

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦЫПУСК ЖУРНАЛА

04 АПРЕЛЬ 2019

СЕМЕЙНЫЕ УЖИНЫ



*Салаты
и закуски:*

на любой вкус



*Горячие
блюда:*

для мамы, папы и детей

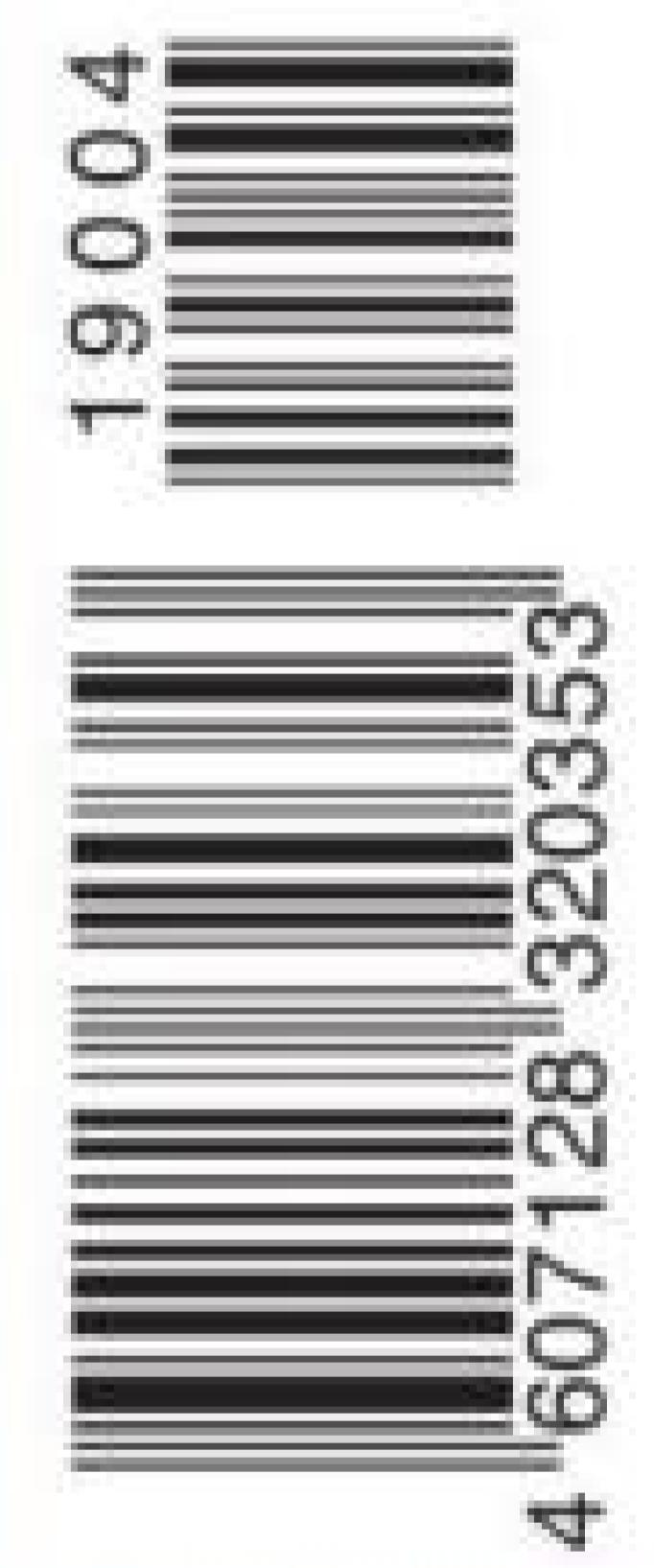


*Десерты
и выпечка:*

любимые рецепты



12+



45
РЕЦЕПТОВ
ВКУСНЫХ БЛЮД





ВКУСНАЯ
ДОМАШНЯЯ КУХНЯ



ВКУСНАЯ ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

ПРИГОТОВЬ

№ 4 | 2019

Курица: лучшие рецепты

12+

Готовим из остатков: ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ПЮРЕ

ДЕРЖИМ ПОСТ: Питаемся правильно

БОДРЫЕ ЕДА Г

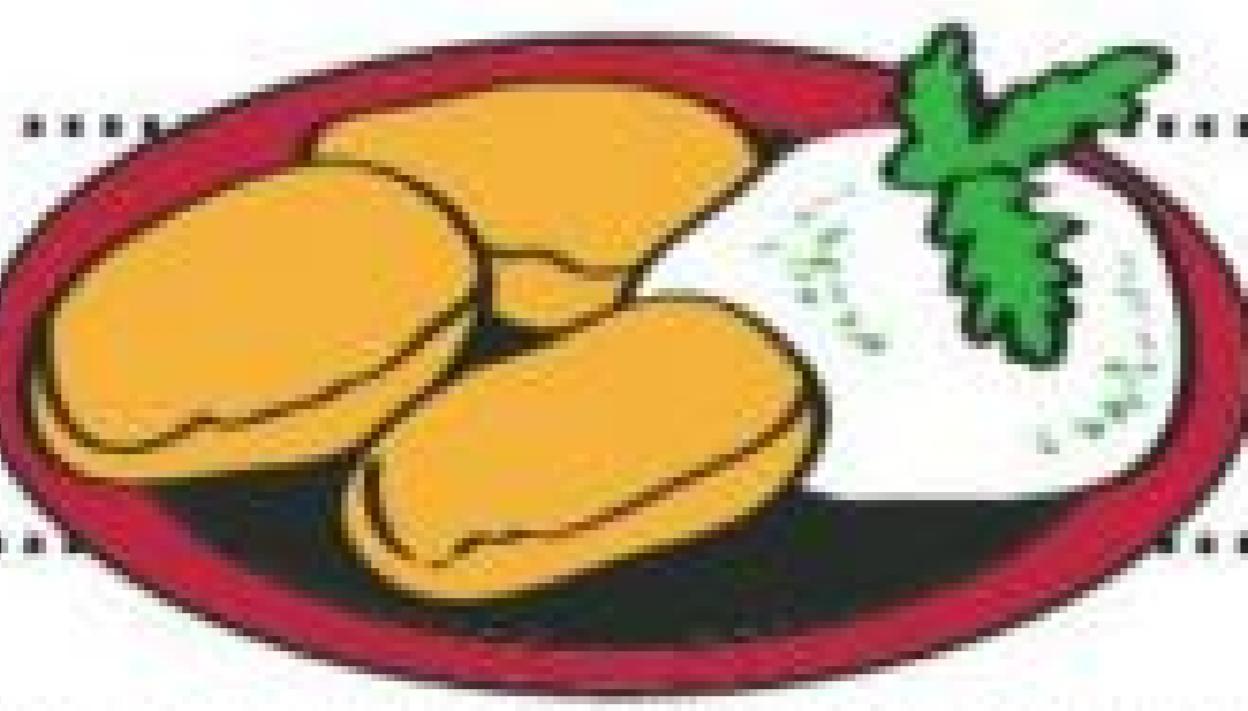
УЖЕ В ПРОДАЖЕ

- Рецепты для постяющихся
- Питание для бодрости
- Готовим из курицы
- По приемлемой цене: стручковая фасоль
- Деликатеска: морские гребешки
- Остатки сладки: картофельное пюре

СОДЕРЖАНИЕ

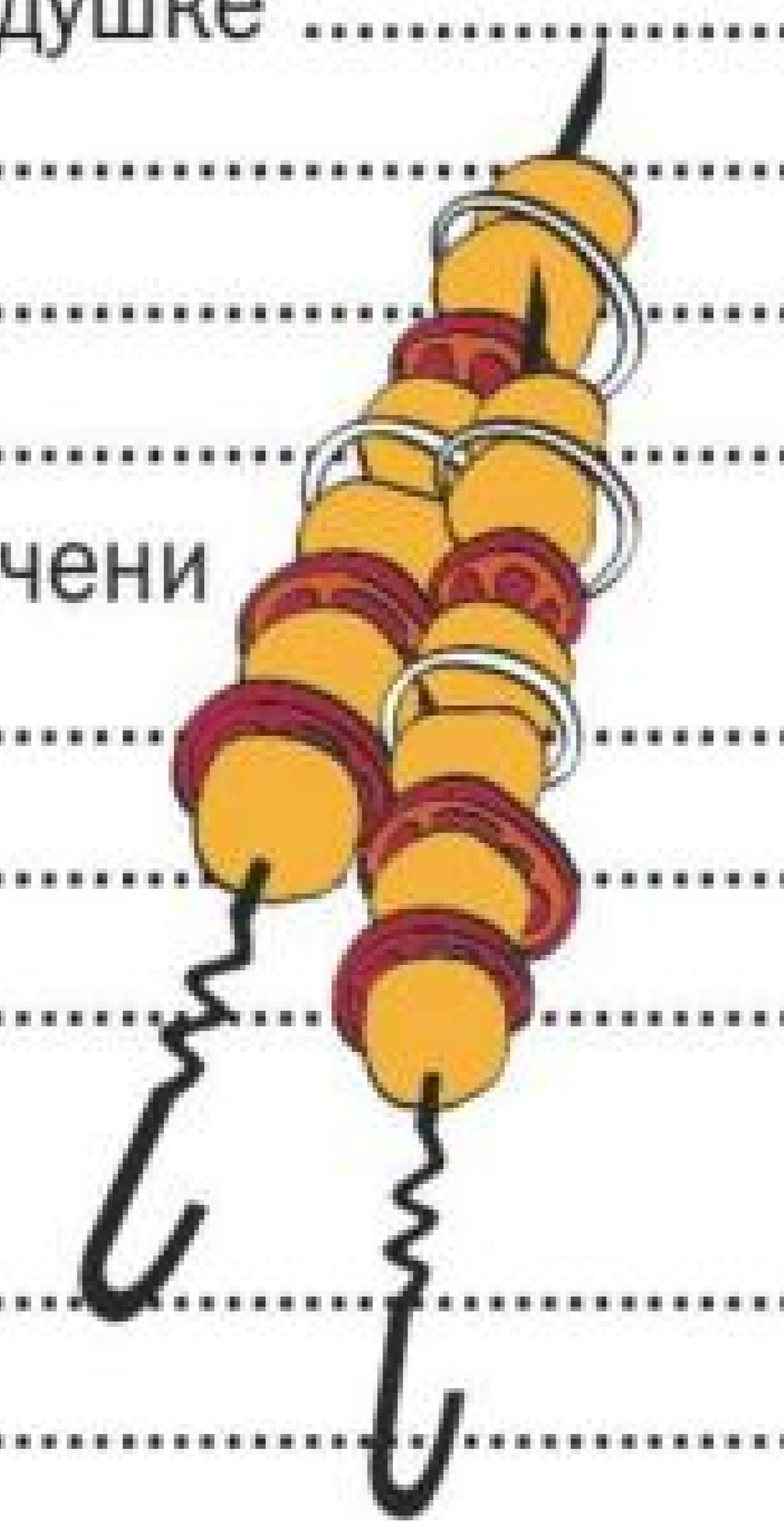
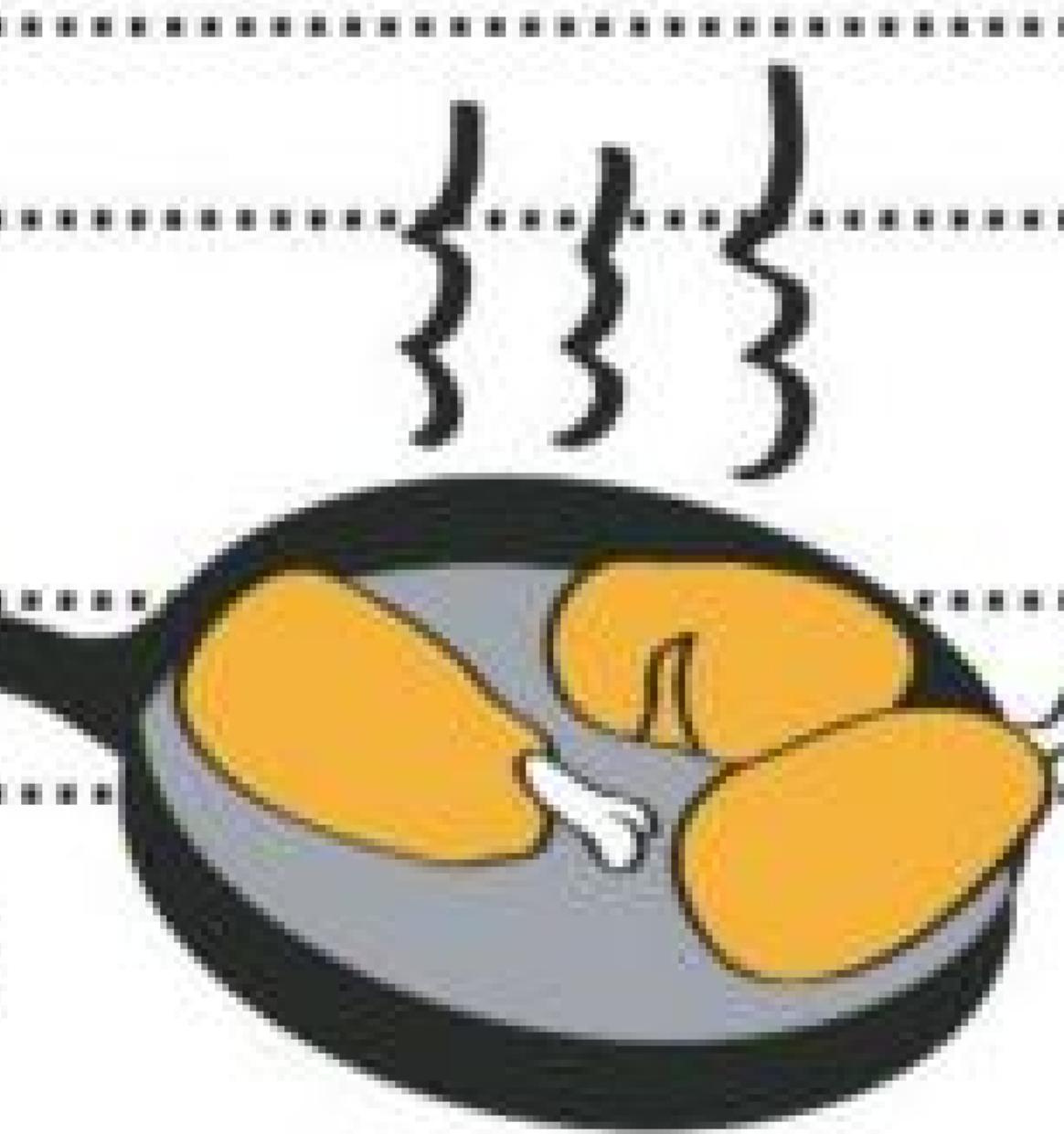
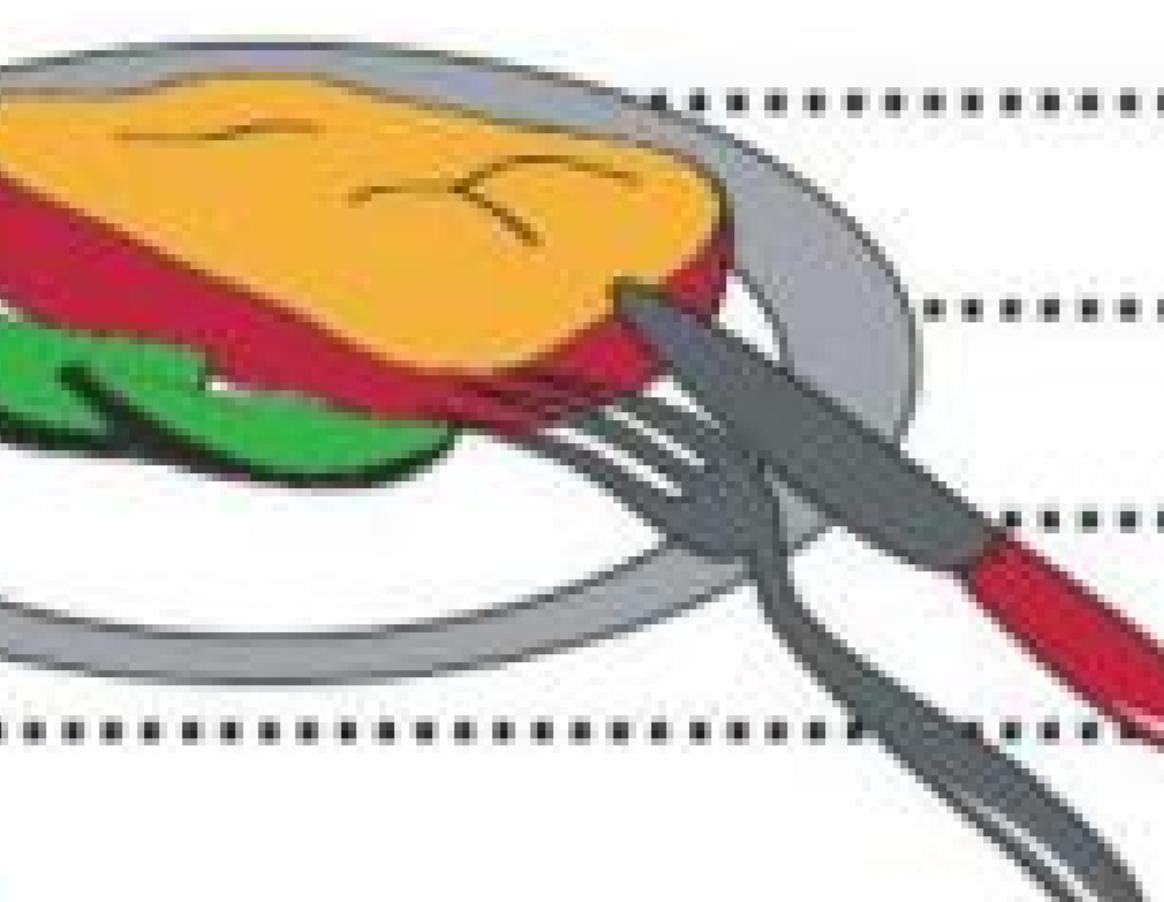
Салаты и закуски

Луковые кольца с моцареллой	2
Быстрый салат с креветками	2
Салат с куриной печенью	3
Сало в луковой шелухе.....	4
Итальянский салат с пастой	4
Салат «Мечта»	5
Салат «Витаминный бум»	6
Салат «Красные маки»	6
Маринованная скумбрия в банке	7
Закуска «Снежный краб»	8
Быстрые маринованные баклажаны	8
Буженина из курицы	9
Салат «Рыжик»	10
Канапе с хлебом и сыром	10
Салат «Свеколка»	11



Горячие блюда

Бублики с фаршем и вялеными томатами	12
Котлеты из сосисок и сыра	12
Баранина по-мароккански.....	13
Запеканка из гречки с рыбой и шпинатом	14
Запеканка «Обжорка»	15
Котлеты из рыбных консервов и картофеля	15
Кроличьи ножки в сметанном соусе	16
Жареный минтай в сырной панировке.....	16
Голубцы в мультиварке.....	17
Кабачковая запеканка с рисом	18
Паста с лососем в сливочном соусе.....	18
Куриные голени на картофельно-кукурузной подушке	19
Овощное рагу в мультиварке	20
Чахохбили с курицей	20
Рыбка волжская с овощами.....	21
Бефстроганов из говяжьей печени в сметане	22
Зразы из говядины.....	22
Овощные фрикадельки	23
Куриные голени с луком и изюмом в мультиварке	24
Рыба в томатном соусе	24
Ленивые пельмени.....	25



От редакции

Вспомнишь, когда вы в последний раз садились за стол всей семьей? В лучшем случае, в прошедшие выходные.

Междуднем психологи приводят серьезные аргументы за то, чтобы каждый вечер ужинать вместе, за одним большим столом. Семейный ужин – это прекрасная возможность увидеться и поговорить друг с другом. Обсудить ближайшие планы каждого члена семьи, поделившись своими успехами, спланировать семейные поездки и веселое времяпрепровождение. Это формирование у детей хороших манер, привычек и воспоминаний, таких моментов счастья. Ведь ваши дети всегда будут ассоциировать семейные ужины с позитивными разговорами и вкусными блюдами.

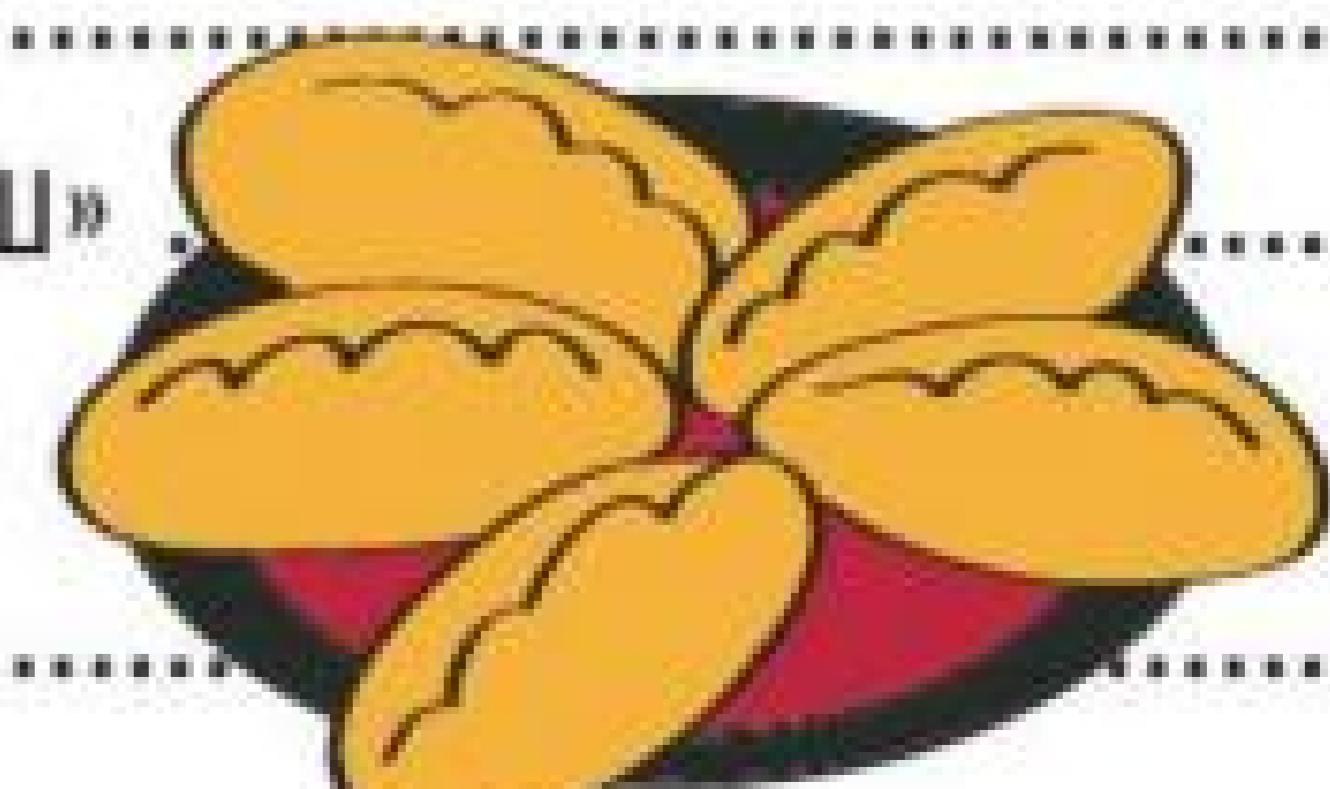
Именно поэтому мы сделали выпуск журнала, посвященный рецептам блюд для семейных обедов и ужинов – просьбых, из доступных продуктов, которые придется по вкусу и мужу, и ребенку. В журнале есть и рецепты пиццы с колбасой для сына, и рецепты запеченной бараньей ноги для папы, и быстрого салата с креветками для мамы, и шоколадной пасыни для дочки, и зраз из говядины или ленивых пельменей для деда, и овощного рагу в мультиварке для бабушки, и чахохбили с курицей на случай прихода гостей, и еще много всего другого! Приятного вам аппетита! И долгой счастливой семейной жизни!

Елена Кожушко, главный редактор



Выпечка

Ватрушка с творогом	26
Пицца на кефире с перцем и колбасой	26
Мягкое печенье с грушей и маком	27
Пирог «Каракум» с яблочным повидлом	28
Шоколадная паста а-ля нутелла	28
Сырно-луковый пирог	29
Чудо-оладушки	30
Татарский пирог «Зур-бэлиш»	30
Шоколадный пирог с творожной начинкой	31



Луковые кольца с моцареллой



Lук очистите, нарежьте широкими кольцами и разберите. Моцареллу нарежьте тонкими ломтиками, затем на полоски, и аккуратно по-

местите ее между кольцами лука, взяв одно побольше, а другое поменьше. Кольца с сыром уберите на 15 минут в морозилку. Кольца обваляйте в муке, затем опустите во

- 2-3 луковицы
- 100 г моцареллы
- 1 стакан муки
- 2 стакана панировочных сухарей
- 5 яиц
- соль
- перец
- масло расширительное

взбитые с солью и перцем яйца, в панировочные сухари, затем снова в яйца и в панировочные сухари. Обжаривайте кольца на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Выложите на бумажные полотенца.

Быстрый салат с креветками

- 1 кг креветок
- 6-7 яиц
- 1 банка кукурузы консервированной
- 3 огурца свежих
- 0,5 луковицы салатной
- 100 г майонеза
- соль

Отварите и очистите креветки. Сварите, остудите и очистите яйца, нарежьте их кубиками. Из банки с кукурузой слейте жидкость. Нарежьте



небольшими кубиками огурцы и репчатый лук (можно заменить его зеленым). Смешайте все

ингредиенты салата в просторной миске, посолите по вкусу, заправьте майонезом.



Салат с куриной печенью

Листья салата промойте, обсушите, порвите руками и выложите на блюдо. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Апельсин вымойте, разрежьте на половинки и ножом вырежьте дольки из пленки. Выложите в миску. Перец очистите от семян, нарежьте соломкой и обжарьте на сковороде с оливковым маслом 10 минут до мягкости. В другой сковороде растопите сливочное масло и обжарьте куриную печень,

периодически помешивая, 3 минуты. Добавьте нарезанный лук, готовьте еще 5 минут. В конце полейте коньяком, посолите и дайте коньяку выпариться. Для заправки взбейте вилкой оливковое масло, сок лимона, горчицу, соль, перец и щепотку сахара. Полейте половиной приготовленной заправки салатные листья. Выложите сверху теплую печень, жареный перец, дольки апельсина, полейте оставшейся заправкой и подавайте.

- 120 г салата
- лисиевого
- 300-400 г печени
- куриной
- 2 перца болгарских
- 1 луковица
- 1 апельсин
- 1 си. ложка коньяка
- масло оливковое
- масло сливочное
- соль

Для заправки:

- 2 си. ложки масла
- оливкового
- 1 ч. ложка горчицы
- неосирой
- 1 си. ложка сока
- лимина
- сахар
- соль, перец

Салаты и закуски

Сало в луковой шелухе



Приготовьте рассол. Головку чеснока очистите, дольки разрежьте пополам. В кастрюлю выложите промытую шелуху, 50 г соли, перец горошком,

лавровый лист, зубчики чеснока. Влейте 3 л воды и доведите до кипения. В кипящий рассол выложите нарезанное крупными кусками сало и варите 5 минут. Выключите на-

- 500 г грудинки свиной с прослойкой мяса
- 1–2 горсти шелухи луковой
- 2 головки чеснока
- 5 горошин перца
- 5 листьев лавровых
- специи для мяса
- перец

грев. Кастрюлю с салом и рассолом оставьте на плите до полного остывания (3–4 часа). Затем выложите в тарелку. Вторую головку чеснока очистите и натрите на мелкой терке (или измельчите блендером). Кусочки сала натрите специями и перцем, чесночной кашицей, заверните каждый в фольгу. Уберите в холодильник на 5–6 часов. Затем храните в морозилке.

Итальянский салат *с пастой*

Отварите короткую пасту в кипящей подсоленной воде на 2 минуты меньше, чем указано на упаковке. Откиньте, сбрызните оливковым маслом, перемешайте и дайте остить. Сыр и ветчину нарежьте небольшими кубиками. Помидоры черри





Салат «Мечта»

Сливочное масло и сырки хорошо охладите. Яйца отварите, охладите, разделите: белки натрите на крупной,

а желтки на мелкой терке. Лук очистите и порежьте мелко. Слейте из банки жидкость и разомните рыбку вилкой. Выложите



вымойте и разрежьте на половинки или четвертинки. Свежий базилик мелко порубите. Оливки нарежьте тонкими колечками. Стручковую фасоль отварите в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут, откиньте, полейте ледяной водой, чтобы сохранить цвет, дайте остить и нарежьте на небольшие кусочки. Соедините все ингредиенты в салатнике, добавьте оливки, сок лимона, посолите и поперчите, полейте оливковым маслом и аккуратно перемешайте.

- 5 яиц
- 1 банка сайры в собственном соку
- 2 сырка плавленых
- 2 луковицы красные
- майонез
- 50 г масла сливочного
- зелень укропа
- 1 вареная морковь
- несколько орехов жареного арахиса

на блюдо слоями, покрывая каждый майонезной сеточкой: лук, рыбку, белки, натертые на крупной терке сырки и масло, сверху посыпьте тертыми желтками. Украстьте салат резаной зеленью, орехами и цветами из моркови. Дайте салату пропитаться и подавайте.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

- 300 г пасты короткой (рожки, ушки, баники)
- 300 г фасоли стручковой
- 200 г помидоров черри
- 150 г брынзы, адыгейского сыра или моцареллы
- 200 г ветчины
- 100 г оливок без косточек
- сок 0,5 лимона
- базилик свежий или сушеный
- масло оливковое
- соль
- перец

Салаты и закуски

Салат

«Витаминный бум»



Капусту нашинкуйте очень тонкой соломкой, не- много посолите и слегка

помните руками, чтобы она дала сок. Морковь натрите на корейской или обычной средней терке.

- 300 г капусты белокочанной
- 2 огурца
- 1 большая морковь
- 1 большая луковица
- 1 красный болгарский перец
- растительное масло
- соль
- перец черный молотый
- зелень петрушки и укропа

Огурцы порежьте соломкой. У перца удалите семена, нарежьте его тонкой соломкой. Репчатый лук порежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета. Все овощи смешайте в салатнике, заправив пассерованным луком с маслом, поперчите.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Салат «Красные маки»

Отварите куриное филе в подсоленной воде около 40 минут, дайте остить в бульоне. Затем мелко нарежьте или разберите вилкой на волокна. Маринованные грибы нарежьте тонкими пластинами. Помидоры нарежьте кубиками. Зеленый лук порубите. Сыр натрите на мелкой терке. Выложите салат на блюдо слоями:





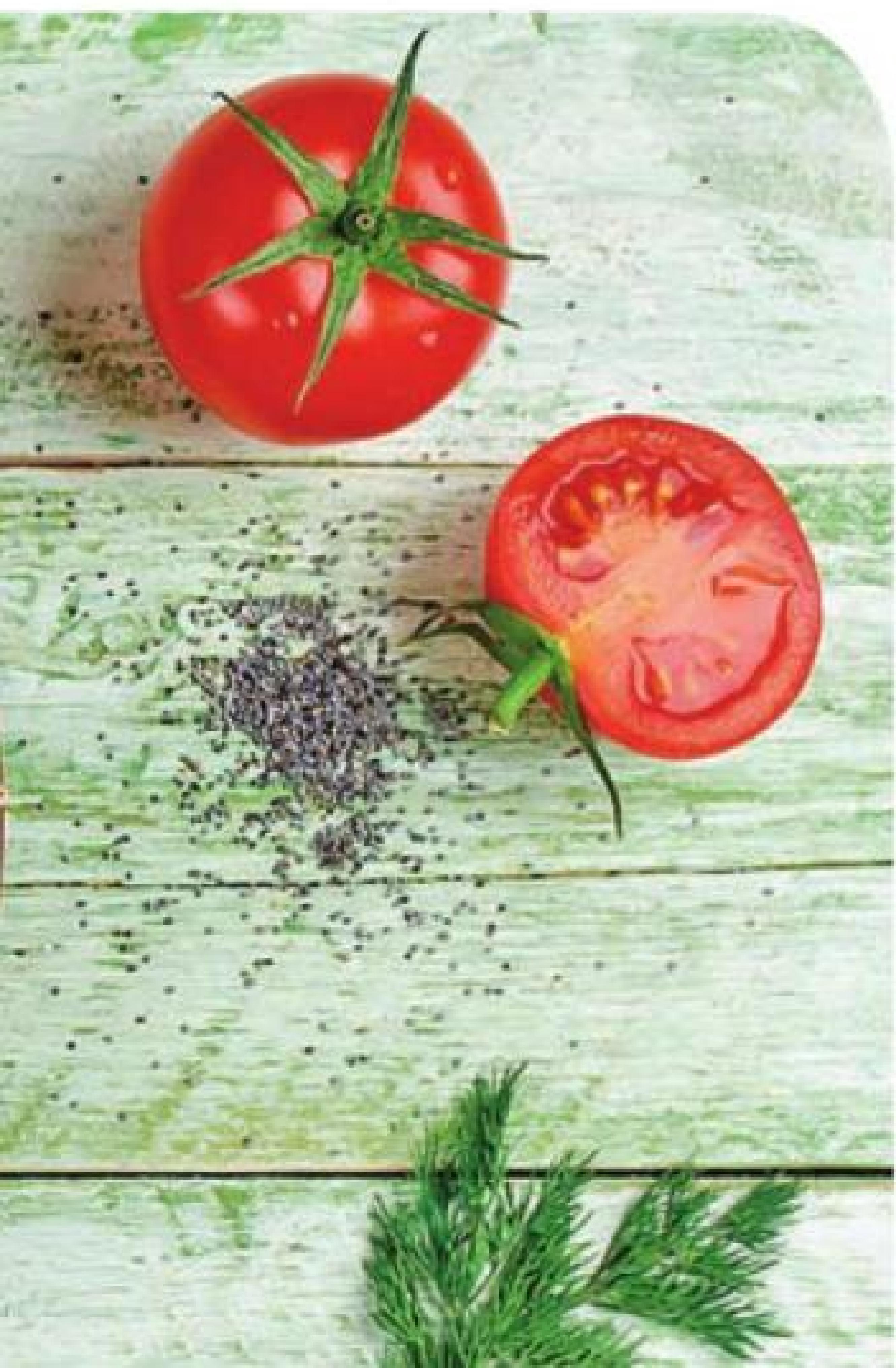
Маринованная скунбрия в банке

Рыбу выпотрошите, отрежьте голову, плавники и хвост, промойте и обсушите. Нарежьте кусочками толщиной 1–1,5 см. Лук нарежьте полукольцами. Чеснок

почистите и нарежьте тонкими пластинами. Приготовьте заправку. Смешайте масло, уксус и соль. Банку объемом 1–1,5 л обдайте кипятком, выложите в нее слой лука, а сверху – кусочки

- 1 кг скунбрии
- 100 г лука репчатого
- 2 зубчика чеснока
- 3 си. ложки масла расщительного
- 6 си. ложек уксуса 9%
- 1 си. ложка соли
- 1 веточка розмарина
- 0,5 ч. ложки перца черного горошком
- 2 листа лавровых

ки рыбы в один слой. На рыбью выложите несколько пластин чеснока, листочки розмарина, горошины перца и лавровый лист. Повторите слои, уложив таким образом всю рыбью и лук. Влейте в банку заправку. Закройте крышкой и несколько раз переверните банку, чтобы заправка распределилась равномерно. Через сутки маринованная скунбрия будет готова.



куриное филе, майонез, грибы, зеленый лук, майонез, помидоры, майонез. Сверху посыпьте тертым сыром. Для украшения помидоры нарежьте тонкими кружочками и выложите из них маки поверх салата. Из маслин сделайте серединку маков, из веточек укропа – стебли. Посыпьте семенами мака по желанию. Дайте салату пропитаться несколько часов в холодильнике перед подачей.

- 300 г филе куриного
 - 1 банка шампиньонов консервированных
 - 3 помидора
 - 0,5 пучка лука зеленого
 - 100 г сыра ивердого
 - 150 г майонеза
 - соль
- Для украшения:**
- 3 помидора
 - маслины без косточек
 - веточки укропа
 - семена мака

Салаты и закуски

Закуска

«Снежный краб»



- 1 упаковка крабовых палочек
- 3 яйца
- 6 си. ложек майонеза
- 100 г твердого сыра
- 2–3 зубчика чеснока

Размороженные крабовые палочки опустите в кипящую воду на 2 минуты. Остудите и разверните. Яйца отварите, натрите отдельно белки на крупной и желтки на мелкой терке. Сыр и чеснок натрите на мелкой терке, добавьте желтки и перемешайте с майонезом. Нанесите смесь на крабовые палочки и сверните их рулетиками. Выложите на блюдо горкой 4 палочки, затем три, две и одну. Каждый слой слегка смажьте майонезом. Украсьте тертыми белками.

Рецепт и фото:
Александр Орлов, с. Рождествено

Быстрые маринованные баклажаны

Нарежьте лук и баклажаны довольно крупно. В сковороду влейте масло, разогрейте его, добавьте лук, сахар, готовьте на сильном огне 20 секунд. Всыпьте в сковороду к луку баклажаны, обжаривайте 1 минуту, часто помешивая. Баклажаны не должны быть готовы-





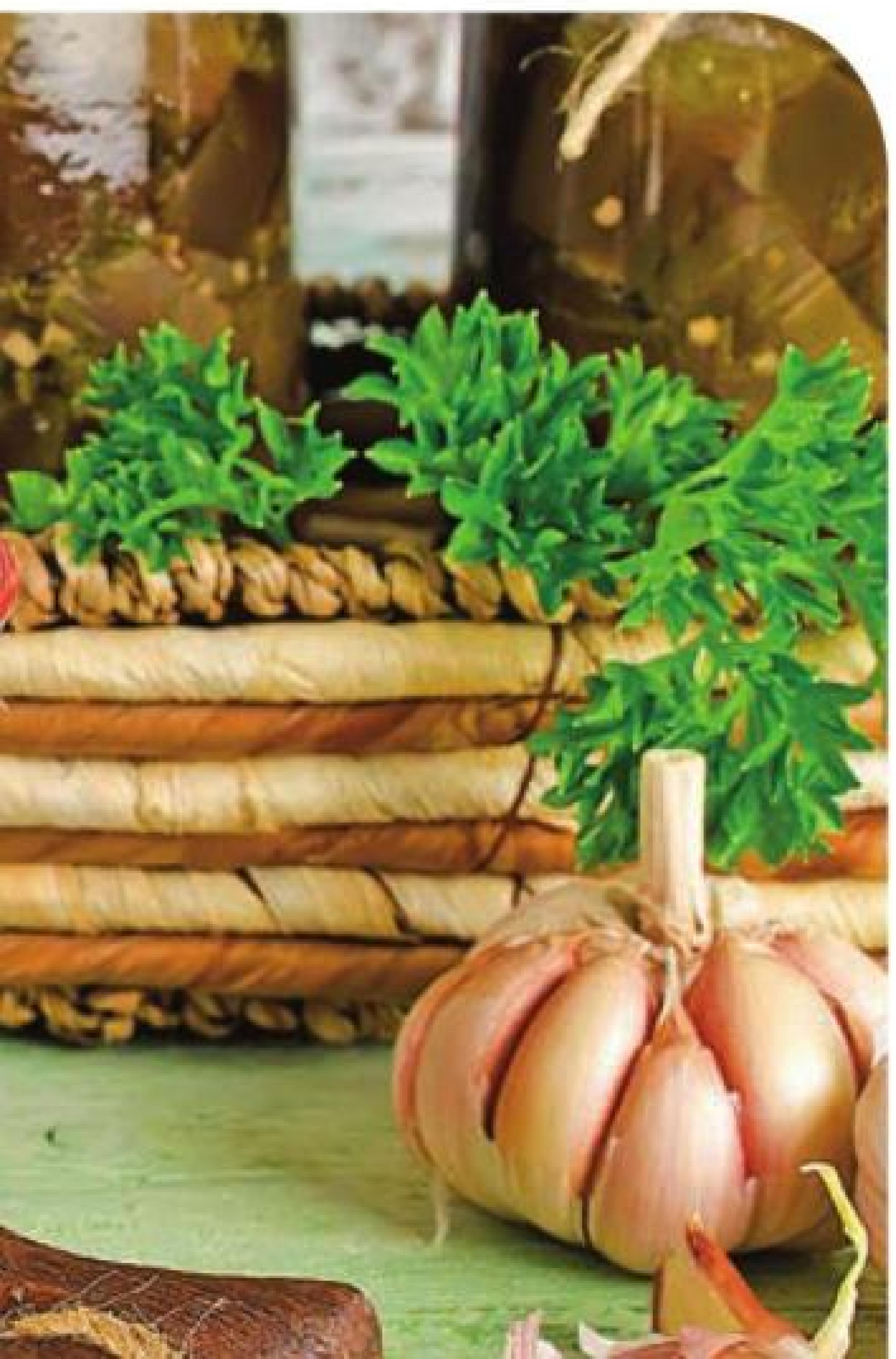
Буженина из курицы

В посуду для маринования налейте 0,5 литра холодной воды и всыпьте соль, перемешайте. Выложите в соленую воду грудку на 2 часа. Чеснок очистите и нарежьте на полоски.

Грудку достаньте из воды, оботрите бумажными салфетками. Сделайте по всей грудке надрезы и нашпигуйте чесноком. Сделайте заливку: в чаше смешайте соевый соус, жидкий мед, паприку и перец. Нашпиго-

- 1 грудка куриная
- 4 си. ложки соуса соевого
- 1 ч. ложка меда
- 0,5 ч. ложки паприки сладкой
- щепотка перца душистого молотого
- 1 зубчик чеснока
- 2 си. ложки соли

ванную грудку тщательно смажьте соевой заливкой. В форму для запекания выложите грудку вместе с заливкой. Духовку нагрейте до 250 °С и на 10 минут отправьте в нее грудку. Ровно через 10 минут духовку выключите, не открывая. Оставьте в ней грудку до полного остывания, не менее чем на 2 часа. Остывшую грудку при подаче нарежьте порционно. Храните не более 6 дней в холодильнике в закрытой посуде.



ми. Добавьте гвоздику, соль, перец, лавровый лист. В последнюю очередь влейте уксус и накройте крышкой. Подержите на огне 30 секунд. Откройте крышку, перемешайте. Снимите с огня. Всыпьте укроп и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте. Отрегулируйте соль по вкусу. Накройте крышкой и дайте настояться. Можно есть сразу или сложить в банку и хранить пару дней в холодильнике.

- 2 баклажана
- 1 луковица
- 4 си. ложки масла подсолнечного
- 1 ч. ложка сахара
- соль
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 ч. ложки перца черного
- 1 гвоздичка
- 1 си. ложка укропа свежего или семян
- 1,5–2 си. ложки уксуса 6 или 9 %
- 1 лист лавровый

Салат «Рыжик»



- 200 г куриного филе
- 200 г моркови по-корейски
- 1 апельсин
- соль
- перец, черный молотый
- майонез

Куриное филе вымойте, отварите до готовности в подсоленной воде, охладите, а затем разберите на волокна. Апельсин очистите от пленок и белых прожилок, удалите косточки и нарежьте кубиками. Смешайте мясо с апельсином и морковью по-корейски. Заправьте майонезом. Посолите и поперчите по вкусу.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Канапе с хлебом и сыром

Приготовьте творожную пасту. Творог перетрите через сито или измельчите блендером. Сыр натрите на мелкой терке. Зелень промойте, обсушите и измельчите. Все подготовленные компоненты соедините,



Салат «Свеколка»



- 1 свекла
- 2 яйца
- 1 соленый огурец
- 3 си. ложки майонеза
- 2-3 зубчика чеснока
- соль
- петрушка
- для украшения

Отварите и остудите свеклу, очистите и мелко порежьте. Яйца отварите, остудите, порежьте кубиками. Соленый огурец порежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите, натрите на мелкой терке. Соедините все ингредиенты, перемешайте с майонезом, посолите по вкусу. Декорируйте веточками петрушки.

Рецепт и фото:
Александр Орлов, с. Рождествено

добавьте сметану, соль по вкусу и перемешайте. Хлеб нарежьте треугольниками. Шарики моцареллы разрежьте пополам. Листья салата нарвите руками. Огурец нарежьте кружками. Треугольник хлеба намажьте творожной пастой, выложите кружок огурца, накройте вторым треугольником, сверху выложите салат и половинку моцареллы. Скрепите шпажкой. Так сделайте все канапе, пока не закончатся ингредиенты.



- 4 ломтика хлеба белого
- 8 шариков моцареллы
- 2 листика салата
- 1 огурец
- Для творожной пасты:
- 200 г творога
- 2 си. ложки сметаны
- 50 г сыра ивердого
- укроп
- петрушка
- лук зеленый
- соль

Горячие блюда

Бублики с фаршем и вялеными томатами

- 3 бублика
- 100 мл молока
- 100 г куриного фарша
- 6 помидоров вяленых
- паприка сухая
- соль, перец



Бублики залейте молоком и оставьте на 1–2 минуты. В куриный фарш добавьте паприку, соль и перец по вкусу, перемешайте. Поместите бублики в смазанную маслом форму для запекания. В середину каждого выложите фарш. Поверх начинки положите по 2 полоски вяленых томатов. Запекайте 20 минут.

Рецепт и фото: Елена Городищенина, ст. Платнировская

Котлеты из сосисок и сыра

- 4 ст. ложки муки + для панировки
- 2 яйца
- 4 сосиски
- 200 г сыра твердого
- 1 ст. ложка сметаны
- 200 г хлопьев кукурузных несладких
- 2 щепотки чеснока
- масло расстягивательное

Сосиски мелко нарежьте. Добавьте к ним тертый сыр, 1 яйцо, сметану и 4 ст. ложки муки, можно немного чеснока, если любите. Хорошо перемешайте. Кукурузные хлопья хорошо разомните. Сформируйте небольшие кот-



летки. Обваляйте их сначала в муке, затем в яйце и, на конец, в хлопьях. Пожарьте

на сковороде с разогретым маслом с двух сторон до золотистой корочки.



Баранина по-мароккански

Кинзу вымойте и мелко порубите. У перца чили удалите семена с перегородками, мякоть порубите. Чеснок очи-

стите и пропустите через пресс. Масло сливочное оставьте при комнатной температуре, чтобы стало мягким. Добавьте в размягченное масло чеснок,

- 2 лопатки или нога ягненка
- 200 г маслосливочного
- 5 зубчиков чеснока
- 1 перец чили красный
- 1 пучок кинзы
- 1 си. ложка зирры молотой
- 1 си. ложка паприки
- 1 си. ложка зерен кориандра
- 1 ч. ложка корицы молотой
- соль

перец чили, кинзу и все молотые специи. Намажьте пряным маслом подготовленную баранину со всех сторон, заверните в пленку, поставьте в холодильник на 24 часа. Достаньте баранину из холодильника за 1 час до приготовления, снимите пленку. Разогрейте духовку до 250 °С или до максимума. Выложите баранину на противень, застеленный фольгой, поставьте в середину духовки. Готовьте при максимальной температуре 15 минут. Затем уменьшите температуру до 140 °С и запекайте мясо еще 1 час 20 минут. Перед подачей выложите на блюдо, нарежьте фольгой и дайте постоять 15 минут. Затем нарежьте мякоть на куски и подавайте.

Запеканка из гречки с рыбой и шпинатом

Свежий шпинат промойте, порубите и потушите на сковороде, залив 0,5 стакана воды, дайте ей выпариться. Замороженный шпинат потушите без воды 10 минут. Филе рыбы нарежьте на кусочки. В тарелку насыпьте муку, соль, перец и перемешайте. Обваляйте кусочки рыбы в этой панировке. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте рыбу со всех сторон по 2 минуты до румяной корочки. Переложите рыбу на тарелку, а из сковороды слейте лишнее масло, оставив 1 ст. ложку, разогрейте. Всыпьте на

сковороду остатки мучной панировки и обжарьте, помешивая, до золотистого цвета. Добавьте сметану, перемешайте, посолите и поперчите, доведите до кипения. Снимите соус с огня. Дно формы для запекания смажьте растительным маслом. Выложите половину отваренной гречки ровным слоем. Сверху разложите кусочки рыбы, накройте тушеным шпинатом, потом слой оставшейся гречки. Залейте сметанным соусом и слегка встряхните форму, чтобы соус проник во все слои. Запекайте 15–20 минут в духовке,

- 2 стакана крупы гречневой вареной
- 500 г филе рыбы морской без кожи
- 400 г сметаны
- 1 пучок шпината свежего (или 200 г замороженного)
- 100 г сыра
- 0,5 стакана муки
- соль
- перец
- масло расширительное

разогретой 220 °С. Выньте, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку еще на 3–5 минут, чтобы сыр расплавился. Подавайте запеканку горячей.





Запеканка «Обжорка»

Kартофель очистите и нарежьте кубиками, куриное мясо слегка

отбейте кухонным молотком и нарежьте длинными полосками. Добавьте приправу для курицы, соль

- 7–8 картофелин
- 500 г куриного филе
- 100 г ивердого сыра
- 1 стакан молока
- помидоры черри
- приправа для курицы
- соль

по вкусу, перемешайте и выложите ровным слоем в форму для выпечки, на дно которой налейте молоко. Помидоры черри нарежьте на половинки, равномерно распределите по поверхности запеканки и сверху посыпьте все тертым сыром. Запекайте 45–50 минут в духовке, разогретой до 190 °C.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

- 1 банка консервов рыбных
- 3 картофелины средних
- 1 морковь
- 2 яйца
- 2 ст. ложки крупы манной
- масло расстягивательное
- соль
- перец

Oтварите картофель и морковь до готовности в подсоленной воде. Овощи натрите на крупной терке. Добавьте яйца, манную крупу, посолите, поперчите. Из банки консервов достаньте рыбу и разомните

Котлеты из рыбных консервов и картофеля



вилкой. В овощной фарш добавьте рыбу, все перемешайте. Из полученного фарша слепите небольшие котлеты и пожарьте их на

сковороде с растительным маслом с двух сторон до образования корочки. Готовые котлетки подавайте со сметаной.

Горячие блюда

Кроличьи ножки в сметанном соусе



- 4 ножки кролика
- 2 зубчика чеснока
- 300 г сметаны
- 300 мл бульона или воды
- масло расщительное
- зелень укропа и петрушки
- соль, перец белый

Ножки кролика промойте, по-перчите, посолите, натрите чесноком и оставьте на 30 минут. Затем обжарьте в сковороде с растительным маслом до легкого румяного цвета. Смешайте сметану и бульон. Залейте этой смесью ножки кролика и тушите на медленном огне до готовности. При подаче посыпьте резаной зеленью укропа и петрушки. Подавайте с овощами.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Жареный минтай в сырной панировке

- 800 г филе минтая
- 90 г сыра твердого
- 2 яйца
- 100 г сухарей панировочных
- 3 си. ложки муки
- 3 си. ложки сока лимонного
- 70 мл масла расщительного
- соль
- специи





Голубцы в мультиварке

Капусту отварите в кипящей воде 3–4 минуты, остудите и разберите на листья, срежьте с них утолщенную часть. Рис промойте и отварите в

подсоленной воде до полуготовности. Лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле. Остудите. В отдельной миске соедините фарш, рис, лук, соль, перец. Хорошо пере-

- 1 кочан капусы пекинской
- 600 г фарша
- 100 г риса
- 3 луковицы
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки майонеза
- 50 г масла сливочного
- соль, перец
- масло расширительное

мешайте. На капустные листья кладите немного начинки и сворачивайте конвертиком. Обжарьте голубцы с обеих сторон и сложите в чашу мультиварки. Залейте смесью из томатной пасты, майонеза и небольшого количества воды. Добавьте сливочное масло. Готовьте 1 час в режиме «Тушение».

Рецепт и фото:
Александр Орлов, с. Рождествено

Минтая разморозьте, вымойте, обсушите и нарежьте на порционные куски. Выложите в миску, полейте соком лимона, посолите, посыпьте специями, перемешайте и оставьте рыбу мариноваться на 30 минут в холодильнике. Сыр натрите на мелкой терке и соедините в отдельной миске с панировочными сухарями. На плоскую тарелку насыпьте муку. В другой ми-

ске взбейте яйца с солью. Разогрейте на сковороде растительное масло. Куски рыбы обваляйте сначала в муке, затем обмакните во взбитые яйца и тщательно обваляйте в сырной панировке. Выложите запанированную рыбу в кипящее масло и жарьте на небольшом огне до румяного цвета, по 3–5 минут (зависит от толщины куска), перевернув один раз. Подавайте с любым гарниром.



Кабачковая запеканка *с рисом*



В сковороду влейте растительное масло, добавьте мелко нарезанные чеснок и лук. Всыпьте рис и залейте 2 стаканами кипятка, закройте крышкой на 15

минут. Кабачки нарежьте мелкими кубиками. Сметану смешайте с яйцами, добавьте прованские травы и тертый сыр, соль и перец по вкусу. Сметану, кабачки и рис хорошо

- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан риса
- 2 молодых кабачка
- 300 г сметаны
- 3 яйца
- 100 г твердого сыра
- 50 г сливочного масла
- соль, перец
- прованские травы
- расширительное масло

перемешайте. Керамическую форму смажьте сливочным маслом, выложите в нее запеканку и поставьте в разогревенную до 190 °С духовку на 35–40 минут. Готовую запеканку смажьте сливочным маслом.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы

Паста с лососем *в сливочном соусе*

Отварите пасту в кипящей подсоленной воде без крышки, добавив несколько капель оливкового масла, по инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, сохранив 0,5 стакана отвара, верните пасту в кастрюлю, накройте

и держите теплой, пока готовите соус. Филе лосося очистите от костей и кожи и нарежьте небольшими кубиками. На разогретой сковороде, слегка смазанной оливковым маслом, обжарьте лосося на сильном огне 3 минуты. Вытопившийся жир слейте. Рыбу посоли-





Куриные голени на картофельно- кукурузной подушке

Очищенный картофель нарежьте небольшими кусочками и выложите в глубокую миску. Добавьте произвольно нарезанный лук, кукурузу без жидкости,

соевый соус, соль, аджику и укроп, по 1 ч. ложке кетчупа и майонеза. Тщательно перемешайте. Форму для запекания смажьте маслом. Выложите овощи и куриные голени, сма-

- 4 голени куриных
- 5-7 картофелин
- 1 луковица
- 1 банка кукурузы консервированной
- 3 си. ложки майонеза
- 1 ч. ложка кетчупа томатного
- 1 си. ложка соуса соевого
- 1 си. ложка масла расщипленного
- укроп сухой
- аджика сухая
- паприка сухая
- соль

занные майонезом и посыпанные паприкой и солью. Влейте 100 мл воды. Накройте фольгой и поставьте в духовку, нагретую до 180 °C, на 1 час. За 15 минут до окончания приготовления фольгу снимите.

Рецепт и фото: Елена Городишеняна, ст. Платниковская



те, поперчите и посыпьте травами, добавьте сливки, немного отвара от пасты, доведите до кипения и тушите на медленном огне 5 минут. В горячий соус влейте сок лайма, перемешайте и добавьте в сковороду отваренную пасту. Снова все перемешайте и сразу же разложите по тарелкам. Посыпьте тертым пармезаном и немедленно подавайте.

- 200 г спагетти или другой пасты
- 150 г филе лосося
- 1 ч. ложка сока лайма
- 1 си. ложка масла оливкового
- 30 г пармезана иерского
- 200 мл сливок 15 %
- смесь перцев молочных
- приправа «итальянские травы»
- соль

Горячие блюда

Овощное рагу в мультиварке



Фасоль промойте и замочите на 3–5 часов. Воду слейте, а фасоль выложите в чашу мультиварки. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь – тонкими ломти-

ками, картофель – средними кусочками, болгарский перец – соломкой, капусту нашинкуйте. Добавьте в чашу мультиварки овощи, горошек и лавровый лист, а также томатную пасту,

- 100 г фасоли
- 0,5 луковицы
- 100 г капусы белокочанной
- 1 морковь
- 4–5 картофелин
- 50 г горошка зеленого замороженного
- 2 перца болгарских
- 2 лавровых листа
- 1,5 си. ложки пасибы момаянской
- 2 си. ложки масла расщипильного
- укроп свежий
- паприка молотая
- соль, перец

растительное масло, резанный укроп, паприку, соль и перец по вкусу. Влейте 150 мл воды. Тщательно перемешайте. Включите мультиварку на режим «Тушение», готовьте 1 час.

Рецепт и фото: Елена Городищенко, ст. Платнировская

Чахохбили с курицей

Лук очистите и измельчите. Чеснок пропустите через пресс. На сковороде разогрейте сливочное масло и обжарьте подготовленные овощи около 2 минут, помешивая. Выложите на сковороду к овощам куриные бедра и готовьте,



Рыбка волжская с овощами



- 4 филе судака
- 3 помидора
- 3 луковицы
- 100 г сыра
- майонез
- соль, перец
- специи для рыбы
- масло расширительное

Каждое филе разрежьте пополам. Лук порежьте кольцами, помидоры – кружочками. Сыр натрите на крупной терке. На противень, смазанный растительным маслом, выложите филе судака, посолите, поперчите, добавьте любимые специи. Каждую порцию рыбы смажьте майонезом, сверху положите колечки лука и кружок помидора. Посыпьте сыром и отправьте запекаться в духовку на 30 минут.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин



помешивая, в течение 10–15 минут. Добавьте томатный соус, смешанный с куриным бульоном, и тушите еще 15 минут. Чахохбили приправьте специями и солью, добавьте мелко рубленную кинзу и базилик и готовьте еще 1 минуту. Снимите блюдо с огня. Можно подавать немедленно.

- 400 г бедер куриных
- 80 г масла сливочного
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 перца чили красного
- 400 г соуса юомайского
- 4 ст. ложки бульона куриного
- 4 веточки кинзы
- 4 веточки базилика красного
- 0,5 ч. ложки кoriандра
- 1 ст. ложка аджики
- соль

Горячие блюда

Бефстроганов из говяжьей печени в сметане



Печень промойте, очистите от пленок и нарежьте небольшими длинными

полосками. Посыпьте солью, сахаром и перцем. Репчатый лук очистите, порежьте кубиками и

- 1 кг печени говяжьей
- 1 луковица
- 200 мл сметаны
- 3 си. ложки масла сливочного
- 1 си. ложка муки
- 0,5 си. ложки сахара
- соль
- перец черный молотый

обжарьте на разогретой сковороде со сливочным маслом в течение 5 минут. Добавьте подготовленную печень к луку, посолите и жарьте 15 минут. Добавьте, тщательно перемешивая, муку и сметану, доведите до кипения и тушите 10–15 минут. Подавайте с отварным рисом или картофельным пюре.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Зразы из говядины

Говядину нарежьте тонкими ломтиками. Накройте пищевой пленкой и отбейте кухонным молоточком. Наличие пленки не позволит молотку испортить текстуру и поверхность мяса. Луковицы очистите и мелко нарежьте. Размягченное сливочное масло нарежьте небольшими кубиками. Добавьте панировочные сухари и лук и тщательно

перемешайте. Подготовленную начинку выложите на ломтики мяса. Сверните рулетами и скрепите зубочистками. Обваляйте в муке. Сковороду разогрейте с растительным маслом и обжарьте рулетики до золотистой корочки с двух сторон. Рулетики переложите в глубокую кастрюлю, покройте оставшимся рубленым луком, залейте водой и тушите на медлен-





Овощные фрикадельки

Овощи измельчите в блендере. Добавьте соевый соус, зелень и специи. Посолите и перемешайте. Постепенно введите муку и замесите густое тесто. При необходимости

сти добавьте больше муки. Сформируйте из теста небольшие шарики. Обваляйте в муке. Жарьте фрикадельки в большом количестве разогретого масла в течение 20 минут (на среднем огне). Затем

- 1 сиакан овощей омпарных (морковь, каримофель, капусина и и. д.)
- 1 ч. ложка соуса соевого
- 0,5 сиакана муки пшеничной или гороховой
- соус томатный или лечо для подачи
- 2 си. ложки зелени рубленой + для подачи
- спагетти для подачи
- масло расширительное
- перец чили молотый
- перец черный молотый
- куркума
- соль

выложите на полотенце, чтобы стек лишний жир. Подавайте, полив подогретым соусом. Гарнируйте вареными спагетти.



- 500 г вырезки говяжей
- 2 луковицы
- 100 г сухарей панировочных
- 50 г масла сливочного
- 30 мл масла расширительного
- 30 г муки
- 0,5 ч. ложки соли морской

ном огне до готовности (около 1 часа). Приправьте солью по вкусу.

Горячие блюда

Куриные голени с луком и изюмом в мультиварке



Куриные голени вымойте, обсушите на бумажном по-

лотенце. Натрите паприкой и смесью перцев, посолите и выложите в чашу

- 4 голени куриных
- 1 луковица
- 50 г изюма
- 2 ст. ложки масла расстительного
- паприка сладкая
- смесь перцев
- укроп сухой
- соль

мультиварки. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами, добавьте в чашу к курице. Изюм промойте, обсушите и добавьте в чашу. Добавьте укроп, влейте растительное масло и 50 мл воды. Включите мультиварку на режим «Тушение», готовьте 1 час.

Рецепт и фото: Елена Городишенко, ст. Платнировская

Рыба в томатном соусе

Рыбное филе промойте, нарежьте крупными кусками. Приправьте солью и перцем по вкусу. Муку пересыпьте на тарелку. Рыбу обваляйте в муке с двух сторон и выложите на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарьте с двух сторон на сильном огне до образования золотистой корочки.

Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте. На сковороде с растительным маслом обжарьте чеснок с луком до прозрачности (примерно 1–2 минуты). К луку и чесноку положите рыбное филе. Томатную пасту, смешанную с 1 стаканом воды, посолите и поперчите, добавьте к рыбе, накройте крышкой и тушите 15 минут.





Ленивые пельмени

Яйца вбейте в миску, влейте 110 мл воды, добавьте 0,5 ч. ложки соли

и взбейте венчиком или вилкой. Добавьте просеянную муку и замесите густое тесто. Выложите в

- 200 г фарша мясного
- 3 яйца
- 200 г муки
- 2 листа лавровых
- 1 ч. ложка соли
- перец черный молотый
- масло сливочное
- сметана

тесто фарш, приправьте перцем и перемешайте. В кастрюле вскипятите 2 л воды, добавьте соль, лавровый лист. Чайной ложкой набирайте тесто и опускайте в воду. Варите, помешивая, на небольшом огне в течение 8–10 минут после всплытия. Пельмени выньте шумовкой, смажьте сливочным маслом. Продавайте со сметаной.



- 1 кг филе рыбы жирной
- 60 г муки
- 350 г пасмы томатной
- 1 луковица или белая часть 1 лука порея
- 4 зубчика чеснока
- соль
- перец
- масло расщительное



Для теста:

- 100 г сметаны
- 1 яйцо
- 100 г сливочного масла
- 0,25 стакана сахара
- 0,5 ч. ложки соды
- 1 ст. ложка уксуса
- мука

Для начинки:

- 200 г творога
- 100 г мягкого сыра
- 0,5 стакана сахара
- 3 ст. ложки сметаны
- 1-2 желтника

Ватрушка с творогом

Яйцо разотрите с сахаром добела, добавьте сметану, растопленное сливочное масло и погашенную уксусом соду, тщательно перемешайте. Вмешивайте

муку до консистенции густой сметаны. Приготовьте начинку: творог протрите через сито, добавьте мягкий сыр, сметану и сахар, взбейте до пышности. Тесто влейте на противень,

выложите начинку. Смажьте тесто и начинку взбитыми желтками и выпекайте при температуре 200 °С до золотистого цвета.

Рецепт и фото:
Александр Орлов, с. Рождествено

Пицца на кефире с перцем и колбасой

Приготовьте тесто. В одной миске смешайте кефир и оливковое масло. В другой миске смешайте все сухие ингредиенты: 200 г просеянной муки, разрыхлитель, соль и сахар. В миску с сухими ингредиентами добавьте кефирную массу, замесите мягкое тесто. Вымешивайте его 7 минут, скатайте в шар, накройте и оставьте на 10–15 минут. Болгарский





Мягкое печенье с грушей и маком

Яйца и сахар слегка взбейте венчиком. Добавьте ванилин и разрыхлитель, перемешайте. Добавьте

размягченное сливочное масло. Всыпьте просеянную муку и замесите тесто, по консистенции немного вязкое, как густая смета-

перец разрежьте пополам, удалите сердцевину и семена, нарежьте тонкими полукольцами. Лук очистите и нацинкуйте кольцами. Колбасу нарежьте кружками. Моцареллу натрите на крупной терке. На листе бумаги раскатайте тесто в тонкую лепешку. Переложите с бумагой на противень. Перемешайте майонез и кетчуп и смажьте соусом лепешку. Сверху выложите моцареллу, распределите лук, колбасу и перец. Посыпьте тертым сыром. Выпекайте пиццу 15–20 минут в разогретой до 180 °C духовке на среднем уровне.

- 2 яйца
- 150 г сахара
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 100 г масла сливочного
- 250 г муки
- 1 груша
- ванилин
- мак

на. Добавьте мак и грушу, натертую на крупной терке (по желанию можно очистить), тщательно перемешайте. Противень выстелите бумагой для выпечки и выложите ложкой лепешки из теста с небольшим интервалом. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 °C, в течение 20 минут.

Рецепт и фото: Елена Городишенко, ст. Платнировская



Для теста:

- 220 г муки
- 100 мл кефира
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 30 мл масла оливкового
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 сим. ложка сахара

Для начинки:

- 200 г сыра моцарелла для пиццы
- 30 г сыра ивердого
- 2 перца болгарских (разных цветов)
- 100 г колбасы
- 1 луковица красная
- 2 сим. ложки майонеза
- 2 сим. ложки кетчупа
- сушеный базилик



Пирог «Каракум» с яблочным повидлом

Яйцо взбейте с сахаром, добавьте растопленный маргарин и перемешайте.

Всыпьте просеянную муку, добавьте соду и соль, снова перемешайте. Должно получиться эластичное тесто.

- 200 г маргарина сливочного
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 1 яйцо
- 0,5 ч. ложки соды
- соль
- яблочное или любое другое варенье

Отделите четверть теста, скатайте в шар и уберите в морозилку. Остальное тесто разомните руками и распределите по противню. Сверху равномерно распределите варенье. Замороженную часть теста натрите на крупной терке и аккуратно насыпьте по всему верху пирога на варенье. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут. Не пересушите!

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Шоколадная паста а-ля нутелла

Молоко подогрейте, но не кипятите. Влейте в чашу блендера. Добавьте сахар, ванилин и немногого взбейте. Продолжая взбивать, влейте тонкой струйкой растительное масло. Взбивайте около 1 минуты. Добавьте какао и еще раз перемешайте. Грецкие орехи мелко нарежьте и выложите в

чашу. Еще раз измельчите блендером. Пасту переложите в стеклянную банку и уберите на ночь (чтобы не чувствовался вкус растительного масла) в холодильник. Банан очистите и нарежьте кружками. Чернику промойте. Белый хлеб намажьте пастой, из кружков банана сделайте ушки и мордочку, из черники – носик и глазки.





Сырно-луковый пирог

Лук нарежьте полукольцами и потушите на сливочном масле до мягкости, посолите, поперчите, влейте сливки, добавьте

тертый сыр, потушите 5 минут и остудите. Тесто нарежьте, разомните и слегка вымесите. Разделите на 2 неравные части. Большую часть раскатайте в круг

- 400 г теста слоеного
- 1 луковица белая
- 1 луковица красная
- 1 луковица репчатая
- 50 г масла сливочного
- 100 мл сливок 10 %
- 100 г сыра
- 1 яйцо
- соль
- молотый черный перец

и выложите в смазанную растительным маслом форму, выложите начинку. Меньшую часть раскатайте в круг, разными формочками вырежьте «дырки в сыре», накройте пирог и защищите края. Из остатков теста слепите «мышку» и «посадите» на пирог. Смажьте яйцом и выпекайте при 200 °C 30–35 минут.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы



- 100 мл молока
 - 80 г сахара
 - 2 си. ложки какао
 - 100 г орехов грецких
 - 175 мл масла расщепляемого
 - ванилин
- Для подачи:**
- хлеб белый
 - банан
 - черника



Чудо-оладушки

Кефир подогрейте, но не доводите до кипения.

Отдельно взбейте яйца,

добавьте по очереди все ингредиенты, кроме соды. Постепенно вмешивайте в тесто муку до консистен-

- 0,5 л кефира
- 3 ст. ложки манной крупы
- 2 крупных яйца
- 1 ст. ложка масла расщепляемого
- 0,5 ч. ложки соды
- соль, сахар по вкусу
- мука
- масло расщепляемое

ции сметаны. Соду добавьте в последнюю очередь, залив небольшим количеством кипятка, и сразу начинайте выпекать оладьи, не жалея растительного масла. Обжаривайте оладьи с обеих сторон на растительном масле. Они получатся пышными и успеют подняться, если закрывать сковороду крышкой на время выпекания.

Рецепт и фото:
Александр Орлов, с. Рождествено

Татарский пирог «Зур-бэлиш»

Дрожжи растворите в теплой воде. Растопите сливочное масло, добавьте сметану и дрожжи. Постепенно добавляя просеянную муку и разрыхлитель, замесите эластичное тесто, дайте ему подойти. Для начинки нарежьте лук, мясо и картофель. Посолите, поперчите, перемешайте.





Шоколадный пирог с творожной начинкой

Маргарин нарежьте кубиками, добавьте яйцо, какао, сахар, муку и разрыхлитель. Замесите эластичное тесто, разделите пополам и уберите в морозилку на 30 минут. Творог смешайте с саха-

ром и ванильным сахаром. Добавляя по одному яйца, хорошо перемешайте деревянной ложкой. Противень 30 x 30 см смажьте растительным маслом. Одну часть теста натрите на крупной терке в противень, распределите по

Для теста:

- 250 г маргарина сливочного
- 1 яйцо
- 3 ст. ложки какао
- 1 пакетик разрыхлителя
- 100 г сахара
- 2,5 стакана муки
- масло расщепляемое

Для начинки:

- 500 г творога
- 3 яйца
- 150 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- сахарная пудра

нему творожную начинку и покройте натертой второй частью теста. Выпекайте 40–45 минут при 200 °С. Когда пирог остынет, нарежьте его на квадраты и посыпьте сахарной пудрой.

Рецепт и фото:
Римма Иванова, г. Сланцы



Тесто разделите на две неравные части. Большую раскатайте и уложите в смазанную маслом форму диаметром 28 см, выложите начинку. Раскатайте вторую часть, вырежьте в середине небольшое отверстие, закройте пирог, края защипните. Выпекайте 1,5–2 часа при 180 °С, в конце влейте в отверстие бульон и накройте «крышечкой» из теста. Подавайте зур-бэлиш горячим.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, г. Камышин

Для теста:

- 500 г муки
- 100 г сметаны
- 130 мл воды
- 80 г сливочного масла
- 0,25 ч. ложки дрожжей сухих
- 0,25 ч. ложки разрыхлителя
- 1/3 ч. ложки соли
- масло расщепляемое

Для начинки:

- 1 кг говядины
- 1,5 кг картофеля
- 3 луковицы
- соль, перец
- 4 ст. ложки бульона

Наши авторы



Татьяна
Владимирова



Елена
Городишенина



Римма
Иванова



Александр
Орлов

Читатели,
приславшие
в редакцию
рецепты и фото
блюд, получают
в подарок по
набору средств
«Ив Роше»

из премиаль-
ной антивоз-
растной гаммы
по уходу для
лица **Anti-Age Global**. При-
менив запатентованный метод раститель-
ной биотехнологии, эксперты «Ив Роше»
получили экстракт из бутонов сирени.
На основе этого экстракта был создан
инновационный активный компонент:
растительный нектар. Именно он стал
главным ингредиентом гаммы по уходу для
лица Anti-Age Global, которая корректирует
все признаки старения кожи.

Присылайте и вы свои рецепты и фото на
конкурс и выигрывайте ценные призы.
Адрес для писем: cooking@konliga.ru
Тема следующего номера – пасха.



«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ.
Спецвыпуск»
№ 4 (71) апрель 2019

Главный редактор
Елена Геннадьевна
КОЖУШКО
e.kozhushko@konliga.ru

Генеральный директор
Максим ЗИМИН

Издательский директор
Галина АРЕФЬЕВА

Зам. ген. директора
по коммерческим
вопросам

Ирина ШЕВЦОВА

Финансовый директор
Наталья СТАРКОВА

Директор
по распространению
Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производст-
венного отдела
Светлана ПЕХТЕРЕВА

Реклама
ИП ХАЙРУЛИНА

Менеджер по контролю
за размещением
рекламы
Татьяна ТРАФИМОВА

Учредитель и издатель
АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании
Александр Владимирович
КОЛОСОВ,
Раиса Яковлевна
НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции
(для писем)
117218, Москва, а/я № 38,
АО «КОНЛИГА МЕДИА»
cooking@konliga.ru
Адрес издателя
и редакции
Москва,
ул. Кржижановского,

д. 31, стр. 1
Телефон
8 (495) 280-00-20

По вопросам
распространения:
konliga@konliga.ru

По вопросам подписки:
podpiska@konliga.ru

Сайт издательства
www.konliga.ru
Онлайн-магазин изда-
тельства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА»,
156010, г. Кострома,
ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11
факс (4942) 49-15-10
Заказ №
Тираж 55 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован
Федеральной службой по
надзору в сфере связи, ин-
формационных технологий
и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).

Свидетельство о регистра-
ции – ПИ № ФС77-64865
от 10.02.2016

Информационная
продукция для детей
12+.

Все права на распро-
странение журнала в РФ
и зарубежных странах
принадлежат
АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка
Индекс 04064
в каталоге российской
прессы «Почта России»
Дата выхода в свет:
12.03.2019
Дата начала продаж:
18.03.2019

Импортер в Республику
Беларусь
ООО «Росчерк»,
г. Минск, ул. Сурганова,
57Б, офис 123.
Тел. + 375-17-331-94-
27 (41).

Логотипы (товарные знаки)
третьих лиц размещены на
правах рекламы. Редакция
не несет ответственности за
содержание рекламных мате-
риалов и писем читателей.
Любое использование

материалов возможно только
с письменного разрешения

редакции.
Пересылая тексты, фото-
графии и иные материалы,
отправитель (автор) вы-
ражает тем самым согласие

на публикацию данных
материалов и передает ре-
дакции все исключительные
права на использование этих
материалов в любой форме и
любым способом, в том числе
право на публикацию

в изданиях

АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Фото на обложке:

depositphotos.com

Фото внутри журнала:

depositphotos.com

ПРАКТИЧНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ХОЗЯЕК

№ 4 АПРЕЛЬ 2019

КУЛИНАРНЫЙ практикум

Говядина:
любимые рецепты

В добрый пост!
Простые блюда

Как легко!
Готовим ужины

Почему
нужно есть рыбу?

В новом номере:

- Вкус сезона: говядина
- На каждый день: рецепты для постящихся
- Быстрые рецепты: из рыбы
- 3 салата: с колбасой
- Диетпитание: легкие ужины
- Кухни мира: Швейцария

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

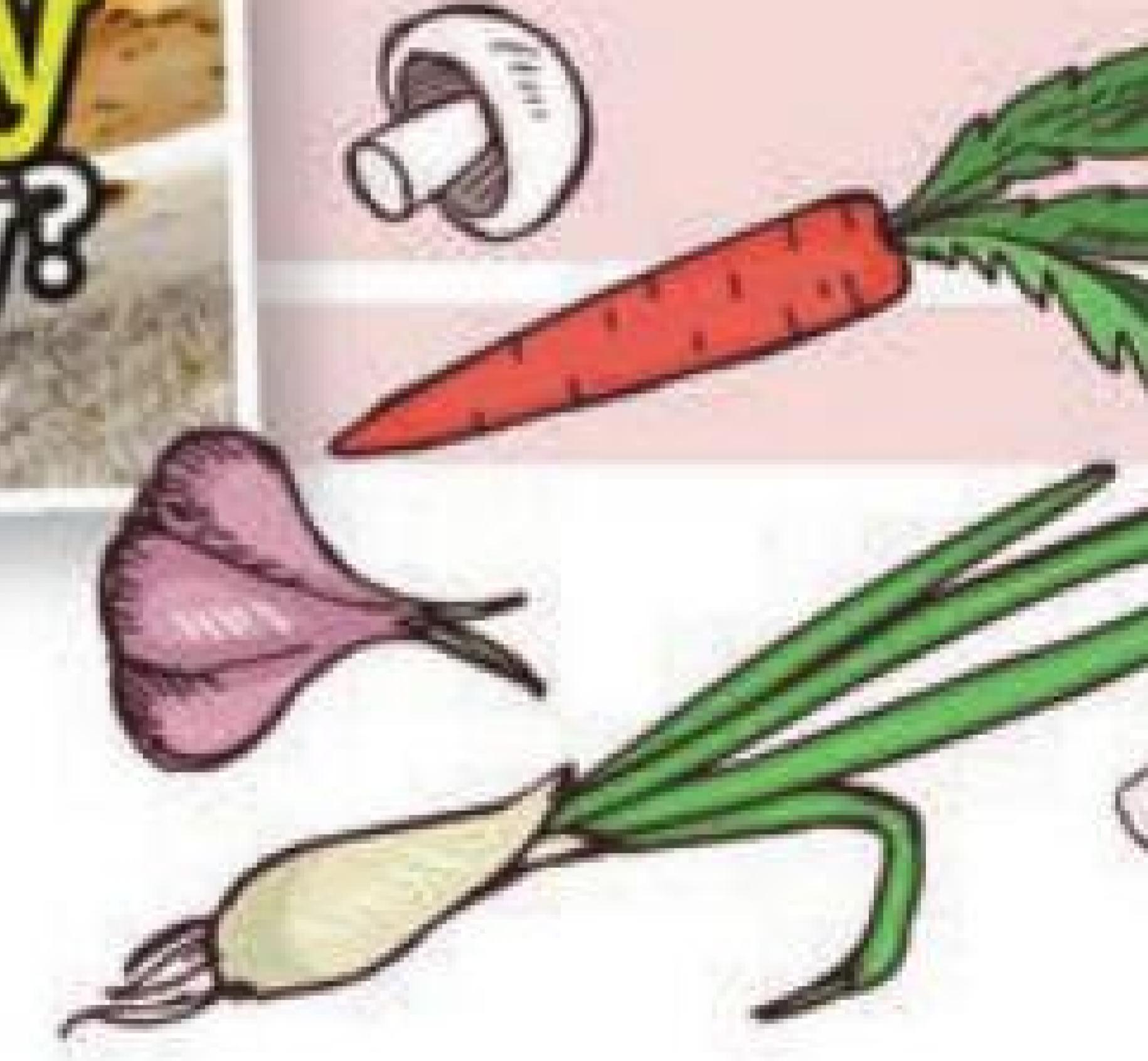
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

<http://www.facebook.com/kpraktikum>

http://vk.com/k_praktikum

<http://k-praktikum.livejournal.com/>

<http://www.odnoklassniki.ru/group/54143505072128>



РЕКЛАМА.
ИНФОРМАЦИОННАЯ
ПРОДУКЦИЯ ДЛЯ
ЛИЦ, ДОСТИГШИХ
ВОЗРАСТА 12 ЛЕТ.



ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!
И в 2019 году
СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА
ПРИГОТОВЬ
ВЫХОДЯТ
КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.
ТЕМА
МАЙСКОГО НОМЕРА
«ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ».
ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ
с 15 АПРЕЛЯ

