

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей..... 5

Тема номера. Лесные дары: ягоды  
и грибы.....6-9Земляничный 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 паззль 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 хозяюшек).

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!