



Несколько лет назад в июне я отдыхала в санатории. Соседкой по комнате у меня была Тамара — женщина лет за пятьдесят. Первую неделю она особенно сильно маялась и тосковала по любимой даче: еще бы, самый сезон в разгаре и столько дел в огороде, а она тут «прохлаждает-ся». Оказалось, что путевку ей подарили на день рождения дети и чуть ли не насильно отправили отдыхать, пообещав, что вместе с отцом сами присмотрят за участком. Но Тамара была из тех, кто постоянно чем-то занята и не может сидеть без дела. И вот спустя неделю она где-то раздобыла трехлитровую банку и засолила в ней молодые огурчики, которые купила в ближайшем поселке вместе с зеленью. До сих пор помню, какие они были вкусные и хрустящие! И никогда не забуду, как начинало светиться лицо Тамары, когда она кого-то ими угощала. Есть такие люди, призвание которых — дарить тепло людям и приносить им пользу. Рецепт тех огурчиков я, конечно же, записала. Крупно нарезать пару листьев хрена и большой пучок укропа, плоской стороной ножа раздавить 5-6 очищенных зубчиков чеснока, все сложить в чистую банку. У огурцов срезать кончики с двух сторон, выложить в банку. В 1 л газированной минеральной воды растворить 2 ст.л. крупной поваренной соли, залить огурцы. И оставить на ночь при комнатной температуре, а затем переставить в холодильник.

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с 5

ЗАГОТОВКИ с 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с 8

...ИЗ РЫБЫ с 9

...ИЗ МЯСА с 10

...ИЗ ПТИЦЫ с 11

«КурочКАбачок»



БУТЕРБРОДНИЦА с 12

Грибные тосты



ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с 14

«Балтийский берег»



ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с 18

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с 20

МЯСНЫЕ... с 22

Ребрышки «Семейные»



РЫБНЫЕ... с 24

СЫРНЫЕ... с 25

УКРАШАЕМ СТОЛ с 26

«Минимум калорий»



УЮТНАЯ КУХНЯ с 27

ЕСТЬ ВОПРОС с 28

НА ЗДОРОВЬЕ с 30

НА ПОСОШОК! с 31