Помните, как в детстве вам запрещали разговаривать за столом? С течением времени у каждого из нас копилка «кухонных запретов» пополнилась еще более ценными указаниями:

* Не ешь после шести;
* Прежде чем обжаривать продукт, всегда разогревай масло на сковородке;
* Не бросай макароны в холодную воду;
* А главное, никогда не ешь последнюю котлету, которая так одиноко лежит на сковородке. Мало, что не наешься, так еще и сковородку мыть придется!

И важно не забывать, что на кухне живут не только запреты, но и множество приятных моментов, проведенных в кругу семьи за вкуснейшим обедом. А готовить его очень легко – просто берете наш рецепт и повторяете!

2

Незваные гости уже на пороге, а вы не знаете, чем их угостить?

Возьмите постный, диетический фарш, добавьте к нему немного бурого риса, скатайте из них тефтельки и тушите их на пару. Отсутствие жира в фарше и грубые оболочки риса сплетутся в чудесном мотиве и ваши тефтельки по вкусу и форме будут точь-в-точь, как шарики для пинг-понга – жевать, не переживать!

А чтобы гости уж точно прекратили заглядывать без спросу, сдобрите блюдо чудесным соусом из смеси острого соуса и горчицы.

А для близких и любимых приготовьте тефтельки по нашему рецепту, сочные и нежные - <https://youtu.be/k1W2HklruxI>

3

Не так давно один из наших друзей решил изведать новый вид туризма – кулинарный. Для этого он отправился в Китай, чтобы уж наверняка попробовать утку по-пекински и суп из черепахи. Вернулся несколько разочарованный. Суп из черепахи не понравился – говорит, из тарелки все ж удобнее.

А вам вовсе не нужно отправляться за тридевять земель, чтобы попробовать традиционные блюда разных стран мира. Например, сегодня вы можете приготовить вместе с нами любимое блюдо мексиканцев – чили кон корне… <https://youtu.be/GMO32RtGroU>