

ПРИЛОЖЕНИЕ К ГАЗЕТЕ «ЧУДО-БЛЮДО»

РЕЦЕПТОВ

12+

№2 ЯНВАРЬ 2013

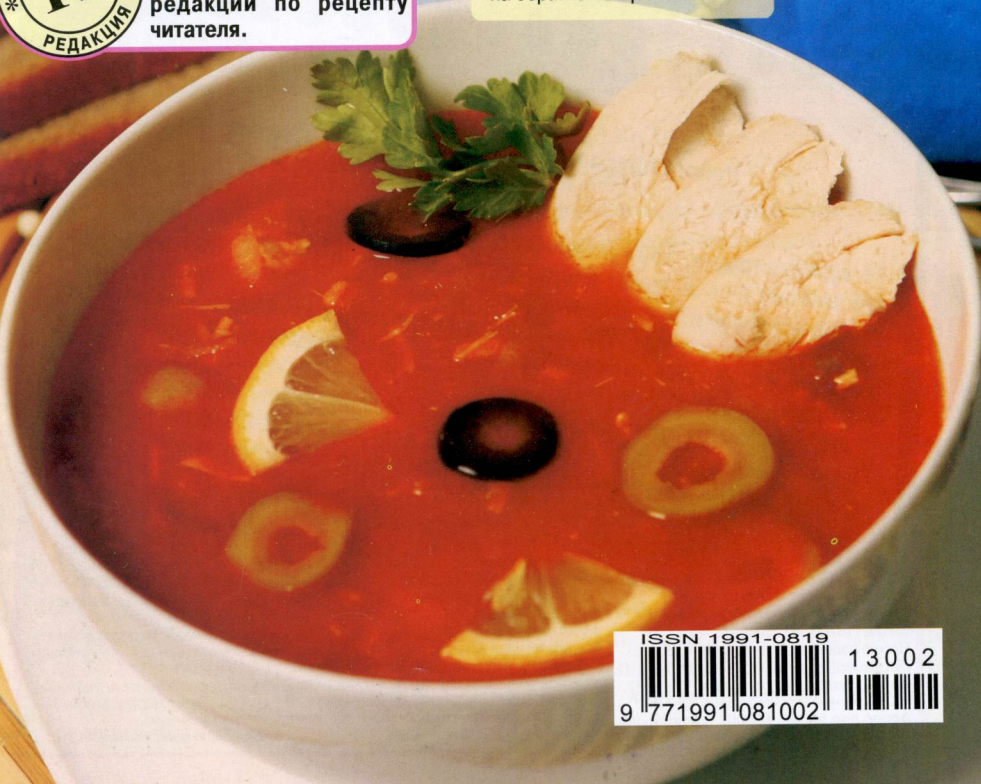
наших читателей!



Такая печать на рецептах в газете означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

СОЛЯНКА «ЛЕГКАЯ»

Рецепт смотрите на обратной стороне обложки



ISSN 1991-0819



9 771991 081002

13002



Уважаемые читатели!²

Продолжается конкурс «**Сольный номер**».

Присылайте рецепты блюд и фотографии к ним на тему, которую вы сами выберете.

Все опубликованные «**Сольные номера**» будут награждаться денежными призами или интересными книгами по кулинарии.

Ждем ваших писем и желаем всем удачи!

Рецепт с обложки

Рецепт прислала Сухарева Ангелина, г. Курск

Солянка "Легкая"

1 куриная грудка, 150 г соленых корнишончиков, 50 г оливок, 2 луковицы, 1/4 лимона, 2 ст. л. томат-пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 3-4 маслины, соль, перец.

Куриную грудку сварить в подсоленной воде со специями и 1 луковицей, вынуть, бульон процедить. Корнишончики и оливки нарезать кружочками, курицу — мелкими кубиками, лук — полукольцами.

Лук спассеровать на масле, добавить томат-пасту, потушить, выложить в бульон. Корнишончики припустить в рассоле и добавить в солянку вместе с оливками и курицей, прокипятить. При подаче украсить ломтиками лимона и кружочками маслин.

«Тетрадка рецептов» № 2,
январь 2013.

Учредитель - физическое лицо.

Гл. редактор: Булатов А. А.

Тираж: 13700 экз. Заказ № 43.

Номер подписан в печать: 08.01.2013.

Дата выхода в свет: 11.01.2013.

Адрес редакции, издателя: 606037,

г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13.

Адрес типографии: г. Дзержинск,
пр-т Чкалова, 47А.

Подписной индекс в каталоге "Почта
России": 99226. Вид печати -
офсетная. 1 печ. лист.

Выходит 2 раза в месяц.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ
№ ФС77-25380 от 09 августа 2006 г.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов публикаций.

Все рекламируемые товары и услуги
подлежат обязательной сертификации.

Организации, деятельность которых
подлежит лицензированию, обязаны
предоставить лицензию.

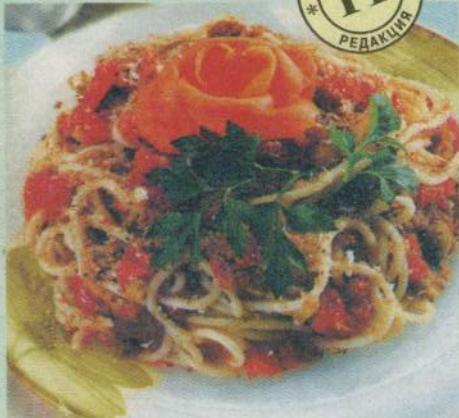
Цена свободная. Возрастной ценз: 12+.

Рецепт прислала Маслова Ольга, г. Сургут

Салат "Дружба"

200 г постной свинины или говядины, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 4 яйца, 200 г спагетти, 1 головка чеснока, 100 г свежих огурцов, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. 3% уксуса, растит. масло, соль.

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить во фритюре на сильном огне, посолить и остудить. Капусту нашинковать, морковь и огурцы нарезать тонкой длинной соломкой. Яйца взбить и испечь на масле яичные блинчики по 1 мин. с каждой стороны. Затем нарезать полосками толщиной 4-5 см. Спагетти отварить в подсоленной воде и остудить. В центр блюда выложить спагетти, сверху — мясо, вокруг уложить капусту, морковь, огурцы и блинчики, полить



заправкой и подать.

Для заправки: смешать соевый соус, мелко рубленый чеснок и уксус.

Рецепт прислала Якушина Вероника, г. Ессентуки

Салат "Строганов"

400 г вареной говядины, 250 г маринованных грибов, 1 пучок зеленого лука, 1 красный болгарский перец, листья салата.

Говядину нарезать тонкими полосками, грибы — ломтиками, перец — соломкой, лук мелко порубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить соусом и перемешать.

Подавать на листьях салата, украсив веточками зелени.

Для соуса: в сметану добавить хрен, лимонный сок, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Рецепт прислала Ягодина Юлия, г. Находка

Салат "Посиделки"

200 г вареной колбасы, 1 б. конс. белой фасоли, 1 б. конс. кукурузы, 1 пакетик белых сухариков с сыром, 3 маринованных огурца, 50 г сыра, 150 г майонеза, 1 пучок любой зелени.

С кукурузы и фасоли слить жидкость, выложить в салатник.

Огурцы, колбасу и сыр нарезать небольшими кубиками, положить к остальным ингредиентам.

Заправить салат майонезом, посолить, поперчить по вкусу, посыпать измельченной зеленью, поверх разложить сухарики. Перемешать перед употреблением.

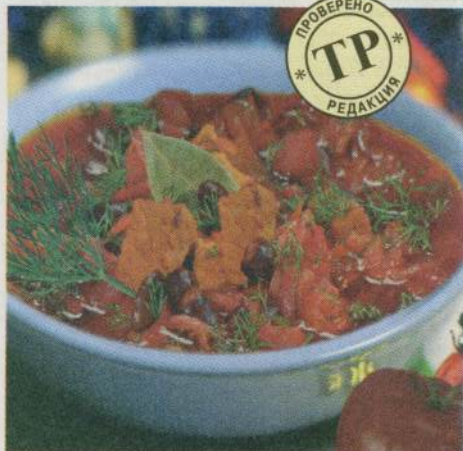
Рецепт прислала Голицына Вера, г. Сургут

Борщ "Черниговский"

Особенностью черниговского борща является наличие кабачков. Борщ получается просто очень вкусным и с изюминкой.

500 г говядины или свинины, 3 л воды, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 свекла, 300 г кабачка, вареной фасоли, 4 помидора, 2 кислых яблока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 6 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 100 г сметаны.

Из говядины или свинины сварить бульон, процедить, мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками и обратно положить в суп. Свеклу натереть на крупной терке и спассеровать на масле. Лук порубить и спассеровать на масле до прозрачности. Яблоки и помидоры нарезать ломтиками, морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками, кабачки - крупными. Подготовленные ингредиенты опустить в кипящий бульон, добавить фасоль, специи, пропущенный



через пресс чеснок и варить до готовности.

Готовый борщ разлить по тарелкам, полить сметаной, украсить рубленой зеленью и подать.

Рецепт прислала Якушина Вероника, г. Ессентуки

Суп по-крестьянски

600 г говядины, 4 ст. л. растит. масла, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 4 горошины перца, 1/3 ч. л. сушеного тимьяна, 2 л мясного бульона, 400 г картофеля, несколько листочков кинзы и базилика, 3 моркови, 2 стебля лука-порей, 300 г замороженного зеленого горошка, 150 г сосисок, 30 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Говядину нарежьте кубиками и обжарьте на масле 10 мин.

Лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс. Лук и чеснок добавьте к мясу и жарьте 5 мин.

Положите лавровый лист, перец горошком, листочки кинзы и базилика, тимьян и посолите.

Выложите кусочки мяса, доведите до кипения и варите 30 мин.

Картофель и морковь нарежьте кубиками, лук-порей - кружочками.

Подготовленные овощи положите в суп и варите 15 мин. Добавьте горошек и варите еще 5 мин.

Сосиски нарежьте кружочками, положите в суп и доведите до кипения. Зелень мелко нарежьте и положите ее в каждую тарелку с супом при подаче.

Рецепт прислала Вострикова Анна, г. Тамбов

Зразы "Пикантные"

400 г свиной или телячьей вырезки, 2 яйца, 1 желток, 80 г сливочного масла, 1/3 ст. красного вина, 3/4 ст. бульона, 80 г сыра, 150 г белого хлеба, 2 луковицы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа.

Галеты: 250 г макарон, 2 яйца, 80 г сливочного масла, паниров. сухари.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посыпать перцем. Тертый сыр и раскрошенный хлеб перемешать, добавить рубленые укроп и петрушку, пропущенный через пресс чеснок. Посолить по вкусу, перемешать с 2 яйцами. На каждый приготовленный ломтик мяса положить фарш, свернуть в рулеты, перевязать нитками и обжарить на масле до румяной корочки. Лук и морковь мелко нарезать и спассеровать на

масле до золотистого цвета, добавить вино с бульоном и довести до кипения. Залить зразы получившимся соусом и довести до готовности на слабом огне. Вынуть зразы из соуса, снять нитки. Соус протереть через сито, заправить маслом, растертым с желтком, и залить им зразы. Готовые зразы выложить на порционные тарелки, полить соусом, украсить веточками зелени и подать с галетами.

Для галет: макароны отварить в подсоленной воде, разложить на доске, накрыть другой доской, сверху положить гнет. Остудить. Затем нарезать остывшую массу на палочки шириной 2 см и длиной 7 см, обвалять в муке, затем в яйце и сухарях.

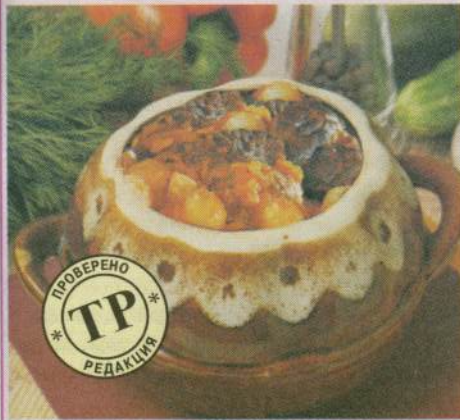
Обжарить в кипящем сливочном масле до золотистого цвета.

Рецепт прислала Бычкова Ангелина, г. Армавир

"Загадочный горшочек"

500 г филе свинины, 250 г шампиньонов, 500 г замороженной стручковой фасоли, 1 картофелина, 1/2 ст. сметаны,

1 луковица, 1 яйцо, 1 морковь, 100 г сыра, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль, перец по вкусу, растит. масло.



Филе свинины нарезать небольшими ломтиками. Отварить картофель «в мундире» и нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами. Ломтики филе обжарить на разогретом масле с обеих сторон до золотистой корочки, добавить соль, перец, лук, фасоль и шампиньоны. Тушить на слабом огне 10-15 мин., добавить картофель, томатную пасту, сметану, смешанную с мукой, взбитое яйцо и тушить 20 мин.

Затем выложить в горшочки, посыпать сверху тертым сыром и запекать в духовке при 180°C 10-15 мин. Подать в горшочке.

Рецепт прислала Зверева Евгения, г. Павлово

Салат "Сердце зверя"

1 свиное сердце, 2 огурца, 10 редисок, 3 ст. л. измельченных грецких орехов, 100 г сметаны, зелень, соль, 2 зубчика чеснока.

зелень порубить.

Сметану смешать с пропущенным через пресс чесноком, солью и перцем.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить получившимся соусом, выложить в салатник, посыпать орехами, зеленью и подать.

Сердце отварить, остудить и нарезать соломкой.

Редис и огурцы также нарезать соломкой,

Рецепт прислала Глазунова Кира, г. Семенов

Салат "Интрига"

250 г печени индейки, 1 луковица, 10 виноградин без косточек, 1/2 яблока, 1 ст. л. зерен граната, 1 ч. л. гранатового сока, 1,5 ст. л. бальзамического уксуса, 50 г сливочного масла, соль, перец, листья салата, 2 ст. л. сахара, мука.

по 2 мин. с каждой стороны. Оставшееся масло разогреть, всыпать сахар, выложить дольки яблока, виноград до золотистого цвета. Затем на этом же масле обжарить лук, добавить оставшийся маринад и варить 2-3 мин. Листья салата порвать руками, выложить на блюдо или в салатник, сверху положить печень, яблоки, виноград, лук, сбрызнуть гранатовым соком, посыпать зернами граната и подать.

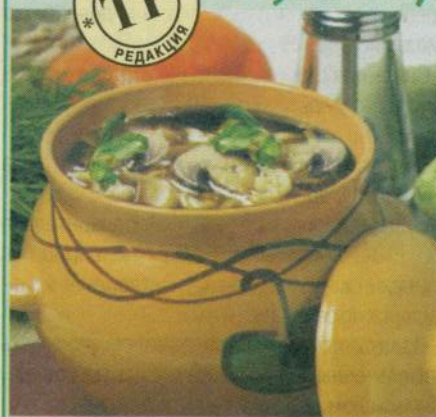
Лук нарезать полукольцами, добавить соль, перец, уксус и мариновать 15 мин. Печень нарезать тонкими ломтиками, запанировать в смеси муки, соли и перца и обжарить на масле

Рецепт прислала Косарева Зинаида, г. Кашин

Суп из потрохов по-венгерски

500 г потрохов птицы, 1 луковица, 1 морковь, 200 г грибов, 2 ст. л. слив. масла, корень петрушки, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль.

Морковь и корень петрушки нарезать тонкой соломкой, лук измельчить. Грибы нарезать тонкими пластинами и тушить на сливочном масле до готовности. Потроха отварить до готовности в подсоленной воде с петрушкой, морковью и луком. Бульон процедить, потроха нарезать кусочками и опустить в бульон, добавить грибы, прогреть, не доводя до кипения, заправить суп размешанными желтками. Перед подачей оформить рубленой зеленью.



Рецепт прислала Денисова Яна, г. Тамбов

Сердце "От души"

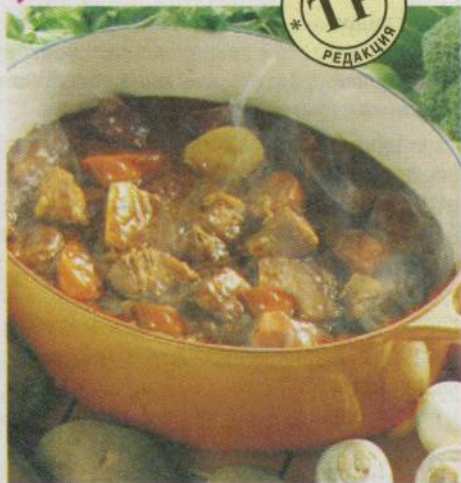
1,5 кг говяжьего сердца, 80 г шпика, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 0,5 л мясного бульона, 1 ч. л. соли, щепотка черного перца, 1 ст. л. сладкого красного перца, 1 ст. л. кайенского перца, 1 лавровый лист, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г стебля сельдерея, 4 помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. крахмала, 1/2 ст. 10% сливок.

Сердце залить холодной водой и оставить на 1 ч. Затем разрезать, отделить жир и жилы. Шпик нарезать кусочками и нашпиговать им подготовленное сердце.

Лук нарезать кубиками, обжарить его на масле, влить бульон, положить сердце, пряности и тушить 1,5 ч.

Морковь нарезать брусочками, лук и сельдерей - кубиками. Добавить овощи за 25 мин. до окончания варки, помидоры - за 10 мин.

Томатную пасту смешать с крахмалом,



довести до кипения, снять с огня, влить тонкой струйкой сливки и перемешать.

Готовое сердце смешать с получившимся соусом, довести до кипения и снять с огня. Подать с картофельным пюре.

Рецепт прислала Шашкина Вера, г. Бузулук

Сердце по-сибирски

4 свиных сердца (1 кг), 4 сушеных белых гриба, 1 ч. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 пак. желатина с приправами для мясного заливного, 4 картофелины, 3 зубчика чеснока, топленое масло, перец, соль.

Сушеные грибы замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, грибы нарезать соломкой.

Сердца разрезать пополам, вычистить изнутри от протоков и пленки. Промыть несколько раз холодной водой и нарезать узкими длинными полосками (слегка наискосок). Выложить сердца в сотейник,

добавить грибы, залить водой и довести до кипения.

Снять пену, влить уксус, всыпать имбирь и варить под крышкой 1 ч. Посолить и варить еще 1 ч.

Сердце и грибы шумовкой переложить на круглое блюдо, поперчить.

Бульон процедить, влить предварительно размоченный желатин. Залить сердце с грибами жидким желе и поставить в холодильник до застывания.

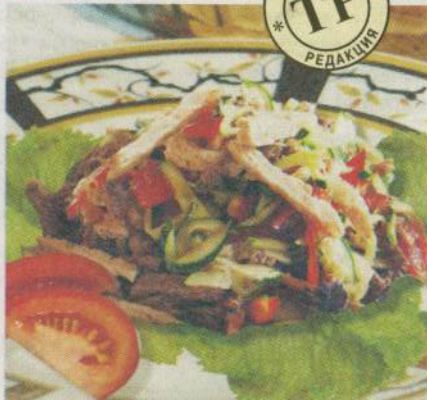
Подать с отварным картофелем, посыпать измельченным чесноком и полить растопленным маслом.

Рецепт прислала Воронина Лариса, г. Ярославль

Салат "Приворот"

300 г куриного филе, 150 г баклажанов, 50 г черешкового сельдерея, 1 помидор, 20 г лука-порея, растит. масла, соевый соус, 3 зубчика чеснока, зелень.

Куриное филе обжарить до готовности, нарезать ломтиками. Баклажаны и сельдерей нарезать кружочками, обжарить на растит. масле, добавив по вкусу измельченный чеснок и соевый соус. Лук-порей нарезать колечками, помидор - дольками. Сложить в салатник куриное филе, лук-порей и помидоры, перемешать. Добавить горячие баклажаны, снова перемешать и оставить настояться на 20-30 мин.



Этот салат также получается очень вкусным, если добавить вместо жареного филе кусочки копченой куриной грудки или сырокопченого окорока.

Рецепт прислала Шевченко Екатерина, г. Н. Новгород

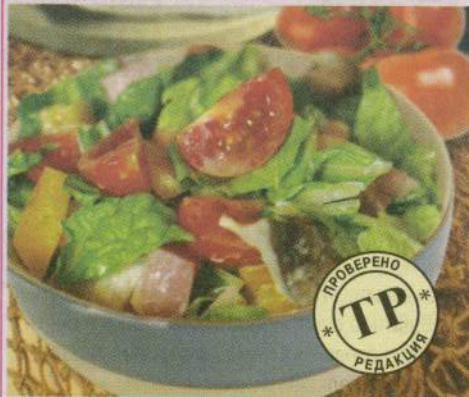
Салат "Туляют все"

150 г куриного филе, 150 г салями, 150 г балыка, 2 помидора, 1 кочан пекинской капусты, листовой салат, 150 г сыра, 4 вареных яйца, 150 г шампиньонов, 2 ломтика белого хлеба, растит. масло, маслины без косточек.

Соус: 4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1 ч. л. горчицы, 1/4 ч. л. куркумы, майонез, соль.

Балык и салями нарезать тонкой соломкой, сыр и помидоры - кубиками. Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить до золотистого цвета на раскаленном масле. Куриное филе нарезать крупными кубиками и обжарить до готовности. Капусту порвать руками, салат разобрать на листья. Хлеб нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить на масле или подсушить в духовке. Соединить балык, салями, грибы, курицу, сыр, помидоры и капусту и перемешать. Выложить на листья салата, полить соусом, посыпать сухарями и нарезанными яйцами и подать.

Для соуса: соединить измельченный чеснок, майонез, лимонный сок, горчицу, соль и куркуму и перемешать.



Рецепт прислала Афонина Валентина, г. Пушкин

Суп-пюре "Тильзит"

600 г курицы, 1,5 л воды, 200 г бруссельской капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 50 г тертого сыра, сметана, зелень.

Из курицы сварить бульон, затем курицу вынуть, отделить мясо от костей, нарезать кусочками, бульон процедить.

Капусту, картофель, морковь нарезать брусочками и опустить в кипящий бульон. Посолить и варить до мягкости овощей.

Шампиньоны нарезать ломтиками и

обжарить на масле вместе с луком до готовности.

Затем выложить в блендер и измельчить до пюреобразного состояния. Добавить кусочки курицы, овощи из бульона и измельчить до однородного состояния. Затем получившееся пюре соединить с горячим бульоном, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп разлить по тарелкам, в каждую добавить по 1 ст. л. сметаны, посыпать тертым сыром, зеленью и подать.

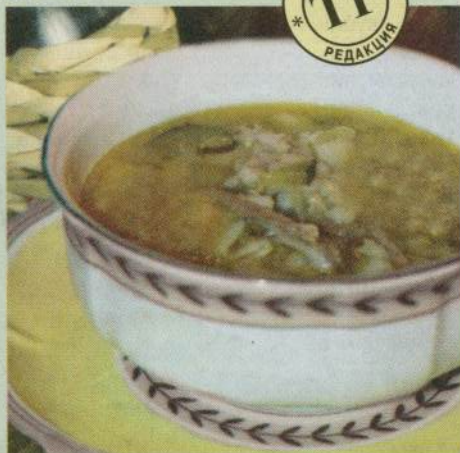
Тем, кто постится, можно приготовить этот вкусный супчик таким образом. Отварить грибы и все овощи, кроме лука. Лук - обжарить отдельно. Выложить овощи в блендер, измельчить и развести бульоном. Подать без сметаны, но можно с соевым майонезом и зеленью.

Рецепт прислала Аханова Ольга, г. Оренбург

Суп "Обеденный"

1,3 кг курицы, 150 г перловой крупы, 1 стебель лука-порея, 2 моркови, 1 кольраби, 1/2 корня сельдерея, 2 лавровых листа, 2 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, соль, молотый черный перец, 1/3 пучка петрушки.

Курицу положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, горошины перца и 1 ч. л. соли, влить 2 л воды и варить на медленном огне 1 ч., периодически снимая пену. Затем вынуть курицу из бульона. 0,5 л бульона процедить, довести до кипения. Всыпать перловую крупу и варить 20 мин. Овощи мелко нарезать. 1,2 л бульона процедить в кастрюлю, посолить и поперчить. Добавить овощи и варить 20 мин. Крупу откинуть на дуршлаг. Зелень мелко порубить, смешать с крупой. Куриное мясо отделить от костей, нарезать небольшими



кусочками, вместе с крупой и зеленью добавить в суп, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью и подать.

Рецепт прислала Анисимова Татьяна, г. Витебск

Курица по-провансальски

1 курица, 3 сладких перца, 1 цуккини, 1 баклажан, 2 луковицы, 150 г помидоров черри, 1 лимон, 6 веточек тимьяна, 2 веточки розмарина, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. зернистой горчицы, соль,

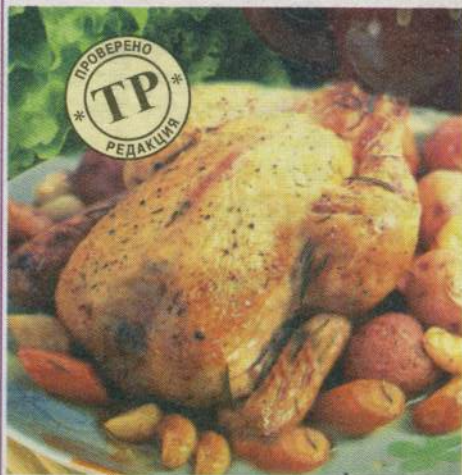
молотый черный перец, 3 лавровых листа, 3 зубчика чеснока.

Перец нарезать соломкой, цуккини и баклажан - брусочками, лук - дольками, лимон - ломтиками, помидоры черри разрезать пополам.

Половину веточек тимьяна порубить, смешать с горчицей и сливочным маслом. Острым ножом поддеть кожу курицы и намазать мякоть половиной горчичного масла, прикрыть кожей.

Натереть курицу снаружи солью и перцем, выложить в смазанную маслом форму грудкой вверх и запекать в духовке при 180°C 60-70 мин. Подготовленные овощи смешать с лавровыми листьями, зеленью, чесноком и оливковым маслом, посолить и поперчить.

За 30 мин. до готовности курицу перевернуть, намазать оставшимся горчичным маслом и добавить овощи.



Рецепт прислала Николаева Валентина, г. Кузнецк

"Пушинки" из курицы

600 г куриного филе, 1 ст. 20% сливок, 1 белок, 1 яйцо, 100 г топленого масла, белый хлеб, зелень, мука, белый молотый перец, соль.

Начинка: 200 г вареных грибов, 1 ст. молока, 1 желток, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Филе нарезать небольшими кусочками и дважды пропустить через мясорубку. Добавить белок, взбить, постепенно вливая сливки, чтобы масса получилась пышной и однородной. Слегка посолить и поперчить.

Для начинки: муку обжарить со сливочным маслом, влить тонкой струйкой, помешивая,

молоко и варить 10 мин. Снять с огня, слегка остудить, добавить желток и мелкорубленные грибы, посолить по вкусу. Начинка должна получиться густой. Куриную массу разделить на небольшие шарики, расплющить их, выложить начинку, сформовать круглые шарики, посыпать мукой, обмакнуть во взбитое яйцо, а затем обвалять в белом хлебе, нарезанном тонкой соломкой. Обжарить шарики в кипящем топленом масле, выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

Подавать с отварным картофелем, украсив веточками зелени.

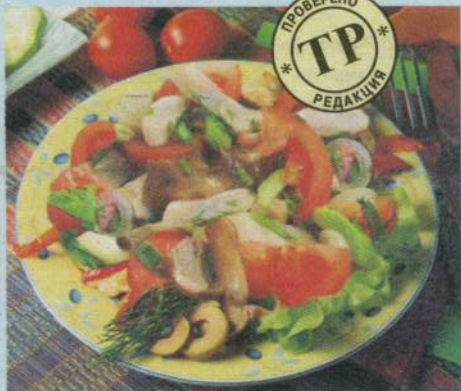
Рецепт прислала Фетисова Наталья, г. Сергач
Салат -коктейль "Рыбка моя"

1 б. конс. лосося, 1 красный сладкий перец, 100 г майонеза, 100 г листьев салата, 1 лимон, 200 г соленого крекера, 2 яблока, 100 г маринованных грибов, 2 помидора, соль, перец.

Рыбу размять вилкой, грибы, лимон и яблоки нарезать ломтиками.

В креманки выложить слоями салат: рыба, грибы, лимон, яблоки, в центре сделать углубление, положить туда листья салата, влить майонез и украсить кружочками помидоров и кольцами перца.

Подать салат с крекерами.



Рецепт прислала Суркова Ирина, г. Тула

Шарики "С изюминкой"

1 б. конс. горбуши, 3 ст. л. красной икры, 1 ч. л. столового хрена, 1 уп. творожного сыра, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 ст. измельченных грецких орехов, соль, зелень петрушки.

Горбушу размять вилкой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, сыр, хрен, соль, перемешать и убрать в холодильник на 3-4 ч.

Затем сформовать из получившейся массы мокрыми руками шарики, в центр каждого положить красную икру, обвалить в орехах и рубленой петрушке.

Готовые шарики убрать в холодильник на 1-1,5 ч.

Затем выложить на блюдо, украсить зеленью и подать.

Рецепт прислала Лазарева Вера, г. Элиста

Холодец "Симфония вкуса"

500 г филе рыбы, 3 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 6 горошин белого перца, 1 ч. л. сушеного эстрагона, 1/2 ч. л. молотого красного перца, 1 ч. л. соли, 1,5 ст. рыбного бульона, 1,5 ст. томатного сока, 3 ст. л. желатина, 1 ст. л. 3% уксуса, 1 лавровый лист, 1/2 ст. белого вина, 1/2 ст. конс. горошка, 1 лимон, зелень укропа.

Смешать рыбный бульон и томатный сок,

добавить вино, уксус, соль, перец, эстрагон, нагреть на медленном огне, не доводя до кипения. Желатин замочить в небольшом количестве воды и растворить в горячем бульоне. Рыбу нарезать мелкими кубиками, выложить вместе с горошком в форму, залить горячим бульоном и поставить в холодильник до полного застывания.

При подаче украсить дольками лимона и веточками зелени.

Рецепт прислала Ребрикова Анастасия, г. Казань

Суп "Незнакомец"

1,5 л рыбного бульона, 200 г филе семги, 200 г брокколи, 1 морковь, 1 головка чеснока, 2 помидора, 2 ст. л. топленого масла, 3 ст. л. кус-куса, 1 ст. л. виноградного уксуса, соль.

Чеснок порубить, морковь натереть на крупной терке. Чеснок спассеровать 2 мин., добавить морковь и тушить 3 мин. под крышкой. Помидоры нарезать кубиками,

добавить к овощам. Затем залить овощи бульоном.

Брокколи разделить на соцветия, семгу нарезать кубиками. Семгу и брокколи положить в бульон и варить 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу, влить уксус и варить еще 5 мин. под крышкой. Затем добавить кус-кус, довести до кипения и снять с огня. Подать суп с зеленью.

Рецепт прислала Харитоновна Оксана, г. Стерлитамак

Суп "Мое изобретение"

300 г филе семги, 400 г шампиньонов, 4 картофелины, 1 луковица, 6 ст. л. оливкового масла, 150 г конс. помидоров в собственном соку, 1,5 л воды, соль, перец.

Рыбу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой, варить 1 ч., посолить по вкусу. Рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить. Картофель крупно нарезать, положить в

бульон и варить до готовности. Шампиньоны разрезать на 4 части, обжарить на оливковом масле, посолить и поперчить. Лук нарезать соломкой, жарить на масле 4 мин., добавить протертые через сито помидоры и готовить 3 мин. Семгу отделить от костей, добавить в суп, варить 5 мин. и снять с огня. Разлить суп в тарелки, посыпать зеленью, по желанию заправить сметаной и подать.

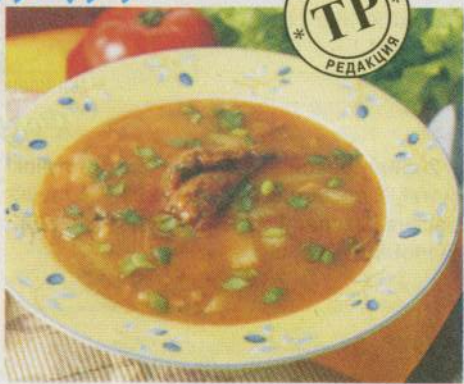
Рецепт прислала Панфилова Римма, г. Анапа

Суп "На скорую руку"

2 б. конс. кильки в томате, 4 картофелины, 2 луковицы, растит. масло, 1,5 л воды, 1 морковь, соль, перец, 1 лавровый лист.

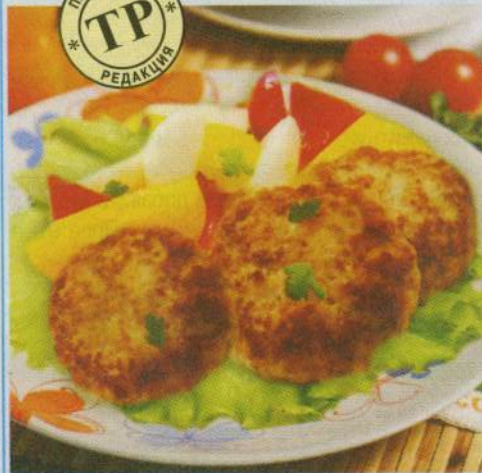
Картофель нарезать крупными кубиками, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности.

Затем добавить кильку, спассерованный лук и морковь, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до кипения под крышкой, варить 3 мин. и снять с огня. Оставить на 20 мин., разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью и подать.



Рецепт прислала Суслова Елена, г. Тольятти

Котлеты "Удивительные"



500 г любой рыбы, 500 г творога, 2 яйца, паниров. сухари, растит. масло, зелень, специи.

Рыбное филе пропустить через мясорубку. Творог протереть через сито, добавить мелко нарезанную зелень.

В рыбий фарш добавить 2 белка, а в творожный 2 желтка.

Сформовать влажными руками котлеты из рыбного фарша, отдельно из творожного, соединить их (должна получиться котлета из 2 слоев).

Запанировать в панировочных сухарях и обжарить на растит. масле до готовности. Подать с овощным салатом, украсив зеленью.

Рецепт прислала Яшина Светлана, г. Уфа

Скумбрия по-итальянски

800-900 г скумбрии, 5-6 картофелин, 150 г грибов, 2 луковицы, 1-2 лимона, соль, перец, 2 ст. л. оливкового масла.

Рыбу выпотрошить и надрезать каждую из них несколько раз по бокам.

Лимон нарезать тонкими кружками и обложить ими рыбу со всех сторон. Грибы

нарезать крупными кусочками и сварить в подсоленной воде до готовности. Выложить на рыбу, по бокам разложить ломтики картофеля и кольца лука. Сверху посыпать картофеля и кольца лука. Сверху посыпать немного, поперчить, полить маслом и запекать в духовке 40-50 мин. до готовности. При подаче полить лимонным соком.

Рецепт прислала Данилевская Ярослава, г. Тамбов

Рыба "Фокус-покус"

2 филе белой рыбы, 1 лимон, 1 пучок мяты, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. растит. масла, 1/2 ч. л. розового перца, щепотка перца, щепотка соли.

Для соуса: из половинки лимона выжать сок.

Соединить мяту, лимонную цедру и сок, добавить щепотку розового перца, посолить,

поперчить, влить оливковое масло и измельчить в блендере.

Рыбу нарезать небольшими кусками и обжарить на растит. масле с одной стороны. Затем выложить на противень и запекать в духовке при 150°C 7-8 мин.

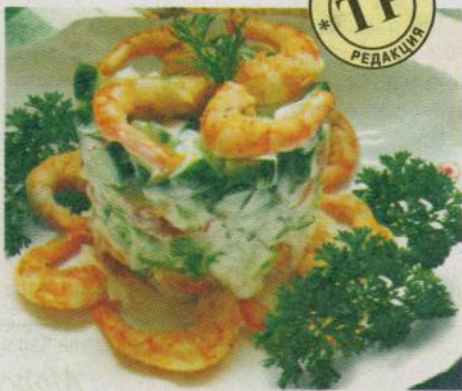
Готовую рыбу смазать мятным соусом и посыпать оставшимся розовым перцем.

Рецепт прислала Нартова Нина, г. Туринск

Салат "Турмания"

400-500 г креветок, 1 авокадо, 1 пучок салата, 1/2 б. оливок, 1/2 б. маслин без косточек, 1 стебель лука-порей, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, перец, соль.

Креветки отварить 1 мин. в подсоленной воде, очистить и остудить. Авокадо очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Оливки, маслины и лук-порей нарезать колечками. Чеснок и зелень мелко порубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и поперчить. Заправить сметаной, смешанной с майонезом, и перемешать. Листья салата порвать руками, застелить



блюдо или салатник, сверху выложить салат. Украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Петрова Наталья, г. Новочебоксарск

Салат "Треческий по-новому"

4 помидора, 2 авокадо, 2 ст. л. лимонного сока, 1 кочан пекинской капусты, 300 г креветок.

Заправка: 2 зубчика чеснока, 1/2 ст. сметаны, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса.

Авокадо очистить, мелко нарезать, креветки отварить. Из помидоров вынуть часть семян и мелко нарезать.

Авокадо перемешать с соком лимона, креветками и помидорами. Все перемешать и положить на красиво разложенные листья салата.

Перед подачей полить заправкой, украсить веточками зелени и подать.

Для заправки: чеснок пропустить через пресс, добавить уксус, оливковое масло, сметану и перемешать.

Рецепт прислала Петухова Лариса, г. Сухой Лог

Суп "Морская волна"

500 г морепродуктов, 300 г филе рыбы, 1 луковица, 100 г риса, 2 зубчика чеснока, 2,5 л воды, растит. масло, соль, перец.

Рис отварить в подсоленной воде. Лук измельчить и спассеровать на растит. масле.

Добавить нарезанную ломтиками рыбу, жарить 5 мин., переложить в кастрюлю,

залить водой, довести до кипения, опустить морепродукты, варить 3 мин. Добавить рис, посолить, поперчить по вкусу и варить еще 3 мин.

Положить пропущенный через пресс чеснок и снять с огня. При подаче украсить веточками зелени.

Рецепт прислала Чернигина Наталья, г. Березники

Щи "Морские"

500 г маринованной морской капусты, 400 г свинины, 3 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, 1,5 л мясного бульона, 1/4 ч. л. молотого черного перца, сметана, соль, растит. масло.

Картофель нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. Мясо нарезать брусочками и обжарить на раскаленном растит. масле до румяной

корочки. Добавить лук и морковь и жарить до золотистого цвета. В кастрюлю выложить мясо, лук, морковь и картофель, залить кипящим бульоном и варить до готовности картофеля.

Затем добавить морскую капусту, посолить, поперчить и варить до готовности мяса. Готовые щи разлить по тарелкам и подать со сметаной.

Рецепт прислала Калинина Галина, г. Миасс

Креветки "Морские обитатели"

2 ст. очищенных креветок, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1/2 ст. столового вина, 1/2 ст. молока, 2 ч. л. лимонной цедры, соль, перец, 1/2 ч. л. мускатного ореха, 100 г соленого крекера, 2 яйца.

Креветки обжарить на масле, добавить молоко, муку, перемешать, довести до

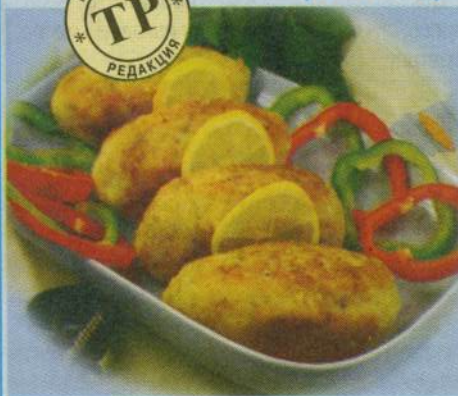
кипения, влить вино, добавить лимонную цедру, соль и перец по вкусу и мускатный орех.

Выложить в форму, залить взбитыми яйцами, посыпать крекером и запекать в духовке при 180°C 20 мин.

Подать с рассыпчатым рисом, украсив ломтиками свежих овощей.

Рецепт прислала Малиновская Вера, г. Ковров

Зразы "Приморские"



200 г конс. кальмаров, 5 вареных картофелин, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, сливочное масло, соль, перец.

Кальмары и картофель по отдельности пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, спассеровать на масле, смешать с фаршем из кальмаров, посолить, поперчить и перемешать.

В картофельную массу добавить яйцо, муку, перемешать, сформовать зразы и начинить их получившимся фаршем. Обвалять в муке и обжарить на масле до румяной корочки. Подать с овощным салатом.

Рецепт прислала Ведерникова Ирина, г. Тула

Салат "Арлекино"

2 огурца, 200 г вареного риса, 1 б. маслин без косточек, 1 красный сладкий перец, 1/2 б. конс. горошка, 4 помидора, 2 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль, перец.

Огурцы нарезать кубиками, перец – соломкой, маслины разрезать на 4 части. Затем под-

готовленные ингредиенты смешать, добавить горошек, рис и перемешать. Помидоры очистить от кожицы, мякоть смешать в блендере с оливковым маслом, соком лимона, посолить, поперчить. Готовый салат полить получившимся соусом и аккуратно перемешать. Украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Евлахова Анна, г. Сергач

Салат "София"

200 г свежих огурцов, 300 г соленых огурцов, 100 г конс. горошка, 150 г моркови, 50 г корня сельдерея, 500 г вареного картофеля, 150 г яблок, 1 яйцо, 100 г майонеза, 150 г брынзы, 100 г маслин без косточек, 150 г помидоров, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Соленые огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками, свежие огурцы, картофель и морковь также нарезать кубиками,

очищенное от кожицы яблоко – соломкой, корень сельдерея порубить.

Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом, посолить, поперчить по вкусу и перемешать.

Выложить салат на блюдо в форме прямоугольника, посыпать измельченной брынзой и украсить дольками яйца.

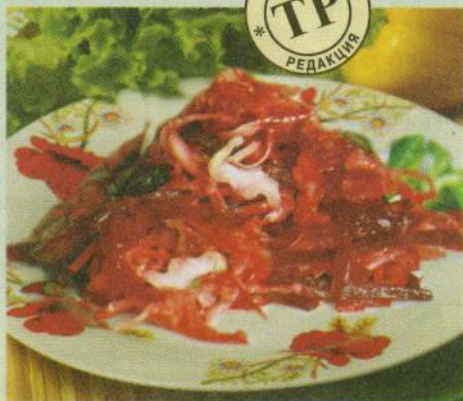
Сверху салата сделать сеточку из майонеза, украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Семилетова Оксана, г. Рязань

Салат "Машенька"

1 кг белокочанной капусты, 2-3 свеклы, 3 моркови, 5-6 яблок, 100 г винограда без косточек, 5-6 зубчиков чеснока, 1 ст. растит. масла, 1/2 ст. 9% уксуса, 1/2 ст. сахара, 1-2 ст. л. соли.

Капусту мелко нашинковать, свеклу нарезать тонкой соломкой, морковь и очищенные от кожицы яблоки по отдельности натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить смесью масла и уксуса и перемешать. Убрать в холодильник на 1-2 ч. Украсить веточками зелени и подать.



Рецепт прислала Евсикова Яна, г. Пятигорск

Острый луковый суп

5 луковиц, 0,8 л овощного бульона, 1 ст. белого сухого вина, 100 г сыра, 4 ломтика черного хлеба, 3 зубчика чеснока, 3 вареных желтка, 3 ст. л. коньяка, 2 ст. л. растит. масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 1/2 ч. л. порошка паприки, щепотка тмина, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на растит. масле. Бульон смешать с вином,

довести до кипения, добавить лук и чеснок, лавровый лист, паприку, тмин, посолить, поперчить и варить 5 мин. на среднем огне. В готовый суп влить 1 ст. л. коньяка.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с растертыми желтками и 2 ст. л. коньяка, выложить смесь ровным слоем на ломтики хлеба.

Запекать в духовке при 180°C 7-10 мин. Суп разлить по тарелкам и подать с тостами.

Рецепт прислала Вершинина Раиса, г. Ессентуки

Суп по-итальянски

600 г помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 250 г белых бобов, 2 ст. л. оливкового масла, 0,8 л овощного бульона, соль, черный перец, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 150 г мелкой вермишели, 150 г стручковой фасоли, 1 пучок базилика, 4 ст. л. сыра Пармезан.

Помидоры, очищенные от кожицы, нарезать крупными кусочками, лук и чеснок измел-

чить. Лук и чеснок спассеровать на масле 3 мин. Добавить помидоры и готовить еще 4 мин. Влить бульон, посолить, поперчить, посыпать тимьяном, высыпать вермишель и фасоль и варить на сильном огне 10 мин. Затем положить белые бобы, варить 2 мин., добавить соль, перец по вкусу и перемешать. При подаче посыпать суп базиликом и тертым сыром.

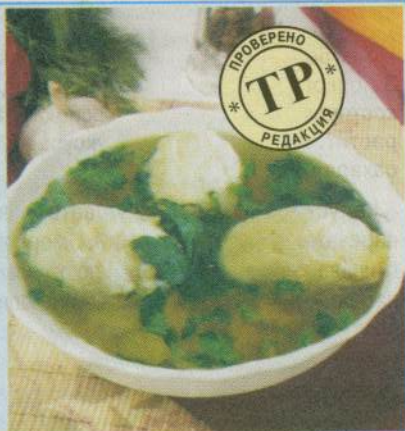
Рецепт прислала Жидкова Татьяна, г. Ставрополь

Суп "Ночь на хуторе"

300 г картофеля, 1 морковь, 50 г шпика, 100 г репчатого лука, 1 ч. л. красного молотого перца, 1,3 л воды, майоран, соль.

Галушки: 1 яйцо, 1/4 ст. муки, 3 зубчика чеснока.

Лук порубить, посыпать перцем и обжарить 3-4 мин., добавить нарезанный кубиками картофель и тушить 7-10 мин., помешивая. Залить кипящей водой, добавить рубленый майоран, посолить, поперчить и варить до готовности. Из яйца, муки, пропущенного через пресс чеснока замесить тесто и опустить в суп за 5-7 мин. до окончания варки.

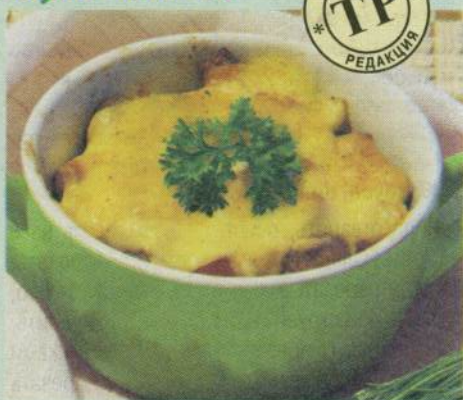


Рецепт прислала Ежова Ирина, г. Краснодар

Рату "Зимние каникулы дачника"

3 баклажана, 3 сладких перца, 3 кабачка, 4 помидора, 4 ст. л. растит. масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1 пучок петрушки, 70 г сыра, растит. масло, соль, перец.

Из перцев удаляем семена и нарезаем колечками. Баклажаны нарезаем кубиками, кабачки — колечками, лук — соломкой, помидоры разрезаем на 8 частей. Лук с измельченным чесноком обжариваем на растит. масле. Затем добавляем овощи, черный перец, лавровый лист и тушим на маленьком огне. Готовую массу выкладываем в форму, смазанную маслом, посыпаем сыром, поливаем маслом и запекаем в



духовке при 180°C до золотистой корочки. Подаем с отварным картофелем.

Рецепт прислала Андрианова Галина, г. Псков

Картофель "Чудо-блюдо"

700 г картофеля, 500 г куриного фарша, 200 г репчатого лука, 1/4 ст. риса, 400 г сметаны, растит. масло, перец, соль.

Картофель очистить, срезать у каждого клубня верхушку, аккуратно удалить сердцевину и нарезать ее кубиками. Лук порубить, смешать с картофелем, куриным фаршем и

промытым рисом, посолить, поперчить и перемешать. Начинить каждый клубень фаршем.

Смазать горшочки маслом, поместить в каждый по 4-5 картофелин, залить сметаной и поставить в разогретую до 200°C духовку на 30-40 мин.

Рецепт прислала Бабкина Лариса, г. Сургут

Запеканка "Похрустим"

2 пакета картофельных чипсов, 6 вареных яиц, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растит. масла, 500 г помидоров, 1 ч. л. соуса «Табаско», 200 г тертого сыра, 1 ч. л. сушеного орегано, растит. масло, соль, перец.

Лук и чеснок мелко порубить, обжарить на разогретом растит. масле, добавить нарезанные томаты, соус, посолить, поперчить,

добавить орегано и тушить на среднем огне 10 мин., помешивая. Яйца нарезать кружочками. На дно смазанной маслом формы уложить слой чипсов, залить приготовленным соусом, посыпать сыром, положить слой яиц. Повторять слои, пока не закончатся ингредиенты.

Последний слой - сыр. Запекать в разогретой до 180°C духовке 15-20 мин.

Рецепт прислала Лепина Юлия, г. Ярцево

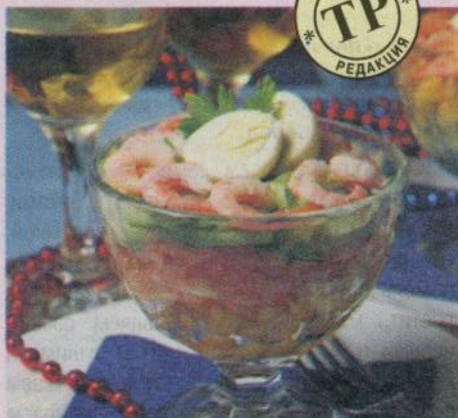
Салат "Марбелла"

250 г шампиньонов, 4 яйца, 1 сладкий перец, 250 г пекинской капусты, лимонный сок, 1 киви, 200 г конс. креветок, 1 б. конс. кукурузы.

Заправка: 1 ст. л. томатного кетчупа, 1 ч. л. майонеза, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. 3% уксуса, щепотка сахара.

Яйца отварить, очистить и разрезать на 8 частей. Сладкий перец мелко нарезать, капусту нарезать кусочкам, положить в сито, вымыть под струей холодной воды, обсушить. Шампиньоны нарезать тонкими пластинками и сбрызнуть лимонным соком. Киви нарезать тонкими кусочками.

Подготовленные ингредиенты соединить, полить заправкой и подать.



Для заправки: соединить все необходимые ингредиенты и перемешать.

Рецепт прислала Маркушина Лада, г. Уфа

Грибное суфле

400 г грибов, 100 г булки, 1/4 ст. молока, 5 яиц, 50 г шпика, 1 луковица, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, зелень, соль.

Грибы мелко нарезать и тушить до готовности с мелко нарезанным луком на растопленном шпике. Булку замочить в

молоке и вместе с грибами пропустить через мясорубку, добавить желтки и взбитые в крепкую пену белки, перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, накрыть крышкой и варить на водяной бане на среднем огне 40-45 мин. до готовности. Охладить, нарезать кусочками, посыпать тертым сыром и подать.

Рецепт прислала Илюшкина Нина, г. Курган

Французский салат

300 г вешенок, 2 вареных яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 помидора, 100 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. л. яблочного сока, 4 веточки петрушки, соль, сахар по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками, потушить на масле 10-15 мин. под крышкой и охладить.

Яйца мелко порубить, лук, помидоры и яблоко нарезать тонкими кружочками. Все продукты уложить в салатницу слоями: грибы, яйца, лук, помидоры и яблоки. Смешать сметану с яблочным соком, сахаром и солью. Полить салат приготовленным соусом и украсить петрушкой.

Рецепт прислала Яшина Светлана, г. Уфа

Грибная лапша

300 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 100 г яичной лапши, 0,7 л бульона, 3 ст. л. 20% сливок, 2 ст. л. плавленого сыра, 2 ст. л. топленого масла, зелень.

Грибы и лук нарезать кубиками. В глубокой кастрюле растопить масло, всыпать лук, поджарить, добавить грибы, жарить до готовности, немного посолить и поперчить.

Добавить натертую на крупной терке морковь и готовить еще 2 мин. Залить грибы бульоном, варить 1-2 мин., засыпать лапшу и варить суп до готовности.

Заправить суп сыром и сливками и варить еще 1 мин.

Посыпать рубленой зеленью, разлить по тарелкам и подать.

Рецепт прислала Зеленкова Оксана, г. Кызыл

Грибной суп "Новинка"

100 г сухих грибов, 2,5 л воды, 100 г корня петрушки, 2 моркови, 250 г белокочанной капусты, 300 г свеклы, 200 г репчатого лука, 2 помидора, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. 3% уксуса, 200 г чернослива без косточек, соль.

Капусту тонко нашинковать. Грибы замочить на 2 ч., залить водой и сварить грибной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю,

добавить помидоры, уксус, сахар и немного бульона, закрыть крышкой и тушить, помешивая, 20 мин. Затем добавить капусту, перемешать и тушить еще 20 мин. Добавить чернослив, залить бульоном, довести до кипения, посолить по вкусу, варить 10 мин. и снять с огня.

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить по желанию сметану, посыпать рубленой зеленью и подать.

Рецепт прислала Шашкина Вера, г. Бузулук

Суп "Основательный"

Гречневый суп с грибами очень легко и быстро приготовить. А грибной аромат не оставит равнодушным даже самого требовательного гурмана.

1,5 л мясного бульона, 1/3 ст. гречки, 300 г грибов, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. топленого масла, 2 лавровых листа, 100 г стебля сельдерея, специи, зелень, соль.

Клецки: 200 г картофельного пюре, 3 ст. л. 30% сливок, 1 яйцо, 4 ст. л. муки, соль.

Грибы, лук и сельдерей мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные овощи спассеровать на

топленом масле.

Гречку обжарить на сухой сковороде 2 мин. и всыпать в кипящий бульон, затем добавить овощи, лавровый лист, специи, посолить и варить до готовности. За 5 мин. до окончания варки опустить с помощью ложки клецки. Перед подачей посыпать суп рубленой зеленью.

Для клецек: в картофельное пюре вбить яйцо, добавить сливки, муку, посолить и перемешать.

Рецепт прислала Мороз Ирина, г. Ростов-на-Дону

Пельмени с грибами и ветчиной

Тесто: 1 ст. воды, 1 яйцо, соль, 1,5 ст. муки.

Начинка: 200 г сушеных грибов, 100 г ветчины, 2-3 луковицы, слив. масло, соль, перец.

Грибы замочить на 3-4 ч., отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и обжарить на слив. масле. Лук и ветчину измельчить и обжарить. Соединить грибы, лук

и ветчину, посолить, поперчить, перемешать и добавить немного воды.

Для теста: соединить все компоненты, замесить тесто, раскатать в пласт и вырезать с помощью стакана кружочки. Выложить начинку на подготовленные кружочки, защипнуть края, отварить в подсоленной воде до готовности и слегка обжарить на слив. масле. Подать с майонезом или сметаной.

Рецепт прислала Суркова Ирина, г. Тула

Рагу "Домашнее"

500 г грибов, 1 луковица, 200 г рыбы, 1 зубчик чеснока, 1 сладкий перец, 400 г помидоров, 2 ст. л. растит. масла, 3/4 ст. вина, зелень петрушки, соль, перец.

Филе рыбы нарежьте кубиками. Лук и сладкий перец, нарезанные кольцами, измельченный чеснок и грибы, нарезанные ломтиками, обжарьте на масле 2-3 мин. и

соедините с рыбой.

Смешайте нарезанные помидоры, вино, 1/2 ч. л. измельченной петрушки, соль и перец. Полейте рыбу этой смесью. Накройте блюдо фольгой и запекайте в духовке в течение 20-25 мин. Подайте рагу горячим с вареным рисом, украсив свежим базиликом и измельченной зеленью петрушки.

Рецепт прислала Яворская Галина, г. Миасс

Жаркое "Лесное"

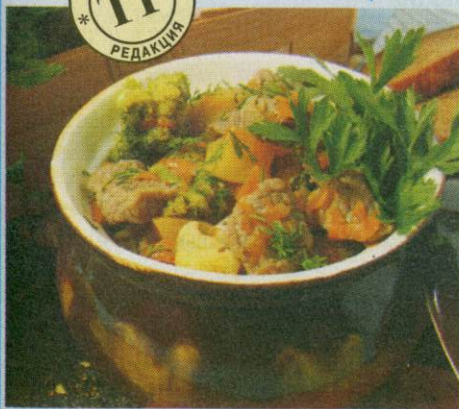
300 г шампиньонов, 500 г говядины, 4 моркови, 5-6 картофелин, 50 г сливочного масла, 1 луковица, зелень, соль, перец.

Мясо нарежьте кусочками, натрите солью и перцем, добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до полуготовности.

Затем положите нарезанные ломтиками морковь и грибы и поставьте в разогретую до 180°C духовку на 10-15 мин.

Добавьте картофель и жарьте до готовности, поливая мясным соком и помешивая.

При подаче оформите зеленью.



Рецепт прислала Ребрикова Анастасия, г. Казань

Печенье "Брусничка"

Тесто: 100 г молотых грецких орехов, 200 г сливочного масла, 34 ст. сахара, щепотка ванилина, 1 яйцо, щепотка соли, 1/2 ст. муки, 1/2 ст. крахмала.

Начинка: 4 ст. л. брусничного джема, 200 г сахарной пудры, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г грецких орехов.

Смешать молотые орехи со сливочным маслом, сахаром, ванилином, яйцом, солью, мукой и крахмалом. Сформовать шар, завернуть в прозрачную пленку и положить в холодильник на 30 мин. Раскатать тесто в

пласт толщиной 3-4 мм. Вырезать кружочки диаметром 3 см с волнистыми краями и выложить на выстеленный бумагой для выпекания противень. Выпекать в духовке при 180°C 10-12 мин. Остудить. Разогреть джем и протереть через сито. Половину печений смазать джемом, слепить с оставшимися печеньями. Перемешать сахарную пудру с лимонным соком и украсить печенье решеткой из глазури.

Положить на каждое печенье по 1 половинке грецкого ореха и подать.

Рецепт прислала Михальчук Анна, г. Иваново

Плюшки "Бабушкин опыт"

Тесто: 1,5 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 3 яйца, 125 г маргарина, 14 г сухих дрожжей, 7 ст. муки.

Для смазывания теста: 125 г маргарина, 1/2 ст. сахара, 2 желтка.

Размешать венчиком яйца. Дрожжи и сахар перемешать, развести теплым молоком, добавить яйца. Муку просеять, сделать углубление, в которое вылить полученную смесь. Сюда же добавить размягченный маргарин. Все тщательно перемешать, замесить тесто и поставить в теплое место на

1 ч. Подошедшее тесто разделить на 3 части.

Для смазывания теста: перемешать размягченный маргарин с сахаром. Каждую часть теста раскатать в виде прямоугольника толщиной 5 мм. 1/3 частью маргарина с сахаром смазать раскатанное тесто и свернуть в рулет. Разрезать его на кусочки шириной 4 см. Выложить плюшки-ватрушки на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Взбить желтки, смазать каждую плюшку и выпекать в духовке при 180°C 30 мин. Подать с молоком или чаем.

Рецепт прислала Мануйлова Любовь, г. Кронштадт

Шарлотка "Пышная"

6 яблок, 2 ст. л. маргарина, 1/2 ст. сахара, 3 яйца, 1 ст. молока, 1/2 ст. муки, 1/4 ч. л. соли.

Каждое яблоко разрежьте на 8 частей. Маргарин растопите, смешайте с сахаром и 1/3 ст. воды. Доведите до кипения на среднем

огне, добавьте яблоки и тушите, помешивая, 15 мин. Яйца взбейте с молоком, добавьте муку, соль и оставшиеся 2 ст. л. сахара и залейте яблоки. Запекайте в духовке при 180°C 15 мин. до готовности. Остудите, нарежьте кусочками и подайте.

Рецепт прислала Иваненко Татьяна, г. Володарск

Пирог "Тыковка"

400 г сладкой тыквы, 1/2 ст. грецких орехов, 2 ст. муки, 50 г слив. масла, 1 ч. л. гашенной уксусом соды, 1/4 ст. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/2 б. сгущенного молока.

Тыкву нарезать ломтиками и запекать в духовке при 180°C до мягкости. Остудить и натереть 2/3 на мелкой терке, оставшуюся нарезать маленькими кусочками. Тыкву смешать с мукой, содой, специями, сахаром и маслом. Мешать до тех пор, пока тесто не станет однородной вязкой консистенции. Добавить отложенные кусочки тыквы, орехи и перемешать.

Тесто переложить в смазанную маслом форму, размазываем по краям, чтобы



получились бортики, в середину вылить сгущенку. Выпекать в духовке при 200°C до готовности. Нарезать порционными кусками и подать.

Рецепт прислала Харламова Елизавета, г. Череповец

Маффины "Вдумка"

2 яйца, 1,5 ст. простоквашы, 100 г сливочного масла, сахар по вкусу, 1,5 ст. муки, 1 ст. л. разрыхлителя, 12 шоколадных конфет, 6 конс. абрикосов.

Яйца смешать с простоквашей и растопленным маслом и взбить миксером. В муку

добавить разрыхлитель, размешать, ввести простоквашу с яйцами и перемешать. Конфеты и абрикосы нарезать кусочками. В формочки положить конфеты, залить тесто, сверху положить абрикосы и выпекать в духовке при 220°C 20-25 мин. Остудить и подать.

Рецепт прислала Козлова Наталья, г. Жуковский

Мини-пицца с ветчиной

200 г вареной ветчины, 200 г тертого сыра, 1 уп. замороженного теста для пиццы (400 г), 200 конс. помидоров в собственном соку, 2 ст. л. томат-пасты, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль, перец.

Разморозить тесто для пиццы. Помидоры нарезать, добавить томатную пасту, соль, пряности и хорошо перемешать. Ветчину

нарезать мелкими кубиками. Раскатать тесто в пласт толщиной 3 мм и вырезать 20 кружков диаметром 8-10 см.

Выложить на смазанный маслом противень, на каждую лепешку положить по 2 ст. л. томатной массы, затем выложить ветчину, посыпать тертым сыром и выпекать в духовке при 200°C 20 мин.

Остудить и подать.

Рецепт прислала Камалова Ольга, г. Киров

Десерт "Прекрасная Елена"

2/3 ст. воды, 1 ст. л. сахара, 1/2 палочки корицы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 груши, 100 г белого шоколада, 1 ст. 20% сливок, 1 ст. л. коньяка, 500 г ванильного мороженого.

Прокипятить воду с сахаром, корицей и лимонным соком. Груши разрезать пополам, вырезать сердцевину, томить под крышкой на

слабом огне 8-12 мин. Остудить в сиропе. Разломать шоколад на маленькие кусочки и растопить вместе со сливками, непрерывно перемешивая, на небольшом огне. Снять с плиты и постепенно вмешать в него коньяк. В креманки разложить половинки груш срезом вверх. Выложить на них по большому шарiku мороженого и полить теплым соусом.

Рецепт прислала Горошко Любовь, г. Киев

Карамельные конфеты

1,5 ст. сахара, 1 ст. 20% сливок, 1 ч. л. ванилина, 3 ст. л. очищенных семечек подсолнуха.

Расплавить 1/2 ст. сахара и довести его до светлой однородной массы. Снять кастрюлю с плиты, добавить сливки, ванилин и оставшийся сахар. Варить на слабом огне 30 мин., пока

масса не начнет отделяться от дна кастрюли. Затем добавить обжаренные на сухой сковороде семечки и перемешать. Сахарную массу разлить в смазанную маслом форму и остудить.

Окунуть нож в горячую воду и разрезать им массу на кусочки.

Рецепт прислала Маркушина Лада, г. Уфа

Десерт "Любимые финики"

100 г фиников, 100 г фундука, 1 ст. сахара, 1/2 ст. молока, 1/2 пак. ванилина, 1 ст. л. сливочного масла.

В кастрюле разогреть сахар с молоком, влить 1 ч. л. холодной воды, добавить ванилин, финики и разогревать до тех пор, пока

смесь не будет отставать от стенок. Затем остудить, положить взбитое сливочное масло, добавить фундук. Влажными руками сформовать кружочки диаметром 5 см, завернуть в пергаментную бумагу и поставить в холодильник на 3 ч.

Рецепт прислала Щербакова Тамара, г. Киев

"Гранита" с киви

6 киви, 2/3 ст. воды, 1/3 ст. сахара, 1 ст. л. ванильного сахара.

Киви очистить, положить в блендер, пюрировать, залить сахарным сиропом и перемешать.

Получившуюся массу влить в пластиковый контейнер, накрыть плотно крышкой и убрать

в морозилку на 2-4 ч., через каждый час массу перемешивать ложкой. Граниту выложить в креманки и подать.

Для сиропа: в кипящую воду всыпать сахар, варить 10 мин. на медленном огне, добавить ванильный сахар, варить еще 1 мин. Снять с огня и остудить.

Рецепт прислала Толова Татьяна, г. Барнаул

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 баклажана,
- 2 помидора,
- 150 г сыра «Фета»,
- 1 ст. л. оливкового масла,
- 1/4 пучка петрушки,
- растит. масло,
- 1/3 ст. грецких орехов.



30 мин.



Рулетики "Подарочные"

- Баклажаны нарезать пластинками толщиной 4 мм, обжарить на растит. масле с двух сторон по 2 мин.
- Сыр полить оливковым маслом и измельчить блендером. На каждую пластинку баклажана положить 1 ч. л. сыра, кусочек помидора и половинку грецкого ореха, свернуть в рулет и скрепить зубочисткой.
- Рулетики выложить на блюдо, украсить зеленью, кружочками огурцов, дольками помидоров и подать.

Рецепт прислала Савинова Людмила, г. Волжский

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г стебля сельдерея,
- 200 г жареной говядины,
- 200 г сыра,
- 2 помидора,
- 1 луковица,
- лимонный сок,
- растит. масло,
- 2 зубчика чеснока,
- перец, соль.



25 мин.



Салат "Казанова"

- Говядину нарезать соломкой, сельдерей, помидоры и сыр - мелкими кубиками, яйца разрезать на 4 части, лук нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, полить заправкой и перемешать.
- Готовый салат выложить в салатник, украсить веточками петрушки и подать.
- Для заправки: смешать растит. масло, лимонный сок, пропущенный через пресс чеснок и перемешать.

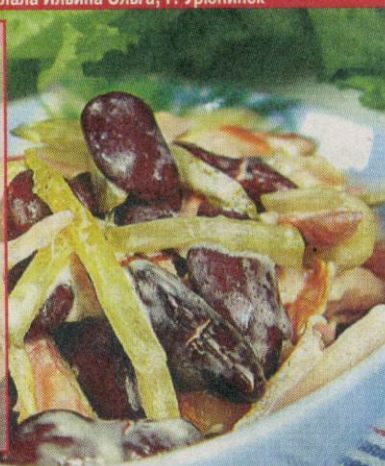
Ужин для защитников Отечества

24

Рецепт прислала Ильина Ольга, г. Урюпинск

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г говяжьей печени,
- 1 б. конс. красной фасоли,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 2 маринованных огурца,
- 100 г сухариков со вкусом бекона,
- 3 вареных яйца,
- 1 болгарский перец,
- майонез, соль.



30 мин.

Салат "Рыцарский щит"

- Печень отварить, мелко нарезать. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и спассеровать на масле. Огурцы и перец нарезать соломкой, яйца порубить. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить сухарики, заправить майонезом и перемешать.
- Выложить в салатник, украсить кусочками болгарского перца и подать.

Рецепт прислала Соловьева Екатерина, г. Н. Новгород

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,5 кг свинины,
- 0,6 л темного пива,
- 1 морковь,
- 10 горошин душистого перца,
- 5 горошин черного перца.



1 ч.

Буженина "Хмельная"

- Подготовленную свинину завернуть в марлю, опустить в кастрюлю с холодной водой, довести дважды до кипения, мясо вынуть, развернуть из марли, воду слить, мясо снова положить в кастрюлю. Добавить перец, лавровые листья, морковь, влить пиво, накрыть крышкой и тушить до готовности.
- Готовую буженину остудить, нарезать ломтиками и подать на листьях салата.

Рецепт прислала Андреева Алла, г. Н. Новгород

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г говядины,
- 2 вареных яйца,
- 200 г твердого сыра,
- 1 мясной кубик,
- 200 г чернослива без косточек,
- зелень, соль, перец.



45 мин.

Рулет "Праздничный"

- Мякоть надрежьте и разверните в пласт толщиной 1,5 см, отбейте, посолите и поперчите. Выложите чернослив, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, сверху разложите половинки яиц. Сверните рулетом, заверните в салфетку, перевяжите. Залейте рулет теплым бульоном из кубика и варите до готовности при слабом кипении. Готовый рулет уложите под пресс и охладите. При подаче нарежьте ломтиками и разложите на блюдо. Отдельно подайте соус, хрен или горчицу.

Рецепт прислал Макаров Олег, г. Бор

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г макарон,
- 150 г жареной телятины,
- 2 вареных яйца,
- 3 помидора черри,
- 50 г сметаны,
- 1 помидор,
- 1 ч. л. 3% уксуса,
- 1 ч. л. хрена,
- щепотка сахара,
- соль по вкусу.



35 мин.

Салат "Мечта мужчин"

- Телятину нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, макароны отварить в подсоленной воде до готовности и остудить. Яйца нарезать кубиками. Сметану смешать с солью, хреном, уксусом, сахаром и перемешать. Подготовленные ингредиенты соединить, полить получившейся заправкой и перемешать.
- Готовый салат выложить в салатник, украсить половинками помидоров черри и подать.

Ужин для защитников Отечества

Рецепт прислала Кудрявцева Елена, г. Киев

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г крабовых палочек,
- 3 ст. л. мака,
- 6 ст. л. майонеза,
- 5 вареных яиц,
- тарталетки,
- соль, перец.



1 ч. 15 мин.



Закуска "Для мужчин"

- Мак обжарить на сухой сковороде и остудить.
- Крабовые палочки и яйца нарезать мелкими кубиками, добавить мак, кукурузу, соль, перец, перемешать и заправить майонезом.
- Убрать салат в холодильник на 1 ч. Разложить по тарталеткам, сверху выложить немного икры.
- **Мак придает салату совершенно другой вкус, интересный цвет.**

Рецепт прислала Колобова Галина, г. Самара

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г копченой курицы,
- 1 гранат,
- 1 вареная свекла,
- 2 вареные картофелины,
- 100 г твердого сыра,
- 100 г чернослива,
- майонез.



30 мин.



Салат "Мальчишник"

- Картофель, свеклу и сыр по отдельности натереть на крупной терке, курицу нарезать кубиками, чернослив — маленькими кусочками.
- Выложить салат слоями: картофель, курица, половина свеклы, чернослив, сыр, оставшаяся свекла. Все слои смазать майонезом.
- Украсить зернами граната и зеленью. Подать салат охлажденным.

Рецепт прислала Зайцева Елена, г. Тольятти

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г рыбного филе,
- 120 г сыра,
- 1 ч. л. готовой горчицы,
- 1 яйцо,
- 2 ст. л. муки,
- 2 ст. л. паниров. сухарей,
- 2 ст. л. растит. масла,
- соль.



40 мин.

Рыба "Ужин при свечах"

- Рыбное филе с кожей без костей нарезать на куски.
- Каждый кусок разрезать посередине, не прорезая до конца, смазать внутри горчицей, положить по кусочку сыра, соединить края. Рыбу посолить, обвалить в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях, положить на хорошо разогретую сковороду и обжарить с двух сторон до готовности.
- Подать с жареным картофелем, овощами и зеленью.

Рецепт прислала Васильева Элла, г. Серов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1,2 кг рыбы,
- 5 ст. л. растит. масла,
- 4 луковицы,
- 200 г вареных грибов,
- перец, соль.



55 мин.

Рыбка "На 23 февраля"

- Рыбу очистить, через жабры вытащить внутренности и хорошо промыть внутри. Снаружи и изнутри натереть рыбу солью, поперчить. Лук нарезать кольцами и через жабры начинить рыбу луком. На противень вылить растит. масло, уложить на него рыбу и поставить в духовку. Когда рыба зажарится с одной стороны, аккуратно перевернуть ее на другой бок, сверху выложить грибы и довести в духовке до полной готовности. При подаче выложить на листья салата, украсить веточками зелени и ломтиками свежих овощей.

Ужин для защитников Отечества

Рецепт прислала Федорова Галина, г. Липецк

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г мякоти баранины,
- 3 луковицы,
- 3 моркови,
- 200 г цветной капусты,
- 0,5 л пива,
- зелень,
- соль, перец.



2 ч. 10 мин.

Мясо "Пивной животик"

- Мясо нарезать ломтиками, лук и морковь мелко нарезать, посолить и поперчить по вкусу.
- В горшочки положить лук, мясо, морковь, посолить и поперчить и залить пивом.
- Тушить в духовке при 220°C 15 мин., убавить температуру до 180°C и тушить 1,5 ч.
- При подаче посыпать мелкорубленной зеленью.

Рецепт прислала Волкова Алла, г. Елабуга

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг свинины,
- 300 г зеленого винограда,
- 1 ст. пива,
- 1 ст. мясного бульона,
- 1 ст. л. сухих прованских трав,
- 1 ст. л. коньяка,
- 2 ст. л. сахара,
- оливковое масло,
- соль, перец.



1 ч.

Свинина "Ужин для двоих"

- Свинину сбрызните оливковым маслом, затем обжарьте до золотистого цвета, полейте коньяком и подожгите. Затем влейте мясной бульон, пиво, тушите 5 мин., добавьте прованские травы, сахар, виноград, посолите, поперчите и поставьте запекать в разогретую до 180°C духовку до готовности. Нарезьте ломтиками и подайте со сложным гарниром и свежими овощами, посыпав мелкорубленной зеленью.

Рецепт прислала Воробьева Любовь, г. Ревда

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мякоти свинины,
- 1 ст. л. сухой горчицы,
- 2 яйца,
- паниров. сухари,
- растит. масло,
- соль, перец.



40 мин.



Мясо "Для защитников Отечества"

• Готовить мясо по этому рецепту очень просто, вкусное и аппетитное горячее придется по вкусу всем представителям сильного пола.

• Мясо нарезать ломтиками, отбить, посолить и поперчить. Яйца взбить и смешать с горчицей, посолить, поперчить и перемешать.

• Мясо обмакнуть в смесь яиц, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на масле с двух сторон до готовности. При подаче украсить зеленью.

Рецепт прислала Богданова Татьяна, г. Брест

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кг свинины,
- 2 луковицы,
- 100 г шпика,
- 3 ст. л. горчицы,
- 1 ч. л. тмина,
- соль, перец.



2 ч. 40 мин.



Свинина "Пряная"

• Мясо посолить, смазать горчицей и оставить на 2 ч. в холодильнике.

• Обжарить вместе с нарезанным луком на растопленном шпике со всех сторон до румяной корочки. Посыпать тмином, влить 1/2 ст. воды и запекать в духовке при 180°C, периодически поливая выделяющимся соком.

• Готовое мясо нарезать порционными кусками и подать с отварным картофелем.

Рецепт прислала Киселева Анна, г. Иваново

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 900 г куриного филе,
- 4 ст. л. оливкового масла,
- цедра и сок 1 лимона,
- 2 перца чили,
- 3 ст. л. рубленой мяты.

Соус:

- 1 ст. сметаны;
- 3 ст. л. рубленой мяты,
- 1 ст. л. лимонного сока.



2 ч. 30 мин.

Шашлычки "Настоящий полковник"

• Курицу нарезать кусочками, выложить в миску, приправить солью и черным перцем. Добавить масло, цедру и сок лимона, рубленый чили и мяту, перемешать и оставить мариноваться на 2-4 ч. Нанизать кусочки на шпажки, обжарить на гриле, периодически переворачивая. Выложить на листья салата, полить соусом и украсить ломтиками свежих овощей.

• Для соуса: сметану смешать с лимонным соком и мятой.

Рецепт прислала Орлова Нина, г. Курган

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 курица (2 кг),
- 5 картофелин,
- 100 г чернослива без косточек,
- смесь перцев,
- растит. масло,
- соль.



2 ч. 25 мин.

Куручка "Сытые солдатики"

• Подготовленную курицу натереть перцем и солью. Картофель нарезать кусочками, чернослив замочить в горячей воде и разрезать пополам.

• Картофель и чернослив соединить, сбрызнуть растит. маслом и перемешать. Курицу наполнить картофелем и черносливом, выложить на противень и запекать в духовке при 180°C 1,5-2 ч.

Рецепт прислала Белова Надежда, г. Кемерово

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г куриного филе,
- 100 г соленого арахиса,
- 200 г вареных креветок,
- 1/4 ст. белого сухого вина,
- 1/2 ч. л. крахмала,
- специи.



Куриная грудка "Для вас, мальчики!"

- Филе слегка отбить. Креветки мелко нарезать, орехи измельчить в блендере.
- Филе смазать крахмалом, затем выложить смесь орехов с креветками, свернуть в рулет и скрепить зубочистками. Затем обжарить на масле до золотистой корочки, влить вино и тушить до готовности.
- При подаче выложить на листья салата, нарезать ломтиками, украсить веточками зелени и подать.

Рецепт прислала Беляева Наталья, г. Венев

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 утка,
- 100 г брусничного варенья,
- 1 ч. л. сухих прованских трав,
- 5 гвоздичек,
- соль, перец.



Утка "Для званных гостей"

- В брусничное варенье добавить соль, перец, прованские травы, перемешать и натереть получившейся смесью подготовленную утку.
- Оставить в прохладном месте на 2 ч. Затем положить в утятницу и тушить на среднем огне 1,5 ч. Затем поставить запекать в духовку на 20-25 мин. до румяной корочки. Подать на блюде с салатными листьями, украсив по желанию клюквой, веточками зелени и дольками яблок.

Рецепт прислала Меркушева Елена, г. Павлодар

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших ананаса,
- 2 киви,
- 200 г винограда без косточек,
- 2 хурмы,
- 80 г взбитых сливок,
- 1 ст. л. сахара,
- 1 ст. л. лимонного сока.



35 мин.



Десерт "Побалуем любимых"

- Ананасы разрезать вдоль пополам, не удаляя хвостики, вырезать сердцевину, нарезать ее небольшими кусочками и уложить в получившиеся корзиночки.
- Киви и хурму очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, положить в корзинки, добавить виноград.
- Салат полить лимонным соком, перемешанным с сахаром. Украсить взбитыми сливками и подать.

Рецепт прислала Морозова Лада, г. Уфа

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 киви,
- 1 ананас,
- 1 апельсин,
- 1/4 ст. апельсинового ликера,
- 3 ст. л. сахара,
- 4 ст. л. кокосовой стружки,
- 3 веточки мяты.



1 ч.



Десерт "Хмельное настроение"

- Ананас и киви очистить, мякоть нарезать кубиками. С апельсина срезать цедру, выжать сок. Сахар растереть с апельсиновым соком, добавить ликер.
- Фрукты выложить в салатник, полить соусом, перемешать. Поставить на 30-40 мин. в морозилку.
- Выложить в креманки, посыпать кокосовой стружкой, украсить мятой и подать.

ЖДИТЕ В ЯНВАРЕ

СПЕЦВЫПУСКИ "ЗОЛОТОЙ КОЛЛЕКЦИИ РЕЦЕПТОВ"

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ

**МЯСО, КУРОЧКА,
РЫБКА** **В ТЕСТЕ
И КЛЯРЕ**

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №7

12+

№7

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БАЮД
В ГОРШОЧКАХ**

СПЕЦВЫПУСКИ №8
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ

№8

**МЕНЮ
КРАСОТЫ:**
**ДЛЯ МОЛОДОСТИ
И СТРОЙНОСТИ**

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №9

№9

12+

МЯСНОЕ ИЗОБИЛИЕ:
ГУЛЯШ, БЕФСТРОГАНОВ, АЗУ

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №10

№10

**СЫРНЫЕ
УДОВОЛЬСТВИЯ**

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №11

№11

**БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ
для "ленивой"**

12+

ХОЗЯЙКИ

СПЕЦВЫПУСКИ
ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
РЕЦЕПТОВ №12

№12

ПОДПИСКА

НА НАШИ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ "Почта России"

36



ТЕТРАДКА РЕЦЕПТОВ



36 страниц.
Выходит
2 раза в месяц.



Подписной
индекс: **99226**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Семейные рецепты"
спецвыпуски от "Тетрадки рецептов"

ЧУДО-БЛЮДО



36 страниц.
Выходит
2 раза в месяц.



Подписной
индекс: **99046**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
"Копилочка вкусных рецептов"

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



68 страниц.
Выходит
ежемесячно.

Подписной
индекс: **16581**

+ ПРИЛОЖЕНИЕ
2 спецвыпуска