

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей.....5

Тема номера: Пасхальные чудеса ..... 6-9

Кулич на кефире, мраморный краффин  
с орехами, воскование яиц, самая лучшая  
глазурь, шоколадно-ванильная пасха

Рабочие будни..... 10-13

Омлет с зеленью, котлеты «Неженки»,  
трио из картофеля, греческие лукумадес,  
пирог «Весне дорогу!»

Здоровая еда.....14

Маффины «Цыпочки», молоко для веганов

Готовим для детей..... 15

Печенье «Ласточкино гнездо»,  
молочный коктейль «Умка»

Экономная хозяйка..... 16-20

Салат «Багряный закат», бутерброды  
«Витаминные», хычины с картофелем и сыром,  
ягодный пирог, заготовки из черемши,  
кулинарная шпаргалка: экономно не значит бедно

Супербюджетно .....21

Уха из голов скумбрии

Есть повод!

Праздник в доме.....22-23

Салат «Загадка», жульен в сковороде,  
запеченная свинина

Будем здоровы!

Правильное питание .....28-29

12 способов «накормить» сердце

Посиделки .....30-32

Кулинарные истории и новая викторина

Зеленый сезон  
на старте

Весенняя еда уже появилась в наших широтах. Докладываю: видел на рынке зеленый лук, черемшу, петрушку, укроп и даже небольшие кочаны капусты с ярко-зелеными листьями, торчащими, как оборки. Из такой шницели особенно хороши, а еще можно готовить отменные салаты, заправляя свежей зеленью, йогуртом, сметаной и обязательно лимонным соком — он придает хрустящей капустке нужную выразительность и даже, я бы сказал, дерзость. Другой родной сезонный продукт — зеленый лук. Раньше его перья ели с хлебом и запивали квасом, потому что никаких витаминных комплексов не было и в помине. Сейчас же нужно выбирать: съесть лук прямо с утра и не дышать на коллег или плюнуть на витамины и спокойно общаться. Предлагаю зеленый лук термически обработать — так от запаха не останется следа. Например, можно перевернуть с ног на голову идею бутерброда и приготовить прекрасный пудинг из зеленого лука и ржаного хлеба. И подать его с зеленым горошком. Домашние сметут все в мгновение ока и будут очень благодарны.

Ваш МИХАЛЫЧ

**ВНИМАНИЕ! НЕ УПУСТИТЕ СВОЮ ВЫГОДУ!**

Успейте подписаться на наше издание до 12 апреля на второе полугодие со скидкой 5% в любом почтовом отделении по индексу **П1199** («Почта России») или **60085** («Почта Крыма»).

Или подпишитесь на сайте **toloka24.ru** не выходя из дома (скидка 15% по промокоду **ВЕСНА25**)