

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Каша – чудо наше 6-9

Бурый рис с овощами, правильная овсянка
от нутрициолога, перловая «Мульгипудер»
с картошкой и торт из... каши!

Рабочие будни 10-13

Быстрый суп из консервированной фасоли,
тайские лепешки, мясной пирог, капуста
в кляре, азиатский соус

Здоровая еда 14

Грибной паштет и белковый торт

Готовим для детей 15

«Цыпленок» из ракушек, морковный пирог
и правильный ланчбокс школьника

Экономная хозяйка 16-20

Запеченная салака, ленивые голубцы из крас-
ной капусты, куриная ветчина с сердечками

Супербюджетно 21

Готовим домашнюю ливерку

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Салат с апельсином, запеченная горбуша,
сельдь по-корейски, эффектный куриный
рулет с омлетом, медовый торт «Марленка»

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Поддержать щитовидку зимой

Посиделки 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:
готовим зимнюю шаурму

Вечер спустя 50 лет

В этом году я был на вечере встреч выпускников. Ровно 50 лет, как мы закончили кулинарный техникум.

Из учителей была только наша преподавательница основ физиологии питания (молоденькой к нам тогда пришла, сразу после института). Помню, как мы с ней ездили на экскурсию в Ленинград: были в Эрмитаже, любовались дворцами Петергофа, наблюдали за разводными мостами.

Наша встреча проходила в небольшом ресторанчике. Собралось 20 человек. К сожалению, Вовка, Саша, Люся и Ляля уже не с нами...

Сначала мы приглядывались друг к другу. Еще бы, с некоторыми я не виделся аж полвека! Жизнь раскидала нас по всему свету.

После первого бокала шампанского напряжение как рукой сняло. Мы рассказывали друг другу о своих семьях, достижениях, хобби. Кто-то уже на пенсии выращивает яблоневый сад, а кто-то еще продолжает трудиться в семейном ресторанчике.

На прощание все обменялись номерами телефонов и обещаниями встретиться на следующий год. Барышням я подарил подписки на свое издание.

По-моему, это неплохой вариант женского подарка к 8 Марта.

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

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