



**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:	Приглашает
ужин за полчаса ..... 5-17	читатель ..... 34-37
Секрет кулинара ..... 18-19	Следи за собой! ..... 38-39
Салаты и закуски ..... 20-22	Несладкая выпечка ..... 40-41
Первые блюда ..... 24-25	Переходим на ПП! ..... 42-43
Горячие блюда ..... 28-30	Редакция, я хуюю! ..... 44-45
Мировая кухня ..... 32-33	Сладкий стол ..... 46-48

## Наши эксперты и золотые хозяйки



**Людмила  
Денисенко,**  
диетолог



**Елена  
Цой,**  
шеф-повар



**Марина  
Снопкова,**  
интегративный  
нутрициолог



**Анастасия  
Кузнецова,**  
фитнес-тренер



**Наталья  
Имшенецкая**



**Марина  
Водолазская**



**Нина Минина-  
Россинская**



**Екатерина  
Сивакова**

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

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