

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Постный стол 6-9

Гороховая колбаса, фасолевым паштет,
пряный картофель, грибная калья

Рабочие будни 10-13

Куриный суп с имбирем, заварные блины,
печеночный террин, вареники с творогом

Здоровая еда 14

Творожная запеканка и сытный салат

Готовим для детей 15

«Мишка» из оладий, шоколадные конфеты
с семечками, правильный ланчбокс школьника

Экономная хозяйка 16-20

Пицца на батоне, куриные шейки с овощами,
омлет с соленым огурцом, запеченный чеснок,
сушеная морковь и витаминные ростки гороха

Супербюджетно 21

Готовим из свиных ушей: суп и закуска

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Куриные «ватрушки», голубцы в чашечках
лука, отбивные в кукурузной панировке,
«колосок» из скумбрии и сладкий египетский
пирог «Фытыр»

Кухня народов мира 26-27

Турецкая кухня: чечевичный суп, салат
«Кысыр» из булгура и овощей, халва из муки

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Недостаток йода и лишний вес

Посиделки 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:
готовим форшмак с яблоком

Марафон желаний

На днях жена сообщила, что записала нас на платный марафон желаний — пора менять жизнь к лучшему! «А не поздно ли для желаний на год — март уже на дворе? И нет у меня особых желаний. Да и не верю я во все эти пасы руками», — была моя первая реакция.

Оказалось, что «марафон» — это несколько встреч с психологом. На одной она рассказала, как загадывать желания, чтобы наш мозг воодушевился к действиям. На другой — откуда черпать энергию. Наше сознание долго помнит плохое, а хорошее — быстро забывает. Поэтому психолог предложила вспомнить приятные моменты ушедшего года.

И стали мы с женой вспоминать. В январе занялись спортивной ходьбой и познакомились с интересными людьми. Снова начали печь вкусный хлеб. Были увлекательные поездки, концерты, походы в лес... Список приятностей рос, а вместе с ним и заряд энергии. Захотелось, чтобы и этот год был интересным.

Если и вам сейчас грустно, обязательно воспользуйтесь этой методикой! Тогда, глядишь, снова захочется жить, творить и вкусно готовить. А мой журнал — вам в помощь!

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание! На сайте toloka24.ru до **17.03**
по промокоду **март24** — скидка **20%**!

Внимание!

Спешите до 31 марта подписаться на «Кухоньку Михалыча»
на второе полугодие 2024 года по СТАРЫМ ЦЕНАМ!