

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Экономим со вкусом 6-9

Пирожки с картошкой, овощной плов,
комбинированные котлетки, мармелад
из варенья, пирог времен Великой депрессии

Рабочие будни 10-13

Суп «Харчо», салат «Свекольник», цветная
капуста под сыром, ореховая паста

Здоровая еда 14

ПП-тесто для пиццы, печеночные оладьи

Готовим для детей 15

Картофельные чипсы, мороженый десерт

Экономная хозяйка 16-20

Салат «Глобус», медовый перец, маринованные
зеленые помидоры, закусочная дыня, фасоль в
томатном соусе, яблочное повидло-мусс и др.

Супербюджетно 21

С лесными грибами: паста и «пельмешки»

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Паштет, корейка в горчичном соусе, минтай
в «шубке», торт «Пломбир» без выпечки

Кухня народов мира 26-27

Чешская кухня: суп «Чеснечка», картофельные
«Брамбораки» и десертные кнедлики

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

«Где белок в твоём рационе, женщина!»:
рекомендации нутрициолога

Посиделки 30-32

Кулинарные истории и встреча с поваром:
готовим хачапури по-аджарски

Экономим разумно

Мы с женой нашли для себя недорогой способ путешествовать — велосипедно-дизельный. Ранним субботним утром сели на утренний поезд вместе со своими велосипедами. В пути 1,5 часа — и мы в новом городе. Вышли на перрон, оседлали своих верных «коней» и поколесили изучать местные достопримечательности.

За день успели посетить два музея, устроить пикник на берегу местной речки (кофе и бутерброды брали с собой), изучить большой парк и купить льняное полотенце в качестве сувенира на память. Вечером того же дня были уже дома. Планируя такого рода поездки, мы учитываем движение дизелей, как недорого вида транспорта, не очень далекое расположение города, чтобы успеть за день обернуться туда-обратно, и наличие в нем интересных объектов для изучения.

А какие у вас есть хитрости, находки, советы по недорогому, но интересному отдыху? Может, имеются на примете хорошие экономрецепты?

Давайте обмениваться опытом, чтобы суметь достойно пережить непростые времена! Жизнь у нас одна и мы должны прожить ее ярко, насыщенно, полно.

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

Спешите выгодно подписаться на любимую «Кухоньку Михалыча»
на первое полугодие 2025 г. или на весь следующий год!