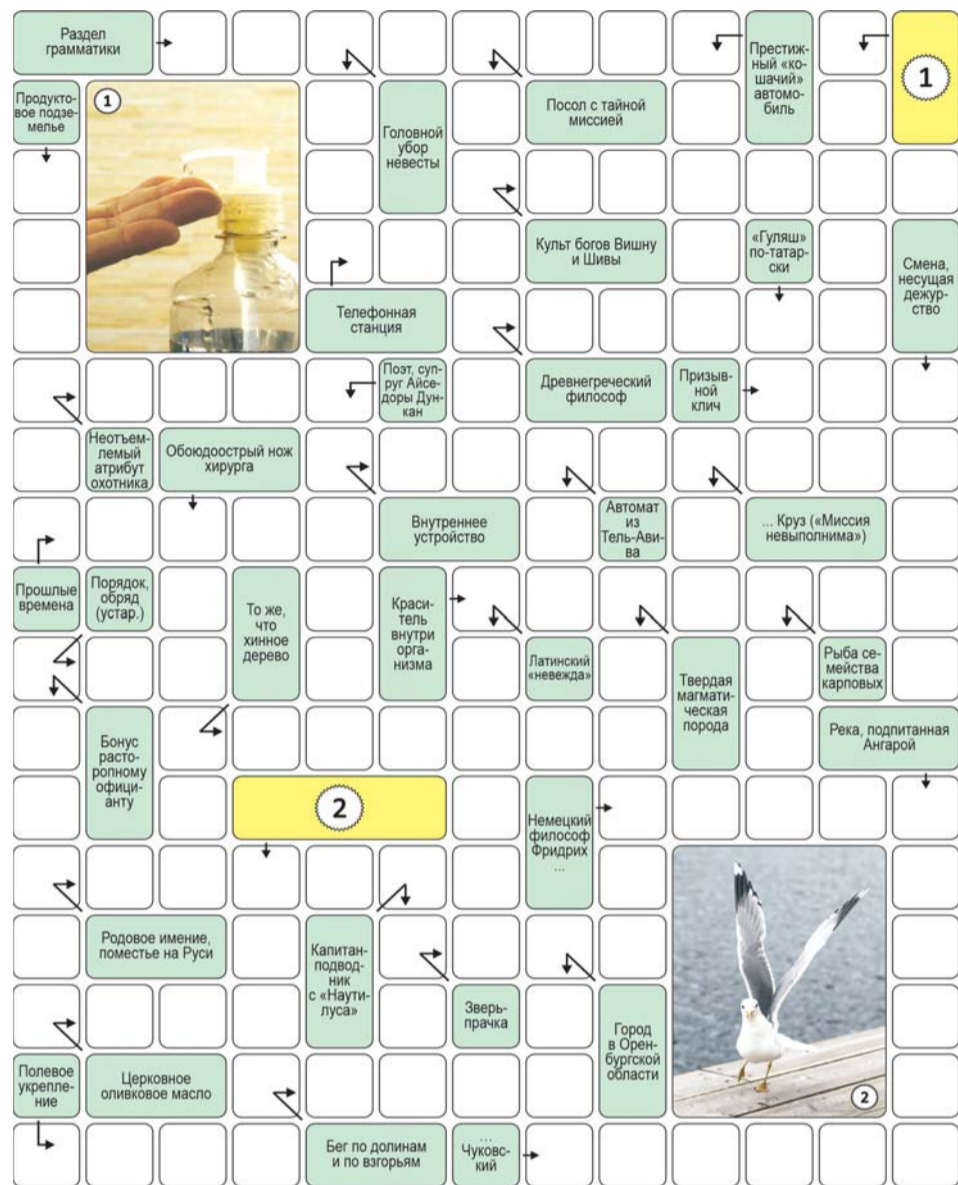


НА ДОСУГЕ

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА

ФОТОСКАНВОРД



ОТВЕТЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ

ЭТО ВКУСНО

БУЖЕНИНА ИЗ ИНДЕЙКИ

Очень вкусная, нежная и ароматная буженина из мяса индейки! Этот рецепт может заинтересовать любителей «белого» мяса. Его предпочтительнее употреблять, если вы планируете снизить содержание холестерина в крови, так как его содержание в нём значительно меньше, чем в «красном» мясе. Кроме того, белое мясо содержит меньше калорий и жира. В этом рецепте маринование позволяет получить из достаточно сухой грудки очень сочное мясо, ничем не отличающееся от свиного деликатеса.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Грудка индейки – 1,3 кг
Вода – 1,5 л
Соль – 5 ст. л.
Масло оливковое – 2 ст. л.
Смесь специй – 2 ч. л.
Соевый соус – 1 ст. л.
Горчица – 1 ст. л.
Кориандр – 1 ч. л.
Паприка сладкая – 2 ч. л.
Перец чёрный – 2 щеп.
Чеснок – 3 зуб.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Приготовить раствор из соли и воды. Выложите мясо индейки в кастрюлю, залейте полученным солевым раствором (при необходимости можно добавить немного воды, чтобы она покрывала мясо). Оставьте мясо в рассоле на 2-3 часа.

Чеснок нарежьте пластинками. Индюшину грудку обмойте, обсушите бумажным полотенцем и нашпируйте чесноком по всей поверхности – для этого засуньте тонко нарезанные кусочки чеснока в не-

большие надрезы. Или можно в следующем этапе добавить к специям сушёный чеснок.

Смесь специй можно выбрать по своему вкусу: хмели-сунели, прованские травы и т.п. Для ароматной смеси смешайте все сухие приправы и специи, добавьте к ним горчицу, соевый соус и масло, всё как следует перемешайте.

Полученную смесь натрите индейку как следует со всех сторон, массируя мясо. Положите её в миску или кастрюлю, накройте крышкой и уберите на 1 сутки в холодильник.

Перед запеканием буженины разогрейте духовку до максимума – 250°C. Положите индейку на противень, застеленный фольгой, и поставьте в горячую духовку! Температуру сразу же снизить до 200°C. Запекать 30 минут. Дать буженине полностью остыть в духовке и подавать.

В охлаждённом виде просто замечательно!

[HTTPS://WWW.POVARENOK.RU/](https://www.povarenok.ru/)

ГОРОСКОП С 22 ПО 29 ФЕВРАЛЯ

ОВЕН

21.III – 20.IV



Новые грани познания реальности откроются самым отважным Овнам. Однако, при столь очевидной жажде расширения своего влияния, не стоит ходить по лезвию ножа в аспекте повышения эмоционального пульса.

ТЕЛЕЦ

21.IV – 21.V



Самыми главными спутниками Тельцов сейчас станут выдержка и объективный анализ ситуации. Подходите к данному процессу с холодной головой, но с блестящими от интереса глазами.

БЛИЗНЕЦЫ

22.V – 21.VI



Комплексность восприятия космических процессов поможет Близнецам интерпретировать нужные действия с помощью логики и оценки. Это приведёт к синхронизации с коллективными устремлениями и к стопроцентному попаданию в цель.

РАК

22.VI – 22.VII



Ракам необходимо немного расслабиться и погрузиться в себя, чтобы понять свою истинную суть и индивидуальные возможности. Объективная реальность откроет магическую энергию личной сингулярности.

ЛЕВ

23.VII – 21.VIII



Стоит помнить, что темп подъёма по профессиональной лестнице должен быть комфортным и доставляющим удовольствие. Открывать всё новые таланты и пополнять ресурс новой энергией Львам поможет лёгкий и приятный стресс.

ДЕВА

22.VIII – 23.IX



Искренность в общении Дев с коллективом возымеет невероятно позитивный эффект и активную обратную связь. Честность создаст благоприятную атмосферу и наполнит пространство благодушием и сердечностью.

ВЕСЫ

24.IX – 23.X



Лёгкость в восприятии информации широкомасштабного диапазона и откровенность высказываний помогают Весам занять ключевую позицию в обществе. Некоторые ограничения выведут на новую орбиту.

СКОРПИОН

24.X – 22.XI



Сила знаний и дипломатические навыки Скорпионов прекрасно сочетаются с интуитивной процедурой выбора правильного момента. Всё это даёт возможность набора нужной высоты для полёта фантазии и расширения горизонтов.

СТРЕЛЕЦ

23.XI – 22.XII



Гравитация успеха создаст необходимые условия для роста. Важным аспектом является наличие всех необходимых инструментов в арсенале личных возможностей Стрельцов для осуществления заветной мечты.

КОЗЕРОГ

23.XII – 20.I



Возвышенные помыслы настраивают Козерогов на утончение вибраций и оперирование совершенно другими степенями свободы. Творческие изыскания позволяют расширить сферу возможных рычагов влияния.

ВОДОЛЕЙ

21.I – 19.II



Для того чтобы смело выполнять фигуры высшего пилотажа и использовать красивые и нетривиальные идеи, Водолеям стоит одновременно удерживать в объективе своего внимания множество аспектов.

РЫБЫ

20.II – 20.III



Энергия воды вдохновляет на новые идеи, мысли Рыб струятся в ментальном ручейке и преобразуются в фонтан космических масштабов. Желание достичь высоких результатов активизирует спящие грани перфекционизма.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

WWW.KALININGRADKA-KOROLOYOV.RU

KALININGRADKA1931

ГОРОД КОРОЛЁВ • ГАЗЕТА «КАЛИНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА»

КАЛИНИНГРАДКА

Средство массовой информации сетевое издание «ГОРОД КОРОЛЁВ – ГАЗЕТА КАЛИНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА» зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС77-77235 от 25 ноября 2019 года.

Главный редактор: **БОРЧИК Т.Б.**
Учредитель: **ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «МЕДИА ГРУППА «ВИЗАНТИЯ».** (ОГРН 1227700542937).

Адрес редакции: 141075, Московская область, г. Королёв, пр-т Космонавтов, д. 4 «Г», этаж 2, помещение №017.
Контакты редакции: +7 (495) 123-3223
kaliningradskaya.pravda@mail.ru

Информация на сайте kaliningradka-korolyov.ru (<http://kaliningradka-korolyov.ru>) защищена авторскими правами. Вы не имеете право копировать или распространять упомянутую информацию без письменного разрешения ООО «МЕДИА ГРУППА «ВИЗАНТИЯ»». Авторские права на все документы, находящиеся на этом сайте, принадлежат ООО «МЕДИА ГРУППА «ВИЗАНТИЯ»». Частичное цитирование возможно только при условии гиперссылки на сайт kaliningradka-korolyov.ru (<http://kaliningradka-korolyov.ru>). Гиперссылка должна размещаться непосредственно в тексте, воспроизводящем оригинальный материал kaliningradka-korolyov.ru (<http://kaliningradka-korolyov.ru>). Редакция не несёт ответственности за информацию и мнения, высказанные в комментариях читателей и новостных материалах, составленных на основе сообщений читателей.



Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикаций. При перепечатке ссылка на газету «Калининградская правда» г. Королёва обязательна. За достоверность содержания объявлений и рекламы отвечает рекламодатель. Редакция рукописи не рецензирует и не возвращает.

За точность приведённых фактов, цитат, цифр, собственных имён и других данных, а также за публикацию сведений, не подлежащих оглашению, ответственность несёт автор материала. © – публикуется на правах рекламы. Редакция имеет право отказать в публикации материала без объяснения причины.

