

ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ: ИЩЕМ ВЫГОДУ И ЖДЕМ ПОДАРКИ!

16+

16+

Сваты

Телера
№ 5 (103),
МАЙ 2023 Г.

На кухне

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО

Толока
№ 5 (103),
МАЙ 2023 Г.

5 НЕОЖИДАННЫХ РЕЦЕПТОВ С ЗЕЛЕНЬЮ

**ТЕМА НОМЕРА:
ТВОРОЖНЫЕ
ИЗЫСКИ –
ОТ КОНФЕТ
ДО КОТЛЕТ**

СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА: КАК СВАРИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ БУЛЬОН

ХИТ СЕЗОНА: МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ «БОМБА»

НА ЗДОРОВЬЕ: ДИЕТА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ ПЛЮС ЛЕЧИМ ТЕЛО ЧИСТОТЕЛОМ

Подпишись!
ВЫПИСЫВАЙТЕ

**ВЫПИСЫВАЙТЕ
«СВАТЫ НА КУХНЕ»
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ
2023 ГОДА ПО
ПОЛУГODOVOMY ИНДЕКСУ
С ВЫГОДОЙ 11%,
А С 5 ПО 15 ИЮНЯ ЕЩЕ И
СО СКИДКОЙ 5%!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС —
ПО393 «ПОЧТА РОССИИ»**

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

- 7 СОЧНИКИ С ОВСЯНКОЙ
8 САЛАТ «ЛЕТО ЗОВЕТ»
11 ПАСТА ИЗ ЧЕСНОЧНЫХ СТРЕЛОК
- 14 КОТЛЕТКИ ДЛЯ ДЕТОК
19 ОМЛЕТ «ЗЕЛЕНУШКА»
22 ДОМАШНИЙ ХУМУС

ПОЧЕМУ ДРОЖЖЕВАЯ ВЫПЕЧКА ТВЕРДЕЕТ? ИСПРАВЛЯЕМ ОШИБКИ