



Люблю читать на тему психологии и регулярно выписываю «толоковский» журнал «Психология и Я». Так вот, многие специалисты советуют как можно чаще пробовать что-то новое, особенно если начинает казаться, что жизнь превратилась в рутину. Я решила не ждать нового года и уже с прошлого ноября стараюсь внедрять это в свою жизнь. Выбираю непривычные маршруты для прогулок. Примеряю новую для себя одежду. Сменила прическу. А еще, что совсем для меня нетипично, начала чаще ходить в кафе. Конечно, я могу все приготовить сама, да еще и в разы дешевле, но здесь дело в другом. Так я не только экономлю время, но и пробую новые вкусовые сочетания, которые сама бы не придумала. Признаюсь, пока что, помимо десертов, меня мало что впечатлило. Но бывают исключения. В одном заведении меня поразил крем-соус из батата. На следующий же день отправилась по супермаркетам в поисках диковинного сладкого картофеля. Купила пару клубней, очистила, отварила в небольшом количестве воды до мягкости и пюрировала блендером. Переложила в сотейник, поставила на средний огонь и, постепенно подливая сливки 20%, довела до консистенции подливы. В конце посолила, всыпала натертый на мелкой терке сыр и пряные травы и пробила погружным блендером. Получилось шикарное дополнение к птице. В общем, чтобы разнообразить жизнь и не дать мозгу погрязнуть в рутине, советую освоить эту приятную и полезную практику.

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с 5

САЛО с 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с 8

...ИЗ РЫБЫ с 9

...ИЗ МЯСА с 10



...ИЗ ПТИЦЫ с 11



БУТЕРБРОДНИЦА с 12

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с 14



ГОРЧИЦА с 16

ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с 18



ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с 20

МЯСНЫЕ... с 22



РЫБНЫЕ... с 24

СЫРНЫЕ... с 25



УКРАШАЕМ СТОЛ с 26

УЮТНАЯ КУХНЯ с 27

КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ с 28

НА ЗДОРОВЬЕ с 30

НА ПОСОШОК! с 31