

ПОДПИШИТЕСЬ И ПОЛУЧИТЕ «КРАСНУЮ НИТЬ»!

16+

# Сваты На кухне

Телерадиотелекомпания  
№ 11 (121),  
НОЯБРЬ 2024 г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
УКРАШАЕМ БЛЮДА

ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ  
ГОТОВИМ БЫСТРО



КАК ПОЛЮБИТЬ  
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

## На здоровье

АЛОЭ  
СПАСЕТ ПРИ  
ГАЙМОРИТЕ  
И БРОНХИТЕ

● ЖЕЛАТИН  
ПОМОЖЕТ  
ПРИ АРТРИТЕ

● ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА  
В РАСТИТЕЛЬНОМ  
МОЛОКЕ?

# 3

*способа*

РАЗВАРИТЬ  
СУХОЙ ГОРОХ

## КОРОЛЕВА ОСЕНИ:

ЛЕПЕШКИ  
И КОКТЕЙЛЬ  
ИЗ ТЫКВЫ

Мастер-  
класс:

«ЗМЕЯ»  
НА СЧАСТЬЕ



## ВКУС ДЕТСТВА:

НАСТОЯЩИЕ  
«КРЫМСКИЕ»  
ЧЕБУРЕКИ

## ПОДПИСКА!

ПОСПЕШИТЕ ВЫПИСАТЬ  
«СВАТЫ НА КУХНЕ»  
НА ВЕСЬ 2025 ГОД

**С 2 ДО 12 ДЕКАБРЯ  
СО СКИДКОЙ 5%**

ПО ВЫГОДНЫМ ИНДЕКСАМ  
**П8141** «ПОЧТА РОССИИ»,  
**04094** «КРЫМ ПОЧТА»

# Постное меню

ISSN 2312-2145



2 4 0 1 1 >



9 772312 214673