

**СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ****Копилка идей**..... 5**Тема номера. Лесные дары: ягоды и грибы**.....6-9

Земляничный смузи, фаршированный карп,пельменная запеканка, паста с лисичками, слойки с черникой

**Рабочие будни**..... 10-13

Рыба в сметанном соусе, запеченное филе, суп-крем из кабачков, лимонный пирог

**Здоровая еда**..... 14

Суфле «Томатное» и жаркое из печенки

**Готовим для детей** ..... 15

«Улиточки» из слоеного теста и мини-«пиццы»

**Экономная хозяйка****Летние заготовки**..... 16-20

Малиновый уксус, клубничные заморозки, чатни из свеклы и смородины, икра из опят, огуречное лечо, конфитюр из перцев и др.

**А что бы нам выпить?**..... 21

Домашний квас: мятный, из кофе и цикория

**Есть повод!****Праздник в доме**..... 22-25

Крылышки в глазури, куриный салат, мясные рулетки с курагой и черносливом, зефирное мороженое и др.

**Будем здоровы!****Правильное питание**..... 28-29

Когда кишечник бунтует: советы нутрициолога

**Посиделки**..... 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром: готовим пазлю с морепродуктами

**Урожайный июль**

Июль — щедрый месяц во всех отношениях. На любимых сотках зреют помидоры, огурцы, кабачки, в садах — вишни, смородина, малина. Готовить из них — одно удовольствие, ведь это все натурально, вкусно и полезно.

Еще большая радость — прогуляться в лес за грибами и ягодами. И приятно, и полезно: зимние запасы пополнить и развеяться от проблем и тяжких дум. В этом номере мы с Шурой постарались в полной мере раскрыть не только лесную тему, но и не обойти вниманием других «героев» июля.

Очень надеемся, что данный месяц наполнит ваши дома теплом и неповторимыми ароматами угощений, а кладовочки — стройными рядами банок с заготовками (и в этом тоже хотим вам помочь, ведь подборка рецептов на стр. 16-20 составлена с помощью опытных хозяйшек).

И конечно же, ждем отклика от вас с мнением о данном номере и вашими любимыми рецептами самых разных блюд!

И не забудьте продлить подписку на любимую «Кухоньку Михалыча» на первое полугодие 2024 года, чтобы и дальше мы с вами могли беспрепятственно встречаться каждый месяц!

Ваш МИХАЛЫЧ

**Внимание!**

**Успейте до 31 августа подписаться на «Кухоньку Михалыча» на первое полугодие 2024 г. по ценам предыдущего полугодия!**

Реклама

**Будем вместе вкусно готовить!**