

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

**Копилка идей** ..... 5

**Тема номера:** Июль угощает ..... 6-9  
«Кавардак» с овощами, каша с малиной, гриб-  
ной террин, запеканка из кабачков и др.

**Рабочие будни** ..... 10-13  
Огуречный суп, паста со сладким перцем,  
свекольная пицца, запеченный бублик с яйцом,  
«горчичные» яйца

**Здоровая еда** ..... 14  
Блин из отрубей и соленая гранола

**Готовим для детей** ..... 15  
«Конфетки» из кукурузных хлопьев и слоеный  
десерт в креманках

**Экономная хозяйка** ..... 16-20  
Летние заготовки: маринованные фасоль  
и перцы, томатный порошок, аджика и икра  
из кабачков, огурцы с кетчупом, джем

**Супербюджетно**..... 21  
Готовим из чесночных стрелок: «Шакшука» и  
маринованные куриные шейки

**Есть повод!**

**Праздник в доме** ..... 22-25  
Арбузный салат, сельдь со смородиной, запе-  
ченное мясо с черносливом, зефирный торт

**Будем здоровы!**

**Правильное питание** ..... 28-29  
Как продлить молодость и сохранить здоровье

**Посиделки** ..... 30-32  
Кулинарные истории и встреча с поваром:  
печем ванильный чизкейк

В свое удовольствие

Три часа ночи. Лежу в кровати, уста-  
вившись в потолок. Уже неделю му-  
чаюсь от бессонницы.

И тут вдруг вспомнил, как было  
здорово когда-то учить иностран-  
ные языки: каждый день добавля-  
ешь знаний, погружаешься в красоту  
новой для тебя культуры.

И решил изучить два иностранных  
языка: итальянский и грузинский.  
Первый — потому что очень краси-  
вый. А грузинский — это для меня  
вызов. Там же буквы, как иероглифы!  
Хочу разобраться. Грузинская культу-  
ра всегда откликалась в моем сердце.  
Песни, фильмы, кухня, природа, сво-  
бода, юмор. Буду учить потихоньку,  
в свое удовольствие. Неделю уже за-  
нимаюсь и такую радость испытываю.

Моя кума, когда не спится, листает  
подшивки «Кухоньки Михалыча». Всю  
жизнь проработала на руководящих  
постах, ей некогда было заниматься  
готовкой. А сейчас, на пенсии, она с  
удовольствием нагоняет упущенное.  
Подбирает рецепты, эксперименти-  
рует. Ее муж в восторге.

Кстати, не забудьте продлить под-  
писку на «КМ» до конца года, чтобы  
и дальше нам встречаться каждый  
месяц. И уже можно подписаться  
на мое издание на первое полуго-  
дие 2025 г. **До 31 августа действуют  
СТАРЫЕ цены!**

Искренне ваш МИХАЛЫЧ

**Внимание!**  
Подпишитесь на первое полугодие 2025 года  
на «Кухоньку Михалыча» по ценам предыдущего полугодия!  
Предложение действует до 31 августа.