

16+

Толект

Сваты На кухне

№ 3 (5), март 2015 г.

РЫБНЫЙ ДЕНЬ:

Оладьи «Новинка» стр. 7

Икра из сельди стр. 8

Солянка
со скумбрией стр. 14

Конкурс «Наш семейный рецепт»

стр. 21

Луковый пирог
с плавленым сыром стр. 16Тарелка
«Пасхальный кролик» стр. 27

Дрожжи от гипертонии стр. 11

Подпишитесь!

Оформите досрочную
подписку на «Сваты на кухне»
на II полугодие 2015 года
до 31 марта, чтобы сэкономить
и не пропустить ни одного номера!

04090 («Почта России»),
41596 («Пресса России», «Роспечать»)

ISSN 2312-2145

15003>



9 772312 214673

Празднуем Пасху

стр. 5-6

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ♦ РЕЦЕПТЫ К ПРАЗДНИКУ ♦ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ♦ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне

И снова здравствуйте, дорогие! Не знаем, как у вас, а у нас уже весна и на улице, и в душе, и даже на кухне. У Любаши вовсю колосится рассада: наша сватья — пташка ранняя, подготовку к дачному сезону начала еще зимой. Михалыч со Степанычем тоже без дела не сидят: и забор подправили, и дачный мангал подготовили. А Марго к лету перышки чистит да

нам всем новые чудосредства красоты собственного производства презентует.

Пожалуй, главный и любимый весенний праздник для нашей большой и дружной семьи — это Пасха. На четверых у нас крестников больше

десять выходит! И пусть большинство уже выросли и своими семьями обзавелись, но встретиться и поздравить друг друга в праздничные дни — святое дело. А

потому наши двери в это время не закрываются: гостей мы встречаем, привечаем и, конечно же, угощаем на славу. А уж для внучат и вообще стремимся сделать праздник незабываемым: крашенками бьемся, подарочки припасаем, все вместе что-то мастерим и, конечно же, готовим для них не только традиционные куличи, но и другие вкусности. Ведь так хочется именно на Пасху порадовать самых дорогих сердцу людей чем-то особенным, новым.

И тут не можем не рассыпаться в благодарностях вам, нашим читателям. Ах, сколько замечательных рецептов к празднику вы нам прислали, сколько идей предложили! Смотрим — и глаза разбегаются. Именно благодаря вам пасхальный стол в этом году у нас будет особым. Надеемся, что и вы откроете для себя в номере что-то новенькое и найдете рецепты блюд, которые станут вашими любимыми, а о своих впечатлениях и замечаниях обязательно нам напишите. И своими рецептами, толковыми советами, кулинарными историями делиться не забывайте, потому как кто, если не вы, станет автором нашего издания?

Маргарита Петровна

Михаил Михайлович

Анатолий Степанович

Как-то мы со сватом на даче приготовили такой обед. На квадраты из фольги положили по ломтику сала да по картофелине прямо в кожуре. Посолили, чесночком толченым посыпали, еще одним кусочком сальца накрыли и прямо в печке запекли. Такая вкуснотища получилась!



Суперсоус к мясу

Признаюсь, хороший кусок мяса я уважаю — с удовольствием съем в любом виде. А если еще и с удачным соусом — так и вовсе душу продам. Вот как раз недавно из продуктов, что были в холодильнике, такой

суперсоус и приготовил: растер пару вареных желтков, добавил по вкусу готовые хрен и горчицу (брал магазинные из баночек), чуть-чуть сока лимона капнул... Вкусно — за уши не оттянешь!



Чтобы ранней весной чувствовать себя в тонусе, выпиваю утром стакан чистой воды (иногда с ложечкой меда). Не перепадаю: моя порция — размером с ладонь. Стараюсь не есть в спешке и перед телевизором.

Сочная курочка

Мой Степаныч признает запеченную курицу только в том случае, если она сочная да мягкая. Раньше у меня проколы в приготовлении этой птички были частенько, а теперь всегда пользуюсь одной хитростью.

Под кожу тушки кладу небольшие кусочки сливочного масла, да еще и с травками-приправками его смешиваю. При запекании масло вытапливается, и курица получается невероятно вкусной и суперсочной!



Скоро начнется сезон шашлыков. Когда будете мариновать мясо, помните одну хитрость, которую мне рассказал еще в далекой молодости сослуживец из Грузии. Лук для мариныда надо не нарезать, а натирать на крупной терке — вкус у мяса получается идеальный!

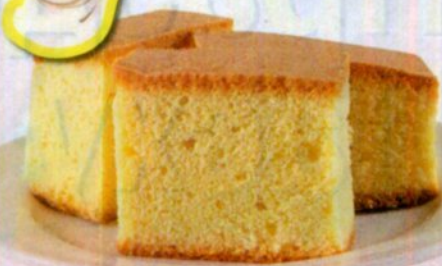


Закалка для сковороды

У моей Марго сковородки служат верой и правдой не один год. А все потому, что сразу после покупки я их «закаляю». В новенькую тефлоновую сковороду насыпаю соль, чтобы она полностью покрывала дно, и прокаливаю на огне. После этого соль высыпаю, а сковороду вытираю бумажными салфетками. Для надежности проделываю такую процедуру дважды.



В мясной фарш всегда добавляю немного сахара (буквально 1 ст.л. на 1 кг). Благодаря этой хитрости котлеты, тефтели, да и начинка в беляшах и пирожках получаются куда сочнее и вкуснее.



Паровой бисквит

Признаюсь, бисквиты у меня не всегда получались идеальными. Но недавно узнала одну хитрость. Проверила — отлично работает! Тесто для бисквита делаю по стандартному рецепту, а выпекаю... на пару: выливаю в форму, которую устанавливаю на кастрюлю с кипящей водой. 40 минут — и идеальная выпечка готова. Получается даже более воздушной, чем из духовки.



Яичница из... морозилки!

Это угощение из разряда кулинарных экспериментов. Увидела в интернете — не смогла удержаться, чтобы не попробовать.

Яйцо тщательно мою, кладу на ночь в морозилку. Достая, даю полежать 2-3 мин., чищу, разрезаю вдоль пополам. Обжариваю на сковороде с двух сторон на растительном или сливочном масле. И если белок по вкусу не особо отличается от обычного, то желток приобретает особую консистенцию и вкус. Попробуйте!

Анна БУЯК,

г. Николаев. Фото автора

Лакомство из ничего

Из яблочных «запчастей» — кожуры и сердцевин — варю вкуснейшее желе. Яблочные остатки заливаю в кастрюле до половины водой, варю под крышкой на малом огне 2 часа, помешивая. На большую миску (таз) кладу сито, выливаю яблочную смесь, оставляю на ночь. Затем переливаю отцеженный сок в кастрюлю, всыпаю сахар (на 1,5 л жидкости — 1 кг сахара). Варю на малом огне, помешивая, пока масса не станет приятного розового цвета, а с ложки начнут падать крупные капли. Горячее желе раскладываю в банки, закрываю полиэтиленовыми крышками.

Лариса РЫБАЧЕНОК, г. Ивье

• Секреты приготовления •

Манную кашу я варю по принципу заварного крема — комочков не бывает никогда. В 0,5 л холодного молока насыпаю 3 ст.л. манной крупы и ставлю кастрюльку на огонь. Постоянно помешивая венчиком (не ложкой), довожу до кипения, накрываю крышкой и оставляю на 10 мин. Добавляю сливочное масло, перемешиваю. Соль и сахар не кладу, куда лучше — ложечка меда или свежие ягоды.

Марина КОНЕЧНАЯ, г. Могилев



Люблю запекать куриные крылышки в пикантной глазури. Смешиваю горчицу и мед в соотношении 2:1, вливаю растительное масло, добавляю молотую сушеную паприку и немного натертого корня имбиря. Получившейся смесью смазываю подсолненные крылышки со всех сторон и запекаю в духовке до золотистого цвета. Невероятно вкусно!

Ольга ВЛАСЕНКО, г. Павлоград



Коротко

Если блюда из сыра приготовить за несколько часов до подачи, они могут засохнуть. Чтобы этого не произошло, я плотно закрываю их туго натянутой влажной тканью — и сыр остается свежим.

Ирина САМСОНОВА,
г. Тирасполь

Тонкости выпечки

Протираю посуду для взбивания половинкой лимона: кислота делает массу пышнее. Если нужно взбить сметану, добавляю в нее немного сырого белка и охлаждаю. А вот желтки растираю с сахаром только в тепле.

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань
Краснодарского края

• Секрет вкуса •

В соусы к мясным блюдам, да и в сами блюда, добавляю не простую соль, а ароматизированную. Семена сельдерея, петрушки, укропа и тмина в равных количествах тщательно растираю в ступке или измельчаю в кофемолке, соединяю с мелкой солью (2:1). Такая пряность придает готовому блюду неповторимый аромат!

Валентина ШУМИЛОВА,
г. Славянск-на-Кубани

• Секрет замены •

Шафран найдешь не везде, да и дорогая эта пряность. Поэтому я заменяю его небольшим количеством куркумы — блюдо получается такого же аппетитного золотистого цвета. Особенно мне нравится рис с куркумой: в сотейнике смешиваю пряность с растопленным сливочным маслом, через 1 мин. кладу крупу, жарю, постоянно помешивая, вливаю кипятка и варю под крышкой до готовности риса.

Галина УШАКОВА, г. Могилев



• Секрет исправления •

Случалось ли вам испечь настолько твердое печенье, что поедание его грозило визитом к зубному врачу? У меня такое было, когда я забывала добавить в тесто разрыхлитель, или жидкости было недостаточно, или просто передержала в духовке. Чтобы исправить ситуацию, складывала печенье в большой полиэтиленовый пакет вместе с ломтиком свежего хлеба, завязывала и оставляла на ночь. Печенье становилось гораздо мягче!

Татьяна ГОЛЫШЕВА, г. Кострома

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Давайте создавать любимое издание вместе! Вы даже не представляете, насколько ценен ваш кулинарный опыт! А вдруг именно ваш совет подтолкнет кого-то на кулинарные подвиги?

Присылайте нам свои любимые рецепты и проверенные секреты и хитрости, ну а мы в долгу не останемся.

С нетерпением ждем ваших писем на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне».



И снова мы готовимся к чистому и светлому празднику — Пасхе (5 апреля у католиков и 12 апреля у православных). В чистый четверг все уже начищено до блеска, и теперь главная забота — напечь куличей, сделать сочную, ароматную пасху, покрасить яйца и достойно встретить ночную трату. И сваты, как всегда, готовы помочь своим читателям.



Кулич «Семейный»

Для выпекания куличей я использую специальные формы, но подойдут и металлические баночки из-под горошка или кукурузы.

Для теста: • 1,5 ст. молока • 50 г свежих дрожжей • 250 г сливочного масла • 1 кг муки • 10 желтков • 1 ст. изюма • 1,5 ст. сахара • 1 ст.л. коньяка • 0,5 ч.л. соли • 1,5 г (3/4 пакетика) ванилина • цедра апельсина • растительное масло.
Для глазури: • 0,5 ст. сахарной пудры • белок • кондитерская посыпка • орехи.

В теплом молоке растворяю дрожжи, добавляю 2 ст.л. сахара, 6 ст.л. муки, перемешиваю. Ставлю опару для подъема в тепло. Масло растапливаю, желтки растираю с сахаром, перемешиваю. Добавляю в эту смесь опару и остальные ингредиенты.

Тесто хорошо вымешиваю, даю подойти два раза.

Формы для выпекания смазываю растительным маслом, на дно кладу промасленную пергаментную бумагу и заполняю тестом на половину объема. Даю еще раз подойти.

Выпекаю при 180 град. 35-40 мин. Готовность куличей проверяю деревянной шпажкой.

Для глазури белок тщательно взбиваю с сахарной пудрой и наношу на готовые куличи. Украшаю кондитерской посыпкой, измельченными орехами.

Валентина ТРОЯШКИНА,
г. Пенза. Фото автора

Цветочная поляна

• Отваренный рис • крабовые палочки • слабосоленая семга • вареные яйца • маринованные грибы • свежие огурцы • чеснок • желатин • майонез. Для украшения: • помидор • вареное яйцо • морковь • зелень.

Желатин готовлю, как указано на упаковке. Салатницу застилаю пищевой пленкой и выкладываю слоями, каждый промазывая майонезом и желатином: рыба, нарезанная тонкими ломтиками, рис, измельченные крабовые палочки, яйца, грибы, огурцы и чеснок, снова рис. Оставляю на 2-3 часа, затем содержимое салатницы переворачиваю на плоскую тарелку.

Украшаю розой: помидор нарезаю кружками, затем разрезаю их пополам (чтобы получился полукруг). Складываю ломтики внахлест, сворачиваю рулетом, формируя руками розу. Скрепляю края кусочком зубочистки. Из белка и моркови вырезаю фигурные кружочки, выкладываю их по всей поверхности салата в виде ромашек. Бока и верх украшаю веточками зелени.



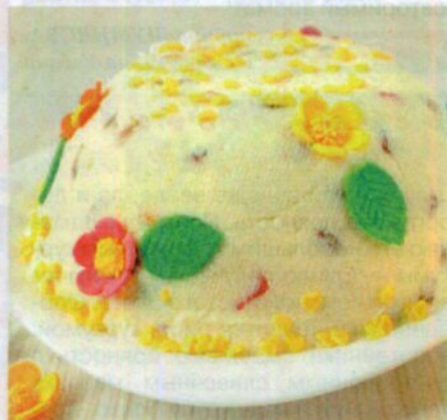
Ольга ТОЛЧЕНКИНА,
г. Полоцк. Фото автора

Пасха «Боярская»

• 400 г творога (чем жирнее, тем лучше, я брала 9%-ный) • по 0,5 ст. смеси изюма и цукатов • 100 г сливочного масла • желток • 200 мл 33%-ных сливок • 100-150 г сахара • 1 ч.л. ванильного сахара.

Творог дважды протираю через сито. Изюм обдаю кипятком, даю обсохнуть на бумажном полотенце. Цукаты мелко нарезаю. Размягченное масло растираю с желтком, сливки взбиваю с обычным и ванильным сахаром. Тщательно смешиваю все компоненты.

Форму для пасхи или овальную миску застилаю слегка влажной марлей (края должны свисать). Выкладываю творожную массу, утрамбовываю, накрываю краями марли и придавливаю небольшим грузом. Ставлю на ночь в холодильник. Затем переворачиваю пасху на блюдо, снимаю



марлю, украшаю изюмом или цукатами. Храню в холодильнике.

Ольга ВАСИЛЬЕВА,
г. Севастополь. Фото автора

Минтай под сыром

• Минтай • лук • морковь • сыр • соль • пряности для рыбы • майонез • растительное масло • зелень.

Минтай чищу, мою, нарезаю порционными кусочками, солю, добавляю пряности, майонез, перемешиваю. Смазываю растительным маслом противень, равномерно выкладываю рыбу. Сверху — нарезанный полукольцами лук, натертую на крупной терке морковь и так же натертый сыр. Поливаю майонезом. Запекаю в духовке до золотистого цвета при 180 град. 15-20 мин. При подаче украшаю зеленью.

Людмила БРЕЗИНА,
д. Дятловичи Брестской обл.

Коротко

Если кулич залежался и почерствел, его можно спасти! Отрезаю верхушку и обильно смачиваю мякиш сиропом (смешиваю по 50 мл воды и вина, 1 ст.л. сахара и подогреваю). Затем оборачиваю кулич пергаментной бумагой и ставлю в разогретую до 150-170 град. духовку на 15 мин.

Елена ВОЛКОВА,
г. Чехов

«Мамин кулич»

Хочу поделиться со всеми читателями семейным рецептом кулича, который достался мне от мамы, а ей — от бабушки.

В 2 ст. теплого молока развожу 70 г свежих дрожжей, всыпаю 3,5 ст. муки, ставлю опару в теплое место на 40-50 мин. Когда опара увеличится вдвое, постоянно вымешивая, добавляю 7 желтков, взбитых с 1,5 ст. сахара, 1 ч.л. соли, 1 ст. растопленного сливочного масла, 1 ст.л. коньяка, пакетик (2 г) ванилина, 1 ст. изюма, 3,5 ст. муки. Вымешиваю, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Ставлю подниматься в теплое место на 2 часа, за это время дважды обминаю. Дно и стенки форм застилаю промасленной бумагой, заполняю тестом на 1/3, даю подняться до краев. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 30-40 мин. Готовые куличи остужаю прямо в формах. Взбиваю белки с сахаром, смазываю куличи, посыпаю декоративной крошкой.

Шахматные «КОТЛЕТЫ»

Телятину и куриную грудку нарезаю длинными полосками, солю, перчу. Выкладываю параллельно полоски телятины, затем переплетаю куриными. Обжариваю с двух сторон на растительном масле, запекаю в духовке.

Ольга ЛАЗАРЕВА,
г. Хмельницкий

Пасхальные «Гнездышки»

• 300 г грибов • луковича • 6 яиц
• 2 ст.л. сметаны • 200 г бекона (сала с прослойкой) • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Грибы и лук нарезаю, обжариваю на масле до готовности. Остужаю, солю, перчу, добавляю сметану, перемешиваю.

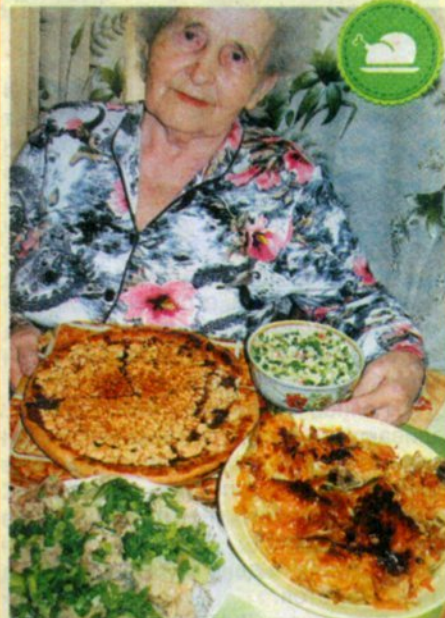
В силиконовые формочки выкладываю длинные пластины бекона (сала), формирую корзинку, то есть одну полоску по бокам, другую — по дну формочки. Сверху раскладываю грибную начинку, вбиваю по яйцу. Запекаю при 200 град. 15 мин.

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора



Окорочка «Быстрые»

С вечера подготавливаю окорочка: нарезаю, мариную в майонезе с измельченным чесноком и луком. На следующий день перекладываю окорочка в чугунную посуду, добавляю 3 картофелины, нарезанные кружочками, вливаю 100 мл воды и, накрыв крышкой, ставлю в духовку на 20-25 мин. Готовое блюдо посыпаю мелко нарубленным зеленым луком.



Марина ЕСЮНИНА, г. Киров.
На фото — автор



Валерия БИЛЕВИЧ, г. Севастополь.
На фото — автор



Пирог «Подсолнух»

• 300 г муки • 2 ч.л. разрыхлителя • 100 г сахара • пакетик (10 г) ванильного сахара • 2 яйца • 150 г маргарина • 120 мл молока. Для начинки: • банка консервированных персиков без косточек • 2 ст.л. меда • 3 ст.л. сливок • 30 г сливочного масла • 80 г очищенных семечек подсолнечника.

В миске смешиваю муку, сахар, ванильный сахар и разрыхлитель. Отдельно — молоко, яйца и растопленный маргарин. В сухую смесь вливаю жидкую, перемешиваю. Разъемную форму смазываю

маслом, выливаю тесто и ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 25 мин. Персики нарезаю дольками. Готовлю заливку: разогреваю мед, сливки, сливочное масло. Когда мед растворится, добавляю семечки и варю еще 3 мин. Достаю пирог и выкладываю на него по кругу дольки персиков. Середину наполняю ложкой горячей заливкой. Ставлю в духовку еще на 15-20 мин.

Елена ГОЛОДУК,
г. Владимир-Вольнский. Фото автора



К весне остается еще много моркови и свеклы, которые начинают терять товарный вид, становятся мягкими и прорастают. Я такие корнеплоды мою, чищу, нашинковываю соломкой и сушу на батарее. Храню не один год, а блюда, приготовленные из таких моркови и свеклы, по вкусу будто из свежих овощей.



Домашний сыр

1 кг творога заливаю 1 л молока и ставлю на малый огонь, постоянно помешивая до отделения сыворотки. Затем отцеживаю на дуршлаг, добавляю 1 ч.л. соды, 2 ч.л. соли, 2 яйца, 100 г сливочного масла. Все перемешиваю, снова ставлю на малый огонь и помешиваю до однородной массы. Перекладываю в посуду, смоченную водой, прижимаю гнетом и ставлю в холодильник.

На следующий день вкусный домашний сыр готов.

Валентина СКАСКЕВИЧ, г. Слоним



А-ля икра

• Соленая сельдь • луковица • по 0,5 ст. томатной пасты • растительного масла • манной крупы.

Сельдь чищу, разбираю на филе. Пропускаю вместе с луком через мясорубку. В кастрюлю вливаю масло и томатную пасту, довожу до кипения. Затем добавляю манку, перемешиваю и через 7 сек. выключаю. Остужаю, кладу сельдь с луком, еще раз перемешиваю. Икра готова.

Альфреда ВИШНЕВСКАЯ,
г. Липецк



Клецки

В 600 г рыбного фарша добавляю измельченный лук, 2 ст.л. картофельного крахмала, 2 ст.л. готового хрена, соль и пряности по вкусу. Формую клецки и варю до готовности. Подаю холодными.

Евгения ШАВРОВА,
п. Хомутово
Орловской обл.



То ли салат, то ли закуска

Хочу предложить рецепт приготовления даже не знаю чего... то ли салата, то ли закуски. В принципе подходит и то, и другое. По цене — дешево, в приготовлении — просто, времени — минимум, а вот по вкусу... жареные грибочки!

• Колбаса • морковь • лук • растительное масло • майонез.

Колбасу, лук и морковь беру в равных количествах. Морковь натираю на крупной терке или нарезаю очень мелко, лук нарезаю кольцами или полукольцами, колбасу (самую дешевую) — мелкими кубиками.

Все по отдельности обжариваю на растительном масле, выкладывая на тарелку иправляю майонезом. Много майонеза не беру — будет жирно, ведь жарили-то на растительном масле!

Пробуем и... Вам ничего по вкусу не напоминает? Правильно, вкус жареных грибочков! И заметьте — никакой химии!

Татьяна САМОХИНА, г. Гомель

Коврижка «из топора»

С удовольствием читаю и «Сваты», и «Сваты на кухне». Все советы Любви Сергеевны, Маргариты Петровны, Михаила Михалыча и Анатолия Степановича всегда полезны, уместны, помогают и в быту, и на кухне, и в повседневной жизни. Я бывший педагог с 30-летним стажем, а теперь хозяйничаю на кухне и радую своих домочадцев выпечкой.

• 1 ст. любого варенья (очень вкусно с яблочным) • яйцо • 0,5 ст. воды • 1 ч.л. соды • 2 ст. муки • 1 ст.л. растительного масла.

В варенье всыпаю соду, перемешиваю и добавляю остальные продукты,

чтобы масса получилась консистенции густой сметаны. Форму для выпечки смазываю маслом, присыпаю манной крупой, выливаю тесто и выпекаю 30-40 мин. при 180 град.

Ольга ИГНАТЮК, г. Сенно





Каша «Рыжик»

Предлагаю приготовить необыкновенно вкусную молочную кашу с пшеном, рисом и тыквой.

• 250 г пшена • 100 г риса • 1 л молока
• 300 г тыквы • 50 г сливочного масла • соль • сахар • ванилин • мед.
Пшенку заливаю кипятком, варю 2 мин., воду сливаю. Рис промываю холодной водой. Молоко довожу до кипения, засыпаю в него крупы, соль, сахар и ванилин. Варю на малом огне 10 мин.,

помешивая. Перекладываю кашу в горшочек для запекания, добавляю нарезанную кубиками тыкву и сливочное масло. Ставлю горшочек в холодную духовку, выставляю температуру 160 град. и готовлю 40 мин. При подаче поливаю медом.

Марина БАХАРЕВА,
г. Витебск. Фото автора

Проверено читателем

Если купила селедку, а она оказалась чересчур соленой, спасаю ее, вымачивая в холодной чайной заварке. Чай забирает у рыбы лишнюю соль, зато облагораживает приятным привкусом, ароматом и цветом. Кроме того, такая «чайная» селедка не станет размякшей и водянистой.

Лидия ЛИТВИНЧУК, г. Одесса

Когда остаюсь один на один с курицей, т.е. в холодильнике больше ничего нет, то готовлю ее по очень простому рецепту. Смешиваю соль и сахар (1,5:1), натираю смесью разделанную на куски птицу и запекаю в духовке на залитом водой противне (до 1 см). Когда появляется красноватая корочка, переворачиваю. За несколько минут до готовности от души посыпаю мелко нарезанным чесноком.

Виктор АХМАРОВ, г. Орел

Не люблю жевать жесткое мясо, поэтому, когда его варю,вливаю в воду 2-2,5 ст.л. водки — мясо хорошо разваривается и становится мягким. И в клар для отбивных или рыбы всегда добавляю 1 ст.л. водки — получается хрустящая корочка.

Леонтина ЛУНЕВА, г. Бугульма

Пирог с ливером

Для начинки: • 200 г куриной печенки • 200 г куриного

филе • крупная луковица • растительное масло.

Для теста: • 1,5 ст. муки • 1,5 ст. простокваши • 1 ч.л. соды • щепотка соли.

Для заливки: • 2 яйца • 3 ст.л. майонеза • 2 ст.л. муки • 50 г натертого сыра.

Печенку и филе варю, пропускаю через мясорубку. Лук мелко нарезаю, обжариваю в большом количестве растительного масла, соединяю с мясом, перемешиваю.

Для теста все продукты соединяю, перемешиваю, выкладываю на смазанный маслом противень. Сверху — начинку. Для заливки все смешиваю, выливаю на начинку. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности.

• Мой совет •

Готовлю такой же пирог и с отварной рыбой вместо печенки и филе.

Галина МЯГКОВА,
с. Майдаково Ивановской обл.



Домашняя закваска

Моя свекровь Варвара Павловна от колхоза «Искра» пекла хлеб в числе других колхозниц для отправки на фронт. Ее хлеба были лучше других по вкусу, форме и запаху. Хочу поделиться секретом закваски от свекрови.

• 0,5 кг ржаного хлеба • 0,5 л теплого молока • 2-3 ст.л. сахара • горсть изюма.

Хлеб измельчаю, добавляю молоко, сахар, изюм, ставлю на сутки в теплое место для брожения. Затем массу процеживаю через сито, хлеб отжимаю. На полученном настое готовлю опару (мучную болтушку), ее ставлю в теплое место на 2-3 часа и готовлю.

• Мой совет •

Целые яйца не добавляю, так как на опыте убедилась, что тесто от белка получится жестким, а выпечка быстрее черствеет. Иногда могу положить немного желтков.

Лидия ПОПОВА, г. Харабали

Досрочная подписка

Дорогие наши хозяйшкИ!
Экономить надо экономно,
потому поспешите на почту
до 31 марта, чтобы оформить
досрочную подписку
на «Сваты на кухне» уже
на следующее (второе) полугодие
2015 года. Как вы сэкономите?
Подпишитесь по ценам
прошлого полугодия!

Ваши Сваты



Чтобы горох, фасоль и прочие бобовые сварились быстрее, добавляю в воду пищевую соду (1 ч.л. на 2 л воды). А вот соль не добавляю — без нее бобовые получаются более мягкими.

Елена ДВОРЦОВА, г. Самара

Разрыхлитель для теста не покупаю, а делаю сама. Смешиваю 2 ст.л. соды, 4 ст.л. муки и 1 ст.л. лимонной кислоты. В тесто добавляю по 1 ч.л. этой смеси на 500 г муки. А если в составе теста есть мед, то смесь не использую, а кладу 1 ч.л. соды.

Людмила ЛАПША, г. Вилейка

Осталось немного готового фарша для котлет или пельменей? Готовлю вкусные бутерброды: белый хлеб нарезаю ломтиками, смазываю фаршем, затем — майонезом. Сверху кладу тонкие пластины сыра и запекаю в духовке при 180-200 град. 15 мин.

Маргарита ЕФИМОВА, г. Балашов

Тесто «На ура»

Преимущество этого рецепта в том, что выпечка долго не черствеет и ее получается очень много.

- Пачка (10 г) сухих дрожжей
- 0,5 ст. свежего молока
- 1 ст. кислого молока
- 2 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли
- 3 яйца
- 2 пачки маргарина
- ванилин
- мука.

Маргарин растапливаю, вливаю кислое молоко и добавляю яйца, взбитые с сахаром.

Растворяю дрожжи в свежем молоке, добавляю по 1 ст.л. сахара и муки и оставляю на 10 мин. Затем соединяю две смеси, всыпаю муку, сколько возьмет тесто, и вымешиваю. Оставляю подходить на час, затем еще раз хорошо вымешиваю и приступаю к выпечке.

Мой совет

Готовлю из такого теста что душе угодно — пироги, пирожки, рулеты, булочки.

Галина КЮРДЖИЕВА, г. Новороссийск



Капустные оладьи

Когда варю борщ и остается капуста, готовлю вкуснейшие капустные оладьи.

- Для теста: • 1 ст. муки • 2 ст. кефира • 2 яйца
• 1 ст.л. растительного масла • 1 ст. нашинкованной капусты • соль • сахар — по вкусу.

Яйца взбиваю с сахаром, добавляю кефир, соль, муку, растительное масло, капусту и замешиваю тесто. Жарю оладьи на масле с двух сторон до готовности.

Татьяна ЧЕРНЕЦКАЯ,
с. Ново-Бессергеевка Ростовской обл.

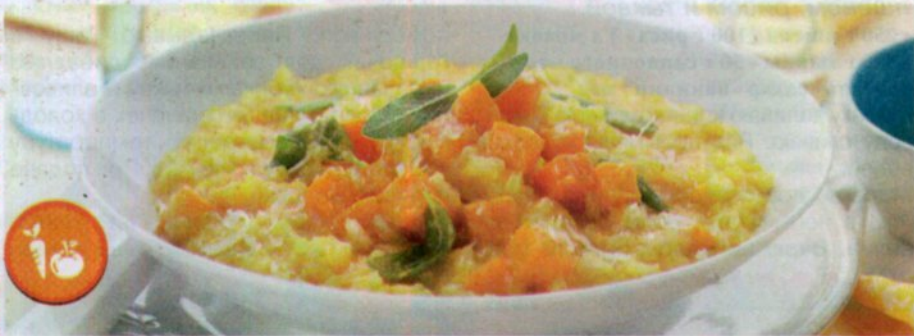
Плов с тыквой «Мечта»

- 1 ст. риса
- 150 г тыквы
- 2 яблока
- 2 ст.л. изюма
- 4 ст.л. растительного масла
- соль — по вкусу.

Яблоки нарезаю небольшими кусочками и смешиваю с промытым рисом. Тыкву нарезаю маленькими ломтиками, выкладываю на дно формы для запекания и поливаю 2 ст.л. раститель-

ного масла. На тыкву кладу ровным слоем половину вареного риса. На рис — смесь яблок и изюма, сверху — оставшийся рис. Заливаю 1 ст. подсолненной воды и 2 ст.л. растительного масла. Готовлю плов в духовке на среднем огне.

Антонина СЕЛЕЗНЕВА, г. Иваново



Модный комплект «Пэчворк»:

сумка + ключница
+ кошелек в ПОДАРОК!

Выполнены из натуральной кожи в модном стиле пэчворк. С внешних сторон сумки расположены 4 кармана для мелких вещей, ремень регулируется по длине. Ключница на молнии, кошелек с несколькими отделениями застегивается на кнопку.

ПОДАРОК

Код заказа РМ-2015-69



СУПЕРЦЕНА
599 р.
ТОЛЬКО СЕЙЧАС!

Размер сумки: 24х34 см. Размер ключницы: 11х14 см. Размер кошелька в сложенном виде: 10х15 см. Материал: верх — натуральная кожа, внутри — искусственная кожа.

Сервисный сбор и стоимость доставки оплачиваются отдельно. Сервисный сбор составляет 99 р. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России» и оплачивается на почте при получении заказа. Продавец: АО «Мир книг», ОГРН 5087746163984, адрес: 111024, г. Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6. Товар произведен в РФ или РД. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.08.2015 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при указании кода РМ-2015-69. Реклама.
* АО «Мир книг» проводит с 01.01.2015 по 31.12.2015 конкурс для своих клиентов. Общий призовой фонд составляет 3 000 000 р. Каждый месяц победителям будут вручаться ценные подарки и денежные призы, раз в год — главный приз 1 000 000 р. К участию в конкурсе приглашаются все клиенты, правильно выполнившие задания конкурса и сделавшие заказы согласно условиям конкурса. Победители будут выбраны случайным образом. Специальная комиссия в соответствии с Условиями конкурса, проводимых АО «Мир книг» в 2015 году, размещенными на сайте mirknigi.ru. Результаты конкурса будут опубликованы в каталогах «Мир книг» в течение 2015–2016 годов и на сайте mirknigi.ru. Денежные призы конкурса будут отправлены победителям почтовыми или банковскими переводом на счет победителя в Сбербанке России. Другие призы будут отправлены по почте. По всем вопросам обращаться по тел. 8(495) 974-2-974 с 9:00 до 21:00 ежедневно.

Закажите прямо СЕЙЧАС и выиграйте

1 000 000 р.!

8 (800) 250-21-70

звонок по России бесплатно



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как известно, многие кулинарные шедевры появились на свет случайным образом. Может, Его Величество Случай и вам подарил особый рецепт? А какие забавные, смешные, трогательные, а может, и вовсе казусные кулинарные истории случались в вашей жизни? Расскажите нам о них. Обещаем, что самые интересные обязательно опубликуем.

Чей деликатес вкуснее?

Моя внучка Наташа — та еще привереда. В детстве ее с трудом удавалось накормить. А когда подросла, даже если была голодная, к блюдам относилась с пристрастием. «Это я не ем», «То не люблю», «А от этого меня вообще воротит!» — такие выражения можно было услышать от нее довольно часто.

Однажды Наташа по дороге из школы заскочила к нам с дедом в гости. Мы как раз в это время сели перекусить — уж очень захотелось сала с черным хлебом. Такой «деликатес» мы предложили и внучке. Но она лишь поморщилась: «Я сало не ем». «А зря!» — произнес наш дедушка, с аппетитом умял один бутерброд и потянулся за другим.

Внучка попыталась проявить выдержку, но голод, как известно, не тетка. Глядя, с каким аппетитом мы едим, она все же взяла «деликатес». Осторожно откусила кусочек, прожевала и... в считанные минуты умяла куснятину. «Ну как? — поинтересовался дедуля. — Вкусно?». «Ага!» — закивала внученька и взяла с тарелки еще один бутерброд. «А у вас дома сало что, не такое?» — «Не-е, не такое, — замотала головой Наташенька. — У нас невкусное. А

вот у вас сало какое-то особенное, наверное, приготовлено по особому рецепту».

И тут мы с мужем захохотали в унисон, а когда подавили приступ смеха, мой супруг признался: «Так это такое же, как у вас дома. Это твой папа нас на днях угостил». Надо было видеть лицо внучки! Впрочем, потом она нам призналась, что дома сало даже не пробовала, потому что сама себе придумала, что не ест его. Зато теперь подобных «деликатесов» не чурается.

Галина УСИКОВА, г. Могилев

Что бы это значило?

Как-то пошла я на обед с коллегами в столовую. На меня была возложена обязанность зачитывать меню вслух, чтобы занявшие очередь могли сориентироваться.

Читаю-читаю, и тут все начинают смеяться. Что за название, которое у всех вызвало смех, а у меня недоумение? «Три раза с яйцом». Продолжила рассуждать вслух: «Интересное блюдо — надо попробовать». Все смеются, а я им: «Так и написано, не верите, сами прочтите».

Подошла моя очередь на раздаточной, заказываю первое, а на второе — «три раза с яйцом» и пюре. На лице девушки, принимавшей заказ, я прочла недоумение, смешанное с растерянностью. Но потом ее осенило и она сквозь смех объяснила мне: «Вы первая, кто назвал зразы — три раза!»

Татьяна СЕМЕНОВА, г. Солигорск

Вот так встреча с кабаном

Было это еще в те времена, когда соседи по доброте душевной могли преподнести подарок. Наш сосед, заядлый охотник, принес нам окорок дикого кабана. Принести-то принес, а вот что с ним делать дальше, не объяснил.

В ту минуту, когда вся семья подобно знатокам, склонившимся над черным ящиком, выдавала и отвергала версию за версией, на кухню зашел дед. До переезда в город он жил в деревне и пусть не с дикими, но с домашними хрюками разделялся лихо (по его словам). Решил он устроить перед семьей образцово-показательное выступление. Вышел и через минуту вернулся с топором. Закалат рукава, замахнулся и... Точка верхней траектории топора совпала с пол-

кой, на которой была куча всякой кухонной утвари. Топор опустился на кабаньей окорок, за ним на него же слетели кастрюли разных размеров, а мгновением позже и сама полка.

И если бы это было все. Топор, сокрушив кабана, без труда разобрался с разделочной доской и впился в кафель. А у деда от усердия лопнули штаны, сами знаете где. Так что помните: встреча с диким кабаном сулит неприятности не только в лесу.

Валерий ШПАКОВ, г. Бобруйск



Зразы — белорусское блюдо, котлета или мясной рулет с начинкой. Словосочетание «3 раза» по-белорусски пишется «З разы» и по звучанию полностью совпадает с названием угощения.



Лечебный продукт

Лекарство для всей семьи

За мою жизнь чеснок не раз помог мне и моим близким справиться с разными болячками. Например, когда мужа скрутил ревматизм, ему помогла смесь из 50 г измельченного чеснока и 50 мл камфорного масла. Он натирал этой смесью суставы 10 дней, и боль прошла.

А отец вылечил стенокардию с одышкой смесью чеснока с медом. На 0,5 л меда брал 5 лимонов и 3 головки чеснока. Из лимонов отжимал сок, чеснок пропускал через чесночницу, все смешивал и принимал неделю по 4 ч.л. 1 раз в день, с промежутками 1 мин. между каждой ложкой.

А я пью молоко с чесноком по рецепту тибетских лам: молоко довожу до кипения, смешиваю с 3 измельченными зубчиками чеснока, добавляю 1 ст.л. меда, настаиваю 10-15 мин. Пью маленькими глотками, медитируя, — и для тела, и для души хорошо!

Валентина ПТИЦЫНА,
д. Дараганово Могилевской обл.



Целебный дым

Я не болею гриппом уже больше пяти лет и хочу поделиться своим секретом здоровья. Как только появляются первые симптомы болезни, разбираю головку зимнего чеснока, отделяю зубчики от палочки-основы, саму палочку поджигаю и даю немного погореть. Затем, потушив огонь, осторожно вдыхаю носом исходящий от палочки дым.

Николай МОРОЗОВ,
д. Русино Брестской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

А какие народные методы лечения помогли вам и вашим близким? А может, вы знаете рецепт «эликсира молодости» или проверенный способ сбросить к лету лишний балласт с талии и бедер? Поделитесь же с нами и читателями своим опытом!

Присылайте свои советы и секреты здоровья на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или на e-mail: snk@toloka.com.



Не хочу стареть и вам не советую!

Хочу рассказать, как я сохраняю красоту и молодость. Осенью и весной пью полезный свекольный квас: в 3-литровую банку нарезаю кружочками 3-4 средние свеклы, заливаю холодной кипяченой водой, кладу сухарь черного хлеба, настаиваю 2-4 дня. Сахар не добавляю! Пью 1-2 ст. в день в 2-3 приема. Хочу предупредить: такой квас нельзя гипотоникам! А еще обязательно каждый день съедаю зубчик чеснока и пью курсами морковный сок, зеленый и травяные чаи.

Людмила ГАТИНА,
г. Краснотурьинск

От кашля

Бывает, и температуры нет, и общее состояние нормальное, а кашель душит. В этих ситуациях спасаюсь таким средством: 2 очищенные луковицы, заливаю 3 ст. воды, варю под крышкой на малом огне час, остужаю и смешиваю с 1 ст.л. меда. Пью по 2-4 ст.л. 5-6 раз в день, и через 3-6 дней кашель уходит.

Валентина ВОДЕЦКАЯ,
с. Россошенцы Полтавской обл.

Самое вкусное лекарство

Как увидела первый номер «Сватов на кухне», так сразу решила выписать. А еще захотела поделиться проверенным годами народным методом лечения. Его опробовали уже все члены моей семьи. Так я лечила ребенка, когда ему был всего годик, так же лечу, и когда ему 28, да и сама не отказываюсь от этого лекарства. Главное, чтобы не было аллергии на составляющие!

При воспалении легких, бронхите и кашле делаю такой напиток: яйцо взбиваю с 1 ст.л. мягкого сливочного масла, добавляю 0,5-1 ч.л. меда (чем больше, тем слаще получится), перемешиваю, заливаю массу горячим, но не кипящим молоком, снова перемешиваю. Пить лекарство нужно горячим. А какое оно вкусное! Как мороженое...

Татьяна САМОХИНА, г. Гомель



Витаминный напиток

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезаю, заливаю водой на 3 пальца выше тыквы и варю до готовности. Затем добавляю любое варенье (0,5 л на 3 л жидкости), хорошо перемешиваю, процеживаю и протираю через сито. Пью по 1 ст. 3 раза в день.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ,
а/г Бабиничи Витебской обл.

Коротко

Чтобы избавиться от камней в почках, хорошо мыл и очищал картофель, две пригоршни очистков варил до мягкости. Получившийся отвар пил по 0,5 ст. до еды 2-3 раза в день, пока камни не вышли.

Анатолий ХИРИЛОВ,
травник,
г. Макеевка

Проблемы с голосом

Моя бабушка работала учительницей и, как многие ее коллеги, иногда теряла голос из-за перенапряжения голосовых связок. Но самое удивительное — ей удавалось быстро выздороветь. Недавно я поинтересовалась, как она это делала. Оказывается, использовала два способа.

1. Отваривала крупную свеклу, натирала на терке и отжимала кашицу через марлю. Сок делила на 3 равные части, полоскала горло 3 раза в день.
2. Смешивала 0,5 л молока и 4 ст.л. натертой свежей моркови, отваривала, процеживала и пила, одновременно полоскала горло.

Елена ЯКОВЛЕВА, г. Пушкино

«Чашечки» для локтей

Кожа на локтях иногда грубеет и трескается. Я в этом случае разрезаю лимон, апельсин или грейпфрут пополам и ставлю локти в эти чашечки на 10-15 мин. Кожа после нескольких процедур становится гладкой и мягкой, как у младенца.

Яна ПЯТИРИКОВА,
г. Курск




Дрожжи от гипертонии

Я гипертоник со стажем. Чего только не перепробовала — ничего не помогало. До тех пор, пока мне не посоветовали простое, но эффективное средство. Мне этот метод очень помогает, чего и вам желаю!

Пачку свежих дрожжей (100 г) разрезаю на 9 равных частей, каждую заворачиваю в полиэтилен и кладу в холодильник. Вечером перед сном выкладываю один кусочек в стакан, всыпаю 1 ст.л. сахара, наливаю 3 ст.л. теплой (не горячей!) кипяченой воды и накрываю крышкой. Выпиваю смесь утром натощак. Через 9 дней делаю недельный перерыв, курс повторяю еще два раза.

Любовь ЖИТИХИНА,
п. Невидимка Пермского края



Организм за зиму изрядно истощился, так что пора налегать на витамины. Я вот «подкармливаю» всех салатом из моркови с маслом грецкого ореха (или конопляным) — и витамин А усваивается, и полезные Омега-3 в организм попадают. В общем, все, что нужно, чтобы скорее «ожить» весной.

«Острая» помощь от недугов

Горчица — продукт универсальный. И на столе хороша, и посуду вымоет до блеска, и от хвори спасет. Помнится, меня с братом бабушка всегда от кашля лечила компрессами из горчицы. А теперь я сама уже бабушка. И горчица у меня как палочка-выручалочка: в нужную минуту всегда на помощь придет.

Например, при воспалении суставов смешиваю по 1 ст.л. готовой, обязательно свежей по срокам, горчицы и растительного масла, довожу до кипения и сразу же снимаю с огня. В горячую массу добавляю 1 ст.л. меда. На целлофановый мешочек кладу два слоя марли, равномерно распределяю по ней получившуюся массу, прикладываю к

больному суставу, укутываю теплым платком на 1,5-2 часа. За это время боль утихает, а потом и вовсе сходит на нет. Храню мазь в холодильнике, а перед использованием подогреваю, положив на крышку кастрюли, в которой кипит вода. При суставных болях готовлю еще такую мазь: смешиваю 100 г сухой горчицы и 200 г соли, добавляю растопленный парафин до получения однородной массы и ставлю в теплое место на ночь. Через сутки втираю массу в больные места на ночь, а утром смываю теплой водой. Если есть припухлости, их бинтую. Повторяю эти процедуры несколько раз — припухлости уменьшаются, боль уходит. В свое время горчица помогла мне избавиться и от пигментных пятен. Заливала 1 ст.л. порошка теплой водой до консистенции сметаны и смазывала пятна на лице до появления жжения. Затем смывала и вытирала насухо. Процедуры проводила ежедневно в течение 10 дней. Результат отличный! Но хочу предупредить: горчичные маски подходят для жирной и нормальной кожи и противопоказаны при расширенных сосудах и большом количестве волос на лице.

Наталья КАРКАЧЕВА,
ст. Тамань Краснодарского края

Дешево



Чудодейственная сгущенка

В детстве я однажды провалилась под лед, подружки меня вытащили, но пока я по морозу домой дошла, вся в сосульку превратилась. В результате — двустороннее воспаление легких. А организм мой в детстве лекарства вообще не принимал. Поэтому лечили меня, натирая уксусом с водой и отпаивая горячим молоком с нутряным несоленым салом и медом. А еще давали целебную сгущенку по рецепту моей бабушки. Ну а потом я и сама не раз готовила это вкусное лекарство.

Домашнее молоко смешиваю с сахаром (на 1 л — 1-2 ст. сахара), довожу до кипения, уменьшаю огонь до минимума и варю до загустения около часа. Обязательно непрерывно помешиваю, чтобы молоко не подгорело и не появилась пенка. Получившуюся густую коричневую массу слегка остужаю, добавляю сливочное масло по вкусу, перемешиваю. Очень вкусно и полезно при болезнях легких.

Наталья КАРПЕНКО,
г. Могилев



Внимание!

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

Дешево

• 2 картофелины • 3 свеклы • 2 моркови • банка консервированного горошка • 100 г морской капусты • соль — по вкусу • растительное масло.

Картофель, морковь и свеклу отвариваю в мундире, остужаю, нарезаю кубиками. Все ингредиенты смешиваю, добавляю консервированный горошек и

маринованную морскую капусту, солю, заправляю маслом.

• **Мой совет** •

Для красоты могу выложить салат слоями или кольцами.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора

«Морской привет»



Если с ужина остался салат, то завтра отправляю Степаныча в магазин за лавашем, выкладываю на него салат, сворачиваю в рулет и даю пропитаться часа два. А если готовлю салат из крабовых палочек и кукурузы, то специально делаю его побольше, чтобы остался на лаваш — такая начинка наша самая любимая.

«Зарница»

Год назад случайно купила журнал «Сваты», почитала, и он мне очень понравился. Сразу выписала и получаю уже второй год. И вот как-то в нем увидела рекламу «Сватов на кухне» и также решила выписать. Получив первый номер, с удовольствием его прочитала, он мне тоже очень понравился. Хочу поделиться и своим рецептом.

• 0,5 кг свеклы • 0,5 ст. чернослива (лучше без косточек) • 1 ст. ядер грецких орехов • 3 ст.л. майонеза • зелень.

Чернослив заливаю кипятком, оставляю до набухания и нарезаю. Свеклу варю, натираю на крупной терке. Орехи мелко рублю, соединяю со свеклой и черносливом, заправляю майонезом и перемешиваю. Выкладываю готовый салат в салатницу и украшаю зеленью.

• **Мой совет** •

Можно по желанию добавить 2 зубчика мелко нарезанного чеснока.

Галина ФЕДОРОВА,
ст. Среднебелая
Амурской обл.



Грибы под «шубой»

• 250-граммовая баночка маринованных грибов • 300 г ветчины или копченой колбасы • 2 соленых огурца • 3 картофелины, отваренные в мундире • 2-3 яйца • 200 г сыра • луковичка • майонез.

Грибы и лук нарезаю мелко, ветчину или колбасу и огурцы — соломкой, картофель, вареные яйца и сыр натираю на крупной терке. Картофель смешиваю с майонезом.

Выкладываю слоями на блюдо: грибы, лук, слегка смазываю майонезом, ветчину или колбасу, тоже слегка смазываю майонезом, огурцы, картофель, яйца, немного майонеза. Последний слой — сыр и майонез.

• **Мой совет** •

Салат не должен течь или быть сухим, поэтому определяю визуально, сколько требуется майонеза.

Людмила САРАФАНОВА, г. Витебск

Для диабетика

Я диабетик 2 типа и готовлю для себя такой салат: беру по горсти квашеной и морской капусты, добавляю измельченный лук, натертую на крупной терке сырую свеклу. Соединяю, заправляю маслом, солю по вкусу и перемешиваю.

Любовь ИСЕЛЕНИС, г. Гродно



Сало от тети Тома

У моей мамы пять сестер и старшую из них зовут

Тома. Я, конечно, зову ее тетя Тома. Живет она не очень далеко, поэтому летом обязательно приезжает к нам в гости вместе со своими внуками. Женщина она очень хозяйственная и хлебосольная, поэтому всегда с подарками и гостинцами. В последний раз, помимо всего остального, тетя Тома привезла вареное сало собственного приготовления. Скажу честно, я не большой любитель сала, но тут не могла оторваться, а про мужа вообще говорить нечего. Он потом еще несколько раз переспрашивал, взяла ли я у нее рецепт. Так вот, рецепт я взяла и хочу им поделиться с другими читателями.

• 1,5 кг брюшины • 150 г соли • мешочек луковой шелухи • лавровый лист • перец горошком • 2 головки чеснока.

Наливаю в кастрюлю 1 л воды, всыпаю соль и луковую шелуху, даю закипеть. В кипящий рассол кладу брюшину, нарезанную кусочками 10x15 см, добавляю лавровый лист и перец, варю час, затем кладу нарезанный чеснок и варю еще 2 мин.

Убираю с огня и оставляю в рассоле на 8 часов, затем воду сливаю, сало — готово. Оно получается нежное, мягкое, по своему вкусу напоминает копченое, но не такое жирное. К тому же в нем нет тех вредных веществ, которые содержат копченые продукты.

Анастасия КОНОНОВА,
п. Перешеечный Алтайского края

Салат «Для зятя»

Простой, но очень нравится моей семье!

• 2 яблока • помидор
• 1/3 луковицы • плавленый сыр • майонез • соль.

Помидор и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезаю ломтиками. Лук шинкую соломкой. Смешиваю подготовленные компоненты с замороженным и натертым сыром. Заправляю салат майонезом, солю по вкусу.

Валентина КАРПОВА,
г. Чебоксары





Мы с Михалычем очень любим грибки к горячему супу. Хлеб нарезаю ломтиками, обжариваю с двух сторон, с одной натираю чесноком. Смешиваю измельченные вареные яйца, натертый сыр и майонез, перемешиваю. Выкладываю начинку на грибок с чесночной стороны.



Борщ «Грушенька»

Я выросла в семье, где православные праздники всегда почитали и посты старались соблюдать. Бабушка при жизни, а потом и мама всегда варили на коляды, а также перед Крещением и Пасхой особый борщ. Однако я варю его не только в пост: очень он домашним нравится. Попробуйте.

- 3 л воды • 15-20 сушеных грибов
- 1,5-2 ст. квашеной капусты
- 10 сушеных груш • 4-5 картофелин
- соль — по вкусу • растительное масло.

Грибы заливаю кипятком, даю постоять час, промываю, перекладываю в кастрюлю с кипящей водой, добавляю промытые груши и варю до готовности. В конце варки кладу отдельно приготовленное картофельное пюре. Солю, добавляю обжаренный в масле измельченный лук, капусту. Перемешиваю и варю еще 5-7 мин.

Галина НИЧИПОРУК, г. Брест

Суп-лапша с курицей

Вкус домашнего супа-лапши не перепутать ни с каким другим блюдом. У каждой хозяйки есть свои рецепты ее приготовления. Меня научили подвешивать блин, чтобы лапша получилась очень вкусной.

- Для лапши: • 300 г муки • 70 мл воды
• яйцо • щепотка соли • перец — по вкусу.
Для бульона: • куриная грудка (или пара окорочков) • морковь • лук • корень петрушки • 2 картофелины • зелень укропа и петрушки • растительное масло.

Варю куриный бульон, солю, перчу. Пока варится, замешиваю тесто для лапши: взбиваю яйцо с водой, солю, добавляю 1 ст. муки (немного оставляю на замес). Тесто должно получиться мягче пельменного. Накрываю полотенцем, оставляю на 30 мин. Затем раскатываю нес-

колько тонких блинов по размеру сковороды. Выкладываю на горячую сухую сковороду, прогреваю по 15-20 сек. с каждой стороны. Так поступаю с каждым блином. Когда остынут, нарезаю тонкой соломкой. В кипящий бульон кладу нарезанный картофель, через 5-7 мин. — лапшу. На масле пассерую измельченный лук, морковь и корень петрушки, также добавляю в бульон. Даю покипеть 3 мин., подаю с измельченной зеленью.

Елена КАЛЕНСКАЯ,
г. Коростень. Фото автора



«Луковый»

- 12 луковиц • 3 картофелины
- 100 г сливочного масла • 1 ст.л. муки
- соль.

Лук очищаю, нарезаю соломкой, обжариваю на масле до прозрачности, перемешиваю с мукой.

Заливаю водой, добавляю картофель, натертый на крупной терке, солю, варю на малом огне до готовности. По желанию заправляю 1 ст.л. лимонного сока. Подаю с гренками.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Солянка рыбная

- Скумбрия • 100 г маринованной морской капусты • луковица • морковь • 2 ст.л. томатной пасты • маринованный огурец • растительное масло • соль • лимон • маслины
- перец — по вкусу.

Выпотрошенную скумбрию промываю, заливаю 1 л холодной воды, довожу до кипения, варю 20 мин. Бульон процеживаю, а рыбу нарезаю порционными кусочками, кости достаю, мякоть возвращаю в кастрюлю. Лук и морковь нарезаю соломкой, обжариваю на масле, добавляю томатную пасту, тушу 5 мин.

Огурец нарезаю кубиками, вместе с морской капустой выкладываю в бульон, варю 15 мин. Затем добавляю обжаренные овощи и варю еще 7 мин. Солянку солю, перчу. Подаю, добавив маслины и ломтики лимона.

Марина ЧАПЛЫГИНА, г. Львов. Фото автора



«Кубинский»

- 300 г любого мяса • 1 ст. отварной фасоли (лучше красной) • 1/2 ст. риса • луковица • 1 ст.л. томатной пасты • 2 зубчика чеснока • зелень • соль — по вкусу • растительное масло.

Мясо нарезаю порционными кусочками, обжариваю без масла. Опускаю в кастрюлю с водой, добавляю фасоль, рис, варю до готовности. Измельченный лук пассерую на масле, кладу томатную пасту, перемешиваю. Добавляю в суп, солю. При подаче в тарелку кладу измельченный чеснок и зелень.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ,
г. Светлогорск

Дешево

С сердечками

Куриные сердечки заливаю водой, довожу до кипения, снимаю пену, варю до готовности. Добавляю картофель, нарезанный брусочками, варю, помешивая. Затем пассерую измельченный лук и натертую на крупной терке морковь, перекладываю в кастрюлю. Солю, перчу, всыпаю вермишель, варю до готовности.

Марина САВИЧ, г. Брест



Коротко

В рассыпчатую кашу (макарон) добавляю разные вкусы: размягченное масло и рубленые вареные яйца, лук, жаренный со шкварками, вареные и измельченные в блендере легкие с печенкой.

Мария ВАСЯЧКИНА,
г. Нижнекамск

Оладушки из печени

- 0,5 кг свиной печени • 2 яйца
- по 1 ст.л. манной крупы и муки • луковичка • большая морковь
- растительное масло
- соль — по вкусу.

Печенку пропускаю через мясорубку, вбиваю яйца, всыпаю муку и манку, солю, хорошо перемешиваю. Жарю оладьи на масле с двух сторон до золотистого цвета. Морковь натираю на средней терке, лук измельчаю, пассерую овощи на масле до готовности. Оладьи складываю в сотейник, сверху — жарку, вливаю немного воды, тушу на малом огне 20 мин.

Анна ДЮШИЙ, г. Болхов

Рыба по-восточному

Рыба очень вкусна как горячая, так и холодная.

- 1 кг рыбного филе • 100 г сливочного масла • 2-3 апельсина • 6 ст.л. кетчупа • 2,5 ст.л. лимонного сока • 1 ст.л. молотого имбиря • соль • пряности для рыбы — по вкусу.

Филе промываю, обсушиваю, нарезаю порционными кусками. Апельсины очищаю от кожуры, нарезаю кружочками, удаляю косточки.

Смешиваю лимонный сок, кетчуп, имбирь, соль и пряность. Форму для запекания смазываю маслом. Укладываю в нее филе, заливаю его полученной смесью, на каждый кусочек кладу по кружочку апельсина. Запекаю в разогретой духовке 10-15 мин.

Татьяна ГРЕСЕВА,
с. Бугаевка Воронежской обл.

На фото — автор



Мясо «Улыбочка»

- Филе свинины • 3 яйца • мука • маринованный огурец • растительное масло • соль • перец — по вкусу • горошины черного перца • сыр.

Филе отбиваю, солю, перчу. Панирую в муке и двух взбитых яйцах. Обжариваю с двух сторон на масле, складываю на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сыр натираю на средней терке, вбиваю яйцо, перемешиваю и

выкладываю на отбивные. Сверху — кружки огурца, в них — горошины перца, кусочки помидора — «улыбка». Сбрызгиваю мясо маслом, ставлю в разогретую до 180 град. духовку на 6-7 мин. По желанию в сыр можно добавить нарезанный полукольцами и спассерованный лук.

Евгения ГОРДЕЕВА,
г. Валмиер. Фото автора

Проверено читателем

Осталась вареная картошка? Готовлю сытную запеканку: в смазанную растительным маслом форму укладываю слоем кружочки картофеля. Сверху — кусочки филе свежей сельди и обжаренный на растительном масле лук. Поливаю сметаной, солю, накрываю слоем кружочков картофеля. Посыпаю сухарями, сбрызгиваю растительным маслом. Запекаю в духовке. Вкусно!

Татьяна АЛАДОВИЧ,
д. Загусины Смоленской обл.

Перед тем как варить или жарить рыбу, делаю на коже надрезы, чтобы при нагревании она не деформировалась.

А жарю всегда в смеси растительного и сливочного масла, рыба лучше подрумянится и меньше пригорит.

Мария БУБНОВА,
г. Шелехов

Приготовила как-то кляр из 1 ст. пива, яйца и муки (консистенции сметаны), посолила, поперчила. Его мне хватило, чтобы обжарить на растительном масле 5 сосисок и 12 крабовых палочек, а из остатков — еще несколько оладушек.

Вкусно, сытно, быстро, недорого!

Галина ЦЫГАНКОВА,
г. Пикалево

Спешу поделиться рецептом любимого блюда моего мужа. Филе свинины отбиваю, солю, перчу. Сыр, натертый на средней терке, смешиваю с панировочными сухарями. Мясо обмакиваю во взбитое яйцо, обваливаю в подготовленной панировке. Жарю на разогретом растительном масле по 5 мин. с каждой стороны. Подаю, поливая лимонным соком.

Антонина ДЕМИДОВА, г. Муром



Секрет сочных и вкусных котлет очень прост: прежде чем сформировать котлету, внутрь ее кладу небольшой кусочек пищевого льда. В процессе жарки лед растает и возместит потерянный котлетами сок, пропарит котлеты внутри. Если готовые котлеты оказались пересоленными, тушу их в сметане.

Любовь ЛОБАНОВА, г. Нижний Новгород



Пирожки «Семейные»

• 2 яйца • 1 ст. кефира • 25 г дрожжей
• 3 ст.л. растительного масла • соль • мука.

Для начинки: • капуста • картофель • соль.
Яйца хорошо взбиваю, добавляю соль, кефир, масло и развожу в полученной массе дрожжи. Затем всыпаю муку и вымешиваю тесто, чтобы не прилипало к рукам. Формую небольшие шарики и даю подойти.

Капусту шинкую, солю и обжариваю. Картофель варю и делаю пюре. Каждый шарик теста раскатываю, кладу начинку — картошку и капусту, зашипываю и жарю на масле.

Николай СТОЯНЕЦ,

с. Чернетчина Сумской обл.

На фото — сват Толя, его сестра Нина, моя жена Лена, сваха Галя и я

Луковый пирог

Спасибо вам за новое кулинарное издание! Купила «Сваты на кухне» из интереса ко всем новинкам «Толоки» и... влюбилась с первого же номера! До чего же уютно на кухне со Сватами! Журнал оказался не просто интересным, содержательным, но и удивительно душевным собеседником. Многие рецепты уже поселились в моей «вкусной» записной книжке, а для кулинарных секретов и хитростей даже пришлось завести специальный раздел. Хочу поделиться рецептом вкуснейшего пирога.

Для теста: • пачка маргарина • 3 ст. муки
• 3 ст.л. сметаны • яйцо • пакетик разрыхлителя (10 г) • соль — по вкусу • растительное масло.

Для начинки: • 6 крупных луковиц

• 2 яйца • 4 ст.л. сметаны • 3-4 плавленых сырка • соль • перец — по вкусу.

Размягченный маргарин растираю со сметаной, добавляю муку, щепотку соли, разрыхлитель. Вымешиваю тесто, оно не должно прилипать к рукам.

Лук нарезаю полукольцами, обжариваю на масле (по желанию можно добавить

немного молотого мускатного ореха). Сырки, подержав в морозилке, натираю на терке, смешиваю с луком. Вбиваю яйца, добавляю сметану, хорошо перемешиваю. Раскатываю 2/3 теста в тонкий пласт, выкладываю на противень, смазанный маслом, на него — начинку. Накрываю оставшимся раскатанным в тонкий пласт тестом, смазываю взбитым яйцом. Выпекаю 30-40 мин. при 180-200 град. до золотистого цвета.

Подаю пирог остывшим.

Светлана МАКАРЕВИЧ, г. Могилев

Пицца с творогом

Для теста: • 1 ст. пива • 200 г маргарина
• 3 ст. муки • соль.

Для начинки: • 200 г творога • 200 г сыра
• 3-5 зубчика чеснока • 3-4 помидора
• 3 яйца • соль • перец • укроп.

Охлажденный маргарин нарезаю произвольно, вливаю пиво. Всыпаю муку, соль, замешиваю не очень тугое тесто, убираю в холодильник на час. Затем раскатываю в пласт, выкладываю его на застеленный пергаментной бумагой противень.

Готовлю начинку: творог протираю через сито, солю, перчу, добавляю измельченный укроп, чеснок, пропущенный через чесночницу, вбиваю яйца. Тщательно перемешиваю.

Готовую начинку выкладываю на тесто, сверху — кружки помидоров, щедро посыпаю сыром, натертым на средней терке. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке до готовности.



Елена ЗЛОБИНА,
г. Славгород. Фото автора

КРЕМ ЛЕКАРЬ ДЛЯ НОГ С МОЧЕВИНОЙ — и ваши пяточки как у младенца!

Крем Лекарь — безопасный способ борьбы с натоптышами.

Телефон бесплатной «горячей линии»: 8-800-333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 08.00-20.00; сб., вс. — выходной)

Спрашивайте в аптеках города!

lekarcream.ru



Рисунки. Косметическое средство.

Мечтаю подавать кексы в бумажных формочках, но у нас их не купить. А подруга делает сама. На пергаментной бумаге обводит маркером стакан, вырезает кружочки и опускает в воду, чтобы бумага намочилась. Достает, складывает кружок между двумя металлическими формочками для кексов и сушит на печке. Когда высыхает, формочки — на загляденье.



«Чайные пакетики»

• 1,5 ст. муки • 100 г сливочного масла
• 50 г сахарной пудры • желток • 50 г шоколада • 100 мл сливок.

Холодное сливочное масло натираю на крупной терке, всыпаю муку и пудру и перетираю руками в крошку. Затем добавляю желток и вымешиваю тесто. Заворачиваю его в пленку, ставлю на 30 мин. в холодильник.

В это время печатаю на принтере логотипы (картинки, пожелания и т.п.), нарезаю веревочки и делаю заготовки для «чайных пакетиков».

Тесто раскатываю, вырезаю заготовки в форме чайных пакетиков, зубочисткой делаю дырочки. Выкладываю на противень и выпекаю при 180 град. 20-25 мин. Немного остужаю.

Шоколад со сливками растапливаю на водяной бане, обмакиваю каждое печенье. Когда шоколад застынет, аккуратно привязываю веревочки и можно «заваривать» чай!

Илона ЮРЧЕНКО,
г. Запорожье. Фото автора

Пирожные по-польски

Соединяю 2,5 ст. муки, 3 ст.л. сахара, 4 желтка и 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, добавляю пачку (250 г) размягченного маргарина, замешиваю тесто. Делю на 3 части: одну большую и две поменьше.

В одну меньшую добавляю 1 ст.л. какао, перемешиваю, формую небольшие шарики и кладу в морозилку. Большую часть раскатываю и выкладываю на противень, сверху — ягоды из компота или варенья (или свежие). Поверх ягод натираю на терке тесто с какао. Затем взбиваю 4 белка с 1 ст. сахара, выкладываю следующим слоем, а сверху натираю на терке оставшуюся светлую часть теста. Выпекаю при 150 град. 40 мин., нарезаю на пирожные.

Тереса ЖДАНОВИЧ, г. Сморгонь

Суперкрем

На праздники довольно часто пеку торт «Птичье молоко». Коржи для него могут быть бисквитными самодельными или готовыми. А вот крем использую только такой: 40 г желатина развожу в 150 мл охлажденной кипяченой воды, даю постоять 30 мин. Растираю 10 желтков с 1 ст. сахара, вливаю 1 ст. молока, перемешиваю, всыпаю 1 ст.л. муки. Варю на водяной бане до загустения, постоянно помешивая. Остужаю, добавляю 300 г сливочного масла, ванилин по вкусу, хорошо взбиваю. Взбиваю 10 белков с 1 ст. сахара в густую пену, соединяю с распущенным на водяной бане охлажденным желатином, аккуратно перемешиваю. Смешиваю белковую и желтковую массы. Выкладываю крем на корж, окруженный кольцом от разъемной формы и ставлю в холодильник для застывания.

Елена САРАТОВА,
с. Н. Сергеевка
Тамбовской обл.

Вкусное желе

Когда готовлю сметанное желе, добавляю в него дольки мандарина — они придают особую пикантность. А на праздники в половину сметанно-желейной массы всыпаю какао и выкладываю в стаканы слоями (темный-светлый-темный и т.д.), давая каждому хорошо застыть.

Нина ПИСАРЕНКО,
г. Витебск



Апельсиновый пирог

• 100 г сливочного масла • 0,5 ст. сахара
• 2 яйца • крупный апельсин • 1 ст. муки
• 1 ч.л. разрыхлителя • сахарная пудра.

Размягченное сливочное масло взбиваю 3 мин., всыпаю сахар, взбиваю еще 2 мин. Добавляю яйца, сок и цедру апельсина, взбиваю до однородности. Затем всыпаю просеянную

муку и разрыхлитель, перемешиваю и выкладываю в смазанную маслом форму.

Выпекаю пирог в разогретой до 180 град. духовке 40-50 мин., остужаю, посыпаю сахарной пудрой.

Ирина САВЧЕНКО,
г. Могилев. Фото автора



«Камыши»

Я уже подписалась на «Сваты на кухне» и высылаю копию квитанции. А чтобы не посылать почти пустой конверт, решила отправить «праздничный букет» к чаю.

• Банка сгущенного молока • 3 яйца
• 0,5 ч.л. погашенной уксусом соды
• 0,5 ч.л. соли • мука • растительное масло.

Соединяю сгущенку, яйца, соль, соду и всыпаю столько муки, чтобы получилось тесто, которое можно раскатать. Затем нарезаю его полосками размером с палец. Каждую полоску надеваю на деревянную шпажку и жарю в большом количестве растительного масла до сильно золотистого цвета.

Составляю «камыши» в вазу и украшаю букетом стол.

Лидия КОСТЕНКО,
г. Благовещенск. На фото — автор

МОТОЛОПАТА «ЧИБИС»



Эффективна при обработке больших участков земли до 20 соток. Прodelывает более 20 ти видов работ. Заменяет лопату, вилы, грабли, мотыгу, рыхлитель, окучник, косу, бороздник. Быстро и легко можно формировать грядки, рыхлить, вырывать сорняки, окучивать, скашивать, пропалывать междурядья, выравнивать грядки.

Цена **1498 руб.**

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОГОРОДА И ДАЧИ КАРТОФЕЛЕКОПАЛКА «ЗЕМЛЕДЕЛЕЦ»



Старая цена ~~1698 руб.~~ **НОВАЯ ЦЕНА 1498 руб.**

УНИКАЛЬНЫЙ ПАРНИК, МЕЧТА ДАЧНИКА

Используемая пленка со специальными стабилизаторами и добавками, которые отлично пропускают ультрафиолетовые лучи, для ускоренного роста рассады, на поверхности практически не собираются капельки воды и при перепадах температур задерживают тепло. Парник не занимает много места, быстро собирается и разбирается.



Парник «Подворье» 500x65x45 см **998 руб.**

Парник «Мини Подворье» 300x65x45 см **698 руб.**

Парник «Усадьба» состоит из одной части пленки (описание см. выше) и двух частей материала агроспан. Благодаря тому, что пленка хорошо пропускает солнечный свет, а агроспан воздух и влагу, теплица хорошо проветривается в жару. Что повышается урожайность на 18-29%.

Парник-теплица «Усадьба» 300x120x70 см **1498 руб.**

ПЛОСКОРЕЗ «ПЫШКА» КОМБИНИРОВАННЫЙ



Усовершенствованный плоскорез «Пышка» из нержавеющей стали, с трех сторонней заточкой, справляется даже с тяжелыми почвами.

В комплект входят два плоскореза и два черенка, большие и малые

988 руб.

Также продаем знаменитый комплект плоскорезов

Фокина (два плоскореза и два черенка) ~~688 руб.~~ **НОВАЯ ЦЕНА 450 руб.**

ВНИМАНИЕ!!! Все цены указаны без учета доставки. Справки у операторов.

СДЕЛАТЬ ЗАКАЗ МОЖНО ПО АДРЕСУ:

302006, г. Орел, а/я 15 (СК), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам:

8(495)781-78-81; 8(800) 100-31-73

на сайте: **www.zacaz.ru.**

Телефон для жителей Украины **(050) 816-15-18.**

Мы строго соблюдаем принципы единой международной конвенции о почтовой и дистанционной торговле.



К кашам или картофельному пюре обязательно подаю овощные салатчики. Наши внуки очень любят салат из дайкона. Дайкон (а в сезон — редис) и морковь натираю на крупной терке, заправляю нежирной сметаной, солю, перемешиваю.

«МЫШКИ»

Подаю их к завтраку или обеду. Из половинок отварного яйца (перепелиные тоже использую) делаю «туловище» мышат, из кусочков редиса (свежего огурчика) — «ушки», из

зеленого лука — «усики», из горошин черного перца — «глазки».

Светлана СЕЛИФАНОВА, г. Пенза



«Зверюшки»

Из сдобного теста формурую кружок для туловища, четыре маленьких — для лапок, делаю два ушка, выкладываю на противне зайчика. Барашка складываю из мно-

жества маленьких шариков сдобного теста. Даю им походить, смазываю взбитым яйцом, выпекаю в духовке.

Елена ЛИТВИНЕНКО, г. Днепрпетровск. Фото автора

Кексы «Любимые»

В моей семье подрастают двое детишек. Я хочу поделиться рецептом кексов, которые часто готовлю для своей семьи. Они очень вкусные и ароматные, особенно с мятым чаем или молоком.

• 5 яиц • 200 г сливочного масла • по 1 ст. сахара и простокваша • 1,5 ст. муки • ванилин • 1 ч.л. разрыхлителя • 100 г изюма.

Взбиваю яйца с сахаром и ванилином до пышной пены. Добавляю растопленное масло и простоквашу, хорошо перемешиваю. Просеиваю муку и разрыхлитель, всыпаю в жидкую массу. Должно получиться тесто как густая сметана. Изюм заливаю кипятком и оставляю на 5 мин., затем сливаю воду, просушиваю, добавляю в тесто. Формочки для кексов заполняю тестом



на 2/3, выпекаю в духовке при 180 град. 30-40 мин. до золотистого цвета.

Алия ХАЙРУТДИНОВА, г. Чистополь.

На фото — дочь Камилла





Салатные шарики

Закуска по вкусу очень напоминает салат «Мимоза», так как ингредиенты практически идентичны. Такие шарики получаются очень вкусными, нежными и украшают любой праздничный стол.

• Банка рыбных консервов в собственном соку • отварная картошка • отварная морковь • 2 вареных яйца • 70 г сыра • пол-луковицы (либо зеленый лук) • 50 г кунжута • 2 ст.л. майонеза (сметаны) • соль — по вкусу.

Рыбу разбираю вилкой, выбираю кости. Добавляю картошку, натертый на средней терке, морковь, яйца, сыр — на мелкой. Лук измельчаю, подготовленные продукты добавляю в салат. Заправляю майонезом (сметаной), солю, перемешиваю. Из полученной массы формую шарики чуть больше грецкого ореха. Панирую в кунжуте, слегка подсушив его на сухой сковороде.

Екатерина ДУБОВИЦКАЯ, г. Черноголовка. Фото автора

Салат «Гурман»

• Любые маринованные грибы • сладкий перец • апельсин • сыр • майонез • соль — по вкусу.

Грибы и перец измельчаю, добавляю небольшие кусочки очищенного апельсина и сыра. Солю, заправляю майонезом.

Ядвига МАТУСЕВИЧ, г. Ляховичи

Рыба по-приморски

• 1 кг горбуши • 4 картофелины • 2 луковицы • 100 г майонеза • 2 ч.л. горчицы • 100 мл растительного масла • соль • перец — по вкусу.

Горбушу чищу, нарезаю порционными кусочками. Лук — крупными полукольцами. Куски рыбы смешиваю с луком, солю, перчу, добавляю майонез с горчицей, тщательно перемешиваю. Даю постоять час. Очищенный картофель нарезаю кружками. В форму для запекания по периметру выкладываю картошку, в середину — рыбу с луком, добавляю масло, немного воды. Запекаю в духовке 45-50 мин.

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ, г. Новополюк. Фото автора



Скумбрия «Праздничная»

• Скумбрия свежемороженая • 1 ст. воды • 1,5 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара • 1-2 ч.л. 9%-ного уксуса • пряности для рыбы.

Рыбу размораживаю, потрошу, промываю, нарезаю порционными кусочками. Воду выливаю в сотейник, добавляю соль, сахар, уксус, пряности, перемешиваю. Довожу до кипения, опускаю рыбу. Охлаждаю и на сутки ставлю в холодильник.

Затем перекладываю в селедочницу, украшаю колечками белого и фиолетового лука, по бокам — дольками лимона, веточками укропа.

Франциска ДИКЕВИЧ,

г.п. Желудок Гродненской обл.



«Хрустящий»

Хочу поделиться рецептом замечательного салата. А в том, что он вам понравится, я уверена. Если кто-то у меня на праздниках его пробует, обязательно потом спрашивает рецепт.

• Небольшая отварная куриная грудка • 300 г консервированного горошка • 2-3 помидора • 100 г сыра • 200 г консервированной кукурузы • черствый батон • майонез • растительное масло. Куриную грудку и помидоры нарезаю кубиками, сыр натираю на крупной терке. Батон также нарезаю кубиками и обжариваю на масле до золотистого цвета.

Выкладываю слоями: грудка, горошек, смазываю майонезом, помидоры, сыр, снова майонез, кукуруза, сухарики. Салат украшаю майонезной сеткой и даю 2 часа пропитаться.

Людмила ПАРАФЕНЮК, г. Брест

Торт «Полосатый рейс»

Это мой дебют в любимом журнале, буду рада, если мой рецепт понравится.

• 5 крупных яиц (или 6 мелких) • 150 г муки • 200 г сахара • 2 ст.л. какао • 1 ст.л. кукурузного крахмала • 1 ч.л. разрыхлителя. Для крема: • 0,5 л 35%-ных сливок • 500 г вареного сгущенного молока • 15 г желатина • 150 г сливочного масла • 200 г сахарной пудры • сок (сироп).

Желтки и белки отдельно взбиваю с сахаром. Аккуратно перемешиваю обе массы. Муку смешиваю с какао, крахмалом, разрыхлителем. Сухую смесь неспеша всыпаю в яичную массу. Готовое тесто выкладываю на противень (в форму), застеленный пергаментной бумагой, ровняю в слой 1,5 см. Выпекаю 20 мин. при 180 град.

Готовлю крем: желатин растворяю в 50 мл воды. Сливки взбиваю со 100 г сахарной пудры (3 ст.л. откладываю для украшения), добавляю 5-6 ст.л. сгущенки, еще раз все

хорошо взбиваю. Вливаю растворенный желатин.

Размягченное масло взбиваю с оставшейся сахарной пудрой и сгущенкой (для оформления боков).

Собираю торт: корж нарезаю полосками шириной 8-10 см. Каждую пропитываю соком (сиропом), смазываю толстым слоем крема, сворачиваю рулетом, ставлю на блюдо вертикально от середины. Так поступаю со всеми остальными полосками. Собираю «улитку». Бока торта также смазываю кремом, делаю вилкой рельеф. Край посыпаю какао. Верх также промазываю кремом, посыпаю сахарной пудрой.

• Мой совет •

По желанию торт можно оформить готовыми желевыми изделиями.

Татьяна ГОЛУБЕНКО, г. Киев. Фото автора



Неожиданно



Хочу в этом году к Пасхе приготовить цветные яйца в крапинку и полосочку. Влажные яйца обваляю в крупе, обмотаю марлей и сварю в воде с куркумой — будут желтые в крапинку. А на другие надену резинки и опущу в краситель — получатся полосочки.



«Мой любимый подсолнух»

Этот салат я делала сыну в детский сад на праздник. Надо было, чтобы блюдо было не только вкусным, но и красивым. Считаю, с задачей мы справились.

• Копченый окорочок • 400 г свежих шампиньонов • луковица • 2/3 ст. очищенных и поджаренных семян подсолнечника • зелень петрушки • салат • банка черных маслин без косточек • майонез • чипсы.

Окорочок и шампиньоны нарезала кубиками, зелень и лук измельчила, грибы обжарила с луком на растительном масле. Выложила салат слоями: окорочок, шампиньоны с луком, майонез,

зелень петрушки и салат. Затем на середину положила семечки, а по краям — чипсы в виде лепестков. Завершающий этап: нарезанные половинками и четвертинками маслины разложила по кругу между семечками и чипсами, чтобы была видна зелень. Вкусный подсолнух готов!

Юлианна ПУЛЕНКОВА, п. Таманский Краснодарского края. Фото автора

«Полянка»

• Вареные яйца • крупные маслины • 50-70 г сыра • 2 помидора • луковица • кусочек моркови • зелень.

Помидоры разрезаю пополам, выкладываю на любой салат. Из половинок маслин делаю головки божьих коровок, из маленьких кусочков — точки на спинках, глазки рисую майонезом. Маслины нарезаю колечками, из сыра вырезаю кусочки такого же размера, выкладываю их чередуя — получается тело пчелок. Крылья вырезаю из сыра. Майонезом рисую глазки.

Белки разрезаю пополам, острым ножом делаю по окружности надрезы в виде зубчиков, в серединку кладу кусочки вареной моркови — ромашки готовы. Луковицу очищаю, срезаю верхушку, разрезаю на мелкие сегменты, не дорезая до конца, и кладу в воду — через некоторое время «распускается» хризантема.



Анастасия ПАНАИТ, г. Лисичанск. Фото автора



Неожиданно

Гвоздь программы

Салат в общем блюде смотрится нарядно до тех пор, пока гости не начнут накладывать его в тарелки. После этого, как бы ни был украшен салат, гармония нарушается, узор теряется и блюдо выглядит не празднично. То ли дело подать его порционно в виде необычной морковки! С такой подачей даже банальный горошек или сырный салат станет гвоздем программы!

С вареной моркови с помощью овощечистки снимаю кожицу, двигаясь по кругу, чтобы получилась сплошная длинная полоска. Сворачиваю ее в форме кулечка, плотно наполняю любимым салатом, чтобы он держал форму, украшаю зеленью.

Валерий ПЕРЕПАДЕНКО, г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Пасхальный кролик»

1. Квадратную салфетку дважды складываю пополам, чтобы получился прямоугольник.
2. Верхние концы опускаю вниз, соединив друг с другом в виде домика (фото 1).
3. Нижние концы подгибаю вверх к центру, чтобы получился квадрат.
4. Два боковых угла заворачиваю к середине (фото 2), переворачиваю заготовку.
5. Нижний угол отворачиваю вверх (фото 3), снова переворачиваю.
6. Совмещаю два края, вставляю их один в один (фото 4). Вытягиваю зайцу уши.

Ирина ГОРЯЧЕВА, г. Москва. Фото автора





«Наполеон»

В моей семье все большие сладкоежки. Помню, как в детстве мы с сестрой Ольгой бегали за бабушкой и просили испечь ее знаменитый «Наполеон». Уговорить ее удавалось в основном на праздники, но иногда она пекла его и просто так. А приготовление «Наполеона» — это отдельные воспоминания. Делали торт всей семьей: каждому давалось ответственное задание. Бабушка месила тесто и пекла коржи, мама варила крем, я вбивал в него масло, сестра вырезала коржи по тарелочке, а папа всеми командовал. Когда я вырос, традиция печь торт осталась. За эти годы я перепробовал множество вариантов: и со сгущенкой, и со сливочным кремом, и с готовым слоеным тестом. Но любимым вариантом так и остался торт с заварным кремом, приготовленный по нашему семейному рецепту. Правда, иногда я в него добавляю бруснику.

Для теста: • 2 ст. муки • 200 г маргарина • 200 г сметаны • щепотка соли.
Для крема: • 1 ст. молока • 1 ст. сахара • яйцо • 200 г сливочного масла • 1 ст.л. муки • ванилин.

Охлажденный маргарин рублю на маленькие кусочки и перетираю с просеянной мукой. Добавляю сметану и соль, замешиваю тесто, делю его на 5 равных частей и кладу в холодильник на час. Затем каждую часть тонко раскатываю, выкладываю на противень, делаю проколы вилкой и выпекаю каждый корж при 200 град. 10-15 мин. Даю остыть, обрезаю края, крошки сохраняю.

Для крема смешиваю молоко и сахар, довожу до кипения. Смешиваю яйцо и муку и потихоньку, помешивая, вливаю в молоко. Варю до консистенции манной каши, остужаю. Добавляю сливочное масло с ванилином и перемешиваю. Коржи смазываю кремом, собираю торт, посыпаю крошками от коржей и ставлю в холодильник на ночь.

Геннадий ЛИХТИОНОВ, п. Удельная
Московской обл. Фото автора

Мамина коврижка

Это рецепт моей мамы. Когда мы приезжали в гости к родителям, мама всегда нас радушно встречала. Вставала рано утром и готовила обед: варила вкуснейший борщ, тушила курицу или тефтели, делала салаты, бутерброды, картошку-«толченку» с луковой зажаркой. А накануне всегда пекла фирменную коврижку, да бывало и не одну, а две. Готовую коврижку мама всегда смазывала кусочком сливочного масла и накрывала пергаментной бумагой — так она медленно остывала и долго не черствела. Т.к. у родителей во дворе растут орехи, мама всегда добавляла их в тесто. А летом вместе варенья клала свежие фрукты и ягоды, тоже получалось очень вкусно. Вот уже год, как нет с нами любимой мамочки и бабушки. Но мы, дети и внуки, всегда будем помнить ее радушие, гостеприимность, доброту и любовь к нам. И, когда мы печем коврижку по фирменному маминому рецепту, всегда вспоминаем наши встречи и семейные обеды.

• 1 ст. кислого молока (простокваши, кефира) • 2 яйца • 1 ст. сахара • 100 г маргарина • 0,5 ст. варенья или повидла • 0,5 ст. молотых грецких орехов • 2 ст. муки • щепотка соды • растительное масло.

Яйца взбиваю с сахаром. В кислое молоко гашу соду, соединяю с яйцами, добавляю растопленный маргарин, варенье, орехи, перемешиваю и всыпаю муку. Взбиваю миксером, переливаю в теплую смазанную маслом форму и выпекаю при 180 град. 40-45 мин. Горячую коврижку смазываю кусочком сливочного масла и накрываю бумагой для выпечки. При подаче посыпаю сахарной пудрой и нарезаю квадратиками.



Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону.
На фото — автор с семьей



Вергуны

И у нас есть рецепт, который передается уже третье поколение. Вергуны — одно из сладких воспоминаний детства. Моя бабушка в советские годы часто готовила этот ароматный хрустящий хворост, причем пекла на печи, которая летом стояла под открытым небом... Рецепт сначала перешел маме, а затем и мне. Нет уже ни бабушки, ни мамы, но я продолжаю семейные традиции — готовлю вергуны и угощаю ими внука.

• 500 г муки • 2 яйца • 100 г сахара • 0,5 ст. сметаны • 100 г сливочного масла • 0,5 ч.л. соли • сода на кончике ножа • 100 мл водки • 1 ст.л. уксуса • растительное масло.

Соединяю просеянную муку, яйцо, соль, сахар, соду и сливочное масло. Вливаю, помешивая тесто, сметану, водку и уксус. Вымешиваю руками, даю полежать 20 мин., разделяю на две части. Каждую раскатываю, нарезаю полосками, затем наискосок — ромбами, ножом проделываю дырочки. Верхний конец каждого ромба продеваю через дырочку и протягиваю вверх. Жарю вергуны в большом количестве масла с двух сторон до румяности. Остужаю, посыпаю сахарной пудрой или поливаю медом.

Антонина ПОПОВСКАЯ,
ст. Каневская Краснодарского края.
На фото — автор с внуком

ПИШИТЕ НАМ!

До окончания конкурса остались считанные дни!

Если вы еще не прислали нам фирменный рецепт своей семьи, поспешите, письма на конкурс мы принимаем только до 1 апреля! И не забывайте про фотографии, ведь чем душевнее будет выглядеть ваш рецепт, тем больше у вас будет шансов на победу!

Ждем ваши лучшие семейные рецепты по адресу: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. Конкурс» или на e-mail: snk@toloka.com.

Организатором конкурса выступает ООО «Издательский дом «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевская, д. 48, ИНН: 6730043328, ОГРН: 102670445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Проверено читателем

Чтобы из апельсина или лимона выдавить больше сока, опускаю его на 10 сек. в кипящую воду, затем достаю шумовкой и с легким нажимом катаю по столу.

Ольга ХВАЛЬКО, г. Светлогорск

В разных рецептах указывается разное время, сколько нужно варить кальмаров (от 3 до 10 мин.). Я поступаю так: тушки кальмаров кладу в кастрюлю, заливаю холодной водой и ставлю на огонь. Когда вода закипит (кипение должно быть сильным), снимаю с огня и даю кальмарам остыть в той воде, в которой они варились. При таком способе варки кальмары будут мягкими и приятного розоватого оттенка.

Наталья РАЛЫКО, г. Рогачев

Муж — охотник, поэтому на нашем столе часто появляются блюда из зайчатины. Мне она никогда не нравилась из-за жесткости. А потом свекровь подсказала, что во время приготовления нужно добавить сок лимона (1 ст.л. на 400 г), и мясо даже самого «спортивного» зайца будет таять во рту.

Алла КРЕП,
г. Мариинск

Когда измельчаю орехи скалкой или в ступке, периодически посыпаю их сахаром — он впитывает выделяющееся масло, и измельченные орехи получаются вкуснее.

Татьяна ГОЛЫШЕВА, г. Кострома

Отличная начинка для фаршированных яиц: отварное куриное филе мелко нарезаю, соединяю с растертыми желтками и измельченными ядрами любых орехов, заправляю майонезом, перемешиваю.

Евгения АРСЛАНОВА, г. Белебей

Капусту тушу с добавлением небольшого количества уксуса, тогда она получается не слишком мягкой.

Татьяна ЯНКОВИЧ, г. Ляховичи

Чтобы яйца в кипящей воде не трескались, опускаю в воду две зубочистки или спички, очищенные от серы.

Николай МОРОЗОВ,
д. Русино Брестской обл.

Коротко

Мой секрет пышных и мягких пирогов и булок в том, что при замешивании добавляю в тесто немного крахмала, а муку всегда просеиваю, чтобы она насыщалась кислородом.

Ирина ГАРАНЕНКО,
г. Херсон

Секрет исправления

«Оживить» зачерствевший хлеб мне помогает водяная баня. В большой кастрюле довожу воду до кипения, сверху ставлю маленькую кастрюлю, кладу в нее буханку хлеба и держу конструкцию на огне, пока не почувствую запах свежее испеченного хлебushка.

Людмила ЧАКОВА, д. Мякищеве Тверской обл.



Секреты подачи

Предлагаю оригинальный и простой способ подачи десертов или салатов. Порцию выкладываю на однотонное блюдо, рядом кладу вилку и поверх нее через сито насыпаю сахарную пудру или молотую корицу

(в зависимости от цвета тарелки и блюда). Аккуратно убираю вилку. На тарелке остается оригинальный отпечаток. По такому же принципу можно использовать любые самодельные трафареты, а салаты украшать молотой паприкой.

Марина КВОН,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Секрет ПОДГОТОВКИ

Магазинную курицу всегда вымачиваю ночь в растворе: в 1,5 л воды кладу 3-4 ст.л. соли, дольки лимона, несколько горошин черного перца, довожу до кипения и остужаю. Благодаря этому птица «очищается» от консервантов и получается более нежной.

Ольга СЕРГЕЕВА,
г. Киров

Мясо останется свежим

Купила на праздник мясо, да не все использовала. Чтобы оно не испортилось до следующих выходных, обсушила, положила в эмалированную кастрюлю, залила простоквашей. Накрыла тарелкой и придавила гнетом.

Тамара ВИНОГРАДОВА, г. Старица

Будьте внимательны!

Перед тем как использовать пластиковую тару, несколько суток держу в ней хлеб. Если он изменит цвет или запах, продукты в такой посуде не храню — опасно для здоровья. Ведь пластик может содержать вредные вещества, которые вызывают диабет, проблемы с сердцем, печенью.

Тамара БОНДАРЕНКО,
биохимик, г. Лангепас

Секрет хранения

Чтобы сыр не засыхал, в посуду, где он хранится, кладу кусочек сахара. Или смачиваю марлю в соленой воде и заворачиваю в нее сыр.

Светлана ПОЛШКОВА,
п.г.т. Пачелма Пензенской обл.

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Некоторые считают готовку рутинным и тяжелым делом. Наверняка потому, что они не знают хитростей, которые превращают этот процесс в удовольствие! Поделитесь же своим кулинарным опытом: какие секреты ускорения вы знаете, чем заменяете продукты, которых нет под рукой, как исправляете испорченное блюдо, какой секретный ингредиент добавляете, чтобы родные добавки просили?

Пишите нам на адрес:

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,

с пометкой «Сваты на кухне» или на e-mail: snk@toloka.com.

• Идеи для завтрака •

Завтрак каждое утро обязательно начинаю с овсяной каши. Хлопья засыпаю в кипящую воду, постоянно помешивая, варю 3 мин. Затем посыпаю сахаром или добавляю пару чайных ложек гущенного молока. Летом ем кашу с ягодами. Если варю грибной или любой другой суп, всегда добавляю одну-две горсти овсяных хлопьев. Заметила, что желудок стал работать как часы и цвет лица улучшился.

Надежда НИКОЛАЕВА,
г. Ангельс



Утром подать такие бутерброды — милое дело. Тем более, что заготовку делаю с вечера: у батона аккуратно срезаю верхушку, достаю мякиш, измельчаю. Соединяю с размятыми вилкой любыми рыбными консервами в масле, 3 рубленными яйцами, 200 г размягченного сливочного масла, 2 измельченными луковицами, спассерованными на растительном масле, хорошо перемешиваю. Заполняю масляной корочку, плотно накрываю срезанной «крышечкой», ставлю в холодильник. Перед подачей нарезаю ломтиками.

Татьяна ДАНИЛКОВА,
г. Минск

• Нестандартный подход •

На праздничный стол никогда не подаю картофельное пюре, намного вкуснее — картошка с начинками. Одинаковые клубни варю в мундире, очищаю, немного срезаю низ для устойчивости, вырезаю сердцевину. Для начинки филе селедки мелко нарезаю и смешиваю с натертой морковью и измельченным луком, по желанию добавляю рубленые ядра грецких орехов, заправляю майонезом. Или нарезаю соленые грибы и огурцы, соединяю, заправляю майонезом. Расставляю картофель на листьях салата, а между раскладываю маринованные огурчики и полоски разноцветно-

Овощные хитрости

❖ Чтобы цветная капуста осталась белой, при варке добавляю в воду молоко (1 ст. молока на 1 л воды).

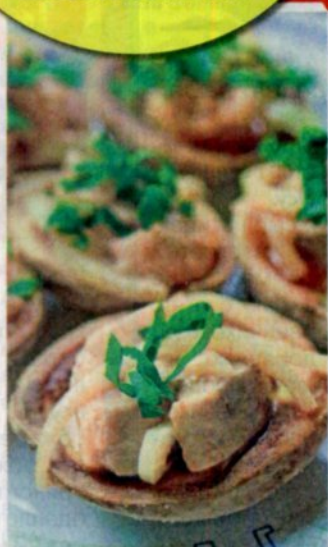
❖ Чтобы по вкусу вареная морковь была похожа на молодую, только что с грядки, в воду добавляю пару кусочков рафинада.

❖ Чтобы картофельное пюре было пышным, добавляю в него не молоко, а газированную воду.

❖ Чтобы натертый хрен не чернел, сбрызгиваю его лимонным соком и перемешиваю.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево Витебской обл.

Пожелтевшее или заветренное сало ни за что не выброшу! Пропускаю его через мясорубку, вместе с чесноком растираю в ступке или чашке и добавляю заправку в борщ или щи перед тем, как снять суп с огня. Вкус необыкновенный!



го сладкого перца. Очень вкусно и красиво!

Елена АНИСИМОВА,
г. Воронеж

ЖИЗНЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

Волнение и стресс — основные причины для повышения кровяного давления в организме. «А как не волноваться?!» — спросите Вы и будете правы. Наша жизнь действительно полна эмоциональных провокаций, причем как негативных, так и положительных.

КОМПЛЕКС АД НОРМА ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИЕМЕ ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

К сожалению, для системного давления нет разницы, испытываете Вы активный радостный подъем или чувствуете негодование. Давление может подняться в обоих случаях, поэтому максимально безопасным состоянием является ровный эмоциональный фон. Ну а если сохранять его сложно, можно взять в помощники специальное стабилизирующее средство АД НОРМА. АД НОРМА работает даже тогда, когда Ваше волнение выходит из-под контроля. Натуральный растительный комплекс АД НОРМА поддерживает давление в допустимых границах и препятствует его резким скачкам. Основу комплекса АД НОРМА составляют два ценных растения: пло-

ды аронии черноплодной и боярышник. Издавна народная медицина прославляла аронию как растение от давления. Для капсул АД НОРМА арония подготавливается современным криогенным методом. При этом ее целебные свойства бережно сохраняются и даже усиливаются. Экстракт боярышника не только помогает снижать давление, но и воздействует на организм сразу по нескольким направлениям. В частности, он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Витамин Р (рутин) дополняет действие основных компонентов, препятствуя развитию хрупкости и проницаемости капилляров. При курсовом применении АД НОРМА мягко, но верно приводит давление в норму. Прием составляет 1-2 капсулы в день в течение 4-6 недель, после чего достигнутый результат сохраняется на длительный период.

Спрашивайте
в аптеках города!



Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33
(часы работы: пн.-пт. 8.00-20.00; сб., вс. — выходной)
www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Дешево

Лепешки с сыром

♦ 300 г муки ♦ 300 мл воды ♦ 200 г сыра ♦ зелень петрушки ♦ растительное масло.
В муку вливаю горячую кипяченую воду, хорошо перемешиваю. Оставляю на 30 мин. Смешиваю сыр, натертый на средней терке, с измельченной зеленью.

Шарик теста тонко раскатываю в лепешку. Кладу начинку, защипываю края. Обжариваю на масле с двух сторон до золотистого цвета.

Мария ШОНИНА,
р.п. Елатьма Рязанской обл. Фото автора

Бутерброды «На скорую руку»

♦ Батон ♦ сыр ♦ вареная колбаса ♦ лук
♦ яйцо ♦ майонез ♦ растительное масло
♦ любая зелень.

Сыр и колбасу натираю на крупной терке, лук измельчаю. Подготовленные продукты смешиваю, вбиваю яйцо, добавляю майонез, еще раз перемешиваю. На ломтики батона выкладываю смесь. Обжариваю на масле (начинкой вниз) до золотистой корочки, посыпаю измельченной зеленью.

Анна ГУСЬКОВА, г. Минск



Картошечка

Так повелось, что в нашей семье любят картофель, сваренный в мундире. Вот, что мы готовим. Отваренный в мундире картофель очищаю, нарезаю ломтиками, солю. Добавляю несколько ложек сметаны, перемешиваю, запекаю в духовке.

Наталья РЫБАКОВА,
п. Воротынец Нижегородской обл.

Оладушки «Вкусные»

Решила поделиться своим рецептом. Журнал очень интересный, да и сама я сватья, свекровь и уже бабушка.

♦ 250 г муки ♦ 0,5 ст. кефира (сгущенного молока, разведенного водой) ♦ 2 ст.л. сахара ♦ яйцо ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ сода на кончике ножа.

Муку смешиваю с кефиром (сгущенкой), вбиваю яйцо, добавляю сахар, масло. Хорошо все перемешиваю, в последнюю очередь всыпаю соду. Обжариваю на масле с двух сторон до золотистого цвета.

Нелля ШАНИНА,
с. Малая Сердоба Пензенской обл.



Коротко

Омлет у меня получается очень вкусным и пышным, если добавляю в яичную массу перед выпечкой немного дрожжей. Обязательно кладу натертый сыр, измельченный зеленый лук или любую другую зелень.

Наталья САМОЙЛЮК,
г. Волгоград



Омлет с зеленью

Высылаю любимый рецепт нашей семьи.

♦ 5 яиц ♦ 70 г сыра ♦ небольшой пучок зеленого лука и петрушки ♦ 100 г сливочного масла ♦ соль — по вкусу.

Зелень мелко нарезаю, сыр натираю на средней терке. На разогретой сковороде растапливаю масло, не доводя до кипения, снимаю с огня. Яйца слегка взбиваю венчиком до однородной массы, добавляю зелень, соль, перемешиваю. Продолжая перемешивать, тонкой струйкой вливаю масло. Снова нагреваю сковороду, выливаю омлетную смесь. Готовлю на малом огне под крышкой около 7 мин. Когда края побелеют, посыпаю сыром. С помощью лопатки сворачиваю омлет в рулет. Аккуратно выкладываю его швом вниз, подаю, украсив зеленью.

Татьяна ПОПКО, г. Береза



Каша «Ассорти»

Беру в равных пропорциях разные крупы (пшено, гречку, рис). Перебираю, промываю, заливаю горячей водой, довожу до кипения, солю по вкусу. Добавляю измельченный и обжаренный на растительном масле лук, обжаренные грибы, любые сухие пряности, варю 20 мин. Укутываю в одеяло или большое полотенце — через 20 мин. каша готова! Перед подачей заправляю растительным маслом или майонезом.

Вера ПОДШИВАЛОВА,
г. Борисоглебск



Сардельки «В тулупе»

Этим рецептом со мной поделилась одна знакомая, а я решила поделиться с читателями «Сватов на кухне».

• 8 сарделек • 3-4 ст. муки
• 2 яйца • 1 ст. кефира
• 250 г творога • по 1 ч.л. соды и соли.

Творог растираю с яйцами, вливаю кефир, всыпаю муку, добавляю соду и соль, замешиваю тесто. Делю на 8 частей, каждую раскатываю и нарезаю еще на 8 частей, чтобы получилось 64 кусочка. На каждый выкладываю ломтик сардельки, сворачиваю трубочкой, обжариваю на масле до золотистого цвета.



Марина КОСТЫК,
д. Азино Витебской обл.
На фото — автор

Очень

часто готовлю

такую закуску:

нарезаю мелкими кубиками маринованные огурчики, измельчаю чеснок, перчу, заправляю растительным маслом. Подаю и к праздничному столу.

Рыба «Суперэкспресс»

• 0,5 л воды • 2 свежемороженые скумбрии (сельди) • 2 ч.л. соли
• 1 ч.л. сахара • пакетик черного чая • лавровый лист • семена кориандра • черный перец горошком • растительное масло.

Рыбу размораживаю, но не полностью, потрошу, нарезаю кусочками по 2-3 см, хорошо промываю.

В кастрюлю вливаю воду, добавляю соль, сахар, пакетик чая, лавровый лист, пряности. Даю покипеть 5 мин., а затем опускаю рыбу. С момента закипания варю строго 7 мин. Достаю рыбу шумовкой, выкладываю на тарелку, поливаю маслом.

Чеслава КАТЬКО,
д. Козловщина Витебской обл.

Суп «Сырный аромат»

• 2 л воды • 4 картофелины • морковь • луковица • яйцо • бульонный кубик с ароматом курицы или грибов • зелень (можно сушеную) • небольшой кусочек сыра • растительное масло.



Картофель нарезаю пополам, кладу в кипящую воду, варю до готовности. Картошку пюрирую, возвращаю в горячий отвар, добавляю куриный кубик, готовлю 10 мин. Морковь натираю на крупной терке, лук мелко нарезаю, пассерую овощи на масле, добавляю к картофелю, варю 5 мин. Яйцо взбиваю и тонкой струйкой вливаю в кипящий суп, постоянно помешивая. Разливаю суп в тарелки, в каждую добавляю измельченную зелень и натертый сыр.

Елена ВДОВИЧЕНКО,
г. Минск

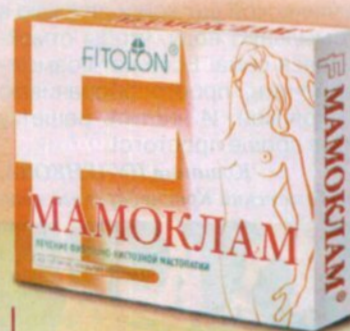
Тициан
«Венера Урбинская»



СОХРАНИ КРАСОТУ и ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ!

Красивая грудь — предмет гордости любой женщины. Мы привыкли уделять повышенное внимание этой части тела. Бюстгалтеры пуш-ап, декольтированные платья, обтягивающие кофточки... Все эти милые дамские хитрости помогают чувствовать себя соблазнительной и добавляют куража!

Лекарственное средство «Мамоклам» создано, чтобы мы могли позаботиться о красоте и здоровье груди изнутри. Ведь изящество самого упругого бюста может померкнуть, если в «игру» вступит мастопатия, которая, как известно, повышает риск развития рака молочных желез. Тогда будет уже не до игр! Никакой бюстгалтер не сдержит рост опухоли! Грудь требует ухода и заботы, которые готов обеспечить «Мамоклам». Его ценные натуральные компоненты — йод, высшие жирные кислоты, хлорофилл-медь — помогут беречь здоровье молочных желез. И, конечно, «Мамоклам» показан для лечения мастопатии женщинам любого возраста под контролем онколога или гинеколога.



отпускается
без рецепта

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ!

Проверено читателем

Соль почистит и блеск вернет

О том, что с помощью крупной соли можно решить много хозяйственных проблем, я узнала еще от бабушки — хозяйки от Бога. Пользуюсь ее советами по сей день и детей своих учу, как вести хозяйство. Так, моющих химических средств в моем доме не найти, а чистоту навести мне помогает обычная соль.

❖ Чтобы устранить неприятный запах из раковины, засыпаю в слив чашку крупной соли и через несколько минут смываю ее холодной водой.

❖ Когда на плите образовывается пригар от убежавшей еды, присыпаю это место влажной солью и даю немного настояться. Запах гари уходит, остается только протереть мокрой тряпкой.

❖ Грязную эмалированную посуду не скоблю, а замачиваю на ночь в соленой воде. Утром вся грязь легко смывается мыльным раствором.

❖ Как только разделочная доска загрязнится, очищаю ее солью.

Жанна МАГИНЯ, г. Волгоград

Чистая решетка без проблем

После приготовления на решетке для гриля или запекания на ней в духовке в нашей семье постоянно возникал спор, кто будет ее мыть. Сейчас таких вопросов уже не возникает, т.к. я нашла простое решение проблемы.

Перед использованием смазываю решетку растительным маслом, затем хорошо прокаливаю и натираю половинкой луковицы, наколотой на вилку (чтобы не обжечься). После такой подготовки мясо не прилипает к решетке. А после использования чищу ее металлической щеткой и опускаю в горячую мыльную воду, чтобы отмокла вевшаяся сажа. Если нет возможности замочить, просто оборачиваю влажной тряпкой. И чистить решетку становится проще простого!

Юлианна ПУЛЕНКОВА,
п. Таманский Краснодарского края



Коротко

Я деньги на специальные ароматизаторы не трачу. А чтобы на кухне приятно пахло, после проветривания протираю лампочку любимым одеколоном или духами и включаю свет.

Елена ФРОЛОВА,
с. Каменка Курской обл.

Противень как зеркало

Чтобы продлить срок службы противня, стараюсь грамотно за ним ухаживать.

Если на противне с бортиками осталось пригоревшее тесто, заливаю его кипятком, добавляю питьевую соду из расчета 1 ч.л. на 1 ст. воды и кипячу на плите, пока пригоревшие кусочки не начнут отставать от поверхности.

А после запекания птицы жир сразу сливаю, всыпаю немного соли, через несколько минут ее стряхиваю, протираю поверхность бумажными салфетками и вымываю в горячей воде.

Наталья ГОЛУБКОВА, г. Киев



Прочищаем трубы

Чтобы избавиться от грязи и жира в трубе слива, развожу 0,5 ст. уксуса или 1 ч.л. лимонной кислоты в 0,5 ст. горячей воды и отдельно растворяю еще 1-2 ст.л. соды в 0,5 ст. воды. Медленно вливаю в трубу соду, затем кислоту и даю им 10 мин. побурлить. После этого промываю раковину горячей водой.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.



Чудеса очищения

Из того, чем пользуюсь и горжусь, расскажу секрет, как почистить потемневшие мельхиоровые ложки, ножи и вилки. Такое случается, если приборами давно не пользовались либо они лежали в кислой среде (в майонезе, например). А почистить их можно все сразу и буквально за считанные секунды!

Складываю приборы в стеклянную посуду (3-х литровую банку, например), всыпаю 2 ст.л. соды, крупно нарезаю или рву туда же обычную фольгу (примерно 30-40 см от рулона) и заливаю кипящей водой. Появляется запах сероводорода, но это не страшно. Мельхиоровые приборы начинают светлеть прямо на глазах и за несколько секунд из потемневших и тусклых превращаются в блестящие и чистые!

Елена КОСТИНА-ЕРМАКОВА, г. Львов

Не забудьте про уксус!

Когда мою холодильник, всегда в конце протираю контейнеры и полочки тряпочкой, смоченной в 9%-ном уксусе. Это гарантия того, что продукты останутся свежими дольше, а в самом холодильнике не заведется плесень.

Мария
ЛУКЬЯНОВА,
г. Курск



Просто блеск!

Подскажу легкий способ, как вернуть блеск кафелю. Мне помогает раствор из 100 мл воды и 20 капель нашатырного спирта. Сначала я хорошенько натираю этой смесью плитку, а затем просто полирую мягкой сухой тряпочкой.

Анна КОРОЛЕВА, г. Золотоноша



Чтобы обновить фасады кухонных шкафов, провожу косметический ремонт. Поверхность ошкуриваю, наклеиваю фотографии, оригами или узоры из салфеток, покрываю красоту двойным слоем лака. Иногда покупаю красивую самоклеящуюся пленку и так же украшаю ею кухонную мебель.

Своими руками

«Пасхальный кролик»

Такая тарелка будет приятным сувениром к Пасхе и украсит стол, а впоследствии станет красивым декором кухни.

- ♦ Заготовка тарелки из дерева (МДФ)
- ♦ бумажная салфетка 3-х слойная с пасхальным сюжетом
- ♦ акриловый грунт
- ♦ клей и лак для декупажа
- ♦ файл
- ♦ кисть веерная и поролоновая
- ♦ тесьма
- ♦ клеевой пистолет.

Заготовку тарелки покрыла плотным слоем грунта с помощью поролоновой кисти, хорошо просушила. Из салфетки вырезала нужный фрагмент, положила его на файл лицевой стороной вниз, слегка смочила водой (салфетка немного сморщилась, поэтому аккуратно расправила ее пальцами, на файле это делать удобно). Переложила файл с салфеткой на сухую поверхность заготовки, расправила, аккуратно убрала файл — рисунок остался на заготовке. После нанесла слой клея, просушила. Затем покрыла лаком в два слоя: нанесла веерной кистью однократно, полностью просушила, нанесла второй слой. Как только заготовка просохла, по краю с помощью клеевого пистолета приклеила декоративную тесьму.



Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора

Часы «Кухонные»

После того как поменяли мебель на кухне и переклеили обои, старые часы уже не подходили к интерьеру. Тогда я вынула из них механизм и сделала новые часы. Взяла кусок пластика, просверлила в центре отверстие, куда прикрепила стрелки. Стандартные цифры заменила на интересные пуговицы. А чтобы часы гармонировали с плафонами на люстре, с обратной стороны полупрозрачного циферблата нарисовала белой краской узор. Теперь все в порядке, ведь часы на кухне — неотъемлемая деталь интерьера.

Светлана ПУШКИНА,
г. Рязань. Фото автора



Оберег для хозяйки

Когда кукла-благополучница появилась в доме, мне кажется, даже настроение у нас изменилось. И это не случайно, по народному преданию, она приносит путь нечистым силам, наполняя дом атмосферой радости и благополучия. А еще ее считают помощницей в добрых делах.

Чтобы сделать такую очаровательную куклу, выкраиваю из однотонной ткани квадрат 15х15 см — туловище. Для головы выкраиваю квадрат размером вдвое меньше. В обоих квадратах обрезаю острые углы, чтобы получился круг. Края собираю на нитку. В середину круга, из которого получится голова, кладу вату (вату, синтепон) и нитку туго стягиваю.

Туловище наполняю лечебными травами, зерном, а вниз обязательно кладу монетку (желательно с цифрой 5, которая считается символом богатства и денег). Затем нитку также стягиваю и к полученному шару приставляю голову. Связываю их или сшиваю.

Для ручек вырезаю из ткани прямоугольник 10х15 см, сворачиваю руликом и

завязываю посередине узелок. Затем концы соединяю, фиксирую на шее куклы. Для косыночки из яркой или разноцветной ткани вырезаю треугольник 13х13х15 см, завязываю на голову. Благополучия вам!

• Мой совет •

Кукла получается милая, приятная на ощупь. Для истинных благополучниц выбирают ситцевую или любую другую натуральную ткань, желательно носовую и стираную, и она должна пахнуть зерном и сеном. Куклу надо делать в один присест, молча и только в определенные дни — понедельник, вторник, четверг или субботу.

Светлана БАРКОВСКАЯ,
г. Орша. Фото Нины ПИСАРЕНКО



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Кухня — это место не только для приготовления еды, но и для посиделок с семьей или с друзьями. Она должна радовать глаз и помогать быстрому приготовлению домашней еды.

Если вы любите заниматься декором и у вас есть интересные идеи, то присылайте их в редакцию «Сватов на кухне».

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

Грибок ест пол

На кухне в деревне все доски у меня покрылись грибом. Что я сделал. Для начала снял захваченные грибом доски, вынес и сжег. А чтобы грибок не вернулся, замешал на воде следующий состав: 4 части глины, 3 части древесной золы, 0,5 кг извести. Промазал им все соседние доски (и снизу тоже), а под весь пол засыпал слой глины.

Виталий ЗАБЛОЦКИЙ,
г. Могилев

Коротко

Кафель на кухне еще целый был, но как-то глаз уже не радовал: очень уж потускневшим стал. Чтобы не менять всю плитку, я просто обновил швы: аккуратно удалил старый раствор и заполнил швы фугой. Кафель смотрится как новый!

Николай МАКОВЕЦКИЙ,
г. Курск



По местам!

Для хранения всевозможных мелочей, которые все время теряются в кухонных ящиках, я приспособила баночки от детского питания. Клеевым пистолетом закрепила крышки с нижней стороны полки (если нет пистолета, можно

закрепить шурупами). Теперь «ввинчиваю» баночки с кухонной мелочевкой в крышки, и они парят в воздухе, экономя место.

Наталья КИТАЕВА,
г. Могилев. Фото автора



Раньше думал, что там — стены на кухне перекрасить! А оказалось, из-за кухонных испарений краска начинает отставать (знакомый прораб сказал). Поэтому теперь сначала вымываю стены металлической губкой, смоченной в растворе средства для мытья посуды, воды (1:20) и уксуса, а потом крашу.

Эх, красна кухонька!

Новый набор мебели для кухни я не покупаю принципиально — иначе с чем тогда экспериментировать? Зато старенькую кухню недавно в очередной раз преобразила. Я всегда тяготела к красному цвету, вот и сделала его доминирующим.

Начала с того, что часть старой мебели выбросила, а трубы и газовый счетчик прикрыла полочкой. На ней расставила банки, которые украсила по технике «декупаж». Затем подобрала красивую пленку, оклеила дверки шкафчиков, отделав по бокам для красоты и прочности красной изолентой. А по углам приклеила фрукты, вырезанные из старой клеенки. Еще купила полоски для отделки, но они были блестящие, поэтому вернула их в красную изоленту и тоже приклеила к дверцам. Ручки тоже менять не стала — покрыла красной акриловой краской, а сверху — акриловым лаком.

Дополнила кухню мелочами. По технике «декупаж» разрисовала старую тарелку, кувшин и доску. Обновила цветочные горшки, купила рукавичку с яркими красными пятнышками. И все — кухня заиграла. Теперь даже в пасмурный день, когда захожу сюда, кажется, что в окно заглянуло солнце. А главное — радость поселилась и в душе.

Наталья БОРИСЕВИЧ,
г. Витебск. Фото автора



Потолок дал трещину

У меня на кухне потолок из гипсокартона, и на нем появилась маленькая трещинка. По совету строителей исправил дело так: трещину расширил, прошпатлевал, наложив по шву малярный бинт, после высыхания прошелся финишной шпатлевкой. Затем зашлифовал, загрунтовал и покрасил. А на будущее, чтобы такого не случилось, профессиональные отделочники посоветовали: листы на каркас необходимо укладывать со смещением швов, а при их заделке использовать шпатлевку только для ГКЛ. В противном случае серпянка от трещин не спасет, т.к. «сядет».

Валерий ГУЛЯЕВ, г. Минск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Ну как же обновить и починить кухню, чтобы потом не пришлось на новые полки зубы класть? Ведь нынче все так дорого, что купить новое мало кому по силам. Так давайте делиться опытом! Кто-то подскажет, как потолок починить, кто-то — как за копейки пол обновить, кто-то — как вдохнуть вторую жизнь в мебель, и смотришь — а кухню уже и не узнать! Поэтому нам дорога каждая идея!

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

Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

Картофельная бабка

Елизавета Купцова из г. Мотыль просила поделиться рецептом картофельной бабки. Это наш любимый семейный рецепт.

• Картофель • яйцо • растительное масло • соль — по вкусу.

Картофель натираю на мелкой терке, вбиваю яйцо, солю, хорошо перемешиваю. Утятницу смазываю маслом, выкладываю подготовленную картофельную массу. Запекаю в духовке до золотистой корочки. Подаю с обжаренным на сале измельченным луком или сметаной.

АльFREDA ВИШНЕВСКАЯ,
г. Липецк

Подскажите

Однажды смотрел кулинарную телепередачу, где рассказывалось о том, как готовить моченые яблоки, но, к сожалению, услышал я только самые последние слова ведущего. Дорогие читатели, может кто-то из вас знает отличный и проверенный рецепт мочения яблок в банках или другой таре. А еще как вы храните чеснок и морковь?

В.М. КУРДЮКОВ,

с. Нижний Мамон Воронежской обл.

Время летит быстро. Не успеешь оглянуться, как и лето придет, а там и сезон заготовок. Очень бы хотелось узнать фирменные рецепты засолки огурчиков, помидоров или перцев. Хочется пополнить кулинарную копилочку новинками. Заранее благодарю.

Алла ИВАНОВА, г. Урюпинск

Печенье в форме

Делюсь своим рецептом с Марией Барановской из г. Калуга, она спрашивала рецепт печенья, которое жарят в большом количестве растительного масла.

• 1 ст. муки • 1 ст. молока (воды)
• 2 яйца • 30 г сливочного масла • 2 г ванилина • 1/4 ч.л. соды • 1 ст.л. сахарной пудры • растительное масло.

Растираю яйца с ванилином, вливаю молоко (или воду), добавляю просеянную вместе с содой муку. Хорошо перемешиваю. Оставляю тесто на 30 мин. В кастрюле разогреваю масло, опускаю в него формочку (она в виде цветка или розочки на длинной ручке), а затем переносю ее в посуду с тестом, погружаю только до краев верхней плоскости. После этого формочку с налипшим на нее тестом снова переносю в кипящее масло (тесто легко соскользнет с формы). Готовое печенье выкладываю на бумажную салфетку, чтобы ушел лишний жир. Посыпаю сахарной пудрой.

Антонина ПОЛИВАРОВА, г. Лабинск

Пироги из дрожжевого теста

Хочу рассказать Светлане Жолуд из г. Мозырь, как я «стряпаю» из дрожжевого теста пироги с капустой.

Для опары: • 80 мл теплой воды

• 40 г свежих дрожжей • 1 ч.л. сахара.

Для теста: • 600-700 мл смеси молока

и теплой воды • мука • 1 ч.л. сахара

• 1 ч.л. соли • растительное масло.

Для начинки: • капуста • 3 луковицы

• 2-3 вареных яйца • сливочное масло

• соль • перец — по вкусу.

В кружке с теплой водой развожу дрожжи, добавляю сахар, немного муки, хорошо перемешиваю, ставлю в тепло на 20 мин. Как опара поднимется, готовлю тесто.

В миску выливаю опару, добавляю молоко с водой, сахар, соль, масло. Всыпаю муки столько, сколько возьмет тесто. Ставлю на теплую медицинскую грелку, накрываю салфеткой. Уминаю три раза.

Готовое тесто раскатываю толщиной не более 7-8 мм, выкладываю на смазанный маслом противень. Сверху — много нарезанного полукольцами лука, затем капуста (шинкую ее, перетираю с солью), измельченные яйца, пластинки масла, солю, перчу. Накрываю таким же тонким пластом теста, зашпиговываю края, оставляю дырочки по углам и в середине. Пирог накрываю салфеткой, ставлю на теплую плиту, чтобы еще раз хорошо расстоялся и был мягким. За 5-10 мин. смазываю взбитым яйцом. Выпекаю 40-45 мин. Затем пирог перекладываю на деревянную разделочную доску, застеленную бумажными салфетками. Даю немного остыть.

• Мои советы •

Когда пирог будет стоять в духовке, то дверь на 3-5 мин. оставить приоткрытой, чтобы от жары тесто не полопалось. Нижняя корочка пирога не пригорит, если на самый нижний ярус поставить емкость с холодной водой.

Евгения СИМОНОВА, г. Нижний Тагил



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 (если есть), № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

Королевский гуляш с народными корнями

Чем популярнее блюдо, тем большим количеством историй оно обрастает. Вот и версий возникновения гуляша есть масса. В Венгрии, стране, которая подарила миру это кушанье, ходит такая легенда: король Лайош II хотел поразить свою невесту, испанскую принцессу Марию, венгерской кухней и велел придумать необычное блюдо. В Будапешт съехались лучшие повара, ведь король обещал победителю награду. Верх одержал совсем юный повар, который накормил короля гуляшем. А позднее победитель признался, что на самом деле испортил блюдо, которое задумывал, но не посмел оставить короля без еды. Легенда, конечно, хорошая, но иссле-



дователи уверены, что гуляш имеет народные, а не королевские корни. Они утверждают, что «первооткрывателями» блюда были венгерские пастухи. Гуляш быстро стал популярным в народе, полагали даже, что он избавляет от многих недугов, снимает напряжение и усталость. В свое время он был настоящей гордостью нации.

Анекдоты

— Не знаешь, когда у нас пост заканчивается?
— Нет, а зачем тебе?
— Ну, чтобы можно было мясо спокойно есть.
— А ты его не ешь что ли?
— Ем, конечно, но как-то беспокойно...

Чаще всего во время еды приходит не только аппетит, но и незваный гость!

По данным Минздрава практически все пищевые отравления начинаются словами: да ладно, что ему в холодильнике будет?

Тосты

Как говорил немецкий философ Артур Шопенгауэр: «Здоровый нищий счастливее больного короля». Так поднимем бокалы за наше здоровье!

Ирина САВЧЕНКО,
г. Могилев

Чарку пить — здоровым быть, повторить — ум развеселить, утроить — ум устроить, много пить — нестройным быть. Так вот, пока мы все здоровы, веселы и ум у нас устроен, предлагаю выпить по последней!

Василий СОБОЛЕВ,
г. Васильков



Народные приметы

- ❖ Хорошая погода на Пасху — предвестник жаркого лета. Облачная погода — холодное засушливое лето. Сильные дожди на пасхальной неделе — год будет зажиточным, а гроза — примета поздней и сухой осени.
- ❖ Хорошо на Пасху покататься на качелях — это ритуал овеивания. Говорят, все грехи сдувает.
- ❖ Кто первым увидит восход солнца на Пасху, тот весь год не будет знать бед.
- ❖ Наши прадеды обязательно крошили кусочки освященного кулича птицам, призывая так удачу и богатство.
- ❖ Испытываете постоянные трудности с деньгами? На Пасху подайте нищему — весь год не будете знать нужды.
- ❖ Остатки воска от пасхальных свечей хранили до следующей Пасхи — по народным приметам это оберегало дом от пожара, а семью — от проклятий.

А наша семья всегда соблюдает такую примету: чтобы был мир, лад и никто не ссорился, пасхальную трапезу начинаем все вместе, съедая в первую очередь по кусочку освященных кулича и яйца.



Журнал «Семья на кухне» № 3 (05), март 2015 г.

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. Тенише-

вой, д. 4 «А». Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 11.03.2015 г. в 20.00

Тираж 390 000 экз. отпечатан ООО «Возрождение»
ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,
214000, РФ.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, главпочтамт,

а/я 200. E-mail: snk@toloka.com

Зак. № 00832

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 «Почта России»,

41596 «Пресса России», «Роспечать»

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, адреса прописки

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

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

Использованы фото depositphotos.com и 123rf.com

Таблица веса и мер твердых продуктов (в граммах)

	Стакан (250 мл)	Столовая ложка	Чайная 1 шт. ложка		Стакан (250 мл)	Столовая ложка	Чайная 1 шт. ложка	1 шт.
Творог	-	30	13	-	Морковь и лук	-	-	75
Сыр твердый тертый	180	15	-	-	Картофель	-	-	130
Маргарин	-	30	15	-	Свекла	-	-	100
Сало	-	50	30	-	Помидор и огурец	-	-	110
Дрожжи кусковые	-	30	12	-	Яблоко и груша	-	-	140
Арахис	175	20	-	-	Изюм	165	25	-
Грецкие орехи	170	25	-	-	Смородина	180	30	-
Миндаль и фундук	160	30	10	-	Клубника	165	30	-

Татьяна Устинова: «Я люблю изобретать блюда»

Сохранение и поддержание семейного очага — главное предназначение женщины, считает известная писательница Татьяна Устинова. Автор увлекательных романов рассказала, как успевает справляться с домашними хлопотами, как относится к диетам, какими блюдами балует семью.

— **Татьяна, вы сами готовите для семьи?**

— Да. До семи часов работаю, затем готовлю ужин. В 19.30 муж приезжает с работы и все должно стоять на столе. Вечером мы семьей с разговорами на темы того, что и у кого произошло за день, ужинаем.

— **Что готовите?**

— Печем пироги (раз в неделю — точно!). Я люблю супы, варю солянку, супы, супы (их нужно обязательно настоять). Готовлю свиные ребрышки в карамельной обсыпке, белую рыбу, салаты. Я хорошо готовлю и очень люблю это делать.

— **То есть варианта, когда муж, придя домой, может остаться голодным, не бывает?**

— Не могу допустить, чтобы мужик пришел с работы и начал в ужасе шарить по полкам холодильника. Все должно быть приготовлено заранее.

— **Говорят: хорошего человека должно быть много. А как вы относитесь к своим формам?**

— Сейчас уже спокойно. Просто научилась бороться с комплексами, а в некоторых случаях даже одержи-

вать над ними победу. Но в детстве и юности переживала. Тогда мне очень хотелось быть маленькой и изящной, как дюймовочка.

— **Несколько лет назад вы похудели аж на 30 кг. Как относитесь к диетам?**

— Сегодня я считаю, что если вес не угрожает здоровью и врач не говорит, что нужно худеть, то все нормально. Если же из-за избыточного веса возникают проблемы со здоровьем, надо слушать доктора и лечить эту болезнь. Сначала пойти к терапевту, затем — к эндокринологу и кардиологу и только затем — к диетологу. Но соблюдать нужно диету, не вычитанную из глянцевого журнала, а ту, которую прописал врач на основе результатов анализов и исследований. Тогда это действительно можно назвать курсом лечения.

Если мужа устраивает ваш 54-й размер и при этом он говорит: «Любимая, как ты у меня хороша!», то, может быть, и вовсе не имеет смысла худеть...

Беседовала
Ирина ЖУКОВА



Солянка

Из 0,5 кг мяса (свинины или говядины) варю бульон, добавив соль, лавровый лист и перец. Мясо достаю и вместе с четырьмя сосисками, копченой колбасой и ветчиной (200-250 г) нарезаю кубиками. Измельчаю 3 соленых огурца, луковицу и петрушку и тушу на сковороде 10-15 мин., добавив 2 ст.л. томатной пасты. Перекладываю за жарку в бульон, варю еще пару минут, кладу мясные изделия. Как закипит, добавляю банку маслин вместе с рассолом. Через 1-2 мин. солянка готова.

