

«Толстый кошелек.
Вкуснятина» №3 (17).
Март 2017

Выход в свет: 23.03.2017
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 и выпускающий:
Марина Слипченко.

Авторы:
авторский коллектив
ООО «Собеседник-Медиа».

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

Подписано в печать
28.02.2017 г.

По графику – 9.00,
фактически – 9.00.

Тираж 104.000 экз.

Цена – свободная.

Пишите нам: 127055,
Москва,
Новослободская улица,
дом 73, строение 1,
«Собеседник»,
«Вкуснятина».

Служба распространения:
(495) 685-08-80,
(499) 251-59-17
e-mail: sale@sobesednik.ru

Служба рекламы:
(495) 685-28-45
e-mail: reklama@
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 типографии
ООО «ВМГ-Принт»
127247, Москва,
Дмитровское шоссе, д. 100.
Заказ №

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

За содержание рекламных
материалов редакция
ответственности не несет.

СЛОВО РЕДАКТОРА

По инстаграму гуляет шутка: «После окончания Масленицы спортзал ждет вас на блины. В наличии блины на штангу по 5, 10 и 15 кг». Ну что тут скажешь? Не в бровь, а в глаз. После январского номера со сдобными булками и февральского с блинами всех мастей пора, мне кажется, и честь знать.

В смысле о фигуре/душе (нужное подчеркнуть) подумать. Тем более Великий пост в самом разгаре. Ну мы и постарались, наготовили вам разных полезных штук. Чтоб разнообразить меню тех, кто на посту и не ест скоромное из религиозных соображений, и порадовать тех, кто просто решил в связи с приходом долгожданной весны привести фигуру в порядок и взял на себя ответственное обязательство влезть-таки в платье на два размера меньше. Одним словом, и вашим, и нашим, и на любой вкус. Как в фильме «Девчата»: «Хочешь халву ешь,

хочешь пряники». Фигурально, разумеется, выражаясь. С пряниками мы почти завязали, есть, конечно, немного десертов и выпечки для тех счастливиц, кто считает, что ему в любом случае можно. А вообще в номере красной нитью – полезная еда без вреда для здоровья и фигуры: и винегрет от Бурды,

и разные очищающие и выводящие все дурное смузи, и просто полезные салатики, запеканки, каши и пр. Выбирайте то, что нравится, готовьте, пробуйте, оздоравливайтесь, оздоравливайте домочадцев и радуйтесь наступающей весне. Пусть и пока еще только номинально-календарной, но ведь и настоящая, с теплом и солнышком, на подходе. Идет, красotka! Весне дорогу!

Не теряйтесь, пишите письма, делитесь рецептами, шлите фото, говорите комплименты, высказывайте замечания. Мы всегда рады любой обратной связи. До встречи!

ВАША ВАНДЕНКО НАТАША



Вкус сезона стр. 4–6



Салат из куриных сердечек и овечьего сыра

- Апельсиновые сырники с медом
- Куриные тефтели с цветной капустой

- Постные ленивые голубцы
- Овсяноблин с курагой и изюмом
- Овсяное печенье с фруктами и ягодами

Кулинарные хитрости стр. 8

Что делать, чтобы масло не разбрызгивалось на сковороде, как добиться глянца на пирожках и получить румяную корочку на мясе и др.



Творожные слойки



Грибной паштет

Завтраки стр. 10–11

- Макаaronная запеканка с ветчиной
- Картофельные гренки
- Ёка

Дело техники стр. 12

Кружка с двойным дном для приготовления каш, домашний мульти-

повар, контейнеры для круп с дозатором и др. – что почем

Правильный выбор стр. 13

Как купить хорошую свеклу и правильно ее приготовить

Закуски стр. 14

- Свекольный хумус с нутом