



С выращиванием микрозелени у меня сложилось не сразу. Не поверите, но даже кресс-салат, который многие умудряются выгонять в яичной скорлупе, у меня сначала не рос. Точнее, рос, но был тоненьким, редким и хилым, да и вкусом не особо радовал. В какой-то момент хотелось опустить руки, но сопоставила факты и сообразила, что на моем кухонном подоконнике, который выходит на балкон, растениям маловато света. Тогда собрала нужную информацию в наших садово-огородных журналах и в итоге купила специальную фитолампу для рассады. Сразу заметила, что после ее установки даже мои фиалки слегка приободрились. А по весне посеяла кресс — и он наконец-то друженько взошел! Давно я так не радовалась урожаю. А какие вкусные были утренние бутерброды с домашним хлебушком, которым меня к выходным часто угощает Мила из журнала «НК. Выпечка», самодельным сливочным сыром и собственноручно выращенной зеленью!..

В этом году буду экспериментировать и проращивать горох, вдохновившись примером нашего автора. И вам советую попробовать — подробности ищите на стр. 19. Это не только полезно, но еще и очень вкусно. Вы знали, что молодыми ростками гороха даже в ресторанах высокой кухни блюда украшают? Как говорится, чем мы хуже? А если вы уже успешно выращиваете микрозелень или пряные травы на подоконнике, обязательно поделитесь своими секретами!

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с 5

ВЕСЕННИЕ ВИТАМИНЫ с 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с 8

...ИЗ РЫБЫ с 9

...ИЗ МЯСА с 10

«Дамский каприз»



...ИЗ ПТИЦЫ с 11

«Пять полосок»



БУТЕРБРОДНИЦА с 12

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с 14

Куриный рулет



СЫРНЫЙ СОУС с 16

ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с 18

Котлеты по-пермски



ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с 20

МЯСНЫЕ... с 22

Шашлычки из курицы



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