

ОТ РЕДАКТОРА



АННА
САНЧУК

E-MAIL:

NK@TOLOKA.COM

Как-то раз подруга, зайдя в гости аккурат к ужину, недовольно посмотрела на тушеную картошку с мясом, которую я подавала к столу. Но больше ничего предложено не было, поэтому ей пришлось пробовать то, что дают. А завершилось все тем, что она корочкой хлеба собирала остатки подливки с тарелки. «Я всю жизнь думала, что не люблю тушеную картошку, а в детстве мама заставляла ее есть! — поведала приятельница. — Оказывается, она просто не умела ее готовить!» В результате самое нелюбимое блюдо, приготовленное чуть по-другому, стало одним из самых популярных в семье подруги. Да и откуда маме, когда не было ни кулинарных изданий, ни тем более Интернета, знать, как лучше и вкуснее приготовить тушеную картошечку?

Зато сегодня советчиков хоть отбавляй. В одной из социальных сетей мне как реклама постоянно «прилетают» разнообразные видеорецепты. Выглядит все вроде так аппетитно, а начинаешь всматриваться в процесс приготовления — волосы дыбом встают! И даже гневные комментарии подписчиков под этими видео, что продукты не сочетаются и блюдо получится откровенно невкусным, не останавливают авторов.

Как хорошо, что рецепты и советы, опубликованные в «Нашей кухне», уже опробованы читателями, многие подкреплены комментариями профессиональных шеф-поваров. И все обязательно получится вкусно — а что еще надо для голодной семьи или долгожданных гостей?

Продолжайте делиться своим кулинарным опытом, присылая в редакцию письма с опробованными рецептами, кулинарными хитростями и подсказками.



15

МЕНЮ НОМЕРА

Салаты и закуски

6 Бабагануш

отменный паштет-намазка из баклажанов с восточным акцентом полюбится хозяйкам за простоту приготовления, а дегустаторам — за насыщенный вкус и нежнейшую консистенцию

7 «Вечеринка с пекинской»

любите морковку по-корейски, но хочется разнообразить меню чем-то новеньким? Пекинская капуста вам в помощь — салат получается необыкновенно ароматным, но чуть более мягким на вкус

Тема номера. Осенние заготовки

10 Салат по-корейски

переросли огурцы? Не беда, как раз такие пригодятся в пряном салате, который зимой принесет вам настоящее удовольствие

Блюдо дня. Тефтели

14 «Неженки» из рыбы

тефтели — это очень просто, очень нежно и очень вкусно. А приготовленные из рыбы в овощном сопровождении, они еще и полезны как для детей, беременных, так и для взрослых

19

ПИРОЖКИ С РЫБОЙ, ГРУШИ «В ПАЛЬТО» И ХАЧАПУРИ ДЛЯ ЛЕНТАЕК — ГОТОВИМ АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ СЛОЕНОГО ТЕСТА

Сладкий стол

24 Творожный мусс «Сердечный»

сочетание творога и банана идеально, а соединив эти два продукта в десерте, вы получите шикарный завтрак или перекус



В мире диетологии появился новый тренд — диета «Зигзаг», которая предполагает чередование белковых и углеводных дней и обещает, что тот, кто ее будет неукоснительно придерживаться, сможет похудеть на 10 кг за месяц. Так ли это, кому стоит соблюдать такой рацион питания, а кому лучше избегать данной диеты, узнали у нутрициолога, члена ОО «Нутрициологи России» Ольги ГЛУШКО, г. Москва.

ПОДПИСКУ ОФОРМЛЯЙТЕ И «НК» ЧИТАЙТЕ!

КАЖДЫЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК «НАШЕЙ КУХНИ» ИЩЕТЕ В ПРОДАЖЕ, СБИВАЯСЬ С НОГ? НЕ ХОТИТЕ ПРОПУСТИТЬ НИ ОДНОГО НОМЕРА? ТОГДА ПОСПЕШИТЕ НА САЙТ, ЧТОБЫ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ:
ТОЛОКА24.RU
ПРОМОКОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ
СКИДКИ **ОСЕНЬ**

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ
ТОЛОКА24.BY
ПРОМОКОД ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ
СКИДКИ **ОСЕНЬ23**