



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

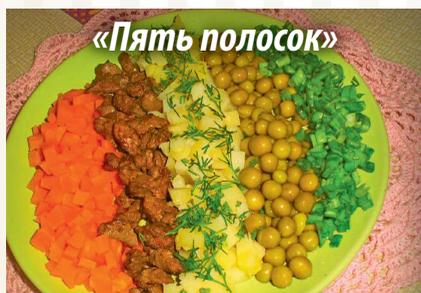
САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с. 8

...ИЗ РЫБЫ с. 9

...ИЗ МЯСА с. 10



...ИЗ ПТИЦЫ с. 11



БУТЕРБРОДНИЦА с. 12

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с. 14



СЫРНЫЙ СОУС с. 16

ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с. 18



ОВОЦНЫЕ 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