

Если думаете, что Мисс номера в «ЗР» можно стать только по блату, то победительница и самая очаровательная кулинарочка этого выпуска вас точно переубедит. Знакомьтесь: юная Доминика! Пусть девчушка пока что больше на подхвате у своей мамы и по совместительству нашего автора — Марины Мороз из Березы, но мы уверены: пройдет совсем немного времени — и сама будет присылать нам рецепты! Кстати, вариант приготовления изумительных икбирных пряничков ищите на стр. 44. Зимой такой десерт идеален к чашечке чая!



рубрики выпуска

Тема номера:
пришло время
экономить 5-17
Крупные планы:
помело 18-19
Салаты и закуски 20-23

Первые блюда 24-25
Горячие блюда 28-32
Приглашает читатель 34-37
Несладкая выпечка 38-39
Переходим на ПП! 40-41
Сладкий стол 42-48

Наши эксперты и золотые хозяйки



**Наталья
Недвигина,**
диетолог



**Татьяна
Назарук,**
кулинарный
блогер



**Марина
Снопкова,**
интегративный
нутрициолог



**Наталья
Сагулина,**
кулинарный блогер



**Татьяна
Берковская**



**Татьяна
Малютикова**



**Нина Минина-
Россинская**



**Марина
Гармаш**

Наши подписные индексы:

П1198 «Почта России», 72652 «Почта Крыма»

А

СЛОВО РЕДАКТОРА

Давайте разберем «экономную экономию» на примере котлет. Доставляйте традики и записывайте. В идеале, конечно, пустить на фарш парную телятинку. Можно — взять кусок говядины попроще и «разбавить» более бюджетными свининой или курицей. Еще лучше — добавить в состав овощи и размоченные в молоке сухарики белого хлеба. Те же лук, морковь, сладкий перец, кабачок хорошо перед этим пропустить через мясорубку: в общей массе их даже главный привереда вашей семьи не найдет. Сухари же не только увеличат общий вес, но и вдвойне сработают на руку кулинарке. Благодаря такой добавке котлеты получатся невероятно сочными, нежными, «пышными». Теперь же подсчитайте, в какую сумму вам обойдется каждый из этих трех рецептов. Что, после череды праздников выбор очевиден?.. Только, спорим, котлеты с овощами и хлебушком будут гораздо вкуснее? Потому что «экономная экономия» должна быть еще и продуманной!

Алена СУХАН

А



В этом номере

стр. 17

Торящие блюда

- 10 Гречневый кулеш
- 12 Говяжьи почки — экономно и вкусно!
- 14 «Рыбники» с начинкой
- 28 Толстолобик в сметане
- 30 Запеканка для дочурки



Приглашает читатель

- 35 Блюдо с обложки. Салат «Березка»
- 36 Куриные шашлычки на луковой «подушке»
- 37 Восхитительный кекс

Несладкая выпечка

- 38 Булочки-капустники
- 39 Греческая пицца от золотой хозяйки

Сладкий стол

- 16 Овсяные оладки к завтраку
- 42 Кекс с малиной
- 43 Торт «Крошка моя»
- 47 Творожные треугольники
- 48 Подковки на счастье

Готовим овощной бульон

6

Салаты и закуски

- 9 Луковый конфитюр для гурманов
- 20 «Утопленцы» по-чешски
- 21 Нарядный салат «Мышки в сыре»



22 Капустка нарасхват

Первые блюда

- 24 «Полевой» супчик



25 Фляки по-булгаковски

6 причин полюбить помело

18