



**Примерный вес
овощей и фруктов**

Продукты (средней величины)	Вес, грамм
Абрикос	40
Апельсин	170
Банан	140
Грейпфрут	350
Груша	200
Кабачок	500
Капуста белокочанная	1500
Картофель	100
Киви	85
Лимон	120
Лук репчатый	120
Мандарин	125
Морковь	100
Огурец	150
Перец сладкий	130
Персик	160
Петрушка (корень)	150
Помидор	130
Свекла	400
Цветная капуста	1400
Чеснок (головка)	60
Яблоко (антоновка)	180

БОЛЬШЕ СОКА!

Если хочу выдавить из цитрусовых как можно больше сока, держу плоды в течение 1 мин. в горячей (не кипящей!) воде или прогреваю их в микроволновке в течение 20-30 сек. при максимальной мощности.

Наталья КАРКАЧЕВА,
Краснодарский край

Подписка в разгаре — ВЫГОДА В КАРМАНЕ

Дорогие хозяйшкИ! Пока дачные хлопоты и отпуска не затянули со всей силой, самое время сходить на почту, чтобы оформить подписку на журналы серии «Самобранка», которые выйдут во втором полугодии 2025 года. Пропустить эти выпуски непозволительно, ведь, как всегда, в них вы найдете самые актуальные темы.

«Заготовки для сытной зимовки»



Вас ждет много рецептов заготовок из томатов, кабачков, баклажанов, капусты, варенья и джемов, компотов и настоек, причем как традиционных, так и «с изюминкой»; советы опытных кулинаров и специалистов.

★ Огурцы засолим в листьях хрена, замаринуем со свеклой и с острым кетчупом.

★ Обязательно порадуют гурманов самые известные соусы: аджика, ткемали, суго, кетчуп.

★ Найдем способ укротить остроту жгучего перца и сделать его потрясающей закуской к мясу.

★ Отдельная рубрика посвящена грибным припасам: их будем солить, мариновать и даже заливать сливочным маслом — хранятся отлично.

«Мясо и сало: солим, вялим, делаем колбасы»

В выпуске вы найдете только проверенные временем рецепты и советы. Сало не просто соленое, а идеальное: сухого посола с чесноком и перцем, экспресс-метод, копченое с жидким дымом и без. Вяленое мясо, домашняя ветчина, сальтисоны, зельцы и, конечно же, колбасы: сыровяленая, «Докторская» — как из детства, но вкуснее. Да, это все можно приготовить дома! Эксклюзив: как правильно выбрать сало для засолки, секреты сушки и хранения мясных изделий без потери вкуса. Хватит завидовать бабушкиным запасам — теперь ваш холодильник будет ломиться от деликатесов!



ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ ВЫПУСКИ, ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ УЖЕ СЕЙЧАС В БЛИЖАЙШЕМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

Подписные индексы для жителей России:

П2382 «Почта России», **12666** «Почта Крыма»;

для жителей Беларуси — 00519.