

«Толстый кошелек.  
Вкуснятина» №3 (29).  
Март 2018

Выход в свет: 15.03.2018  
Выходит ежемесячно  
с октября 2015 г.

Учредитель и издатель:  
ООО «Собеседник-Медиа»  
105318, г. Москва,  
ул. Зверинецкая, д. 13.

Зарегистрировано  
в Федеральной службе  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор):

ПИ №ФС 77-63354  
от 16.10.2015 г.

Редактор: Н. В. Ванденко.

Художник:  
Влада Нежинская.

Авторы:  
авторский коллектив  
ООО «Собеседник-Медиа».

Фото: «Русский взгляд»,  
Shutterstock, фотобанк  
Лори, архив редакции.

Подписано в печать  
22.02.2018 г.

По графику – 9.00,  
фактически – 9.00.

Тираж 78.000 экз.

Цена – свободная.

Пишите нам: 127220, Мо-  
сква, а/я 44, «Собеседник»,  
«Вкуснятина».

Служба распространения:  
8 (495) 685-08-80  
e-mail: sale@sobesednik.ru

Служба рекламы:  
8 (495) 685-28-45  
e-mail:  
reklama@sobesednik.ru

Служба подписки:  
8 (495) 685-76-45,  
e-mail: podp@sobesednik.ru

Подписные индексы:  
«Толстый кошелек.  
Вкуснятина»

71255 («Пресса России»),  
П2255 (Официальный  
каталог Почты России).

© ООО «Собеседник-  
Медиа»

Использование материалов  
возможно только  
с разрешения издателя  
и со ссылкой  
на «Вкуснятину».

Отпечатано в ОАО  
«Московская газетная  
типография»  
123995, Москва,  
ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Заказ №

Свежий номер в продаже  
каждый месяц. Спрашивайте  
в киосках печати и на почте.

За содержание рекламных  
материалов редакция  
ответственности не несет.



Здравствуйте, дорогие!  
С весной вас, с теплом, с сол-  
нышком, с новым годом! Не  
знаю, как у вас, а у меня лично  
несколько новых годов в две-  
надцати календарных месяцах.  
Все даты, пароли, явки сдавать  
не буду, но наступающим новым  
годом поделюсь. Для меня, по  
моему личному настроенче-  
скому календарю, он приходит  
в конце марта, числах в 20-х.  
Когда непонятно откуда – из  
воздуха ли, от солнечного света,  
особого дурманящего и кружа-  
щего голову весеннего запаха  
– вдруг появляется ощущение  
невероятной легкости и радо-  
сти, какой-то особенной, огол-

## СЛОВО РЕДАКТОРА

телой жажды жизни, свободы  
и перемен. Хочется распахнуть  
все окна и двери, впустить в дом  
и сердце солнце, свет и счастье,  
вышвырнуть ненужное, навести  
идеальный порядок в квартире,  
шкафах и мыслях, вымыть окна,  
перестирать шторы, отдраить до  
блеска посуду, и если не сменить  
гардероб, то купить хотя бы пару  
новых ярких, летящих шарфиков  
и туфелек. Непременно на ка-  
блуках! Чтоб отбивать звонкую,  
подобно мартовской капли,  
дробь каблучками по асфальту,  
ловить восхищенные взгляды  
прохожих и чувствовать себя  
моложе лет на ...дцать и легче  
килограммов на несколько. А вот  
чтоб ощущения эти подкрепить  
на практике, мы и подготовили  
для вас этот первый весенний  
номер. В нем дерзким образом  
попытались – и мне кажется, нам  
это удалось – убить двух зай-  
цев: помочь тем, кто соблюдает  
Великий пост, сделать их меню

разнообразнее, ярче и вкуснее и  
посодействовать тем, кто, кроме  
бунинской легкости дыхания,  
пытается обрести видимую и  
осозаемую легкость телесную.  
Разнообразнейшие салатики,  
низкокалорийные, но сытные  
паштетики, легкие супчики, не-  
весомые закуски, диетически  
приготовленные овощи, рыба  
и птица, витаминные бодрящие  
напитки... Выбирайте, что по-  
кажется вкусным, соблазнит  
описанием или зацепит переч-  
нем ингредиентов, готовьте,  
пробуйте, совершенствуйте, до-  
бавляйте новые специи, ароматы  
и вкусы. Экспериментируйте!  
Жизнь по шаблонам и инструк-  
циям пресна и скучна, а весна  
– самое время разрывать ша-  
блоны, менять инструкции и  
нарушать запреты.

В общем, не смею вас больше  
отвлекать, вперед, к свершени-  
ям и открытиям.

РЕДАКТОР НАТАША ВАНДЕНКО.

### Вкус сезона

стр. 4-7



Капуста,  
тушеная  
с перловкой

- Постные голуб-  
цы с перловкой
- Фасолевым  
паштет
- Паштет-икра  
из баклажанов
- Паштет  
свекольный

Рисовая каша  
с курагой  
и апельсиновым  
соком



11

- Паштет-  
намазка из желтой  
чечевицы
- Кабачки, фарши-  
рованные рисом и  
овощами
- Постные кебабы  
из фасоли, грибов  
и зеленого горошка
- Булочки с изю-  
мом и розмарином

### Кулинарные хитрости стр. 8

Как быстрее  
правильно варить  
чечевицу, что  
поможет улучшить  
вкус орехов,



Салат с тунцом,  
овощами и грибами

лучшая панировка  
для мяса и птицы,  
секрет идеальных  
блинчиков и т.п.

### Завтраки стр. 10-11

- Овсяные  
оладушки
- Творожная за-  
пеканка с яблоком  
и грушей
- Ванильные  
сырники

### Дело техники стр. 12

Подставка для  
ножей, формочки  
для варки  
макарон, пробка

для охлаждения  
вина, специальная  
кружка для пива и  
др. – что почем

### Правильный выбор стр. 13

Как по нотам:  
фа- соль

### Закуски стр. 14

- Брокколи  
с ветчиной
- Легкий шаш-  
лычок из куриной  
грудки с овощами

### Салаты стр. 15

- Салат из свеклы  
и апельсина
- Салат «Здоровье»



Салат «Цезарь»  
из мясных  
остатков

## Соусы стр. 16

- Сливочный соус с чесноком
- Пикантный соус из яблок
- Горчица на капустном рассоле

## Остатки сладки стр. 17

- Хлебный пудинг
- Запеканка из гречки с творогом и курагой

## Первые блюда стр. 18-19

- Постный харчо
- Суп из сушеных грибов



Суп из чечевицы с солеными  
огурцами

## Блюда из овощей стр. 20-21

- Картофельная запеканка со шпинатом (гратен «Дофинуа»)
- Тушеная свекла с грибами и черносливом
- Брюссельская капуста в медово-горчицной глазури

## Блюда из круп и макарон стр. 22-23

- Рис «Бирьяни»
- Паста с грибами в сметанно-чесночном соусе



Хумус

## Шаг за шагом стр. 24-29

- Рулет из куриного фарша с грибами
- Теплый салат с грибами и фасолью
- Цветная капуста в фарше
- Сырные булочки (гужеры)
- Ванильно-апельсиновые блинчики
- Сладкая колбаска с орехами

## Едим и худеем стр. 30

Постная диета

## Рецепты читателей стр. 31

- Суп грибной «Деревенский»

## Блюда из мяса стр. 32-33

- Мясной хлеб из индейки
- Рис с фасолью и копченой колбасой



Нога индейки  
запеченная

- Курица с рисом и ананасами

## Блюда из рыбы стр. 34-35

- Лазанья с лососем
- Тушеная рыба по-сицилийски
- Запеченная скумбрия с лимоном

## С миру по нитке стр. 36

- Болгарские лепешки мекицы

## Напитки стр. 37

- Смузи из черной смородины
- Горячий брусничный морс с корицей



Клюквенно-апельсиновый  
морс

## Дома вкуснее стр. 38-39

- Домашние шпроты
- Лимонная соль
- Домашний плавленый сыр
- Сырные сухарики

## Готовим с Борисом Бурдой стр. 40

- Блины а-ля Гундель

## Если гости на пороге стр. 41

- Салат с хурмой

## Детское меню стр. 42

- Блинчики медовые «Мишка косопалый»



Блинные конвертики с творожной  
массой

## Вокруг стола стр. 43

Постные аналоги продуктов

## Праздничный стол стр. 44-45

Готовим счастье по рецепту – конфеты «Бригадейро»

## Выпечка стр. 46

- Пирог фруктовый
- Банановый кекс с ягодами

## Десерты стр. 47

- крем «Пломбир»



Мороженое  
с хурмой

## Мужчина на кухне стр. 48-49

Рецепт картошки со сметаной, зеленью, сыром и специями от Дмитрия Лемеша

## Обеденный перерыв стр. 50

Анекдоты, карикатуры, копилка народной мудрости

## Астропрогноз стр. 51

Гороскоп на март – апрель 2018 года для всех знаков зодиака

## Сканворд стр. 52

Вкусная разминка для ума

## Расшифровка значков

	Блюдо бюджетное, а продукты для него есть в любом холодильнике		Понравится детям
	Постное блюдо		Возьмите с собой на пикник, прогулку или в офис
	На приготовление потребуется не много времени		Остро!
	Не принесет вреда вашей фигуре		Рекомендуется подавать в горячем виде
	Сытно и калорийно. Худеющим лучше воздержаться		Приготовьте впрок
			Сохраняет вкусовые качества в холодном виде
			Полезно!