

С 27 ФЕВРАЛЯ ПО 15 АПРЕЛЯ **ВЕЛИКИЙ ПОСТ** — РЕЦЕПТЫ ВНУТРИ

16+

# Сваты На кухне

Телерадиотелекомпания  
№ 2 (100),  
ФЕВРАЛЬ 2023 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА  
ГОТОВИМ БЫСТРО

**5** ИДЕЙ  
ЭКОНОМНЫХ  
БЛЮД  
ОТ ШЕФ-ПОВАРА

ТАКОГО ВЫ ЕЩЕ  
НЕ ПРОБОВАЛИ:  
**БУЛГУР ИЗ ЦВЕТНОЙ  
КАПУСТЫ**



ТОРТ «ПТИЧЬЕ  
МОЛОКО»

21

НЕОЖИДАННО:  
**РУЛЕТ-ГОЛУБЕЦ**

**НА ЗДОРОВЬЕ:**  
«РУССКАЯ ПЕЧКА»  
ОТ ПРОСТУДЫ  
**ПЛЮС** НАПИТОК  
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЭМОЦИЙ

Самый  
выгодный

ПЕРИОД ОФОРМИТЬ  
ПОДПИСКУ НА «СВАТЫ  
НА КУХНЕ» НА ВТОРОЕ  
ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА —  
С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА  
**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**  
ПО393 «ПОЧТА РОССИИ»,  
86231 «КРЫМ ПОЧТА»

## ПЕЛЬМЕНИ И ВАРЕНИКИ

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 7 ТВОРОЖНИКИ            | 6 «ШЕНГ ЦЗЯН БАО» ИЗ ШАНХАЯ |
| 6 УРАЛЬСКИЕ В ГОРШОЧКАХ | 5 ЛЕНИВЫЕ «РОЗЫ»            |
| 5 МИНЕРАЛЬНОЕ ТЕСТО     | 7 ГРУЗИНСКИЕ ВАРЕНИКИ       |

**МАСТЕР-КЛАСС: КОТЛЕТЫ «КОПЧЕНЫЕ ЯЙЦА»**