

ОТ РЕДАКТОРА

АННА
САНЧУК
E-MAIL:
NK@TOLOKA.COM



Воскресенье, которое я планировала провести в абсолютной лени, неожиданно раздаётся телефонный звонок от друзей: «Через полчаса заедем, отправимся на озеро купаться и устроим пикник, мясо мы еще с вечера замариновали!» Очень приятно, вот только с пустыми руками не поедешь, а готовить ничего не планировала, рассчитывала, что семья перекусит вчерашним свекольником. Но яйца к нему сварены, в шкафу найдется баночка рыбных консервов «Тунец в собственном соку», а значит, можно сделать что-то вроде форшмака: в блендере взбила рыбу без жидкости, пару яиц, небольшую луковицу и половинку очищенного яблока. Майонезом довела до нужной консистенции — и вуаля: готово. И все буквально за 5 минут! Пока мужчины готовили шашлык, выложила на обжаренные на мангале ломтики багета рыбную намазку, сверху — кружочек маринованного огурчика — все разлетелось вмиг! Что ни говори, а аппетит на природе просыпается такой, что не уговорить, и в ожидании куска сочного мяса с шампура простые бутерброды будут хороши как перекус.

Лето мы всегда стараемся прожить как маленькую жизнь, вбирая от каждого дня максимум: наслаждаемся ласковыми лучами солнышка, пикниками с близкими людьми, отпуском на море. Но вот и август — закат лета, когда начинаем задумываться о подготовке детей к школе, присматриваемся к покупке пальто, собираем урожай и делаем заготовки. Какие рецепты маринованных овощей, квашеной капусты, соленых грибов самые любимые в вашей семье? Делитесь скорее проверенными идеями, чтобы все читатели «НК» успели заготовить новинки в этом сезоне.



МЕНЮ НОМЕРА

Салаты и закуски

6 Запеченная кукуруза

хотите максимально улучшить вкус сочных зернышек кукурузы? Смените кастрюлю на пергамент, фольгу и духовку. Пончики заиграют новыми нотками, которые вам непременно понравятся

7 «Тещин язык» на бутербродах

подадим именитую закуску на ломтиках хлеба и научимся готовить баклажаны так, чтобы они были не жирными, но и не сухими

Тема номера. Заготовки против голодовки

11 Огурчики «Суперхит»

их нужно хранить в холодильнике, однако закуска получается настолько вкусной, что место для нескольких баночек просто обязано найтись

19



ПИРОГ-ПЕРЕВЕРТЫШ,
ВАРЕНЬЕ С СЮРПРИЗОМ
И АППЕТИТНЫЙ ЧАТНИ —
ГОТОВИМ ИЗ СЛИВЫ

Блюдо дня. Аджика

15 «Осетинская»

ароматная, подходящая к любому блюду приправа станет вашим фаворитом в этом сезоне заготовок. Хороша и просто с хлебом, идеально дополнит любой гарнир и, конечно же, мясо

Сладкий стол

25 Топ-3 «похудательного» мороженого

рецепты от нутрициолога могут тем, кто придерживается строгой диеты или правильного питания, насладиться главным лакомством лета — мороженым

Под микроскопом

Вяленые помидоры уже добрый десяток лет покоряют наши полочки с заготовками, и если вы думали, что очередной сезон можно пережить без них, то позвольте вас переубедить, ведь кроме вкусового наслаждения вяленые томаты несут неоспоримую пользу организму. Секреты шеф-повара о том, как приготовить этот итальянский деликатес, читайте **на стр. 21**.



ИЩИТЕ В ПРОДАЖЕ!

«Щедрый погребок. Соленья, варенье, консервация»

- Хороша капуста: топ-5 вариантов квашенки.
- Задать перцу: армянская закуска «Ахоржак».
- Сочным томатам всегда рады: с медом, желейные, вяленые.
- Грибной сезон: соленые сыроежки по старинному рецепту.
- Огурцы-зеленцы: солим и маринуем по правилам.
- Сладко жить не запретишь: жареное варенье.