

«Толстый кошелек.  
Вкуснятина» №4 (30).  
Апрель 2018

Выход в свет: 12.04.2018  
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  
21.03.2018 г.

По графику – 9.00,  
фактически – 9.00.

Тираж 77.600 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 № 0718.

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

За содержание рекламных  
материалов редакция  
ответственности не несет.



С наступлением настоящей весны, тепла и солнышка самым главным становится что? Правильно! Побольше времени проводить с солнышком, на солнышке, под солнышком и во всех других мыслимых и неочень позах и позициях;) А для того, чтобы иметь эту счастливую возможность, вам нужно как-то вычленив на это время в своем, уверена, плотном графике. У каждого набор обязательных элементов и дел, которые должны быть выполнены во что бы то ни стало ежедневно, свой. У кого-то в этом списке походы по секциям и кружкам с малышами, проверка домашних

## СЛОВО РЕДАКТОРА

заданий у школьников, воспитательные беседы/разговоры/споры с подростками, у кого-то спортивный зал или бассейн, у кого-то работа в офисе дотемна, у кого-то уход за престарелыми родственниками... Перечисление и вариативность могут быть бесконечными. Но есть одно, что объединяет все списки. Есть слово «есть», его нельзя отменить, как тут запятые ни расставляй. Минимум три, а если следовать рекомендациям специалистов, то и все пять-шесть раз в день нам нужно покормить свой организм. Это важно, не будете спорить? А чтобы чувствовать себя хорошо и бодро, чтобы отражение в зеркале радовало, а не огорчало, чтобы тратить заработанные денежки на отдых, развлечения и всякие приятные штучки, а не на врачей, нужно кормить организм максимально полезными вещами. «И кто тут только что распинался про то,

что надо проводить побольше времени на солнышке?» – спросите вы. «Ну я», – отвечу вам я. И знаете, за свои слова привыкла отвечать. Приготовить полноценный, вкусный, здоровый завтрак, обед или ужин для себя или всей семьи, не тратя часы на стойку у плиты, абсолютно реально. Полчаса – и все сыты и довольны! Не верите? Открывайте журнал, ставьте секундомер и погнали!

Только следуйте инструкции. Мы постарались учесть все нюансы. Поэтому, если в начале рецепта написано: разогрейте духовку, просто сделайте это. Тогда вы точно уложите в указанный хронометраж. А сэкономленное время сможете инвестировать в прогулки на свежем воздухе! Вкусной, здоровой, легкой, полезной и солнечной вам весны! До встречи, не теряйтесь!

РЕДАКТОР  
НАТАША ВАНДЕНКО.

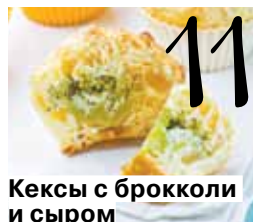
### Вкус сезона

стр. 4-7



Ризотто  
с грибами

- Лодочки из багета, фаршированные остатками
- Яблочный крамбл в микроволновке
- Нежные оладушки из капусты
- Яичный паштет



Кексы с брокколи  
и сыром

- Чимичанга
- Запеканка из макарон с цветной капустой

### Кулинарные хитрости

стр. 8

Как быстрее убрать лишний жир из бульона, чем заменить майонез, как сделать, чтобы рыба не прилипла к решетке, и т.п.

### Спросите шефа

стр. 9

Телячья печень с травами, куриная печень с хурмой

### Завтраки

стр. 10-11

- Пшениный крупеник с творогом и ягодами
- Запеченная овсяная каша с бананом и клубникой



Салат с морской капустой  
и крабовыми палочками

### Дело техники

стр. 12

Паровая шашлычница, контейнер для зелени, мини-пылесос для крошек, поднос для разморозки мяса – что почем

### Правильный выбор

стр. 13

Как определить качество цитрусовых

### Закуски

стр. 14

- Закуска из свеклы с апельсинами

- Гамбургер из гренок

### Салаты

стр. 15

- Теплый овощной салат
- Салат с тунцом и фасолью

### Соусы

стр. 16

- Луковый соус
- Соус из фасоли
- Яблочный карри

### Остатки сладки

стр. 17

- Солянка из квашеной капусты
- Корж из засахаренного варенья



Овощной суп-пюре

### Первые блюда стр. 18–19

- Суп с килькой в томатном соусе
- Суп с кальмарами

### Блюда из овощей стр. 20–21

- Тушеная фасоль с овощами по-португальски
- Киш со шпинатом и сыром
- Кабачки в пивном кляре



Постные котлеты из цветной капусты

### Блюда из круп и макарон стр. 22–23

- Паста со шпинатом
- Ризотто с бобами и томатами
- Гороховое пюре

### Шаг за шагом стр. 24–29

- Ароматный рис с тыквой и изюмом
- Рулеты из говядины с грибами
- Кабачковый рулет с грибами
- Апельсиновый сахар



Лимонные квадратики

- Быстрый пирог из лаваша

### Едим и худеем стр. 30

Банановая диета

### Рецепты читателей стр. 31

- Бабушкин «Наполеон»
- Пирожки с тыквой и калиной

### Блюда из мяса стр. 32–33

- Пикантный мясной хлеб
- Спагетти или рис с острым мясным соусом
- Свиная вырезка с яблочным соусом

### Блюда из рыбы стр. 34–35

- «Искушение Янсона»



Запеченные с курицей макароны

- Сельдь, маринованная в банке с овощами
- Пирог с рыбой и шпинатом

### С миру по нитке стр. 36

- Бразильские пирожки кошinya

### Напитки стр. 37

- Отвар из кураги с медом
- Детокс-коктейль из шпината, моркови и яблок



Напиток из моркови и имбиря

### Дома вкуснее стр. 38–39

- Домашняя чурчхела
- Тульский пряник
- Маринованный имбирь

### Готовим с Борисом Бурдой стр. 40

- Антрекот по-гавайски

### Если гости на пороге стр. 41

- Быстрый пирог с помидорами черри и брынзой

### Детское меню стр. 42

- Уютное гнездышко
- Пейзаж из овощей
- «Море волнуется раз»



Божья коровка из риса

### Вокруг стола стр. 43

Кухня в порядке: уборка по системе Fly-lady

### Праздничный стол стр. 44–45

Не майтесь на майских

### Выпечка стр. 46

- Апельсиновый кекс с апельсиновой глазурью
- Песочное печенье с вареньем

### Десерты стр. 47

- Творожное печенье с яблоками



Хурма, фаршированная творогом и медом

### Мужчина на кухне стр. 48–49

Домашний бургер от Дмитрия Лемеша

### Обеденный перерыв стр. 50

Анекдоты, карикатуры, копилка народной мудрости

### Астропрогноз стр. 51

Гороскоп на апрель – май 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!