

ОТ РЕДАКТОРА



АННА
САНЧУК

E-MAIL:

NK@TOLOKA.COM

Ае-е-е-ето! Дождались! Наконец-то на завтрак можно сделать большой стакан смузи со свежими ягодами, на обед быстро нарезать салат из огромного количества ароматной зелени, парочки хрустящих огурчиков и сочного помидора, а на ужин приготовить самую вкусную молодую картошечку (ее даже чистить необязательно!) или нежные кабачковые оладушки. С мясными блюдами будет посложнее, ведь мужская половина человечества вряд ли вдолгую согласится на овощное меню, но здесь всегда придут на выручку идеи от наших читателей, которые вы найдете в каждом выпуске «НК».

Как говорится, летний день год кормит, а потому, отъевшись от души свежих ягод, овощей и фруктов, приступим к заготовкам. И тут никак, дорогие читатели, не обойтись без вашей помощи! Приглашаем вас стать создателями и авторами «Нашей кухни» и поделиться своими лучшими фирменными рецептами заготовок из огурцов, помидоров, перцев, кабачков, баклажанов, капусты, ягод и зелени. Варенье, джемы, компоты, маринады, соленья, салаты, лечо, соусы — всем с удовольствием запасемся на зиму. Присылайте как рецепты, так и хитрости или советы по консервированию, стерилизации, подготовке продуктов, банок, крышек, чтобы вместе мы смогли не только пополнить кладовочки, но и сделать это быстро, просто и безопасно. Адрес для ваших писем для жителей России: РФ, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; для жителей Беларуси: 212030, г. Могилев, ул. Первомайская, д. 42, с пометкой «Наша кухня», или e-mail для всех стран: nk@toloka.com



МЕНЮ НОМЕРА

Салаты и закуски

6 Винегрет «Большой силос»

думаете, что в основе любого винегрета должна быть свекла? Вовсе нет! И самая лучшая ей замена летом — листья манголь — да. Это необычно, но необык — новенно вкусно

Горячие блюда

9 Мясо в пальто

настоящий шедевр для празд — ничного стола — сочное мясо, завернутое в бекон и заглази — рованное медом с соевым соу — сом, станет вашим фаворитом на ближайшие застолья

Блюдо дня. Вареники

14 Шашлычно-картофельные

шашлыком уже никого не уди — вишь, а вот приготовить наутро с ним вареники — оригинальная идея. Вкус такого блюда точ — но порадует всех дегустаторов, проверено!



ПОДПИСКА-2024

Дорогие друзья! Подписка на «Нашу кухню» — это самый выгодный и удобный способ получать издание прямо домой! Поспешите на почту, чтобы оформить самую экономную подписку на все 6 месяцев второго полугодия 2024 года!

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ

- скидка на подписку 5% только до 20 июня
- выгодные подписные индексы: **П1205** «Почта России», **80115** «Крым Почта»
- либо на сайте **toloka24.ru**, где по промокоду **лето24** скидка 15%

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ

- подписной индекс **со скидкой 12%** только до 15 июня — **21004**
- либо на сайте **toloka24.by**, где по промокоду **лето24** скидка 10%

Выписав не только «Нашу кухню», но и «НК. Спецвыпуск» и «Самобранку», вы получите гарантированный подарок. Подробнее — на стр. 4.

САЛАТ, СУП, РОЛЛЫ, ЗАКУСКА И ГАРНИР — ГОТОВИМ СОВЕРШЕННО **НОВЫЕ БЛЮДА ИЗ ОГУРЦОВ!**

Сладкие блюда

25 Рулет «Ваш личный изумруд»

да, с таким десертом придется немного повозиться, но то, что получится в результате, на — всегда покори сперва взгляд, а следом и вкусовые рецепторы



Как же хочется сбросить наеденное за зиму, не прилагая никаких усилий! Тут нас и поддавливает реклама коктейлей для похудения. Узнали у нутрициолога Ольги ГЛУШКО, помогают ли они прийти в форму. Безопасны ли для нашего организма? За счет чего работают порошковые напитки и вес снижается?