



Зашла ко мне на чай соседка — бодрая дама лет шестидесяти. А я как раз блинчиков напекла, угостила.

— Ты же, Лесенька, помнишь, что мой внук Витюшка устроился тренером? Так вот, слышу, как он давеча другу по телефону говорил, что ему после тренировок приходится постоянно блины таскать. Я еще удивилась: надо же, они ж там все за весом следят. Мой дома только курицу, гречку да яйца вареные ест и коктейли какие-то на молоке взбивает. А они там в зале своем, оказывается, блинами балуются! Я не сразу сообразила, в чем дело. А потом рассмеялась:

— Тамара Андреевна, так то ж блины не из теста, а железные! Так называют тяжелые круглые штуки, которые на штангу надевают с двух сторон для веса.

— Надо же... — задумчиво ответила соседка. — Тогда надо бы Витю предупредить, чтоб аккуратно там с этими блинами, а то еще как бы спину не надорвал. А потом, уходя, поблагодарила за угощение и на пороге с заговорщицким видом добавила:

— Слушай, Лесенька, а что если мне тоже в этот их тренажерный зал сходить? Посмотреть, как там что, да позаниматься попробовать. Какие наши годы!

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА

В НОМЕРЕ



14 Дела сердечные



21 Трубочки из лаваша с картошкой

Блины

5

ТОРТ С СЕМГОЙ И РИКОТТОЙ

Идеальная закуска для вашего застолья: нежная, сытная и невероятно аппетитная

6

РОЛЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Остались несладкие блинчики? Приготовьте с ними оригинальную закуску!

6

БЛИНЧИКИ С МАНКОЙ

За счет манной крупы получаются ажурными, в мелкую дырочку

15



↑

ЕСЛИ ВДУМАТЬСЯ, ПРОЗРАЧНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ ЗАЛИВНОГО НАПОМИНАЕТ ОЗЕРНУЮ ГЛАДЬ. ПОЧЕМУ БЫ ТОГДА НЕ «ПОСЕЛИТЬ» НА НЕМ ЛЕБЕДЕЙ? СВОЕЙ ОРИГИНАЛЬНОЙ ВЕРСИЕЙ «ЛЕБЕДИНОГО ОЗЕРА» ПОДЕЛИТСЯ НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР

18

КОПИЛКА СОВЕТОВ

- Откуда берется беспорядок в доме
- Как вкусно пожарить картошку
- Почему не стоит бояться микроволн

10

ЯРКИЙ САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВЕКЛЫ С АРАХИСОВОЙ ЗАПРАВКОЙ ОТ ШЕФА



Чи-и-из!



25 Роголики с сыром