

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей..... 5

Тема номера: Блины-оладушки6-9

Суп «Каляя», блины с припеком, оладьи с маком, финские «Паннукакку», креп-торт

Рабочие будни..... 10-13

Постные супы, морковный салат, хумус, конвертики с рыбой, японский молочный хлеб

Здоровая еда..... 14

Овсяный кисель и финиковая паста

Готовим для детей 15

Немецкие крепли и десерт из манки

Экономная хозяйка 16-20

Смалец с луком, вареники с фасолью, гречка с куриными сердечками, лжеикра, суперленивые голубцы и домашняя колбаса

А что бы нам выпить?..... 21

Пряный горячий шоколад и шоколадный ликер

Есть повод!

Праздник в доме..... 22-25

Запеченная скумбрия, отбивные в кляре, майонез без яиц, котлеты в грибном соусе, чизкейк с вареной сгущенкой

Кухня народов мира..... 26-27

Финская кухня: рыбная закуска, ржаная лепешка с беконом, свекольный пирог

Будем здоровы!

Правильное питание..... 28-29

Аскорбиновая кислота каждый день: советы нутрициолога из личного опыта

Посиделки..... 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром: готовим классическую итальянскую пасту болоньезе

Дашь весну!

Опять заныло колено. Захлюпал нос. Настроение на нуле. То ли магнитные бури, то ли ретроградный Меркурий...

Стоп! Не раскисать! Скоро весна!

А давайте ее и солнце поторопим! Как? Да блинами и оладьями! Рецепты румяных «солнышек» вы найдете на стр. 6-9: необычный суп, блины с припеком, оладушки с маком, финские «Паннукакку» в духовке и даже креп-торт. Чтобы наше ожидание не было омрачено простудами, перебоями в работе сердца и ЖКТ, обязательно загляните на стр. 28-29. Там нутрициолог расскажет о пользе витамина С, как и сколько его принимать. Когда ничего не болит, настроение улучшается.

Кстати, про настроение. Научно доказано, что шоколад — отличный антидепрессант. На стр. 21 вас ждут рецепты горячего шоколада и домашнего ликера. Десертам тоже под силу поднять настроение. Сладкие рецепты — на стр. 14, 15, 25. Яркие эмоции дарят и увлекательные путешествия. Можем махнуть в Финляндию — см. стр. 26-27.

Настроение улучшилось?! Я всегда говорил, что общение с друзьями — лучшее лекарство.

А чтобы наши встречи не прерывались, не забудьте подписаться на «КМ» на второе полугодие 2023 г. Успеете оформить подписку до 31 марта еще по СТАРЫМ ценам!

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

Подписаться на «толоковские» издания на полгода или год можно на почте или не выходя из дома на сайте **toloka24.ru**
По промокоду 2023 — скидка 15%!

Будем вместе вкусно готовить!