



В который раз замечаю, что самые вкусные и любимые салаты у меня получаются спонтанно. Вот, к примеру, не так давно отмечали на работе день рождения коллеги. Я уходила позже всех и заметила, что на столе осталось блюдо с нарезанными сладкими яблоками. За ночь испортились бы. Не пропадать же добру — сложила их в пакетик и забрала с собой. А по дороге домой соображала, какой бы салат приготовить к ужину. В тот день в холодильнике как раз ждала своей очереди сваренная свекла. Вот и подумала: а не «подружить» ли ее с яблочками? Как минимум в варианте селедки под шубой мне такое сочетание нравилось, да и дежурный салатик с чесноком и майонезом уже успел приестся. Дома нарезала свеклу и яблоки небольшими кубиками, измельчила четвертинку фиолетовой луковицы. Все смешала, посолила и заправила сметаной, чтобы было полезнее. Попробовала — очень вкусно, но чего-то не хватает... Сбрызнула салат лимонным соком и положила немного готовой горчицы (у меня была сладкая американская), снова перемешала и... буквально влюбилась! Так и появился рецепт нового фирменного салата, который я в этом сезоне готовлю чаще остальных. А у вас бывали такие спонтанные кулинарные открытия? Расскажите — мне очень интересно! Присылайте письма на электронную почту: nkz@toloka.com (а почтовый адрес редакции найдете на стр. 29).

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с 5

ГОРЧИЦА с 6

«Зернышко к зернышку»



САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с 8

...ИЗ РЫБЫ с 9

...ИЗ МЯСА с 10

...ИЗ ПТИЦЫ с 11

БУТЕРБРОДНИЦА с 12

МАСЛЕНИЦА с 14

«Ленечки»



ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с 16

Салат-торт «Любимый»



ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с 18

ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с 20

Картошка фри без масла



МЯСНЫЕ... с 22

Буженина с грушами и киви



РЫБНЫЕ... с 24

Мойва пряного посола по ГОСТу



СЫРНЫЕ... с 25

УКРАШАЕМ СТОЛ с 26

УЮТНАЯ КУХНЯ с 27

ЕСТЬ ВОПРОС с 28

НА ЗАМЕТКУ с 29

НА ЗДОРОВЬЕ с 30

НА ПОСОШОК! с 31