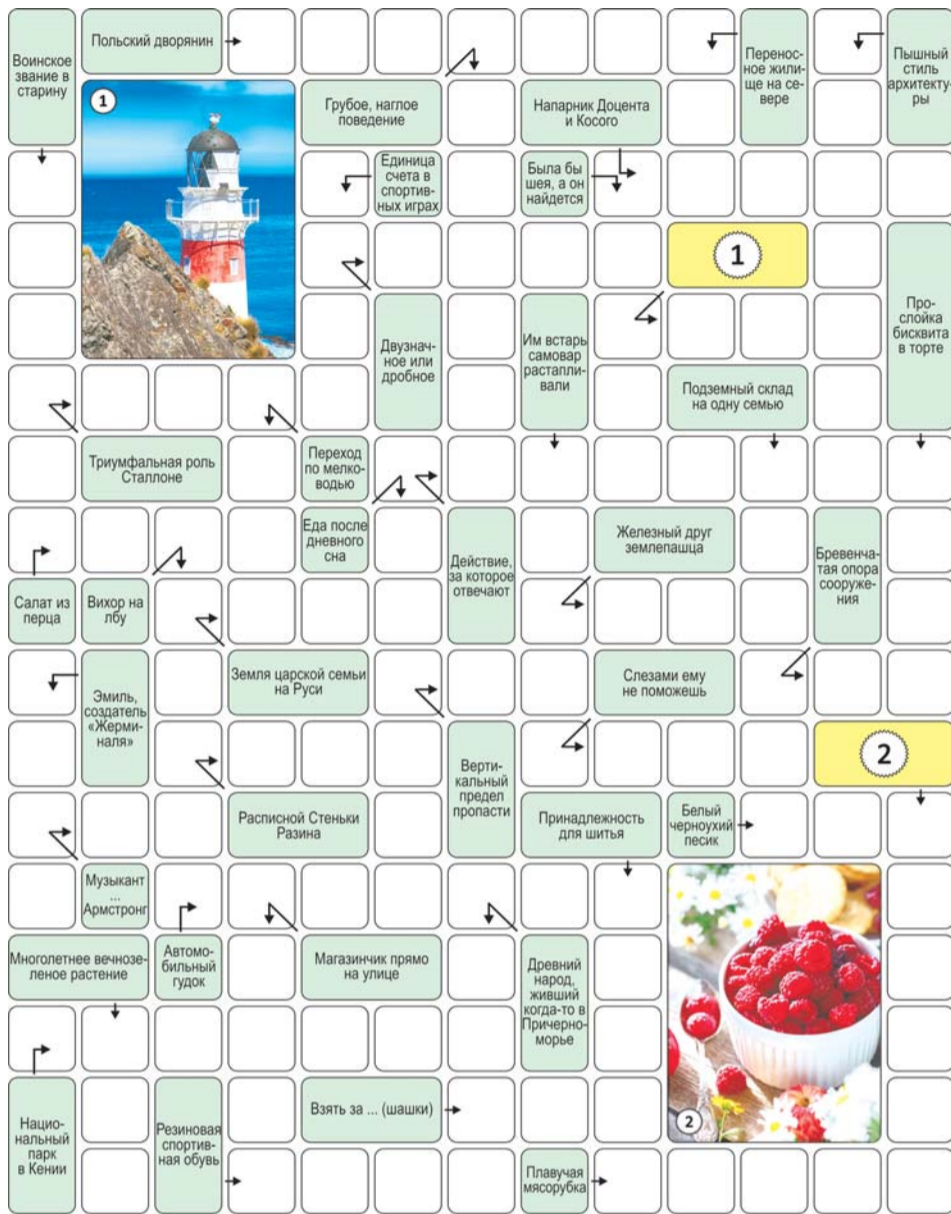


НА ДОСУГЕ

РЕДАКТОР ВЫПУСКА
СВЕТЛАНА ЛАЗАРЕВА

ФОТОСКАНВОРД



ОТВЕТЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ

ЭТО ВКУСНО

КУРИНОЕ СУФЛЕ:
ПОЛЕЗНО, ВКУСНО, ЭКОНОМНО И ПРОСТО!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриное филе – 750 г
Яйца – 6 шт. (если готовите детям, лучше использовать только желтки)
Мука – 4 ст. л.
Молоко – 400 г
Сливочное масло
Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Куриное филе отвариваем, солим уже при варке, очищаем от жилок и измельчаем. Можно использовать мясорубку или блендер. Курица в результате должна стать совсем измельченной, чтобы раствориться в молоке.

Далее добавляем к курице яйца/желтки: использование только желтков делает консистенцию суфле очень нежной, если решите использовать яйца – понадобится только 2 – 3 шт. (зависит от размера). Добавляем молоко и муку, тщательно перемешиваем блендером. Если блендера нет – перемешайте ложкой или венчиком. Готовая масса должна получиться, как разваренная овсянка. Если масса кажется густоватой, то налить ещё молока.

Тщательно смазать формочки или большую форму для выпекания сливочным маслом. Перед тем, как раскладывать по формам, лучше попробовать будущее суфле: если соли маловато, солим.

Разогреть духовку, перед тем, как поставить форму с суфле, снизить температуру до 180-200°C. Ждём до высыхания верха, после чего обмазываем верх суфле сливочным маслом. И ждём до за-



румьянивания минут 20. Можно сильно, до корочки не запекать, будет контраст между твёрдой корочкой и нежнейшим суфле под ним. Готовое суфле должно быть по консистенции, как очень нежная и воздушная котлета.

Подавать суфле можно с разными сливочными соусами (грибной, бешамель и прочие), очень вкусно с творожным сыром, сметаной, майонезом.

P.S. В дополнение можно приготовить простой нежный суп, чтобы не пропадали бульон от курицы и белки от яиц.

В бульон кладём мелко нарезанные овощи: лук и картошку. Когда всё закипит, проварить 10 минут и вмешать белок, энергично помешивая его вилкой. В конце можно добавить, например, макароны со вчерашнего ужина – будет ещё вкуснее. Поскольку бульон уже солили при варке курицы, проверьте суп на соль, можно добавить немного перца.

Приятного аппетита!

ИСТОЧНИК
[HTTPS://FORUM.MATERINSTVO.RU/](https://forum.materinstvo.ru/)

ГОРОСКОП С 14 ПО 21 СЕНТЯБРЯ

ОВЕН

21.III – 20.IV



Изменения в ощущениях пространства подтолкнут Овнов к выходу из привычных рамок в профессиональной сфере. Неожиданные перспективы откроются с применением новых концепций преодоления.

ТЕЛЕЦ

21.IV – 21.V



Приспосабливая своё сознание к новым космическим обстоятельствам, Тельцы быстро научатся выживать выгоду из любой ситуации. Применяйте систему камуфляжа для собственных мыслей.

БЛИЗНЕЦЫ

22.V – 21.VI



В ожидании ламинарного состояния окружающего пространства Близнецы начинают выдумывать для себя новую реальность. Усилиями воли они способны побороть сомнения и отправиться в новое путешествие.

РАК

22.VI – 22.VII



Постепенное увеличение внутренних вибраций и эмоционального кругозора Рыб спровоцирует выплеск творческого потенциала.

Стоит поберечь нервы окружающих и выдавать творения маленькими порциями.

ЛЕВ

23.VII – 21.VIII



Поэтичность высказываний завуалирует истинный тон и намерения Львов в желании завоевать всё вселенское внимание.

Очень быстро они сумеют подстроиться под новые стратегические задачи.

ДЕВА

22.VIII – 23.IX



Для генерации внутренней энергии Девам стоит позаботиться о своём ментальном здоровье. Невесомость бытия несёт их мысли в общем потоке коллективного сознания, в то время как хотят они обособленности.

ВЕСЫ

24.IX – 23.X



Ухватив за хвост комету успеха, Весы продолжают создавать фантазийные образы своего будущего. Регулировка дипломатического градуса помогает быстро перестраиваться в зависимости от обстоятельств.

СКОРПИОН

24.X – 22.XI



Звёздные идеи Скорпионов поразят общество своей яркостью и привлекательностью. Видимая динамика в личном преображении создаёт долгожданный положительный эффект и придаёт новые силы.

СТРЕЛЕЦ

23.XI – 22.XII



Зарождающиеся идеи Стрельцам легче будет реализовать с помощью изменений композиционного плана. Вдохновение приходит от перестановок и галактической смены угла зрения.

КОЗЕРОГ

23.XII – 20.I



С выходом на новую профессиональную орбиту Козероги приобрели уникальный индивидуальный опыт. Эмоциональная щедрость затронет своим великодушием всех, кто был с ними рядом.

ВОДОЛЕЙ

21.I – 19.II



Путешествие в мир грёз стоит рассматривать как полёт в неизведанность и побег от пугающей реальности. Водолеи именно таким способом выходят на новый уровень своего мастерства.

РЫБЫ

20.II – 20.III



Совершать чудеса на виражах Рыбам помогает желание заполучить внимание окружающих. Для оценки признания собственной гениальности они могут избрать очень непривычную шкалу.

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, воспроизводящим 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.

