

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ Твой рецепт нужен всем!

20
руб.
Рекомендуемая Цена

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2017

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «БУРДА»

ПИРОГ- СМЕТАННИК

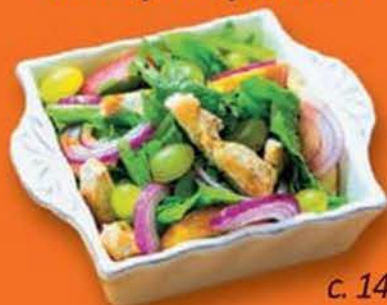
от Аллы Крицкой



с. 34

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

от Марии Гуляевой



с. 14

МАСТЕР-КЛАССЫ

- БЛИНЧИКИ С СЫРОМ
- СВИНИНА С ОВОЩАМИ
- КЛЮКВЕННЫЙ МУСС

Семья
СИВАКОВЫХ
из Москвы угощает:

КИЖУЧ С ГРИБАМИ

с. 16–18



* Рекомендуемая цена

ISSN 1818-6327



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК Издательский дом «Бурда»

№2/2017

ЛУЧШИЕ

- рецепты
- мастер-классы
- советы опытного шеф-повара

всего **19** руб.*



МАСЛЕНИЦА

Лучшие рецепты блинов, оладий, блинчиков с разными начинками и тортов

Уже в продаже!

Реклама 16+. Подписка во всех отделениях связи
Телефон отдела подписки: (495) 660-73-69

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МАСЛЕНИЦА 4-11



МЕНЮ СЕЗОНА 12-15

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Готовим с любовью 16-18

БЫСТРО
И НЕДОРОГО 20-23

ПРАЗДНИЧНОЕ
ЗАСТОЛЬЕ 24-31

ГОТОВИМ В УМНОЙ
ТЕХНИКЕ 32-35

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ
ТРАДИЦИИ
Гусь Арзамасский 36-37

НАЦИОНАЛЬНАЯ
КУХНЯ 40-43

МАМА НАУЧИЛА 44-45

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 58

БАБУШКИНА
ШКОЛА 46-47

С ВЫДУМКОЙ 48-49

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 50-59



МАСТЕР-КЛАСС
Блинчики с сыром 10-11
Свинина с овощами 30-31
Клюквенный мусс 58-59

ДО ВСТРЕЧИ!
Все блюда номера 64
Наши победители 65
Конкурсный купон 66

ПРИЗЫ И КОНКУРСЫ

Следующий номер журнала выйдет 21 февраля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 127521, Москва, а/я 60, «Люблю готовить!». В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. ИНН ОБЯЗАТЕЛЕН! Авторы всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 500 рублей. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте: gotovte@burda.ru

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!

"ПРЕССА РОССИИ" И "РОСПЕЧАТЬ" — 18127

"ПОЧТА РОССИИ" — П2943

Добавляйте свои рецепты с фотографиями на наши странички в социальных сетях:

<http://ok.ru/magazinelublyugotovit>
Рецепты журнала «Люблю готовить»
<https://vk.com/lublyugotovit>
Журнал «Люблю готовить» Россия



СОТРУДНИК РЕДАКЦИИ
ОПЫТНЫЙ ШЕФ-ПОВАР
ИРИНА ЖУКОВА

ВСТРЕЧАЕМ ВЕСНУ!

Представляете, следующий номер нашего журнала будет уже мартовский. Вот и заканчивается суровая зима и впереди — красавица-весна. Осталось потерпеть совсем немного. А в конце зимы нас ждет вкусная веселая неделя: с 20 февраля начинается Масленица. Время полакомиться разными блинами и оладьями: их самые интересные рецепты вы найдете в этом номере. Мне очень понравился шоколадный блинный торт от Марины Водолажской. Соглашусь, печь непросто, но зато результат великолепен. Очень рекомендую всем приготовить. Вообще, этот номер особенный: много интересных и новых (даже для меня) рецептов. Например, «Крымские чебуреки» от Светланы Шнип. Сочные, хрустящие. Готовьте на доброе здоровье!

Блины, блиночки

Предлагаю рецепт вкусных, недорогих блинчиков с начинкой. Съедаются моментально. Оцените!

ЕЛЕНА ИСМАГИЛОВА, г. УФА



Блинчики с начинкой

Для теста: • 1 л молока • 3 стакана муки • 2 яйца • щепотка соли • сахар по вкусу • 2–3 ст. л. растительного масла.

Для начинки: • 10 яиц • пучок зеленого лука • 100 г растопленного сливочного масла • растительное масло для выпекания • соль


1. Замесить тесто. Молоко, муку, яйца, соль, сахар, растительное масло соединить и замесить блинное тесто. Тесто вылить на раскаленную с растительным маслом сковороду. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Блины выкладывать стопочкой, остудить.

2. Сделать начинку. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Рубленые яйца, колечки зеленого лука и растопленное сливочное масло соединить, посолить по вкусу и хорошо перемешать. На каждый блинчик положить по 1–2 ст. л. начинки, завернуть и обжарить на масле.



Конкурс

Присылай свой лучший рецепт постного блюда. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с. 66.

Совет Ирины Жуковой

• Обжаривать блинчики с начинкой советую на сливочном масле.

• Для выпекания блинов используйте чугунную сковороду или сковороду из не-

ржавеющей стали с толстым дном.

• Перед тем, как выпекать блины, дайте блинному тесту постоять 15 мин. Блины не будут рваться.



Это блинчики очень вкусные и нежные. Я с удовольствием готовлю их для своей семьи.

ГУЛЬНАЗИРА
ЗАЙНУЛЛИНА,
БАШКОРТОСТАН

Бабушкины блины

- 0,5 л молока
- 1 ст. л. сухих дрожжей
- 3 ст. л. сахара
- 250 г муки
- 200 г манной крупы
- 2 яйца
- 60 мл растительного масла
- 1 ч. л. соды
- 1 ч. л. соли

1. Подогреть молоко, высыпать дрожжи, сахар, манную крупу, половину муки. Перемешать и оставить на 40 мин (на поверхности должны образоваться пузырьки). Затем высыпать остальную муку, добавить яйца, масло, соду и перемешать.

2. Сковородку хорошо разогреть и наливать тесто в центр, распределяя его под наклоном. На поверхности сразу появятся дырочки.

3. Обжарить блинчики до румяности с двух сторон.

Этот блинный торт доставит большое наслаждение вашим гостям.

МАРИНА ВОДОЛАЖСКАЯ, Г. БИЙСК

Блинный шоколадный торт



- Для теста: • 0,7 л молока • 4 яйца • 3 ст. л. сахара
• 3 ст. л. сахара • соль по вкусу • ванильный сахар по вкусу
• 3 ст. л. растительного масла • 25 г какао
• 1 ч. л. разрыхлителя • 350 г муки.
- Для начинки: • 600 г сметаны (20%) • 250 г сахара
• 1 дес. л. ванильного сахара • сок и цедра 0,5 лимона.
- Для глазури: • 70 г орехов • 2 ст. л. сметаны • 2 ст. л. сахара
• 2 ст. л. какао • 2 ст. л. сливочного масла

1. Замесить блинное тесто. В миске соединить яйца, соль, сахар, ванильный сахар и хорошо перемешать. Влить половину молока и вновь перемешать.

2. В другой миске смешать муку, разрыхлитель, какао и все вместе просеять.

3. Всыпать сухую смесь в молочную и перемешать венчиком до однородной массы.

4. Постепенно влить остальное молоко, перемешивая постоянно венчиком, чтобы не было комочков.

5. Дать постоять тесту 20 мин. Влить растительное масло, перемешать и выпекать тоненькие блинчики на раскаленной сковороде.

6. Сделать крем: в чаше миксера смешать все составляющие крема, кроме цедры и сока лимона.

7. Оставить до полного растворения сахара на 15–20 мин.

Затем взбить на средней скорости миксера до пышности. Влить сок, добавить цедру. Перемешать. Вкусный, ароматный крем готов.

8. Блинчики выкладывать друг на друга, промазывая каждый блин 1 ст. л. начинки.

9. На ночь убрать в холодильник, можно сверху поставить небольшой груз.

10. Сварить глазурь. В небольшой кастрюльке соединить какао, сахар, сметану.

11. Перемешать, при непрерывном помешивании, довести до кипения.

12. Снять с огня, добавить масло, вновь хорошо перемешать. Немного остудить до теплого состояния.

13. Вылить глазурь на торт и разровнять.

14. Сверху торт посыпать измельченными и обжаренными на сухой сковороде орехами.



*Оладушки получаются
очень пышные и вкусные.*

МАРИНА ЛЕБЕДЕВА, ПО E-MAIL

Оладушки на кефире

- 2 яйца • 3 ст. л. сахара • щепотка соли • 250 мл кефира
- 2 стакана муки • 8 г разрыхлителя • растительное масло

1. Все продукты должны быть комнатной температуры, иначе оладушки опадут. Яйца соединить с сахаром и взбить миксером. Добавить соль, кефир и все хорошо перемешать.

2. Муку и разрыхлитель соединить и хорошо перемешать.

3. Яично-сахарную и мучную массы соединить взбить при

помощи венчика. Тесто оставить на 10–15 мин.

4. Перед выпечкой тесто не перемешивать.

5. На сковороде разогреть большое количество растительного масла.

6. Тесто выкладывать на сковороду столовой ложкой.

7. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета и подать на стол.



- 2 яйца • 0,5 л молока • 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли • 2 ч. л. разрыхлителя • 100 г сыра • 8 ст. л. муки
- кукурузное масло

Просто вкусно!

РИММА ИВАНОВА, Г. СЛАНЦЫ

Блины с сыром

1. Молоко вскипятить и остудить. Яйца взбить венчиком. Сыр натереть на мелкой терке. Все компоненты соединить. Муку просеять и добавить в тесто.

2. Жарить блины с двух сторон на раскаленной с кукурузным маслом сковороде.



*Это блинчики
я часто готовлю
для своей семьи.
Всем моим
родным очень
нравится.*

АЛЕНА КАДУЦКАЯ
ПО E-MAIL

Великолепные блинчики

- 1 л молока • 2 стакана муки • 4 яйца
- 3 ст. л. растительного масла • 2 ст. л. сахара • 0,5 ч. л. соли • растительное масло для выпекания

1. Молоко подогреть до теплого состояния, 200–300 мл молока соединить с яйцами, сахаром, солью и хорошо перемешать.

2. В молочно-яичную массу аккуратно, постоянно перемешивая, сыпать муку.

3. Следить, чтобы не было комочков.

4. В смесь добавить растительное масло, хорошо перемешать, влить оставшееся молоко и вновь тщательно перемешать.

5. На сковороде раскалить растительное масло. Половником выливать тесто и обжарить блины с двух сторон до золотистого цвета.



Очень понравился рецепт.

СВЕТЛАНА ШНИП, Г. БАТАЙСК

Дрожжевые блины на молоке

- 300 г муки • 0,5 л молока • 1 яйцо • 2 ст. л. сахара
- 5 г сливочного масла • 1 ч. л. сухих дрожжей
- 1 ч. л. соли • растительное масло для выпекания

1. Молоко подогреть до 40°. Посыпать молоком, дрожжи, щепотку сахара соединить и поставить в теплое место на 15 мин.

2. В оставшееся молоко добавить соль, растопленное сливочное масло, оставшийся сахар и яйцо, хорошо перемешать.

3. Соединить с дрожжевой смесью, перемешать. Постепенно всыпать просеянную муку. Тесто накрыть крышкой и поставить в тепло на 1,5 ч.

4. Тесто перемешать и выпекать блины на хорошо разогретой с растительным маслом сковороде до золотистого цвета.



Объедение!

ЮЛИЯ МАТВЕЕВА,
Г. НОВОСОКОЛЬНИКИ

Блины с яблоками

- Для теста: • 2 яйца
• 0,5 л молока • 30 г сахара • щепотка соли • 1/3 ч. л. соды
• мука • 100 мл раст. масла • 100 г слив. масла.
- Для начинки: • 1 кг яблок • 200 г сахара
• 80 г слив. масла

1. Яйца, молоко, соль, 30 г сахара, раст. масло, соду соединить. Всыпать муку. Перед выпеканием каждого блина смазывать сковороду слив. маслом.

2. Яблоки нарезать кубиками. Растопить слив. масло, добавить сахар и яблоки. Немного потушить. Яблоки завернуть в блины.



*Попробуйте
эти вкусные блинчики.*

МАРИНА МАЖАЕВА, Г. МОСКВА

Оладьи с корицей

- 0,5 л молока
- 2 ст. л. сахара
- 1 стакан муки • 3 яйца
- 1 ч. л. корицы
- растительное масло

1. Яйца соединить и растереть с сахаром, добавить теплое молоко, тщательно перемешать.

2. В молочную смесь добавить муку и корицу, замесить негустое тесто.

3. Оладьи выпекать на раскаленной с растительным маслом сковороде с двух сторон до золотистого цвета. Подавать лучше горячими.

Обязательно попробуйте эти нежные, тающие во рту блинчики.
ЕЛЕНА ГОРОДИШЕНИНА, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Блинчики с творогом

Для теста: • 1,5 стакана молока • 2 яйца • 1 ст. л. растительного масла • щепотка соли • 2 ст. л. сахара • 1–1,5 стакана муки.

Для начинки: • 300 г творога • 50 г сметаны • изюм, сахар по вкусу • растительное масло для выпекания



1. Замесить блинное тесто. Молоко, яйца, растительное масло, соль, сахар, муку соединить, хорошо перемешать, а затем и взбить при помощи венчика.

2. На сковороде предварительно раскалить растительное масло.

3. При помощи половника или большой ложки выливать тесто на сковороду с раскаленным растительным маслом.

4. Выпекать блинчики с двух сторон до золотистого цвета.

5. Готовые блинчики складывать стопкой и остудить.

6. Сделать начинку. Творог соединить растереть со сметаной при помощи деревянной ложки.

7. Изюм замочить в кипятке на 1 мин, затем достать и обсушить на бумажном полотенце.

8. Затем в творожно-сметанную массу добавить сахар и изюм по вкусу, хорошо перемешать. Начинка готова.

9. На каждый блинчик выложить 1–2 ст. л. творожной начинки и свернуть блинчики в рулетики.

10. По желанию в творожно-сметанную начинку можно добавить ванильный сахар по вкусу.

Очень вкусно.

ТАТЬЯНА ВИТЮТНЕВА, Г. АНАПА

Ароматные блинчики



• 0,5 л молока • 2 яйца • 3 ст. л. растительного масла • 0,5 ч. л. соли • 2 г ванилина • 3 ст. л. сахара • 1 ч. л. разрыхлителя • 1 стакан муки • варенье или джем для подачи

1. Замесить тесто. Яйца, сахар, соль, молоко, ванилин, разрыхлитель соединить

и взбить миксером. Добавить в массу растительное масло и тщательно все перемешать.
2. Постоянно перемешивая, всыпать просеянную муку и замесить жидкое тесто. Следить, чтобы не было комочков.

3. Блинное тесто выливать на заранее раскаленную сковороду.

4. Обжарить блинчики с двух сторон до золотистого цвета.

5. Блинчики чуть остудить и подавать на стол с вареньем или джемом.



Оладьи с яблоками

Готовить не сложно,
зато сколько удовольствия.

ДАРЬЯ МАРИНИНА, Г. ПЕРМЬ



- 250 мл кефира или питьевого йогурта
- 50 г муки
- 60 г сахара
- 0,5 ч. л. корицы
- щепотка соли
- 1 среднее яблоко
- растительное масло для жаренья
- сахарная пудра и корица для посыпки

1. Муку соединить с солью, сахаром, корицей и хорошо перемешать.
2. В получившуюся массу влить кефир и быстро перемешать.
3. Яблоко вымыть, удалить сердцевину.
4. Яблоко нарезать тонкими ломтиками.
5. В сковороде разогреть немно-

- го растительного масла.
6. Ложкой аккуратно выложить на сковороду немного теста.
7. На тесто сверху положить ломтик яблока и слегка прижать.
8. Оладьи обжарить сначала с одной стороны.
9. Затем аккуратно перевернуть оладьи на другую

- и обжарить до образования золотистого цвета.
10. Сделать посыпку. Корицу соединить с сахарной пудрой хорошо перемешать.
11. Оладьи чуть остудить, посыпать сахарной пудрой, перемешанной с корицей.
12. На стол подавать теплыми. Можно с медом.

Совет Ирины Жуковой

- Муку для блинов и оладий обязательно нужно просеивать.
- По консистенции тесто должно быть как густая сметана.

- Кефир должен быть комнатной температуры.
- После замеса оставьте тесто на 30 мин при комнатной температуре, не оставляйте в нем ложку.



Я не встречала людей, которые бы не любили блины. Я так их просто обожаю и пеку круглый год. А уж на Масленицу, как говорится, сам Бог велел! Предлагаю очень простой рецепт этого лакомства.

ВАЛЕРИЯ ПАНКРАТОВА,
Г. ВАТУТИНКИ



Фото: Андрей Карпенко (6)/Burda Media

Блинчики с сыром и сметаной

Конкурс

Присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети свой лучший рецепт. Ирина Жукова покажет, как его приготовить. Приз за публикацию – 500 руб. Заполни купон на с. 66.

Время приготовления:
1 ч 30 мин

Количество порций: 15

- 100 г муки • щепотка соли
- 1 ч. л. сахара • 1 яйцо
- 250 мл молока • 120 г сливочного масла • 2 плавящихся сырка • 3 веточки укропа
- 1 зубчик чеснока • 70 г сметаны 30% жирности • соль
- молотый черный перец



Муку просеять с солью и сахаром.
Добавить яйцо, 1/3 молока и перемешать.

1

Масло распустить, 1 ст. л. добавить в яично-мучную смесь. Тесто постепенно развести оставшимся молоком.



2



В сковороде с антипригарным покрытием испечь блинчики. Готовые складывать друг на друга.

3

Для начинки сыр убрать в морозилку на 15 мин, затем натереть на крупной терке. Укроп порубить, чеснок пропустить через пресс.



4



Сыр перемешать с укропом, чесноком и сметаной. Посолить и поперчить. Получившуюся начинку распределить по блинчикам и каждый сложить вчетверо. Украсить по желанию.

5

Аппетитно!

От этого кушанья оторваться очень сложно!

ИРИНА МЕРКУЛОВА, Г. ВОРОНЕЖ



Утка в горчичном соусе

- половина тушки утки • 1 луковица • 4 зубчика чеснока
- 1 ч. л. горчицы • 3 ст. л. соевого соуса • 1 ст. л. шафрана • соль
- молотый черный перец
- растительное масло

1. Утку хорошо вымыть, порубить на порционные кусочки. Лук и чеснок очистить. Чеснок мелко нарезать, лук нарезать средними полукольцами.


2. Для соуса горчицу, соевый соус, шафран, соль, перец соединить тщательно перемешать.

3. В жаропрочной посуде разогреть растительное масло. Положить в посуду утку и готовить на среднем огне около 15 мин. Утку залить соусом, хорошо перемешать и тушить еще 10 мин. После этого добавить лук и чеснок, влить 50 мл кипяченой воды, довести до кипения. Температуру убавить до минимума. Тушить утку под крышкой около 1,5 ч. Готовое блюдо подать к столу с подливой и гарниром, например картофельным пюре, спагетти или рисом.



Конкурс

Пришли рецепты блюд, которые украсят твой стол в марте. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с 66.

Совет Ирины Жуковой

• **Лучшие для приготовления утки** весят не более 2-х килограммов.

• **Утка должна быть** не худой, с гладкой блестящей кожей, но не липкой.

• **Если берете замороженную утку,** то разморозьте ее на нижней полке холодильника.

Если запекаете без рукава, не забудьте поливать жиром.



Оригинальное
и вкусное блюдо.

ИЛЬЯ БАРЫШЕВ,
г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Слоенные отбивные

• 0,5 кг свинины • 2 ст. л.
аджики • растительное
масло для жаренья

1. Свинину слегка подморозить и нарезать одинаковыми очень тонкими кусочками. Каждый кусочек накрыть пленкой и слегка отбить молоточком. Кусочки свинины с одной стороны смазать аджикой, 2 кусочка сложить вместе, накрыть пищевой пленкой и вновь отбить их молоточком, чтобы кусочки скрепились. Сверху положить третий кусочек, вновь накрыть пленкой и отбить молоточком. Сделать «пирамидку» из 5–6 кусочков. Верхний и нижний кусочки не должны быть смазаны аджикой. Также собрать остальные отбивные. Выложить в посуду и придавить прессом на 2 ч.

2. Слоенные отбивные положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с 2-х сторон до образования румяной корочки. Огонь уменьшить, сковороду накрыть крышкой и готовить еще 5–7 мин.

Попробуйте и порадуйтесь!

ОЛЬГА МАЙДАНОВА, г. БЕЛГОРОД

Рулет с мясной начинкой



• 3 яйца • 100 г тыквы • 120 г муки • 1 ч. л. разрыхлителя
• соль по вкусу • 200 г мясного фарша • 1 средняя
луковица • 1 морковь • молотый черный перец
• 50 мл сливок • щепотка тмина • молотый черный
перец • соль по вкусу • растительное масло для жаренья

1. Яйца соединить с солью и взбить миксером в крепкую пену.

2. Тыкву вымыть, запечь до мягкости, в предварительно разогретой до 180° духовке.

3. Тыкву очистить от кожуры. Тыкву пюрировать при помощи блендера.

4. Затем тыквенное пюре соединить с со взбитой яичной массой и хорошо все перемешать.

5. В получившуюся массу добавить муку, разрыхлитель, хорошо перемешать.

6. Лук очистить и нарезать небольшими кубиками.

7. Морковь вымыть, очистить от кожицы и натереть на средней терке.

8. Тесто вылить на предварительно выстланный пергаментом противень.

9. Выпекать бисквитный корж в течение 15 мин в духовке при 180°.

10. Фарш выложить на разогретую с растительным мас-

лом сковороду и обжарить, постоянно помешивая, до полуготовности.

11. Затем в мясной фарш влить сливки и хорошо перемешать, положить нарезанные лук, тертую морковь, соль, перец, тмин по вкусу, довести до готовности на сковороде.

12. Снять с плиты, охладить и взбить блендером.

13. Бисквит перевернуть на чистый лист пергамент, снять пергамент, на котором выпекался корж.

14. Свернуть бисквитный корж в рулет и оставить на 10 мин.

15. Затем рулет развернуть, равномерно распределить начинку и снова свернуть в рулет.

16. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 2 ч.

17. Перед подачей на стол нарезать рулет порционными кусочками.



Салат с курицей и виноградом

Этот простой салат удивил меня необычным вкусом.

МАРИЯ ГУЛЯЕВА, Г. ПОКРОВ

- 300 г куриного филе • 7 ст. л. оливкового масла
- 1 крупное красное яблоко сок
- 1/2 лимона • 2 стебля сельдерея
- 1 красная луковица • 70 листьев салата • 100 г винограда без косточек
- 4 веточки петрушки • 1 ч. л. бальзамического уксуса
- соль • молотый черный перец

1. Куриное филе вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать полосками.
2. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла и, помешивая, подрумянить филе со всех сторон. Дать остыть, посолить и поперчить.
3. Яблоко вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами.

Яблоко нарезать ломтиками.

4. Сбрызнуть лимонным соком.

5. Сельдерей вымыть и нарезать ломтиками.

6. Лук очистить и нарезать кольцами. Листья салата вымыть, обсушить, нарвать. Виноград вымыть и обсушить. Петрушку

вымыть и порубить.

7. Все ингредиенты салата соединить и хорошо перемешать.

8. Оставшееся масло слегка взбить с бальзамическим уксусом, посолить и поперчить.

9. Полить заправкой ингредиенты салата и хорошо перемешать.

Совет Ирины Жуковой

- Советую добавить в салат половину нарезанного кубиками авокадо.
- Можно взять 150 г филе курицы и 150 г филе индейки, получится нежнее.

- В заправку можно добавить 1 ч. л. сока лимона или лайма.
- Перед подачей на стол уберите салат на 1 ч в холодильник.

Тонкое слоистое тесто, очень вкусно!

СВЕТЛАНА СИДОРЕНКО, Г. БАТАЙСК

Крымские чебуреки



- 3 стакана муки • 1 желток • $\frac{3}{4}$ стакана минеральной воды комнатной температуры • 1 ч. л. соли • 1 ст. л. водки
- $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла • 400 г свинины
- 200 г лука • соль • перец • зира • растительное масло для жаренья

1. Муку просеять. Желток, воду, водку, соль соединить и хорошо перемешать.
2. Затем ввести в желтковую смесь муку, помешивая вилкой.
3. Влить растительное масло и замесить тесто.
4. Дать отдохнуть 1 ч. Разделить на 16 кусочков.
5. Каждый скатать в жгутик, свернуть улиткой, накрыть пленкой и дать отдохнуть 20 мин.
6. Для начинки свинину, лук вместе прокрутить через мясорубку, посолить, приправить по вкусу.
7. Затем влить 100 мл ледяной воды, перемешать, убрать в холодильник на 40 мин.
8. Сформовать чебуреки с начинкой.
9. Обжарить до готовности на растительном масле.

ПОДПИШИСЬ НА СВОИ ЛЮБИМЫЕ ЖУРНАЛЫ!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКССЫ:

«Люблю готовить!»:

П2943 в каталоге ФГУП

«Почта России»

60300 в каталоге «Каталог
русской прессы»

18127 в каталогах

«Пресса России» и «Роспечать»

«Цветы в доме»:

11114 в каталоге «Каталог
русской прессы»

26095 в каталогах

«Пресса России» и «Роспечать»



РЕКЛАМА 16+

Подписку можно оформить
и оплатить в отделении связи
или онлайн через Интернет.
Цены указаны в подписных
каталогах и на сайте: **burda.ru**

ОТДЕЛ ПОДПИСК

Тел.: (495) 660-73-69

Факс: (495) 660-73-68

E-mail: abo@burda.ru

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

127521, Москва, а/я 52,

отдел подписки

ИД «Бурда».



В этой семье прекрасно готовят и папа и мама. Так что, юной Софье есть у кого учиться кулинарным хитростям!

Фото: Дмитрий Позднухов (6)/Burda Media

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ!

Каждый раз, оказавшись в гостях, мы с Димой поражаемся, с какой любовью и фантазией наши читатели подходят к процессу приготовления еды. Были приятно удивлены и в эту встречу... Сегодня мы обедаем в гостях у молодой московской семьи Сиваковых, – Екатерины и Александра. Кроме родителей, нас встречали их очаровательные дети: 9-летняя дочь Софья и сын Захарка, которому пока нет и двух лет. А также пушистый палевого окраса кот Умка шотландской породы.

КАК УХАЖИВАТЬ СО ВКУСОМ

Катя и Саша познакомились в 2005 году. В молодом человеке Екатерину привлекло то, что ухаживать за ней он стал деликатно, без натиска. Предпочитая организовывать для девушки какие-то приятные сюрпризы, в том числе и кулинарные. К примеру, мог приготовить для любимой что-нибудь вкусное и пригласить в гости. Катюша родом с Кубани и первые годы в Москве снимала вдвоем с подругой жилье. Однажды они вместе возвращались домой с работы.

Девушки ожидали в тот вечер гостей и оживленно обсуждали по дороге, что бы такое приготовить. Тут позвонил Саша и предложил отведать мясо по-французски. Вопрос с меню на вечер решил сам собой, а Александр с противнем мяса был приглашен в компанию... Теперь все Сиваковы, включая детей, любят мясо.

С ГОРЯЧИМ ПРИВЕТОМ

– Любимое блюдо нашей семьи – фахитос, популярное мексиканское блюдо из говядины или курицы с овощами, – рассказала Катя. – Пода-



– Не только за маму и папу, но и за любимую сестренку!

ется горячим, завернутым в пшеничные лепешки. Куриную грудку без кости (500 г) нарезать крупной соломкой, болгарский перец – также соломкой, луковицу – полукольцами. Грудку обжарить на раскаленной с 2 ст. л. оливкового масла сковороде на сильном огне 10 мин, посто-

янно помешивая. Добавить лук, болгарский перец. Перемешать и тушить 5 мин. Добавить соль и перец по вкусу, а также сушеный дробленый чеснок и 50 мл соевого соуса. Перемешать, тушить еще 10 мин. Вот и все! Выкладывать фахитос в горячие готовые лепешки, которые затем свернуть пополам. Сверху добавить по вкусу кетчуп и сметану.

ЖИТЬ, ЧТОБЫ ДУХ ЗАХВАТЫВАЛО!

Саша работает начальником в охранном агентстве. Катя – мастер ногтевого сервиса. В профессии своей обожает свободу творчества. С детства Катюша любила рисовать и шить, мечтала стать модельером и, возможно, еще им станет!



Кижуч с грибами

- 1 тушка кижуча (2,5 кг) • 150 г сыра
- 2 луковицы
- 200 мл сметаны
- 750 г заморожен. шампиньонов
- 1,5 ч. л. тимьяна
- соль, перец, сухой имбирь и раст. масло по вкусу

1. Рыбу вымыть, очистить от чешуи, нарезать крупными кусками, из каждого удалить хребет и кости. Кусочки натереть солью, перцем и имбирем, свернуть рулетиками и выложить в смазанную маслом форму.

2. Грибы разморозить, лук очистить, – все мелко нарезать. Перемешать и жарить на раскаленной с маслом сковороде 10 мин. Сметану (100 мл), соль, перец и тимьян взбить миксером, вылить к грибам с луком. Перемешать, тушить 10 мин. Фаршировать смесью рулетики.

3. Сыр натереть на крупной терке, соединить с 100 мл сметаны. Перемешать и смазать рулетики. Запекать в духовке при 200° 30 мин. Украсить по желанию.

Слоеный салат «Сердечко»

- 400 г вареной телятины • 1 вареная крупная свекла • 3 маринованных огурца • 150 г сыра
- 1 красная луковица • майонез по вкусу
- 15–20 зерен граната для украшения

1. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Мясо нарезать мелкими кубиками.

2. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Огурцы также нарезать мелко. Сыр натереть на крупной терке.

3. Салат выкладывать на плоском блюде в форме сердца: мясо – майонез – красный лук – огурцы. Свеклу выложить верх-

ним слоем, оставляя открытыми бока, которые смазать майонезом и обсыпать тертым сыром.

4. Сверху аккуратно сделать майонезную «сеточку» и украсить зернами граната.



► Саша в юности занимался боксом, сегодня всерьез увлечен страйкболом – сценарной командной военно-тактической игрой на местности с укрытиями. Да и Катя не прочь иногда отдохнуть с экстримом – например, покататься зимой на собачьих упряжках на Байкале.

В путешествиях для Сиваковых главное, – двигаться, познавать местный колорит и красоты: будь-то горы Кабардино-Балкарии или палаточный отдых на берегу Волги. У таких активных родителей и детки под стать! Софа много и с удовольствием читает, а также снимает мультфильмы про своих кукол. В игровых программах раскладывает и озвучивает сюжеты.

Захарка же обожает танцевать. Добрый и открытый малыш, которого просто нельзя не полюбить! Бережно относится к Умке. Любит играть с Софой в прятки и вообще всегда быть с ней рядом.

В компании этой щедрой на душевное тепло семьи мы и не заметили, как за окном сгустились сумерки. Прощаясь, мы подарили ребятам блендер.



– Летом в этот салат вместо замороженной можно добавлять свежую вишню без косточек или любую красную ягоду.

Пишите нам

Пришли в редакцию приглашение с рассказом о своей семье и ее кулинарных пристрастиях, и мы обязательно приедем к вам в гости. Заполни купон на с. 66.

Легкий салат «Для романтиков»

- 150 г сыра • 500 г вареного куриного филе
- 2 апельсина • 1 луковица • 1 ч. л. лимонного сока
- 250 г заморожен. вишни • 100 г жареного миндаля • 300 г вареного риса • 1 яблоко • 170 мл оливкового масла • 190 мл апельсинового сока
- рубленая петрушка, перец и соль по вкусу

1. Филе нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Вишню разморозить, сок слить. Миндаль измельчить в блендере. Яблоко вымыть, освободить от сердцевины, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Апельсины очистить, разделить на дольки и освободить от пленок.

2. Ягоды, рис, куриное филе, лук, орехи и фрукты соединить. Для соуса соединить масло, апельсиновый сок, петрушку, перец и соль. Все аккуратно перемешать и заправить салат.



ЗИМНИЙ СТОЛ

Овсянка и шиповник,
цитрусовые и имбирь —
в чем тонкости сезонного
меню для пожилых
людей?

УТРОМ Заведите привычку начинать день... **с овсянки!** Клетчатка и сложные углеводы — то, что нужно утром. А чтобы каша была еще полезней и вкусней, добавьте в конце приготовления семена льна, ложку кунжута и замороженные ягоды или свежие фрукты.

В ОБЕД Чтобы организм получал **белок** в достаточном количестве, ежедневно включайте в меню курицу, индейку, нежирную говядину или морскую рыбу. Но только никакой жарки: и рыбу и мясо предпочтительно запекать (попробуйте с разными травами!), тушить или готовить на пару. На гарнир — овощи или крупы. Не забывайте, что источником белка могут быть также фасоль и чечевица.

НА ПОЛДНИК В зимнее время в рационе обязательно должны быть продукты, **богатые витамином С**. Он повышает сопротивляемость организма сезонным вирусам и одновременно благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Квашеная капуста и ее рассол, замороженная смородина, ягоды шиповника, цитрусовые — вот главные источники этого ценного витамина.

НА УЖИН Отдайте предпочтение продуктам, **богатым кальцием** (молоко, творог, сыр). Это отличный способ снизить хрупкость костей и чувствовать себя уверенней в холода. В среднем, пожилым людям рекомендуется съедать 100–150 г молочных продуктов в день.

ДЕСЕРТ ПОДАН! Приготовьте домашнее печенье (скажем, с добавлением льняной или гречневой муки), попробуйте запечь яблоки в духовке с орехами и медом и научитесь готовить модные смузи! Несложный рецепт: 2–3 ст. л. замороженной клюквы, банан, киви и половинка грейпфрута или апельсина — все измельчить блендером и при необходимости добавить мед по вкусу. Оценят даже внуки!

А если вирус?..

Сбалансированное питание — залог хорошего самочувствия, но, увы, полной защиты от вирусов оно обеспечить не может. Если вы подхватили простуду, начинайте лечение сразу же, не дожидаясь осложнений. Так, прием Анаферона по лечебной схеме может способствовать сокращению длительности заболевания и уменьшению неприятных симптомов. Препарат помогает снизить риск появления осложнений и обострения хронических заболеваний у пожилых и людей с ослабленным здоровьем. Одной упаковки Анаферона хватает на полный курс лечения и профилактики, что особенно важно для тех, кто бережно относится к деньгам.



Анаферон — пусть годы идут без гриппа и простуд!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Всем по карману!

Получаются вкусные и недорогие голубцы.

НАДЕЖДА ПАНИНА, Г. МОСКВА



Ленивые голубцы по-новому

- 0,5 кг мясного фарша
- 150 г белокочанной капусты
- 3 ст. л. длиннозерного риса
- 100 г маргарина • 2 луковицы
- 4 шт. черного перца горошком • 3 лавровых листа
- соль • молотый черный перец

1. Лук очистить и мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности.

2. Фарш, лук, рис соединить, посолить, поперчить по вкусу и хорошо перемешать.

3. Капусту вымыть, нашинковать, добавить в фарш и вновь перемешать.


4. Из фарша сформовать продолговатые котлеты и выложить их на противень на расстоянии 1,5 см друг от друга.

5. Между ними положить нарезанный небольшими кусочками маргарин, лавровый лист и перец горошком. Залить кипятком так, чтобы все котлеты были покрыты водой. Духовку предварительно разогреть до 180°. Готовить около 1 ч, два раза нужно перевернуть.



Конкурс

Пришли рецепт простого и недорогого блюда с фото. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети  В

Заполни купон на с. 66.

Совет Ирины Жуковой

• Голубцы можно заливать не кипятком а, например, разведенной небольшим количеством воды сметаной. Также хорошая получится заливка

из томата-пасты. Водой разведите по вкусу.

• За 5 минут до готовности голубцы можно посыпать сыром. А подавать лучше со сметаной.

Нежный вкус и большая польза.

ОЛЬГА МАЙДАНОВА, Г. БЕЛГОРОД

Оладьи из цветной капусты



Очень вкусно,
попробуйте!

НАДЕЖДА ВАСИЛЬЕВА,
Г. УЗЛОВАЯ

Быстрая капуста

- 300 г капусты • 3 луковицы • 200 г моркови • 3 зубчика чеснока • 1,5 ст. л. столового уксуса.
- Для рассола на 0,5 л воды: • 4 ст. л. сахара • 2 ч. л. соли
- 5 шт. душистого перца горошком
- 3 лавровых листа
- острый перец

1. Капусту нашинковать. Морковь натереть. Лук нарезать кольцами. В банку выложить капусту, морковь, лук. Последний слой – пластины чеснока. Влить уксус. В кастрюлю налить воды, добавить в нее специи. Довести до кипения и дать покипеть 1 мин. Залить рассолом овощи в банке так, чтобы он полностью покрыл овощи.

2. Закрывать банку крышкой, на 12 ч оставить при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Капуста готова через 24 ч.



- 1 небольшой кочан цветной капусты • 2 средние моркови • 200 г твердого сыра • 2 ст. л. муки • 1 яйцо
- укроп • соль и перец по вкусу • растительное масло для жаренья

1. Укроп порубить. Цветную капусту и морковь вымыть. Овощи по отдельности отварить в подсоленной воде до готовности. Овощи охладить и пюрировать блендером. Сыр натереть на мелкой терке. В пюре добавить сыр, яйцо, муку, укроп, соль, перец

и перемешать. На сковороде разогреть растительное масло. Столовой ложкой выкладывать овощную массу, формируя оладьи.

2. Жарить с двух сторон. Готовые оладьи выкладывать на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.



- 150 г творога
- 10 яблок • 0,5 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ст. л. тертой лимонной цедры
- клюква • сахарная пудра

Попробуйте!

ИННА МЕРКУЛОВА,
Г. ВОРОНЕЖ

Яблоки с творогом

1. Яблоки вымыть, вырезать семенные коробки.

2. Соединить творог и сырое яйцо, цедру лимона, сахар и все тщательно перемешать.

3. Нафаршировать яблоки лимонным творогом, запечь их в предварительно разогретой до 180° духовке.

4. Сверху украсить ягодами клюквы. Когда остынут, посыпать сахарной пудрой.

Сытно и вкусно.

ЕЛЕНА ГОРОДИШЕНИНА, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Лепешки с рисом и курицей



- Для теста: • 3 ст. л. майонеза • 200 мл воды • 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. сахара • 2 ст. л. растительного масла • 0,5 кг муки
- растительное масло для фритюра.
- Для начинки: • 300 г куриного фарша • 3 ст. л. вареного риса • зелень петрушки • укроп • соль • перец

1. Сделать начинку. Фарш, рис, рубленую зелень, соль, перец соединить и перемешать. Воду, масло, майонез перемешать, добавить соль, сахар. Перемешивая, постепенно всыпать муку и замесить мягкое тесто.

2. Тесто раскатать, толщиной 0,5 см, вырезать кружочки, выложить на них по 1 ст. л. начинки, свернуть пополам, защипать края. Жарить лепешки в большом количестве масла с двух сторон до румяного цвета.



- 250 г муки • 120 г охлажденного сливочного масла • 60 г сахара • 0,5 ч. л. корицы • 4 ст. л. сливового джема
- сливочное масло для выпекания

Вкусное, красивое и недорогое угощение.

АННА КУРЗАЕВА, Г. УЛЬЯНОВСК

Печенье с джемом

1. Масло нарезать кубиками. Муку, масло, сахар, корицу соединить и порубить в крошку.

2. Выложить 2/3 крошки в смазанную маслом форму, утрамбовать. Равномерно выложить сливовый джем на крошку. Посыпать оставшейся крошкой.

3. Выпекать 25 мин в разогретой до 180° духовке. Корж охладить и нарезать квадратиками.



Великолепная закуска на все случаи жизни!

НАТАЛИЯ ГЛУШАКОВА,
Г. БАЛАШИХА

Сырные палочки в кунжуте

- 100 г твердого сыра • 1 лист слоеного бездрожжевого теста • кунжут
- сушеный укроп
- черный молотый перец

1. Тесто разморозить и раскатать в длину, посыпать приправами и кунжутом по вкусу, впечатать приправы скалкой в тесто, чтобы не осыпались.

2. Сыр натереть на мелкой терке, посыпать сверху, тоже вкатать в тесто.

3. Тесто нарезать тонкими полосками, шириной примерно 2 см и свернуть каждую полоску спиралькой.

4. Противень выстлать пергаментной бумагой, выложить палочки и поставить в разогретую до 200° духовку на 15 мин. Палочки приобретают красивый золотистый оттенок и вкусно хрустят!



- 0,5 кг замороженных колец кальмаров
- 2 белка
- 1 ст. л. растительного масла
- 170 г муки
- 1 ч. л. молотой паприки
- растительное масло для фритюра
- зелень для украшения
- соль

Кольца кальмаров в кляре

Отличная закуска, которой никогда не бывает много.

ТАТЬЯНА КУВАЕВА, Г. ТОЛЬЯТТИ

1. Кольцам кальмара дать оттаять при комнатной температуре, выделившуюся жидкость слить.
2. Для кляра белки слегка взбить венчиком, добавить 200 мл воды, растительное масло и перемешать.
3. Постепенно, постоянно помешивая,

- всыпать муку, предварительно просеянную с паприкой, и посолить по вкусу.
4. Большое количество растительного масла разогреть на сковороде.
5. Кольца кальмаров обмакнуть в кляр со всех сторон и порциями обжарить на сковоро-

де до золотистого цвета.

6. Порции готовых колец кальмаров выкладывать на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее растительное масло.
7. Подать на стол, украсив свежей зеленью. Можно подать острый томатный соус.

Совет Ирины Жуковой

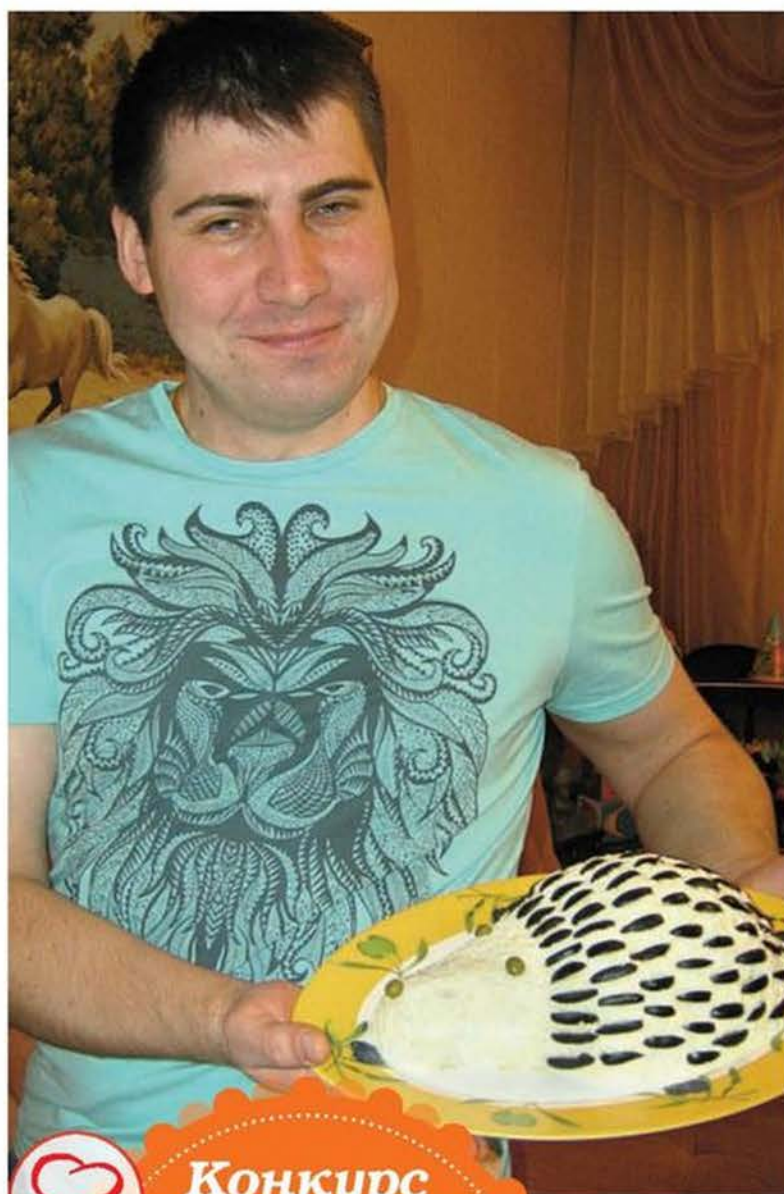
• Кляр для кальмаров советую приготовить не на простой а на сильногазированной минеральной воде.

• Замороженным кальмарам обязательно нужно дать оттаять при комнатной температуре. Класть в воду их нельзя.

Ждем гостей!

На фото мой брат Кирилл.

ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА, Г. СЕРДОБСК



Салат «Ежик»

- 600 г куриного филе • 5 яиц
- 200 г консервированного зеленого горошка • 2 картофелины
- 3 зубчика чеснока • 100 г маслин • майонез • 200 г сыра


1. Филе вымыть, отварить и нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить и натереть на крупной терке. С зеленого горошка слить жидкость (3 горошины оставить для украшения). Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Отделить белки от желтков. Натереть отдельно на мелкой терке. Половину сыра натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить. Филе, картофель, горошек, желтки, тертый на крупной терке сыр, чеснок соединить и перемешать. Ингредиенты заправить майонезом по вкусу и выложить на блюдо, формуя ежика.

2. Оставшийся сыр натереть на мелкой терке, соединить с белками и перемешать. Добавить майонез и вновь перемешать. Получившейся смесью равномерно покрыть «ежика». Маслины нарезать и выложить на салат. Глазки и носик сделать из горошин.



Конкурс

Пришли рецепты лучших праздничных блюд с фото. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с. 66.

Совет Ирины Жуковой

- В салат можно добавить тертую вареную морковь и немного кедровых орешков.
- Заправку можно сделать из майоне-

за, смешанного с пополам со сметаной.

- Вместо зеленого горошка для такого салата подойдет и консервированная кукуруза.



*Эффектно
смотрится на
праздничном
столе.*

НАДЕЖДА ВАСИЛЬЕВА,
ТУЛЬСКАЯ ОБЛ.

Салат «Просто праздник»

- 200 г малосолевой
красной рыбы • 1 све-
жий огурец • 1 крас-
ная луковица • 2 яйца
• укроп • соль • майонез

1. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.
2. Огурец вымыть и нарезать маленькими кубиками.
3. Луковицу очистить и мелко порубить. Красную рыбу нарезать небольшими кусочками.
4. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить.
5. Нарезанные яйца выложить первым слоем в специальную форму для салатов. Второй слой – кубики свежего огурца. Третий слой – красный лук.
6. Красную рыбу перемешать с укропом и выложить четвертым слоем. Слои посолить по вкусу.
7. Перед подачей на стол форму с салата снять, заправить майонезом и перемешать. Украсить по желанию.

*Обязательно приготовьте
и порадуите родных!*

ТАТЬЯНА ГРЕСЕВА, Г. ВОРОНЕЖСКАЯ ОБЛ.

Отбивные с сыром в кунжуте



- 600 г свиного филе • 3 ст. л. муки • 2 яйца
- 100 г сыра • кунжут • панировочные сухари • соль
- перец • растительное масло

1. Мясо вымыть, нарезать порционными кусками.
2. Куски отбить, посолить и поперчить, оставить на 15 мин.
3. Яйца взбить, сыр натереть на крупной терке.
4. Кунжутные семечки, тертый сыр, панировочные су-
- хари соединить и хорошо перемешать.
5. Мясо обваливать в муке, окунуть во взбитые яйца и запанировать в смеси из сухарей, кунжута и сыра.
6. Обжарить на раскаленной с растительным маслом сковороде до готовности.



- 200 г ветчины
- 200 г маринованных огурцов • 200 г горошка • 100 г чернослива • 3 ст. л. натурального йогурта • сладкий перец • листья салата • соль

Эффектная подача.

МАРИЯ ЗУЕВА, Г. ТВЕРЬ

Салат с ветчиной

1. Ветчину, огурцы, распаренный чернослив нарезать. С горошка слить жидкость.
2. Листья салата вымыть, обсушить и нарезать.
3. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян. Перец нарезать.
4. Все ингредиенты соединить, посолить и перемешать.
5. Разложить по прозрачным креманкам.
6. Перед подачей заправить натуральным йогуртом.

**Специально
к 23 Февраля:
пять блюд,
которые
заставят его
сердце биться
чаще**



Идеальный ужин



Стейк

Пожалуй, самый беспроигрышный вариант (если, конечно, ваш избранник — не вегетарианец). Успех безупречно приготовленного стейка на 50% зависит от выбранного мяса и еще на 50% — от соблюдения технологии, поэтому обратите внимание на важные нюансы. Так, для стейка лучше взять мраморную говядину толщиной не менее 2,5 см. Перед приготовлением нужно подержать мясо при комнатной температуре не менее двух часов. Убедитесь, что стейк идеально сухой (при необходимости промокните салфеткой), посыпьте солью и перцем. Жарьте на хорошо разогретой сковороде, аккуратно переворачивая лопаткой или щипцами, но ни в коем случае не вилкой, так как в этом случае сок из мяса будет вытекать. Готовым стейкам дайте «отдохнуть» 5–10 минут и только потом подавайте к столу.
→ К такому мясу подавайте легкое красное вино — пино нуар, неббиоло, мерло.

Домашний гамбургер

Ваш мужчина — не большой сторонник высокой кухни и всем кулинарным шедеврам предпочитает простую еду? Что ж, самое время показать ему, что приготовленные с любовью домашние гамбургеры не идут ни в какое сравнение с фастфудом! Итак, возьмите булочки для гамбургеров на ваш вкус (особо трепетные хозяйки могут их даже испечь самостоятельно), сделайте котлеты из мяса птицы или говядины и отправьте их в духовку. Тем временем приготовьте листья салата, свежие помидоры, маринованные огурчики, а также сделайте соус, смешав классический йогурт с дижонской горчицей и лимонным соком. Разрезанные на две половины булочки слегка подсушите на сковороде-гриль. После того как котлеты будут готовы, вам останется только собрать гамбургеры и подать их к столу вместе с домашней картошкой фри или салатом из овощей!
→ К гамбургерам подойдет столовое красное вино, розовое вино или даже пиво.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Паста с морепродуктами

Если свободного времени в праздничный день немного, но приготовить вкусное хочется, остановите выбор на пасте с морепродуктами. В конце концов, кто, как не итальянцы, знает толк во вкусной еде?.. Для того чтобы блюдо удалось, возьмите спагетти из твердых сортов пшеницы. Морепродукты (мидии, креветки, кольца кальмаров) приготовьте с чесноком и свежими помидорами или же слегка потушите в сливочном соусе. Кстати, вместо привычных макарон можно взять спагетти с чернилами каракатицы — они и выглядят оригинально, и хорошо сочетаются с морепродуктами.

→ Отличным дополнением к пасте станет белое вино — пино гриджио, шардоне, вионье.



Шоколадный десерт

Путь к сердцу мужчины, который неравнодушен к сладкому, помогут проложить брауни. Эти пирожные с насыщенным шоколадным вкусом вряд ли смогут оставить его равнодушным, особенно если вы используете рецепт, который подразумевает добавление темного пива или крепкого кофе. В этом случае брауни будет иметь «брутальный» характер и легкую пивную или кофейную нотку. Кстати, по традиции брауни подают с шариком ванильного мороженого и украшают листиками мяты.

→ Десерты лучше всего сочетаются с чаем или кофе, но также подать их можно и с красным вином из подвяленного винограда — например, амароне.

Бараньи ребрышки

Ребрышки молодого барашка, поджаренные на гриле, — еще один подходящий для праздничного ужина вариант. Как и в случае со стейками, за пару часов до приготовления мясо нужно достать из холодильника и натереть солью, перцем и оливковым маслом. Жарить на сковороде гриль, а после — обильно посыпать зеленью — кинзой, тимьяном или розмарином. Если свежих трав нет в доступе, можно взять сухие смеси. Подавать бараньи ребрышки можно с сальсой, клюквенным или гранатовым соусом.

→ Для этого блюда выбирайте красные вина — шираз, карменер, пинотаж, брунелло, нобиле.



И кое-что еще...

Не всегда праздничный ужин проходит по запланированному сценарию, и дело тут вовсе не в том, что стейк пожарен неидеально или пирожные сделаны по необычному рецепту. Испортить настроение и сорвать все планы может... слишком сильное увлечение алкоголем. Если любимый человек неравнодушен к спиртному, может помочь оригинальный препарат ПроПроТен-100. Его действие направлено на снятие симптомов похмелья (раздражительности, головной боли, слабости), а при курсовом приеме препарат способствует снятию «тяги» к алкоголю. ПроПроТен-100 выпускается в каплях и таблетках для рассасывания, которые не надо запивать водой, поэтому его прием не привлекает внимания окружающих.



РУ Р N002352/01

РУ Р N002352/02

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Отличный пирог для любого торжества.
АЛЛА КРИЦКАЯ, Г. КРАСНОДАР

Пирог-сметанник с курицей

- 1,5 стакана муки • 3 яйца • 300 г сметаны • 2 ч. л. разрыхлителя • 0,5 ч. л. соли • 400 г филе курицы
- 300 г шампиньонов • 1 луковица • 150 г твердого сыра
- 1 пучок петрушки • растительное масло • молотый черный перец • соль

1. Приготовить начинку. Шампиньоны протереть влажной салфеткой, затем мелко нарезать. Лук очистить и мелко порубить.
2. Растительное масло разогреть на сковороде, выложить грибы с луком, посолить, поперчить, перемешать и обжарить до готовности.
3. Куриное филе вымыть, обтереть бумажным полотенцем. Филе нарезать небольшими кусочками. Курицу обжарить на растительном масле до золотистого цвета, посолить.
4. Обжаренные с луком грибы соединить с курицей и перемешать.
5. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Петрушку добавить к курице, луку и грибам, еще немно-

го посолить и хорошо перемешать. Начинка для пирога готова.

6. Замесить тесто. Яйца слегка взбить с солью, добавить сметану, перемешать.

7. Муку предварительно просеять с разрыхлителем, затем соединить с яичной смесью, замесить жидкое тесто и оставить на 30 мин.

8. Форму для выпекания смазать растительным маслом и вылить в нее половину теста.

9. На тесто выложить начинку. Залить оставшимся тестом и посыпать тертым сыром.

10. Выпекать в заранее разогретой до 180° духовке в течение 30–40 мин.

11. Перед подачей на стол украсить по желанию, нарезать кусочками и можно подавать.



Вкусное
калорийное блюдо.

ТАМАРА КЛЕПОВА,
Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ

Запеченная свинная рулька

- 1,5 кг свиной рульки.
- Для маринада: • 100 мл воды • 2 ст. л. 6-процентного уксуса • 2 ст. л. раст. масла • по 0,5 ч. л. черного и душистого перца • 1 ч. л. тимьяна
- 1 ч. л. молотого имбиря • 3 зубчика чеснока
- 1 луковица

1. Рульку тщательно вымыть и обсушить. Вырезать из нее кость и немного отбить со стороны мяса. Приготовить маринад. Для этого лук и чеснок измельчить в блендере. Соединить воду, масло, уксус, специи, лук и чеснок. Обмазать рульку маринадом с 2-х сторон, положить в миску и поставить на ночь в холодильник. Достать рульку, свернуть рулетом, обвязать крепкой ниткой. Положить на 2 слоя фольги, сверху полить остатками маринада, завернуть.
2. Запекать в духовке при 180° в течение 1–2 ч. За 20 мин до окончания запекания развернуть, чтобы рулька подрумянилась. Хорошо подать с картофелем.

Яркая красочная вкусная и очень полезная запеканка.

ИЛЬЯ БАРЫШЕВ, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Запеканка «Карусель»

- 0,5 кг куриного филе
 - 2 баклажана
 - 1 кабачок
 - 2 красные луковицы
 - 2–3 помидора
 - 200 г твердого сыра
 - 3–4 зубчика чеснока
 - растительное масло для запекания.
- Для маринада:
- 100 мл соевого соуса
 - 1,5 ст. л. лимонного сока
 - прованские травы, перец по вкусу



1. Куриное филе нарезать плоскими прямоугольниками примерно 6х4.

2. Сделать маринад: соевый соус, лимонный сок, прованские травы, перец соединить, хорошо перемешать. Опустить в маринад куриное филе, оставить на 30–60 мин.

3. Баклажаны нарезать кружочками, а затем каждый кружочек еще пополам. Посолить, оставить на 20–30 мин, промыть, обсушить.

4. Кабачок очистить от кожуры и семечек, нарезать кружочками, каждый кружочек разрезать пополам.

5. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Кружочки помидоров разрезать пополам.

6. Луковицы очистить и также нарезать кружочками, каждый кружочек разрезать пополам.

7. Твердый сыр нарезать прямоугольниками такого же

размера, как и кусочки куриного филе.

8. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами.

9. В форму для запекания, смазанную растительным маслом, уложить по кругу, чередуя, овощи, сыр и куриное филе.

10. В свободные места выложить чеснок. Сверху полить маринадом от курицы. Запекать в течение 40 мин в духовке при 180°.

Интересное вкусное блюдо, которое обязательно понравится гостям.

ИРИНА ЦЫПИНА, Г. БАРНАУЛ



Курица с овощами под сыром

- 800 г кусочков курицы
- 1 луковица
- 1 сладкий перец
- 0,5 кочана цветной капусты
- 200 г сыра
- 1 ч. л. горчицы
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. пряных трав
- зелень

1. Майонез, травы, горчицу соединить и хорошо перемешать. Обмазать кусочки курицы и выложить их в форму. Овощи вымыть и очистить. Капусту разобрать на кочанчики и вставить их между кусочков курицы. Лук и перец нарезать полукольцами, разрезать их пополам, перемешать и выложить на курицу.

2. Сыр натереть на средней терке и посыпать курицу с овощами. Запекать 45 мин в духовке, предварительно разогретой до 180°.



Какой же праздничный стол без вкусного сочного куска мяса? Предлагаю приготовить по моему рецепту свинину под пряным маринадом с овощами. Это так вкусно! Ни кусочка не останется. Вот увидите!

ТАТЬЯНА МЕЖЕВА,
г. СЕВАСТОПОЛЬ



Фото: Андрей Карпенко (6) / Burda Media

Пряная свинина с овощами

Конкурс

Присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети свой лучший рецепт. Ирина Жукова покажет, как его приготовить. Приз за публикацию – 500 руб. Заполни купон на с. 66.

Время приготовления:
2 ч 00 мин

Количество порций: 6

- 1 кг мякоти свинины • 4 зубчика чеснока • кусочек корня имбиря (около 5 см) • 1 ст. л. горчицы
- 0,5 ч. л. смеси измельченного красного черного и зеленого перца
- 3 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. соевого соуса • 1 красная луковица
- 5 веточек петрушки • 300 г замороженной брюссельской капусты
- 300 г помидоров черри • соль



1

Мякоть свинины вымыть и обсушить. Чеснок пропустить через пресс. Корень имбиря натереть на мелкой терке.

Для маринада чеснок и имбирь перемешать с горчицей и перцем. Добавить 1 ст. л. масла и соевый соус.



2



3

Получившейся смесью обмазать кусок мяса, завернуть в пергамент, затем в пищевую пленку и убрать в холодильник на 8 ч.

Лук крупно нарезать. С петрушки оборвать листочки. Брюссельскую капусту варить в кипящей подсоленной воде 3 мин и откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть и обсушить.



4



5

Мясо переложить в форму для запекания, сверху положить овощи, посолить. Накрывать фольгой и запекать 40 мин в дуовке при 200°. Затем фольгу убрать и запекать еще 20 мин.

Отлично приготовлено

Сытное вкусное блюдо, которое не требует больших затрат.

СВЕТЛАНА БУКШИНА, ПО E-MAIL



Фасоль с овощами в мультиварке

- 600 г фасоли • 1 луковица
- 1 сладкий перец • 2 яйца
- зелень по вкусу
- соль, перец, специи по вкусу
- растительное масло для жаренья


1. Фасоль вымыть и замочить на несколько часов в холодной воде. Затем воду слить, фасоль промыть и отварить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. Лук очистить и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, очистить от плодоножки и семян. Перец нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

2. В чашу мультиварки налить немного растительного масла. Включить режим «Жарка», положить лук и спассеровать. Добавить сладкий перец, рубленую зелень, посолить, поперчить и приправить по вкусу. Сверху на овощи разбить яйца, еще раз перемешать и жарить при открытой крышке 2 мин. Затем включить режим «Тушение» и готовить 30 мин.



Конкурс

Присылай блюда, приготовленные в умной технике. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с 66.

Совет Ирины Жуковой

• **Хранить фасоль** нужно в плотно закрытых стеклянных банках или пластиковых контейнерах.
• **Чтобы в фасоли не завелись вредители**, положите на

дно банок неочищенные зубчики чеснока.

• **Замачивать фасоль в холодной воде** нужно не менее, чем на 12–24 ч. Варить следует в большом количестве воды.

Это блюдо хорошо подавать
с макаронными изделиями.

МАРИЯ АЗАРКИНА, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Свинина со сметаной



- 0,5 кг свиного филе • 1 стакан сметаны • 2 луковицы
- соль, перец по вкусу • 2 ст. л. растительного масла

1. Луковицы очистить и мелко нарезать.
2. Чашу мультиварки смазать растительным маслом.
3. Выложить в нее нарезанный лук и спассеровать до золотистого цвета при открытой крышке.
4. Свинину вымыть, обтереть бумажным полотенцем, нарезать небольшими кусочками, добавить к луку и немного обжарить.
5. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.
6. К мясу и луку положить сметану (если жидкая, добавить 1 ст. л. муки) и перемешать.
7. Закрыть крышку мультиварки.
8. Установить режим «Тушение» и готовить 40–45 мин. перед подачей можно посыпать рубленой зеленью по вкусу.



Очень советую!

АЛЛА КРИЦКАЯ,
Г. КРАСНОДАР

Рыбные котлеты

- 400 г филе рыбы
- 1 морковь • 1 луковица • 1 яйцо • 1 ст. л. манки • перец • соль
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. раст. масла

1. Морковь натереть на крупной терке, лук и рыбу мелко нарезать. Выложить в блендер, посолить, поперчить, добавить яйцо, измельчить, положить манку, оставить на 15 мин.
2. В мультиварку налить воду, посолить, добавить лавровый лист. Формочки смазать маслом, выложить по 2 ст. л. рыбного фарша. Готовить на программе «Варка на пару» 20 мин.



Вкусная и ароматная
получается курочка.

ОЛЬГА МАЙДАНОВА, Г. БЕЛГОРОД

Курица в мультиварке

- 8 куриных бедер • 2 зубчика чеснока • 100 мл воды • 1 ч. л. зиры • 1 ст. л. изюма • 0,5 ст. л. аджики • 0,5 ч. л. корицы • соль
- растительное масло

1. Чашу мультиварки смазать растительным маслом. Положить измельченный чеснок, курицу.
2. Готовить 40 мин в режиме «Выпечка» при закрытой крышке.
3. Специи и изюм смешать. Посыпать курицу, установить режим «Тушение» на 50 мин. Готовить при закрытой крышке.



*Попробуйте рыбу по моему рецепту.
Вся семья будет в восторге.*

ВЯЧЕСЛАВ БАЛАБАЙ, Г. УФА

Рыба под маринадом в мультиварке

• 0,5 кг филе минтая • 2 моркови • 1 луковица • 2 ст. л. растительного масла • 1,5 ст. л. муки • 1 ч. л. приправы для рыбы • 1 лавровый лист • 3 шт. душистого перца горошком • 0,5 ч. л. соли. Для маринада: • 250 мл воды • 2 ст. л. яблочного уксуса • 5–6 ст. л. кетчупа • 0,75 ч. л. соли

1. Соединить муку с приправой и солью и перемешать. Филе минтая нарезать кусочками и обвалять в мучной панировке. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, разрезать пополам, а затем каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Приготовить маринад, смешав в воде кетчуп, уксус и соль. Включить режим «Выпечка», влить в чашу растительное масло и обжарить на нем запанированные куски рыбы до легкого подрумянивания. Достать рыбу, а в мультиварку положить лук и слегка его обжарить. К луку добавить морковь и обжаривать все вместе в течение 4–5 мин. Выложить

2/3 смеси лука и моркови в отдельную посуду, а оставшуюся смесь разровнять. На морковно-луковой смеси разложить половину кусочков рыбы. Покрыть рыбу 1/3 смеси лука и моркови. Снова разложить кусочки рыбы. Закрыть рыбу оставшейся морковно-луковой поджаркой. В чашу положить горошины перца и крупно разломанный лавровый лист. Все залить маринадом.

2. Включить режим «Тушение» на 15 мин, затем переключить на режим «Подогрев» на 40 мин. Блюдо остудить, переложить в контейнер вместе с соусом и поместить в холодильник на ночь для пропитывания.



*Это очень
вкусно!*

ГУЛЬСИНЯ ЗАРИПОВА,
Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

Лаваш в мультиварке

• 4 мультистакана
муки (объем 160 мл)
• 2 мультистакана
воды • 1 ч. л. соли
• 1 ч. л. сухих дрож-
жей • растительное
масло

1. Муку просеять, соединить с солью, сухими дрожжами, водой и перемешать. Тесто замешивать ложкой. Оно должно получиться вязким (чуть гуще, чем на оладьи). Убрать в тепло на 1 ч для подъема. Затем снова перемешать его ложкой. Чашу мультиварки хорошо смазать маслом, переложить тесто, закрыть крышку. Включить программу «Подогрев» и через 2 мин выключить. Оставить так на 40 мин. Затем поставить программу «Выпечка» на 50 мин. Через 30 мин перевернуть лаваш и оставить допекаться остальные 20 мин.

2. Готовый лаваш переложить на решетку до остывания.



*Очень вкусный
кексик.*

АЛЕся АГИБАЕВА,
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Шоколадный кекс в хлебопечке

- 1 мерная чашка
и 4 ст. л. муки
- 0,5 ч. л. соли • 1 ч. л.
разрыхлителя
- 100 г сахара • 100 г
какао-порошка
с сахаром • 3 ст. л.
сливочного масла
- 80 мл молока
- 1 пакетик ваниль-
ного сахара • 1 ст. л.
сока лимона • 2 яйца
- сливочное масло
для выпекания

1. Форму хлебопечки
смазать маслом. Муку
просеять. Добавить
разрыхлитель, сахар,
какао с сахаром. Сливочное масло (3 ст. л.)
взбить, добавить яйца,
вновь. Обе массы перемешать. Добавить
соль, ванильный сахар, лимонный сок,
2 ст. л. молока и хорошо перемешать. Влить
оставшееся молоко и вновь перемешать.
2. Тесто перелить в форму.
3. Установить режим
«Кекс» и выпекать до
готовности.

*Тесто для пирога замешивала
в хлебопечке. Очень удобно!*

ЕЛЕНА ГОРОДИШЕНИНА, КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Пирог с капустой



- 125 мл молока • 1 яйцо • 0,5 ч. л. соли • 1 ст. л. сахара
- 3 ст. л. растительного масла • 1 ч. л. сухих дрожжей
- 250 г муки. Для начинки: • жареная капуста с томатной пастой и специями • растительное масло для выпекания

1. В чашу хлебопечки положить сначала жидкие, затем сухие ингредиенты для теста. Включить режим «Тесто».
2. Готовое тесто разделить на кусочки, раскатать.
3. В середину выложить начинку. Придать форму лодочки.
4. Выложить в смазанную растительным маслом форму. Сверху смазать яйцом. оставить для расстойки на 30 мин.
5. Выпекать в течение 30 мин в духовке при 180°. Готовый пирог разобрать на порции.



- 1 банка сгущенного
молока • 3 яйца
- 0,5 кг творога
- 2 ст. л. кукурузного
крахмала • щепотка
соли • 2 г ванилина
- сливочное масло
для выпекания

Подавайте с вареньем.
ЛЮДМИЛА ЗАКИНА, г. химки

Запеканка в мультиварке

1. Яйца с солью взбить миксером до пышного состояния, постепенно вливая сгущенку. Добавить в смесь остальные ингредиенты, перемешать.
2. Смазать форму мультиварки сливочным маслом, вылить в нее массу. Поставить форму в мультиварку, установить режим «Выпечка» на 1 ч.
3. Оставить остывать запеканку в выключенной закрытой мультиварке 1 ч.

Город наш богат
соборами и церквями



Гусь Арзамасский

Мой город был основан в 1578 году, его название связано с именами двух братьев Арзая и Масая, которые, по одной из версий, первыми приняли православную веру.

ЕВГЕНИЯ САВИНА, Г. АРЗАМАС

Наш город небольшой, располагается в Нижегородской области. Население всего около 105 тысяч человек. Арзамас – город старинный, с богатым культурным наследием. Во времена смутного времени в городе была воздвигнута Арзамасская крепость, которая стала главным опорным пунктом обороны на юго-восточных границах Русского государства. В древней летописи сказано, что в крепость входили «12 сторожевых башен и несколько ворот с надежными

Здание городского железнодорожного вокзала

запорами». Арзамасская крепость обладала мощной боеспособностью. Она сыграла важную роль в обороне юго-восточных границ Русского государства и в народном ополчении Минина и Пожарского, и во время крестьянской войны. Стены и башни крепости простояли до крупного пожара 1726 года. Город наш удачно расположен географически. Через него проходил транзитный пункт через Москву в юго-восточные районы нашей страны. Именно через Арзамас ездили на знаменитую нижегородскую Макарьевскую ярмарку.

ЛАПОТКИ ИЗ СМОЛЫ

Арзамас был богат черноземом, зеленые луга с густой сочной травой позволяли местным жителям разводить гусей и заниматься растениеводством. Гусей в деревнях было так много, что летом луг вокруг реки Теша казался белым. Птицеводам удалось вывести арзамасскую породу гусей. Осенью же гусей продавали в самые крупные города, где их подавали на столы при дворах Российских императоров. Арзамасских гусей гнали за сотни верст к царскому двору для приготовления изысканных блюд, а чтобы гуси не стоптали своих красивых лапок, им обували специальные лапотки из смолы, откуда и появилось выражение «гусь лапчатый». Гуси были настоящими кормильцами жителей Арзамаса, поэтому главным символом города стал белый гусь.



КУЛИНАРНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

Начиная с 2012 года в Арзамасе ежегодно проводится фестиваль кулинарного искусства «Арзамасский гусь», призванный возродить былую славу гуся. На этом фестивале собираются профессионалы в сфере общественного питания, повара-любители, ценители вкусной еды, именитые гости и простые зрители. Шеф-повара и их команды соревнуются друг с другом в различных номинациях. «Гвоздем» развлекательной программы фестиваля является гусиный бой. Также

на фестивале работают различные ярмарки, где любой желающий может приобрести изделия народных ремесел, попробовать интересные блюда или поучаствовать в мастер-классах. Для детей устанавливают различные развлечения и аттракционы. В общем, скучать не придется! Приезжайте к нам в гости в наш любимый Арзамас в любое время года. И гуся обязательно отведаете.

Пишите нам!

Пришли в редакцию рассказ о своем родном крае.

Приз за публикацию – 800 руб. Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети

Заполни купон на с. 66.

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ КОСТОЧКАХ!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью. Причина тому – выпирающие косточки, «шишки» в области больших пальцев стоп.

Зимняя скидка

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию
 - Предотвращает воспаление суставов
 - Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе
- Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона – эластичного материала, безопасного для здоровья и

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно

Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.



Реклама

очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Косточка вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше. Для большинства людей, этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих косточек на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения. Однако это очень травматичный метод - кость пересекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет косточку на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незастывшие шрамы. Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов,

умеренное - у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет: «Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке. Вообще, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках - еще одна моя победа».

Валентина, 64 года: «Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!»

Ирина, 37 лет: «С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор - и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!»

**СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В
СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ
«КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!**

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ
ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

НОВОГОДНЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO
ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ - **550 руб.**

2 шт. - 999 руб., 4 шт. - 1599 руб.

**СКИДКА ДО 30% ДЛЯ
ПЕНСИОНЕРОВ. ***

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017 г.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

С мира по блюду

На фото мой муж Александр.

МАРИНА ВОДОЛАЖСКАЯ, Г. БИЙСК



Хачапури по-аджарски

Для теста: • 15 г свежих дрожжей • 1 яйцо • 1 стакан молока • 50 г маргарина • 50 мл растительного масла • 0,5 кг муки соль, сахар по вкусу.

Для начинки: • 150 г сыра • 150 г майонеза • 6 яиц • соль, перец чеснок по вкусу • желток и молоко для смазывания


1. Дрожжи смешать с 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. муки и 50 мл молока. Поставить в тепло на 20 мин. Добавить яйцо, по щепотке сахара и соли, остальное молоко, растопленный маргарин и перемешать. Добавляя муку, замесить тесто. Убрать в тепло на 1 ч. Обмять, оставить в тепле еще на 30 мин. Тесто разделить на 6 частей. Сформовать овальные лепешки. В середину выложить тертый сыр, смешанный с чесноком и майонезом. Сформовать лодочки. Дать постоять 10 мин. Затем смазать желтком, смешанным с 1 ст. л. молока.

2. Запекать 15 мин в духовке при 180°. Достать, в каждую лодочку вбить по яйцу. Посолить, поперчить и запекать до готовности яиц.



Конкурс

Пришли в редакцию рецепт национального блюда. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с. 66.

Совет Ирины Жуковой

• Тесто для хачапури лучше всего замешивать на мацони. Если его нет, кроме свежего молока, подойдет простокваша, кефир и кислое молоко.

• По консистенции подготовленное тесто должно быть мягким.

• Вместо твердого сыра для хачапури можно использовать брынзу.



Интересное
необычное
блюдо.

И. ЮДИНА,
ПО E-MAIL

Картофель по-швейцарски

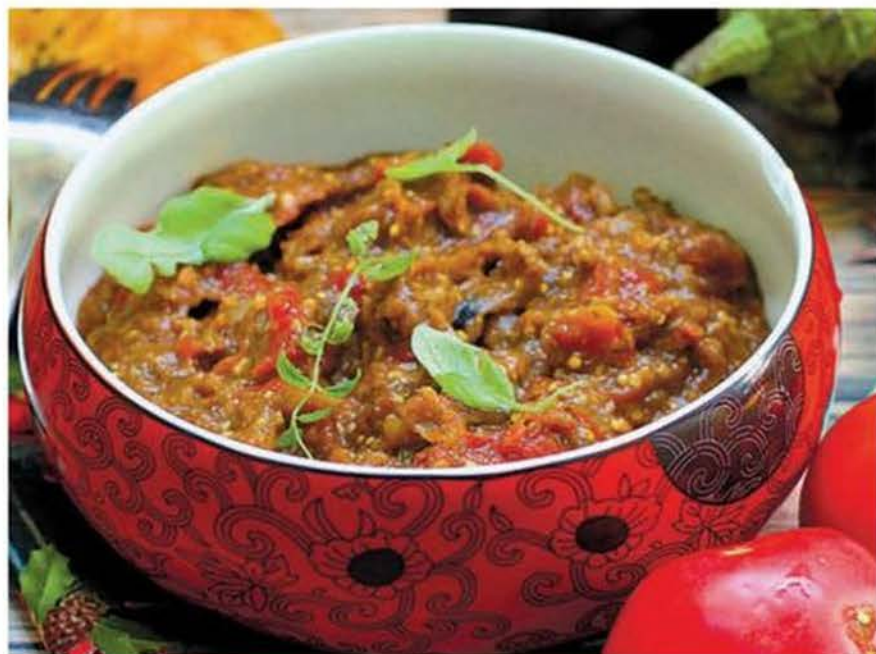
- 750 г картофеля
- 2 небольшие
луковицы • 4 ст. л.
свиного жира • соль
по вкусу

1. Картофель вымыть, отварить в мундире почти до готовности, Очистить, оставить в прохладном месте на 1 ч. Луковицы очистить, нарезать мелкими кубиками. Жир растопить, удалить шкварки, обжарить в этом жире нарезанный лук.
2. Картофель натереть на крупной терке, положить в сковороду, посолить, обжарить на умеренном огне до золотисто-коричневого цвета, картофель во время жаренья нужно слегка приминать.
3. Затем перевернуть его с помощью крышки на другую сторону, посолить, другую сторону тоже обжарить до золотисто-коричневого цвета. Каждую сторону жарить около 5–7 мин. Блюдо готово.

Это блюдо из баклажанов
типично для региона Пенджаб.

ЕЛЕНА НЕКРАСОВА, Г. ВЛАДИВОСТОК

Икра из баклажанов по-индийски



- 1 кг баклажанов • 3 больших помидора • 3 ст. л. томатной пасты • 2 см корня имбиря • 3 зубчика чеснока • 1 луковица • 0,5 ч. л. тмина • 0,5 ч. л. кориандра • немного листьев кинзы • соль • 0,5 ч. л. паприки • растительное масло

1. Помидоры вымыть, залить кипятком на 1 мин, вынуть, с томатов острым ножом снять кожицу.
2. Мякоть помидоров нарезать небольшими кубиками или измельчить в блендере.
3. Корень имбиря вымыть, обсушить и нарезать очень мелко.
4. Чеснок очистить, мелко нарезать или пропустить через чесночный пресс.
5. Листья кинзы вымыть, обсушить и мелко порубить.
6. Луковицу очистить, нарезать тонкими кольцами, а затем – полукольцами.
7. Баклажаны вымыть, обтереть бумажным полотенцем, а затем разрезать вдоль пополам.
8. Духовку предварительно разогреть до 200°.
9. Баклажаны проткнуть вилкой или острым ножом в нескольких местах.
10. Затем выложить на противень срезом вверх. Запекать 20 мин.
11. Печеные баклажаны остудить и выбрать мякоть. Мелко ее порубить.
12. Лук обжарить на 3 ст. л. растительного масла до золотистого цвета.
13. Добавить чеснок и специи. Через 1 мин положить измельченные помидоры, а через 2 мин мякоть баклажанов.
14. Тушить в течение 2 мин, добавить томатную пасту, предварительно разведенную в 2 ст. л. воды.
15. Готовить еще 6 мин, посолить по вкусу и положить рубленые листики кинзы.

Очень вкусные и нежные.
ОЛЬГА МАЙДАНОВА, Г. БЕЛГОРОД

Заварные клецки с курицей



Для теста: • 150 мл воды • 100 г сливочного масла

• 1 стакан муки • 1 яйцо • соль по вкусу.

Кроме того: • 300 г вареной куриной грудки • 2 луковицы

• растительное масло для жаренья • перец • зелень

• 50 г сливочного масла для подачи

1. В кастрюлю налить воды, довести до кипения, затем добавить сливочное масло.

2. Варить, пока сливочное масло полностью не растопится.

3. Постепенно ввести в воду с маслом предварительно просеянную муку.

4. Постоянно помешивая, заварить на слабом огне, пока комок теста не начнет хорошо отставать от стенок кастрюли.

5. Снять кастрюлю с огня и остудить до теплого состояния.

6. Вбить в массу яйцо и все тщательно перемешать.

7. Рабочую поверхность подпылить мукой, выложить тесто.

8. Раскатать тесто «колбаской» толщиной 3–4 см и нарезать небольшими кусочками. Каждый кусочек те-

ста придавить вилкой, сделав «рисунок».

9. Отварить клецки в кипящей подсоленной воде до всплытия.

10. Переложить готовые клецки в миску и добавить кусочки сливочного масла.

11. Лук очистить и нарезать средними полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

12. Курицу нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

13. Курицу добавить к обжаренному луку, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

14. К курице и луку добавить клецки вновь и хорошо перемешать.

15. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

16. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.



Сытно!

ЕЛЕНА КИРЯШИНА,
Г. УЛЬЯНОВСК

Самса с мясом

Для теста: • 300 г муки • 100 г замороженного слив. масла • 100 мл холодной воды • соль.

Для начинки: • 300 г курицы • 2 картофелины • 1 луковица соль, перец, специи

1. Просеять 1 стакан муки, добавить соль. Масло мелко натереть, добавить к муке, растереть. Влить воду, замесить тесто. Тесто убрать в холод на 1 ч.

2. Курицу, картофель и лук нарезать. Перемешать все ингредиенты для начинки. Тесто разделить на 2 части, одну убрать в холод. Другую разделить на 7 частей на посыпанном мукой столе. Части раскатать в тонкий блинчик. В середину положить 1 ст. л. начинки, сформовать треугольники. Также приготовить пирожки из второй части теста. Выложить на высланный пергаментом противень. Выпекать 35 мин в духовке при 180°.



Очень вкусная закуска.

ИРИНА ЦЫПИНА, Г. БАРНАУЛ

Кимчи из китайской капусты

- 1 кочан китайской капусты ок. 1 кг • 200 г моркови по-корейски • 1 огурец • 1 сладкий перец • 1 большая луковица • 2 зубчика чеснока • немного кунжута • 2 ч. л. уксуса • острый красный перец • молотый черный перец • соль • сахар • соевый соус • растительное масло

1. Кочан китайской капусты хорошо вымыть, затем обсушить бумажным полотенцем.
2. Кочан разобрать на отдельные листья, нарезать крупными квадратами размером около 3х3 см.
3. Нарезанную капусту положить в большую кастрюлю, добавить 1 ст. л. соли и залить кипятком, чтобы вода полностью покрыла нарезанную капусту.
4. Подождать 1 мин, воду слить. Капуста должна остаться хрустящей, но немного обмякнуть. Не переварить!
5. Добавить к теплой капусте 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, уксус, острый красный перец.
6. Все хорошо перемешать и оставить на 30 мин.

7. Сладкий перец и огурец вымыть.
8. Перец очистить от плодоножки и семян. Перец и огурец нарезать тонкой соломкой.
9. Сбрызнуть соевым соусом, добавить к капусте. Перемешать.
10. Лук очистить, нарезать мелкими небольшими кубиками.
11. Растительное масло сильно разогреть на сковороде, бросить щепотку черного молотого перца, если зашипит, сразу положить лук и выключить плиту.
12. Немного перемешать и кипящим маслом с луком залить капусту.
13. Дать кимчи настояться 1 ч. Но лучше дольше.



Рекомендую!

СВЕТЛАНА СИДОРЕНКО,
Г. БАТАЙСК

Курица с рисом по-софийски

- 1 кг разных частей курицы • 1,5 стакана риса • 50 г сливочного масла • 50 мл растительного масла • 2 луковицы • соль, молотый черный перец, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу

1. Курицу отварить, бульон оставить. Лук нарезать. Сливочное масло вместе с растительным разогреть на сковороде. Спассеровать лук. Рис хорошо промыть и всыпать к луку. Перемешать и готовить 5 мин.
2. Рис с луком выложить ровным слоем в форму. Сверху положить курицу. Залить 3 стаканами куриного бульона. Посолить, приправить, добавить лавровый лист. Форму закрыть фольгой. Поставить в разогретую до 180° духовку.
3. Через 40 мин фольгу снять. Еще немного приправить молотым перцем и готовить еще 15 мин до подрумянивания.

Умеем сами!

Мне 11 лет. Люблю помогать маме готовить, особенно хорошо получается простая выпечка к чаю.

АНТОН КОРОЛЕВ, СМОЛЕНСКАЯ ОБЛ.



Шоколадный кекс


- 1 стакан муки • 1 стакан сахара
- 1 стакан кефира • 2 яйца
- 1,5 ч. л. разрыхлителя • 2 ст. л. растительного масла • 5–6 ст. л. какао-порошка. Для глазури:
- 2 ст. л. какао-порошка • 2 ст. л. сахара • 2 ст. л. сметаны • 2 ст. л. сливочного масла • растительное масло для выпекания

1. Замесить тесто: кефир, яйца, растительное масло соединить и тщательно перемешать.
2. Муку просеять вместе с разрыхлителем.
3. Мучную и кефирные смеси соединить и тщательно перемешать, чтобы не было комочков.
4. Духовку предварительно разогреть до 180°.
5. Жидкое тесто перелить в смазанную растительным маслом форму для выпекания.
6. Выпекать в течение 40–45 мин. Готовность проверять деревянной шпажкой.
7. Приготовить глазурь: какао, сахар, сметану, сливочное масло соединить, перемешать и, постоянно помешивая, довести до кипения.
8. Готовую глазурь чуть остудить и полить кекс. Дать кексу пропитаться 2–3 ч.



Конкурс

Умеешь готовить?
Присылай свой шедевр
в редакцию! Приз
за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай
по e-mail, в письме или загрузи
в соцсети 

Заполни купон
на с. 66.

Совет Ирины Жуковой

• При замешивании теста кефир можно заменить любым другим кис-

ло-молочным продуктом. Жирность при этом не имеет значения.



*Этот салат
мы придумали
с мамой.*

ДИАНА ЛЕГЕЗА, ПО E-MAIL

Салат «Диана»

- 300 г индейки
- 1–2 моркови
- 150 г твердого сыра
- 3 яйца • 0,5 пучка
- зеленого лука • 50 г
- майонеза • 50 г сме-
- таны • листья салата
- сухарики • соль

1. Индейку отварить и нарезать.
2. Морковь вымыть, очистить и натереть на средней терке.
3. Сыр натереть на средней терке.
4. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кубиками.
5. Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать колечками. Листья салата вымыть и обсушить.
6. Все ингредиенты салата соединить и перемешать.
7. Салат заправить майонезно-сметанной смесью и вновь хорошо перемешать.
8. Готовый салат выложить на листья зеленого салата.
9. Перед подачей на стол посыпать сухариками.

*Мне 8 лет, с удовольствием
помогаю маме на кухне.*

ДИАНА ЯКОВЛЕВА, Г. КУРГАН

Банановые оладьи



- 2 спелых банана • 1 стакан кефира • 1 стакан муки
- 1 яйцо • 1 ст. л. сахара • 0,5 ч. л. соды • растительное
- масло для жаренья

1. Бананы очистить, размять вилкой в пюре. Добавить яйцо и сахар, размешать.
2. В кефир добавить соду, влить эту массу в банановую.
3. Добавить муку и тщательно перемешать. На сковороде разогреть растительное
- масло и столовой ложкой наливать тесто.
4. Обжарить оладьи с одной стороны, затем аккуратно перевернуть и обжарить с другой стороны. Подавать можно с медом, сметаной или джемом.



*Мне 11 лет. Я сам могу
приготовить свой
любимый салат!*

КИРИЛЛ ОВЧИННИКОВ, Г. АНГАРСК

Салат «Любимый»

- 200 г крабовых
- палочек • 1 огурец
- полбанки консер-
- вированной кукуру-
- зы • 3 вареных яйца
- соль • майонез

1. Крабовые палочки нарезать. Свежий огурец вымыть и нарезать кубиками.
2. Яйца очистить и натереть на крупной терке.
3. С кукурузы слить жидкость. Крабовые палочки, огурец, кукурузу, тертые яйца соединить, посолить по вкусу.
4. Заправить салат майонезом и еще раз перемешать. Перед подачей убрать в холодильник.

Бесценный опыт

На фото моя мама Гулевская Любовь Васильевна.

ИННА МЕРКУЛОВА, Г. ВОРОНЕЖ



Бабушкины блинчики

- Для теста: • 2 стакана муки
- 5 стаканов молока • 2 яйца
- 1 ст. л. сахара • 2 ст. л. растительного масла • щепотка соли.
- Для начинки: • 350 г мяса
- 1 стакан риса • соль • перец

1. Замесить тесто: Яйца соединить с солью и сахаром и растереть, добавить 1/3 молока, растительное масло, муку, перемешивая, влить оставшееся молоко.

2. Тесто обязательно оставить на 30 мин.

3. Для начинки: мясо отварить, немного охладить и пропустить через мясорубку. Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Рис соединить с мясом, приправить. Посолить по вкусу и тщательно перемешать.

4. Блинное тесто выливать на разогретую с небольшим количеством растительного масла сковороду и обжарить их с двух сторон. Готовые блинчики складывать стопочкой.


5. Когда блины остынут, на край каждого выложить 2 ст. л. начинки из мяса и риса.

6. Блинчики свернуть трубочками и подать на стол.



Конкурс

У вас большой опыт в кулинарии? Ждем ваши рецепты! Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети 

Заполни купон на с.66.

Совет Ирины Жуковой

• Тесто для блинчиков по густоте должно напоминать жирные сливки. Обычно их обжаривают

с двух сторон, но если блинчики будут фаршировать, то достаточно обжарить с одной стороны.



*Оладушки
понравятся
всем!*

ЛЮБОВЬ ИВАНОВНА
УДАЛОВА,
НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛ.

Оладьи на кефире

- 0,5 л кефира
- 1 ч. л. соды • 1 ч. л. соли • 3 ст. л. сахара
- 2,5 стакана муки
- растительное масло для выпекания

1. В кефир добавить соду и дать постоять 10 мин.
2. Затем положить в кефир сахар, соль и хорошо перемешать.
3. Добавить муку и замесить тесто. Тесто должно быть круче, чем густая сметана.
4. Сковороду хорошо прогреть и налить туда немного растительного масла.
5. Выложить столовой ложкой тесто на сковороду и обжарить с одной стороны до золотистого цвета.
6. Затем перевернуть и обжарить с другой стороны. Подавать можно со сметаной, любым вареньем, джемом или медом.

Такое копченое сало готовит моя мамочка
Денисенко Людмила Павловна для
любимого зятя, пальчики оближешь!

ГАЛИНА КРОПOTOBA, РЕСП. МАРИЙ ЭЛ

Копченое сало «Для зятя»



- 1,5 кг грудинки • 1 головка чеснока • 6 шт. лаврового листа • соль, молотый черный перец, молотый красный перец по вкусу

1. Лавровый лист измельчить. Чеснок очистить и мелко нарезать или пропустить через чесночный пресс.
2. Грудинку разрезать на несколько частей.
3. Каждый кусок натереть солью, перцем, измельченным чесноком, измельченным лавром. Сложить в блюдо под груз, оставить на 4 дня.
4. Потом немного очистить от специй и повесить в коптильню на 3,5 ч. Сало вкусное как в горячем, так и в холодном виде.



- 3 яйца • 1 стакан сахара • 0,5 ч. л. соды • 0,5 ч. л. соли
- 250 г маргарина
- 3 стакана муки
- растительное масло для выпекания

Моя бабушка Людмила
Георгиевна готовит
просто изумительно!
НАТАЛЬЯ ПРОКАЗОВА, Г. КОРОЛЕВ

Печенье «Пальчики оближешь»

1. Размягченный маргарин, сахар, соль, соду растереть. Вбить яйца. Всыпать муку и замесить тесто.
2. Духовку до разогреть до 180°. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. С помощью формочек вырезать различные фигурки. Выложить на выстланный пергаментом противень. Выпекать в 25 мин.

Даже есть жалко!

Очень вкусный и красивый салат. Ваши гости будут удивлены.

ОЛЬГА ЗЕЛЕНСКАЯ, Г. АКСАЙ

Салат «Божья коровка»



• 1 куриное филе • 300 г шампиньонов • 300 г сыра • 3 яйца • 3 огурца • 2 помидора
• 1 красный сладкий перец • маслины • зелень • 1 перепелиное яйцо • сливочное
масло для жаренья • соль • майонез

1. Филе отварить и мелко нарезать. Грибы нарезать и обжарить на сливочном масле.

Яйца отварить вкрутую, очистить и натереть на мелкой терке.

2. Сыр также натереть на мелкой терке. Огурцы мелко нарезать.

3. Выкладывать слоями на блюдо горкой, соля и промазывая майонезом по вкусу: курица – грибы – огурцы – яйца – сыр.

4. Перепелиное яйцо отварить и разрезать вдоль пополам. Несколько маслин нарезать крупно, остальные – мелко. Красный сладкий перец очистить от плодонож-

ки и семян, перец нарезать очень маленькими квадратиками. Зелень вымыть и обсушить. Помидоры вымыть и также нарезать небольшими кубиками.

5. Помидоры соединить с нарезанным красным перцем и перемешать.

6. Перец с помидорами выложить сверху на салат. На них положить крупно нарезанные маслины.

7. «Мордочку» и «глазки» «коровке» сделать из мелко нарезанных маслин и перепелиного яйца.

Конкурс

Можешь превратить простое блюдо в настоящий шедевр? Пришли рецепт с фото и получи за публикацию приз 500 руб. Заполни купон на с. 66.

Предлагаю рецепт красивого салата.

ИЛЬЯ БАРЫШЕВ, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Салат «Лошадка»



- 4 вареные в мундире картофелины • 4 вареные моркови • 2 банки консервированного в масле тунца
- 1 пучок зеленого лука • 3 вареных яйца • майонез

1. На тарелке майонезом нарисовать силуэт лошади. Картошку натереть на крупной терке и выложить по контуру первым слоем. Тунца размять вилкой, выложить вторым слоем. Мелко нарезать зеленый лук и яйца. Зеленый лук выложить третьим слоем, яйца – четвертым. По-

следним слоем выложить натертую на крупной терке морковь. Каждый слой, кроме последнего, немного промазывать майонезом. Из укропа сделать лошадке гриву, из маслины и кусочка яйца – глаз, из зеленого лука и маринованного огурчика уздечку, из кусочка помидора – рот.



Детям очень понравится!

ГЮЗЕЛЬ ГИМАДИЕВА,
Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

Салат «Тигренок»

- 400 г копченой курицы • 100 г зеленого горошка
- 2 вареные моркови • 3 вареные картофелины
- 1 маринованный огурец • 1 луковица
- 3 вареных яйца
- майонез • соль
- маслины

1. Курицу нарезать кубиками. Лук мелко нарезать, картофель натереть на крупной терке, огурец мелко нарезать, яйца натереть на крупной терке, морковь – на мелкой.

2. Салат выкладывать слоями, формируя голову тигренка. Каждый слой, кроме последнего, посолить и промазывать майонезом; курица – лук – картофель – горошек – огурец – яйца (немного белка оставить) – морковь.

3. Глазки, ушки, мордочку сделать из яиц и маслины. Перед подачей убрать в холод.



- 1 банка тунца
- 1 банка горошка
- 200 г крабового мяса • 5 вареных яиц • 3 вареные моркови • 4 вареные картофелины
- соль • перец
- майонез

Попробуйте!

МАРИНА БЫСТРОЛЕТОВА, Г. ЕЙСК

Салат «Звезда»

1. Желтки и белки натереть отдельно. Картофель и морковь также натереть по отдельности. Рыбу размять вилкой. Крабовое мясо нарезать кубиками. С зеленого горошка слить жидкость.

2. Салат выкладывать в виде «звезды» слоями. Каждый слой посолить, поперчить по вкусу и промазать майонезом: картофель – рыба – зеленый горошек – тертые белки – крабовое мясо – тертые желтки – морковь.

Пора полакомиться

Думаю, каждой девушке в праздник будет приятно получить такой букет.

ЛАРИСА АЗАРОВА, Г. МАГНИТОРСК



Торт «Букет роз»

Для теста: • 100 г муки
• 200 г сливочного масла
• 1 плитка горького шоколада
• 100 г сахара • 3 яйца
• 2 ч. л. разрыхлителя.



Для украшения: • 1 плитка шоколада • 100 г маршмеллоу (зефирные конфеты) • 1 ст. л. сока лимона • 1 стакан сахарной пудры • растительное масло для выпекания

1. Замесить тесто: горький шоколад растопить на водяной бане. Добавить сливочное масло и хорошо перемешать.
2. Яйца и сахар взбить миксером. Муку просеять вместе с разрыхлителем и добавить, продолжая взбивать, к яйцам и сахару. Затем ввести шоколадно-сливочную массу. Еще раз взбить.
3. Духовку предварительно разогреть до 180°.
4. Тесто выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в течение 20–25 мин. Дать остыть.
5. Приготовить мастику: зефир выложить в кастрюлю, добавить сок лимона и растопить. По желанию в мастику можно добавить разноцветные красители.
6. Всыпать сахарную пудру и хорошо перемешать.
7. Из готовой мастики сформовать цветы, листья.
8. Остывший корж промазать растопленной шоколадной массой.
9. Украсить цветами и листьями по вкусу. Торт готов, можно угощать любимых.



Конкурс

Пришли свой лучший рецепт сладкой выпечки с фото. Приз за публикацию – 500 руб.

Рецепты с фото присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети  

Заполни купон на с. 66.



С сухофруктами –
вкусно.

ЕЛЕНА КРАВЧЕНКО,
Г. ПОДОЛЬСК

Сухое печенье

- 50 г сливочного масла
- 3 стакана муки • 2 яйца
- 1 желток • 1 стакан сахара • 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 2 ч. л. меда • 100 г орехов • 100 г сухофруктов (изюм, курага, чернослив) • 100 г тертой цедры лимона
- 1 пакетик ванилина
- растительное масло для выпекания

1. Орехи подсушить, крупно порубить. Сухофрукты распарить, нарезать. Масло размягчить и взбить с сахаром. По одному, перемешивая, ввести 2 яйца. Положить мед, цедру, ванилин. Муку соединить с солью и разрыхлителем и перемешать.

2. Обе смеси соединить, добавить орехи, сухофрукты и перемешать. Сформовать 2 батончика, выложить на противень. Смазать желтком.

3. Выпекать 25 мин в духовке при 160°.

4. Нарезать наискосок, выпекать еще 10 мин при 180°.



- 10 ст. л. муки
- 9 ст. л. овсяных хлопьев • 4 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. меда
- 1 яйцо • 2 ст. л. какао • 1 ч. л. разрыхлителя • 2 г ванилина • драже
- 2 ст. л. сахара

Клубнику можно использовать
замороженную.

ЕЛЕНА КИРЯШИНА, Г. УЛЬЯНОВСК

Бананово-клубничный пирог



- 2 спелых банана • 150 г муки • 4 ст. л. растительного масла • 3 яйца • 100 г сахара • 1 ст. л. разрыхлителя
- 1 г ванилина • клубника по вкусу • растительное масло для выпекания • сахарная пудра

1. Яйца, сахар, ванилин взбить до пышной пены. Бананы очистить и размять в пюре. Банановое пюре и масло добавить во взбитую яичную смесь и перемешать. Муку просеять с разрыхлителем и соединить с банано-

во-масляной смесью, хорошо вымесить.

2. Форму смазать растительным маслом, вылить тесто. На поверхности разложить клубнику. Выпекать 35 мин в духовке при 200°. Охладить, посыпать пудрой.

Отличный перекус.

ВИКТОРИЯ ЗЫДИНА,
Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ

Хрустящее печенье

1. Масло, сахар, яйцо соединить и растереть деревянной ложкой до однородной массы.

2. В массу добавить хлопья, предварительно просеянную муку, разрыхлитель, ванилин, какао, немного драже и хорошо перемешать.

3. Из теста сформовать печенье. Выложить их на выстланный бумагой противень на некотором расстоянии друг от друга.

4. Сверху украсить оставшимся драже.

5. Выпекать в течение 15 мин в разогретой до 180° духовке.



Неповторимый вкус творожного теста и сочных яблок.

ОЛЬГА МАЙДАНОВА, Г. БЕЛГОРОД

Яблочно-творожный пирог

- 100 г творога • 100 г сливочного масла • 150 г муки
- 1 яйцо • 0,5 ч. л. разрыхлителя • 4 яблока • 2 ст. л. сахара
- сок 0,5 лимона • растительное масло для выпекания
- сахарная пудра

1. Яблоки нарезать дольками, полить соком лимона, посыпать сахаром, перемешать.

2. Масло, творог, яйцо растереть, добавить муку, разрыхлитель, замесить тесто. Тонко раскатать и выложить в форму, делая складки по всему

пирог. Убрать форму в морозилку на 10 мин. Затем положить яблоки между складками, полить соком, который выделился от яблок.

3. Выпекать 30 мин в духовке при 180°. Охладить и посыпать сахарной пудрой.



Люблю готовить!

СВЕТЛАНА ТУМКО,
Г. ТОЛЬЯТТИ

Печенье с калиной

- 1 горсть калины
- 200 г кокосовой стружки • 100 г овсяной муки • 1 ст. л. клетчатки • 2 яйца
- 20 г сливочного масла • 0,5 ч. л. разрыхлителя

1. Замесить тесто: кокосовую стружку, овсяную муку, клетчатку, яйца, сливочное масло, разрыхлитель взбить венчиком. В конце добавить калину.

2. Противень выстлать пекарской бумагой и выложить на него тесто. Выпекать 10–15 мин в разогретой до 180° духовке. Перед подачей нарезать кусочками.



Полезное и вкусное лакомство.

МАРИНА МАЖАЕВА, Г. МОСКВА

Тыквенная нуга

- 400 г тыквы • 1 банка сгущенного молока без сахара
- 100 г жидкого меда
- 200 г маршмеллоу
- 2 ст. л. сливочного масла
- 100 г грецких орехов

1. Сгущенку, мед, маршмеллоу, кусочки масла смешать. Поставить в СВЧ на 10 мин.

2. Тыкву пюрировать в блендере. Массы перемешать.

3. Добавить крупно рубленые орехи. Варить на тихом огне 15 мин.

4. Массу разложить по силиконовым формам. Остудить при комнатной температуре.

Подойдут замороженные сливы, только посыпьте их сахаром.

МАРИЯ ЗУЕВА, Г. ТВЕРЬ

Пирог со сливами и миндальным кремом

Для теста: • 150 муки

• 125 г сливочного масла

• 100 г сахара • 1 яйцо

• 1 ч. л. разрыхлителя

• щепотка соли.

Для крема: • 100 г сливоч-

ного масла • 100 г сахара

• 100 г молотого миндаля

• 2 яйца.

Для начинки: • 10 слив



1. Муку, сахар, разрыхлитель, соль, нарезанное масло взбить, добавить яйцо, взбить. Убрать на 40 мин в холод. Тесто раскатать, выложить в форму, сформовать бортики, наколоть вил-

кой. Убрать в холод на 30 мин. Выпекать 15 мин в духовке при 180°. Для крема масло, сахар, миндаль, яйца взбить 6 мин. Для начинки сливы

разрезать, удалить косточки. В корж выложить крем, сверху – сливы срезом вверх. 2. Выпекать 35 мин в духовке при 180°.

Знаменитое итальянское печенье.

АННА КУРЗАЕВА, Г. УЛЬЯНОВСК

Печенье Кантуччи



• 280 г муки • 2 ч. л. разрыхлителя • ¼ ч. л. соли

• 0,5 ч. л. корицы • 100 г сахара • миндаль • 3 яйца

1. Муку, разрыхлитель, соль, корицу, сахар, рубленый миндаль соединить и перемешать.

2. Яйца разбить в небольшую мисочку и слегка взбить венчиком.

3. Добавить в сухую смесь и все хорошо перемешать.

4. Тесто выложить на присыпанную мукой поверхность и месить 12 мин.

5. Духовку разогреть до 180°. Противень выстлать пергаментной бумагой.

6. Тесто разделить на 2 части. Раскатать в брусок длиной 25 см. Выложить на противень, слегка примять.

7. Выпекать 30 мин. Дать остыть. Нарезать бруски на тонкие сухарики толщиной 5–7 мм. Выложить вновь на противень и подсушить 10–15 мин при 180°.

Проще Простог!

Без заказа!

Без головоломок!

Без сложных заданий!

Блиц-акция: сотри и проверь!

47363

99376

82749

22764

19477

83902

**Список
блиц-кодов:**

**5 счастливчиков получат
28 февраля по 30 000 РУБЛЕЙ каждый!**
**Сотрите защитный слой, сверьте свой код
со списком блиц-кодов.**

**Нашли совпадение? Скорее звоните
и регистрируйте свое участие!**

300000 Р*

Примите участие в акции! А вдруг именно Вы – один из 5! счастливчиков
и вдруг именно Вы получите 28 февраля 30 000 рублей!



ЕСЛИ ВЫ НЕ ПОЛУЧИЛИ КАРТОЧКУ
ИЛИ ОНА БЫЛА УТЕРЯНА,
НО ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ
В АКЦИИ С ВРУЧЕНИЕМ ПРИЗОВ,
ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-775-00-44!

На правах рекламы

**Стирайте,
проверяйте,
звоните!**

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.
8-800-775-00-44

Призы будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже). *

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.12.16 по 28.02.17 маркетинговую акцию с вручением 5 (пяти) призов по 30 000 рублей каждый. Участие в акции регистрируется до 23.02.17. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. 5 (пять) получателей призов маркетинговой акции (призеры) будут определены в финале акции случайным образом с помощью специальной комиссии из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призер = $k \cdot n/5$, где k – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/5$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Код акции:
03.11844.413.12.1



*Потрясающе вкусное нежное
воздушное лакомство.*

АЛЕКСАНДР ЩЕРБАКОВ, Г. КАМЫШИН

Сметанно-сливочный чизкейк

• 400–450 г печенья «Юбилейное» • 100–150 г сливочного масла • 170 г мягкого сливочного сыра • 150 г сметаны (20%) • сахар по вкусу

1. Печенье пропустить через мясорубку. Или измельчить при помощи блендера.
2. Сливочное масло растопить и перемешать с печеньем.
3. Форму выстлать пергаментом, выложить тесто, формируя бортики.
4. Убрать в холодильник на 40 мин.
5. Сыр, сметану взбить венчиком, добавить сахар по вкусу и вновь взбить.
6. Достать основу для чизкейка, выложить сырную начинку, убрать в холодильник на 8–10 ч. Украсить по желанию.



*С шоколадным
шпрейзлем!*

ОЛЬГА БУЛЫГИГА,
ПО E-MAIL

Гата

Для теста: • 250 г слив. масла • 3,5 стак. муки • 130 мл кефира • 0,5 стак. сахара • 1 яйцо • 2 пак. ванильного сахара • 1 ч. л. соды. Для начинки: • 0,5 стак. муки • 0,5 стак. сахара • 100 г слив. масла • 1 желток

1. Муку, масло растереть. Добавить кефир, соду, яйцо. Тесто оставить на 30 мин. Для начинки муку, сахар и масло порубить. Тесто раскатать в пласт. Выложить начинку. Свернуть в рулет, разрезать, смазать желтком.
2. Выпекать 25 мин в духовке при 200°.



*Тыква придает
необыкновенный вкус!*

ЮЛИЯ МАТВЕЕВА, Г. НОВОСОКОЛЬНИКИ

Тыквенный кекс

• 280 г тыквы • 50 мл воды • 2 ст. л. сахара • 1 яйцо • 150 г маргарина • 130 г сахарной пудры • 180 г муки • 100 г шоколада • 1/3 ч. л. соды

1. Тыкву нарезать, добавить чуть воды, 1 ст. л. сахара, варить 10 мин. Пюрировать.
2. Маргарин, пудру (немного оставить), пюре, яйцо перемешать. Добавить соду, муку, рубленный ножом на маленькие кусочки шоколад и перемешать. Тесто выложить в форму. Выпекать 50 мин в духовке при 180°. Охладить, посыпать пудрой.



Апельсиновый пирог

Как же моя семья обожает,
когда я пеку этот пирог.

ВАЛЕРИЯ УСПЕНКАЯ, Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД



Для теста:

- 200 г сливочного масла
- 60 г сахара
- 180 г муки
- щепотка соли.

Для крема:

- 2 апельсина
- 3 яйца
- 200 г сахара
- 3 ст. л. муки

1. Для теста масло нарезать, соединить с сахаром, мукой, солью. Перетереть руками и вымесить крутое тесто. При необходимости можно добавить 1 ст. л. холодной воды или сметаны.

2. Оставить на 1 ч в холодильнике.

3. Тесто раскатать и уложить в форму, сформовав бортики.

4. Наколоть вилкой в нескольких местах.

5. Поставить в духовку, предварительно разогретую до 190°C, на 15 мин.

6. Для крема с апельсинов с помощью мелкой терки снять цедру, выжать сок. Яйца взбить с сахаром, добавить сок, муку, половину цедры и тщательно перемешать.

7. Получившуюся массу вылить на корж и поставить в духовку примерно на 1 ч при 170°C. (верх должен подрумяниться, а на поверхности образоваться румяная корочка).

8. Дать пирогу остыть, затем нарезать крупными кусочками и украсить оставшейся тертой апельсиновой цедрой.

Совет Ирины Жуковой

• **Перед тем, как резать сливочное масло,** положите его в морозилку на 40–50 мин. Резать масло лучше кубиками.

• **Вместо апельсинов,** подойдут лимоны. Только надо добавить сахар в соотношении: 1 лимон – 1 стакан сахара.



Клюква – ягода уникальная. Вкусная, а сколько в ней витаминов! Зимой – цены ей нет. Я знаю много рецептов приготовления лакомств из лесной красавицы. Предлагаю на ваш суд вкусный мусс из клюквы.

ГАЛИНА ПЛИЩЕВА,
Г. ВЛАДИМИР



Фото: Андрей Карпенко (6)/Burda Media

Клюквенный мусс

Конкурс

Присылай по e-mail, в письме или загрузи в соцсети (📧) в свой лучший рецепт. Ирина Жукова покажет, как его приготовить. Приз за публикацию – 500 руб. Заполни купон на с. 66.



Время приготовления:
1 ч 30 мин



Количество порций: 6

- 200 г клюквы • 200 г сахара
- 3 ст. л. манной крупы
- 300 мл сливок 33% жирности
- 2 ст. л. сахарной пудры
- листочки мяты для украшения



1



Клюкву вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце, сложить в миску и размять пестиком. Добавить 50 мл воды и отжать через марлю. Сок убрать в холодильник.

Отжимки залить 700 мл воды, поставить на огонь и довести до кипения. Варить 5 мин и процедить.



2



3



Процеженный отвар снова поставить на огонь, всыпать тонкой струйкой манку и варить на маленьком огне при помешивании 20 мин. Добавить сахар и довести до кипения.

В получившуюся массу влить холодный сок и взбивать венчиком до образования пышной массы. Когда ее объем увеличится в 2 раза, разлить по креманкам и поставить в холодильник на 4 ч.



4



5



Сливки взбить с сахарной пудрой. Переложить в кондитерский мешочек и выпустить на каждую порцию мусса. Украсить листочками мяты.

Важное для дома

Вкусные продукты и техника, без которой не обойтись



Оливки из Севильи

Новый продукт от IDEAL — испанские оливки. Черные без косточки, черные с косточкой и зеленые без косточки — они идеально дополняют любое блюдо и станут настоящим украшением вашего стола.



«Своя» картошечка

Любите свое, родное? Тогда попробуйте чипсы Lay's®, которые теперь производят исключительно из картофеля, выращенного в нашей стране. «Домашнюю» картошечку для Lay's® поставляют более 50 фермерских хозяйств из 13 российских регионов!

Умникам и умницам

Обогащенный кальцием и витамином D творожок Растишка «Алфавит» прекрасно подойдет для здорового полдника. А печенье в форме букв поможет малышам выучить алфавит и научиться составлять слова!



Миксы для любимых

Добавьте красок в зимние будни! «Любимый» представляет оригинальные цитрусовые миксы для него и для нее: «Апельсиновое манго» и «Грейпфрут, лимон и лайм».

Генеральная уборка

Пылесос VT-1898 BK от VITEK идеален для полной уборки дома. Этот мощный пылесос работает почти беззвучно, а система НЕРА-фильтров задерживает споры, пепел, бактерии и микроскопические частички пыли.





Быстрый и легкий

Ручной беспроводной пылесос Hoover Athen Evo — маневренный, удобный, компактный. С ним вы сможете сделать уборку в квартире за считанные минуты! Кстати, по эффективности и качеству такой прибор не уступает стандартному проводному пылесосу с мощностью 2500 Вт.

Напиток с перчинкой

Устали мерзнуть? Приготовьте облепиховый сбитень, ягодный чай или клюквенный морс и добавьте в них несколько капель любого соуса из семейства бренда TABASCO®. Вкус зимнего напитка станет ярче, а вы сможете быстрее согреться. В составе соусов TABASCO® лишь натуральные ингредиенты — спелые перцы, соль и уксус высочайшего качества.



И фарш, и драники

Мясорубка VITEK VT-3613 BN способна приготовить до 1,5 кг фарша в минуту. Благодаря технологии Magnifit она максимально эффективно измельчает даже жесткое мясо. В комплекте к прибору — два диска из высококачественной нержавеющей стали, а также насадки для обработки овощей, в том числе для приготовления драников!



Кофе и... музыка!

NESCAFÉ® Dolce Gusto®, премиальная система приготовления кофе, объявила о креативном сотрудничестве с мировой суперзвездой Will.i.am. Знаменитого музыканта и NESCAFÉ® Dolce Gusto® объединяет стремление к творчеству и желание сделать музыку и кофе совершенными.



Семья и школа вместе

В рамках программы «Разговор о правильном питании» Nestle Россия провела пресс-конференцию, участники которой обсудили роль семьи и школы в формировании здорового образа жизни у детей и подростков и смогли обменяться успешным опытом.

На вкус и цвет

Выбирайте, как позаботиться о себе и близких

В сезон простуд

Коризалия — современное средство от насморка в таблетках для всей семьи — бережно устраняет симптомы ринита, не повреждая слизистую. Препарат применяется при аллергическом и инфекционном насморке.



Купаться весело!

«Никаких слез в ванной, только счастливые моменты» — под таким девизом выпускается детская косметика Happy Moments, которая объединила бренды Дракоша и Маленькая Фея. Шампуни, гели и пенки для ванн с улучшенной формулой и натуральной основой бережно ухаживают за кожей малыша и не раздражают ее.

Нежный уход за телом

Новинка от компании Amway — коллекция NOURISH+ для ухода за телом. В нее входят лосьон для тела, гель для душа, ухаживающее мыло и крем для рук. Средства с натуральными компонентами активно питают и смягчают кожу, помогают избавиться от ощущения стянутости и сухости, а легкий свежий аромат создает отличное настроение на целый день!





Снова насморк?..

Простуда не только портит планы, но и отражается на внешности, особенно если речь идет о насморке. Справиться с этим неприятным симптомом поможет спрей Отривин® Комплекс на основе ксилометазолина и ипратропия.

Ничего не забыть

Современный комбинированный препарат Диваза сочетает в себе два действия: улучшает мозговое кровообращение и положительно влияет на память и концентрацию внимания.



И никакого блеска!..

Разглаживающий тональный крем с матирующим эффектом Smooth Matt от Eveline имеет легкую консистенцию и идеально выравнивает тон кожи. Он незаметен на лице, а эффект матовой кожи сохраняется в течение 16 часов.

Как бороться с болью?

Верный помощник в борьбе с болью — новый лекарственный препарат ДОВЕРИН. Он поможет при головной боли, спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов, болезненных менструациях. Препарат доступен по цене и соответствует европейскому стандарту качества GMP.



Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги. Перед применением препаратов ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Имеются противопоказания.



Весь секрет — в цинке

Обновленный шампунь Head&Shoulders понравится обладательницам длинных волос: благодаря мельчайшим частицам цинка он ухаживает и за кожей головы, и за волосами, делая их мягкими, послушными и красивыми.

БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Блинчики с начинкой	4
Бабушкины блины	5
Блинный шоколадный торт	5
Оладушки на кефире	6
Блины с сыром	6
Великолепные блинчики	6
Дрожжевые блины на молоке	7
Оладьи с корицей	7
Блины с яблоками	7
Блинчики с творогом	8
Ароматные блинчики	8
Блинчики с сыром и сметаной	10
Бабушкины блинчики	46
Оладьи на кефире	47

ЗАКУСКИ

Рулет с мясной начинкой	13
Крымские чебуреки	14
Лепешки с сыром и курицей	22
Сырные палочки в кунжуте	22
Кольца кальмаров в кляре	23
Пирог-сметанник с курицей	28
Лаваш в мультиварке	34
Творожная запеканка в мультиварке	35
Пирог с капустой	35
Хачапури по-аджарски	40
Икра из баклажанов по-индийски	41

Самса с мясом	42
Кимчи из китайской капусты	43
Банановые оладьи	45
Салат «Любимый»	45
Копченое сало для зятя	48

САЛАТЫ

Салат с ветчиной	5
Салат с курицей и виноградом	14
Салат «Ежик»	24
Салат «Просто праздник»	25
Салат «Диана»	45
Салат «Божья коровка»	48
Салат «Тигренок»	49
Салат «Лошадка»	49
Салат «Звезда»	49

ВТОРЫЕ БЛЮДА

С МЯСОМ

Слоеные отбивные	13
Отбивные в кунжуте	25
Запеченная свиная рулька	28
Пряная свинина с овощами	30

С ПТИЦЕЙ

Утка в горчичном соусе	12
Запеканка «Карусель»	29
Курица с овощами под сыром	29
Курица в мультиварке	33
Заварные клецки с курицей	42
Курица с рисом по-софийски	43

С РЫБОЙ

Рыбные котлеты	33
Рыба под маринадом в мультиварке	34

С ОВОЩАМИ

Фасоль с овощами в мультиварке	32
Картофель по-швейцарски	41

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

ТОРТЫ

«Букет роз»	50
-------------	----

ПИРОГИ

Творожно-яблочный пирог	52
Пирог со сливами и миндальным кремом	53
Сметанно-сливочный чизкейк	56
Апельсиновый пирог	57

ПЕЧЕНЬЕ

Печенье с джемом	22
Печенье «Пальчики оближешь»	48
Сухое печенье	51
Хрустящее печенье	51
Печенье с калиной	52
Печенье Кантуччи	53
Гата	56

КЕКСЫ

Шоколадный кекс в хлебопечке	35
Шоколадный кекс	44
Тыквенный кекс	56

ДЕСЕРТЫ

Тыквенная нуга	52
Клюквенный мусс	58

Читайте в марте

САЛАТ «МИМОЗА»

Света Сидоренко предлагает приготовить к 8 марта этот известный салат. Рецепт немного изменен, но пока – это секрет.

Мартовский
номер журнала
**«Люблю
готовить!»**
поступит
в продажу
21 февраля



НАШИ ПОБЕДИТЕЛИ

Агибаева А., Краснодарский край;
Азарова Л., г. Магнитогорск;
Балабай В., г. Уфа;
Барышев И., г. Санкт-Петербург;
Быстролетова М., г. Ейск;
Булыгина О.;
Васильева Н., г. Узловая;
Витютнева Т., г. Анапа;
Водолажская М., г. Бийск;
Гимадиева Г., г. Набережные Челны;
Гресева Т., Воронежская обл.;
Городешинина Е., Краснодарский край;
Глушакова Н., г. Балашиха;
Гуляева М., г. Покров;
Заикина Л., г. Химки;
Зайнуллина Г., Башкортостан;
Зарипова Г., Набережные Челны;
Зеленская О., г. Аксай;
Зуева М., г. Тверь;
Зыдина В., г. Ростов-на-Дону;
Иванова Р., г. Сланцы;

Исмагилова Е., г. Уфа;
Кадуцкая А.;
Кирышина Е., г. Ульяновск;
Клепова Т., г. Ростов-на-Дону;
Кравченко Е. г. Подольск;
Куваева Т., г. Тольятти;
Курзаева А., Ульяновск;
Майданова О., г. Белгород;
Меркулова И., г. Воронеж;
Шнип С., г. Батайск;
Мажаева М., г. Москва;
Матвеева Ю., г. Новосокольники;
Некрасова Е., г. Владивосток;
Панина Н., г. Москва;
Сидоренко С., г. Батайск;
Тумко С., г. Тольятти;
Успенская В., г. Нижний Новгород;
Харина В., г. Ростов-на-Дону;
Цыпина И., г. Барнаул;
Юдина И.;
Щербаков А., г. Камышин

КОНКУРСНЫЙ КУПОН

Для участия в конкурсе заполни этот купон, приложи к нему рецепт со снимком блюда и свою фотографию (с обратной стороны обязательно напиши, кто на ней изображен) и вышлй в редакцию по адресу: 127521, г. Москва, а/я 60, «Люблю готовить!». Или пришли рецепты, фото и данные, указанные в купоне, по электронному адресу: gotovte@burda.ru

Также можно загрузить рецепт с фото в соцсети:

http://ok.ru/magazinelublyugotovite Рецепты журнала «Люблю готовить»

https://vk.com/lublyugotovite Журнал «Люблю готовить» Россия

Если найдешь свой рецепт в одном из номеров «Люблю готовить!», получишь приз от редакции — 500 рублей почтовым переводом (для граждан Российской Федерации).

Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами и не присылать фотографии, сделанные с помощью мобильного телефона

Укажи рубрику	Впиши название рецепта
1	
2	
3	
4	
5	

Фамилия	Имя	Отчество

Дата рождения	Серия и номер паспорта
число/месяц/год	

Когда и кем выдан паспорт
число/месяц/год

ИНН	ВНИМАНИЕ! Без предоставления корректного ИНН выдача приза невозможна

Контактный телефон (с кодом города)	Адрес электронной почты (e-mail)

Индекс	Область

Населенный пункт	Улица

№ дома	№ корпуса	№ квартиры

Ваше имя в социальных сетях:		

02/2017

«Я даю согласие ЗАО «Издательский дом «Бурда» на обработку моих персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, а также передачу третьим лицам для рассылки рекламных материалов. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме. Я также даю согласие на получение рекламных материалов по сетям электронной связи и по почте».

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

№02-2017 (Подписной месяц — январь)

Газета выходит ежемесячно

Бренд-директор: Анастасия Дербенцева

Главный редактор: Фалатова Елена Юльевна

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 22-00)

Для писем: 127521, г. Москва, а/я 60

E-mail: gotovte@burda.ru

Учреждено и издается:

ЗАО «Издательский дом «Бурда»

Адрес издателя: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4, www.burda.ru

Отдел рекламы: тел.: (495) 787-33-66,

факс: (495) 797-98-55

Менеджеры по рекламе:

Наталья Авраменко, n.avramenko@burda.ru

Координатор печати рекламы:

Ольга Орел, O.Orel@burda.ru

тел.: (495) 787-94-12

Директор по корпоративным продажам:

Сурен Хачиян, s.khachivyan@burda.ru

Отдел распространения: тел.: (495) 797-45-60

(доб. 21-20), vertrieb@burda.ru

Подписка:

Подписной индекс 11113 в каталоге «Почта России»

Подписной индекс 26093 в каталогах «Пресса

России» и «Роспечать»

Телефон отдела подписки: (495) 660-73-69

E-mail: abo@burda.ru

Адрес в Интернете: <http://burda.ru/subs>

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-64022 от 18.12.2015 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю — ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании ЗАО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также и в других изданиях ЗАО «Издательский дом «Бурда», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая Интернет, мобильные приложения, смартфоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов ЗАО «Издательский дом «Бурда», а также издательств группы компании Burda. Информационная продукция для детей старше 12 лет.

Распространение и подписка в других странах:

Беларусь: ООО «РЭМ-Инфо», г. Минск,

тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69

ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 331-94-27,

331-94-72, 331-94-41

Подписка по каталогу «Белпочта»

Германия: DMR Ruxexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315

Leipzig

Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Препресс: ООО «Пикселпро»

Типография: «МДМ-Печать», Россия, 188640,

Ленинградская область, г. Всеволожск,

Всеволожский пр., д. 114

Дата передачи в печать: 28.12.2016

Дата выхода в свет: 24.01.2017

Тираж*: 250 000 экз.

Цена свободная

*отпечатанный тираж

Burda
Media Company

гипп
группа компаний

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШИМ ГРУППАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!



 **Присылайте ваши рецепты!**



Рецепты журнала
«ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!»
<http://ok.ru/magazinelublyugotovit>



Журнал
«Люблю готовить!» Россия
<https://vk.com/lublyugotovit>

 **Следите за ежедневными обновлениями**

 **Делитесь любимыми рецептами с друзьями!**

Конкурс

Лучшие рецепты в социальных сетях будут отобраны редакцией для публикации в журнале.

Авторы опубликованных рецептов получают 500 руб.

Подробности в наших группах в соцсетях!



РЕКЛАМА 16+

**ТЕПЕРЬ ДЕЛИТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ С ЛЮБИМЫМ ЖУРНАЛОМ
СТАЛО ЕЩЕ ПРОЩЕ!**

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

журнала *Лиза*

