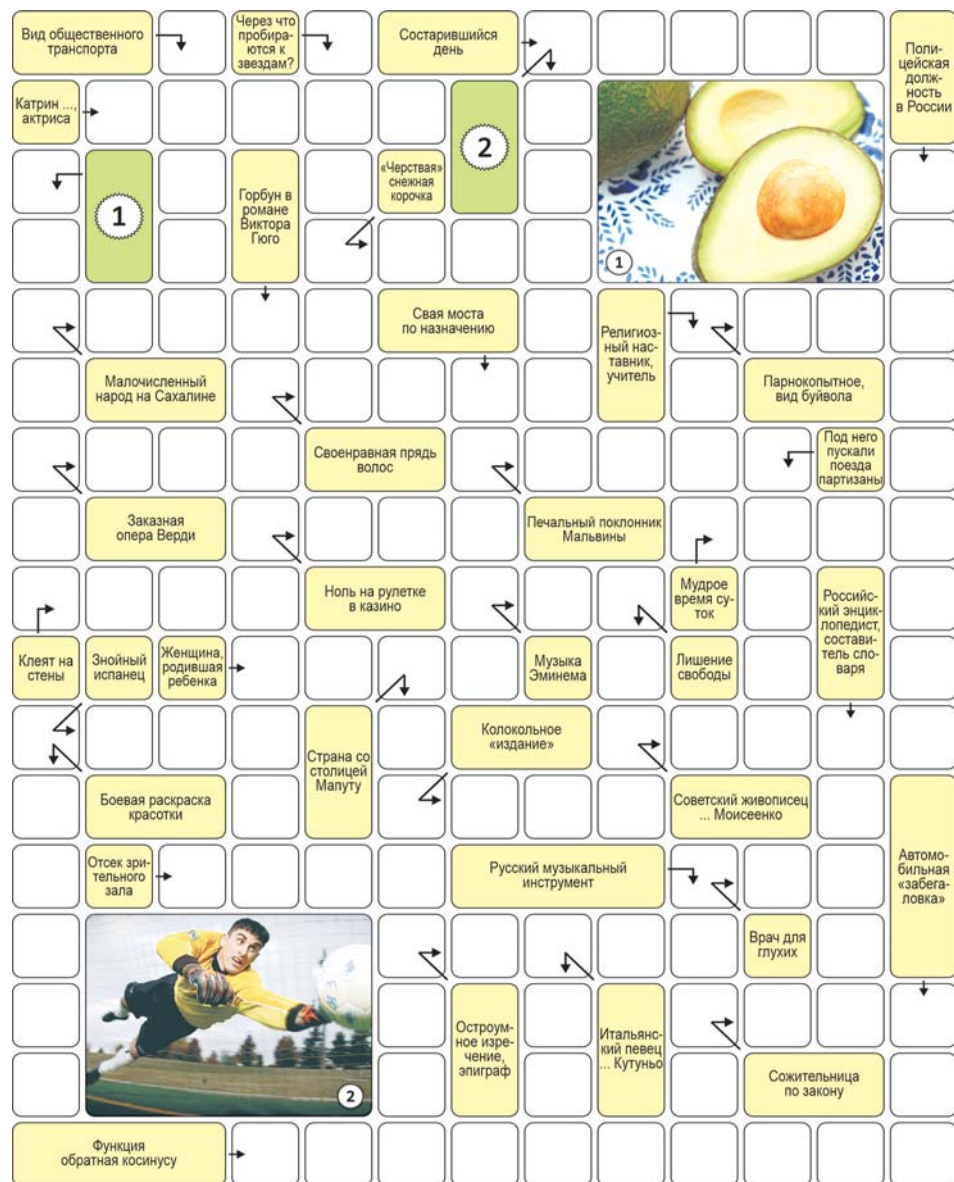


НА ДОСУГЕ

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА

ФОТОСКАНВОРД

ТВ-50FT.COM
ОТВЕТЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ

ЭТО ВКУСНО

КУРИНОЕ ФИЛЕ С АНАНАСАМИ

Если вы любите сочетание мясо–фрукты, то вам этот рецепт точно понравится. Сочное филе, ананасы, сыр. Это очень вкусно! Для приготовления можно использовать как консервированные ананасы, так и свежие. Из указанного количества ингредиентов получается 3–4 порции.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г куриного филе
250 г ананасов
200 г сыра
яйцо
50–70 г муки
1 ст. л. молотой сладкой паприки
соль
растительное масло

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе промойте под прохладной водой и тщательно обсушите бумажными полотенцами. Положите каждый кусочек на разделочную доску, накройте пищевой плёнкой и аккуратно отбейте кухонным молотком.

В глубокую миску разбейте одно крупное яйцо и взбейте его вилкой до однородности. В плоскую тарелку насыпьте 50–70 граммов пшеничной муки и смешайте её со столовой ложкой молотой сладкой паприки. Обмакните каждый отбитый кусок филе сначала в яйцо, а затем тщательно обваляйте в мучной смеси.

Разогрейте в сковороде с толстым дном растительное масло. Выложите филе и жарьте на среднем огне примерно 5–7 минут с каждой стороны до уверенного золотистого цвета. На этом этапе курица не должна быть полностью готова внутри, она дойдёт до идеала уже в духовке.



Пока курица жарится, натрите на крупной тёрке 200 граммов сыра – если вы выбрали твёрдый сыр. Если что-то нежнее, например, моцареллу, то можно порезать её тонкими кусочками. Моцарелла подарит длинные тягучие нити, а гауда или российский сыры – более насыщенный сливочный вкус и плотную румяную шапку.

Обжаренные кусочки переложите в форму для запекания. Равномерно распределяем по филе кусочки ананасов. Щедро засыпаем сыром курицу с ананасами, не оставляя пробелов.

Ставим форму запекаться на 15–20 минут в разогретую до 180 градусов духовку. Следите за сыром: он должен полностью расплавиться и покрыться аппетитными золотистыми пятнами. Как только это произошло – блюдо готово. Достаньте форму из духовки и дайте ей постоять буквально две минуты, чтобы соки внутри мяса успокоились.

На гарнир идеально подойдёт рассыпчатый белый рис, который впитает ароматный соус со дна формы, или нежное картофельное пюре. Приятного аппетита!

HTTPS://WWW.SAY7.INFO/

ГОРОСКОП С 19 ПО 25 ОКТЯБРЯ

ОВЕН

21.III – 20.IV



На этой неделе вас ждут разочарования. Желание ускорить некоторые процессы ведут лишь к созданию очередных препятствий.

А действия, направленные на стабилизацию положения, также не дают желаемого эффекта.

ТЕЛЕЦ

21.IV – 21.V



Вы будете склонны проявлять честность и прямоту во что бы то ни стало. Общение динамично и конструктивно, особенно с женщинами – партнёрами и сотрудниками. Контакты с публикой помогут решению деловых вопросов.

БЛИЗНЕЦЫ

22.V – 21.VI



Вы будете пользоваться редким успехом у противоположного пола. На выходные стоит запланировать поход к парикмахеру. Следует остерегаться стремления к авторитарности и чрезмерной придирчивости к недостаткам окружающих.

РАК

22.VI – 22.VII



В начале недели следует позаботиться о безопасности – своей и близких, так как возрастает вероятность получить травму. Гармоничная космическая ситуация способствует вашему финансовому благополучию.

ЛЕВ

23.VII – 21.VIII



Эта неделя будет удачной и доставит пару-тройку поводов для радости, даст вам возможность быть беззаботным – но в рамках разумного. Полностью пренебрегать своими обязанностями всё-таки не следует.

ДЕВА

22.VIII – 23.IX



Вы будете стремиться к большей свободе действий, будете искать возможность оригинального творческого самовыражения в коллективе, рабочей группе, в общении с коллегами. Благодаря этому можете стать лидером.

ВЕСЫ

24.IX – 23.X



На этой неделе вы не можете правильно оценить ситуацию, не способны выдвигать объективные требования к подчинённым, ставить реальные задачи, видеть перспективу в истинном свете и принимать адекватные решения.

СКОРПИОН

24.X – 22.XI



Делайте всё, что хотите, если только это не пойдёт во вред окружающей среде и не слишком отразится на семейном бюджете. Возможно, даже кое-кто из соратников с пониманием отнесётся к вашим действиям.

СТРЕЛЕЦ

23.XI – 22.XII



Эта неделя особенно благоприятна для людей, занятых творчеством и самовыражением. Друзья могут пригласить в театр или в кино. Дела, запланированные на конец недели, пройдут на редкость удачно.

КОЗЕРОГ

23.XII – 20.I



Умерьте вашу щедрость, ибо вас используют самым беззащитным образом. Те, к кому вы добры, используют ситуацию в своих интересах. Как бы вам не вменили в обязанность то, что вы делаете исключительно по доброй воле.

ВОДОЛЕЙ

21.I – 19.II



На ваше внимание будут претендовать все, начиная от ближайших родственников и заканчивая случайными знакомыми. На всех желающих ваших сил не хватит. Кому-то явно придётся отказать, постарайтесь это сделать тактично.

РЫБЫ

20.II – 20.III



Хороший период для приведения своих дел в порядок, для организационных преобразований, переосмысления текущей ситуации и расстановки приоритетов. Прежние обязанности и заботы напомнят о себе и потребуют определённых решений.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАС
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

WWW.KALININGRADKA-KOROLYOY.RU

KALININGRADKA1931

ГОРОД КОРОЛЁВ • ГАЗЕТА «КАЛИНИНГРАДСКАЯ ПРАВДА»

КАЛИНИНГРАДКА

Учредитель и издатель –
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МЕДИА ГРУППА «ВИЗАНТИЯ».
(ОГРН 1227700542937).

Главный редактор БОРЧИК Т.Б.
Выходит 1 раз в неделю.

Газета зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора
по Центральному федеральному округу.
Регистрационный номер и дата принятия
решения о регистрации: серия
ПИ № ТУ50-02804 от 04 июня 2019 г.

Отпечатано
в ООО «Типография «КП - Москва»
Адрес: 141407, Московская обл., г.о. Химки,
г. Химки, Нагорное шоссе, стр. 2, к. 9
Печать офсетная. Объём 4 п.л.

Распространяется по городу бесплатно.
Имеется платная подписка через
Почту России.
Индекс издания ПМ 273
Время подписания газеты в печать
по графику и фактически в 12.00.
Зак. 3516

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:
141075, Московская область, г.о. Королёв,
пр-т Космонавтов, д. 4 «Г», этаж 2,
помещение №049

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
141075, Московская область, г.о. Королёв,
пр-т Космонавтов, д. 4 «Г», этаж 2,
помещение №049

т 8 (495) 123-3223
kaliningradskaya.pravda@mail.ru



Тираж 20 000 экз.
Тираж сертифицирован
Национальной
тиражной службой.

Мнение редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикаций. При перепечатке ссылка на газету «Калининградская правда» с 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.



TV-SOFT.COM