

16+

Свата

Лунный календарь на март-апрель

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 3 (71), март 2021 г.

По сезону

БЕРЕЗОВЫЙ
СОК

Экономно:
масло
из панцирей креветок

С пользой:
сладости
из грецких орехов



БЛИННЫЙ РАЗГУЛЯЙ



Весну встречаем — мясо запасаем

- ❖ Рулет из сала — деревенский деликатес
- ❖ Говядина «пшеничного» посола
- ❖ Чоризо — пикантные колбаски по-испански

ISSN 2411-0787



21003>

9 772411 078008

ПОВЫШАЮТ ЛИ
ЯЙЦА
ХОЛЕСТЕРИН?

Здравствуйте, дорогие!

Вот и дождались весны! Видели бы вы, с какой прытностью и молодецкой удачей наши мужчины схватили фляги и помчались в лес, чуть только появились признаки сокодвижения. Березовик — первый витаминный эликсир, дающий не только силы, но и надежду, что все будет хорошо. Из года в год, какая бы суровая ни была зима, природа просыпается, обновляется и начинает жить в полную мощь. А значит, и нам пришла пора приниматься за дело.

И вот на окошках уже «колосится» рассада, в чуланах начинаем ревизию припасов и, конечно же, все свободные емкости заполняем свежайшим, чистейшим березовиком. Дорогие наши, мы сами неукоснительно следим правилам и вас призываю: собираите сок, а также все остальные дары природы с умом и аккуратностью, стараясь не навредить окружающей среде, да и себе тоже. Ведь именно природа — наш с вами источник энергии. Если есть возможность, прогуляйтесь до ближайшего леска или рощицы, подышите свежим воздухом и осмотритесь на предмет первых весенних заготовок. Почки, листочки, побеги — все пойдет в дело! И пусть в самом начале весны еще не разгуляешься, но совсем чуть-чуть осталось... Уже в следующем, апрельском, номере начнем с вами колдовать с весенними витаминами, а пока, родные, просыпаемся, обновляемся и готовимся запускать наши «консервные заводики» — пусть сезон заготовок-2021 будет как никогда удачным!



Даже у самой рачительной хозяйки может застаться и перекиснуть квашенка — с ней вкус щей уже не тот. Тогда 0,5 кг такой капусты перемешиваю с тертым картофелем, ломтиками зеленого яблока и щепоткой сахара, плотно укладываю в банку. Если сока мало, подливаю чуток кипяченой воды. Перед подачей добавляю измельченный лук и заправляю растительным маслом.

Кардамон от температуры

Знакомый травник поделился рецептом народного средства от температуры: смешиваю по 1 ст. воды и молока и добавляю 1 ч.л. молотого кардамона. Сахар или мед кладу по вкусу. Пью теплым в течение часа. Кардамон — природный стимулятор — отлично повышает защитные силы организма.



За зиму кожа теряет много влаги, становится тусклой и уставшей. Мою красоту спасает березовый сок. Белую или голубую глину развозжу березовиком до консистенции густых сливок, наношу маску на лицо на 15-20 мин. Смываю соком. Повторяю процедуру дважды в неделю.

Для любимой женушки придумал удобный способ хранения полотенец, прихваток, фартука. Закрепил на внутренней поверхности большого кухонного шкафа ряд прищепок — они надежно держат текстиль, спрятав его за фасадом, и помогают поддерживать порядок.



Скорлупа важна

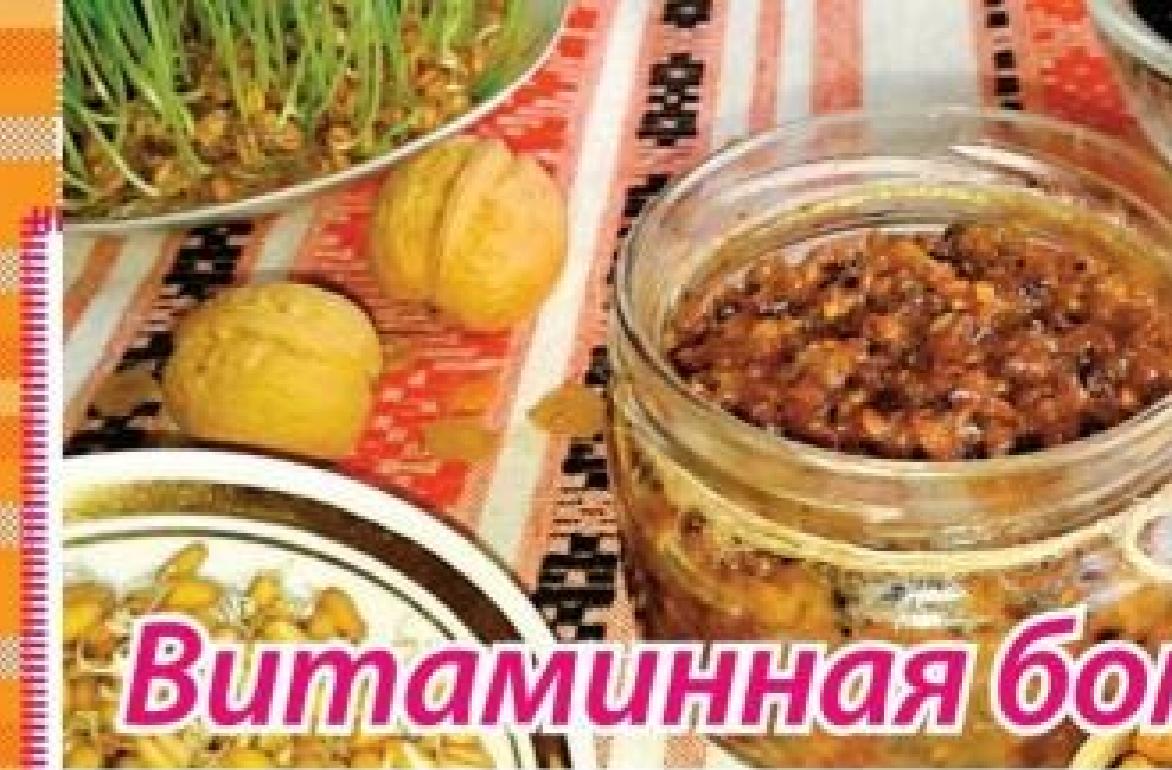
Наверное, многие освоили такое удобное приспособление для рассады, как лотки из-под яиц. А я пошел дальше: устанавливаю в ячейки половинки яичной скорлупы, заполняю почвой и сею в них семена — удобно, да и растения получают необходимый им кальций. Высаживая рассаду на грядки, скорлупу крошу рядышком.



Даже если снег еще не сошел, шашлычок на даче — милое дело. Солю мясо, уже нанизав куски на шампур, до того как отправлю на угли. И обязательно промакиваю бумажным полотенцем, удаляя специи и пряности, в которых кусочки мариновались, — в этом случае и румяная корочка обеспечена, и горчить шашлык не будет из-за подгоревших приправ.

Черемшика

Давечка попробовал невиданную доселе закуску: вроде бы, не аджика, но остро и вкусно. Как оказалось, маринованная в кетчупе черемша. И рецептом со мной поделились: зеленые листья измельчаю, заливаю острый (!) кетчупом, храню в плотно закрытой банке в холодильнике. До того аппетитно, что я этот деликатес в одно лицо просто с хлебом наверну!



Витаминная болгарка

Чай можно пить с медом, вареньем, шоколадной пастой, полезную смесь из пророщенной пшеницы. Намазывая, да и просто ложечка-другая вприкуску очень хорошо, да, ранней весной, когда организм так нуждается в источниках, являются именно зерновые проростки, с сухофруктами и орехами — это просто витаминная болгарка. Но слишком увлекаться тоже не надо: 1-2 ч.л. пасты в день — оптимальная норма. Все ингредиенты должны быть произвольных пропорциях.

* Проростки пшеницы * любые сухофрукты * грецкие орехи * мед * молотая корица.

Зерна пшеницы перебираю, мою, замачиваю на ночь. Утром промываю и раскладываю в плоские керамические тарелки тонким слоем, накрываю влажной марлей. Периодически зерна кладу в сито, промываю, перемешиваю, снова раскладываю и накрываю мокрой марлей. Через сутки пшеница начинает прорастать. Самые вкусные и полезные проростки — длиной 2-3 мм. Их мою, измельчаю в блендере вместе с распаренными сухофруктами и орехами. Добавляю мед, корицу, чтобы смесь получилась по консистенции как варенье. Храню в закрытой банке в холодильнике.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки. Фото: Лариса ОБЛАКЕВИЧ

Унаги

Как-то приготовила на ужин хрустящую курочку с кунжутом. Получилось блюдо почти как в японском ресторане. К такому горячему и соус нужен соответствующий. Изучила несколько рецептов унаги и по их мотивам приготовила свой вариант, так сказать, адаптированный — из продуктов, которые легко найти в наших магазинах.

* 40 мл соевого соуса * 50 мл оливкового масла * 10 г меда или 15 г сахарной пудры * свежий корень имбиря * картофельный крахмал.

Смешиваю соевый соус с маслом, добавляю мед и пудру. Очищенный корень имбиря мелко натираю и жимаю сок — нужна примерно 1 ч.л. Лишнюю часть корня кладу тертым имбирем, но тогда готовый соус дополнительную процеживаю. Нагреваю соус на малом огне и всыпаю буквально щепотку-две чайные ложки крахмала, помешивая, чтобы не было комочек. Варю до загустения, но в коем случае не даю закипеть. Охлаждаю и подаю к основному блюду.

Если вам данный соус придется по вкусу, смело увеличивайте количество ингредиентов и готовьте впрогорячку.

Он хорошо хранится в закрытой посуде в холодильнике.

Наталья БИТЮКОВА, г. Винница.



Дорогие наши,

спешим напомнить, что на журнал «Сваты. Заготовки» можно подписаться не выходя из дома. Это просто, быстро, а главное — безопасно. Кроме того, вас ждут скидки по промокоду «SP21».

Для жителей России: сайт toloka24.ru
Для жителей Беларуси: сайт toloka24.by

Реклама. УНП 192179221 ОOO «Издательский дом «Толока»

НОВЫЙ

«Сагандали интенсив 12+»
В ПОДАРОК КАЖДОМУ!

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ

УЛУЧШЕННЫЙ СОСТАВ И УДОБНУЮ УПАКОВКУ

Внимание! ТОЛЬКО ДО 9 АПРЕЛЯ «Здоровая Семья» реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «Сагандали интенсив 12+»

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ 2299



и получите «Сагандали интенсив 12+»
для всех 12 систем организма
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете
по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91

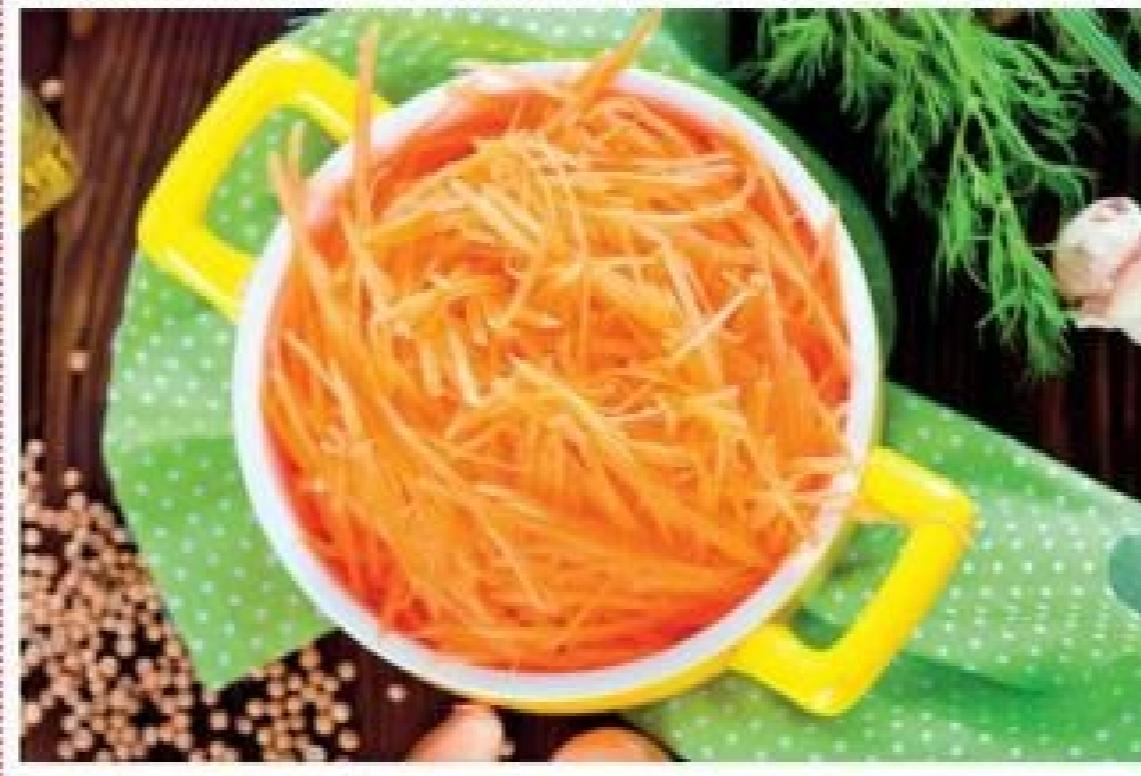
(звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя

«Сагандали интенсив 12+» – самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода! На основе многочисленных отзывов и предложений нами был пересмотрен, улучшен и увеличен состав обычного «Сагандали» с 12 до 20 компонентов. Теперь он оказывает еще более мощное активное действие, чтобы приносить пользу. Пропейте хотя бы один курс – и, я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой! Биокомплекс способствует бесперебойному функционированию сердечно-сосудистой системы (укрепляет стеники сосудов, улучшает реологию крови, помогает поддерживать давление в норме, положительно влияет на уровень холестерина в крови), очищает организм от шлаков, способствует нормализации работы мочеполовой системы, замедляет процессы старения, повышает защитные силы организма. Таюже он может способствовать выведению камней из почек, препятствует развитию неблагоприятных новообразований! Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «Сагандали интенсив 12+» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов. Главным элементом натуральной композиции является трава сагандайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь». Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья в склоны горы Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписывают мистические и магические свойства: шаманы применяют сагандайля в своих ритуалах для излечения от самых разных недугов. «Сагандали интенсив 12+» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела».

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 64320181 ОГРН ИП: 319645100051779. Реклама



Тыква «Лапша»

- 0,5 кг тыквы • 1/3 ст. 3%-ного уксуса • 1/4 ст. растительного масла
- 0,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. соевого соуса • 1 ч.л. зерен горчицы • щепотка соли.

Тыкву натираю на терке для моркови по-корейски, сок отжимаю, поливаю уксусом, оставляю на 30 мин., затем жидкость сливаю, тыкву отжимаю,

заливаю кипящим маслом, накрываю на 10 мин. крышкой. Добавляю соль, сахар, горчицу. Хорошо перемешиваю, поливаю соевым соусом и еще раз перемешиваю. Даю настояться в холодильнике 2-3 часа. Храню там же, но не очень долго.

Анастасия ПАНИНА,
г. Саратов



Как правило, к марта-апрелю яблоки у нас остаются сморщенными и неказистые, да и во вкусе теряют. Но мы, Сваты, экономные — не выбрасываем их, а чистим, натираем на крупной терке, смешиваем с измельченным луком и используем в качестве маринада для шашлыка, переслаивая таким пюре куски мяса.

Закуска из кабачков

- 0,5 кг кабачков • 3-4 зубчика чеснока • 1 ч.л. соли • укроп.
- Для маринада: • 0,5 ст. растительного масла • 1/3 ч.л. лимонной кислоты • 1 ст.л. меда • молотый черный перец.



Кабачки нарезаю тонкими ломтиками. Солю, добавляю измельченный чеснок и оставляю под небольшим гнетом на 40 мин. Соединяю продукты для маринада. Заливаю кабачки и оставляю при комнатной температуре на 6 часов. Затем перемешиваю и ставлю в холодильник. Храню там же либо раскладываю в полилитовые банки, накрываю крышками, стерилизую около 7-10 мин. и закатываю.

Мой совет:
Можно добавить нарезанную на крупной терке морковь или кислые яблоки.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.

Фото автора

Шампиньоны в томатном

- 0,5 кг шампиньонов • луковица
- 2 зубчика чеснока • 3 веточки кинзы • 2 ч.л. томатной пасты • лавровый лист • 1 ч.л. смеси пряностей итальянские травы
- 1 ч.л. семян горчицы • 0,3 л воды
- 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. сахара.

Шампиньоны мою, нарезаю половинками или четвертинками, выкладывая в кастрюлю. Добавляю измельченную кинзу, нацинкованный лук, нарезан-



ЖДЕ

Дорогие читатели! Как сохранять витамины в черемши, крапивы и других овощах? Готовок из овощей, всего любите! Поощрим опублико



Свеколка «По-датски»

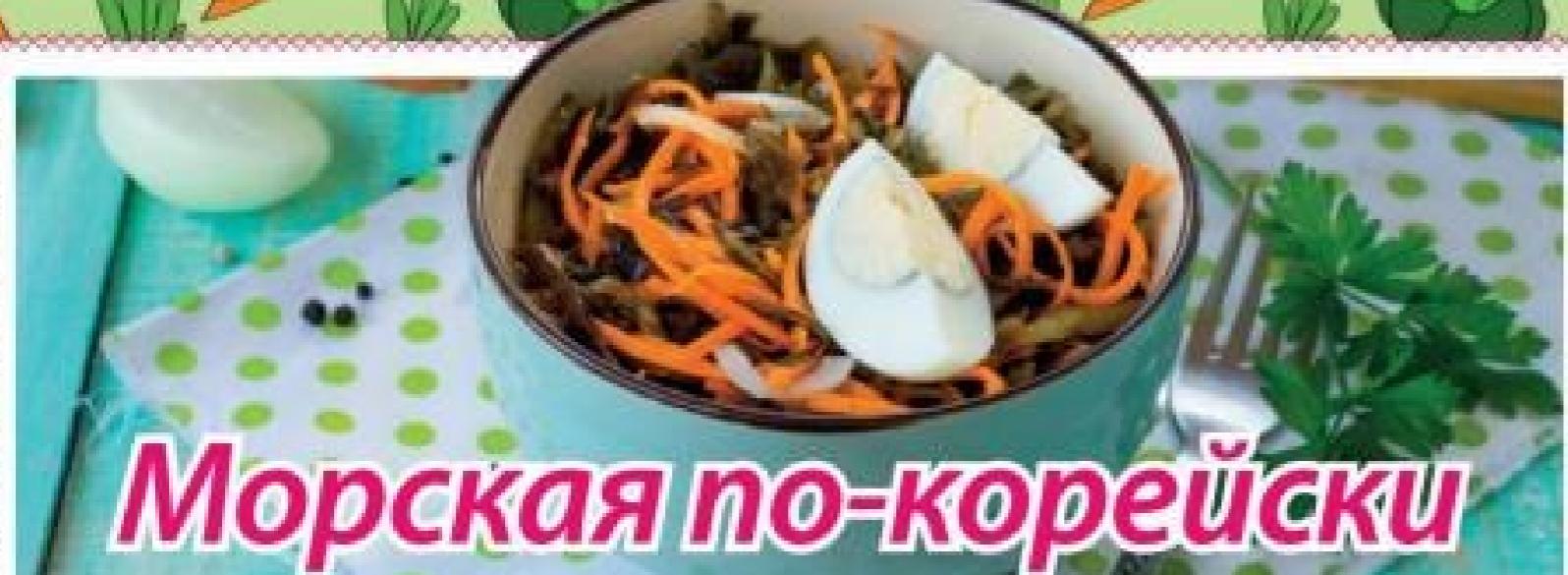
- 2 средние свеклы • крупная луковица • 175 мл красного винного уксуса • 0,5 чл. готового хрена • 1/4 ч.л. зерен горчицы • лавровый лист • 0,5 чл. черного перца горошком • 1 чл. крупной морской соли • 250 мл воды.

Свеклу запекаю в духовке до готовности, чищу, нарезаю пластинами; очищенный лук — полукольцами. Заливаю водой хрен, горчицу, лавровый лист, соль и перец, кипячу, вливаю уксус. Снова довожу до кипения, снимаю с огня и слегка остужаю. Заполняю овощами банку, заливаю маринадом. Закуску можно пробовать уже через несколько часов, но лучше дать ей настояться. Храню в холодильнике. Перед подачей советую полить оливковым маслом.

Лилия ЛЮБИЙ, г. Симферополь.

Фото автора

Если речь идет о том, что из-под бочки с маринадом несомненно получится вкусное блюдо, в который падают различные ингредиенты и в который попадают различные пропорции, то это неизбежно приведет к тому, что некоторые продукты будут переборщены, а другие недостаточно. * Огуречные салаты в который попадают различные ингредиенты и в который попадают различные пропорции, то это неизбежно приведет к тому, что некоторые продукты будут переборщены, а другие недостаточно. * Использование различных ингредиентов в одинаковых количествах приведет к тому, что некоторые продукты будут переборщены, а другие недостаточно. * Использование различных ингредиентов в одинаковых количествах приведет к тому, что некоторые продукты будут переборщены, а другие недостаточно. * Необходимо использовать различные ингредиенты в одинаковых количествах, чтобы получить идеальный баланс вкуса и текстуры. Однако учтите, что некоторые ингредиенты могут быть слишком солеными или слишком кислыми, поэтому необходимо регулировать количество соли и уксуса.



Морская по-корейски

Рецептов приготовления морской капусты очень много. Но этот — мой фирменный. Придумала его, общаясь с кореями и изучая кухню этой страны. Попробуйте — закуска такая полезная!

- 100 г сушены морской капусты • крупная морковь • 3 луковицы • 100 мл растительного масла • 3 зубчика чеснока • полстручка острого перца (можно сущеного) • 0,5 ч.л. уксусной эссенции • соевый соус — по вкусу • горсть семян кунжута (если есть) • сладкий перец (если есть).

Капусту тщательно мою, замачиваю на час, чтобы набухла. Варю от 20 мин. до часа — она не должна хрустеть (время зависит от свежести продукта). Откidyваю на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Морковь и лук чищу, нарезаю тонкой соломкой. В большой сковороде раскаляю масло, всыпаю нарезанный острый перец, быстро обжариваю, помешивая, чтобы кусочки не покернули, но масло вобрало в себя его цвет и вкус. Добавляю кунжут, жарю несколько секунд, затем лук — его готовлю до полупрозрачности, за ним — морковь, которую лишь слегка томлю. Если есть сладкий перец, шинкую его полосками и тоже обжариваю.

Морскую капусту нарезаю ножницами и готовлю с остальными овощами, постоянно помешивая, не более 15 мин. Снимаю сковороду с огня, дополняю измельченным чесноком, уксусом, соевым соусом, перемешиваю, даю настояться 30-60 мин. Затем пробую и корректирую вкусовыми добавками. Опять даю настояться минимум ночь. Храню в холодильнике до недели.

Галина БЕЗРУКОВА, г. Димитровград

Капуста по рецепту свекрови

Такую капусту готовит моя свекровь. Рецепт простой, но при этом интересный и быстрый. Мять руками овощи не придется, так как они заквашиваются в рассоле. Закуска получается очень вкусная, хрустящая, к тому же бюджетная. Готовлю с ней салаты, начинки для пирогов или просто заправляю маслом и луком и подаю на стол.

- 3 кг капусты • 2 средние моркови
- 5-6 лавровых листов • 15-20 горошин черного или душистого перца
- 200 г клюквы.



Для рассола на 1-1,5 л воды:

- 2 ст.л. соли (не йодированной) • 1 ст.л. меда.

У капусты снимаю верхние листья, тонко шинкую кочан ножом, на терке или в комбайне, смешиваю с тертым морковью и клюквой. Заполняю овощами чистую банку, хорошо утрамбовывая, и перекладываю лавровым листом и горошинами перца. В теплой кипяченой воде растворяю соль и мед, остужаю и заливаю в банку, чтобы рассол полностью покрыл капусту. Неплотно прикрываю крышкой или сложенной в несколько раз марлей, ставлю в глубокую тарелку и оставляю при комнатной температуре на 3 дня, протыкая деревянной палочкой или ножом 3-5 раз в день. Затем ставлю в холодильник.

Ольга ЦИВАТАЯ, г. Москва. Фото автора

Ох, кисло!
Собирались готовить, например, винегрет, а под рукой только перекисшая квашенка? Спасем ситуацию так: промойте капусту остуженной кипяченой водой, отожмите и добавьте по вкусу сахар.

Любовь ИВАНОВА, шеф-повар, г. Витебск

По-гурьиски
В моем кулинарном блокноте этот рецепт появился именно под таким названием, а потом где-то прочитала, что данное обозначение весьма условное. С одинаковым успехом такая капуста может называться имеретинской, кахетинской, грузинской... Разница лишь в наборе используемой зелени и степени остроты.

- 2 кг капусты • 3-4 средние свеклы
- 200 г зелени сельдерея (можно добавить кинзу, петрушку) • 1-2 крупные головки чеснока • 3-6 стручков острого перца (можно сущеного)
- 2-3 лавровых листа • черный перец горошком • соль.

Свеклу варю 20 мин., остужаю, чищу. У капусты удаляю кочерышку, листья нарезаю крупными квадратами, перец — кусочками, свеклу — кружочками. Зелень измельчаю. Чеснок чищу, небольшие зубчики оставляю целыми, крупные разрезаю пополам. В посуду для засолки выкладываю половину капусты, свеклы, зелени, перца — острого и горошком, чеснока, лавровых листов. Затем снова слой капусты и перечисленных ингредиентов. Готовлю рассол, для которого на каждый 1 л воды добавляю 1 ст.л. без верха соли — на указанное количество продуктов обычно требуется 3 л жидкости.

Если заливаю капусту горячим рассолом, она заквасится быстрее, но будет мягковата. Если же холодным, процесс продлится дольше, но готовка получится суперхрустящей. Ставлю гнет и выдерживаю при комнатной температуре до 6 дней (при горячей заливке достаточно дня). Затем ставлю в холод на хранение.



Светлана ТАРХОВА, по e-mail.
Фото автора

Сморкота
шиваю все ингредиенты руками до выделения сока, кладу в посуду для квашения и утрамбовываю. Прикрываю капустными листьями, деревянным кружевом или тарелкой и ставлю гнет, например банку с водой. Капуста должна быть полностью покрыта соком. Оставляю при комнатной температуре, идеальная температура — 18-23 град. В процессе созревания обязательно снимать плену и прокалывать деревянной палочкой до самого дна, чтобы выходили газы. Когда рассол посветлеет, овощная масса осядет и станет хрустящей и кислой.

Закарпатский суп из капусты

- 10 кг капусты • 300-350 г моркови • 200-250 г соли
- 25 г семян тмина.

Кочаны чишу от верхних зеленых и поврежденных листьев, удаляю кочерышку, шинковкой или ножом нарезаю полосками 3-5 мм. Морковь чишу и натираю на крупной терке. Смешиваю все ингредиенты.

Такой суп варю обычно ведерными кастрюлями. Конечно, «капустов» (так звучит название блюда по-закарпатски) — это не суп, это каша. Варю на медленном огне, солю и добавляю тмин. Суп получается очень вкусный и питательный.

Мой свекор когда-то каждую субботу ходил в сауну. Там собирались небольшая дружная компания мужчин, приходившихся друг другу братьями. Попарившись как следует разомлев, они предавались воспоминаниям.

А что вспоминаешь, когда тебе пошел восьмой десяток? Детство, маму — молодую и красивую, ее ласковые натруженные руки, которые даже в лихолетье старались приготовить что-нибудь вкусненькое...

Это теперь дети капризно выбирают между баунти и сникерсом, а тогда деликатесом казался суп из квашеной капусты.

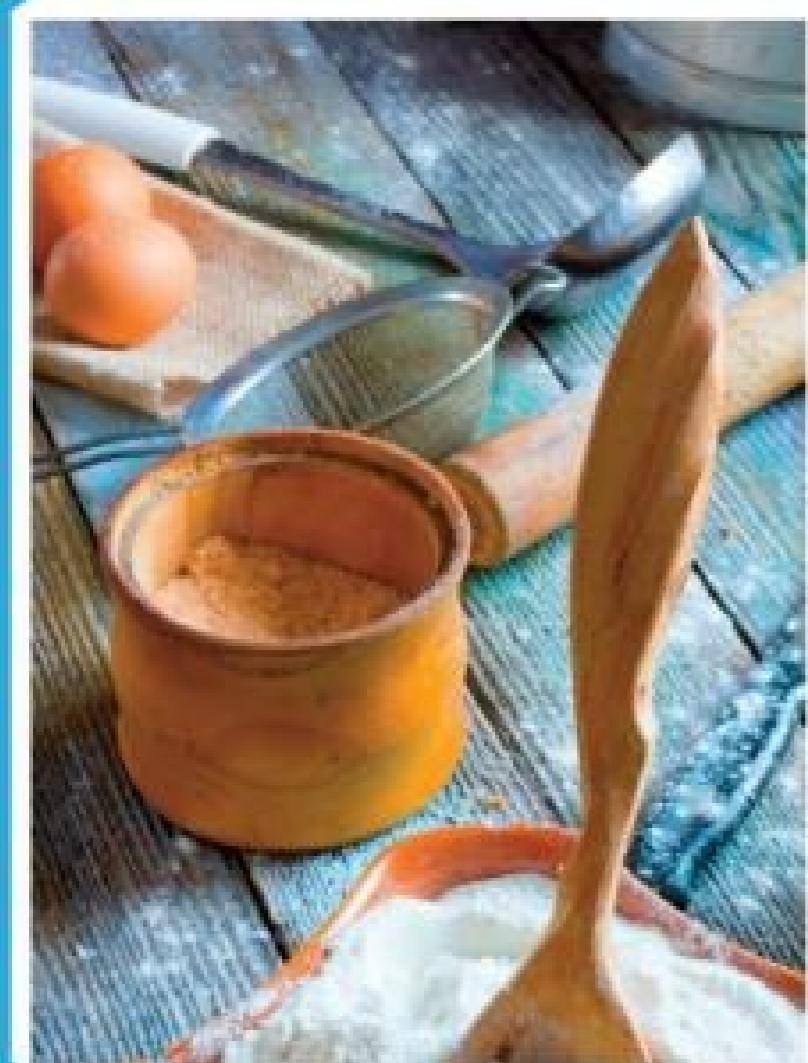
Мама любит марципаны

Мужи в почтенных летах бережно доставали из «хранилищ» своих сивых головушек обрывки фраз, ароматы, звуки и образы детства... Крошечное закарпатское село, а в нем — немцы. Они начисто выметали все запасы съестного. Чудом сохранившиеся горстки фасоли обычно просто варили.

На 4-литровую кастрюлю:

- 1 кг капусты • 1 кг фасоли • 1 кг картофеля • 1 кг свеклы
- 1 кг капусты • 1 кг фасоли • 1 кг картофеля • 1 кг свеклы

Фасоль замачиваю на ночь. Если капуста слишком соленая, сливаем фасоли до мягкости, солим, обжариваем на растительном масле, посыпаем солью, в которой она варилаась, и зажарку. Порции можно подавать с марципанами и сахаром. Измельченные марципаны добавляем в каждую тарелку.



Адыгейская

- 0,5 кг соли • 50 г очищенного чеснока • 1 чл. молотого черного перца
- 1,5 чл. сладкой паприки • 0,5 чл. молотого острого перца • 0,5 чл. сушеного орегано • 0,5 чл. молотого кориандра.

К соли добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, и все молотые пряности, хорошо перемешиваю и разминаю толкушкой. Пересыпаю в емкость с крышкой, интенсивно тряшу. Если остались крупные кусочки чеснока, дополнительно разминаю их и снова тряшу закрытую емкость. Раскладываю готовую адыгейскую соль в баночки и храню в прохладном темном месте.

Ирина БОРДАКОВА, г. Балашиха

Кулинарная соль (посолочная смесь)

При мариновании рыбы и раньше добавляла немного сахара — с ним вкуснее. А с курицей вышла другая история. По причине «некогда готовить» решила замариновать птицу и потом запечь, причем сразу побольше. На свой риск заправила куриные «запчасти» посолочной смесью. И с трепетом ждала результата, ведь в такой заправке сахара больше, чем соли. Запекла в духовке и угостилась с удовольствием. Еще подумала: «Какая же я голодная, что столько съела». И уже потом сообразила — все дело в маринаде! Вот так и рождаются новые кулинарные шедевры.

Перемалываю **черный перец горошком с крупной серой каменной солью и сахаром** в соотношении 2:3:5 (в качестве меры можно взять столовую ложку). Перемешиваю до однородного состояния и пересыпаю в баночку с плотной крышкой. Храню в сухом месте.



Цитрусово-розмариновая

Такая соль — прекрасная добавка к рыбе, а еще она даже нейтральные по вкусу овощи делает вкуснее, например картофель, капусту, кабачки.

- 2-3 веточки свежего розмарина
- цедра апельсина и лимона (лучше лайма) • 200 г морской соли мелкого помола • 100 г поваренной соли.

Обрываю с розмарина листики-иголочки, очень мелко рублю ножом — именно при таком способе выде-



Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров.
Фото автора

ляется сок, но зелень не превращается в кашу. Натираю на мелкой терке цедру цитрусовых, добавляю оба вида соли, перемешиваю до однородности. Застилаю стол пищевой пленкой, кладу бумажные полотенца в 2-3 слоя и пергаментную бумагу — так хорошо будет впитываться влага. Распределяю смесь и оставляю примерно на 3 дня, пока соль окончательно не высохнет. Специально не стала выдерживать смесь в сушилке: важно, чтобы все ингредиенты пропитались соком и ароматом друг друга, а для этого нужно время. Периодически разминаю соль, чтобы она не слежалась. Храню в сухой чистой банке с крышкой.

С южной ноткой

Люблю птицу и рыбу с легкими нотками цитрусов. Всыпаю в чашу блендера крупную морскую соль, сушеную цедру лимона или апельсина, тщательно измельчаю. Пересыпаю ароматную специю в чистую баночку, плотно закрываю и храню в сухом месте.

Антонина КОРОЛЕВА,
г. Одесса

«Базилио»

Это самая удивительная и душистая соль. Для меня запах базилика — что-то нереальное. Ингредиенты беру всегда по вкусу.

Базилик (зеленый и фиолетовый) мою, обсушиваю, ненадолго оставляю на воздухе, чтобы слегка подвял. Оба вида крупно нарезанного базилика по отдельности смешиваю с тертым очищенным **чесноком и солью**. Измельчаю блендером. Выкладывают на противень, застеленный пергаментной бумагой, ставлю в разогретую до 110 град. духовку и сушу 15 мин. Выключаю нагрев, но не достаю противень, пока смесь полностью не остынет. Готовую приправу пересыпаю в баночку и храню в темном прохладном месте.



Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, сколько отличных приправ, заправок, соусов можно приготовить с сочной свежей зеленью! Мы ждем ваши рецепты весенных заготовок. Лучшие будут опубликованы на страницах издания, а их авторы получат заслуженное денежное вознаграждение (для этого обязательно укажите необходимые данные — см. стр. 29).

Малиновка

Вкус у такой горчицы — бесподобный! Идеально подходит к сыркам, а также в заправки для салатов.

- 200 г свежей или замороженной малины • 2,5 ст.л. горчичного порошка • 1 ст.л. меда • соль • молотый черный перец — по вкусу.

Малину, если надо, размораживаю, протираю сквозь сито, жмых выбрасываю. К протертой массе добавляю соль, перец, горчичный порошок и мед. Увариваю на малом огне до желаемой консистенции (обычно достаточно 5-7 мин.). Переливаю в сухую чистую банку и даю остить. Храню под крышкой в холодильнике.



Екатерина ГОРДЕЕВА, г. Минск.

Фото автора

Мед

Особенным скрипом трудно пр...
• 50 г горчицы воды • 1 ст.л. масла • 1 ч.л. молотые п...
К горчично вливая воду...
ря, чтобы плюя мед, са...

Медовая г...
в качестве желательн...
лимонного потомив...
просто из...

Зернистая

Часто такую горчицу производители называют фракционной. Людям любят сочетать данную приправу с мясными блюдами, добавляя ее в салатные заправки, смешивая с майонезом и маслом.

- 150 г зерен светлой горчицы • 100 мл фруктового уксуса (яблочного, винного и пр.) • 100-150 мл любого фруктового сока без мякоти или воды • 2-3 ст.л. сахара или меда • около 0,5 ч.л. соли или — по вкусу.

Зерна горчицы промываю, заливаю уксусом и соком (водой). Ставлю в холодильник на 1-2 дня. Затем довожу до кипения на плите или в микроволновке, варю около 1 мин. Откладываю

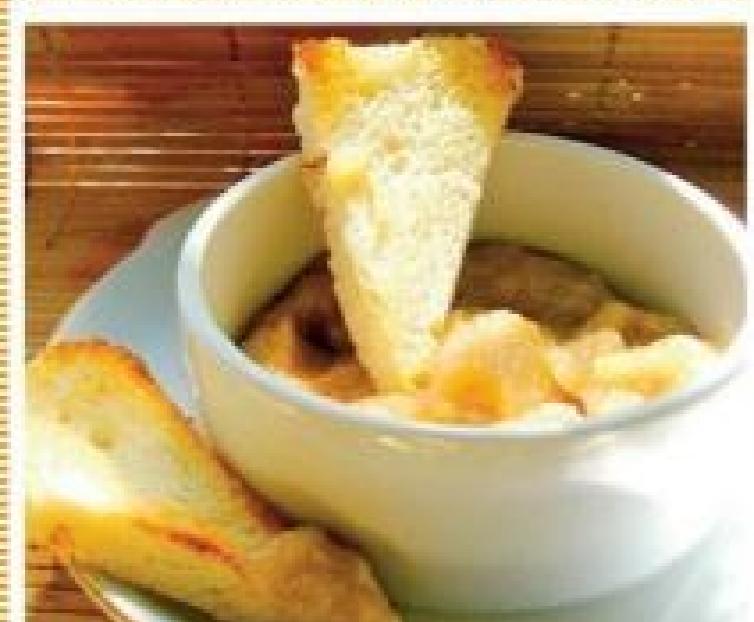
2-3 ст.л. полу...
измельчаю в к...
кусок. В ост...
добавляю са...
полученную к...
Перемешива...
праву по стер...
даю ей дозре...
пару дней. Хр...
Нина М...

Горчинка

Для насыщенного и яркого вкуса горчичный порошок советуем развести одной из перечисленных жидкостей. Попробуйте!



Уксус (лучши...
натура...
и ябл...
ки)

**Пряно-яблочный**

Пусть вас не смущают заданные пропорции. Первый раз приготовила с опасением из трети указанных продуктов, так сказать, на пробу. И пожалела — буквально тут же пришлось готовить еще. Этот соус отлично дополнит не только оладьи и блинчики, но и сырную тарелку. Густой, ароматный, некалорийный.

- 10 яблок • 0,5 ст. яблочного сока
- 1 ст. сахара • по 1/4 чл. молотых имбиря, корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Яблоки чищу, нарезаю кусочками, смешиваю с сахаром и пряностями. Заливаю соком и тушу на малом огне, чтобы выпарились жидкость. Как только фрукты потемнеют и станут мягче, снимаю с огня и взбиваю до однородной массы блендером или миксером. Остужаю, храню в холодильнике, но не очень долго.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин.
Фото автора

«Счастье луковое»

Уже на этапе подготовки и перемешивания луковой массы с пряностями было очень вкусно! Закрыть удалось лишь одну баночку — остальное съели, не дожидаясь остывания.

- 750 г очищенного салатного белого лука • 200 г сахара • 50 г изюма
- 2 лавровых листа • 125 мл сухого белого вина • 6 см свежего корня имбиря
- 0,5 чл. горошин черного перца.

Изюм ошпариваю кипятком. Лук чищу, нарезаю тонкими полукольцами. Сахар смешиваю с измельченными лавровыми листами, очищенным и нарезанным на мелкой терке имбирем, перцем, солью, вином. Все ингредиенты довожу до кипения и томлю на малом огне, помешивая, 40 мин. Готовый конфитюр разливаю в стерилизованные банки. Закатываю, остужаю. Выход: около 700 г.

Оксана СИМИЙОН, г. Одинцово. Фото автора

Грузинская зеленая аджика

по оригинальному рецепту

В нашей семье уважают тыкву. И недавно в гостях у моей коллеги попробовали королеву всех овощей с очень интересным дополнением — зеленой аджикой. Мне так понравилось эта приправа, что теперь, благодаря оригинальному рецепту хозяина дома (он родом из Грузии), сам ее готовлю. Аджика хороша не только с тыквой, но и с мясом, рыбой. При этом долго хранится.



Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород. На фото — гостеприимный хозяин Севериан Давидович

- 0,5 ст. ядер грецких орехов • стручок острого зеленого перца • 3 зубчика чеснока • 100 г зелени петрушки • по 200 г зелени кинзы и сельдерея • соль и молотый черный перец — по вкусу.

Орехи, вымытые острый перец, петрушку, кинзу, сельдерей, очищенный чеснок измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку 2-3 раза. А вот в классическом варианте все надо долго и тщательно толочь в ступке. Всыпаю соль и перец, перемешиваю. Перекладываю в чистую сухую стеклянную банку, закрываю крышкой. Если готовлю в большом количестве, то храню в холодильнике.

Вариант вкуснейшей подачи

Ароматная сладкая тыква, смазанная грузинской зеленой аджикой — это что-то! У 1-1,5 кг тыквы удаляю семечки, мякоть с кожурой нарезаю дольками, как арбуз, и каждую из них еще пополам. Кусочки варю 5 мин. или запекаю в духовке до мягкости, остужаю. Подаю с зеленой аджикой.

Мой совет

Перед подачей на стол аджику можно немного разбавить сметаной или растительным маслом.

Тыкву выращивали в Америке аж 5 тысяч лет назад! Доказательством столь древней популярности стали семена, найденные во время археологических раскопок перуанских захоронений.

**Экспресс-морковь**

Ядра 10 грецких орехов измельчаю в блендере, смешиваю с головкой чеснока, пропущенной через пресс, молотым черным и душистым перцем — по вкусу, 1 стл. соли, 3 стл. сахара, 2 стл. 9%-ного уксуса и 4 стл. растительного масла. Крупно нарезанную морковь (1 кг) перемешиваю с заправкой, прижимаю, накрываю пищевой пленкой и ставлю в холодильник на ночь.

Храню там же:
Наталья СМИРНОВА,
г. Волжск

- Яркий и ароматный бо
- чаю любимую музыку и
- протянет: «Эх, сейчас
- • 2 кг вареной свеклы
- • 1,5 кг капусты • 800 г
- кови • 800 г лука • 250
- томатной пасты • 4 ст.
- 9%-ного уксуса.
- Для маринада: • 1,5 л
- • 125 г соли • 125 г сах
- • Очищенную оставшуюся
- клу натираю на кру

Рецепт семейный
Борщ! Как много шуток
данным, богиня — это
пользуйся же этим», «

минут на 40 и ждешь г

(и борщ, кстати, тоже,

Поэтому ловите мой с

Бонус**Сытные щи с перловкой**

Обычно заготавливаю такие щи, когда провожу отпуск самим напряженном рабочем ритме, мы не оставляем порой едим закаточку в качестве салата. Это очень

- 300 г перловкой крупы • 3 кг капусты • 1 кг моркови • 1 кг лука • 0,5 л томатной пасты
- 2 стл. 9%-ного уксуса
- 50 г чеснока • 3 стл. соли
- 5 стл. сахара • 0,5 л растительного масла.

Перловкуварю до полу

ности. Капусту шинкую,

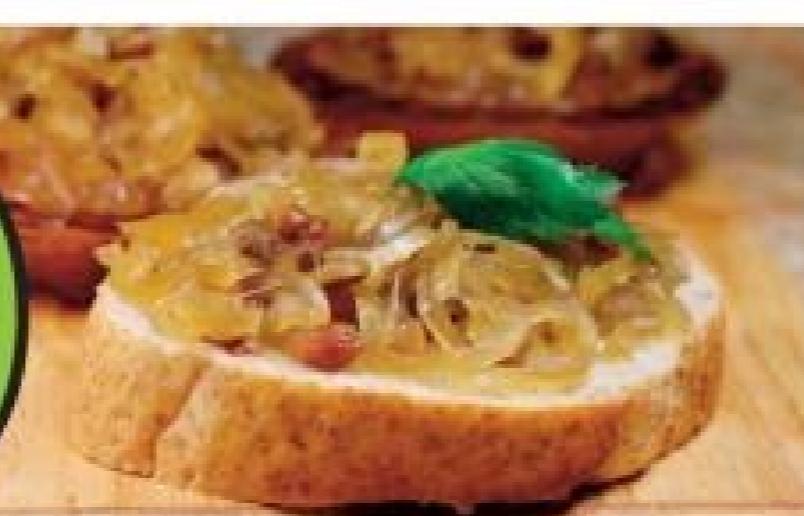
с растительным маслом

сле закипания 15 мин.

кочаны несочные, влива

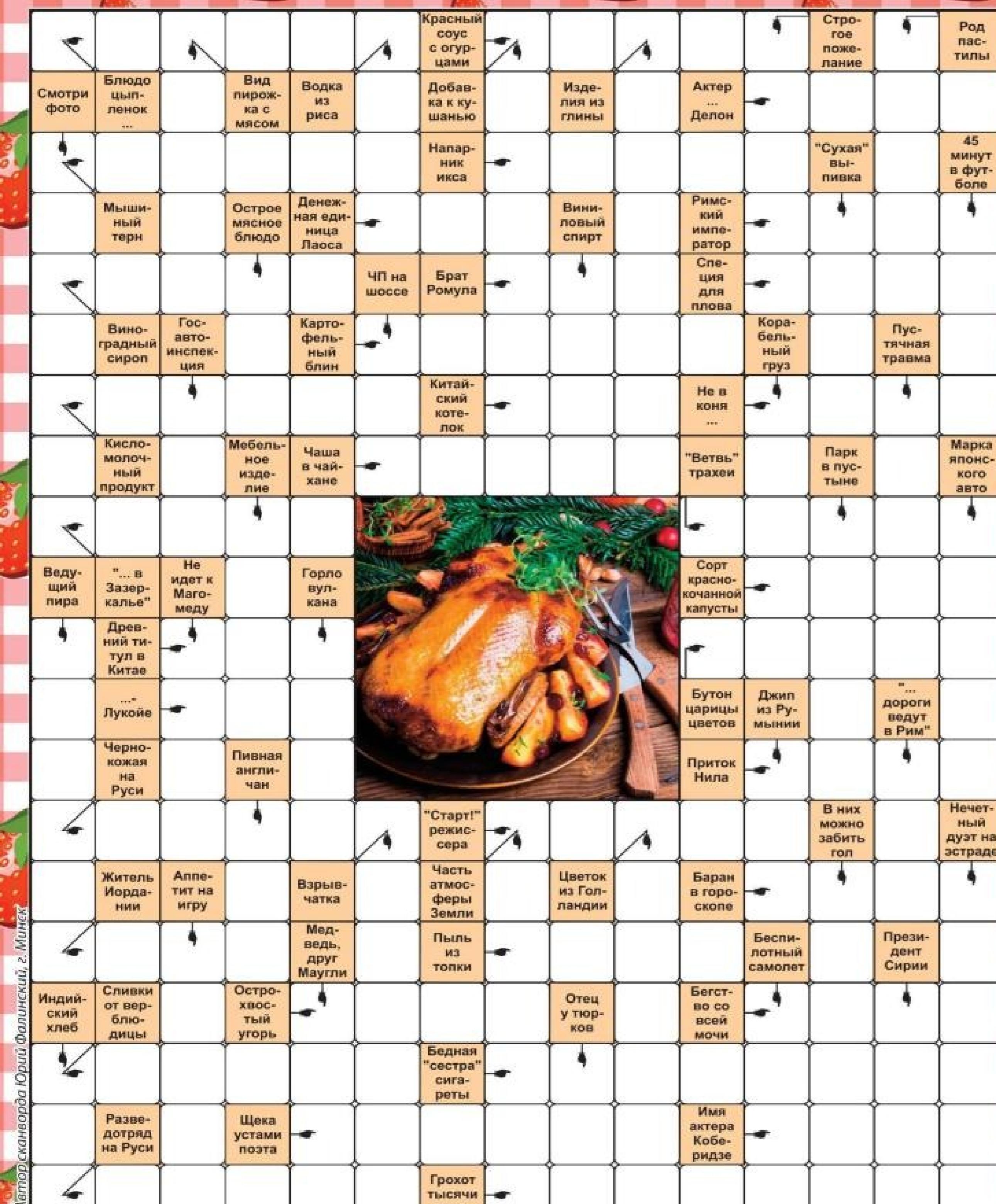
много воды). Добавляю

но тертую морковь, мин

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Луковый конфитюр (мармелад) хороший в качестве соуса к классическим стейкам, отлично дополняет сыр. Выложите на тарелку любимые орехи, камамбер, бри и дор блю, а в соусник — луковую заправку. Просто идеальное сочетание! Данный рецепт очень похож на угощение, которое мы готовим на кухне ресторана, но при этом не добавляем изюм и используем чаще всего фиолетовый лук.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

**Модная расп**

1490 р.

8

Жилет жаккардовый черный с орнаментом
Стильный жаккардовый жилет, в котором Вам будет комфортно в любые холода! Удобный фасон, модный орнамент и плотное шерстяное полотно.

Материя: 30% шерсть, 70% акрил. Длина: 74 см.
Россия. Размеры 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64.
Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 40%

1490 р.

890 р.



скидка 50%

2990 р.

1490 р.

Жакет жаккардовый синий в розах
Теплый и элегантный жакет из плотного шерстяного трикотажа жаккардовой вязки.

Материя: 40% шерсть, 60% акрил. Длина: 73 см. Россия. Размеры 46-48, 50-52, 54-56, 58-60, 62-64. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

МОЙ МИР
моymir.ru

Звонок по России и с городского телефона и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щепкинские улица, 10. Срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). С 30.06.2021 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только

Грецкий орех полезен для всех?

В переводе с латыни ботаническое название грецкого ореха означает «царский плод Юпитера». Чем же он полезен, а кому от него стоит отказаться, рассказывает нутрициолог,



диетолог-консультант Ольга ГЛУШКО (@fit.ninzya) из г. Краснодара.

Ядра спелого грецкого ореха содержат более полный набор витаминов и минеральных веществ по сравнению с зелеными. Минералы, клетчатка, важные полиненасыщенные жирные кислоты, витамины — все это есть в плодах.

Кстати, еще наши предки заметили, что ядра похожи на мозг, а значит, оказывают положительное влияние на него. И это действительно так. Жирные кислоты улучшают память и концентрацию внимания, а магний повышает стрессоустойчивость и работоспособность. Греческие орехи, если есть их регулярно, — отличное профилактическое средство от атеросклероза.

Важные нюансы

Суточная норма — 8-10 штук для взрослого человека и 5-7 — для детей и пожилых людей.

**Паста**

- 300 г ядер грецких орехов • 3 ст.л. с верхом сахара или меда • 2 ст.л. с верхом какао-порошка • 150 мл воды.

Орехи измельчаю в блендере, добавляю остальные ингредиенты, перемешиваю и взбиваю погружным блендером. Перекладываю в чистую сухую баночку, закрываю крышкой и храню в холодильнике.

Конфеты

Процесс приготовления тот же, только вместо 150 мл воды — всего 5 ст.л., добавляю еще и 1 ст.л. **сливочного или растительного масла без запаха**. Скатываю из массы шарики-конфетки и кладу на пару часов в холодильник. Готовые храню там же.

Мои советы

- ❖ Ядра можно измельчить в мясорубке: пропустите через нее орехи 2-3 раза и смешайте с другими ингредиентами.
- ❖ Люблю горький шоколад, поэтому орехи не обжариваю, и паста получается с горчинкой. А если больше по вкусу молочный, то прокалите ядра на сухой сковороде, очистите от шелухи и готовьте по рецептам. У лакомств будет более мягкий вкус.



Инна ПАВЛОВА, г. Могилев.
На фото — внучка Кариша



Инна ПАВЛОВА, г. Могилев.
На фото — внучка Кариша

**Цукаты**

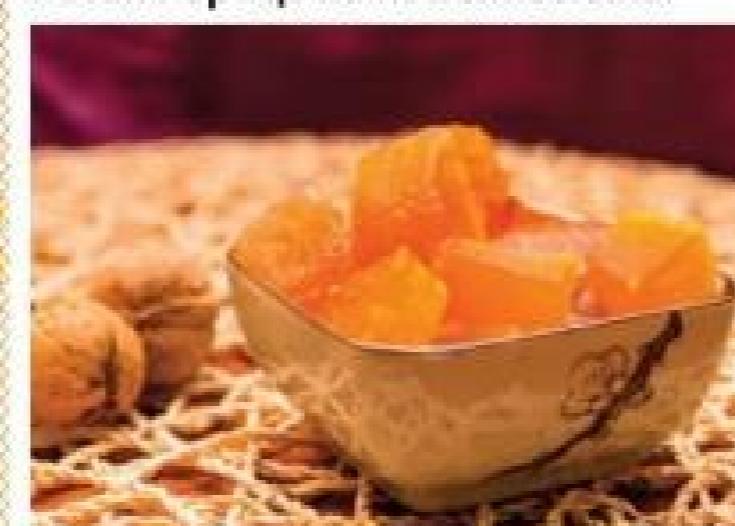
Нарезаю 1 кг мякоти тыквы кусочками, опускаю в сироп из 200 мл воды и 400 г сахара, всыпаю щепотку лимонной кислоты и варю на малом огне до мягкости. Выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и сушу в духовке при 130 град. примерно час. Остывшие цукаты посыпаю корицей или сахарной пудрой.

Ирина БОРДАКОВА, г. Балашиха

Тыква со вкусом ананаса

Приготовить незатейливый десерт из тыквы легко: просто запекаю в духовке нарезанные дольки с сахаром или даже без него. Однако можно придумать что-то поинтереснее, потратив при этом минимум времени и ингредиентов. Когда впервые поставила на стол это угощение, домочадцы «размели» тыквенные кубики за считанные минуты. Самое главное: тыква подвергается термической обработке всего 5-10 мин., а значит, в ее составе сохраняется максимум полезных веществ.

- 200 г мякоти тыквы • 0,5 л воды
- 7 ст.л. сахара • 30-50 мл 9%-ного уксуса • 3-5 бутонов гвоздики • молотая корица на кончике ножа.



Наливаю в кастрюлю воду, добавляю все ингредиенты, кроме тыквы, и довожу до кипения. Мякоть нарезаю кубиками, кладу в кастрюлю с сиропом и варю 5-10 мин. (кусочки должны оставаться упругими и не развариться). Выкладываю ломтики в блюдо или глубокую миску, остужаю. Сироп процеживаю. Когда остывает, заливаю им тыкву и ставлю в холодильник. Пробовать можно уже через час-другой. Храню в холоде, но не очень долго.

Мария ВЕЧКАНОВА, г. Белгород

Пропитки для бисквитов**Апельсиново-ромовая**

Многим нравятся сильно пропитанные сиропом торты и десерты в Италии: таких влажных бисквитов никогда не отдают должное кондитерам — это очень вкусно. «Сахара и воды уходят в прошлое. Например, к классическому сквите отлично подойдет пропитка из апельсинового легкой кислинкой сделает торт незабываемым. А десерты, усилим аромат и вкус.

- 300 мл апельсинового сока • 150 г сахара • 20 мл белого рома.

вдоль пополам сиропа как раз

Если любите необычные десерты, то темный ром заменит ром для детей, возможно

Пропитка для торта из воды и сахара, изюминки, коньяка, ликера и т.д.

- 130 г сахара

Нагреваю воду (воду кипеть).

Чтобы бисквитный корж стал мягким и сочным, пропиткой даю ему немного остывать, оборачиваю пищевой пленкой и кладу в холод минимум на 2 часа. А еще важно, чтобы между пропиткой и самим тортом прошло 20-30 мин. И, конечно же, перед нарезанием торта нужно выждать не менее 2-3 часов.

Яблочный мармелад

Мы живем за городом — вокруг сады, яблок всегда хватает. Но когда отложенные на хранение фрукты начинают портиться, этот рецепт мармелада. Причем я слегка изменила классическую рецептуру яблок, заранее очистив их от кожуры и семян, чтобы самым образом избавила себя от необходимости перетирать яблоки.

- 2 кг очищенных от кожуры и семян яблок • 1 кг сахара.

тем нагрев от оставляю в теплой духовке. Повторяю

раз. Накрываю яблоки томатом.

на



и маслом

и — в холодильник вырезаю, вырезаю края, защищаю края

Нарезанные дольками яблоки выкладываю в рукав для запекания. Готовлю в разогретой до 200 град. духовке 30 мин. По желанию пропускаю яблочное пюре сквозь сито для более гладкой текстуры, но можно этого и не делать.

Всыпаю сахар во фруктовую массу, на среднем огне, помешивая, довожу до кипения, увариваю до загустения около 10 мин. Широкую форму застилаю бумагой для выпечки, выливаю яблочное пюре и ставлю в нагретую до 80 град. духовку на 2 часа. За

«Висельник» с грейпфрутом

Такой напиток можно готовить с любым цитрусом, например лимоном или апельсином.

- Грейпфрут • 2 л качественного самогоня (40-45%).

Фрукт тщательно мою щеткой с содой. Обвязываю его натуральной (желательно хлопковой) нитью. В банку с широким горлышком объемом 3 или 5 л наливаю самогон и

**Алкогольный ликбез: нужен ли «отдых» настойкам?**

Когда только начинал заниматься самогоноварением, столкнулся с новым для себя понятием — «отдых» настоек и наливок. Звучит забавно, не правда ли? Но когда набрался опыта и сравнил разные напитки, понял: «отдых» нужен всем, в том числе и алкоголю, причем не только настойкам, но и обычному самогону, который развозжу до «питейного» градуса. Дело в том, что во время смешивания происходит химическая реакция, при которой спирт соединяется с водой и другими элементами. Чтобы реакция прошла полностью и завершилась, требуется время. Поэтому даже самогону после разведения даю постоять минимум 4 дня, а уже после начинаю готовить на его основе другие напитки. Что касается настоек, для них «отдых» не менее важен: многие раскрывают свой вкус через две недели и более. То есть после собственно настаивания, например, в течение месяца, прошлифровав и разлив напиток по бутылкам, не спешите его дегустировать. Дайте постоять в темном прохладном месте еще минимум пару недель.

Поверьте, ожидание того стоит — многие настойки могут кардинально преобразиться во вкусе. И учитывайте, что «отдыхать» готовому алкоголю лучше всего в стекле. Пластик или нержавеющая сталь могут дать неожиданный эффект в виде постороннего привкуса.

Евгений ЧУКИН, автор канала «Блокнот самогонщика». Фото автора

подвешиваю над ним грейпфрут так, чтобы он не касался алкоголя. Надежно закрепляю нитку в районе горлышка и герметично закрываю крышкой. Ставлю в темное теплое место на 2-3 недели. Как правило, за это время жидкость слегка поменяет цвет. Цитрус удаляю и выбрасываю (интереса ради решил посмотреть, что с ним стало: для этого разрезал и увидел, что мякоть приобрела несколько иную консистенцию и впитала в себя пары алкоголя). Напиток фильтрую через вату, разливаю в бутылки, укупориваю и даю ему «отдохнуть» 5-7 дней.

Мой совет

Когда готовил «висельника» первый раз, решил выжать в него пропитанный алкоголем цитрус — не повторяйте мою ошибку, так как напиток стал горчить. Все ценное, что можно было, грейпфрут уже отдал.

**Кофейный ликер**

Данный напиток — гордость галисийской кухни. В этой местности ни один праздник не обходится без кофейного ликера. У каждой хозяйки есть свой уникальный, выверенный годами рецепт.

Впрочем, суть одна: испанскую водку (читай: самогонку) настаивают на кофейных зернах. Вариации вкуса достигают за счет сорта водки и кофе, степени помола зерен, длительности выдержки, а также всевозможных добавок: цедры цитрусов, пряностей (корицы, ванили, кардамона). Галисийцы так любят свой ликер и так смачно о нем пишут, что я соблазнилась и приготовила бутылочку. Хотя на родине напитка ставят сразу 5-7 литров!

- 0,5 л водки, качественного самогоня или бренди • 75 г молотого кофе • 250 г сахара • 100 мл воды
- цедра апельсина и лимона • половина палочки корицы.

Из воды и сахара варю сироп, остужаю. Сильно уваривать не нужно: достаточно, чтобы специя растворилась, а жидкость активно закипела. Кофе соединяю с корицей и цедрой, заливаю сиропом и водкой. Настаиваю 10 дней и дважды фильтрую: сначала через капрон, затем через бумажный кофейный фильтр. Сразу предупреждаю: чем тоньше помол зерен, тем длительнее процедура. Зато аромат при этом стоит такой, что не только ближайшие соседи, но и те, кто живет в двух кварталах, будут в курсе, у кого сегодня кофебрейк! Дальше можно дегустировать, но галисийцы рекомендуют подождать месяца три, а в идеале — год.

Пить ликер лучше сильно охлажденным, чуть ли не замороженным, и маленькими рюмочками. Хорошо добавлять в кофе. А еще на родине в него любят макать бисквит.

Ольга ИВАНОВА, г. Красноярск.
Фото автора

А-ля Шериданс

Рецептом этого ликера в одной из телепередач поделилась Ирина Аллегрова. Я приготовила — получилось просто супер!

- Банка сгущенного молока • 1 ст. сахара • щепотка ванилина • 4 желтка
- 2 ст. водки • 1 ч.л. растворимого кофе (не гранулированного) — для подачи.

Все ингредиенты, кроме кофе, смешиваю и слегка взбиваю, переливаю в бутылку и храню в холодильнике. Перед подачей взбалтываю, наливаю в бокалы до половины, слегка пригущиваю кофе и доливаю ликер. И вкус, и подача на высоте!

Екатерина ШЕЛЛ, г. Минск

ГЛОРИЯ

Знаменитая ясновидящая заявила, что ей известен секрет, способный изменить Вашу жизнь.

Ничего не надо платить

БЕСПЛАТНО, КРОМЕ СЕКРЕТА, КОТОРЫЙ УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ, ГЛОРИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОДНО БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ!

ДА, Глория отлично знает, чем она говорит, приведя Вам способ быстро улучшить жизнь до Вашего следующего Дня рождения!

Изменения в Вашей жизни до Вашего ближайшего Дня рождения. Но что это значит — изменить жизнь?

Изменить жизнь — приведем пример: выиграть крупную денежную сумму; встретить свою любовь, настоящую, серьезную; вернуть утраченную любовь; совершить во время отпуска прекрасное путешествие; купить новую машину; сделать замечательные подарки детям или внукам, а может, купить новый собственный дом; начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу...

Или что-то другое, очень личное, о чем Вы мечтаете уже давно и желаете, чтобы это произошло в Вашей жизни!

Этот уникальный секрет может действительно помочь Вам выиграть целое состояние, или встретить любовь, или осуществить заветное желание до того, как Вы станете на год старше!

НО КТО ЖЕ ЭТА ГЛОРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ВАМ ЭТО ПРЕДЛАГАЕТ?

Вы, наверное, слышали о ней хотя бы один раз в своей жизни. Это одна из самых известных ясновидящих в мире. Судите сами, именно она признана лучшей ясновидящей мира:

ГЛОРИЯ:

БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ

ОЧЕНЬ СКОРО

Именно ей присуждена Премия за ясновидение («Золотой Талисман»).

Она уже помогла тысячам людей, мужчин и женщин, выиграть большую сумму, встретить свою любовь, вернуть утраченную любовь, совершить во время отпуска прекрасное путешествие, купить новую машину, сделать замечательные подарки детям или внукам, а может, купить новый собственный дом, начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу...

В настоящее время Глория хочет использовать свои обыкновенные способы, чтобы помочь Вам, дорогие читатели! Она хочет помочь Вам разбогатеть, или вернуть свою любовь, или решить серьезную проблему, как Вы отпразднуете свой следующий День рождения?

Вот почему, когда она говорит Вам: «Назовите меня на Вашего рождения — и я Вам, как изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения», Вам стоит ей верить и последовать ее советам, которые она Вам даст. Это правда! Каждому, кто пишет Глории, чтобы узнать ее секрет, она бесплатно, без всякого обязательства,

Говядина «пшеничного» посола

Такой деликатес в магазине, да и на рынке не купишь. Работы минимум, а результат отменный! Правда, придется подождать, но это того стоит.

- 0,9 кг говядины одним куском
- 1,5 кг соли • 0,5 кг зерен пшеницы
- 2 ст.л. сушёного чеснока + 2 ст.л. молотого черного перца.

Мясо мою, обсушиваю бумажными полотенцами. На дно посуды для соления насыпаю пшеницу, а поверх нее — соль, чтобы полностью покрыла зерна. Выкладываю говядину и также засыпаю солью. Ставлю в холодильник на 4 суток. Затем кусок промываю и обсушиваю полотенцами. Смешиваю пряности, насыпаю на пергамент и обваливаю в них мясо. Заворачиваю в эту же бумагу и выдерживаю в холодильнике 10 суток. Чтобы мясо не «залеживалось» и равномерно вялилось, предлагаю выкладывать его на решетку.



Если такой нет, можно соорудить ее подобие из вилок (см. фото).

Готовую говядину нарезаю тонкими ломтиками.

Константин ПАТРИК, автор кулинарного канала The Patrick's channel. Фото автора



Чтоб пришедших
в дом гостей
Мысле не волновала,
Вместо кофе им налей
Водочку под сало.
Сало с беленьким жирком
И мясной бородкой.
Можно сало с чесноком,
Но, опять же, с водкой.
Если гости любят есть
И таких немало,
Окажи им просто честь:
Водки дай и сала.

Деревенский деликатес

Такой рулет меня научила готовить моя вторая мамочка — свекровь. Правда, я чуть изменила технологию, адаптировав ее к городским условиям.

- 1 кг свежего сала с кожей (пластины толщиной до 2 см) • 4-5 зубчиков чеснока • соль • пряности (у меня — молотые тмин, кориander, красный и черный перец, лавровый лист, сушёная петрушка).

Отделяю сало от кожи, с обеих сторон щедро посыпаю солью, пряностями, пластинами чеснока. Сворачиваю рулетом, заворачиваю в кожу и плотно обматываю кулинарным шпагатом или ниткой. Запаковываю рулет в фольгу или кладу в рукав для запекания (последний вариант мне нравится больше: в рукаве деликатес получается ароматнее и нежнее). Выкладывают на противень и — в разогретую до 160-180 град. духовку. Запекают 1,5 часа. Остужаю на решетке, чтобы стек лишний жир, а затем перекладывают в холодильник. Храню там же. Перед нарезкой снимаю кожу.

Мой совет

Покупая сало, проверьте, чтобы кожа легко отделялась. Брюшина (подчревок, подпузье) не подойдет.



Елена МОЙШУК, г. Калининград.
Фото автора

Чоризо

Главная изюминка этого испанского деликатеса — большое количество паприки. Но, на самом деле, важен еще и принцип приготовления фарша — никакой мясорубки! Им можно как начинять колбасу, так и добавлять в овощное рагу или любое другое блюдо, да и просто пожарить. Будет по-испански красиво, ароматно и остро!



- 1 кг свинины (кусок с небольшим количеством сала) • 1 ст.л. молотого красного острого перца • 1 ст.л. сладкой паприки • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. орегано • 2 зубчика чеснока • свиная черева.

Мясо с салом нарезаю кусочками, добавляю пряности, измельченный чеснок и соль. Все перемешиваю и оставляю на некоторое время «отдохнуть». Начиняю фаршем подготовленную череву, переворачивая и формую колбаски. Для хранения замораживаю, а лучше — сразу пожарить на «седых» углях.

Сало, просто сало

У каждой хозяйки есть свой любимый рецепт соленого сала. Мой — очень простой: ничего лишнего, но продукт получается вкуснейший.

- 1 кг свежего сала • 1 л воды • 3 ст.л. соли • 1 ст.л. без верха сахара • 3 лавровых листа • молотый черный перец.
- Кипячу воду с солью, сахаром и лавровым листом. Когда рассол остывает, опускаю в него промытое и зачищенное сало. Сверху ставлю тарелку и гнет, чтобы кусок был полностью погружен в жидкость. Оставляю

Светлана ПОЛЕННИКОВА, г. Липецк

Мои советы

- ❖ Если у вас получится найти копченую паприку вместо обычной, будет высший класс. С ней чоризо гораздо, гораздо вкуснее.
- ❖ По желанию сало с кусков свинины можно срезать, подморозить и уже потом нарезать кусочками — так будет легче.
- ❖ В Испании чоризо обычно вялят на жарком солнце. Если решитесь на этот процесс, советую добавить чуть больше соли или обычную заменить нитритной. А вялить — в сухом прохладном месте.

Галина БЕЗРУКОВА, г. Димитровград.
Фото автора

Добавить градус

В оригинальный рецепт колбасок чоризо часто добавляют алкоголь.

Я тоже не обхожу стороной этот ингредиент и на 1 кг фарша вливаю 100 мл красного вина. А еще мне нравится слегка приправить фарш фенхелем. И ни в коем случае долго не вымешивать мясо, чтобы не изменилась его структура.

Ирина НАГОРНАЯ,
г. Москва

Еда ли не в
ют местные...

Германия:
вайсвурст •

Знаменитые
немецкие бель
колбаски, кот
также называ
мюнхенскими.
Готовят обыч
из телятины
или свинины и
подают варен
С тушеной
квашеной
капустой да
бокалом пива
— настоящее
удовольствие.

Турция: судж
Очень жесткая
и сильно пряне
колбаса. Чтоб
раскрыть
вкус суджука,
его нарезают
тонкими, поч
прозрачными
ломтиками.

- 1,5 кг свеж
ного • по 1 ч
острого кра
вого соуса •
листа • 2 ст.л.
• луковая ш
На дно кастр
промытую ш
— сало. Зал
чтобы полни
крыла кусок
до кипения и
всыпаю 1 с
Готовлю на
огне 20-25
стую сало, о
Смешиваю
ченный чес
соевый соус
шуюся соль
делаю надр
резанные
чеснока и к
щедро сма
и плотно з
фольгу. Укл
— в разогре
почти на час
поддумянил
туре до 170
фольгу и го



Сельдь по-кашубски

«У всякого свой вкус, один другому не указчик: кто любит арбуз, а кто — свиной хрящик», — гласит народная мудрость. С ней нельзя не согласиться. Скорее всего, среди вас найдутся и такие, кого за уши не оттащишь от соленой селедочки. Специально для них у меня припасен отличный рецепт. Это очень вкусно: и сама рыбка, и маринад в качестве гарнира. Можно с черным хлебом есть или в дополнение к картошке. Понимаю, что подобный вариант для многих несколько необычен и непривычен, но сельдь с яблоками и черносливом я полюбила еще в студенческие годы. Тогда же научилась есть данную рыбу со сметаной. А выйдя замуж, стала готовить к праздникам рольмопсы с сухофруктами. А вообще, так готовят селедку в Польше. Собственно, кашубы — этническая группа поляков, жившая на южном побережье Балтийского моря в районе современного Гданьска. Кашубы зарабатывали рыбным промыслом и питались дарами моря. Из той же сельди готовили множество разнообразных салатов и закусок.

• 4 слабосоленые сельди • 0,6 кг лука • 300 г томатов в собственном соку • 150 г чернослива • 100 г изюма • 1-2 ст.л. горчицы по-французски (с зернами) • 4-5 горошин душистого перца • 2 лавровых листа • 5-6 ягод можжевельника • 2 ст.л. молотого сущеного майорана • 2-3 ст.л. яблочного или винного уксуса • 1 ст.л. сахара (можно меньше) • соль • молотый черный перец.

Сухофрукты замачиваю в горячей воде. Чернослив нарезаю кусочками, томаты — кубиками, очищенный лук — полукольцами. Сельдь чищу, разделяю на филе, удаляю косточки. Если сильно соленая, вымачиваю в молоке. Затем нарезаю

некрупными ломтиками. Лук обжариваю в растительном масле, всыпаю изюм и чернослив, тушу под крышкой на малом огне 15 мин., добавляю томаты. Солю, перчу,правляю пряностями, тушу 1-2 мин., кладу горчицу, сахар и вливаю уксус. Если соус получился густой, добавляю водой, а лучше — соком от томатов. На дно банки или стеклянной формы наливаю немного маринада, выкладываю слой рыбы, поливаю маринадом. Слои повторяю, последним должен быть соус. Выдерживаю в холодильнике 1-2 суток. Храню там же, но не очень долго.

Лариса ЛАЙЗЕРЕНКО,
г. Минск

Молочные ванны

Пересоленную селедку оставляю в молоке комнатной температуры на 4-12 часов. Затем промываю холодной водой. А вот в воде рыбу не вымачиваю, так как тушка после такого «купания» становится жестче и теряет часть жира.

Светлана ДАВЫДОВА,
г. Зеленоград

Масло «Остатки сладки»

Такое масло намазываю на хлеб, добавляю в рыбный суп и уху для более яркого вкуса, приправляю им вареную картошечку.

• 2 ст. креветочных очисток: панцири, клешни, лапки • 300 г сливочного масла • соль — по вкусу.

Растапливаю 150 г масла в сковороде и, не дожидаясь закипания, выкладываю в него креветочные очистки. Выпариваю влагу и готовлю 5-7 мин., постоянно помешивая. Заливаю массу 3 ст. воды, кипячу 5 мин. и процеживаю (масляную жидкость оставляю). Густую креветочную массу заливаю 1 ст. воды, кипячу несколько минут, процеживаю, соединяю с оставленной масляной смесью и довожу до кипения. Остужаю, ставлю в холодильник до застывания, а потом собираю получившееся масло. Креветочное масло и оставшиеся 150 г сливочного оставляю при комнатной температуре, чтобы размягчились, затем соединяю, добавляю соль, взбиваю до однородной массы. Перекладываю в контейнер или банку, храню в холодильнике.

Наталья КОНОВАЛОВА, г. Дружковка

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Мясо креветок — это полноценный источник белка, который необходим для построения каждой клетки нашего тела. Однако польза приносит не только мясо, но и креветочный панцирь, потому что в нем содержится хитин. По своей природе хитин похож на клетчатку, которую мы получаем из растительной пищи. Он полностью не переваривается, обволакивает стенки кишечника, тем самым оказывая антибактериальное действие, защищая слизистую пищеварительного тракта от воспаления, подавляя развитие патогенной микрофлоры.

Однако при всей пользе такого масла не стоит забывать о его калорийности. Перебор с животными жирами грозит лишним весом, повышенным холестерином и риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Дарья ДУДКО,營養師, консультант по питанию, @dadudko, г. Омск



Маринованный перец с сюрпризом

Несколько лет назад в супермаркете увидела такой перчик. Долго на него заглядывалась, но уж больно кусалась. И все же не выдержала — приобрела заветную баночку. Закуска понравилась всем! Несмотря на острую, если даже дети. Вот тогда мой мозг начал усиленно работать: а как самой приготовить такой деликатес?

Наконец настал тот день и час, когда поставила на стол блюдо с перцем в домашнем исполнении. Любители острых ощущений приглашаю на дегустацию!

• 30 стручков острого зеленого перца • 200 г сливочного сыра • 2 маринованных огурца • 2 зубчика чеснока • 0,5 л воды • 130 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. сахара • лавровый лист • 150 мл растительного масла.

У стручков сразу удаляю семена (я не удаляла, так как в них основная острота). Кипячу воду с уксусом, сахаром и лавровым листом. В этом маринаде бланирую стручки 3 мин. и остужаю, не вынимая из жидкости. Затем откidyваю на дуршлаг и даю обсохнуть.

Смешиваю тертый чеснок с сыром, перекладываю в корнетик, или кулинарный шприц, или обычный пакет. Мелко нарезаю огурцы, аккуратно кладу

Гурманы счастья
качества
оттеняются видом
говорят, раны
сыром наливается
дегустации, а кли-
попробовать
чтобы развлечь
Существует
«Продать хлеб». Э

Сливочный сыр

• 0,5 кг творога • 0,5 л молока • 65 г сливочного масла • яйцо • 1 чл. соды

• 1 чл. (неполная) соли

• зелень — по желанию.

Молоко наливаю в чашу мультиварки, ставлю программу «Молочная каша», время — 15 мин. Творог протираю через сито, перекладываю к молоку и оставляю на подогреве на 10 мин. Откidyваю на застеленный марлей дуршлаг, чтобы стекла сыворотка. Отдельно сме-

шиваю размягченное сливочное масло, яйцо, соду и соль, по желанию добавляю зелень, а затем — творожную массу. Перемешиваю и готовлю в программе «Мультиварка» при температуре 90 град. 10 мин., постоянно помешивая, чтобы мастика расплавилась. Готовый сыр перекладываю в контейнер, остужаю и храню под крышкой в холодильнике. С медом и орешками — это песня!



Техника
в помощь

Екатерина КУРУПАНОВА, с. Красный Чикой Забайкальского края

Фото автора



Доктор шалфей

«У кого в саду шалфей, жизнь проводит без врачей», — так говорят о полезных свойствах этого растения. Настойка из шалфея лекарственного выручает меня как дезинфицирующее и ранозаживляющее средство. В стеклянную банку кладу цветки и листья шалфея (можно сушеные из аптеки), заливаю водкой, чтобы она полностью их покрыла. Немного утрамбовываю и заполняю банку сырьем до уровня жидкости. Закрываю крышкой и оставляю на 3 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Процеживаю и храню готовую настойку там же.

В древности арабы верили: если человек выращивает кустик шалфея, это гарантия, что счастливчик проживет долго и без особых проблем со здоровьем. Была даже такая поговорка: «Зачем умирать, если в саду растет шалфей?»

Как использовать

- ❖ Для полоскания воспаленных ротовой полости и горла — 1 ч.л. на 1 ст. воды, 3 раза в сутки.
- ❖ Для местных аппликаций на раны, воспаления — 20-60 капель на 100 мл стерильного физраствора.
- ❖ Для укрепления волос и борьбы с перхотью втираю настойку в корни за 1-2 часа до мытья головы.

Таисия ФИЛИППОВА,
г. Кирс

Комментирует Ксения ИЛЬИНА, технолог пит器ия, нутрициолог, фитнес-тренер, @kseniia_mikhaylichenko, г. Екатеринбург.

Будем есть яйца?

Творят, что...

Есть яйца каждый день нельзя — повысится холестерин.

Это — однозначно миф! Причем грубейший. Холестерин — это липопroteиды (молекулы белка, связанные с молекулой жира), которые бывают высокой и низкой плотности. Условно их делят на «хороший» и «плохой» холестерин. И в яйцах он как раз-таки «хороший» — очень необходимый организму. А значит, этот продукт можно и даже нужно есть ежедневно без опаски. Более того, каждое куриное яйцо содержит 5-7 г полноценного белка и 5-7 г жира, из которых 2 г — это лецитин — мощнейший гепатопротектор (восстанавливает клетки печени и миelinовую оболочку нервов). Норма по-

требления лецитина — 5 г в сутки; соответственно, можно легко восполнить эти запасы, съедев 2-3 яйца в день. Важно отметить, что яичный желток содержит витамин А и гормонодобный витамин D, который служит для профилактики остеопороза других проблем опорно-двигательного аппарата также нормализует жирный обмен.

Лично я как сертифицированный тренер советую есть на завтрак 2-3 яйца — это обеспечит ваш организм полноценными белками и качественными жирами, а чувство голода даст о себе знать не так быстро, как, например, после каши.



Самое противопростудное варенье

Тыква богата витаминами группы В, а также калием, магнием, кальцием, железом. Ее мякоть содержит много каротиноидов и бета-каротина, которые поддерживают иммунитет, помогают защитить организм в период пика вирусных заболеваний. А еще она источник витамина A, поэтому благотворно влияет на зрение, добавляет здоровья коже и укрепляет кости. При анемии или низком гемоглобине тыква тоже выручает. Что касается имбиря, лимона и апельсина, думаю, все знают, какую роль они играют в борьбе с простудой и вирусами. Корица и острый перец лишь усиливают общий эффект и помогают согреться. В общем, тыквенное варенье — это не просто вкусное лакомство, а целый букет пользы в одной ложке. Варю сама и вам советую!

* 1 кг тыквы * 0,5 кг сахара * 2 апельсина * лимон * кусочек свежего корня имбиря или 0,5 ч.л. молотого сушеного (можно больше) * 1 ч.л. без верха молотой корицы * 0,5 ч.л. молотого острого перца — по желанию.

Очищенную тыкву нарезаю кусочками (можно с помощью терки для моркови по-корейски нарезать тонкой соломкой). Апельсины и лимон мою с мылом и содой, заливаю кипятком на 10 мин., обсушиваю, разрезаю пополам и выдавливаю сок, который переливаю в кастрюлю с тыквой. Корочки цитру-

Для восполнения сил

Такая смесь поможет при общей слабости, астении, дистрофии и истощении. Мою 4 лимона, нарезаю, удаляя косточки, пропускаю вместе с кожурой через мясорубку. Добавляю 1 ст. оливкового масла, 1 ст. лимонного сока, по 10-15 капель настоек валерианы и боярышника, 1 г камфоры, 15 капель эфирного масла мяты перечной, перемешиваю. Принимаю смесь по 1 ст.л. трижды в день перед едой до улучшения самочувствия. Храню в холодильнике. Ольга КОСЕНКО, г. Калининград

совых очищаю от остатков мякоти и белого слоя, нарезаю и также кладу в кастрюлю. Добавляю очищенный и натертый на мелкой терке имбирь, сахар, корицу, 0,5 ст. воды. Довожу до кипения, варю на малом огне 10 мин., полностью остужаю под крышкой. Готовлю таким же образом в 3-4 приема, по возможности не перемешивая. Каждый раз обязательно даю лакомству остыть минимум 4-5 часов. В этом случае тыква и цитрусовые корочки пропитываются сиропом и будут похожи на цукаты, а само варенье получится красивым и ароматным. Храню угощение в стеклянных банках в холодильнике.



Мои советы

- ❖ Вместо молотой можно добавить палочку корицы, а из готового варенья ее удалить.
- ❖ Острый перец добавляйте по желанию или замените молотый свежим в стручках по вкусу.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница, г. Балашиха

Дорогие читатели, мы ждем от вас посланий с вопросами для наших специалистов: врачей, технологов, фермеров, пчеловодов, травников и других знатоков своего дела. Разные источники предлагают сейчас стольки противоречивой и не всегда достоверной информации. Мы же действуем по принципу: доверяй, но проверяй! Не дайте себя обмануть — обращайтесь за советами к тем, кто действительно компетентен в том или ином вопросе. А мы, Сваты, вам в этом поможем!



Комментирует Ксения ИЛЬИНА, технолог питания, нутрициолог, фитнес-тренер, @kseniia_mikhaylichenko, г. Екатеринбург.

Дорогие наши, Масленая неделя уже началась, а значит, будем лакомиться блинами. Наши хозяйки предлагают самые разные варианты — хоть на праздничный стол, хоть для любимых гостей, которые заботятся о стройности фигуры. Гулять так гулять!

Налистники с творогом

Кто не любит блинчики с творогом? Приготовить их наверняка сможет каждая хозяйка, а вот с подачей можно помудрить — например, запечь в духовке с топленым маслом. Именно такие — ароматные, с приятным сливочным вкусом — в народе называют налистники.



Для начинки: • 400 г творога • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. ванильного сахара • яйцо • 100 г изюма • 1 ч.л. тертой цедры лимона — по желанию • 4 ст.л. топленого сливочного масла.

Изюм заливаю горячей водой на 10-15 мин. (жидкость сливаю), затем смещаю с творогом, яйцом, простым и ванильным сахаром, по желанию добавляю цедру. Хорошо остывшие тонкие блинчики разрезаю на четыре части, выкладывают на каждую по 1 ч.л. начинки, заворачиваю уголки и сворачиваю рулетиками. Плотно заполняю ими горшочек или форму для выпечки. Каждый слой поливаю порцией топленого масла. Томлю под крышкой в разогретой до 180 град. духовке 20-30 мин.

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора

Этот шахматный закусочный пирог — несложный в приготовлении и очень интересный в разрезе. Украсит любой праздник, а уж Масленицу — тем более.



«Ход королевы»

• 13 тонких блинов • 0,5 кг любого вареного мяса • 0,5 кг твердого сыра • луковица • 2 зубчика чеснока • 180 г сметаны • 180 г майонеза • 3 ст.л. растительного масла • молотый черный перец.

Мясо и лук мелко нарезаю, перчу, обжариваю в масле, смещаю с половиной сметаны и майонезом. Тертый сыр соединяю с измельченным чесноком и оставшимися сметаной и майонезом. Заворачиваю 4 блинчика с сырной начинкой и 5 — с мясной. Для этого выкладываю начинку на середину блина, сворачиваю пополам,

«Завертун» с селедкой

• Лист тонкого лаваша • 400 г картофельного пюре • филе слабосоленой сельди • красная луковица • огурец • 1 ст.л. майонеза • зелень укропа.

Подсоленное пюре смещаю с измельченным укропом и ровным слоем намазываю на лаваш. Сельдь, лук и огурец мелко нарезаю, смещаю с майонезом, распределяю по картофельному слою. Лаваш с начинкой сворачиваю рулетом, кладу в холод на пару часов, после чего нарезаю кусочками.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.

Фото автора



Все в ажуре

Чтобы блинчики получились ажурными, половину молока, нужного по рецепту, заменяю минеральной водой или пивом. А еще можно белки взбить отдельно и аккуратно взвести в конце замеса вместе с маслом.

Надежда КОЛОСОВСКАЯ, г. Ровно



Гороховые

Эти блины готовлю не из гороховой муки, что привычнее, а именно из вареного гороха — согласно исконному белорусскому рецепту. Они получаются нежными, воздушными и сытными. Особенно хороши в сочетании с луковым конфитюром.

• 90 г сухого гороха • яйцо • 65 мл кефира • 1/3 ч.л. сахара • 1/3 ч.л. разрыхлителя теста • 2 ст.л. (без верха) муки • соль • молотый черный перец.

Сухой горох мою, замачиваю на 5-6 часов или на ночь, варю в этой же воде, добавив сахар, до мягкости. Измельчаю в пюре, при необходимости доливая отвар. Вбиваю яйцо, соль и перчу. Подливая кефир порциями, вымешиваю до гладкой массы. В последнюю очередь всыпаю муку с разрыхлителем. Тесто должно быть нежным и не слишком густым. На смазанной растительным маслом сковороде выпекаю блины с обеих сторон.

Мой совет

Варю горох в кастрюле с открытой крышкой, чтобы сохранить естественный цвет. В процессе, если необходимо, подливаю воду, но не холодную, иначе горох будет жестким.



Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

а затем трубочкой. Прямоугольную или квадратную форму застилаю пищевой пленкой, распределяю блины без начинки — один на дно и три по бокам, чтобы стороны свисали. Выкладываю трубочки с начинкой в три ряда: 1-й — две с мясом по краям, с сыром в центре; 2-й — две с сыром по краям, с мясом в центре; 3-й — как нижний ряд. Накрываю все краешками блинов и ставлю гнет. Выдерживаю пирог в холодильнике 10 часов. Аккуратно нарезаю и подаю.

Светлана АНИКАНОВА, г. Константиновка.

Фото автора

Блины у моей ми, ароматны чиво уточняю утром к завтра • 0,5 кг муки • тельного масла сухих дрожже Промытое пшняю с 1,25 ст. хар, смешива в основную ма утра или ставле теплого моло 15-20 мин. и п



Кофейные

• 2 яйца • 6 ст.л. рубей • 2 ст.л. • 150 мл молока • 50-80 мл свежего кофе • 8 ст.л. соды • 1 ч.л. нитель (у мен Измельчаю 4 ке. Яйца слегка харом (или з ваю с крахма и половиной Добавляю ос соду и отру 40 мин. Вып рячей сково переворачив кусочек сыра винкой и обж чтобы сыр ра

Мой рецепт
или совет
в «Сваты. Заготовки»:



Наталья ВАВИЛОВА из г. Новополоцка интересовалась рецептами домашнего майонеза. А вы, дорогие хозяйки, не перестаете нас приятно удивлять: оказывается, немало вариантов данного соуса хранится в ваших кулинарных тетрадках. В данную подборку вошли далеко не все присланные рецепты, так что продолжим! Не оставайтесь в стороне — делийтесь своими способами приготовления майонеза и других соусов.

Классический

Мой вариант майонеза — натуральный и чистый продукт без красителей и консервантов.

- Крупное яйцо • 0,5 чл. готовой горчицы • 180 мл растительного масла • соль на кончике ножа
 - 0,5 чл. сахара • 1 ст.л. сока лимона.
- В яйцо добавляю соль, сахар и горчицу. Погружным блендером все взбиваю до однородной массы. Не переставая взбивать, тонкой струйкой вливаю масло. Когда майонез достаточно загустеет, добавляю сок лимона и еще раз взбиваю.

Мои советы

- ❖ Густоту регулирую количеством масла. Если любите более жидкий соус, 180 мл растительного масла будет много.
- ❖ В процессе приготовления корректирую и вкус майонеза. Например, иногда кладу больше горчицы, что

Многие покупают в магазине зеленый чай и йогурт, потому что надо следить за своим здоровьем. А следом — пельмени и майонез, потому что «ну надо же что-то поесть».



делает его более пикантным. Еще люблю добавлять в домашний майонез измельченный чеснок, укроп, базилик и тертый сыр. Такой соус хорош к рыбе, мясным и овощным блюдам.

Юлия АХАНОВА, г. Черкассы.

Фото автора

Без яиц (на молоке)

- 150 мл молока • 300 мл растительного масла • 1 ст.л. готовой горчицы • 2-3 ст.л. сока лимона • соль — по вкусу.

Взбиваю погружным блендером молоко комнатной температуры (это важно!), масло, соль и горчицу — масса должна стать однородной, как крем. Добавляю сок лимона и взбиваю до загустения. По желанию можно всыпать щепотку сахара. Храню в холодильнике до 10 дней. Выход: 0,5 л майонеза.

Мой совет

Растительное масло должно быть нейтрального вкуса, но обязательно содержать хотя бы часть оливкового. А горчицу выбирайте неострую.

Людмила БУРЦЕВА, г. Киев.

Фото автора



Сегодня промышленный майонез — это эмульсия «масло в воде». Изначально для приготовления использовали яичный желток, но со временем его почти полностью вытеснил соевый лецитин и другие эмульгаторы.



Из авокадо

- Авокадо • 3-4 ст.л. растительного масла • 1 чл. сахара • 0,5 чл. соли • 1,5 ст.л. сока лимона.

Мякоть авокадо слегка разминаю, добавляю соль, сахар и лимонный сок, взбиваю. В полученную массу вливаю растительное масло и еще раз тщательно взбиваю.

Зинаида МЕДВЕДКОВА,
пгт Красный Смоленской обл.

Творожный

- Майонез по швейцарскому рецепту. У соуса очень приятный и оригинальный вкус.
- 100 г творога • 2 ст.л. молока
- яичный желток • 2 ст.л. растительного масла • 0,5 ст.л. готовой горчицы • 0,5 ст.л. сока лимона или яблочного уксуса • соль — по вкусу.

Творог (у меня — домашний) соединяю с желтком и молоком. Постоянно помешивая, медленно вливаю масло. Важно массу не взбивать, а именно вымешивать в одном направлении. Добавляю горчицу, соль, сок лимона (или уксус). По желанию перетираю все через частое сито — консистенция будет более однородной. Но если творог не зернистый, можно этот шаг пропустить. Храню в холодильнике.



Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь.

Фото автора

НЕ ПР

Дорогие знаем, что ся готовые же другие которых Порой это вполне с быть, если попробовать. Выход есть нужно п. Как это сделать подробно в следующем случае не

Заго
в марте
Благ

14-18 марта

26-27 марта

30-31 марта

1-2 апреля

Небла

9-11 марта

5-6 апреля

Валерий М

«Вяж

Рекомендую привычку — может быть ке или внучке или внуком — нии вы найдете, что понравят и жакеты, чи ро, жилеты, Узнаете, как вещи: каки мальчиков, а сунки помогут добиться успеха. Это новом выпу дому».

«Народный рецепты на машние цв нами», «С «Живу с ди жем дошко

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

Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-4110
 и ВЫИГРАЙ
100000 рублей!

Хочешь получить скидку 1000 рублей?*
 Включай телевизор и заказывай товары,
 не выходя из дома! Кнопка пульта твоего ТВ:

ПРОМОКОД: 1000

РЕДАКЦИЯ

МТС

МГТС

Орион Экспресс

ТРИКОПОР

акадо

Билайн

Ростелеком

Ростелеком

НТВ Плюс

34

34

24

21

29

59

38

40

403

ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИСТЫ ДАДУТ СОВЕТЫ
 И ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

* За первый заказ на сумму от 2999 рублей

Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
 - Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
 - Произведено в России.
- Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.
 Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
 Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.



Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

лот 68901-01 999.-

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами.
 Размер иконы-медальона: 2,4x2,8 см.
 Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья).
 Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.



2 шт.

Жилет меховой из овечьей шерсти

лот 80867 1399.-

- Одежда из овечьей шерсти согреет вас дома и на даче в холодную погоду.
 - Поможет в лечении артрита и ревматизма.
- Материал: ворс (50% овечья шерсть, 50% полиамид). Размеры: M (42-44), L (46-48), XL (50-52), XXL (54-56).



Меховые чуни «Комфорт и здоровье»

лот 73666 1199.-

Материал: верх – 70% овечья шерсть, 30% ПЭ; подошва – войлок.
 Размер: 35-36, 37-38, 39-40, 41-42, 43-44, 45-46.
 Цвет в ассортименте, без возможности выбора.



Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот 28293-01 1. Набор «Матрона Московская», 2 шт.**лот 28293-02 2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт.****лот 28293-03 3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт.**

В наборе: клейкий холст (30x40 см), стразы, поток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

2 шт.



999.-

999.-

999.-

Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от 799.-

Надежная фиксация по периметру

Материал: 100% хлопок.
 Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий. Размеры: 90x200 см, 140x200 см, 160x200 см, 180x200 см, 200x200 см.



Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1699.-

- Анатомический эффект.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.



Комплект штор «Дивный сад»

лот 27796-01**2999 1999.-**

Материал: атлас.

Размер:
145x260 см (2 шт.).

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.-

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.



Материал: 100% ПЭ.

Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.

Бежевый Бордо Коричневый Кофе с молоком Горчичный

Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2990.-

- Специальная ткань «винилукс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.
- В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, 5 чехлов для подголовников, сумка для хранения. Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).



Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 1999 1490.-

- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и шить что-то новое.



В комплект входит: 1 запасная игла, 6 шпульек, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа АА (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 9 марта по 7 июля 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.10.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru

ПРОМОКОД: 1000

РЕДАКЦИЯ

Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 3999.- Черный Красный

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
 - Просто, быстро, экономично и вкусно.
- Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 0,5x25,5x31 см. Вес: 6 кг.



Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 1999.-

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовим салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29x18x20 см.



Электрический измельчитель «Молния»

лот 22634-01 1999 1699.-

- Простое управление одним нажатием.
- 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.



Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

лот 18945-01 1790.-

- Отмывает поверхности из любого материала.

Поворачивается на 360°, проникает даже в труднодоступные места. Уникальная система отжима и полоскания. Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину. Материал: пластик, металл, микрофибра. Длина ручки: 131 см. Объем ведра: 3,3 л. Размер насадки: 33x12x0,6 см. В комплекте: швабра, ведро, 2 сменные насадки из микрофибры, инструкция.



Чудо-шланг для полива «Дачник»

лот 100035 от 799.-

- Увеличивается в длину до 3-х раз.
- Суперпрочный и суперлегкий.
- 7 режимов работы для струй различного напора и ширины.

Длина наполненного шланга – 15 м; 22,5 м; 30 м. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4". Цвет: синий, зеленый (без возможности выбора).



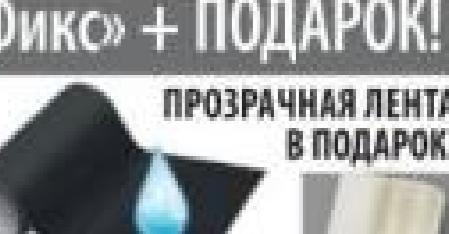
Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 990.-

ПРОЗРАЧНАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20x150 см.



Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 1590.-

- Работает от аккумулятора.
 - Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
 - Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.
 - 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты четырехгранные – 2 шт., биты сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.



Чудо-эмulsionия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.

лот 19128-02 990.-

- Грунтиует, готовит к покраске.
 - Реставрирует металлы.
 - Устраняет ржавчину, защищает от коррозии.
- Объем: 500 мл. Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

