актив» в российском научном центре с мировым именем.

www.umelement.ru



8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный)

Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Салат «Осенний урожай»

• 250 г сыра чеддер (он приятного морковного цвета) • отварная морковь • 100 г любкого твердого (сливочного) сыра • головка чеснока • 8 вареных яиц • 3-5 ст.л. майонеза • соль • перец — по вкусу • зелень тмина (зелень петрушки).

Сыр и яйца натираю на мелкой терке, добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, соль, перцу, заправляю майонезом. Из готового салата форму небольшие «морковь», «лимон» и «тыкву». По отдельности натираю морковь и сыр чеддер на мелкой терке. Сыром чеддер покрываю «лимон», натертой морковью — «тыкву» и «морковь», которую дополняю «ботвой» из зелени тмина или петрушки.



Жанна СКРЯБИНА,
г. Тукумс, Латвия. Фото автора

Голубцы на «ножке»

Оригинально и вкусно: на капустный лист выкладываем обжаренную куриную голень, сверху — отварной рис и спассерованные лук и морковь. Сворачиваю все в виде конверта, тушу под любимым соусом до готовности.

Владислава ШАБАНОВА,
г. Сергиев Посад



«Кленовый лист» кольца для салфеток

Такой декор освежат сервировку стола и придает особый шарм и теплоту.

• Жесткий фетр разных цветов (1 мм толщиной) • нитки • ножницы • клеевой пистолет • шаблон.

Для одного сервировочного кольца выкраиваю из фетра по шаблону два листка разного цвета и две полоски длиной 15 см и шириной 1 см. Складываю вместе два фетровых листочка и на швейной машинке или вручную прошиваю контрастными нитками прожилки листьев. Полосу складываю вдоль пополам и прострачиваю строчку «зигзаг». Затем сворачиваю ее в кольцо и фиксирую каплей горячей клея. Приклеиваю к кольцу кленовый лист — готово!

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

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

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

Корейская пикантность «Ежик»

Острая морковь по-корейски — для многих любимая закуска. Ее часто подают как самостоятельное блюдо, но можно использовать в качестве ингредиента. Rezeptom этого симпатичного салата со мной поделилась Наталья ПОЗНЯК из г. Витебска.

• 250 г куриного филе • 250 г моркови по-корейски • 5 маслин • 4 свежих огурца • 200 г шампиньонов • 50 г сыра • 3 яйца • 100 г майонеза • соль • растительное масло.

Отвариваю филе и яйца, мясо нарезаю. Желтки и белки по отдельности натираю на терке, желтки смешиваю с майонезом. Шампиньоны нарезаю пластинами, солю, обжариваю на масле и выкладываю на салфетку. Сыр натираю на терке, половину смешиваю с майонезом.

На дно салатника выкладываю мясо в форме капли (это туловище «ежика»), затем — грибы, желтки с сыром и белок. «Носик» посыпаю оставшейся сырной стружкой, остальную часть покрываю морковью по-корейски. «Глазки» делаю из половинок маслин, из целой — «носик». Нарезаю длинной соломкой 2 огурца, еще 2 — кружочками. Формирую из них «полянку». Оставшиеся маслины нарезаю пополам и украшаю «ежика».

Записала Диана СИМОНОВИЧ, г. Витебск



К приходу гостей отварной картофель готовлю с «сюрпризом»: разрезаю его пополам, середину аккуратно удаляю, внутрь вбиваю перепелиное яйцо, сверху выкладываю натертый сыр и запекаю до готовности. Вкусно, быстро, экономно!



Акция «Удачная подписка!»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 1-ОЕ ПОЛУГОДИЕ 2018 Г. И ОПЯТЬ МЫ, НЕ НАРУШАЯ ТРАДИЦИИ, СПЕШИМ ПОРАДОВАТЬ ВАС И НАШИХ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ПОДАРКАМИ.

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК АКЦИИ, ВЫПОЛНИВШИЙ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ, ПОЛУЧИТ ПРЕЗЕНТ:

- схему вышивки крестиком «**Богородица неуязвимый цвет**» (с условными обозначениями);
- подборку из 10 самых простых, доступных и эффективных рецептов по изготовлению **домашней косметики** (мыло, скрабы, кремы и др.);
- **набор из шести наклеек** для домашних заготовок.

Условия акции.

1. Чтобы получить подборку рецептов — А ИЛИ схему вышивки — Б, оформите подписку на 1-ое полугодие 2018 года на 2 издания:

«Толока. Делаем сами» + «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» («Мастерим с детьми птички домики и кормушки», **выходит 6 февраля 2018 г.** «Детская площадка своими руками», **выходит 8 мая 2018 г.**).

ИЛИ

«Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому» («Самоделки для здоровья», **выходит 6 марта 2018 г.**).

2. Чтобы получить целых 3 подарка: схему вышивки + уникальную коллекцию рецептов + комплект из шести наклеек для домашних заготовок, подпишитесь на два издания: «Толока. Делаем сами» + «Суперсовет».

3. Вышлите копии подписных абонементов и маркированный конверт А4 с вашим обратным адресом на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Толока. Делаем сами» с пометкой «Удачная подписка!».

Срок для отправки писем — **до 7 января 2018 г.** включительно (по штемпелю). Подарки будут отправлены не позднее 15 марта 2018 года.

Наши индексы:

«Толока. Делаем сами»

12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
63246 «Пресса России», **П1197** «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»



«Мастерская на дому»

12668 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П2396 «Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск»

15584 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П2413 «Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

«Суперсовет»

24395 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
71263 «Пресса России», **П2415** «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

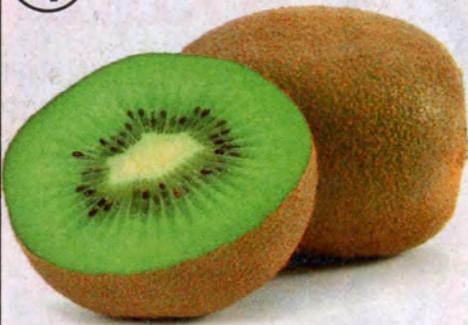
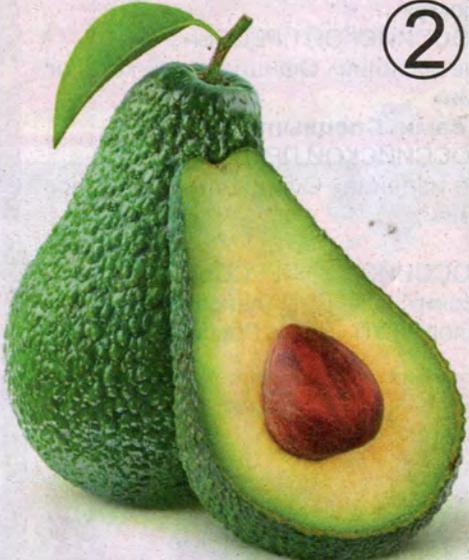


10 рецептов красоты



ПОДПИШИТЕСЬ сейчас!

Организатор акции в России: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), телефон для справок 8 (4812) 64 75 65

Мякоть бедра		Рассказ И. Бунина		Остров Океании		Ядовитая змея		Город под Красноярском			
Английская водка		Снаряд с чекой									
				Большой авиалайнер		Скот на дальних пастбищах		Мужское имя			
... вещь упрямая		Столица Шри-Ланки									
				Кража (по Далю)							
Она дорога к обеду	Цветы, которые в Китае едят	Др/греческое ведро		Штат в Индии		Капустин "брат"		Жена Авраама	Смотри фото №1		
				И император гос-ва Цзинь					Бутерброд на шпажке		Мост над ущельем
	Горошина из раковины	Река на Аляске						Государство в Африке	Родной город Ж. Верна		Возлюбленный Галатеи
				"Диадема" Снегурочки		Поворот судна против ветра					
	Смотри фото №2	Город с Долиной Царей						Гроза мух			
						"Вяленая" обувь					
								Автор повести "Дочь колдуна"	Монета Саудовской Аравии	С хоботом, но не слон	
					Возраст зрелости	Империя Гитлера				Озеро в Италии	Спутник Юпитера
					Ее глазки-цветы	Детская вертушка		Страница без текста			
									Драматург ... де Вега		
					Рота у эллинов				Пустыня в Африке		
					Журавль Каледонии					Жена Бушамладшего	

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №9

По горизонтали: Барби. Виво. Корнпапир. Вазон. Азот. Адлер. Макао. Абзу. Ишиас. Благо. Латка. Вафля. Хлеб. Кювета. Текст. Ашар. Акстафа. Мясо. Рама. Гора. Урга. Тба. Ааре. Ара. Ра. Кисю. Залом. Моти. Анод. Огонь.

По вертикали: Обком. Бонза. Арат. Авиа. Бове. Бронза. Ирд. Ракша. Поопо. Араш. Бинт. Уста. Бювет. Гол. Айва. Кета. Фикус. Яхта. Бита. Кефир. Ешуа. Арча. Кираса. Яство. Огаки. Парог. Мур. Ааюн. Уезд. Гало. Амо. Ать.

Елена Соловей рассказывает:

«За семь недель я потеряла 31 кг без проблем и без диеты.»

(Раньше я носила 52 размер, а теперь 38!)

ПОПУЛЯРНО В РОССИИ

В первые 24 часа после приема Кофе Минсер Форте я потеряла 2 кг! С тех пор прошел уже год...»

Я всегда была полной, даже будучи маленькой девочкой. Мои одноклассники всегда из-за этого надо мной смеялись.

После рождения своего второго сына я очень стремительно стала набирать вес, и меня это сильно беспокоило. Можно было подумать, что все продукты, которые я съедаю, моментально превращаются в жир! Я много раз обращала внимание на эту проблему и пробовала есть меньше, но все заканчивалось тем, что я всегда была голодной, и между приемами пищи не переставала жевать что-то, в том числе и сладости. Я стала замечать, что мой муж все меньше мной интересуется. Дошло до того, что ему было стыдно выходить со мной куда-либо. Я знала, что от меня стеснялся. Это было ужасно! Тогда я села на жесткую диету. Мне все время хотелось есть, но мой вес не двигался с места. Вскоре я перепробовала множество методов: «чудо-инъекции», таблетки, способствующие похудению. Через меня прошло все, что могло только существовать. Мне не помогло ровным счетом ничего. Я потратила на все эти многочисленные препараты огромную сумму денег! И каждое разочарование делало меня еще более несчастной. И каждый раз, когда мой размер увеличивался на один, я начинала паниковать.



ДО

впечатление и дал мне надежду. Уже через 2 дня я получила бандероль. И сразу же начала принимать Кофе Минсер Форте для похудения. На следующее утро, к своей большой радости, я весила на один кг меньше. Невероятно! Перед завтраком я снова выпила чашку Кофе Минсер Форте и продолжила прием пищи, не ограничивая себя ни в чем. К вечеру я встала на весы и увидела, что еще один кг ушел. С того самого момента я вновь обрела надежду похудеть.

После недели приема кофе результаты были фантастическими

Для меня этот опыт был действительно уникальным. Я не делала ничего особенного, теряя при этом вес и объем ежедневно. По истечении недели можно было увидеть явные результаты в зеркале. Я была довольна, потому как теперь я наверняка знала, что смогу потерять эти ненавистные жировые складки и приобрести красивый и гармоничный силуэт.

За весь курс приема я потеряла 31 кг!

С тех пор, как я похудела на 31 кг, я выгляжу на десять лет моложе. Моя талия приобрела красивые очертания, мои бедра и ноги стали привлекательными, а живот плоский и подтянутый. Моя грудь осталась такой же округлой формы, как и прежде, и это отлично. Отныне я могу носить любую понравившуюся мне одежду, даже очень обтягивающую. Теперь она только подчеркивает мой новый силуэт.

Мой муж снова ревнует меня

Он заново влюблен в меня, как будто мы только поженились. Он с гордостью идет со мной по улице и терпеть не может, когда другие мужчины сворачивают шею, чтоб на меня посмотреть. Я так счастлива! С момента моего похудения у меня началась совершенно новая жизнь. Именно поэтому я бы хотела рекомендовать Кофе Минсер Форте для похудения всем женщинам, которые страдают избыточным весом. Они поймут, насколько просто похудеть, а самое главное – очень эффективно.» Елена. (Мы изменили имя и фамилию, чтобы сохранить анонимность.)

Попробуйте Кофе Минсер Форте для похудения и убедитесь сами. Воспользуйтесь нашим беспроигрышным предложением. Если вы останетесь недовольны результатом, мы вернем вам деньги. Кофе Минсер Форте для похудения настолько эффективен, что мы берем на себя все риски и предлагаем вам его

Я увидела, как моя подруга очень быстро похудела

Каким же было мое удивление, когда я встретила свою подругу Наташу. Мы с ней не виделись всего лишь несколько дней. У нее также были проблемы с лишним весом. Но в день нашей встречи я ее не узнала: она была невероятно худой! Я немедленно начала расспрашивать ее, как ей это удалось в такие маленькие сроки! «Знаешь, я не хотела тебе говорить, прежде чем не попробую сама и не буду уверена в результате», сказала мне Наташа. Она мне рассказала, что заказала новый революционный кофе для похудения по совету ее врача. «Как видишь, результат великолепен! Мне не пришлось соблюдать диету. Я ела все, что мне хотелось, даже картошку фри.» Наташа дала мне телефон 8(495)781-42-14, по которому я тут же заказала инновационный продукт. Сенсационный результат моей лучшей подруги произвел на меня неизгладимое



Многие люди думают, что диета – это наилучший способ похудеть. Но совсем недавно наука доказала обратное: соблюдение диеты является одним из самых нецелесообразных методов для потери веса, а самое важное – оставаться похудевшим и в дальнейшем.

ЕСТЬ ДРУГОЕ РЕШЕНИЕ.

Отныне существует новая разработанная методика специально для людей, страдающих избыточным весом, и для тех, кто не хочет или не может сидеть на диете. Кофе Минсер Форте для похудения состоит исключительно из 100% натуральных компонентов, действует быстро и уверенно и все это происходит в две фазы:

1. Утром Кофе Минсер Форте для похудения препятствует организму превращать калории в жир, устраняет токсины и беспощадно атакует жировые отложения и избыток жидкости в организме (целлюлит).
2. В обед Кофе Минсер Форте для похудения способствует ускоренному метаболизму, сжигает жировые залежи в вашем организме.

Результат: сами того не ожидая, довольно быстро вы получаете красивую и привлекательную фигуру. А самое главное – результат будет длительным.

*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи.
 ** Гарантия действительна при доставке почтой.
 *** Специальный продукт, в соответствии с Законом РФ «О защите персональных данных» соглашаясь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.АГ78.В.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.

попробовать. Если вы не обнаружите быструю потерю веса, то просто пришлите нам обратно остатки продукта в его оригинальной упаковке в течение 30 дней с момента получения. Мы вернем вам полную сумму, оплаченную вами (за минусом расходов на пересылку и упаковку). Таким образом, вы не потратите ни единого рубля. Не ждите ни секунды и отправляйте нам заполненный купон заказа, и вскоре вы станете обладательницей красивой и стройной фигуры, о которой вы так давно мечтали!**

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ, ТО ПРОЧТИТЕ НАПИСАННОЕ НИЖЕ

- Кофе Минсер Форте для похудения поможет вам избавиться от лишнего веса, даже если вы перепробовали множество безрезультатных средств. Благодаря своему воздействию на работу метаболизма, пища больше не превращается в жир. Все то, в чем ваш организм не нуждается, будет ликвидировано.
- Кофе Минсер Форте для похудения состоит из 100% натуральных компонентов, не причиняет вреда вашему здоровью. Вы теряете лишний вес естественным путем, не ограничивая себя в еде.



ПОСЛЕ

Гарантированные результаты с Кофе Минсер Форте для похудения:

- Объем живота: минус 14-17 см
- Объем талии: минус 12-18 см
- Объем бедер: минус 9-16 см
- Объем ног выше колена: минус 12-19 см
- Объем ягодиц: минус 7-15 см

Видимые результаты согласно индивидуальному телосложению каждого.

Сделай заказ по телефону: **8 (495) 781-42-14.**
 Пришли СМС* на номер: **+7 (925) 007 30 03.**
 Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!
 Отправь заказ*** на электронную почту: **kofeminc@mail.ru**
www.kofeminc.com
 Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

КУПОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОФЕ МИНСЕР ФОРТЕ

ФИО _____
 Индекс: _____ Область: _____ Район: _____
 Город: _____ Улица: _____
 Номер дома: _____ Квартира: _____ Моб.Тел: _____
 E-mail: _____

- 3-недельный курс**
 (Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1799 руб.
Код продукта – 420 07 077.
- 2-недельный курс**
 (Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1599 руб.
Код продукта – 420 07 067.
- 1-недельный курс**
 (Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 1299 руб.
Код продукта – 420 07 057.

Отправка почтой за наш счет
Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва А/Я №88.
 ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

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

Спасибо за рецепт!
№11, 2017 г.

Экономные суши

Делюсь с Антониной Пеликановой из г. Саратова (№10, 2017) своим рецептом экзотического блюда. Получается вкусно и по кошельку сильно не бьет.

♦ Яблочный (винный) уксус ♦ любой острый соус (чили или китайский сладкий) ♦ майонез (майонезный соус) ♦ свежие огурцы ♦ сладкий перец ♦ помидор ♦ крабовые палочки ♦ яйцо (для омлета тамаго) ♦ васаби ♦ плавленый сырок ♦ 30-50 г альгиновой икры ♦ обжаренные семена кунжута ♦ соевый соус ♦ кусочек хвоста копченой семги ♦ рис для суши ♦ нори (лучше покупать брикетом по 50-100 шт.) ♦ 0,5 ст.л. сахара ♦ творожный сыр ♦ растительное масло.

Отвариваю рис, как указано на упаковке, обязательно добавляю немного уксуса. Для начинки все продукты нарезаю брусочками или полосками (плавленый сыр перед нарезкой слегка подмораживаю). Творожный сыр готовлю заранее: пакет кефира замораживаю, затем упаковку снимаю, перекладываю массу в миску с марлей, оставляю на ночь. Получившийся сыр в марле кладу в дуршлаг и даю стечь сыворотке (ее можно пустить на оладьи). Готовый сыр перекладываю в пакет, отрезаю уголок — так будет удобно выдавливать сыр на суши.

Готовлю омлет-тамаго: яйцо взбиваю вилкой, добавляю соевый соус, сахар, процеживаю через сито. Смазываю сковороду тончайшим слоем масла (у меня есть кусочек губки для этих целей) и выливаю немного яичной массы, чтобы получился тонкий блинчик. Когда он станет слегка золотистым, прямо на сковороде сворачиваю в рулетик. Затем обжариваю следующий блинчик.

Циновку оборачиваю пищевой пленкой, так ничего не испачкается, сверху выкладываю лист нори, мокрыми руками распределяю рис по большей половине листа, середину промазываю майонезом, соусом (васаби, острым соусом или творожным сыром), затем выкладываю начинку по желанию. Большими пальцами, а потом и всеми остальными подворачиваю край нори внутрь, затем пальцы



убираю и прокатываю циновкой ролл, заворачиваю его до конца, смочив лист по краю водой, чтобы лучше свернулся и заклеился. Оборачиваю циновкой и проминаю руками ролл, формируя его, после чего выкладываю на доску. Украшаю кунжутом или икрой.

Ролл-мозаику, например, делаю с огурцом и омлетом — так проще завернуть красивый ролл; в роллах инь-янь рис подкрашиваю свекольным соком (сливаю его при закатке свеклы и замораживаю) или же соком щавеля или шпината. Остальные роллы — чистая импровизация.

Валерия ЕРМАК, г. Минск. Фото автора

Подскажите!

Дорогие хозяйюшки, поделитесь, пожалуйста, своими проверенными рецептами домашнего салтысона или рулетов из свиных ушей. Заранее благодарю!

Оксана СУЧКОВА, г. Нижний Новгород

Друг фермер угостил с «барского плеча» капустой кольраби и фиолетовой. Кочанов много, а что с ними делать, не знаю. Салаты уже готовила, вкусно получилось.

Может вы, хозяйюшки, подскажите, что можно еще приготовить? Заранее всем спасибо!

Екатерина ЕВТЕЕВА,
г. Гродно

Закуска «Иван Иванович»

Решила откликнуться на просьбу Инны Захаревич из г. Гродно (№8, 2017). Хозяйюшка просила поделиться своими самыми любимыми и экономными рецептами салатов и закусок. Эта закуска разлетелась на праздничном столе моментально, я даже не успела кусочек ухватить. Попробуйте, очень вкусно!

♦ 4 ломтика черного хлеба ♦ банка шпротов в масле ♦ 2 свежих огурца ♦ растительное масло ♦ майонез.

Хлеб обжариваю на масле с двух сторон, охлаждаю, промазываю с одной стороны майонезом, сверху кладу шпроты и кусочек огурца.

♦ Мой совет ♦

По желанию обжаренный хлеб можно натереть чесноком, вкус бутербродов будет пикантнее.

Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец. Фото автора



Про масло

Моя бабушка часто говорила, что подсолнечным маслом можно спасти любой невзрачный обед. Это происходило во времена моего детства, когда все вокруг было натуральным и никто и слыхом не слыхивал про масло без запаха. Я хорошо помню этот аромат жареных семечек, исходивший от масла.

Мне лет пять или шесть, мы с папой едем на рынок за продуктами. Рынок огромный! Чего тут только нет! Большое количество продавцов и покупателей, которые, как муравьи, снуют туда-сюда. Накупив всего, идем в крытый павильон, где продают рыбу, мясо, сыры и масло. Прямо на входе стоят металлические бидоны, в которых в деревнях забирают с ферм молоко, а мужики ставят брагу. Из этих бидонов пахнет солнцем, семечками и чем-то еще таким вкусным, что я моментально понимаю, что хочу есть. Масло такое красивое! Продавцы черпают его прямо из бидонов большими половниками для супа и наливают в бутылки. Запах легко «плывет» по всему павильону. Нам достаются две бутылки масла, которые я хочу везти домой непременно самолично... Дома на

горлышко стеклянной бутылки одевается «рыбка»-леечка, у которой открытый «рот», а из него так забавно выливается солнечное масло, когда нужно заправить салат или пожарить картошку. Картошка на нем получалась вкусной, как никогда в жизни! Золотая хрустящая корочка и мягкая сочная картошечка внутри! Ее можно было есть бесконечно, запивая холодным молоком. И ведь не надоедал такой ужин изо дня в день! Помню, как лет в девять я впервые решила приготовить своим родителям вкусной картошечки на подсолнечном масле. Выбирала самые крупные клубни, старательно нарезала их на ломтики, солила, перчила, маслом поливала. В общем, готовила с упоением и от всего сердца! Родители оценили! Правда, просили в следующий раз почистить кожуру...

Елена ВАЛУЕВА, г. Могилев

Опробовано. Вкусно!

Приготовила куриную пастрому по рецепту Галины Шариковой из д. Вшели Новгородской обл. (№9, 2017) — очень понравилось блюдо! Просто, вкусно и полезно!

Виктория МЕЛЬНИКОВА,
г. Минеральные Воды

Дорогие хозяйюшки, хочу сказать спасибо всем, кто поделился своими любимыми рецептами заготовок. Благодаря вам мой погребок заполнен красивыми баночками. Уверена, что зима в нашей семье будет сытой и вкусной. Спасибо!

Наталья НОВОСЕЛЬЦЕВА,
г. Чехов

Большое спасибо хочется сказать Светлане Анедченко из г. Херсона за вкусный и оригинальный рецепт борща с копчеными грушами (№10, 2017). Аромат был на весь дом, да и близкие остались сытыми и довольными.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов

Хочу поблагодарить Наталью Васильеву из г. Санкт-Петербурга за рецепт сосисок в воздушном тесте (№10, 2017). Очень вкусно получилось!

Светлана ЖОЛУД,
г. Мозырь

Анекдоты

Четыре дня просидела на диете. Ночью захотела пить, подошла к холодильнику, дальше все, как в тумане, ничего не помню! Очнулась, когда запивала шоколадку борщом!

— Я ем нерастворяющийся сахар. Неужели я из-за этого толстая?
— А где ты такой сахар берешь?
— Да обычный.. Просто он в гущенке не растворяется.



Дорогие наши! Хотите, чтобы ваше письмо стало письмом номера? Тогда расскажите нам о своей семье, о своем селе или городе, что в нем есть такого, чтобы заинтересовало всех и каждого. Давайте знакомиться ближе! Любите анекдоты и поздравляете родных необычными тостами? Пишите нам!

Журнал «Сваты на кухне» № 11 (37), ноябрь 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

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

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

Номер подписан в печать 08.11.2017 г. в 16.00

Тираж 247 200 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,

214000, РФ. Зак. № 03786

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

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

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

в связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИИН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 19 декабря 2017 года.

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

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

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Веры ГУРУЛЕВОЙ, г. Сморгонь

С 1 по 10 декабря подписка на первое полугодие 2018 года дешевле!*

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ДОМАШНИЕ ЦВЕТЫ	72824	19824	П1176
ЦВЕТОК	10370	19477	П1210
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213
НАША КУХНЯ	80115	42938	П1205

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ	72652	19801	П1198
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П1197

* в этот период пройдет Всероссийская декада подписки

ПРЕМЬЕРА
НА «КУХНЯ ТВ»



Четыре команды страстных кулинаров сразятся в нешуточной борьбе за главный приз – собственную передвижную закусочную.

Им предстоит показать всё своё мастерство: придумать уникальный вкус, интересную концепцию и эффектную подачу блюд для настоящего мини-кафе на колесах. Чья идея окажется лучшей? Узнаем!



10 лет в эфире



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUNNYATV.RU В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ». СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО, 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.

16+

реклама