

Новый конкурс  
ИЩИТЕ ВНУТРИ!

16+

# Сваты На кухне

Телекст  
№ 02 (52),  
ФЕВРАЛЬ 2019 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА  
ГОТОВИМ БЫСТРО



ДЕТСКИЙ ОБЕД  
«ЛЬВЕНОК»  
ИЗ КОТЛЕТ И МАКАРОН

7 ПАЛАНИЦЫ,  
ИЛИ ЛЕПЕШКИ  
ПО РЕЦЕПТУ БАБЫ ОСИ

НАКОРМИТЬ  
СЕМЬЮ СЫТНО:

- ВАРЕНИКИ ИЗ... МАКАРОН
- МЕГАПИРОГ: КУРИНЫЙ МИТЛОФ
- БЛИНЧИКИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

НА ЗДОРОВЬЕ:  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ  
ПОЛЕЗНО ПИТЬ МОЛОКО  
ПРИ ПРОСТУДЕ 10  
ПЛЮС РЕДЬКА ДЛЯ КОЖИ

Торт  
блинный

4

усилий  
МИНИМУМ,  
БЛАГОДАРНОСТЕЙ  
МАКСИМУМ

Самый  
выгодный

СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ  
«СВАТЫ НА КУХНЕ» —  
ПОДПИСАТЬСЯ!

ИНДЕКСЫ:  
04090 «КАТАЛОГ  
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»  
41596 «ПРЕССА РОССИИ»  
П1212 «ПОЧТА РОССИИ»

ДОМАШНИЕ СЛАДОСТИ ДЛЯ РАДОСТИ

- 26 ЛАКОМСТВО «ШАКЕР БУРА» 18 ДОМАШНИЙ «СНИКЕРС»
- 19 ШОКОЛАДНЫЕ «ДОМИКИ» БЕЗ ВЫПЕЧКИ
- 5 БРАУНИ И ДЛЯ ДАМ, И ДЛЯ МУЖЧИН 19 ТОРТ «ЧАРОДЕЙКА»

8 СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ: 6 ПРАВИЛ ПОКУПКИ СЛИВОЧНОГО МАСЛА



## Сваты на кухне

К Масленичной неделе, которая в этом году продлится с 4 по 10 марта, Любаша начинает готовиться заранее — практически каждый день печет блинчики по рецептам, которые присылаете вы, дорогие читатели. И часто планирует их приготовить с самыми разными начинками. Так случилось и на днях — приглядела рецепт теста, купила продукты для начинки, напекла блинов, накрутила фарша из трех видов мяса с луком и рисом, да тут соседка позвала — помочь тесто на кулебяку поставить, ведь все знают, что вкуснее, чем у Любаши, ни у кого это блюдо не получается. Отвлеклась буквально на 20 минут, возвращается, чтобы соединить блинчики с начинкой, а блинов-то 5 штук на тарелке — ни больше ни меньше! И внуки с Михалычем довольные сидят да приговаривают, что таких вкусных блинов с пылу с жару давно не ели! На следующее утро хозяйка снова у плиты — начинка-то готова, ждет в холодильнике своего часа. Напекла новую стопку блинчиков, глядь — а начинки аккурат половина. Оказывается, внуки попросили макарон по-флотски, и Михалыч, чтобы долго не возиться, сварил «рожки» да смешал с отварным мясом... Чуть половником от Любаши нашей не получил...

Но благодаря вашему и своему опыту, поскребла хозяйка по полкам, варенье достала, сметану с творожком смешала и новых начинок наделала. К ужину разнообразие было — блинчики на любой вкус.

А у вас случаются удачные кулинарные эксперименты, которые вы вовсе и не предполагали проводить на кухне? А может быть, из-за какой-то случайной ошибки получилось новое вкусное и оригинальное блюдо? Или вы вывели формулу необычного кушанья, заменив дорогие продукты более доступными? Делитесь своим опытом с нами, дорогие читатели, мы с удовольствием и себе на ус намотаем, и в любимом издании опубликуем!

Ваши СВАТЫ

## Подписка-2019

Дорогие наши!  
Оформив досрочную подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года до 31 марта, вы сможете сэкономить до 10% от ее стоимости!

Если остаются тонкие блинцы — Любаша их столько печет в Масленицу, что всех соседей угощаем — готовлю такую начинку: отварную грудку измельчаю и смешиваю со спассерованным измельченным луком, добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, натертый сыр. Фарширую блинчики и замораживаю про запас.



## Лечим насморк

Если начинается «капель» из носа, или нарезаю кусочками и вдыхаю пары, сколько хватает сил. Для каждой процедуры беру новый кусочек хрена. Свежий корень натираю на мелкой терке



Всегда, когда готовлю на завтрак омлет, стараюсь соблюдать принцип равновесия. Яиц и молока обязательно беру поровну. Тогда омлет получается высоким и пышным — таким и только таким любят его мои внуки.

## И кастрюли сверкают

Посуду из нержавеющей стали — кастрюли, сотейники или сковороды — довожу до блеска так: наношу на загрязненную пасту из лимонного сока и мелкой соли (в равных количествах), оставляю на 5 мин. Смываю теплой водой и вытираю насухо.



Марго попросила очистить кофемолку от кофе, а я знаю отличный способ: просто насыпаю в нее немного риса, включаю прибор, а потом все из него выбрасываю. Протираю кофемолку тряпочкой — и она идеально чистая.



## Вторая жизнь шампанского

Согласитесь, случается так, что шампанское за столом не допили. Как быть? Я поступаю следующим образом: прежде чем поставить бутылку в холодильник, бросаю в нее несколько изюминок. На следующий день шампанское остается игристым и вкусным.



Такой домашний легкий пилинг всегда делаю зимой для увлажнения кожи: разминаю несколько замороженных ягод малины, добавляю 0,5 ст.л. сметаны (26%) и 1 ч.л. сахара. Наношу на очищенную кожу лица и держу 5-7 мин., смываю теплой водой, затем смазываю питательным кремом для лица.

## Чайные пакетики для риса

Никогда бы не подумала, что такое может быть! Но решила проверить, что порекомендовала подруга: при варке риса (в следующий раз попробую с пшеном) добавила пакетик зеленого чая. Получилась вкусная и ароматная каша. Попробуйте и вы удивить своих близких.



### Секретный ингредиент

Голубцы у меня получаются нежнейшие и сочнее благодаря одной хитрости: в фарш добавляю тот же соус, в котором потом тушу голубцы (например, томатный). Попробуйте — отменный результат!

Татьяна СКАЧКОВА,  
г. Михайловка

• Секрет стиля •

### «Блинчики-стиляги»

Блины — необязательно что-то такое, что пекут только бабушки или только на Масленицу. Блины могут быть элегантными, стильными и современными. Ведь модной вещь делает что? Иногда — один штрих, отличающий ее от множества других, обычных. Предлагаю испечь весьма оригинальные блинчики с футуристическим рисунком. Во-первых, ничего сложного, а во-вторых — ново и неизбито. И выглядеть на праздничном столе они будут своеобразно и привлекательно. Начинка может быть как сладкой, так и соленой.

На 5-6 блинов: • 200 г муки • 200 мл молока • 200 мл воды • 2 яйца • 2 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. какао • щепотка соли.

Яйца взбиваю с водой и щепоткой соли. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой всыпаю муку, затем вливаю молоко и растительное масло. Немного блинного теста отливаю в чашку, добавляю какао, перемешиваю, чтобы не было комочков (можно дополнительно проце-

дить тесто через ситечко). Шоколадное тесто выливаю тонкой струйкой на разогретую сковороду (спиралью, зигзагом или просто брызгами). Поверх шоколадного выливаю половник обычного теста. Когда блин пропечется с одной стороны, переворачиваю. Складываю готовые блины рисунком вверх.

Наталья МАГНАГО,  
г. Зольнхофен, Германия. Фото автора

• Секрет вида •

### Красиво и аппетитно

Подруга удивляется, что макароны у меня никогда не слипаются и выглядят всегда очень аппетитно. А все потому, что при варке добавляю в воду 1 ст.л. растительного масла или 1 дес.л. лимонного сока. И никогда не промываю, ведь это снижает питательную ценность макарон.

Елена ПИСАРЕНКО,  
п. Летний Отдых Московской обл.



• Секреты вкуса •

### Ох уж эти кальмары!

Кальмары у меня всегда получаются мягкими и сочными. А секреты очень просты.

- ❖ Во-первых, начинаю их готовить, только когда они полностью разморозятся.
- ❖ Во-вторых, очистив, опускаю в кипяток и варю максимум 2-3 мин.
- ❖ В-третьих, никогда не варю сразу все — только по 2-3 тушки за раз, не больше. Пусть по времени дольше, зато результат впечатляет.

Тамара ДЕМЕШКО, г. Витебск



### Внимание, конкурс!

#### «Щедрая хозяйюшка»

Сейчас так много объявлений в стиле «Хотите быстро заработать?» Кому ж не хочется, только жальательно еще при этом ничего особо не делать. А ведь у читателей нашего издания есть такая возможность! Ну посудите сами — разве сложно написать (напечатать) рецепт? Зато за такую простую работу вы можете получить реальный денежный подарок!

Примите участие в конкурсе «Щедрая хозяйюшка»! Пришлите в редакцию рецепт своего самого любимого блюда. Это может быть что угодно — от пирогов до заготовок — главное, чтобы рецепт был необычным, особенным. Иногда, кстати, таким его делает не состав или способ приготовления, а связанная с блюдом семейная история или ключевое событие в жизни семьи. Обязательно расскажите, почему именно этот рецепт достоин победы на конкурсе, и, если можете, приложите фотографию блюда. Потратив менее часа, вы получаете шанс «сорвать джек-пот». **Ведь за 1 место победитель получит 3000 руб., за 2 место — 2000 руб., за 3 место — 1000 руб!**

Знаете анекдот: «Один невезучий человек все время молился и просил у Всевышнего выиграть в лотерею. Вот он просит месяц, второй, год, второй... А помощи все нет. И вдруг с небес раздается: «Ну ты бы хоть лотерейный билет купил!»? Так что не упускайте свой лотерейный билет — присылайте «счастливый» рецепт в редакцию.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. Конкурс» или электронный адрес: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)

Конкурсные письма принимаем до 1 октября 2019 года, в новогоднем номере объявим победителей, а подарки отправим не позднее 1 февраля 2020 года. И не забудьте указать свои данные (см. стр. 30) — гонорар получит автор каждого опубликованного рецепта!

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



## «Роти Джала»

Масленица пришла! Кому блинов красивых и вкусных?! Предлагаю приготовить необычные — пряные «Роти Джала» — популярное блюдо малазийской кухни с индийскими корнями. По сути, это тонкие кружевные блины, в которые добавляют ароматные пряности и специи. У себя на родине «Роти Джала» — блюдо многофункциональное. С начинкой, поданные с соусом, это закуска, а в сочетании с основным блюдом — хлеб. С тех пор, как несколько лет назад впервые приготовила «Роти Джала», они прочно поселились на моей кухне. Готовлю их круглый год и обязательно — в Масленичную неделю. Яркие, солнечные, пряные, эти изящные ажурные блинчики — настоящее украшение стола. Они обладают не только запоминающимся вкусом, но и необычным видом, который никогда не останется без внимания. Попробуйте!

• 125 г муки • 2 ч.л. карри • 1 ч.л. куркумы • щепотка соли • 200 мл молока (в оригинале — кокосового) • яйцо • растительное масло.

Традиционно «Роти Джала» готовят на кокосовом молоке. Но если такого нет, беру обычное — вкус получается чуть менее экзотичным, но все равно вкусно. В миске соединяю муку, соль и пряности, смешиваю, в центре делаю «колодец». Вливаю молоко, перемешиваю до однородности, вбиваю яйцо, снова перемешиваю. Переливаю тесто в пластиковую бутылку с



### Без яиц

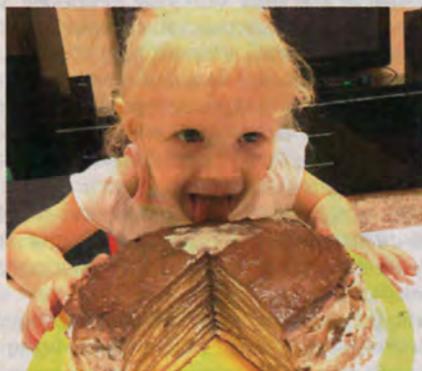
Если у вас аллергия на яйца или они закончились, приготовьте блины по моему рецепту: натираю на терке сырую картофелину, соединяю с 2 ст. кефира, 1 ч.л. соды и солью по вкусу, взбиваю. Добавляю 1 ст.л. растительного масла и 2 ст. муки, перемешиваю и даю тесту постоять в тепле.

Елена ПИСАРЕНКО,  
г. Балаково

узким горлышком (я вырезала в крышке дырочку и вставила туда трубочку от сока). На сковородке с разогретым маслом рисую тестом кружево (цветок со множеством лепестков). Главное — чтобы линии были цельными, а центр чуть более плотным, чем края. Обжариваю блины с двух сторон до золотистого цвета 1-2 мин.

Пока блины горячие, они хрустящие, и тонкие края легко ломаются. Но когда немного остывают, становятся мягкими и упругими. Тогда сворачиваю их треугольниками. Подавать можно как теплыми, так и охлажденными.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса. Фото автора



## Шоколадный торт

Для блинов: • 4 яйца • 1,5 ст. молока • 1 ст. воды • 2 ст. муки • 0,5 ст. какао • 6 ст.л. размягченного сливочного масла • 2 ст.л. сахара • 2 ч.л. ванильного сахара.

Для начинки: • 2 пакетика взбитых сливок или 500 мл сливок для взбивания • 200 г 9%-ого творога • 4 банана.

Для глазури: • 50 г шоколада • 1 ст.л. сливочного масла • 2 ст.л. молока.

Все ингредиенты для блинов смешиваю, пробиваю блендером около 10 сек. и ставлю тесто на час в холодильник. Затем на масле жарю тонкие блины.

Смешиваю взбитые сливки и творог. Блины складываю стопкой, промазывая начинкой и прослаивая кружочками бананов. Для глазури растопленный шоколад смешиваю с маслом и молоком, поливаю торт.

Виктория ХАРИНА, г. Ростов-на-Дону.

На фото — дочь Сашенька

## Дрожжевые из детства

Этот рецепт из детства. Моя бабушка просыпалась на рассвете и принималась готовить завтрак. У нас была большая семья, и чтобы всех накормить, еды нужно было много. Дрожжевые блины в такой ситуации — самый выгодный вариант, ведь они получаются очень нежными, вкусными и, что немаловажно, экономными. Теперь, став мамой, я тоже не избегаю подобных рецептов, ведь что может быть лучше, чем аромат выпечки, особенно на завтрак.

• 450 г муки • 100 г сахара • 300 мл молока • 1 ч.л. сухих дрожжей • растительное масло. В теплой смеси из молока и 200-250 мл воды растворяю дрожжи, добавляю муку, сахар и 3 ст.л. растительного масла, перемешиваю (можно миксе-

ром). Тесто должно быть консистенции кефира. Даю постоять в тепле 40 мин. и выпекаю на разогретой сковородке с двух сторон.

Карина НИКИТИНА, г. Ялта. На фото — дети Антоний, Иустина и Даниил





Дорогие наши хозяйки, милые читательницы! Поздравляем вас с наступающим праздником весны, красоты и женственности! Пусть радостью, улыбками и заботой близких будет наполнен не только праздничный, но и каждый будний день! Любите сами и будьте всегда любимы, улыбок, благополучия и весеннего вам настроения!



### «Морской» салат

Соединяю 150 г вареных креветок, 500 г вареных кальмаров, нарезанных соломкой, 4 измельченных вареных яйца и нарезанные кубиками консервированные ананасы (3 кольца),правляю майонезом, перемешиваю.

Ольга  
АЛЕКСАНДРОВА,  
г. Скадовск

### «Женская шалость»

Себя любимую можно иногда и побаловать, особенно на праздник. Например, вкусным ликером. Думаю, вы уже встречали рецепт приготовления бейлиза в домашних условиях. Для меня сырые яйца — это несколько сомнительный продукт, многие, знаю, его принципиально не употребляют. Поэтому мой новый эксперимент — домашний ликер без яиц. Должна сказать, что вкус напиток не сильно отличается от классического, хотя, с точки зрения калорийности, разница, конечно же, ощутима. А еще вариант с шоколадом и без яиц мне понравился больше, возможно, потому что я сладкоежка.

• 100 г черного шоколада • 300 мл 10-15 %-ных сливок • 3 ст.л. ванильного сахара • банка сгущенного молока • 0,5 л водки (или виски).

Шоколад растапливаю на водяной бане, немного остужаю. Сливки взбиваю с ванильным сахаром. Добавляю сгущенку, охлажденный шоколад и водку, перемешиваю. Разливаю в бутылки и оставляю на сутки для настаивания. Бейлиз без яиц готов.

Алевтина ОЛЕЙНИК,  
п.г.т. Новый Калинов Львовской обл.  
Фото автора



• От Сватов •

Фанатеете от домашних ликеров, вин, настоек да наливок? Тогда вам не обойтись без издания «Сваты. Заготовки» — что мы там только не готовим! И все получается! А если что-то все-таки не удастся, то виноделы и другие специалисты по этому поводу дают свои ответы на вопросы читателей. Присоединяйтесь к изданию «Сваты. Заготовки»! Оформив подписку на второе полугодие 2019 года до 31 марта, вы сэкономите до 10% от стоимости! Подписные индексы: 11423 «Каталог российской прессы», 71234 «Пресса России», П1214 «Почта России».

### Ужин для милых дам

Сделать женщину счастливой не так уж сложно: хорошая порция внимания, приправленная искренним комплиментом, — ну неужели вы от этого не засияете? А если еще устроить изысканный романтический ужин — женское сердце точно наполнится светом и радостью. Очень надеюсь, что все это происходит с вами не только в женский день. Ну а к 8 Марта предлагаем приготовить нечто особенное. Изысканный, утонченный и действительно особенный ужин — от шеф-повара Ильи ЕРЕМИНА из г. Санкт-Петербурга.

#### Разогреть аппетит

Куриное филе отварите и нарежьте кубиками. Маринованные шампиньоны мелко нарежьте. Копченый сыр и вареное яйцо натрите на мелкой терке. Все ингредиенты смешайте, заправьте майонезом и посыпьте измельченными перьями зеленого лука.

#### На горячее

Мякоть куриного бедра отбейте, в него по всей длине выложите креветки (предварительно отварите 40 сек. в кипятке и очистите) и мягкий сыр, заверните на смеси сливочного и растительного масла, посолите и поперчите по вкусу, переложите в форму и доведите до готовности в духовке. Подавайте с соусом из томатной пасты, взбитой блендером с консервированным ананасом: на 100 г пасты — 40 г ананаса; ни соли, ни перца не добавляйте.

#### Коктейль для души

В чашу блендера положите замороженную клубнику, 500 мл вишневого сока и 500 мл шампанского, взбейте. Разлейте в бокалы, сверху — взбитые сливки и соленый арахис. Не напиток — бомба!

Получится отменный ужин!  
С праздником, милые дамы!

### «Мужское-женское»

Брауни — это так грустно и по-мужски. А чизкейк — это девичий десерт, мне кажется. И когда они объединяются, получается бесподобно! А когда эту вкуснятину тебе подают к 8 Марта... Помните, как у Литвиновой было: «Я летаю, я в раю».

Для брауни: • 225 г сливочного масла • 4 яйца • 180 г сахара • 120 г муки • 60 г какао-порошка • 0,5 ч.л. соли.

Для чизкейка: • 225 г сливочного сыра • 50 г сахара • 3 ст.л. муки • яйцо.

Для брауни яйца взбиваю с сахаром в пышную пену, вливаю расплавленное охлажденное сливочное масло, перемешиваю. Просеиваю муку, смешанную с какао и солью, аккуратно перемешиваю.

Для чизкейка смешиваю сахар, сливочный сыр, яйцо и муку. В форму выкладываю 3/4 теста для брауни, сверху — слой чизкейка, затем — оставшееся тесто для брауни. Выпекаю при 170 град. 35-40 мин. до сухой палочки. Охлаждаю, нарезаю квадратами.

Оксана ЧАЮН, г. Кимры. Фото автора



## Проверено читателем

Отлично впитывает мясной вкус гречневая каша. Поэтому, когда готовлю котлеты, чтобы сэкономить на мясном фарше, смешиваю его в пропорции 1:1 с отварной гречневой крупой и даю постоять не менее получаса. Никто не замечает «подвоха».



## Паштет «На булочку»

Это отличный паштет. Намазав его на хлеб, можете устроить себе неповторимый завтрак. Пропорции — по вкусу. Отвариваю в подсоленной воде куриную печенку. Обжариваю на растительном масле нарезанный кубиками лук и натертую на крупной терке морковь. Выкладываю ингредиенты в чашу блендера, добавляю немного размягченного сливочного масла и отварную фасоль. Солю, перчу и измельчаю до однородности. Храню в холодильнике до 5 суток.

Ольга СВЕТУШКОВА, г. Горки

## Луковый «гуляш»

К отварным макаронам подаю такой «гуляш» довольно часто. Нарезаю толстыми полукольцами 3 луковицы, натираю на крупной терке морковь. Обжариваю овощи на сливочном масле до золотистого цвета, посыпаю 2 ст.л. муки, помешивая. Когда мука приобретет карамельный цвет, вливаю 1 ст. кипяченой воды и варю до загустения.

Марина СТРИЖОВА, г. Петрозаводск

## Суп из квашенки

В него даже и мясо не нужно класть: вкус и так идеален. В кипящую воду бросаю квашеную капусту, чтобы получилась густая масса, добавляю нарезанный кубиками картофель и варю до готовности капусты. Иногда кладу пару мелко нарезанных сосисок. Подаю первое с половинкой вареного яйца и сметаной.

Ольга КОРОЛЕВА, г. Гомель



## КартофИля

• 5 крупных картофелин • 2 луковицы  
• морковь • соль • перец • пряности • 3 ст.л. кетчупа • 3 ст.л. растительного масла (желательно оливкового) • зелень укропа.

Картофель очищаю и нарезаю средними дольками, лук — крупно, морковь — кусочками, солю, посыпаю пряностями, перчу, поливаю кетчупом и маслом. Перемешиваю овощи и выкладываю в рукав для запекания, прокалываю его сверху в нескольких местах. Готовлю около часа в духовке при 200 град. Достаю, рукав разрезаю, овощи выкладываю на блюдо и посыпаю мелко нарубленным укропом. Красивое, аппетитное, невероятно вкусное блюдо готово.



Елена МИНИХАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Зразы «Лесничие»

• 5-6 картофелин • яйцо • 5-6 ст.л. муки  
• 200-300 г лесных грибов (свежих или замороженных) • луковица • соль • перец • растительное масло — для жарки.



Картофель отвариваю в мундире, горячим очищаю, толку либо пропускаю через мясорубку. Вбиваю яйцо, всыпаю соль, муку, замешиваю тесто.

Грибы отвариваю в соленой воде, откидываю на дуршлаг, обжариваю на растительном масле с мелко нарубленным луком, солю, перчу и пропускаю через мясорубку. Можно взять и сушеные грибы, но тогда их нужно вымачивать несколько часов перед варкой.

Столовой ложкой беру картофельное тесто, на ладонь насыпаю муку, кладу тесто, второй рукой разминаю лепешку. Выкладываю в середину грибной фарш, защипываю края, как у пирожков, и обжариваю зразы на растительном масле до красивой корочки с обеих сторон. Подаю со сметаной.

Марина КУЗЬМЕНКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Картофельная «пицца»

• 3 вареные картофелины  
• 2 яйца • соль • перец • кетчуп  
• колбаса • сыр.

Картофель натираю на терке, вбиваю яйца, солю, перчу и перемешиваю. Картофельное тесто выкладываю в форму для запекания и разравниваю. Смазываю кетчупом, посыпаю мелко нарезанной колбасой и натертым на терке сыром. Выпекаю в духовке при 180 град., пока сыр не расплавится. Достаю, охлаждаю, нарезаю порционными кусочками и подаю к столу.

Мария ПЫРКОВА, г. Ульяновск



# Паланицы от бабы Оси

У меня была прабабушка, в детстве мы называли ее просто баба Ося. Я только позже поняла, почему именно Ося — это от отчества Осиповна. Она родилась в 1904 году. Пережила голод и потеряла двоих детей, осталась только дочь Полина — моя бабушка. После войны бабушка Полина вышла замуж за моего деда, который был военным. Их семью распределили в Германию, баба Ося с ними какое-то время там жила. Много повидала и плохого, и хорошего, но не теряла чувства юмора, та еще была артистка. Например, выбирает баба Ося в немецком магазине ткань, а продавец ей: «Гут?» Баба Ося немецкого не знает, только головой машет и говорит: «Гутее!» Мол, лучше надо! Она могла на швабру надеть мужской пиджак, сверху положить меховую шапку и эту конструкцию «усадить» за стол, а к рукавам от пиджака приставить пепельницу с сигаретой: так она имитировала присутствие кого-нибудь в доме, если была одна. «Воры увидят в окно, что на кухне мужик сидит и курит, и не залезут!» — рассуждала. Веселая была и очень нас любила, мы ее тоже! За всю жизнь не выпила ни одной таблетки. А в 75 лет случайно осушила залпом стакан уксусной эссенции. Лежала в реанимации, а потом, так сказать, в палате «смертных». Баба Ося не только выжила, но и прожила еще 15 лет! До последнего трудилась, очень вкусно готовила простые блюда. Бывало, сварит макароны, вроде ничего мудреного, но к ним больше ничего и не надо было... От нее остался и этот рецепт. Тесто самое простое: вода, мука, соль, без яиц и кефира. Пробовали по-другому — не то. Начинка может быть самой разной: тушеная капуста, рис с вареным яйцом и луком и т.д., но самые мои любимые паланицы — с картошкой. Их любят не только домашние, но и друзья. Особенно вкусны со сладким чаем как горячие, так и холодные. Муж ест, нахваливает, говорит, мол, еще бы мяса туда. Но оно точно не пойдет — не успеет приготовиться, лучше готовое положить или сосиски добавить. Когда рассказала ему, что рецепт довоенный еще, он удивился: «Ничего себе, как хорошо они жили до войны!»



Просто

Для теста: • 3 ст. муки • 0,5 ч.л. соли • 2 ст.л. растительного масла.  
Для начинки: • 2 крупные картофелины • луковичка • пучок зелени укропа • 50 г сливочного масла • соль • перец.

Всыпаю муку в тазик, делаю в центре углубление и добавляю соль. Потихоньку вливаю 1,5 ст. теплой воды и замешиваю тесто. Жидкости может понадобиться больше или меньше — тесто должно быть вроде пельменного. Когда оно уже готово, поливаю маслом. Скатываю в шар и оставляю на полчаса, чтобы клейковина разбухла. Раньше не любила готовить ни вареники, ни пельмени, потому что не давала тесту полежать (не знала такого секрета). А сразу с ним работать очень трудно: оно жесткое, резиновое.

Тем временем готовлю начинку: тоненько нарезаю картошку, солю, перчу, добавляю измельченные лучок и укроп, перемешиваю. Тесто делю на 7 лепешек. Раскатываю размер с блин. Середину смазываю растопленным маслом. Тонким слоем выкладываю картофельную начинку, надрезаю тесто от центра к краю по радиусу, типа «солнышка», и заворачиваю полоски в центр, накрывая начинку. Обжариваю паланицы на растительном масле на небольшом огне сначала с той стороны, где полоски. Переворачиваю, накрываю крышкой и жарю на медленном огне, чтобы картошка успела пропечься.

Екатерина ВИТИНА, г. Владивосток. Фото автора

## Сладкие котлетки

Натираю на крупной терке яблоко и 5 морковок, вливаю 1/3 ст. воды, 1 ст.л. растительного масла и тушу 7-10 мин. на небольшом огне. Затем всыпаю 1-2 ч.л. сахара и 0,5 ст. манной крупы. Солю, перемешиваю, формую котлетки, обваливаю в муке и обжариваю на масле.  
Яна БОР, г. Шклов

## Щука в луковом кляре

• 400 г филе щуки или другой рыбы  
• перец • соль • зелень.

Для кляра: • луковичка • яйцо • 6-8 ст.л. муки • соль • растительное масло.

Рыбу нарезаю порционными кусками, солю, перчу. Для кляра лук натираю на мелкой терке, добавляю муку, соль и яйцо, перемешиваю и вливаю 150 мл ледяной воды. Получается тесто, по

консистенции похожее на густую сметану. Опускаю кусочки рыбы в кляр и выкладываю на сковороду с раскаленным маслом. Жарю на среднем огне до золотистой корочки с обеих сторон. Подаю с зеленью. Рыба получается сочной и нежной.

Наталья ПОДОЛЯКО,  
г. Кировск. Фото автора



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

В наше нелегкое время каждая копеечка на счету. Очень надеемся на то, дорогие наши, что благодаря вашим экономным рецептам мы все вместе, как и раньше, продолжим накрывать бюджетные, но при этом вкусные столы. Ждем с нетерпением ваши экономные рецепты, советы и хитрости.

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

## 6 хитростей при покупке сливочного масла

Ассортимент сливочного масла на прилавках большой, но далеко не весь предоставленный продукт качественный и натуральный. На что обращать внимание при покупке, рассказывает инженер-технолог сыроделия Ольга ШАУЛО, г. Верхнедвинск.



**1. Название.** Даже если на упаковке написано слово «масло», это еще не гарантия качества. В зависимости от сырья оно бывает сливочным (из натуральных сливок, полученных из коровьего молока), подсырным (из сливок, полученных при сепарировании подсырной и творожной сыворотки), топленым (молочный жир) и восстановленным, т.е. полученным из сливочного и топленого масла и молочной плазмы. Внимательно изучайте информацию на упаковке!

**2. Состав.** Настоящее сливочное масло делают только из пастеризованных сливок и цельного молока. Никаких добавок быть не должно! Если помимо молочного жира в составе указан еще и растительный — это спред.

**3. Жирность.** У качественного сливочного масла массовая доля молочного жира не может быть менее 50%. При этом для повседневного потребления лучше выбирать масло жирностью 80-85% (сладко-сливочное, кисло-сливочное, вологодское).

**4. Консистенция.** Молочный жир затвердевает при температуре ниже 8 град., поэтому настоящее сливочное масло обычно твердое, а не мягкое. Его отличают специфический вкус и запах, привлекательный светло-желтый цвет, плотная, однородная, пластичная (при температуре 12±2 град.) консистенция. На разрезе поверхность сухая, глянцевая (допустимо наличие одиночных капелек влаги).

**5. Упаковка.** Лучшая упаковка — кашированная фольга: она не пропускает свет и воздух, защищая продукт от прогоркания и окисления. Хорошо хранится масло и в

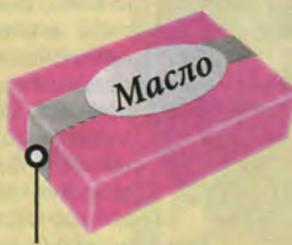
непрозрачных пластиковых коробочках или пергаменте. Идеальная упаковка для хранения в холодильнике — масленка с непрозрачной крышкой. Только не стеклянная!

**6. Срок годности.** В морозилке при температуре минус 18 град. сливочное масло может храниться до года. Срок годности свыше года говорит о ненаатуральности продукта — период хранения увеличивают, добавляя растительные жиры и фальсификаты, в которых содержится консерванты. В холодильнике сливочное масло хорошо хранится в течение 3-х недель. Чтобы продлить это время, нужно сменить упаковочный материал либо переложить масло в новую масленку.

### Берегитесь подделок!



Форма пачки нарушена (помяты углы), продукт мягкий, пластичный.



Держит форму пачки, но слегка поддается при нажатии.



Очень твердый на ощупь, будто замороженный.

### Это интересно!

Вы тоже боитесь холестерина и поэтому избегаете сливочного масла? Зря! Ведь масло, как утверждают диетологи, — продукт очень ценный и в некотором смысле уникальный.

❖ Содержит один из самых необходимых витаминов для организма — витамин А.

❖ Масло — пища для ума: жиры необходимы для обновления клеток нервных тканей и головного мозга.

❖ Это залог красоты. Только с жирной пищей усваиваются витамины А, Е, D, К. Витамины и жиры нужны, чтобы хорошо росли волосы, а кожа была здоровой, красивой и гладкой.

❖ «Промасленный» большой желудок и двенадцатиперстная кишка быстрее выздоравливают.

❖ Неожиданно, но факт! Сливочное масло способствует выработке серотонина — «гормона счастья», поэтому нехватка молочного жира может вызвать проблемы с настроением. Не зря про угрюмый вид говорят — «постное лицо», ведь в пост человек отказывается от масла и другой жирной пищи. А еще серотонин улучшает сон, понижает чувствительность к боли и даже подавляет тягу к сладкому.

### «Домашнее»

Мне повезло: недалеко живет бабушка, у которой покупаю свежие сметану, творог, молоко и сливки. Честно скажу, что жирность их не знаю, но сливки настолько густые, что ложка не просто стоит, но и вынимается с трудом. Если у вас нет возможности получить такие сливки, не беда. Просто запомните: чем жирнее исходный продукт, тем меньше его нужно будет взбивать и тем больше получится выход масла.

Сливки (400-500 г) кладу в посуду с высокими бортиками и взбиваю миксером на средней скорости. Через 3-4 мин. масса начинает густеть, из нее слегка отделяется жидкость. Если взбивать густую сметану, то потребуются больше времени. Выделяемую пахту сливаю, а в посуду всыпаю 0,5 ч.л. соли и снова взбиваю миксером 1-2 мин.

Получается масло с нежно-розовым привкусом. Больше всего люблю есть его с черным хлебом — аромат просто невероятный! Рекомендую приготовить сливочное масло в домашних условиях — аппетитно, дешево и полезно!

Алена ПРИКАЗЧИКОВА,  
г. Измаил

### Как хранить масло

Берегите от света!



Лучшая упаковка — фольга. Если масленка, то непрозрачная.



Срок хранения: в фольге — 20 суток, в пергаменте — 10, при -18 град. — год.



# МОЙ МИР

## На вашей кухне красиво и удобно

### Чистить рыбу стало намного проще!

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

Материал: пластик, нерж. сталь.  
Размер: 20x5,5 см. КНР.

**Рыбчистка с контейнером**

**299р.**



Вся чешуя остается в контейнере



**699р.**

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

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

**Доска с зажимом для разделывания рыбы**



**8 в 1**

**799р.**

### Украшение Вашего стола!

Изысканные чайные ложки станут ярким украшением стола, превратят привычное чаепитие в настоящий праздник! Оригинальная особенность ложек в том, что их чашечки выполнены в виде бутонов цветов и украшены гравировкой.

Материал: металл.  
Размер: 12 см. КНР.

**Набор чайных ложек «Цветы», 8 шт.**

### Украшение кухни!

Эти полотенца не просто незаменимы для хозяйственных нужд – они красивые и яркие, что встречается нечасто среди изделий подобного рода. 8 красочных вафельных полотенец «под хохлому» станут отличным подарком любой хозяйке!

В комплекте: 8 полотенец.  
Материал: вафельное полотно (100% хлопок).  
Размер: 30x60 см. Россия.

**Набор вафельных полотенец «Неделя»**

**8 в 1**



**599р.**

### Сказочное кружево

Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера. Финальный штрих в оформлении вашего дома!

Материал: 100% полиэстер.  
Размер: 170x223 см. Беларусь.

**Занавеска «Кармен»**

**499р.**



### Устали от бесконечной шинковки овощей?

Универсальный измельчитель – механический прибор кнопочного типа работает без использования батареек и электроэнергии. Основание чаши оборудовано резиновым кольцом для максимальной устойчивости. Острые лезвия для измельчения или смешивания легко справляются с твердыми орехами и свежими овощами. Прибор подходит для приготовления сложных соусов. Легко моется и не занимает много места на кухне.



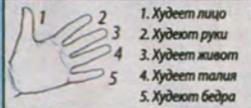
Материал: полипропилен, полистирол, нержавеющей сталь, нейлон. Размер: 13x8,5x9 см. КНР.

**Измельчитель**

**999р.**



Потяните за рычаг



1. Худеет лицо
2. Худеет руки
3. Худеет живот
4. Худеет талия
5. Худеет бедра

### Похудейте легко и красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит!

Материал: нерж. металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

**Магнитное кольцо для похудения**

**499р.**

## ПОДАРОК за любой заказ!

### Набор из 5 стеклянных емкостей в подарок!

Универсальные яркие емкости с крышками пригодятся любой хозяйке – и для хранения продуктов и для сервировки! Материал: прочное стекло 2-3мм, пластик. Объем и диаметр: 1 л – в 17 см; 0,53 л – в 14 см; 0,36 л – в 12,5 см; 0,23 л – в 10,5 см; 0,13 л – в 9 см. КНР.

Количество ограничено. Уточняйте при заказе!



Подходит для посудомоечной машины и микроволновки.

**МОЙ МИР**  
moymir.ru

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

**8 (800) 250-21-76**

код заказа:

**PM-19-107-ТОЛ-КУХ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 110774673331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 2040. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.06.2019 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-19-107-ТОЛ-КУХ. Реклама.

## Продукт лечит



### Выгоняем простуду МОЛОКОМ

*Издревле при простуде пили молоко с медом, что не случайно — молоко борется с вирусами, согревает, благодаря своему составу поддерживает истощенный организм.*

❖ Если болезнь только начинается, смешать 1 ст. горячего молока с 1 ч.л. меда и щепоткой соли. Пить лучше перед сном, потому что средство оказывает согревающее, потогонное и успокоительное действие.

❖ Ускорить выздоровление поможет медово-молочный отвар с луком. Залить 4 ст. молока 4 измельченные луковицы и варить до мягкости лука. Остудить, добавить 1 ст.л. меда и принимать по 1 ст.л. отвара каждый час — до улучшения состояния.

#### Внимание!

**Если воспалено горло, мед в молоко добавлять не рекомендую — это усиливает болезненность.**

❖ Буквально за 2-3 дня справиться с простудой поможет имбирный чай на молоке. Довести до кипения 200 мл молока, всыпать 0,5 ч.л. порошка имбиря и кипятить 2 мин. Снять с огня, остудить до 50 град. и добавить 1 ч.л. меда. Выпить такой чай маленькими глотками, хорошенько укутаться и пропотеть. Повторять до снятия симптомов.

#### На заметку

Рецепт с имбирем не подходит тем, у кого есть заболевания органов пищеварения, геморрой или гипертоническая болезнь.

*Наталья КОРНЯКОВА,  
врач-валеолог, г. Витебск*

## Дорогие читатели!

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

## Еда, которую лучше обходить стороной

*Есть продукты «живые», полезные, без которых ни здоровья, ни мощной нервной системы быть не может, а есть еда «мертвая», которая не просто не приносит пользы, но еще и навредить может. Предлагаю список продуктов, которых лучше избегать.*

1. Рафинированный сахар и продукты, его содержащие: джем, желе, мармелад, мороженое, щербет, жевательная резинка, лимонад, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.
2. Рафинированная белая мука — в ней полностью отсутствует комплекс витамина В, а также витамин Е. Поэтому ржаной хлеб, в который добавлена пшеничная или белая мука, не самый удачный выбор. То же можно сказать про очищенные белый рис и перловую крупу, сухие злаки, например, кукурузные хлопья.
3. Соленые продукты, такие, как соленые орешки, к примеру.
4. Копчености: рыба, ветчина, бекон, колбасы.
5. Закусочное мясо — к нему относятся сосиски, солонина, продукты, содержащие нитраты или азотистый натрий (читайте этикетки). Не покупайте вяленое или сушеное мясо, если для сохранности в него добавлены химикаты.
6. Магазиновые кетчуп, горчица, соусы,

маринады — ничего хорошего в них нет.

7. Насыщенные жирами продукты — враги нашего сердца. Если на этикетке написано «растительное масло», стоит выяснить, не гидрогенизировано ли оно. Кроме того, нужно избегать продуктов, в которых содержится хлопковое масло.

8. Кофе, включая кофе, очищенный от кофеина. Этот стимулятор — один из злейших врагов для наших нервов.

10. Алкогольные напитки — смертельный яд для нервной системы. Когда человеку хочется выпить, это означает, что организму не хватает комплекса витамина В, кальция и других питательных веществ.

11. Табак — еще один смертельный яд для нервов.

12. Сушеные фрукты, когда при сушке они обрабатываются химическими веществами.

*Валентин ДУБИН, профессор, ведущий научный сотрудник института натуропатии, г. Одинцово*

*От вздутия живота мне хорошо помогает чесночный отвар. В 1 ст. воды кладу 3-4 очищенных зубчика чеснока, 6 горошин черного перца и 0,5 ч.л. семян тмина, довожу до кипения, варю 5 мин. Процеживаю, остужаю и пью понемногу несколько раз в день.*



## Черная редька для сухой кожи

*Черную редьку называют природным кладом витаминов и микроэлементов. Маски на ее основе оказывают очищающее и отбеливающее действие, борются с воспалениями, сужают поры, тонизируют уставшую и увядающую кожу. Эта маска идеально подходит для сухой кожи, потому что она не просто питает ее, но еще и разглаживает, помогает избавиться от мимических морщинок.*

- Небольшой кусок очищенной редьки
- 1 ч.л. меда • 2 ч.л. сметаны 15-20%-ной жирности.

Редьку натереть на мелкой терке, отжать, смешать 1 ст.л. жмыха со сметаной и медом. Половину смеси на-

нести на очищенное лицо, подождать 10 мин. Когда маска подсохнет, нанести остатки вторым слоем. Оставить на 15 мин., затем смыть теплой водой, лицо смазать увлажняющим кремом.

#### Внимание!

На очень чувствительной коже черная редька может вызвать раздражение. Чтобы исключить аллергическую реакцию на редьку и мед, лучше провести тест: нанести немного косметического средства на кожу запястья и оставить минут на 10. Если кожа покраснеет или появится зуд, от применения маски лучше отказаться.

*Татьяна ЛЕМЗАКОВА, эксперт по омоложению и альтернативной косметологии, г. Калуга*



## Моя помощница — гречка

Избавиться от отеков под глазами мне помогают простейшие гречневые лепешки.

Беру 2 ст.л. гречневой муки (можно купить готовую или измельчить гречневую крупу в кофемолке или блендером), заливаю теплой водой, хорошо перемешиваю. Должна получиться густая масса. Из нее леплю 2 не-

большие лепешки и прикладываю к коже под глазами на 20-25 мин. Процедуру повторяю каждый вечер в течение недели. Результатом очень довольна — отеки сходят!

Наталья КАРКАЧЕВА,  
г. Тамань

### • От Сватов •

Предпочитаете пилюлям и микстурам старые добрые «бабушкины» методы лечения? Тогда издание «Народный доктор» — для вас! Десятки проверенных рецептов от недугов, консультации врачей и натуропатов, простые, но эффективные гимнастики, диеты — все, чтобы поддерживать здоровье и как можно реже обращаться в аптеку. Берите пример с Михалыча — он выписал издание на год и теперь в ус не дует.

## Что нужно организму?

ЧЕГО ХОЧЕТСЯ



КОФЕ

ФОСФОР,  
СЕРА



КЛЮКВА,  
МОЛОКО,  
СЕМЕЧКИ



ШОКОЛАД

МАГНИЙ



ГРЕЧКА, КЕШЬЮ,  
ЛИСТОВОЙ САЛАТ,  
БОВОБЫЕ



МОРОЖЕНОЕ

КАЛЬЦИЙ



КРОЛИК,  
ИНДЕЙКА,  
КУРИЦА



КОПЧЕНОСТИ

ЖИРЫ



КЕФИР, РЯЖЕНКА,  
ЙОГУРТ



ПИВО (КВАС)

АЗОТ,  
ВИТАМИНЫ  
ГРУППЫ В



РЫБА / ОРЕХИ



ГАЗИРОВКА,  
ЖИРНОЕ

КАЛЬЦИЙ



БРОККОЛИ,  
КУНЖУТ,  
КАРТОФЕЛЬ, СЫР

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ

## МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваре.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.



Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента\*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте!**

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме\*\*.

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ  
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Миссия: **БОРЬБА С ПРОСТАТИТОМ**  
Статус: **АКТИВЕН**

Graminex LLC  
50 капсул

**ЦЕРНИЛТОН®  
форте**

Для лечения заболеваний предстательной железы  
Рег. № ГР-000453

«Горячая линия»: 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21  
[www.cernilton.ru](http://www.cernilton.ru)

**ЦЕРНИЛТОН®**: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте**: 50 капсул.  
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.  
\* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Стивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларицова, Д.В. Платонова.  
\*\* В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

## Секреты исправления



### Еще гуще!

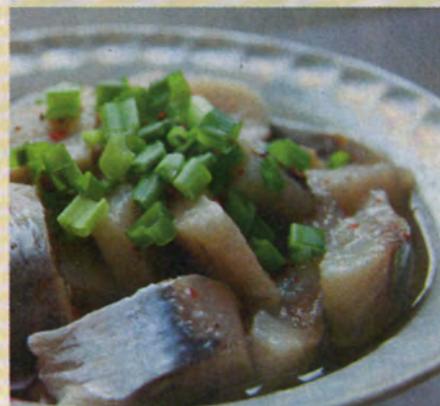
Если майонез, который сама приготвила, свертывается и не может загустеть, вбиваю в отдельную посуду желток, а вместо масла понемногу вливаю майонез, взбивая массу. Когда майонез станет нужной консистенции, тонкой струйкой добавляю необходимое количество растительного масла.

*Татьяна КУРИЛО, г. Гродно*

### Сало масляное

Чтобы придать говяжьему, бараньему или свиному жиру вкус масла, нарезаю сало кусочками, выкладываю в кастрюлю и заливаю молоком так, чтобы сало было чуть прикрыто. Кастрюлю ставлю на огонь, а когда молоко хорошо прокипит, процеживаю. Полученный жир храню в холодном месте.

*Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев*



### «Вкусняем» селедку

Сельдь крепкого посола вымачиваю в холодной воде от 1 до 2 дней в зависимости от степени ее солёности и жесткости. Воду меняю каждые 3-4 часа. А чтобы рыбка стала сочнее, после вымачивания разделяю ее и заливаю на 3-4 часа молоком. Кроме того, пикантность селедочке придаст и вымачивание в крепком настое черного чая.

*Антонина ЗИНОВЕНКО, г. Солигорск*

### «Сырная реанимация»

Слегка подсохший сыр всегда кладу на некоторое время в кислое молоко — продукт снова становится мягким и как будто свежим.

*Мария ГУБСКАЯ, г. Минск*

## Осторожно: вкуснятина,

или Домашняя бастурма

Мы готовим ее из разного мяса: говядины, свинины и курицы.

Куски свинины (шейная часть и окорок) обмываю, обсушиваю и выкладываю в емкость для засолки, тщательно посыпаю солью — мясо должно быть в ней полностью. Кладу в холодильник на сутки, затем соль меняю, так как мясо выделит сок, и снова ставлю в холод. Через сутки переворачиваю и опять — в холодильник. Затем мясо промываю, вымачиваю несколько часов в воде,



обсушиваю и заворачиваю в чистую ткань, убираю в холодильник на сутки под гнет.

Готовлю обмазку: в 2-3 ст.л. сушеной травы пажитника (шамбала) вливаю теплую воду, чтобы получилась консистенция манной каши. Добавляю молотые паприку и чили, черный перец, кориандр, пропущенный через чесночницу чеснок, аджику жгучую, хмели-сунели и 1 ст.л. сухой горчицы, перемешиваю и даю настояться. Смазываю мясо и подвешиваю при комнатной температуре на 3-4 дня. Затем снимаю и убираю в холодильник довяливаться еще пару дней. Время готовности зависит от размера кусков мяса.

А потом тоненько нарезаю и угощаю всех желающих — устоять трудно!

*Елена ПЫТАЛЕВА,*

*г. Санкт-Петербург. Фото автора*

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Настоящая закуска для гурманов. Правильно приготовленная бастурма считается одним из лучших деликатесов. Рекомендую брать только молодое свежее нежирное мясо: например, конину, телятину, баранину или свинину (вырезку, филе, огузок, толстые или тонкие края). Используйте красный молотый перец, чеснок, хмели-сунели, кориандр, гвоздику, лавровый лист, соль и сахар. У каждого свой вкус, не бойтесь экспериментировать.

*Андрей ШУБИН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург*

Когда готовлю домашний майонез из магазинных яиц, он получается очень светлым и на вид неаппетитным — белесым. Чтобы исправить ситуацию, добавляю немного молотой куркумы, но важно не переусердствовать, иначе соус может получиться слишком желтым.



## «Доступный»

Хочу поделиться рецептом салата-коктейля, который мне нравится, так как он очень вкусный, полезный и его быстро готовить из доступных ингредиентов. А если красиво оформить, то блюдо украсит любой праздничный стол.

• Средняя морковь • 180 г творога • 2 зубчика чеснока • 2 ст.л. оливкового масла  
• ядра грецких орехов • зелень петрушки.  
Морковь натираю на мелкой терке. Творог протираю сквозь сито. Чеснок пропускаю через чесночницу, петрушку мелко нарезаю. Все ингре-

диенты соединяю, заправляю маслом, перемешиваю и раскладываю в креманки, украшаю орехами. Ставлю салат в холодное место на 2 часа и подаю к столу.

*Светлана МАТРИНОВА,*

*г. Орел. Фото автора*



Неожиданно



### Для особых случаев

Для этого салата готовлю рыбу сама, а консервы не покупаю уже очень давно. Попробуйте, рыбка получается вкуснее и нежнее магазинной.

• 300 г свежей форели • 2 сваренные в мундире картофелины • вареная морковь • луковица или зеленый лук • 1 ч.л. лимонного сока • 2 вареных яйца • 100 г сыра • соус или майонез • соль • перец — по вкусу.

Филе рыбы без костей солю, перчу, сбрызгиваю соком, заворачиваю в пищевую фольгу и запекаю в разогретой до

200 град. духовке 20 мин. Остужаю, разделяю на кусочки. Выкладываю салат слоями: натертый на крупной терке картофель, рыба, измельченный лук, натертая на крупной терке морковь, натертые на терке белки, майонез или соус, натертый на мелкой терке сыр, снова рыба, майонез или соус, натертые на терке желтки.

#### • Мой совет •

Гораздо вкуснее, когда готовлю майонез сама: 5 вареных перепелиных яиц, 1 ч.л. готовой горчицы, 1 ч.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. лимонного сока, пряности (по вкусу) смешиваю и взбиваю в блендере до однородной консистенции. Затем, продолжая взбивать на низкой скорости, тонкой струйкой вливаю 150 мл растительного масла и взбиваю еще минуту на высокой скорости.

Галина ЩЕТНИКОВА, д. Горбулки Ленинградской обл. Фото автора

### «Гнездо перепелки»

• Отварное куриное филе • маринованный огурец • вареные куриные яйца • сыр • лук • картофель • сметана • растительное масло • любая зелень • вареные перепелиные яйца.

Мясо нарезаю мелкими кубиками, огурец — соломкой, лук — полукольцами, заливаю его кипятком и оставляю на 10 мин. Яйца и сыр натираю на мелкой терке, зелень измельчаю. Все подготовленные продукты смешиваю и заправляю сметаной (майонезом). Выкладываю на блюдо в форме гнезда.

Очищенный картофель нарезаю соломкой, промываю от лишнего крахмала и обжариваю до румяной корочки во фритюре порциями, чтобы не слипался. Готовый салат по бокам украшаю жареным картофелем, в центр выкладываю очищенные перепелиные яйца, посыпаю измельченной зеленью.

Наталья ШИЛЯЕВА,

п. Оричи Кировской обл. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой салат — вполне самостоятельное блюдо. Главный нюанс — нарезка и жарка картофеля. Если нарезать крупно, получится фри, но фри не совсем подходит для этого салата. Если фритюра нет, можно обжарить картофель на сковородке в большом количестве хорошо разогретого растительного масла и просушить через сито (бумажные салфетки). Вместо куриного мяса можно взять отварную говядину, любую дичь, а для пикантности добавить в салат французскую зернистую горчицу (1 ч.л. на 100 г). Еще по вкусовой палитре отлично подойдет сыр пармезан, натертый на мелкой терке. Огурцы можно взять не только маринованные или свежие, но и соленые.

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

### «Сельдерейный» майонез

Всегда подаю его к мясным и рыбным закускам и горячим блюдам: очищенный корень сельдерея отвариваю, натираю на мелкой терке и перемешиваю с майонезом в желаемой пропорции.  
Ольга БЕЛОГРИВЦЕВА,  
г. Могилев



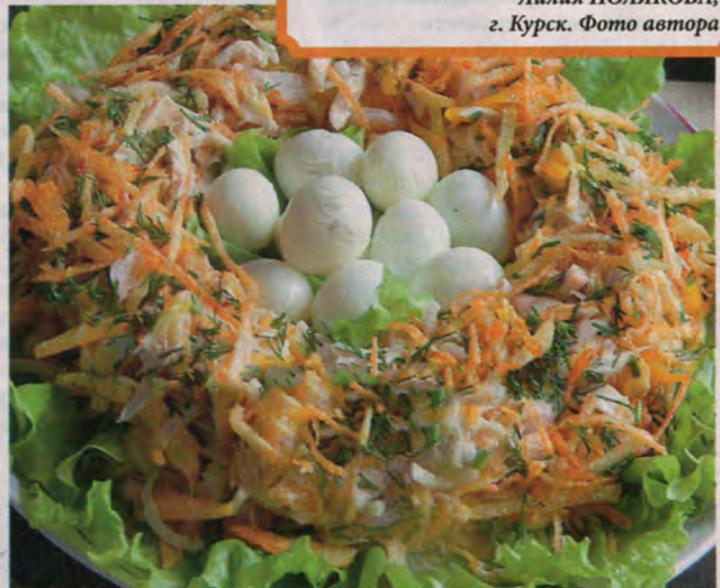
### «К борщу»

Просто отличная закуска к кубанскому борщу! Готовьте поострее-печесочнее.

• Армянский лаваш • 80 г плавленого сырка «Дружба» • вареная свекла • 2 ст.л. нектислой сметаны • 4 зубчика чеснока • соль — по вкусу.

Свеклу и сыр натираю на мелкой терке, чеснок пропускаю через чесночницу. Смешиваю со сметаной, немного солю и распределяю по лавашу. Сворачиваю рулетом, ставлю в холодильник на 30 мин. Нарезаю и подаю к столу.

Лилия ПОЛЯКОВА,  
г. Курск. Фото автора



Только до 31 марта можно подписаться на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года по самой низкой цене. Подробности ищите на стр. 2.

## Идеальный бульон

Чтобы получить хороший бульон, строго соблюдая пропорцию основного продукта и воды: 1,25 л воды на 1 кг костей. Перед началом приготовления определяю, сколько бульона понадобится для супа, чтобы потом не доливать воды — она ухудшает вкус.

Марина ШЕЛЕСТ,  
г. Могилев



## «Остряк»

На 4-4,5 л супа: • 300 г курицы • морковь • луковица • 3 помидора • сладкий перец • 5 зубчиков чеснока • 2 ст.л. томатной пасты • 100 г макарон • небольшой пучок зелени • соль и пряности — по вкусу • растительное масло — для жарки.

Варю бульон из курицы, посолив. Мясо отделяю от костей и возвращаю в бульон. Лук и помидоры мелко нарезаю, морковь натираю на крупной терке, чеснок — на мелкой, перец нарезаю кубиками. Морковь с луком обжариваю на масле 10 мин., добавляю сладкий перец, помидоры и готовлю, помешивая, еще 5-10 мин. Затем кладу томатную пасту и чеснок, накрываю крышкой, огонь уменьшаю и томлю 10 мин. Перекладываю жарку в бульон, добавляю макароны, солю, посыпаю пряностями, перемешиваю, чтобы макароны не слиплись.

Варю на среднем огне 5-10 мин., затем накрываю крышкой и даю настояться 15 мин. Подаю, украсив суп мелко нарезанной зеленью.

Ольга РОМАНОВА,  
г. Санкт-Петербург.

Фото автора

Главный секрет овощного бульона — в его насыщенном вкусе. Чтобы навар из овощей получился сытным, вкусным и ароматным, обязательно готовлю его за день до подачи и настаиваю не менее 12 часов.

## Луковый «Француз»

Существуют десятки редакций рецепта этого супа, поэтому приготовила по рецепту, взятому из интернета, но не удержалась в желании добавить свежей зелени. Замечательный нежный крем-супчик порадовал и удивил моих любимых. Главный секрет вкусного лукового бульона по-французски — это длительная обжарка лука: сахар, содержащийся в головках растения, медленно карамелизируется, цвет становится румяным, а вкус — непередаваемо «луковым», глубоким и нежным. Сухое вино балансирует сладость и делает блюдо завершенным. Гренки с сыром во время подачи становятся мягкими и нежными, превращая первое в некое подобие густого крема. Подготовьте вкусовые рецепторы для пира: суп доставит исключительно удовольствие. Всем приятного аппетита!

• 700 мл мясного или овощного бульона  
• 350 г лука • 150 мл белого сухого вина  
• 70 г сыра • 50 г сливочного масла • 2 зубчика чеснока • 1 ч.л. муки • небольшой багет (или похожий по вкусу и консистенции хлеб) • соль • перец — по вкусу.

Лук нарезаю полукольцами и обжариваю на маленьком огне в сковороде на растопленном масле, постоянно помешивая. Когда начнет приобретать золотистый цвет, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, пассерую 4-5 мин., всыпаю муку (благодаря ей суп станет по консистенции более однородным и слегка крем-супом). Вливаю к луку бульон и перемешиваю, чтобы не осталось комочков муки. Добавляю вино, солю, перчу, накрываю крышкой и даю потомиться на маленьком огне 30 мин.

Нарезаю багет ломтиками толщиной 1,5-2 см и подсушиваю в духовке или тостере. Натираю на крупной терке сыр. Готовый суп переливаю в жаропрочную



посуду и выкладываю сверху подсушенный хлеб, на него — плотный слой сыра, ставлю в духовку под гриль на 10 мин., чтобы сыр расплавился и стал румяным. Подаю «француза» очень горячим, разлив в тарелки и положив в каждую по гренке с сыром. Можно присыпать блюдо рубленным зеленым луком. Количество гренек и зеленого лука — по вкусу. Мне нравится побольше.

Элеонора ПУЧИНА,  
г. Великий Новгород. Фото автора

## Кулеш

• 200 г говядины без костей • 100 г пшенной крупы • 3 крупных клубня картофеля • большая луковица • средняя морковь • 50 г сливочного масла — для жарки • соль • перец • лавровый лист • зелень — для украшения.

Картофель, лук и морковь нарезаю небольшими кубиками. Из говядины варю бульон, добавляю картофель

и готовлю еще 5 мин. на медленном огне. Пшено промываю, довожу до кипения, уменьшаю огонь и варю 5-6 мин. Обжариваю морковь и лук на масле, перекладываю вместе с кашей в суп, солю, перчу, кладу лавровый лист, довожу до готовности на слабом огне. Подаю, украсив мелко нарубленной зеленью.

## • Мой совет •

Щепотка куркумы, добавленная при обжаривании моркови и лука, придаст супу насыщенный желтый цвет.

Елизавета МАЕВСКАЯ, г. Омск. Фото автора



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5



## Пирог «Крокодил»

Видите, какая красота получилась? Испугались, что сложно? Открою вам секрет: все очень просто. Достаточно лишь вашего желания и чуточку терпения. Нет ничего невозможного. Обычно такую красоту даже жалко есть, но что поделаешь, голод сильнее. Кстати, каждый раз готовлю пирог с разными начинками.

Для теста: • 250 мл теплого молока • яйцо  
• 10 г сухих дрожжей • 2 ст.л. сахара • щепотка соли • 6 ст.л. растительного масла  
• 500 г муки.

Для начинки: • капуста • лук  
• вареные яйца • растительное масло — для жарки.

Смешиваю дрожжи с молоком, сахаром и солью, вбиваю яйцо, вливаю масло и постепенно подсыпаю муку. Замешиваю эластичное тесто и оставляю в тепле, чтобы немного поднялось.

Мелко шинкую капусту и вместе с нарезанным луком обжариваю на масле до готовности. Смешиваю овощи с мелко нарубленными яйцами. Оставляю 4 небольших кусочка теста и вырезаю из них лапки (фото 1). На присыпанной мукой поверхности

раскатываю остальное тесто в прямоугольник и перекладываю на противень. В середину пласта в длину выкладываю начинку. Прорезаю тесто

от начинки до края двух сторон полосками под углом 45 град.

(фото 2). Переплетаю полоски от края к начинке так, чтобы получилась косичка или плетенка

(фото 3). Из верхней части формую голову крокодила, из нижней — хвост

(фото 4). По бокам к туловищу прикрепляю лапки. Затем имитирую шипы, надрезая

ножницами каждую полосу вдоль всего туловища (фото 5). Выпекаю пирог

в духовке при 180-200 град. до красивой румяной корочки. Нарезаю порционными кусочками и подаю к столу.

Татьяна ДИКСОН,  
г. Гродно. Фото автора

### Правильный ПОДХОД

Не ставлю пирог сразу же в духовку, а даю ему 15-20 мин. подойти. Как только он поднимается и станет пышным, смазываю его поверхность сырым взбитым яйцом или сливочным маслом, а затем ставлю в духовку выпекаться.

Оксана ПСОВСКАЯ,  
г. Минск

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Сколько красоты вы, дорогие наши, присылаете в редакцию. Так все понятно объясняете в пошаговых фото, просто бери да делай! Очень надеемся, что так и дальше будет продолжаться. С нетерпением ждем ваших писем с рецептами и фотоинструкциями.

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

## Нужные советы



## В заливке

Куриное филе в такой заливке получается просто огонь — мягкое, вкусное и сочное.

Готовлю заливку: взбиваю 1-2 яйца вместе с 0,5 ст.л. картофельного крахмала, добавляю 1 ст.л. готовой горчицы, солю, перчу. Филе нарезаю полосками, смешиваю с заливкой, оставляю на час. Обжариваю мясо на хорошо разогретом масле до румяной корочки. Еще горячим посыпаю семенами кунжута.

Виктория МЕЛЬНИКОВА,  
г. Минеральные Воды



## Курочка «Карамельная»

Попробовала приготовить такую курочку целиком, получилось хорошо. На сковороду высыпаю по 1 ст.л. соли и сахара, помешивая, довожу до карамельного цвета. Вливаю 1 ст. горячей воды, чтобы не пережечь. Варю на малом огне до растворения затвердевшей карамели. Заливаю получившимся соусом вымытую курицу, добавляю измельченный чеснок, хорошо перемешиваю. Запекаю в духовке до готовности.

Ольга СТЕПКО, г. Кобрин

## «Плов» из вермишели

Простое и экономное горячее блюдо выходного дня.

Куриное филе нарезаю кубиками, обжариваю на хорошо разогретом растительном масле до готовности, солю, перчу. Добавляю мелко нарезанный лук и натертую морковь, перемешиваю. Тушу до мягкости овощей, затем высыпаю сухую вермишель и томлю на огне еще 2-3 мин. Вливаю 450 мл горячей воды, добавляю измельченный чеснок, перчу. Накрываю «плов» крышкой и томлю на малом огне еще 4-5 мин. Снимаю с огня, чтобы вермишель дошла до готовности.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

## Плов с уткой

• 600 г мяса утки • 500 г риса • 2-3 луковицы • 3-4 зубчика чеснока • 2 моркови • 2 ст.л. свиного жира • растительное масло • соль • перец — по вкусу • 1 ч.л. смеси сушеных итальянских трав • лавровый лист.

Рис промываю и замачиваю. В казане растапливаю свиной жир, кладу кусочки утки и обжариваю до золотистого цвета. Лук нарезаю небольшими кубиками, морковь — полосками. Овощи добавляю к мясу, обжариваю на среднем огне 5-7 мин.

К утке вливаю столько воды, чтобы она полностью покрыла мясо, солю, перчу, кладу лавровый лист и сушеные травы. Тушу утку на среднем огне 20-30 мин. Когда мясо будет готово, выкладываю рис и перевожу на большой огонь, провариваю 5 мин., крышкой не накрываю. Затем уменьшаю огонь и довожу блю-



Неожиданно

до до готовности под крышкой. В конце добавляю измельченный чеснок. Перед подачей плов перемешиваю и немного остужаю.

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

## Котлеты «Восторг»

Хочу рассказать кое-что о привычных нам котлетах, которые может приготовить любая хозяйка. Котлетами никого не удивишь, не так ли? Но вот такие необычные приведут в восторг любого гурмана!

• 600 г куриного филе • 2 яйца • 4 ст.л. муки • 3 ст.л. сметаны • 4 зубчика чеснока • свежие помидоры • несколько ломтиков сыра • томатный сок с мякотью • соль • пряности — по вкусу • любая свежая зелень • растительное масло.

Курицу нарезаю мелкими кубиками. В отдельной посуде взбиваю яйца, сметану, затем высыпаю муку, пряности, солю, кладу измельченную зелень и чеснок. Добавляю эту смесь к мясу и хорошо перемешиваю. Мокрыми руками формую котлеты и перекладываю их на противень, смазанный маслом. Вливаю сок, чтобы он покрывал котлеты наполовину. На каждую выкладываю



по дольке помидора, сверху — ломтик сыра. Запекаю в духовке при 200 град. 30 мин.

Ирина ЕРМОЛАЕВА,  
с. Шопино Белгородской обл. Фото автора

## Запеканка «Старопольская»

• 700 г мясного фарша • 4-6 отварных картофелин • 2 луковицы • 2 зубчика чеснока • зелень петрушки • помидоры • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Отварной картофель нарезаю кружками, фарш смешиваю с измельченными луком и чесноком, рубленой петрушкой, солю и перчу. В форму, смазанную маслом, равномерно выкладываю

внхлест картофель, сверху распределяю фарш. Запекаю в духовке при 220 град., через 10-15 мин. аккуратно и равномерно выкладываю нарезанные кружками помидоры и готовлю еще полчаса. Подаю запеканку слегка охлажденной, например, с бокалом холодного пива. Очень вкусно!

Ирина БРИКО,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данная запеканка также называется «Петербургская», только картофель нужно нарезать тонкими слайсами. Хорошо бы добавить в фарш листочки тимьяна. Рекомендую за 10 мин. до готовности посыпать запеканку натертым сыром.

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



## Экспериментальный пирог

Как-то в постпраздничные каникулы, проводя ревизию в холодильнике, услышала «голоса» из его недр. Поняв, что из недоеденных шедевров постсоветской (и не очень) кулинарии уже зародилась жизнь и вполне осознанно угрожает выползти из холодного заточения, приняла решение капитально подчистить свой «храм ночного дожора». То, что уже стало «разговаривать» и активно эволюционировать, нещадным образом уничтожила и сожгла ночью на перекрестке, а все остальное, что было еще вполне пригодно и «не шевелилось», отложила в сторону.

- ♦ 200 г вареного картофеля (без молока и масла)
- ♦ яйцо ♦ 100 г вареного куриного филе ♦ возможно, «заветренные» кусочки сырокопченой колбасы ♦ 10 ст.л. муки ♦ 100 г маргарина ♦ половина бургерной котлеты (получились очень толстыми в процессе жарки) ♦ тонкие ломтики сыра ♦ соль — по вкусу ♦ щепотка молотого мускатного ореха.

Решив, что похмельный синдром и ленивый постпраздничный расслабон не особо позволят мне приготовить из данных продуктов несколько блюд, а внутреннее земноводное в образе жабы задушит, если и они пропадут, решила съедать только на пирог.

К картофелю добавила яйцо, растопленный маргарин, соль, мускатный орех, муку и заме-

сила крутое тесто. Переложила в полиэтиленовый пакет и оставила в холодильнике.

Для начинки достала из морозилки около 1 ст. замороженного сладкого перца, замороженные помидоры и горсть замороженного зеленого лука. С томатов, ошпарив их кипятком, сняла кожицу, мякоть мелко нарезала. Слегка протушила помидоры на сливочном масле, добавила измельченную луковичку. Как только жидкость испарилась, положила перец, перемешала и тушила еще 5-7 мин. Все мясопродукты мелко нарезала, добавила к овощам, зеленый лук тоже.

Тесто распределила по дну формы, наколола вилкой и поставила в разогретую до 180 град. духовку на 10 мин. Затем сверху равномерно разложила начинку, залила яичной заливкой (взбила яйцо с пряностями, сливками или молоком) и посыпала пирог натертым сыром. Снова поставила в духовку — до румяности.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

## Драники с семечками

Натертый картофель отжимаю, вбиваю 3 яйца, вливаю 200 мл горячего молока и тщательно перемешиваю. Всыпаю горсть очищенных семечек подсолнуха (можно их измельчить), солю, перчу, добавляю любую зелень. Жарю драники на хорошо разогретом масле с двух сторон.

Светлана  
ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Борисов

## «Стожки»

- ♦ 500 г мясного фарша ♦ 3 вареных яйца
- ♦ 2 луковицы ♦ 2 картофелины ♦ 100 г сыра
- ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ майонез.

Для соуса: ♦ желток ♦ 50 мл растительного масла ♦ 2 ст.л. горчичного масла ♦ 1/3 ч.л. готовой горчицы ♦ щепотка соли.

Готовлю соус: смешиваю желток с горчицей, растительным и горчичным маслом, солю и взбиваю до однородной консистенции.

Лук и яйца мелко нарезаю, добавляю натертые сырой картофель и сыр.

На смазанный противень выкладываю круглые лепешки из фарша, солю и перчу каждую. Сверху — смесь лука, яиц и картофеля. Затем — слой сыра. Каждый «стожок» поливаю соусом (майонезом), запекаю в духовке при 180 град. около 30 мин. По желанию можно еще раз посыпать натертым сыром.



Ольга ВЕРШИНИНА,  
г. Петрозаводск. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Это удивительно ароматное блюдо. Можно экспериментировать, меняя продукты, и получать каждый раз новый, незабываемый вкус. Например, добавить грибы, помидоры, сладкий перец и т.п. Чтобы блюдо получилось вкуснее, лучше брать не замороженный, а свежий фарш.

Кипяток поможет сделать «стожки» более сочными и мягкими. Для этого его нужно влить в фарш — 2 ст.л. Чтобы «башенки» пропекались равномерно и одновременно приготовились со всех сторон, лучше оставить «зазор» между заготовками. Особый вкус придадут добавленные пряности, сушеные травы, свежая зелень. Это блюдо хорошо подавать без гарнира, а разнообразить его помогут свежие или консервированные овощи, разложенные рядом в качестве дополнения.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

- ♦ 2 крупные скумбрии ♦ 2 ст.л. готовой горчицы ♦ 2 ст.л. сметаны (майонеза) ♦ 3 ст.л. соевого соуса ♦ растительное масло.



## Скумбрия «Горчичная»

Подготовленную рыбу нарезаю порционными кусочками и готовлю маринад: смешиваю не очень острую горчицу, сметану (майонез) и соевый соус, по желанию можно добавить измельченную луковичку. Перекладываю кусочки

скумбрии и мариную 30 мин. (можно всю ночь). Затем выкладываю рыбу в форму, смазанную маслом. Запекаю в духовке при 180 град. около 25 мин.

Наталья ШИЛЯЕВА,  
п. Оричи Кировской обл. Фото автора

## • А я делаю так •

Говорят, что запеченная скумбрия в моем приготовлении — вне конкуренции. Скумбрию размораживаю, удаляю голову и кости. Раскладываю филе — как книгу — и переношу в смазанную форму, солю и перчу. Кубиками нарезаю черствый батон и вареное яйцо. По отдельности пассерую измельченные луковичку и морковь. Натираю на крупной терке 100 г сыра. Соединяю все ингредиенты, кроме рыбы, заправляю майонезом и выкладываю на филе. Сверху наношу сеточку из майонеза. Запекаю в духовке при 180-200 град. около 12-15 мин.

Наталья ЕВСТРАТЕНКО,  
д. Бодиново Витебской обл.

## Проверено читателем



## Типично «Домашний тортик»

А главное, вкусный и экономный — давно хотела его испечь, все руки не доходили.

2 яйца взбиваю венчиком с 1 ст. сахара, 100 г размягченного сливочного масла. Добавляю 1 ст. (200 г) сметаны, 1 ч.л. соды, 4-5 ст. муки, чтобы получилось мягкое эластичное тесто. Оставляю его в холодильнике на 15 мин.

Готовлю крем: банку вареного сгущенного молока смешиваю с 150 г размягченного сливочного масла, 0,5 ст. сметаны, взбиваю. По желанию можно всыпать и какао.

Делю тесто на 10 частей, тонко раскатываю и выпекаю до румяности в духовке при 180-200 град. Теплые коржи сразу смазываю кремом и складываю один на другой. Посыпаю торт сверху натертым шоколадом.

Людмила ВЯЗОВСКИХ,  
г. Омск. Фото автора



## Лимонный кекс

Простой кекс, очень ароматный и всегда удачный.

Взбиваю со щепоткой соли и 4-5 ст.л. сахара 3 яйца, вливаю 2-3 ст.л. растительного масла. Еще раз хорошо взбиваю, затем добавляю натертую на мелкой терке цедру лимона и немного лимонного сока, 0,5 ч.л. соды и вмешиваю муку до густоты бисквита. Переливаю тесто в силиконовую форму, не смазывая маслом, выпекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Татьяна ВАЛУЕВА,  
г. Стаханов. Фото автора

## Домашний «сникерс»

Решила приготовить детям что-нибудь вкусненькое и остановилась на таком домашнем десерте. Им очень понравилось! И муж, которому достался один «сникерс», был очень доволен.

На 7 батончиков: ♦ 200 г очищенного арахиса ♦ 50 г сухого обезжиренного молока (у меня — детская смесь) ♦ 50 г меда ♦ 100 г шоколада ♦ сливочное (растительное) масло.

Арахис измельчаю в блендере, сухое молоко (детскую смесь) обжариваю на сухой сковороде, помешивая, до коричневого цвета. Слегка охлаждаю и добавляю мед. Понемногу всыпаю орехи, размешиваю, формую небольшие батончики.

На водяной бане растапливаю шоколад, добавляю немного сливочного или растительного масла, остужаю и заливаю батончики. Оставляю «сникерсы» в морозилке, чтобы застыли.

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



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Уделите особое внимание покупке шоколада (лучше выбирать однородный, без добавок). Если арахис сырой, лучше его обжарить или подсушить в духовке при 180 град. 20 мин., остудить и почистить.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

## Кекс «Медок»

♦ 400 г меда ♦ 250 г сахара ♦ упаковка ванильного сахара ♦ 150 г сливочного масла ♦ 6 ст.л. молока ♦ 3 яйца ♦ 1 ст.л. коньяка ♦ 3 капли горького миндального ароматизатора ♦ 1/2 ч.л. молотого имбиря ♦ 1 ч.л. молотой корицы ♦ немного (на кончике ножа) молотого кардамона, мускатного ореха и гвоздики ♦ 500 г муки ♦ упаковка разрыхлителя для теста ♦ по 100 г кураги, фиников и изюма (без косточек) ♦ 200 г сахарной пудры ♦ 200 г ядер любых орехов ♦ 1-2 ст.л. лимонного сока ♦ растительное масло.

Разогреваю в кастрюле мед, добавляю сахар, ванильный сахар, масло и молоко, перемешиваю до тех пор, пока все продукты не растворятся. Перекладываю медовую массу в отдельную посуду и охлаждаю. Постепенно подмешиваю яйца, коньяк, миндальный ароматизатор и пряности. Всыпаю муку, смешанную с разрыхлителем, хорошо перемешиваю. Курагу, финики и изюм тщательно промываю и выкладываю на полотенце, чтобы ушла лишняя вода, вмешиваю сухофрукты в тесто. Добавляю измельченные орехи, еще раз перемешиваю. Тесто перекладываю в форму, смазанную маслом. Выпекаю в духовке при 175 град. 60 мин. Готовый кекс охлаждаю и посыпаю сахарной пудрой, смешанной с лимонным соком.

Алена АГЕЕВА, г. Пенза



## • Секрет экономии •

Дорогие наши! Только представьте, что купив десерты к прошлому празднованию 8 Марта и к этому, вы заплатили одну и ту же сумму. Кажется невозможным? Зато мы можем вам гарантировать, что, оформив досрочную подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года до 31 марта, вы заплатите ровно столько же, сколько и при подписке на это полугодие. Экономия очевидна!

Подписные индексы на «Сваты на кухне»:  
04090 «Каталог российской прессы»,  
41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

**Подпишитесь и сэкономьте до 10%!**

Ваши Сваты

## Шоколадные «домики»

• 4 яйца • 1 ст. муки • 2 ст. сахара • 8 ст.л. какао • 100 г творога • 150 г сливочного масла • банан • 1 ст.л. измельченной свежей цедры лимона • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 3 ст.л. молока.

Взбиваю яйца, добавляю 1 ст. сахара, муку, разрыхлитель и какао. Переливаю в прямоугольную форму и выпекаю в духовке при 180 град. 30 мин.

Взбиваю 100 г размягченного масла с оставшимся сахаром, добавляю цедру и творог. Все еще раз хорошо перемешиваю. Бисквит режу на три одинаковые полоски. На среднюю выкладываю банан, сверху — крем, складываю бисквитные полоски, чтобы получился треугольник.

Смешиваю с молоком 4 ст.л. какао, 50 г



масла и 3 ст.л. сахара. Растапливаю и заливаю «домики» горячей глазурью, убираю в холодильник на 2-3 часа.

Ирина БИРКО,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В холодильник «домики» лучше убрать на ночь, чтобы хорошо пропитались. Творог следует брать мягкий — пастообразный и в меру влажный. Если взяли крупнозернистый, то его стоит перетереть сквозь сито (марлю) — он получится нежнее, соответственно, как и десерт.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

## Заварим крем?

Растираю 4 желтка с 200 г сахара, ванилином и мукой (у меня — 50 г) до однородной массы, довожу до кипения, затем вливаю горячее молоко (500 мл), еще раз хорошо перемешиваю. Варю на малом огне до загустения.

Наталья  
НОВОСЕЛЬЦЕВА,  
г. Чехов



## Булочки «Творожные»

• 250 г муки • 275 г творога • 2 яйца (+ желток) • 1 ст.л. молока • 10 г ванильного сахара • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. растительного масла • 20 г разрыхлителя теста. Творог разминаю ложкой, добавляю яйца, обычный и ванильный сахар и масло. Затем всыпаю муку с разрыхлителем и замешиваю однородное тесто, делю на небольшие круглые лепешки.

Противень застилаю силиконовым ковриком (пергаментом), перекладываю булочки, смазываю смесью желтка и молока. Выпекаю в духовке при 200 град. 20-25 мин.

Римма ИВАНОВА,  
г. Сланцы. Фото автора

## Торт «Чародейка»

Однажды со свекровью устроили вечер воспоминаний. Нашли рецепт торта «Чародейка», который раньше пекли очень часто, но со временем позабыли. Решили вернуть десерт из забвения — и все удалось: изумительный торт получился!

Для теста: • 1 ст. муки • 1 ст. сахара • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 5 яиц • ванилин — по вкусу.

Для крема: • яйцо • 100 г сахара • 0,5-1 ст. молока • 2,5 ст.л. муки • 50 г сливочного масла • ванилин.

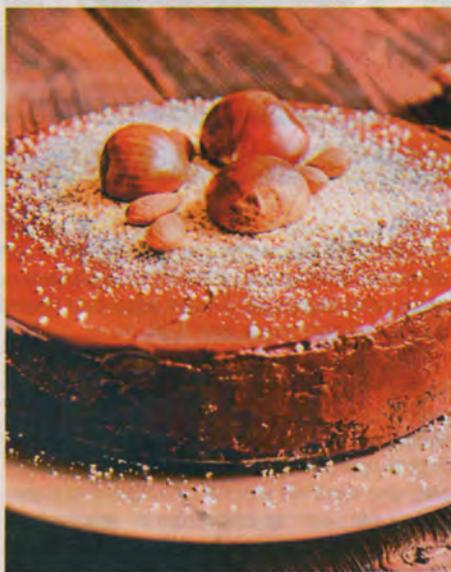
Для глазури: • 50 г сливочного масла • 3 ст.л. какао • 4 ст.л. сахара • 4 ст.л. сметаны.

Яйца взбиваю с ванилином и сахаром, всыпаю муку и разрыхлитель, снова взбиваю до однородной массы. Форму смазываю маслом, выкладываю тесто, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке около часа. Остужаю и разрезаю на два коржа.

Для крема взбиваю яйцо с сахаром, вливаю молоко (количество зависит от консистенции) и добавляю остальные ингредиенты. Варю, помешивая, пока не загустеет. Остужаю.

Для глазури растапливаю сливочное масло, соединяю с какао, сахаром и сметаной, перемешиваю. Держу на огне, помешивая, чтобы не пригорело, до растворения сахара, но до кипения не довожу.

Коржи пропитываю сиропом от консервированных персиков или ананасов



(если есть), смазываю кремом, соединяю. Поливаю глазурью, посыпаю сахарной пудрой. Торт ставлю в холодильник на несколько часов (лучше на ночь), чтобы пропитался.

Елена ЯКОВЛЕВА,  
г. Ивантеевка

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие хозяйки, поделитесь своими новинками-рецептами!

Может быть, вы приготовили чудо-пирог из дрожжевого теста или супервоздушный бисквит, песочные печенюшки для всей семьи? Все одобрили вкус, а вы получили похвалу и славу домашнего кулинара? Поделитесь опытом со всеми читателями — от нас благодарность будет не менее искренней!

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

## Маково-кокосовый торт

Вкус этого десерта покорила всю нашу семью. Торт получается нежным, вкусным, красивым и высоким. Это достойное украшение любого чаепития или праздничного стола. Коржи выходят рассыпчатыми и не требуют дополнительной пропитки — вполне хватает крема.

Для теста: • 3 яйца • 200 г сметаны • 150 г сливочного масла • 80 г кокосовой стружки • 150 г мака • 150 г муки • 100 г сахара • 12 г разрыхлителя теста.

Для крема: • 300 г сахара • 200 г сливочного масла • 5 ст.л. муки • 750 мл молока • яйцо • 20-30 г кокосовой стружки.

Яйца с сахаром взбиваю миксером до светлой пышной массы. Сливочное масло растапливаю, охлаждаю, вместе со сметаной добавляю к яйцам, перемешиваю венчиком до однородности. Всыпаю мак и кокосовую стружку, перемешиваю. Затем — просеянную муку и разрыхлитель, вымешиваю тесто, оно должно быть в меру густым и воздушным. Выкладываю в форму, смазанную маслом или застеленную пергамент-

ной бумагой, выпекаю в духовке при 180 град. 45 мин. Готовность проверяю зубочисткой. Корж охлаждаю на решетке.

В кастрюлю наливаю молоко, кладу сахар, муку и яйцо, перемешиваю и варю на среднем огне, постоянно помешивая, 12-15 мин. до загустения (крем должен стать гладким и однородным). Снимаю с плиты, добавляю размягченное сливочное масло и кокосовую стружку, перемешиваю.

Остывший корж разрезаю на 3 части, каждую обильно смазываю остывшим кремом, собираю торт, бока тоже смазываю кремом. Оставляю десерт в холодильнике на ночь, а на следующий день украшаю, посыпав кокосовой стружкой.

Вероника КРАМАРЬ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Тилапия с польским соусом

Это очень вкусное блюдо! Вместо тилапии можно взять филе любой белой рыбы, главное, чтобы не было косточек. А изюминка блюда кроется в соусе, который, несмотря на свою оригинальность, очень прост. Такая рыбка будет уместна на любом праздничном столе!

• 3 филе тилапии • 90 г сливочного масла • 2 яйца • пол-лимона • несколько веточек петрушки • 40 г лука-порея • лавровый лист • 3 горошины черного перца • 3 горошины душистого перца • соль — по вкусу.

Филе тилапии припускаю в подсоленной воде с лавровым листом, перцем, стеблями петрушки и лука в течение 3 мин., оставляю рыбу в бульоне до полного остывания. На маленьком огне растапливаю масло. Яйца отвариваю и измельчаю. Соединяю масло и яйца, добавляю мелко нарезанную зелень и сок лимона, солю, перемешиваю. Вкуснейший польский соус готов! Филе выкладываю на тарелку, на него — пару ложек соуса, украшаю зеленью.

Наталья АНТИПЬЕВА,  
г. Томск. Фото автора

## Лобио из красной фасоли

• 300 г мясного фарша • луковица • 2 зубчика чеснока • 4 ст.л. томатной пасты • 250 г консервированной красной фасоли • 0,5 ст.л. винного уксуса • 3 ст.л. растительного масла • 0,5 ч.л. перца • соль — по вкусу • зелень.



Луковицу мелко нарезаю, чеснок пропускаю через чесночницу. Фарш, постоянно помешивая, обжариваю на растительном масле 5 мин., добавляю лук, перемешиваю и обжариваю еще 3-5 мин. Затем кладу чеснок, жарю все вместе еще пару минут. Вливаю 0,5 ст. воды, добавляю томатную пасту, накрываю сковороду крышкой и, уменьшив огонь, тушу около 10 мин. Фасоль перекидываю в дуршлаг, промываю под проточной водой, даю жидкости стечь и выкладываю к фаршу. Добавляю уксус, перец и соль, перемешиваю и готовлю без крышки 10 мин. При подаче посыпаю измельченной зеленью укропа или петрушки.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,  
г. Новополюцк. Фото автора

## Салат «Рубиновое сердце»

Вкусно и красиво — что еще надо для праздничного застолья? На праздники люблю подавать порционные салаты, в этот раз решила сделать в форме сердца. Такая закуска очень красиво смотрится на столе, и по вкусу салат тоже хорош!

• Половина куриного филе • 150 г шампиньонов • луковица • 100 г риса • 2 яйца • полбанки кукурузы • соль • перец • майонез • растительное масло • гранат.

Лук и грибы нарезаю мелкими кубиками, сначала на масле обжариваю шампиньоны до выпаривания жидкости, затем добавляю лук и обжариваю до прозрачности. В конце солю и перчу.

Куриное филе запекаю (можно поджарить или отварить), нарезаю кубиками. На плоскую тарелку ставлю форму, в нее выкладываю слоями: отваренный рис, немного майонеза, грибы с луком, майонез, филе, майонез, кукуруза, майонез. Вареные яйца натираю



на терке, кладу поверх кукурузы, смазываю майонезом. Сверху аккуратно посыпаю зернами граната, немного утрамбовываю, снимаю форму. Так выкладываю все порции салата.

Ангела МОСТОВАЯ,  
г. Кременчуг. Фото автора



Тесто для пиццы всегда аккуратно растягиваю руками — это позволяет сохранить его структуру. Присыпаю поверхность теста мукой и начинаю его аккуратно растягивать от середины к краям, придерживаю середину ладонью. Края делаю немного толще для бортиков.



### Расстегаи с рыбным бульоном

«...Марьюшка сидит в передней, без причала, сердитая. Обидно: праздник, а она... расстегаев не может сделать! Загадили всю кухню. Старуха она почтенная. Ей накладывают блинков с икоркой, подносят лафитничек мадерцы, еще подносят. Она начинает плакать и мять платочек: — Всякие пирожки могу, и слоеные, и заварные... и с паштетом, и кулебяки всякие, и любое защищенное... А тут, накась... незащищенный пирожок не сделать! Я ему расстегаями нос утру! У Расторгуевых жила... митрополиты ездили, кулебяки мои хвалили... Ее уводят в залу, уговаривают спеть песенку и подносят еще лафитничек. Она довольна, что все ее почитают, и принимается петь про «графчика, румяного красавчика» (И.С. Шмелев. «Лето господне»).

Вариантов расстегаев масса. Предлагаю рецепт, как всегда, от моей бабушки, а значит, проверенный временем.

• Дрожжевое тесто • 700 г рыбного фарша (из судака или щуки) • 800 г форели (семги или любой рыбы жирных сортов) • луковица • 5 ст.л. сливок • соль • перец — по вкусу • растительное масло • 50-70 г сливочного масла • зелень петрушки.

Для бульона: • любая мелкая речная рыба (у меня — окунь) • кости, плавники, кожа от форели • любая зелень • лавровый лист • соль — по вкусу.

Тесто для расстегаев замешиваю дрожжевое, но не сдобное. Вначале готовлю опару: соединяю 2 ч.л. сухих дрожжей, 1 ст. теплой воды, 2 ст.л. сахара и неполный 1 ст. муки. Перемешиваю, даю подняться 30 мин., чтобы опара увеличилась в размере в 3 раза. Затем добавляю 1/4 ст. растительного масла, соль, 2 ст. теплой воды, просеянную муку (600-700 г), замешиваю тесто как на обычные пироги, накрываю мокрой марлей и оставляю в теплом месте на 4 часа. За это время обминаю тесто 3-4 раза и периодически смазываю марлю, чтобы тесто не подсыхало сверху. Готовлю начинку: измельченный лук и рыбный фарш по отдельности обжариваю на растительном масле. Затем лук перекладываю к фаршу, вливаю сливки и тушу на среднем огне еще 10-15 мин., чтобы ушла лишняя влага. Солю, перчу, еще раз перемешиваю и охлаждаю. У форели (семги) удаляю чешую, плавни-

ки, хребет и кости, снимаю кожу. Рыбу нарезаю крупными кусочками: один расстегай — один кусок рыбы. Отщипываю немного теста, формую лепешку, на нее выкладываю фарш, а сверху — кусок форели. Приподнимаю края теста и защипываю, оставив отверстие. Даю расстегаю 10-15 мин. постоять — «вытронуться», затем смазываю взбитым яйцом (молоком), ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 30 мин.

Готовлю бульон: мелкую рыбу от чешуи не очищаю, только удаляю жабры и внутренности, икра тоже идет в вареву. Рыбу заворачиваю в марлю и опускаю в 3 ст. кипящей воды, добавляю кости и кожу от форели (семги). Варю 10 мин. после закипания на слабом огне, кладу лавровый лист, солю. Рыбу и «запчасти» по окончании варки выбрасываю, а в бульон добавляю мелко нарубленную зелень.

Сливочное масло растапливаю, перемешиваю с измельченной петрушкой. Расстегаи достаю из духовки, 5 мин. охлаждаю и вливаю в каждый по 1 ч.л. масла с зеленью, смазываю сливочным или растительным маслом. Накрываю полотенцем на 10 мин. Подаю к столу с пылу с жару с бульоном.

Евгения МАРЬЯСОВА,  
г. Северск. Фото автора

### Газы в помощь

В тесто для пирогов, помимо молока, вливаю 0,5 ст. сильногазированной минеральной воды. Выпечка действительно получается супер! Даже если случайно остается на столе, на утро пышненькая, мягенькая.

Юлия ГРУДИНИНА,  
г. Мстиславль

### «Пирожки-малютки»

• 1 ст. молока • 11 г сухих дрожжей • 3,5-4 ст. муки (может понадобится чуть больше) • 200 г сливочного масла • 1 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли.

Сначала готовлю начинку (т.к. тесто не требует подъема): у меня картофельное пюре с измельченным жареным луком (начинка должна быть такой, чтобы не вытекала).

Растапливаю масло, вливаю молоко (масса должна быть теплой), всыпаю дрожжи, сахар и соль, хорошо перемешиваю и оставляю на 5-10 мин. Затем добавляю частями муку, замешиваю тесто (по консистенции мягкое), делю его на 6 частей (по 170 г). Раскатываю на столе пласты примерно 40х30 см.

На широкую часть, на край практически, выкладываю начинку «колбаской», сворачиваю рулет. Ножом нарезаю заготовку на 8 частей, затем каждый пирожок немного разматываю и освободившейся лентой обматываю его с боков, где видна начинка (тем самым как бы закрывая пирожок), кончик ленты должен быть загнут под пирожок. Перекладываю на противень, смазываю верх взбитым яйцом с молоком. По желанию каждый пирожок можно присыпать семенами кунжута. Выпекаю в духовке при 180 град. 25 мин., но лучше ориентироваться на свою технику.



Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора

# Праздник от хозяйюшки

Готовить приходится всем женщинам. Но если для одних это рутинная работа, то для других — праздник, когда творить на кухне и дарить радость — настоящее удовольствие. Из числа таких хозяйюшек — Тамара Демешко из г. Витебска.

## Главное — желание

Сама Тамара называет себя хозяйкой-любительницей. Азы кулинарии постигала с помощью мамы и дяди, ее брата, которые частенько повторяли: «Учись, а то выйдешь замуж и суп мужу не сварить». Замуж выскочила рано, в 18 лет, и, естественно, готовить толком не умела. Но повезло со свекровью — у плиты стояла рядом и училась. Тамара уверена: если есть желание — всему научишься. Так и получилось.

Как у истинной хозяйки, у нее свой конек — торты, которые обожает печь, и украшение блюд. Сын иногда говорил:

— Мама, мы же с тобой вдвоем. Зачем подаешь еду, как в ресторане?!

Понятно, жалел ее время и силы, но подать блюдо красиво, создать во время обеда атмосферу праздника — для Тамары не труд, а удовольствие.

## Простор для фантазии

Торты Тамара печет для всех — родных, соседей, знакомых, для посиделок и на выставки, в которых участвует всегда. Знает, чем кого удивить и порадовать. Знакомому пареню на 15-летие недавно испекла торт в виде футбольного мяча — тот увлекается футболом.

В качестве основы для тортов использует бисквит — это, по мнению Тамары, беспроигрышный вариант. Взбивает 1 ст. сахара и 5 яиц до белой массы, всыпает немного ванилина и 1 ст. муки. Размешав, сразу выливает в форму с пергаментом и ставит в разогретую духовку на 30–35 мин. Печет бисквит

обычно с вечера, а творить начинает утром. Раньше использовала масляный крем, теперь делает его из 0,5 л жирных сливок и 1 ст. сахарной пудры, хорошенько взбивая продукты. Для «футбольного мяча» испекла два бисквита. Один — стандартный, второй — диаметром поменьше, но высокий. Обычный бисквит — для «травы» под «мячом» — разрешила пополам. Пропитала коржи сиропом от маринованных персиков (абрикосов), промазала кремом. На нижний корж выложила персики (абрикосы), кружочки банана, слегка промазала кремом и закрыла вторым коржом, пропитанным сиропом. Полностью смазала кремом, в его остатки добавила зеленую пищевую краску и шприцем оформила «травку». Высокий бисквит обрезала по форме мяча. Разрешила пополам, начинила бананом и кремом, «склеила» и смазала верх белым кремом. С помощью трафарета нанесла рисунок, как на футбольном мяче. На водяной бане растопила шоколад, добавив немного сливочного масла, и из корнетика нарисовала темно-коричневым по белому. Засыпала крошкой.



## Импровизация на ходу

У Тамары все горит в руках. Ей понадобилось меньше часа, чтобы встретить корреспондента ароматной картошечкой в горшочках, разноцветным салатом и кексами с пылу с жару, которые, по ее признанию, сделала из ничего. В холодильнике был маленький

чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны, и немного мака. Обычно готовит кексы на кефире и с какао, но в этот раз необходимых ингредиентов не было, поэтому получилось как в песне — «я тебя слепила из того, что было». Выпекала в силиконовых формочках, пока зарумянились. Компетентно заявляю: с йогуртом и маком вышли на славу!

## Фирменные «поросята»

На работе бывшие коллеги признают, что до сих пор готовят дрожжевое тесто по методу Тамары — в марлечке. Она его называет «пльвун». Марлю с дрожжевым тестом завязывает узелком и опускает на 10–15 мин. в холодную воду, чтобы подошло. Вначале узелок с тестом опускается вниз, а когда всплывает — готово! Сейчас вместо воды использует холодильник. Готовит из такого теста своих фирменных «поросята».

Смешивает 0,5 л теплого молока, 2 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. растительного масла, пакетик быстродействующих дрожжей и около 5 ст. муки. Замесив, переключивает в полиэтиленовый пакет и помещает в холодильник, если есть время — на всю ночь,

если нет — на пару часов. Сосиску разрезает на 4 части. От готового теста отрывая шарики, раскатывает лепешки, на каждую кладет кусочек сосиски и немного тертого сыра. Лепит овал — это туловище «поросенка», из кружка теста получаются пяточок и ушки, из гвоздики — глазки. Смазывает заготовки взбитым яйцом и выпекает до золотистого цвета.

По такому же принципу готовит булочки в виде птичек и все, что пожелает. Идеально подходит тесто и для пирогов.



Да уж... Шедевры нашей читательницы на загляденье! Вы готовите не хуже? Есть собственные кулинарные секреты, да нет времени написать нам, Сватам? Тогда мы едем к вам! Звоните, пишите, приглашайте — фотоаппараты и диктофоны, чтобы все запечатлеть, уже заряжены!





### Глазу приятно

Салаты и нарезки у хозяйки сродни произведению искусства. Здесь Тамара дает волю фантазии, подруги (дружат втроем уже десятки лет) удивляются, как до этого можно додуматься. А она только смеется: «Ничего сложного!» Из обычной груши делает ежиков — с иголками из зубочисток с нанизанными виноградинками или оливками, носиком из черного винограда, надетого на хвостик фрукта, глазками из горошин черного перца. Из пластинок яблока получаются симпатичные лебеди, из перевернутого банана — дельфины.

А какие розочки делает она из яблок! Тонко нарезает фрукт с кожурой дольками. Варит сладкий сироп. После закипания опускает в него на 1-2 мин.

яблочные кусочки, чтобы размягчались. Сливают сироп через дуршлаг, дает долькам остыть. От готового слоеного теста отрезает полоску шириной 2-3 см, выкладывает по краю 5-6 долек внахлест, чтобы заходили друг за друга, скручивает и выпекает. Готовые розочки посыпает сахарной пудрой. Иногда обходится без теста: отваренные дольки яблок скручивает в форме розочки и вставляет в пирог перед выпечкой — оригинальное украшение готово.

Тамара Демешко нашла не просто занятие по душе, а свое призвание — и сумела реализовать талант. Наилучшее тому подтверждение — праздник (и не только живота!), который она дарит знакомым и незнакомым людям.



В гостях побывала Нина ПИСАРЕНКО. Фото Нины ПИСАРЕНКО

### • Подписка-2019 • «Наша кухня. Спецвыпуск»

Отличная новость! Оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на второе полугодие 2019 года можно уже сейчас по ВЫГОДНЫМ ценам. В этом случае вы получите издания прямо в свой почтовый ящик и сэкономите до 10% от стоимости в основной подписной период.

### «Заготовки осени: капуста, грибы, баклажаны»

Под одной обложкой мы собрали для вас лучшие и проверенные рецепты!

❖ Опытные хозяйки поделятся правилами и тонкостями квашения капусты. Вы узнаете, как сделать заготовку, которая подойдет сразу и для щей, и для борща; удивите гостей квашеными голубцами, ароматнейшей солянкой, разнообразным салатным ассорти.

❖ Приправленные пряным грибным порошком, ваши любимые блюда станут в разы вкуснее. Грибочки соленные, маринованные, икра — потрясающее изобилие.

❖ Ваше воображение поразят и оригинальные заготовки из баклажанов. Мы спрячем синенькие в сладком перце, закатаем их в аджике, приготовим по-грузински. Будет очень вкусно, сытно и бюджетно.

Выходит 23 июля.

### «Сало в кадке — все в порядке»

С салом любой обед или застолье будут сытнее! Сомневаетесь, есть ли польза от этого продукта? Волнуетесь, вдруг не получится качественно засолить или боитесь ошибиться в выборе? Диетологи разложат по полочкам все «за» и «против» данного деликатеса. Шеф-повара расскажут о тонкостях выбора и правилах посола, а также поделятся секретами хранения сала. Но главная изюминка спецвыпуска — только лучшие и оригинальные рецепты от хозяюшек: от классических до поистине новаторских.

Выходит 15 октября.

Подписные индексы: 15601  
«Каталог российской прессы»,  
П2408 «Почта России»



## Проверено читателем



## Масло из селедки

Филе селедки без костей пропускаю через мясорубку и смешиваю с размягченным сливочным маслом — отличная паста для бутербродов готова. Можно добавить еще измельченную зелень или плавленный сырок и вареную морковь — тогда получится селедочная икра. В любом случае это прекрасный вариант намазки на хлеб.

Валентина ШУМИЛОВА,  
г. Славянск-на-Кубани

## Пирожки по-быстренькому

Соединяю пачку творога, яйцо, 1 ст. муки, соль и сахар по вкусу, вымешиваю тесто. Раскатываю колбаску, разрезаю на 12 частей, из каждой делаю лепешку. Выкладываю на лепешку начинку (любую — от фарша до повидла или сухофруктов), форму пирожки и обжариваю на растительном масле.

Венера ХАКИМОВА, г. Сатка

## Овсянка «по-королевски»

Люблю на завтрак готовить овсяную кашу, ведь это и быстро, и полезно. Но еще больше люблю не обычную овсянку, а «королевскую». В 150 мл молока всыпаю 50 г овсяных хлопьев, довожу до кипения, затем на малом огне под крышкой варю, помешивая, 10 мин. Растапливаю на водяной бане 1 ст.л. меда, смешиваю с 10 г сливочного масла. Готовую кашу поливаю медовым маслом, посыпаю рублеными грецкими орехами и украшаю кружочками банана. Обьединение!

Виктория ПЛИШАКОВА,  
г. Белая Церковь

## Солим сало за 5 мин!

Этим рецептом всегда пользовалась моя мама, так что он не просто опробован, а проверен временем!

В кастрюлю наливаю воду, кладу крупную каменную соль (на 5 л воды — 4 неполных стакана), довожу до кипения. Сало нарезаю крупными кусками, кладу в кипящую воду, туда же — лавровый лист и перец горошком. Кипячу 5 мин., перекладываю куски в стерилизованные банки и закатываю. Быстро, без заморочек и очень вкусно!

Ирина ПОЛИЩУК, г. Белая Церковь

## Альтернативная «Ека»

Очень люблю готовить, это мое основное увлечение. С удовольствием делюсь лучшими идеями со знакомыми, подругами, даже создала свой кулинарный сайт *2recepta*. А теперь хочу поделиться рецептом одного из самых быстрых блюд и с читателями «Сватов на кухне». Это скоростная горячая закуска в лаваше, которая прекрасно подходит для завтрака или быстрого перекуса. Традиционную кавказскую «Еку» готовят из обжаренного лаваша, в который заворачивают яйцо и сыр. Я же добавляю еще отварное мясо или колбасу, зелень, овощи.

Кусочек ветчины нарезаю полосками, помидор — полукружками, сыр натираю на крупной терке. Лаваш сбрызгиваю водой (можно смазать мокрой силиконовой кисточкой). На сковородке растапливаю сливочное масло, выкладываю лаваш по центру так, чтобы края свисали. В середину лаваша вбиваю яйцо, немного солю и перчу. Затем кладу помидоры и кусочки ветчины, посыпаю сыром. Заворачиваю края лаваша, чтобы получился конверт. Жарю 3-4 мин. до румяности, переворачиваю, прожариваю со второй стороны под крышкой до готовности.



Ева ЖУКОВСКАЯ, г. Речица. Фото автора

## Куриный митлоф

Я сторонник правильного питания, и в этом отношении у людей обычно три крайности: «Таня, хватит голодать!»; «Правильное питание? Фу, гадость!»; «Ты, наверное, живешь у плиты». И все они — ошибочные. Люди, которые начинают питаться правильно, сразу сталкиваются с шаблонами и зашоренностью: вареная куриная грудка, творог и гречка без соли. Нет, если совсем лень, то можно и так, конечно. Но глупо превращать еду просто в источник белков, жиров и углеводов, если она может быть еще и вкусной. Например, вареная куриная грудка — это притча во языцах у правильно питающихся. Очень часто меня спрашивают, не надоело ли мне отварное куриное мясо. Нет, не надоело, потому что я его не ем. У меня есть несколько рецептов приготовления курицы — один другого круче. Один из «любимчиков» — куриный митлоф. Это очень быстрый пирог из куриного филе.



На подготовку уходит минут 10: куриное филе нарезаю, посыпаю любимыми пряностями и измельчаю в блендере до крупнокалиберного фарша. Лук, сладкий перец и помидор мелко нарезаю. Все смешиваю, добавляю пачку творога и соль по вкусу, выкладываю в чашу мультиварки, выставляю режим «Запекание», через 20 мин. переключаю на режим «Печь». Еще через 15 мин. вкуснейший куриный пирог готов!

Татьяна КУРБАТ, г. Минск. Фото автора

## Салат «Женский»

Простой и очень вкусный салатик! Копченый куриный окорочок и свежий огурец нарезаю кубиками, соединяю, добавляю банку консервированного зеленого горошка и измельченную зелень. Немного солю, заправляю майонезом, перемешиваю.

Ольга ВЕРШИНИНА,  
г. Петрозаводск

## «Вдохновение»

Давно и постоянно читаю выпуски «Сватов на кухне», много чего хорошего уже выписала себе в записную книжку. А теперь решила поделиться своим рецептом. Это у нас любимый салат, который всегда присутствует на семейном праздничном столе.

• 300 г вареной колбасы • 300 г моркови по-корейски  
• 2 луковицы • 2 ст.л. консервированного зеленого горошка • 2-3 вареных яйца • соль • перец • майонез.

Лук мелко нарезаю, ненадолго опускаю в воду с лимонной кислотой (на 1 ст. воды — 1 ч.л. лимонки), когда промаринуется, отжимаю. Колбасу и яйца нарезаю кубиками. Все ингредиенты соединяю, перемешиваю, даю салату время настояться и подаю на стол.

Нелли КАЛИТУХА, д. Новые Волосовичи Витебской обл.



Наши хозяйюшки уже рассказывали, как быстро варить свеклу на огне. А я обнаружила, пожалуй, самый скоростной вариант — в микроволновке. Кладу в полиэтиленовый пакет неочищенную вымытую свеклу и готовлю в СВЧ на средней мощности 10 мин. Проверяю — если полусырая, оставляю еще на 5-10 мин.

## Шуфнудули

Это немецкое блюдо всегда меня выручает, когда нужно быстро приготовить ужин. Название произнести сложнее, чем сделать само блюдо — процесс похож на приготовление обычного русского штруделя. Очень советую попробовать!

• Пельменное тесто • 4-5 картофелин • соль • перец — по вкусу • растительное масло.  
В казан наливаю немного воды (примерно на 2 пальца от дна), солю, перчу и довожу до кипения. Очищенный картофель нарезаю крупными кусками. Тесто раскатываю в пласт, всю поверхность смазываю растительным маслом, сворачиваю рулетом и нарезаю кусочками. В казан с кипящей водой вы-

кладываю слой картофеля и сразу же — слой теста. Так, слоями, выкладываю весь картофель с тестом. Варю на среднем огне до готовности (при этом нужно дать воде полностью выкипеть). А если к такому блюду подать жирной сметанки, да приправить сливочным маслом и зеленью... Все, побежала готовить!

Татьяна МЕРКУРИ,  
г. Оренбург

## Блинчики «Походные»

Хочется блинчиков, но ради одной порции нет желания вставать к плите? А может, вы хотите порадовать себя на работе или удивить коллег? Тогда берите на заметку рецепт блинов в микроволновке! Бывают же ситуации, когда под рукой только СВЧ-печь, тогда вас и выручит этот креативный способ. А еще я бы назвала этот рецепт диетическим — он идеален для тех, кому нежелательно есть жареное. СВЧ-блинчики хороши с любыми дополнениями и начинками.

На 5 блинов: • 0,3-0,5 ст. муки • 1 ст. молока • яйцо • сахар — по вкусу • щепотка соли • растительное масло.  
Яйцо взбиваю венчиком с сахаром и солью, вливаю молоко и 1 ч.л. растительного масла, перемешиваю. Всыпаю муку, перемешиваю, чтобы не было комочков. Даю тесту отдохнуть не менее 10 мин. Тарелку нагреваю (ставлю на не-

сколько минут в микроволновку), смазываю маслом, наливаю 3 ст.л. теста. Готовлю примерно 1,5 мин. при мощности 750-800 Вт. За это время получаются мягкие блинчики, если же хочу хрустящих, держу их в СВЧ на несколько минут дольше.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,  
г. Киров. Фото автора



Ирина  
Салтыкова  
Российская  
певица и актриса.



# ВЫБОР ЗВЕЗД для стройности и легкости!

**СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ** - разработка наших, Дальневосточных ученых. Уникальный комплекс из 3-х самых мощных морских очищающих компонентов! Обеспечит незаменимую поддержку в снижении веса, действуя сразу в 3-х направлениях:

- Блокирует усвоение жира и начинает активно сжигать накопленный.
- Уменьшает аппетит и освобождает от переедания.
- Нормализует обменные процессы в организме и усиливает метаболизм.

**СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ** проведет «генеральную» чистку вашего организма и позволит избавиться от всего лишнего. Поможет значительно снизить вес без изнурительных диет, стрессов и физических нагрузок.

Уникальная акция\*!

Вы можете приобрести СИСТЕМА ОЧИЩЕНИЕ  
по акции всего за 1 рубль!  
Звоните прямо сейчас и узнайте подробности акции!  
8-800-500-8771

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



### Салат «Бабочка»

Люблю готовить простые, но при этом оригинальные блюда, которые вызывают у гостей восхищение не только вкусом, но и внешним видом.

На блюдо в виде бабочки выкладываю слоями: кусочки вареного куриного филе, жаренные с луком шампиньоны, натертый на крупной терке сыр. Смазываю майонезом, посыпаю натертыми по отдельности белками и желтками. Туловище выкладываю из кружочков огурца, глазки — из перца горошком. Носик, бровки и крылья вырезаю из моркови, рот — из помидора.

Ирина ПОЛИЩУК,

г. Белая Церковь. Фото автора



### «Снеговички»

• 200 г творога • 1 ст. сахара • 3 яйца  
• 120 г сливочного масла (+ 100 г для крема) • 1,5 ст. муки • 0,5 ч.л. разрыхлителя теста • 4-5 ст.л. сахарной пудры (с горкой) • кокосовая стружка.

Масло растапливаю и слегка охлаждаю. Яйца и сахар взбиваю до однородной консистенции, добавляю творог, размятый вилкой, растопленное масло и разрыхлитель. Все перемешиваю до однородности, частями всыпаю муку, перемешиваю.

Раскладываю тесто в формочки, застеленные бумажными капсулами. Выпекаю в духовке при 180 град. 40 мин. Шарики охлаждаю и складываю друг на друга в виде снеговичка, промазывая кремом (размяченное масло растираю до бела с сахарной пудрой). Посыпаю снеговичков кокосовой стружкой.

Светлана КОРОЛЕВА,  
г. Москва. Фото автора

### «Я на солнышке лежу»

Для котлет соединяю 250 г говяжьего фарша, 250 г свиного фарша, измельченную луковицу, 2 зубчика чеснока, пропущенного через чесночницу, 1 ст.л. сладкой паприки, перец и соль по вкусу, перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле по 2-3 мин. с каждой стороны. Затем перекладываю в жаропрочную форму и запекаю в разогретой до 180 град. духовке 10-15 мин.

Выкладываю на тарелке мордочку львенка: основа — котлета, глаза, носик и ушики — из кусочков сыра и маслин, усики — из хлеба. Грива — макароны-спиральки, полянка — готовая овощная смесь. Птиц вырезаю из маслин, дерево — из хлеба, листочками выступает горошек, а солнцем — половинка вареного яйца (желток).



Ольга ШАПКИНА,  
г. Добрянка. Фото автора

### «Шишки «Шакер бура»

ВОСТОЧНОЕ ЛАКОМСТВО

Для теста: • 300 г муки • щепотка куркумы • 4 ст.л. топленого сливочного масла • 0,5 ст. молока • яйцо • 10 г сухих дрожжей • ванильный сахар — по вкусу • щепотка соли.  
Для начинки: • 250 г любых орехов (миндаль, фундук, грецкие) • половина палочки корицы • 10-15 семян кардамона • 5-6 ст.л. сахара.

В теплом молоке растворяю дрожжи, добавляю соль, яйцо (комнатной температуры), теплое топленое масло, ванильный сахар. Все хорошо перемешиваю, всыпаю просеянную муку с куркумой, замешиваю тесто. Накрываю пленкой и даю постоять 30 мин. — тогда лакомство будет пышнее и мягче.

Тем временем готовлю начинку: слегка обжаренные ядра орехов измельчаю в блендере, корицу и кардамон — в кофемолке. Орехи, сахар и пряности смешиваю.

Делю тесто на кусочки по 45 г, у меня получилось 12. Формую шарики, накрываю пленкой и раскатываю по одному в круг толщиной 3 мм и диаметром 8-10 см. В центр выкладываю по 1 ст.л.

начинки, края защипываю и переворачиваю пирожок швом вниз, придаю форму шишки (похожа на капельку). Ножницами надрежаю тесто, имитируя чешуйки. На край прикрепляю половинку грецкого ореха, смочив водой место склеивания. Перекладываю заготовки на противень, застеленный пергаментной бумагой, ставлю в холодную духовку и выпекаю при 160 град. 20 мин. Низ должен зарумяниться, а верх остаться светлым.

• Мой совет •

Эта выпечка похожа на мягкое печенье и хранится две недели.

Жанна СКРЯБИНА,  
г. Тукумс, Латвия. Фото автора



### «Лебеди»

На праздничный стол всегда готовлю такую закуску — просто и быстро. У половинок помидоров удаляю мякоть (ее можно обжарить вместе с чесноком — отличный соус для отварных макарон), заполняю каждую любым майонезным салатом, «лебединые шеи» — отварные креветки. Вставляю их в половинки помидоров.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Борисов

### НОВИНКА!

### Друзья!

К началу дачного сезона мы представляем Вам цикл журналов от портала Огород.ru



➔ **Важные нюансы**

➔ **Подробные мастер-классы**

➔ **«Работа над ошибками»**

На страницах журналов вы найдете немало полезных рекомендаций по посадке и уходу за растениями, основанных на богатом опыте бывалых огородников и экспертов. Позаботьтесь о любимых культурах вместе с нами!

## Спрашивайте в точках продаж!



**В марте дарим скидку 11% - на второй товар и 18% - на третий и последующие товары!**

- Мы с вами уже 18 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

## Весь март держим цены!

### Электрический измельчитель «Молния»

1990 руб.  
**1599 руб.**

- Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд;
- безопасное включение;
- большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. Пр-во: КНР.



### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2280 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32\*27\*13 см. Украина.



### Форма Мечта хозяйки

790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы – 23 см.



### Пельменница

2490 руб.  
**1990 руб.**

Наша машинка: • раскатает тесто в ровный пласт (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • приготовит пельменки - raviоли и вареники. Готовьте без труда! Пр-во: КНР. Гарантия 6 мес.



### Водонагреватель проточный

1990 руб.

Вас больше не коснется сезонное отключение горячей воды – она будет у вас всегда! Просто откройте кран и уже через 5-7 секунд вода прогреется. Идеален для квартиры и дачи. 220 В; резьба стандартная; жаропрочный пластик; t нагрева: до 60 °С.



Также в продаже Кран-водонагреватель для душа с дисплеем – 2490 руб.

### Сушилка для продуктов

3690 руб.  
**2890 руб.**

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39\*40 см; 5 поддонов.



### Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

от 1 шт. от 2 шт.  
Золушка **1190 руб. 990 руб.**  
Золушка-стерео **1390 руб. 1190 руб.**

\* - в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ

36 яиц **4310 руб. 5230 руб.**  
63 яйца **4460 руб. 5550 руб.**  
104 яйца **5480 руб. 6500 руб.**

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия. Также в продаже инкубаторы с гигрометром.



### Складной парник-теплица

1,2 (Ш)\*4 (Д) м 1,2 (Ш)\*6 (Д) м  
высота 90 см **1840 руб. 2190 руб.**

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекст спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной. Пр-во: Россия.



### Пленочный обогреватель

Черно-белый (120x58 см) **1690 руб. 1490 руб.**  
Фотопейзаж (100x60 см) **1990 руб. 1590 руб.**

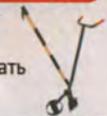
• Обогреет площадь 15 м<sup>2</sup> дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



### Мотолопата-окучник «Чибис»

2580 руб.  
**2280 руб.**

Облегчит садовый труд: • делает 10 видов работ (окутит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр.); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Пр-во: Россия. Срок службы 5 лет.



### Шланг «Икс Хоз» с насадкой

от 1 шт. от 2 шт.

30 м **990 руб. 890 руб.**  
45 м **1390 руб. 1290 руб.**  
60 м **1790 руб. 1690 руб.**

**ОРИГИНАЛ!**

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкая – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.



### Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м<sup>2</sup>) **3190 руб.**  
2,6 кВт (на 60 м<sup>2</sup>) инфракрасная **3480 руб.**

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м<sup>2</sup>)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



### Лодки

1-местная (193\*103 см) **3990 руб.**  
2-местная (236\*114 см) **5650 руб.**

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



### Чудо-дорога 1590 руб.

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

**990 руб.**

Дополнительная машинка – 230 руб./шт.



### Усилитель звука заушный

1990 руб.  
**2540 руб.**

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

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) – **3880 руб. 2990 руб.**



### Пояс «Вулкан» 890 руб. 590 руб.

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



### Перчатки против артритные

890 руб.

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с медью. Их можно носить весь день, а также мыть посуду, прибираться, не снимая. Перчатки: • усиливают циркуляцию крови, избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Материал: медь, ткань; универсальный размер.



### Эпилятор «Твиззи» 1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



### Бабушкофон 2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Mb памяти; SIM-карта – 1; есть камера, радио, фонарик, зарядное устройство.



### Ручка-присоска для ванны 690 руб.

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.

Ручка-присоска (от 2 шт.) – 590 руб./шт.



### Обогреватель Быстрое тепло 2299 руб.

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м<sup>2</sup> – комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный – незаметно в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85\*158\*100 мм; Китай.



### Отпугиватель медведки 980 руб.

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.



**Мир Комфорта** Доставка по всей России и Казахстану  
www.mir-c.ru

Предложение действительно до 31 марта 2019 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154550001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 71.

реклама

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



«Самобранка»

Оформить досрочную подписку на «Самобранку» на второе полугодие 2019 года можно до 31 марта по **ВЫГОДНЫМ** ценам. Подписные индексы: 12666 «Каталог российской прессы», П2382 «Почта России».

«Полные кладовки — суперзаготовки»

Что может быть лучше, чем открыть баночку хрустящих огурчиков, намазать на хлеб янтарное варенье или подать на обед макароны с домашней тушеной? Давайте вместе пополним кладовки отменными угощениями! В одном издании мы собрали для вас только суперзаготовки и суперсоветы! Выходит 9 июля.

«Украшаем блюда к праздникам»

Хотите удивить гостей не только вкусными, но и красивыми угощениями? Думаете, это слишком сложно и не стоит тратить на оформление блюд время? Мы поможем вам превратить обычный десерт или выпечку в настоящий кулинарный шедевр.

В продаже с 1 октября.

Сэкономь до 10%!

Опробовано. Вкусно!

Хочу выразить огромную благодарность всем, кто готовит рубрику «Здоровье». С нетерпением жду каждый номер, чтобы пополнить свою копилку здоровых рецептов чем-то новым и полезным. Дай вам Бог здоровья!

Ольга ПЕТУХ, г. Ория

Огромное спасибо Наталье Васильевой из г. Санкт-Петербурга за рецепт булочек «Универсальные» (№ 1, 2019). Испекла — наслаждались всей семьей, пока вкусная сдоба не закончилась. Жду ваши новые рецепты несладкой выпечки.

Ольга ЖЕЛОКОВИЧ, г. Брянск

Приготовила венгерский суп-гуляш по рецепту Лианы Капитоновой из г. Черемшан (№ 12, 2018) — вся семья была в восторге и просила добавки. Большое спасибо автору, так держать!

Мария ГРИНЕВИЧ, г. Москва

Я в невероятном восторге от рецепта Оксаны Жигаловой из г. Мичуринска «Быстрокаша» (№ 11, 2018). Вкусно, полезно и быстро — что еще нужно мне, маме и жене. Огромное вам спасибо от всей души!

Наталья КАЛИНОВСКАЯ, г. Москва

Не скупитесь, дорогие наши, на добрые слова тем хозяйкам, которые не пожалели и поделились с вами своими фирменными рецептами. Приготовили? Понравилось? Напишите пару слов благодарности: вроде мелочь, а человеку приятно и радостно на душе.



Анекдоты

- Что делаешь, дорогой?
- Кушаю.
- Что кушаешь?
- Не поверишь, — еду!
- Куда едешь? Ты же сказал, кушаешь?!

Жена звонит мужу:  
— Дорогой, ты с чем картошечку будешь на ужин?  
— С мясом.

— Я как знала и купила чипсы с беконом.

Самая вредная еда — чай. Всегда к нему за компанию найдутся прянички, пирожные, торты, печенье.

Тост

За здоровье выпить предлагаю, крепкого вам всем желаю, не болейте никогда, будьте счастливы всегда!

«Сваты на кухне» 16+ № 2 (52), 26 февраля 2019 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Главный редактор **САНЧУК И.И.**  
Уредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»  
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а  
Адрес редакции: Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.  
E-mail: ru@toloka.com  
Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com snk@toloka.com  
Подписные индексы (ежемесячные): 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»  
Распространитель — ООО «Толока в России»  
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47  
Свободная цена.  
Подписано в печать 13.02.2019 г. в 16.00  
Тираж 160 500 экз. Заказ № 00506  
отмечен в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1  
Отдел рекламы в Москве:  
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama\_ru@toloka.com  
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.  
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.  
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.  
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.  
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.  
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.  
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.  
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.  
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.  
Издается с ноября 2014 года.  
Выходит один раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 26 марта 2019 года.

звание произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.  
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.  
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.  
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.  
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.  
Издается с ноября 2014 года.  
Выходит один раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 26 марта 2019 года.

Сегодня также вышли:

«Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты», «Делаем сами», «Садовод и огородник», «Народный доктор», «Волшебный», «Цветок», «Домашний», «Золотые рецепты наших читателей», «Наша кухня. Выпечка», «Сваты на даче», «Сваты на пенсии», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Счастливая и красивая», «Цветущий балкон», «Вяжем для детей. Хиты 2019 года».



**LEOMAX****АКЦИЯ****«Счастливым шансом»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:****8 (800) 500-3440 и ВЫИГРАЙ!**

Реклама

Еще выгоднее  
с Картой Клуба  
LEOMAX\***Часы с кукушкой  
«Милый дом»**

- Кукушка поет и машет крыльями каждый час.
- Установка режима тишины (до 9 часов максимум).
- Регулировка громкости или полное отключение звука.
- Возможность использовать как будильник.

Материал: бакелит. Размер: 36×20×11 см.  
Кварцевый часовой механизм.  
Работают от 3 батареек типа C/LR 14  
(в комплект не входят).

**17686-01 2490 р.****Массажный матрас  
с функцией  
подогрева**

- 4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.
- 5 вибромоторов.
- 5 программ массажа.

Материал: текстиль, пластик, металл.  
Размер: 171×59 см.  
Напряжение: 220-240 В.  
В комплекте: массажный матрас,  
сетевой адаптер, пульт управления.

**40479 5990 4990 р.****Обеденный сервиз на 6 персон  
«Русские традиции»,  
19 предм.**

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

Материал: стекло.  
В комплекте:  
6 плоских тарелок Ø23 см,  
6 плоских тарелок Ø18 см,  
6 суповых тарелок Ø18 см,  
1 сервировочная тарелка Ø22 см.

**22287-01 3990 р.  
Цена с картой 3190 р.\*****Чайный сервиз на 6 персон  
«Русские традиции»,  
12 предм.**

В комплекте:  
6 чашек по 250 мл,  
6 блюдец Ø13,5 см.

**22287-02 1790 р.  
Цена с картой 1490 р.\***Материал:  
ударопрочное стекло.**Электрический измельчитель  
«Молния»**

- Простое управление одним нажатием.
  - 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали в комплекте.
- Материал: пластик, нержавеющая сталь.  
Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

Объем  
чаши:  
1,8 л.

**22634 1999 1599 р.****Набор ножей «Сила гранита»,  
6 предметов**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте:  
поварской нож (длина лезвия: 20 см),  
разделочный нож (длина лезвия: 20 см),  
нож для хлеба (длина лезвия: 20 см),  
универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см),  
нож для овощей (длина лезвия: 9 см),  
овощечистка.

Не подходят  
для мытья  
в посудомоечной  
машине!

**22462 990 р.****Контейнер с подогревом  
«Вкусный обед»**

- Можно взять домашнюю еду с собой и разогреть в любое время.
- Удобно для школьников и пожилых людей.

Материал:  
пищевой пластик,  
металл.  
Размер:  
23×17×10,5 см.  
Время разогрева: 15 мин.  
Напряжение: 220 В.  
Мощность: 40 Вт.  
В комплекте:  
контейнер 1,05 л;  
съемная  
секция 0,45 л;  
ложка;  
сетевой шнур.

**22931 990 р.****Казан-Вок «Сила гранита»  
и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклопластиковая крышка Ø32 см с клапаном для пара.

Подходит для  
плит любого типа.  
Объем: 4 л.  
Дио казана: Ø17 см.  
Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.****Набор кастрюль «Богатый урожай»**

- Высокое качество стали.
- Стеклопластиковая крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.



Подходит  
для плит любого типа,  
включая индукционные.

Материал:  
нержавеющая сталь, стекло.**21219 4990 3990 р.****Триммер «Аполлон»**

- Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
- Подравнивание стрижки.
- Удаление волос в носу и ушах.
- Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина,  
нержавеющая сталь (лезвия).  
Работает от 2 батареек типа ААА  
(в комплект не входят).

**40804 990 р.****Увеличительные очки LEOMAX  
Big vision,  
2 шт.****2 шт.**

- Благодаря очкам Big vision все предметы выглядят больше и четче.
- Подходят для работы, требующей большой точности и внимания.

Увеличение  
в 1,6 раза.  
В комплекте:  
очки с чехлом - 2 шт.

**13624-03 990 р.****Умный кошелек 2 в 1**

- 2 в 1: кошелек и зарядное устройство для телефона, смартфона и планшета.
- Компактный, легкий, вместительный и прочный.

В комплекте:  
кошелек-зарядка,  
провод USB-MicroUSB,  
инструкция.

Материал:  
алюминий, пластик.  
Размер: 12,7×7,5×2,2 см.  
Вес: 140 гр.  
Секций в кошельке: 5.  
Объем встроенного  
аккумулятора: 2500 mAh.  
Порты: USB и MicroUSB.

**17419 990 р.**

Красный  
Черный

**Самоподсекающая удочка  
«Король рыбалки» +  
безынерционная катушка  
в ПОДАРОК!**

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки:  
200 см (в сложенном виде)  
и 60 см (в сложенном).

Материал: стеклопластик  
(удилище), пластик (ручка,  
катушка), сталь (механизм  
подсечки, держатель),  
металлокерамика (кольца).  
В комплекте: удочка,  
безынерционная катушка  
с леской длиной 50 м,  
защитный колпачок, чехол.

Механизм  
подсечки**17697 1990 р.****Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте — стеклопластиковая банка с дозатором.

В комплекте:  
банка (3 л) с дозатором,  
«Чайный гриб»  
в индивидуальной  
упаковке, инструкция.

**44338 990 р.**

**\* Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-3440 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможен изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru**

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 26 февраля по 26 июня 2019 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.10.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х. E-mail: catalog@leomax.ru