



Готовьте по рецептам этой книги — питайтесь полезно, вкусно и бюджетно!

- Луковые котлеты, картофельный салат по-испански, шницели из капусты
- Вермишелевый суп с потрошками, рассольник, шурпа
- Пшенная каша со шкварками, овощная паэлья, кулеш с яйцом
- Запеченная мойва, рыбное филе в остром соусе по-китайски
- Куриные сердечки с овощами, куриная печень со сливами, курица с баклажанами
- Суфле из говяжьей печени, сердце в горчичном соусе, ребрышки с овощами
- Банановый пирог, кокосовые пирамидки, флан с какао и орехами и еще множество рецептов.

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-9278-9

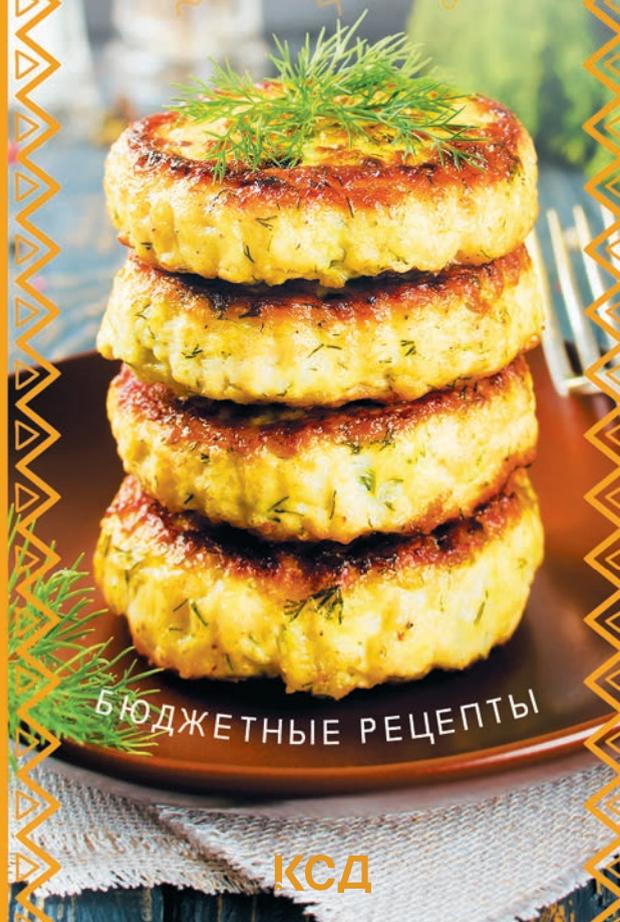


9 786171 292789

ВКУСНЫЙ ОБЕД ЗА КОПЕЙКИ

БЮДЖЕТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ВКУСНЫЙ ОБЕД ЗА КОПЕЙКИ



КСД





ВКУСНЫЙ ОБЕД ЗА КОПЕЙКИ



БЮДЖЕТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

УДК 641.5
В56



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Анастасия Попова

ISBN 978-617-12-9278-9

- © Depositphotos.com / TYNZA, NataBene, Krolja, vkuslandia, fahrwasser, livfriis, Seagull_1, sarsmis, timolina, esokolovskaya, обложка, 2022
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2022
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2022

Обед — важная часть дневного рациона. Ведь завтрак многие из нас пропускают и к полудню чувствуют необходимость подкрепиться.

Традиционно обед состоит из салата (закуски), первого и второго блюд. Десерт необязателен, однако его часто добавляют в меню. В каждой семье сложились свои правила этого приема пищи — кто-то не представляет обед без наваристого борща, а кто-то ограничивается гарниром и основным блюдом из мяса или рыбы. Ваша кухня — ваши правила. Главное, чтобы обед был вкусным и наполнял вас силами.

Составить меню так, чтобы не тратить на него весь семейный бюджет и при этом не питаться одними макаронами, вполне реально. Надеемся, эта книга вам поможет.

Начните с планирования, обдумайте, какие блюда будете готовить в течение недели. Все необходимые продукты купите по списку и в идеале за один визит в магазин, потому что каждое его посещение — это соблазн незапланированных трат. Обязательно смотрите не только на цену продукта, но и на его количество. Визуально одинаковые упаковки сметаны или крупы могут существенно различаться в граммах. Чтобы узнать, какой товар дороже, сверяйте цену не упаковки, а 100 г или 1 кг продукта, тогда объем пачки не собьет вас с толку. Из интереса посчитайте стоимость 1 кг лапши быстрого приготовления или чипсов, и вы поймете, что это далеко не дешевый способ перекусить.

Овощи — основа здорового питания. А сезонные овощи — это база рационального семейного меню. Старайтесь максимально использовать овощи, фрукты, травы, характерные для вашего региона.

Приготовление многих блюд требует времени. Удобно разбить процесс на этапы, приготовив, например, бульон в один день, а суп на следующий.

Если решили включить духовку, то используйте ее по максимуму, сразу готовьте в ней несколько блюд. Если же, наоборот, включать духовку для длительного тушения чего-либо у вас нет желания, то готовьте это блюдо на умеренном огне, регулируя время по обстоятельствам.

Современный работающий человек редко обедает дома, а взять с собой полноценный обед из трех блюд не всегда возможно. В этом случае присмотритесь к предлагаемым рецептам картофельных салатов, они сытные, разнообразные и несложные в приготовлении, так что вполне могут стать частью вашего обеда вне дома. К тому же их можно есть холодными. Фаршированные овощи — также прекрасный выбор для рабочего перекуса. Еще один хороший вариант — разнообразные каши и бобовые с овощными или мясными добавками. Крупы и бобовые полезны, надолго дают ощущение сытости, а блюд из них можно приготовить множество, на любой вкус.

Ну а к каше, конечно же, не помешает котлета. Множество разнообразных рецептов котлет, биточков, тефтелей из овощей, рыбы, курицы, мяса, круп представлено в отдельном разделе.

Готовьте столько, сколько нужно. Выбрасывать продукты очень тяжело для рачительной хозяйки. Особенно если ненужным оказывается хлеб, выбросить его просто невозможно. Самый простой способ его использования — сделать панировочные сухари, которым обязательно найдется применение. Также из черствого хлеба можно готовить десерты, использовать его для приготовления котлет или рыбы.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 г овощей, фруктов и ягод, а министерства здравоохранения разных стран советуют использовать в ежедневном меню еще большее количество овощей. Исследования доказывают, что вегетарианский или близкий к нему рацион существенно

снижает риск заболеваний сердца и сосудов, развития некоторых видов рака.

Салаты — самый простой способ добавить в меню овощи. Идеально и для здоровья, и для бюджета использовать сезонные овощи и зелень — максимально вкусные и полезные. А для заправки лучше взять нерафинированное растительное масло.

Приготовление супа в большинстве случаев начинается с варки бульона. Удобно сделать это заранее, а излишки заморозить. Вкус бульона очень сильно зависит не только от качества продуктов, но и от воды. Для получения прозрачного навара важно хорошо промыть мясо или рыбу. Можно также слить первый отвар с пеной, залить свежей водой и варить до готовности. Если все же бульон помутнел, его оставляют отстояться, мутные частички постепенно опускаются на дно кастрюли. Затем бульон можно осторожно перелить в чистую емкость.

При варке в бульон вместе с основным продуктом добавляют веточки петрушки, укропа, кинзы, сельдерея без листьев. Для удобства их можно связать кулинарной нитью и затем удалить. Сушеную зелень обычно добавляют в конце приготовления.

Для получения золотистого оттенка в бульон закладывают луковичу в шелухе, однако нижнюю часть с корнями обязательно необходимо срезать.

Опытные кулинары собирают неиспользуемые части овощей или мясные обрезки для дальнейшей варки бульона. Сделать это удобно так. У картонной упаковки или тетрапака нужно срезать нижнюю часть, чтобы получился стаканчик высотой 7—10 см. Поставить его в морозилку. По мере приготовления остальных блюд складывать в него неиспользуемые части овощей: стебли зелени, хвостики моркови, кабачков и т. д. Овощи обязательно должны быть мытые, не испорченные. Отдельно можно собирать обрезки мяса. Когда пакет заполнится, извлечь замороженный

брикет. Выложить в кастрюлю, залить 1—1,5 л воды, добавить специи и соль по вкусу. Сварить бульон, как обычно, процедить.

Порядок закладки продуктов в суп зависит от времени их приготовления.

Различные каши — важная часть меню, это источник медленных углеводов, дающих нам энергию. Такое блюдо часто подают на обед после супа, а иногда только кашей этот прием пищи и ограничивается. Выбор круп в магазинах широк, так что даже если в семье не любят какой-то их вид, всегда можно подобрать другой, чтобы порадовать домашних аппетитной кашей.

Общие правила приготовления таковы. Крупу необходимо осмотреть, если в ней присутствует мусор, поврежденные зерна, то перебрать, тщательно промыть. Пшено обязательно несколько раз промыть кипятком, иначе оно будет горчить. Гречку по желанию можно обжарить на сухой сковороде до потрескивания — это сократит время варки и усилит аромат готового блюда. Перловку традиционно замачивают, чтобы ускорить приготовление. Однако свежую, не пересушенную крупу можно готовить без замачивания.

Лучше всего готовить крупы в толстостенной посуде — казанке, чугунной сковороде, утятнице и т. д. Тогда тепло распределяется равномерно и каша не пригорает. Кашу не подают с пылу с жару, ее обязательно оставляют упревать. Делать это лучше всего в остывающей духовке. Также можно закутать кастрюлю с кашей махровым полотенцем.

В нашей кухне крупы и бобовые в одном блюде встречаются нечасто, хотя именно в таком дуэте максимально раскрывается польза каждого продукта. Сочетание зерновых и фасоли характерно для многих кухонь мира. Такая комбинация содержит множество полезных веществ, углеводов и белки, она сытная, а благодаря специям и приправам еще и ароматная.

Самое простое дополнение для каши — обжаренный на растительном масле лук. Но по желанию можно использовать любые овощи, специи и, конечно же, сливочное масло.

Фасоль, горох, нут, зеленую и коричневую чечевицу обязательно замачивают на несколько часов. Это не только ускоряет приготовление, но и избавляет от части веществ, вызывающих газообразование. С этой же целью рекомендуют варить фасоль так: довести до кипения, слить воду, залить холодной и снова довести до кипения. Так делают 3—4 раза. Также диетологи обращают внимание, что при регулярном употреблении бобовых организм адаптируется к их составу и метеоризм уменьшается. Если испытываете сомнения, вводите их в рацион понемногу. В странах, где бобовые — постоянная часть рациона, их употребляют со специями и ароматными травами. Считается, что мята, Melissa, укроп, куркума, фенхель, кориандр, тмин, кардамон, имбирь улучшают пищеварение, избавляют от метеоризма и вздутия живота.

Время приготовления, указанное в рецептах, корректируйте с учетом того, что молодые овощи готовятся быстрее, чем собранные в конце сезона.

Курятина, пожалуй, самый доступный вид животного белка, необходимого в меню. Одна курица может стать основой для множества блюд. Кожу снимают и готовят из нее рулеты или шкварки. Жир вытапливают и используют для жарки других продуктов. Из костей и потрошков варят бульон. Мякоть используют для тушения, котлет, фаршировки овощей.

Если не представляете меню без мяса, присмотритесь к субпродуктам, ребрышкам, голени и другим недорогим видам свинины или говядины. Да, их приготовление чаще всего требует времени и усилий, но это окупается замечательным вкусом блюда.

Рыба также важна в рационе. Минтай, хек, хамса, мойва разнообразят ваше меню и обогатят организм незаменимыми

аминокислотами. Речная рыба, к сожалению, часто заражена паразитами. Ей необходима достаточная термообработка. Если не уверены, что извлечете все мелкие косточки из рыбы, используйте ее для приготовления фарша, пропустив срезанное филе через мясорубку дважды.

После сытного обеда десерт лучше подать легкий, и наоборот, более калорийная сладость подойдет к легкому обеду. Старайтесь использовать сезонные фрукты, это полезно, вкусно и доступно.

Знакомьтесь с нашими рецептами, отмечайте самые интересные и включайте их в свое меню.

САЛАТЫ

Салат из одуванчика

- 200 г листьев одуванчика, 100 г зеленого лука, по ½ пучка петрушки и укропа, 75 г сметаны или майонеза, соль по вкусу

Листья одуванчиков тщательно вымыть, замочить в холодной воде на 30 минут, затем отряхнуть и мелко нарезать. Добавить измельченную зелень петрушки, укропа и рубленый зеленый лук. Хорошо перемешать, посолить по вкусу. Заправить майонезом или сметаной и подавать.

Салат из огурцов, листьев одуванчика и щавеля

- 500 г огурцов, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 100 г щавеля, по 20—30 г зеленого лука и укропа, 100 мл йогурта или нежирной сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда, соль по вкусу

Лук и укроп мелко нарезать, добавить щепотку соли, мед и йогурт. Листья одуванчика, салата, щавеля мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Добавить нарезанные кубиками огурцы. Полить заправкой и сразу подать к столу.

Салат из крапивы с яйцом

- 150 г листьев молодой крапивы, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, уксус и соль по вкусу

Отварить яйцо вкрутую, охладить, нарезать ломтиками. Молодые листья крапивы вымыть, ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать листья, добавить

уксус, посолить. Положить сверху ломтики яйца, заправить сметаной.

Салат из крапивы с редисом

- *200 г молодых листьев крапивы, 200 г редиса, 1 яйцо, 2 ст. л. яблочного уксуса, молотый черный перец и соль по вкусу*

Молодые листья крапивы вымыть, бланшировать в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. Редис вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы и также нарезать кружочками. Все ингредиенты соединить, поперчить, добавить по вкусу соль и яблочный уксус.

Свекла с крапивой

- *250 г листьев молодой крапивы, 1 небольшая свекла, 2 зубчика чеснока, майонез, соль по вкусу*

Свеклу вымыть и отварить в течение 1,5—2 часов, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок истолочь или мелко нарезать. Молодую крапиву выдержать 1 час в холодной воде, после чего тщательно вымыть, мелко нарубить, соединить с вареной свеклой и толченым чесноком. Заправить салат майонезом, посолить по вкусу.

Салат из моркови с яблоками

- *3 моркови, 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу*

Яблоки нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Добавить тертую морковь, приправить солью, сахаром,

растительным маслом, перемешать. Салат украсить зеленью петрушки.

Морковь по-корейски

- *1 кг моркови, 4—5 зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука, ½ ч. л. кориандра, ½ ч. л. острого перца или специй для овощей по-корейски, 1—2 ч. л. сахара (если морковь несладкая), 2—3 ст. л. 9%-ного уксуса, 100 мл растительного масла (лучше кукурузного), 1—1,5 ч. л. соли*

Натереть морковь на терке для овощей по-корейски. Добавить половину соли, слегка помять, оставить до выделения сока. Сок слить (по желанию, его можно будет добавить позже). Сделать углубление в центре горки моркови, всыпать туда измельченный чеснок, крупномолотый кориандр, острый перец. По краю полить половиной уксуса. Лук нарезать полукольцами. На сковороде разогреть масло. Обжарить лук до коричневого цвета. Лук удалить. Горячее, но не дымящееся масло вылить в углубление на специи, перемешать. Оставить на 5—10 минут. Влить оставшийся уксус, по вкусу добавить еще соли и сахара, слитый ранее сок. Хорошо перемешать, дать настояться пару часов, а лучше ночь. Готовый салат хранить в холодильнике до недели.

Морковь по-индийски

- *2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. куркумы, 1,5 ч. л. семян горчицы, 1—2 ч. л. молотого красного перца, 2—3 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу*

Прогреть на сухой сковороде семена горчицы до приятного аромата, дать остыть. Очистить морковь, нарезать кусочками. Чеснок очистить, измельчить. Разогреть масло на

сковороде. Выложить морковь, чеснок, посыпать имбирем, перемешать и снять с огня. Посолить и всыпать специи, хорошо перемешать. Дать остыть, добавить лимонный сок.

Морковный салат с редькой и сметаной

- *3 моркови, 1 редька, 100 г сметаны, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу*

Морковь и редьку натереть на крупной терке, посолить. Добавить сахар и лимонный сок, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Морковь по-мароккански

- *500 г моркови, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. нарезанной кинзы, 3 ст. л. нарезанной петрушки, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. молотой зиры, 2—3 ст. л. лимонного сока, 2—3 ст. л. оливкового масла, 50 г маслин без косточек, щепотка сушаха (по желанию), соль по вкусу*

Очистить и мелко нарезать чеснок. Смешать чеснок с травами, специями, оливковым маслом, уксусом или лимонным соком, размешать и посолить. Морковь очистить, нарезать кружочками или кубиками, отварить до мягкости, не разваривать. Слить воду и слегка остудить. Смешать теплую морковь с соусом. Дать постоять пару часов или ночь. Перед подачей посыпать нарезанными оливками.

Морковь по-турецки

- *2 крупные моркови, 100 мл йогурта, 1 ст. л. майонеза (по желанию), 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу*

Морковь очистить, натереть на терке. Выложить на сковороду, добавить масло. Пассеровать 3—5 минут, морковь должна стать мягкой, утратить хруст, но жаривать ее не надо. Дать остыть. Добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную петрушку, заправить йогуртом или смесью йогурта и майонеза, перемешать.

Салат из свеклы с яблоком и орехами

■ 1 свекла, 2 яблока, 50—70 г грецких орехов, зелень петрушки

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка соли

Свеклу очень хорошо вымыть, очистить, натереть на терке. У яблок удалить сердцевину, нарезать тонкими брусочками, сразу же смешать со свеклой. Орехи и зелень нарубить, добавить к яблокам и свекле, посолить. Перемешать, выложить в салатник. Полить смесью масла и лимонного сока.

Салат из свеклы по-мароккански

■ 500 г свеклы, $\frac{1}{2}$ головки репчатого лука салатного сорта, 1 ст. л. рубленой петрушки

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока или уксуса, $\frac{1}{2}$ ч. л. зиры (по желанию), $\frac{1}{3}$ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Свеклу хорошо вымыть, отварить или запечь в духовке до готовности. Дать остыть и очистить. На сухой сковороде прогреть семена зиры до приятного аромата, смолоть. Смешать компоненты заправки. Свеклу нарезать кубиками или ломтиками, посыпать мелко нарезанным луком и петрушкой. Полить заправкой, размешать. Оставить мариноваться

в холодильнике на 1 час. Перед подачей при необходимости добавить соли или перца.

Салат из свеклы по-гречески

■ 2 свеклы, 40—50 г грецких орехов или миндаля, зелень петрушки

Для заправки: 4 ст. л. густого йогурта, 1 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу

Отварить свеклу до готовности, остудить и очистить. Нарезать кубиками. К йогурту добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус, масло, соль. Заправить свеклу, посыпать рублеными орехами и петрушкой.

Салат из свеклы с сельдью

■ 250 г филе сельди, 2 свеклы, 1 кислое яблоко, 1 головка красного лука, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 4—5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зерновой горчицы, соль по вкусу

Свеклу отварить или запечь до готовности, дать остыть, очистить. Свеклу, яблоко и лук мелко нашинковать, филе сельди нарезать кусочками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Маринованная свекла

■ 1 кг свеклы

Для маринада: 500 мл воды, 5 ст. л. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. тмина, 2 ч. л. маринованного хрена

Хорошо вымыть свеклу, не чистить. Отварить практически до готовности. Пока свекла остывает, приготовить маринад. В горячей воде размешать соль, сахар, всыпать тмин. Когда остынет, добавить уксус и хрен. Свеклу очистить, нарезать ломтиками. Положить в маринад не менее чем на 2 часа, но лучше на 5—6 часов. Готовый салат можно хранить в холодильнике до 1 недели. При подаче по желанию посыпать рубленой зеленью, сбрызнуть растительным маслом.

Свекла по-корейски

■ *500 г свеклы, 4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 50 мл уксуса, ½ ч. л. соли, 1,5 ч. л. сахара, по ½ ч. л. молотого черного и красного перца, 1 ч. л. молотого кориандра*

Очищенную свеклу натереть на терке для овощей по-корейски и добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить соль и сахар. Оставить на пару минут, чтобы выделился сок. Сок слить и смешать с уксусом. На свеклу горкой насыпать специи, не перемешивать. Разогреть масло и вылить на специи, все перемешать, добавить сок с уксусом. Дать настояться около часа.

Салат из дайкона и моркови

■ *1 дайкон, 1 небольшая морковь, 1 ч. л. соли без горки, лимонная цедра для украшения*
Для заправки: 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. воды, 2 ч. л. сахара, щепотка соли

Дайкон и морковь очистить, натереть на терке или нарезать тонкой соломкой. Посолить, перемешать, слегка сжимая. Оставить на 10 минут. Смешать уксус, сахар, воду, щепотку соли, подождать до растворения сахара. Овощи отжать,

переложить в салатник. Залить заправкой. Перемешать, подавать к столу сразу же или оставить для маринования в холодильнике на 1 день. Перед подачей посыпать цедрой.

Салат свекольный с соленым огурцом

- *2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, тмин, соль, сахар по вкусу*

Свеклу испечь, очистить. Огурцы и свеклу нарезать соломкой, лук — полукольцами. Перемешать овощи, приправить солью, сахаром, лимонным соком, тмином, растительным маслом, перемешать.

Салат из свеклы и капусты

- *200 г свежей капусты, 1 свекла, 2 ст. л. растительного масла, листья салата, зелень петрушки и укропа, сок лимона, соль по вкусу*

Капусту нашинковать. Свеклу натереть на терке. Листья салата нарезать полосками. Смешать продукты, заправить растительным маслом и соком лимона. Перемешать, украсить зеленью петрушки и укропа.

Салат «Зимний витаминный»

- *200 г квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, щепотка соли*

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нарезанные соломкой сырую свеклу, морковь, лук, сахар, соль. Заправить маслом.

Салат из дайкона по-индийски

- 200 г дайкона, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. семян горчицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. семян зиры, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль и острый перец по вкусу

Натереть дайкон на терке, нарезать тонкими кружочками острый перец. Разогреть масло на сковороде, добавить семена горчицы и зиры, когда начнут потрескивать, снять с огня. В горячее масло выложить нарезанный острый перец. Вылить на дайкон. Посолить, полить лимонным соком.

Дайкон в цитрусовом маринаде

- 400 г дайкона, 1 ч. л. соли
Для маринада: 1 ч. л. соли, $\frac{1}{2}$ лимона, 2—3 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. сахара

Дайкон очистить, нарезать брусочками толщиной около 1 см. Посыпать 1 ч. л. соли, размешать и оставить на час. С лимона тонко натереть цедру (без белой части), выжать сок. Соединить цедру, сок, соль, яблочный уксус и сахар. Размешивать, пока сахар не растворится. С дайкона слить выделившуюся жидкость, отжать его. Залить маринадом, перемешать и оставить на 1 час.

Салат из дайкона со сладким перцем

- 1 дайкон, $\frac{1}{2}$ сладкого перца, зелень сельдерея или петрушки
Для маринада: 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 2 ст. л. воды, 1 ст. л. сахара, щепотка соли

Дайкон очистить, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Соединить воду, уксус, соль и сахар, размешать

до растворения сахара. Вылить к дайкону, перемешать. Добавить тонко нарезанный перец, украсить зеленью. Подавать к блюдам из мяса и рыбы.

Маринованная редька

■ *3 шт. черной редьки, 2 ч. л. соли, 1—2 ч. л. молотого острого перца, 1,5 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара*

Редьку очистить и нашинковать соломкой. Присыпать редьку солью, дать постоять 15—20 минут и промыть в холодной воде. Тщательно отжать от сока. Смешать редьку, уксус, сахар, измельченный чеснок и перец. Все перемешать и дать настояться 2—3 часа в холодильнике.

Салат с редькой и яблоком

■ *1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3—4 зубчика чеснока, ½ лимона, соль по вкусу*

Редьку, морковь и яблоко натереть на терке. Добавить пропущенный через пресс чеснок и тертую лимонную цедру, перемешать. Посолить и заправить лимонным соком.

Тыква по-корейски

■ *150 г тыквы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, по ½ ч. л. соли, молотого красного перца, кориандра*

Тыкву натереть на терке для овощей по-корейски. Добавить соль, сахар и уксус, помять, приправить специями и пропущенным через пресс чесноком. Масло раскалить и вылить на тыкву. Все перемешать. Дать постоять 1 час.

Салат из кабачка с солеными огурцами

- *1 молодой кабачок, 2—3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 небольшая головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, щепотка сахара, соль по вкусу*

Кабачок очистить и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанные огурцы и лук. Затем добавить натертые на терке яблоки, измельченную цедру лимона, сахар, соль. Взбить растительное масло с лимонным соком и заправить салат. Перед подачей украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат из цукини с помидором

- *1 цукини, 60—80 г феты, 1 помидор, 2 пера зеленого лука, по веточке мяты и укропа*
Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 зубчик чеснока

Хорошо вымыть цукини, не чистить. Нарезать тонкими слайсами или лапшой. Выложить в салатник. Посолить, поперчить, посыпать цедрой и измельченным чесноком. Взбить масло с лимонным соком. Вылить на кабачки. Перемешать, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 2 часа. Затем добавить нарезанный помидор, раскрошенную фету, зелень. Перемешать и подавать к столу.

Салат из цукини

- *4 молодых мелких цукини, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока или ароматного уксуса, щепотка молотой зиры, соль и молотый черный перец по вкусу*

У цукини срезать хвостики. Нарезать кубиками или кружочками. Опустить в кипящую воду, воды должно быть немного. Посолить, варить 3—4 минуты. Цукини должны остаться хрустящими. Слить кипяток, залить холодной водой. Затем извлечь и переложить в салатник. Добавить измельченный чеснок, петрушку, зиру, посолить и поперчить, полить маслом и уксусом. Перемешать. Дать постоять пару минут и подавать.

Салат из цукини и яблок

■ *1 небольшой цукини, 4 яблока, 2 помидора, 2 огурца, 100 г зеленого салата, ½ лимона, ½ ст. л. сахара, 150 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу*

Очищенный от кожицы молодой цукини нарезать тонкими ломтиками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Оставить мариноваться, пока подготавливаются другие продукты. У яблок вырезать семена, кожицу не снимать. Яблоки, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, салат порвать руками. Овощи смешать, заправить сметаной, сахаром, солью. Перед подачей посыпать салат мелко нарезанной петрушкой.

Кабачки по-корейски

■ *1 средний кабачок, 3—4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. зерен кориандра, ½ ч. л. черного перца горошком, щепотка острого перца, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара*

Кабачок натереть на терке для овощей по-корейски, добавить пропущенный через пресс чеснок и уксус, аккуратно перемешать. Специи растереть в ступке. Разогреть масло, добавить соль, сахар, специи, прогреть. Влить горячее, но не кипящее масло к кабачкам. Перемешать. Дать остыть и поставить в холодильник мариноваться на 2 часа.

Кабачки с морковью по-корейски

- *2 небольших кабачка, 2 моркови, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, ½ ч. л. молотого острого перца, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. кориандра*

Натереть кабачки и морковь на терке для овощей по-корейски. Добавить к овощам соль и сахар. Перемешать и оставить на 20 минут. Отжать выделившуюся жидкость. Добавить к овощам 3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, соевый соус и уксус, перемешать. Выложить овощи горкой. В центр всыпать специи. Оставшийся чеснок раздавить. Разогреть на сковороде масло. Обжарить чеснок до коричневого цвета и удалить его. Вылить горячее масло на специи, перемешать. Поставить в холодильник на пару часов.

Огурцы по-корейски

- *1 кг огурцов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4—5 зубчиков чеснока, пучок зеленого лука, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. острого перца, 1 ст. л. паприки, 2—3 ст. л. рыбного или соевого соуса*

Огурцы тщательно вымыть, срезать хвостик со стороны стебля. Надрезать на четверти, не доходя до конца на 1—2 см. Хорошо посолить внутри, оставить на 30 минут.

Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, зеленый — кусочками по 4 см, чеснок пропустить через пресс. Смешать подготовленные овощи, добавить сахар, острый перец и паприку, рыбный или соевый соус. Хорошо перемешать. Огурцы быстро промыть от соли, наполнить овощной смесью. Можно подавать сразу. Или уложить в контейнер для маринования и оставить при комнатной

температуре на сутки для ферментации. Затем хранить в холодильнике.

Маринованные кабачки соломкой

- *1 средний кабачок, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 500 мл воды, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 2 горошины душистого перца, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1/3 ч. л. молотого острого перца, 1 ч. л. молотой паприки*

Добавить в воду лавровый лист, гвоздику, душистый перец, соль и сахар. Довести до кипения. Кабачок очистить, нашинковать соломкой. Залить кипятком со специями и оставить на 1—2 минуты. Слить воду, добавить уксус и измельченный чеснок. Прогреть масло, добавить острый перец и паприку, вылить горячее масло на кабачки, перемешать. Оставить до остывания, затем поставить в холодильник на 8—10 часов. Время от времени перемешивать.

Маринованные цукини с лимоном

- *2 небольших цукини, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, щепотка сушеных итальянских трав, 1/2—2/3 ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, зеленый лук для украшения*

Тщательно вымыть цукини, нарезать тонкими пластинами. Снять цедру с лимона, выжать сок. В сок лимона тонкой струйкой влить масло, взбивая вилкой. Добавить пропущенный через пресс чеснок, цедру, итальянские травы, соль и перец. Полить цукини маринадом, аккуратно перемешать. Оставить на 2—3 часа. При подаче украсить рубленным зеленым луком.

Маринованные кабачки быстрые

- *2 небольших кабачка, 3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 листа черной смородины, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1,5—2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. острого перца*

Кабачки тщательно вымыть, можно не чистить. Нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Сложить в пол-литровую банку кабачки и чеснок, добавить укроп и листья черной смородины. Смешать уксус, соевый соус, соль, перец и сахар. Влить в банку. Залить кипятком доверху. Слегка взболтать, оставить до остывания.

Маринованные кабачки с медом

- *2 молодых кабачка, ½ ч. л. соли, сушеный орегано по вкусу, 3 зубчика чеснока, 70—100 мл растительного масла, 2 ч. л. меда, 50—70 мл лимонного сока*

Молодые кабачки с нежной кожурой нарезать тонкими слайсами, посолить и посыпать орегано. Смешать масло, лимонный сок, мед и пропущенный через пресс чеснок. Залить маринадом кабачки, перемешать. Поставить в холодильник на 3—4 часа, время от времени аккуратно перемешивать.

Малосольные кабачки слайсами

- *1 кг кабачков, 3 зубчика чеснока, пучок укропа, 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу*

Приготовить рассол: в воду добавить специи, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Измельчить зелень укропа

и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить при комнатной температуре на 6 часов. Затем переставить в холодильник, долго не хранить.

Салат из сельдерея

- *1 корень сельдерея, 2 ч. л. горчицы, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза*

Молодые корни сельдерея очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сметану, майонез, горчицу смешать и заправить смесью сельдерей. Выдержать салат около 30 минут в холодильнике.

Салат из сельдерея и моркови

- *½ корня сельдерея, 2 моркови, 1 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. грецких орехов, соль и сахар по вкусу*

Сельдерей и морковь нарезать соломкой. Смешать с нарубленными орехами. Сбрызнуть маслом и лимонным соком. Добавить соль и сахар по вкусу.

Салат с сельдереем и яблоком

- *1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 яблоко, 125 мл йогурта, 1 ч. л. сока лимона, соль по вкусу*

Яблоко нарезать тонкими брусочками и сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей очистить от кожицы, морковь вымыть. Натереть корнеплоды на крупной терке. Соединить в салатнике сельдерей и морковь, слегка помять руками,

добавить яблоко. Приправить солью. Добавить йогурт, перемешать и оставить в холодильнике примерно на 30 минут.

Капуста по-корейски

■ *500 г капусты, 5 перьев зеленого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, ½ ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. красного молотого перца*

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать и оставить примерно на 5 минут. Лук и чеснок измельчить. Капусту отжать, заправить измельченным луком и чесноком, соевым соусом, солью, сахаром и перцем. Все перемешать и дать постоять 10 минут, затем влить масло и снова перемешать.

Картофельный салат с килькой «Травка»

■ *500 г картофеля, 4 яйца, 250 г маринованной кильки, 2—3 ломтика ржаного или цельнозернового хлеба, 250 г сметаны, пучок зеленого лука, пучок укропа, соль, перец по вкусу*

Картофель очистить, отварить до готовности в подсоленной воде. У кильки удалить головы, внутренности, позвоночник. У зеленого лука отрезать зеленые верхушки по 5—7 см, остальное измельчить, верхушки отложить. Укроп мелко нарезать. Хлеб нарезать кубиками, подсушить на сухой сковороде. Затем смолоть в крупную крошку в блендере или размять скалкой. Яйца отварить до готовности, нарезать крупными кубиками. Картофель отцедить, размешать, чтобы размялся, но не пюрировать. Добавить яйца, укроп, белую часть лука, сметану. Размешать, дать остыть, добавить кильку. Поперчить и посолить. Выложить в салатник.

Посыпать молотыми сухарями. В них вертикально воткнуть отложенный зеленый лук. Подавать к столу.

Простой салат из капусты

- 500 г капусты, 30—40 мл уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла

Капусту мелко нашинковать, посолить, размять руками, чтобы она стала мягкой. Сок отжать. Капусту уложить в салатник, полить уксусом, посыпать сахаром, перемешать. Через 30—40 минут полить растительным маслом, перемешать.

Постный оливье с грибами

- 200—250 г шампиньонов, 3—4 картофелины, 1 крупная морковь, 2—3 маринованных огурца, $\frac{1}{2}$ зеленого яблока или свежего огурца, 3—4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла

Для постного майонеза: 50 мл жидкости от консервированного зеленого горошка, 150—200 мл растительного масла, 1—2 ч. л. лимонного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, соль, горчица по вкусу

Картофель и морковь отварить до готовности, дать остыть, очистить. Огурцы и яблоко очистить от кожицы и семян. Нарезать все подготовленные продукты одинаковыми кубиками, соединить. Добавить горошек. Грибы мелко нарезать, обжарить на растительном масле до выпаривания жидкости. Снять со сковороды, дать остыть, добавить в салат. Для майонеза соединить жидкость от горошка, сахар, соль, горчицу и лимонный сок. Взбить погружным блендером до образования пены (около минуты). Тонкой струйкой влить масло, продолжая взбивание. Должен получиться пышный белый соус. При необходимости добавить еще соли или са-

хара. Заправить салат майонезом, аккуратно перемешать и подать на стол.

Картофельный салат по-чешки

- *600 г картофеля (неразваривающегося сорта), 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г корня сельдерея, 2 яйца, 2—3 маринованных огурца, 1 головка репчатого лука, 3—4 ст. л. майонеза, 1 ст. л. йогурта, 1 ст. л. зерновой горчицы, соль, перец по вкусу*

Лучше использовать картофель восковых сортов, который не разваривается. Картофель отварить до готовности, очистить. Коренья и яйца варить 10 минут после кипения. Мелко нарезать лук, остальные ингредиенты нарезать кубиками. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить горчицу, йогурт и майонез, перемешать. При необходимости досолить и поперчить.

Северонемецкий картофельный салат

- *1 кг картофеля (неразваривающегося сорта), 3 яйца, 4 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 50 г ветчины, 3 соленых огурца, 100 мл говяжьего или овощного бульона, 1 ст. л. рассола, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. зерновой горчицы, свежемолотый черный перец по вкусу*

Картофель отварить до готовности. На следующий день очистить. Отварить яйца. Измельчить лук и чеснок, нарезать небольшими кубиками огурцы, яйца, ветчину. Картофель нарезать кружочками толщиной около 5 мм. На сковороде разогреть масло, обжарить лук, чеснок и ветчину до прозрачности. Добавить бульон и горчицу, снять с огня, дать остыть. Смешать с майонезом, рассолом и нарезанными огурцами. Добавить картофель и яйца, хорошо перемешать.

Поперчить и посолить при необходимости. Перед подачей дать постоять 30 минут.

Картофельный салат по-баварски

■ 500 г картофеля (неразваривающегося сорта), 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: 1 головка репчатого лука салатного сорта, 1 маринованный огурец, 100 мл куриного бульона, 2 ст. л. яблочного или винного уксуса, пара веточек петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Огурец и лук нарезать мелкими кубиками, смешать. Добавить бульон, уксус, рубленую петрушку, молотый перец, соль. Картофель отварить до готовности. Очистить горячим и нарезать кубиками. Теплый картофель смешать с заправкой. Дать постоять час. Перед подачей полить маслом и перемешать.

Картофельный салат по-венски

■ 600 г картофеля (неразваривающегося сорта), ½ головки репчатого лука, 250 мл бульона, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. яблочного или винного уксуса, ½ ч. л. горчицы, щепотка сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Мелко нарезать лук. Картофель отварить в мундире. Очистить горячим и нарезать тонкими ломтиками. Влить горячий бульон, перемешать. Добавить уксус, горчицу, масло, лук, соль и перец. Перемешать, чтобы кусочки слегка размялись.

Картофельный салат по-гречески

■ 5 картофелин (неразваривающегося сорта), 1 крупная головка красного лука, 20—30 г петрушки, 10—15 маслин или оливок

Для заправки: 100 мл оливкового масла, 35 мл свежесжатого лимонного сока, ½ ч. л. соли, ¼ ч. л. свежемолотого перца

Картофель вымыть, отварить до готовности, остудить и очистить. Нарезать кубиками. Посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком. Лук нарезать тонкими полукольцами. Петрушку измельчить. Добавить к картофелю, перемешать. Украсить маслинами.

Картофельный салат по-венгерски

■ *4—5 картофелин (неразваривающегося сорта), 1 головка лука салатного сорта, 200 мл воды, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. 9 %-ного уксуса, соль*

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире. Слить воду, дать остыть и очистить. Нарезать, выложить в салатник. Сверху положить очень тонко нарезанный лук, щедро посолить. Накрыть крышкой и оставить на 1 час. Смешать воду, уксус, сахар, перемешать. Вылить на лук. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3—4 часа.

Картофельный салат по-рейнски

■ *500 г картофеля (неразваривающегося сорта), ½ головки репчатого лука, 2—3 соленых огурца, 1 кислое яблоко (по желанию), 120—130 г майонеза, 1—3 ст. л. винного уксуса, щепотка сахара, соль и молотый черный перец по вкусу*

Картофель отварить до готовности. На следующий день очистить, нарезать ломтиками, полить уксусом и дать ему настояться. Мелко нарезать лук, очищенное яблоко и огурцы. Выложить к картофелю, смешать с майонезом. Добавить щепотку сахара, поперчить и посолить при необходимости.

Картофельный салат по-вестфальски

- 500 г картофеля (незаваривающегося сорта), 1 яйцо, 1 морковь, 1 небольшое яблоко, 1 небольшая головка репчатого лука, 2—3 корншона, 100 мл майонеза, 2 ч. л. горчицы средней остроты, перец по вкусу

Отварить картофель, дать остыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Отварить очищенную морковь и яйцо. Нарезать яйцо, морковь, корншоны, лук и очищенное яблоко кубиками. Смешать с майонезом и горчицей. Добавить картофель, перемешать. Если салат густой, добавить немного рассола от огурцов. Дать настояться пару часов, перед подачей посыпать молотым перцем.

Картофельный салат по-американски

- 5—6 картофелин (незаваривающегося сорта), 4—5 яиц
Для заправки: 1 стебель сельдерея, 1 головка репчатого лука, 3 маринованных огурца, 150 г майонеза, соль и молотый черный перец по вкусу

Поставить вариться картофель и яйца. Для заправки мелко нарезать лук, огурцы, сельдерей, смешать с майонезом. Картофель и яйца очистить, нарезать кубиками. Смешать с заправкой, приправить солью и перцем. Перед подачей дать настояться 5—6 часов.

Картофельный салат по-испански

- 700 г молодого картофеля, 1 крупная головка репчатого лука, веточка петрушки
Для заправки: 150 мл оливкового масла, 30 г ароматизированного уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель хорошо вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, очистить, нарезать ломтиками. Добавить мелко нарезанный лук и петрушку, посыпать крупной солью и молотым перцем. Полить маслом и уксусом. Перемешать, немного раздавливая кусочки. Дать остыть при комнатной температуре и подавать к столу.

Картофельный салат по-швабски

- *500 г картофеля (неразваривающегося сорта), ½ головки репчатого лука, 70—100 г копченого бекона, 100 мл бульона, 2—3 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. белого винного уксуса, ½ ч. л. горчицы, соль и перец по вкусу*

Отварить картофель до готовности, дать остыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить. Бекон нарезать кубиками, обжарить. Лук нарезать полукольцами. Залить кипящим бульоном, добавить горчицу, уксус, размешать и процедить. Добавить лук к картофелю, влить небольшими порциями бульон, чтобы ломтики им пропитались. Добавить масло, приправить солью и перцем.

Картофельный салат по-французски

- *3 картофелины, 1 головка лука салатного сорта, 2 веточки петрушки, ½ ч. л. прованских трав (по желанию), 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. ароматизированного или яблочного уксуса, соль и молотый черный перец по вкусу*

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Добавить мелко нарубленные лук и петрушку, травы, посолить, поперчить и размешать. Влить масло и уксус, хорошо перемешать. Поставить в холодильник на 20 минут.

Салат из картофеля и маринованных огурцов

- 500 г картофеля, 1 головка красного лука, 3 соленых огурца, 2 яйца, 200 мл йогурта, соль и зелень по вкусу

Яйца сварить вкрутую. Отварить картофель до готовности, не разваривать. Очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами, огурцы и яйца — мелкими кубиками, зелень нарубить. Смешать подготовленные продукты, заправить йогуртом. При необходимости досолить.

Картофельный салат с маринованными грибами

- 300 г маринованных грибов (маслят, опят или боровиков), 3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 50 г зеленого лука, зелень петрушки
Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, горчица, молотый черный перец, соль, сахар по вкусу

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы и репчатый лук мелко нашинковать. Зеленый лук нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для салатной заправки растительное масло взбить с уксусом, горчицей, сахаром и солью, добавить перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Салат «Крестьянский»

- 2 картофелины, 1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 2—3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Популярне видання

Смачний обід за копійки. Бюджетні рецепти

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. А. Ольховська*

Підписано до друку 02.11.2021.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Warnock Pro». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 2000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51,
тел.: +38 (057) 717 53 55



Популярное издание

Вкусный обед за копейки. Бюджетные рецепты

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *М. А. Ольховская*

Подписано в печать 02.11.2021.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Warnock Pro». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 2000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51,
тел.: +38 (057) 717 53 55



FactorDruk
PRINTING HOUSE