Рецепты "Китайского исследования"

(27 марта 2015)

Мне на ознакомление пришли 2 книги издательства "МИФ": "Китайское исследование" и "Рецепты китайского исследования". Огромная благодарность издательству за возможность ознакомиться с книгами.



Книга интересная. Автор в научном стиле показывает связь заболеваний с продуктами. В основном описывается то, что мясные и молочные продукты провоцируют заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологию, ожирение. А также приводятся примеры того, как можно с помощью определенный диеты уменьшить или совсем избавиться от заболевания.

Вторая книга полностью кулинарная, в которой вы найдете много рецептов здоровой пищи (без мяса, сахара, молочных продуктов).
Оказывается, столько интересных решений. Я для себя открыла новый мир. Не могу сказать, что я полностью перешла на растительные продукты, все-таки мясо я люблю и сразу отказаться от него мне сложно. Но вот то, что есть побольше овощей и разнообразить свой стол, это я в книге почерпнула.


с Лиэнн Кэмпбелл
РЕЦЕПТЫ
«Китайского исследования»
ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ЛУЧШИХ ШЕФ-ПОВАРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

УДК 641.564
ББК 36.996
Р63

*Издание разрешено FAVEUS BOOKS Inc.
и Агентством Александра Корженевского.
На русском языке публикуется впервые*

Р63 **Рецепты «Китайского исследования».** Здоровые рецепты лучших шеф-поваров и специалистов / под редакцией Тайна Кэмпбелл ; пер. с англ. Василия Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 304 с. : ил.

ISBN 978-5-00057-413-7

Эта книга — кулинарное продолжение международного бестселлера «Китайское исследование». В ней собрано более 160 рецептов овощей и полезных блюд из овощей и фруктов от лучших шеф-поваров, работающих в области «растительной кухни». Издание предназначено всем, кто стремится жить дольше и болеть меньше, систематизирует разнообразить выгодно, открыть новые и яркие вкусы, а также сделает переход к растительной диете быстрым и легким.

УДК 641.564
ББК 36.996

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
каким бы то ни было образом без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

Приносим благодарность издательству обеспечивает
юридическая фирма «Вегас Лекс».

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-413-7

© All rights reserved.
First published in the United States by BenBella Books
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 12

РЕЦЕПТЫ

ХЛЕБ И МАФФИНЫ

ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ 18
БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ 20
КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ 22
ХЛЕБ ИЗ ЮЛЛОА И КУКУРУЗЫ 25
БАНАНОВО-ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ 26
ЧЕРНИЧНЫЕ МАФФИНЫ С ЯБЛОКАМИ 27
МАФФИНЫ С ТЫКВОЙ И ТМИНОМ 28

ЗАВТРАКИ

ГРАНОЛА С ИМБИРЕМ 31
ГРАНОЛА С АПЕЛЬСИНОМ
И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ 32
ОВСЯНЫЕ БАТОНЧИКИ С ТЫКВЕННЫМИ
СЕМЕЧКАМИ И ШОКОЛАДОМ 36
ЗАПЕКАНКА ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ 39
КУСКУС С ЯГОДАМИ 40
ЛЬНЯНАЯ КАША С КОРИЦЕЙ И ИЗЮМОМ 42
КУКУРУЗНАЯ КАША 43
ФРИТТАТА ИЗ КУКУРУЗЫ И КАБАЧКОВ 44
МЕКСИКАНСКАЯ ТАРЕЛКА
ПО-ТЕХАССКИ 45
ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА С ЧЕРНИКОЙ 46
ПУДИНГ ИЗ СЕМЯН ЧИА
С КАРДАМОНОВЫМ ХРОМОМ И ЯГОДАМИ 48
НЕЖНЫЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ 50
ФИНИКОВЫЙ СИРОП 53
МЮСЛИ 54
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ
С РЯЖЕНЫМ ПЮРЕ 56
ОВСЯНАЯ КАША
С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ 59
СМУЗИ ИЗ ЛИМОНА И ЛАЙМА 60
СМУЗИ ИЗ АПЕЛЬСИНА И ГРЕЙПФРУТА 63
СМУЗИ ИЗ ПАПАЙИ
С МОРКОВНЫМ СОКОМ 64

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ, СОУСЫ

СЕВИЧЕ ПО-ФЕРМЕРСКИ 68
СОУС ВИНЕГРЕТ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ 71



СОУС ВИНЕГРЕТ С ГВАНАТОМ 72
ЛЕНИВЫЙ МИНДАЛЬ 75
САЛАТ «КОНФЕТТИ» ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ 76
ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ 79
САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ 80
САЛАТ ИЗ ЛАПШИ ТОКА «СУША И МОРЕ» 82
ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» 84
СОУС ДЛЯ САЛАТА «ЦЕЗАРЬ» 85
САЛАТ ИЗ КИНОА С ВОЗОМОМ И ФИСТАШКАМИ 87
САЛАТ «ФИНСТА» ИЗ КИНОА 89
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ 90
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ТРЕДКИХ ОРЕХОВ С КЛЕНОВЫМ СИРОПОМ 93
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУЛОКУТОМ 94
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ПАПАЙИ 96
ТРОПИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ 99
САЛАТ ИЗ ЛУТА И ШПИНАТА 100
ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛИСТО 102
ШОКАНТНЫЙ СОУС ИЗ ЛУТА 103
ХУМУС С ЗАПЕЧЕННЫМИ ЛОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ 104

СУПЫ И ЧИЛИ

БИСК ИЗ МУСКАТНОЙ ТЫКВЫ 108
СУП ИЗ ЧЕРНОЙ ФАСОЛИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ 110
МОРКОВНЫЙ СУП 113
КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ 114
КРЕМОВЫЙ БИСК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ 117
МИНЕСТРОНЕ 118
ГУСТАЯ ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОЛЛЕЙКА 120
ГАСПАЧО ИЗ АНАНАСОВ И ОГУРЦОВ 122
ЧИЛИ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ 124
ЧИЛИ СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ ЛАЧИНАТО 125
СУП СО СЛАДКИМ КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОХОМ 126

СЭНДВИЧИ И ТАКО

БЫСТРЫЕ БУРГЕРЫ 130
БУРГЕРЫ ИЗ ЛУТА 135
СЭНДВИЧИ С ШАМПИНЬОНАМИ И СОУСОМ БАРБЕКЮ 134
ТОРТИЛЬИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ПИКАНТНЫМ САЛАТОМ 137
ТАКО С ФАСОЛЬЮ АДЗУКИ 138
ПРИПРАВА ДЛЯ ТАКО 139
ТАКО С ЛУТОМ 140
ТАКО С ЧЕЧЕВИЦЕЙ, КУДРЯВОЙ КАПУСТОЙ И КИНОА 142

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА

АЛУ ТОКИ 147
ЛАГУ ИЗ ЛУТА ПОД СОУСОМ БАРБЕКЮ 148
РАТАТУЙ С ЛУТОМ 151
ЯБЛОЧНО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ДАЛ 152
КЕКС ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ 154
ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СОУС МАРИНАРА 157
СОУС МАРИНАРА ПО РЕЦЕПТУ ПАПЫ 158
СПАГЕТТИ С ПЕЛЕНИЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 160
МАКАРОНЫ С БРОККОЛИ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ 162
ФЕТТУЧЧИНЕ В «СЛИВОЧНОМ» СОУСЕ 164

ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 20–30 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 35–45 минут

РЕЦЕПТ ДРИНЫ БЕРТОМ

НА 1 БУХАНКУ

Этот хлеб готовится легко и быстро, а благодаря яблочно-коричным узором выглядит очень красиво. К тому же во время выпечки по кухне распространяется просто божественный аромат!

ДЛЯ НАЧИНКИ

- 3½ стакана очищенных и нарезанных кубиками яблок
- 1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока
- ¾ стакана яблочного пюре без сахара
- 3 столовые ложки кокосового или другого нерафинированного сахара
- 1 чайная ложка молотой корицы
- ¾ чайной ложки душистого перца

ДЛЯ ТЕСТА

- 1½ стакана цельнозерновой пшеничной муки (или 1½ стакана цельнозерновой муки из полбы* (спельты), если вы не употребляете пшеницу)
- ½ стакана овсяной муки
- 1½ чайной ложки разрыхлителя теста
- ½ чайной ложки пищевой соды
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ¾ чайной ложки морской соли
- ¾ стакана заменителя молока**
- ½ стакана кленового сиропа
- 1½ чайной ложки ванильного экстракта***
- 1 чайная ложка свежевыжатого лимонного сока или яблочного уксуса

1. Прогрейте духовку до 175 °С. Стеклянную форму для выпечки хлеба размером 12×22 см с помощью бумажного полотенца смажьте небольшим количеством растительного масла, а затем выстелите пергаментом. Или используйте силиконовую форму, ее смазывать маслом не нужно.
2. Для начинки перемешайте яблоки с лимонным соком. Добавьте яблочное пюре, сахар, корицу, душистый перец и снова перемешайте.
3. В миске смешайте сухие ингредиенты для теста (разрыхлитель и соду просейте).

* Полба, или пшеница-однозерновка, и спельта, или пшеница-спельта, — растения из рода пшеница. В пищу употребляются зерна этих растений, богатые белком и витаминами. Часто «полба» и «спельта» употребляются как синонимы.

** Соевое, рисовое, миндальное и т. д. молоко.

*** Ванильный экстракт — настойка стручков ванили на спирту. Купите его или приготовьте самостоятельно: в разрезанные вдоль стручки ванили залейте 100 мл водки, закупорьте и поставьте в холодильник на 2–3 недели.



4. В другой миске смешайте молоко, кленовый сироп, ванильный экстракт и лимонный сок. Соедините влажную смесь с сухой, перемешайте в однородную массу.
5. Добавьте в тесто примерно три четверти яблочной начинки. Ложкой или ножом осторожно перемешайте. Если получатся крупные «вкрапления» — ничего страшного. Они придадут хлебу потрясающий вкус.
6. Переложите тесто в форму и сверху выложите остающуюся яблочную смесь.
7. Выпекайте хлеб 35–45 минут, пока не образуется золотистая корочка. Готовность хлеба проверьте зубочисткой или ножиком — воткните ее в середину буханки и сразу выньте: она должна быть сухой. Выньте хлеб из духовки, дайте остыть в форме. После этого выложите хлеб и нарежьте его ломтиками.

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 1 час

НА 1 БУХАНКУ

РЕЦЕПТ ДЖОНА И МЭРИ МАКДУГАЛЛ

2¾ стакана цельнозерновой пшеничной муки
1 чайная ложка пищевой соды
1 чайная ложка разрыхлителя теста
4 спелых банана
340 г густого яблочного пюре без сахара
Заменитель 2 яиц (2 столовые ложки льняной муки на 6 столовых ложек воды)

1. Прогрейте духовку до 175 °С.
2. Перемешайте сухие ингредиенты.
3. Из бананов сделайте пюре и смешайте его с яблочным пюре, заменителем яиц и водой.
4. Вначале перемешайте влажную смесь с сухой.
5. Влейте тесто в антипригарную форму для выпечки. Выпекайте 1 час.

СОВЕТ

Заменитель яиц — продукт, не содержащий белка, молока, глютена и яиц. В продажу он поступает от разных производителей, одним из которых является EnerG Foods.

«Существует много растительных заменителей яиц. Для большинства рецептов достаточно самого простого и доступного из них — вместо одного яйца можно использовать столовую ложку молотого льняного семени, смешанную с тремя столовыми ложками воды; столовую ложку семян чиа; пюре из половины банана; от четверти до трети стакана шелкового тофу; четверть стакана яблочного пюре. Можно использовать и заменитель яиц, приготовленный по рецепту, указанному на упаковке»*.

* Кэмпбелл Т. Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014, с. 35.



КЛЕТЧАТКА И ВАЖНОСТЬ ЦЕЛЬНОЙ ПИЩИ

Знаете ли вы о пользе клетчатки? Колин Кэмпбелл по этому поводу пишет в своей книге The Low-Carb Fraud*: «Цельные продукты, содержащие клетчатку во всех ее сложных формах, уменьшают риск заболевания раком толстой кишки, снижают уровень холестерина и эстрогенов, вызывающих рак молочной железы».

* Campbell, Colin. The Low-Carb Fraud. BenBella books, 2014, с. 19.



ГРАНОЛА С АПЕЛЬСИНОМ И ТЫКВЕННЫМИ СЕМЕЧКАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 15 минут | ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 25 минут

НА 10+ ПОРЦИЙ

РЕЦЕПТ ЭЙЗЕР КРОСБИ

Любой, кто вырос на готовых завтраках, помнит, какое вкусное «фруктовое» молоко остается на дне тарелки. У этой питательной гранолы тоже отличный вкус, но в ее состав не входят вредные химикаты, красители и ароматизаторы. Кроме того, ее удобно брать в дорогу.

ДЛЯ СУХОЙ СМЕСИ

3 стакана необработанных овсяных хлопьев (возьмите безглютеновые, если у вас аллергия на глютен)
1 стакан кокосовой стружки
1 стакан семян тыквы
1 стакан необжаренного рубленого миндаля
2 нарезанных апельсина (без кожуры)
1 чайная ложка морской соли мелкого помола

ДЛЯ ВЛАЖНОЙ СМЕСИ

3 столовые ложки свежевыжатого апельсинового сока
¼ стакана кленового сиропа
1 чайная ложка ванильного экстракта

1. Прогрейте духовку до 130 °С.
2. В миске перемешайте ингредиенты для влажной смеси.
3. В другой миске слегка смешайте ингредиенты для сухой смеси.
4. Соедините влажную смесь с сухой и хорошо перемешайте.
5. Выстелите один или два противня пергаментом (можно выпекать смесь в два приема, если противень всего один).
6. Выпекайте смесь 20–25 минут.
7. Выньте из духовки и испеките вторую часть, если разделили смесь пополам.
8. Подавайте с зажигателем молока, пудингом из чиа или без всяких дополнений.

СОВЕТ

Подготовленную смесь для выпечки распределите на противне ровным слоем толщиной примерно 6 миллиметров. Если сделать слой толще, смесь может не пропечься. Если во время выпечки гранола по краям пропеклась (стала коричневой), а в центре остается светлой, выньте ее, распределите непропеченную часть по всей поверхности и выпекайте дальше. Храните гранолу в герметичной стеклянной емкости в темном прохладном месте.



ТРОПИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ ТРЕХ ВИДОВ БОБОВЫХ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 8–10 часов | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 час

НА 5–7 ПОРЦИЙ

РЕЦЕПТ КРИСТИ МОРГАН

В этом салате сочетаются три моих любимых вида бобовых. Можно взять консервированную фасоль и нут, но я предпочитаю брать сушеные и варить их специально для этого салата.

½ стакана сушеной или 1 банка (около 425 г) красной фасоли
½ стакана сушеной или 1 банка (около 425 г) белой фасоли
½ стакана сушеного или 1 банка (около 425 г) нута
Комбу*, кусочек 2,5 см
1 нарезанное манго
Щепотка морской соли и молотого черного перца
1 крупный нарезанный помидор
1 авокадо, нарезанное кубиками
Сок 1 лайма
1 чайная ложка молотого тмина
Щепотка молотых корицы и кориандра

1. Если используете сушеные бобовые, замочите их на 5–8 часов, затем воду слейте и промойте зерна. Если консервированные — отделите их от заливки и промойте. Отварите все три вида бобовых вместе, следуя инструкциям на упаковке, добавив кусочек комбу. Затем слейте воду, выньте комбу, а фасоль переложите в миску.
2. Дайте бобовым слегка остыть, затем добавьте остальные ингредиенты, перемешайте. Дайте салату настояться в течение 15 минут. При желании подсолите по вкусу.

СОВЕТ

Все бобовые можно одновременно замачивать в одной посуде и варить вместе в кастрюле или скороварке, потому что время варки у них примерно одинаковое.

* Комбу — съедобная пищевая водоросль, популярный ингредиент многих японских блюд.



ГУСТАЯ ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут | ВРЕМЯ ВАРКИ: 35–45 минут

НА 5–6 ПОРЦИЙ

РЕЦЕПТ ДЭНИ БЕРТОН

Это один из самых вкусных супов в моем меню. Он очень ароматный, прекрасно бодрит и бережет от простуд.

1–1½ столовой ложки воды
1½ стакана нарезанного кубиками репчатого лука
1 стакан нарезанного кубиками сельдерея
1 стакан нарезанной кубиками моркови
3 измельченных крупных зубчика чеснока
½ чайной ложки морской соли
Свежемолотый черный перец
¾–1 чайная ложка не очень острого порошка карри
1 чайная ложка молотой паприки
¼ чайной ложки сушеного тимьяна
2 стакана красной чечевицы
5 стакана овощного бульона
3½–4½ стакана воды
2–3 чайные ложки мелко нарезанного розмарина (см. совет)
1–1½ столовой ложки яблочного уксуса

1. Поставьте на средний огонь кастрюлю, налейте воду, положите лук, сельдерей, морковь, чеснок, соль, перец, порошок карри, паприку, тимьян и перемешайте.
2. Накройте кастрюлю крышкой и варите овощи 7–8 минут, периодически помешивая.
3. Промойте чечевицу. Добавьте ее к овощам вместе с бульоном и 3½ стакана воды, перемешайте.
4. Доведите до кипения на сильном огне. Когда бульон закипит, уменьшите огонь до слабого и варите суп под крышкой 12–15 минут.
5. Добавьте розмарин и варите еще 8–10 минут или сколько потребуется, пока чечевица полностью не размягчится.
6. Помешивая, влейте уксус, при желании еще немного воды, если суп получается слишком густым. При необходимости суп посолите и поперчите.

СОВЕТ

Свежий розмарин — изысканная добавка к этому супу, но если у вас его нет, можете использовать сушеный. Добавляйте его в меньшем количестве — примерно чайную ложку — в самом начале вместе с другими приправами.

ТАКО С НУТОМ

ВРЕМЯ ВЫПЕЧКИ: 20–40 минут

РЕЦЕПТ ЛИНДСИ НИКСОН

НА 8 ТАКО

1 столовая ложка соевого соуса
1–2 чайные ложки свежевыжатого лимонного сока или сока лайма
1 столовая ложка молотого чили
1½ чайной ложки молотого сиана
1 чайная ложка соли мелкого помола
1 чайная ложка молотого черного перца
½ чайной ложки молотой паприки
¼ чайной ложки гранулированного чесночного порошка
¼ чайной ложки лукового порошка
¼ чайной ложки молотого кайенского перца
¼ чайной ложки сушеного майорана или орегано
1 банка (около 425 г) нута
Кукурузные лепешки для тако без масла (см. советы)
Руккола или салат-латук
1 нарезанный кубиками помидор

1. Прогрейте духовку до 200°С.
2. Выстелите противень пергаментом. Отделите нут от заливки, промойте.
3. Взбейте венчиком соевый соус, сок, соль и пряности. Добавьте нут и перемешайте.
4. Выложите смесь на противень в один слой.
5. Запекайте 20–40 минут, пока нут не станет достаточно хрустящим.
6. В лепешки для тако положите нут, а сверху — зелень и помидоры.

СОВЕТЫ

Чтобы испечь лепешки для тако самостоятельно, прогрейте духовку до 190 °С, заверните тортильи во влажное бумажное полотенце и прогревайте в микроволновой печи 30 секунд. Затем каждую тортилью подвесьте на решетке для духовки так, чтобы в середине тортильи оказались две перекладины решетки, а края лепешки свешивались с нее. Выпекайте 7–10 минут, пока лепешки не станут хрустящими.

Попробуйте подать тако с рукколой, свежими помидорами, приправив их очень маленькой порцией веганской сметаны.





Комментарии (10)

surrealnay 27 марта 2015 21:52

Я жду вторую книгу, мне прислать должны!! Очень интересно мнение сравнить))

eastflower 27 марта 2015 22:18

И мне интересно, понравится тебе или нет:))

surrealnay 27 марта 2015 22:31

я обязательно расскажу, ну судя по описанию книги и тому, что девочки писали, книга инетерсная)))))

paprika_andlife 28 марта 2015 15:22

"Китайское исследование" я прочла давно. Это книга, которую нужно осмыслить и понять.Что касается "Рецептов...", то эта книга ориентирована, конечно, на американскую аудиторию. Ещё мне не очень нравится формат подобных кулинарных изданий: большой размер тома и огромные фото, на которых из-за этого блюда выглядят неестественно. Мне с такими книгами работать не удобно. Но это лично моё мнение. Если говорить о рецептах, то у меня, как у вегетарианца со стажем, свой взгляд и на них тоже. Но это может быть из-за того, что я никогда не готовлю точно по рецептам :)

eastflower 28 марта 2015 16:14

Да, "Китайское исследование" надо осмыслить, кое-что взяла на заметку, может, в дальнейшем и сокращу потребление мяса и молочных продуктов. Еще очень сильно работают шаблонные мышления и привычки, но то, что книга заставляет задуматься - это уже первый шаг.По поводу рецептов, я вас так понимаю, единственное, где я строго следую - это выпечка, хотя тоже приходится иногда выходить из ситуации, когда очень хочется, а какого-то ингредиента нет. А что касается основных блюд и закусок - я беру идею, думаю, в этом и состоит кайф от готовки, когда имея идею, начинаешь что-то привносить свое.

paprika_andlife 28 марта 2015 16:32

Согласна с Вами по всем пунктам! Поэтому уютно чувствую себя на Вашей территории :) Спасибо!

tania_bondarets 28 марта 2015 23:35

оо, здесь много кексов, как ты любишь)

eastflower 29 марта 2015 09:46

Точно, точно :)), я уже и яблочный присмотрела :))

agro_al 8 апреля 2015 10:41

Ленчик, в итоге пришла то ко мне книга первая, а не вторая))) вот такой облом))))))...буду читать и внимать!

> **eastflower** 9 апреля 2015 09:23
>
> Эх, жаль! Ты им напиши, они тебе еще вышлют.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка ·
https://t.me/tsoikaeast

