



МИСС  
номера

**В** который раз убеждаемся: почти всегда любовь к кулинарии и домашним посиделкам за щедрым столом нам прививают родители. И рецепты из редакционной почты, на фото к которым готовые блюда презентуют дети хозяйшек, — очередное тому подтверждение. Отменной идеей украшения салата с нами поделилась Татьяна ТИМОШЕНКО из Костромы (ищите на стр. 20), а прекрасную презентацию на себя взяла ее дочурка — очаровательная Полина, которую награждаем званием Мисс номера!

## рубрики выпуска

Тема номера:

ужин за полчаса .....	5-17
Секрет кулинара .....	18-19
Салаты и закуски .....	20-22
Первые блюда .....	24-25
Горячие блюда .....	28-30
Мировая кухня .....	32-33

Приглашает

читатель .....	34-37
Следи за собой! .....	38-39
Несладкая выпечка .....	40-41
Переходим на ПП! .....	42-43
Редакция, я худею! .....	44-45
Сладкий стол .....	46-48

## Наши эксперты и золотые хозяйшки



**Людмила  
Денисенко,**  
диетолог



**Елена  
Цой,**  
шеф-повар



**Марина  
Снопкова,**  
интегративный  
нутрициолог



**Анастасия  
Кузнецова,**  
фитнес-тренер



**Наталья  
Имшенецкая**



**Марина  
Водолажская**



**Нина Минина-  
Россинская**



**Екатерина  
Сивакова**

ПОДПИСАТЬСЯ НА ИЗДАНИЯ «ТОЛОКИ»  
УДОБНЕЕ ВСЕГО НА САЙТЕ [toloka24.ru](http://toloka24.ru)

## СЛОВО РЕДАКТОРА

Будничный вечер и так похож на пит-стоп у гонщиков, поэтому чем меньше времени вы проведете на кухне, тем больше шансов у окончания любого дня стать приятнее. Конец мая куда лучше подходит для прогулок в парке в лучах заходящего солнца, а не для «танцев» у плиты. Освобождаем время для приятного досуга! В теме этого номера «Золотых» мы собрали рецепты, на приготовление блюд по которым вы потратите максимум полчаса. А хитрости бывалых хозяйшек помогут накормить семью быстро, сытно и недорого. Берите проверенные идеи на вооружение, радуйте близких небанальными угощениями и наслаждайтесь цветущей весной. Помните: слишком часто формальности, всевозможные правила и оглядка на чужое мнение («Как это ты изо дня в день не готовишь для домашних ужин из трех «сложносочиненных» блюд?!») мешают нам просто быть счастливыми здесь и сейчас.

Алена СУХАН