

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей.....5

## Тема номера:

Дачный обед: не только шашлык ..... 6-9

Кисло-сладкий лук, дачный бургер,  
борщ в микроволновке, хачапури на мангале,  
шампиньоны в «шубке», ребрышки барбекю,  
лимонад «Цитрусовый бриз»

Рабочие будни..... 10-13

Чизкейк с редисом, неожиданная окрошка,  
свинина в кисло-пряном соусе,  
рыбные котлеты, печенье «Гусиные лапки»

Здоровая еда.....14

Крабовый салат,  
шпинатные оладьи из куриного филе

Готовим для детей..... 15

Гуляш из говядины, печенье «Пуговки»

Экономная хозяйка..... 16-20

Утренние бутерброды, дип «Блондинка за углом»,  
пирог мечты, варенье «Брутальный ревень»,  
мятный сироп, кулинарная шпателька:  
заморозка зелени — наше все

Супербюджетно .....21

Варенье «Апельсиновые «бусы»

## Есть повод!

Праздник в доме..... 22-25

Рулетики из скумбрии, салат с курицей и вешен-  
ками, голубцы на новый лад, бефстроганов  
в булочке, шоколадный медовик «Спартак»

## Будем здоровы!

Правильное питание ..... 28-29

7 главных продуктов для весеннего детокса

Посиделки .....30-32

Кулинарные истории и новая викторина

## Такая экономия

Восхищаюсь хозяйюшками, которые стараются экономить, но при этом регулярно балуют семью разнообразными блюдами. Вот, например, Наталья в своем письме написала: «Не понимаю тех, кто покупает втридорога несезонные продукты. Клубника в январе — деньги на ветер. Я лучше все, что можно, бесплатно раздобуду. Те же ягоды — землянику, малину, клюкву — сама с удовольствием в лесу собираю. Места у нас богатые на дары природы. Запасуюсь на весь год — экономия выходит приличная. В начале весны с подружкой за клюквой ездили на болото, там недалеко озеро. Пока мужья рыбачили, мы ягод насобирали. Несколько лет назад прибились к стану дачников-огородников, теперь познаем все прелести житья-бытья на свежем воздухе. Идеальная еда на даче не пресловутый шашлык, а суп! Варю кастрюлю на два дня — и обед семье обеспечен. Овощи, запеченные на мангале, — как же я их обожаю! У кого дача, те меня поймут».

Дорогие читатели, а какие кулинарные традиции у вас в семье? Пишите нам и не забудьте оформить подписку на второе полугодие!

Ваш МИХАЛЫЧ

## ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!

Успейте подписаться на наше издание с 3 по 13 июня на второе полугодие со скидкой 5% в любом почтовом отделении по индексу **П1199** («Почта России») или **60085** («Почта Крыма»).

Или подпишитесь на сайте **toloka24.ru** не выходя из дома (скидка 15% по промокоду **ВЕСНА25**)