

ОТ РЕДАКТОРА



АННА
САНЧУК

E-MAIL:
NK@TOLOKA.COM

На все праздники на столе всегда были оливье и селедка под шубой. Но на прошлую Пасху кума принесла «Мимозу» — и все пропало! Сытный и нежный салат настолько полюбился, что подвинул с пьедестала остальные блюда. И готовить его намного проще. В оливье все надо долго нарезать, для селедки под шубой пока разберешь рыбу — салата уже и не захочется. Отвариваю яйца, картофель и морковь, по отдельности натираю на крупной терке, так же натираю сыр. Консервированную горбушу (жидкость сливаю, но не всю) разминаю и перемешиваю с нарезанной фиолетовой луковицей. Выкладываю салат слоями, промазывая майонезом, кроме рыбы: картофель, чуть солю, горбушу с луком, морковь, подсаливаю, яйца и сыр. Слои не утрамбовываю, чтобы сохранить воздушность. Ставлю на ночь в холодильник, а утром украшаю рубленым укропом, а для свежести — мелко нарезанным свежим огурчиком.

А какие блюда любимы в вашей семье? Без чего не обходится ни одно застолье? Делитесь своими идеями со всеми читателями в рамках конкурса «Мой фирменный рецепт» и обязательно оформляйте подписку на «Нашу кухню», чтобы не пропустить ни одного ценного кулинарного совета!



6

МЕНЮ НОМЕРА

На первое

5 Зеленые щи

яркий ароматный суп со щавелем — то что нужно после зимы, чтобы и насытиться, и восполнить витаминный запас

18

ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ,
ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ,
В САЛАТЕ ИЛИ ВОЗДУШНОМ
БЕЗЕ — КАКОЕ БЛЮДО
ИЗ ЯИЦ ВЫБЕРЕТЕ ВЫ?

Салаты и закуски

7 Салат «Радужный»

сочный и пикантный салат станет вашим любимчиком, если нужно быстро накрыть праздничный стол



Замечали, что бесконтрольно тянет на сладкое? Так и хочется завершить, казалось бы, сытный прием пищи кусочком шоколадки или конфетой? Нужно искать причину такого пищевого поведения! Как избежать лишних сладостей в меню, рассказывает нутрициолог Юлия КАЛМЫКОВА.

Блюдо дня. Творожная пасха

15 «Сникерс»

вкус творога в сопровождении соленой карамели подарит истинное наслаждение



Несладкая выпечка

23 Бездрожжевой хлеб

приготовленный на овсяной муке, он станет основой вашего здорового питания

ПОДПИСКА — ЭТО ВЫГОДНО!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! ЖИТЕЛИ РОССИИ УЖЕ МОГУТ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА! ПОСПЕШИТЕ НА ПОЧТУ ПРЯМО СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ВЫПИСАТЬ «НАШУ КУХНЮ» С ВЫГОДОЙ 10%, А ДО 12 АПРЕЛЯ — С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СКИДКОЙ 5%!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ:

П1205 «Почта России»,
80115 «Почта Крыма»
или на сайте toloka24.ru,
где по промокоду весна25
скидка 15%.

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ:

подписной индекс
до конца полугодия — 74969
или на сайте toloka24.by,
где по промокоду весна25
скидка 10%.