

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Овощное изобилие 6-9

Свекольный суп-пюре, капустные котлеты,
картофель в «кимоно», ассорти под сыром

Рабочие будни

Меню на каждый день 10-13

Суп из пельменей, омлет-ролл, лепешка
«Лангош», рыба с луком, творожный пирог

Здоровая еда 14

Ржаная галета со сливами и пряное филе

Готовим для детей 15

Печенье «Кокосанка», арбузный фреш

Экономная хозяйка 16-20

Маринованные маслята, баклажаны к шаш-
лыку, помидоры «Царские», бульонные
«кубики» из запеченных овощей, заготовка
«Огурцы в огурцах», слоеный конфитюр и др.

А что бы нам выпить? 21

Наливки: грушевая и из слив

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Ароматный мясной рулет, салат из арбуза,
перец в беконе, яблочное мороженое,
маковый кекс

Кухня народов мира 26-27

Греческая кухня: закуска «Буюрди», горячее
«Котопуло клефтико» и рагу «Бриам»

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Коллаген — молодость кожи: меняем
свой рацион и привычки

Посиделки 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:
готовим классический греческий салат

Капелька романтики

В дачных работах да мелких семей-
ных хлопотах незаметно пролетели
июнь и июль... А я совсем не почув-
ствовал лета!

С мыслью, что в жизни должно быть
место спонтанным романтическим по-
ступкам, я купил нам с женой билеты
до ближайшего крупного города и за-
бронировал квартиру на 5 дней.

На сборы было от силы пару часов.
Сначала супругу мой поступок сильно
озадачил и даже опечалил. Но деньги
оплачены, а времени взвешивать все
за и против уже нет. Дачу оставили на
родных. Уже сидя в поезде, супруга
понемногу расслабилась. И вместе
со мной начала с азартом разрабаты-
вать будущие пешие прогулки, скло-
нившись над картой города. Таких
горящих глаз я у нее давно не видел!

В свой мини-отпуск мы много гуля-
ли по улочкам и скверам, устраивали
пикники в парках, ездили на взятых в
прокат велосипедах. Даже позволили
себе пару раз заглянуть в новомод-
ные кофейни с умопомрачительными
десертами...

Домой мы вернулись с множеством
ярких впечатлений.

И вы позвольте себе в последние
недели уходящего лета что-нибудь
романтическое, в том числе оформить
подписку на «Кухоньку Михалыча»
на I полугодие 2024!

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

Успейте до 31 августа подписаться на «Кухоньку Михалыча»
на первое полугодие 2024 г.
по ценам предыдущего полугодия!