



**П**очти всегда Мисс номера «Золотых» становится новым автор. Но в этот раз победительницей мы решили сделать опытную кулинарочку Елену КИРЯШИНУ из г. Ульяновска. Ее рецепты появлялись в нашем издании почти с самого его открытия. И до сих пор хозяйка радуется идеям — одну из них ищите на стр. 20: такие китайские лепешки точно достойны вашего стола. Кстати, поняли тонкий намек, как стать Мисс следующего номера? Просто напишите в редакцию, поделитесь любимым рецептом и собственным фото с блюдом!



МИСС  
НОМЕРА

## рубрики выпуска

Тема номера.	На здоровье! .....	26-27
Все в шоколаде:	Горячие блюда .....	28-32
лучшие десерты.....	Приглашает читатель.....	34-37
Крупным планом:	Масленица	
налегаем на творог .....	на пороге! .....	38-41
Салаты и закуски .....	Переходим на ПП! .....	42-43
Первые блюда .....	Праздничный стол .....	44-48

## Наши эксперты и золотые хозяйки



**Елена  
Цой,**  
шеф-повар



**Людмила  
Денисенко,**  
диетолог



**Марина  
Снопкова,**  
интегративный  
нутрициолог



**Татьяна  
Назарук,**  
кулинарный  
блогер



**Нина Минина-  
Росинская**



**Марина  
Гарماش**



**Марина  
Водолазская**



**Екатерина  
Сивакова**

**Наши подписные индексы:**

**П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»**

**А**

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Еще студенткой проходила практику в одном из изданий «Толоки». Отправила редактор меня тогда к шеф-повару. Было это лет 15 назад — я молодая-зеленая, но полна решимости привезти хороший материал. Повар готовил «кармашки» из индейки с песто и булгуром. В то время я даже не слышала половины слов из названия блюда, но разузнала все: и про соус, и про «хитрый» гарнир. Шеф уверенным движением выложил на тарелку кашу, мясо, свежую зелень. Потом достал из холодильника миниатюрную баночку, «чпокнул» крышкой — и добавил рядом с основным угощением какие-то темные «ягодки». На всю кухню я наивно спросила: «А это что, варенье?» Шеф только улыбнулся: «Это черная икра». Спустя годы я себя оправдала: к мясу и правда подаются «варенье» — конфитюр. И это очень вкусно! Но в тот день с моих щек еще долго не сходил румянец. Ищите новые идеи десертов в теме этого номера — уверяю, никаких подвохов там нет!

Алена СУХАН

**А**