Читайте в номере

«Толстый кошелек. Вкуснятина» №5 (31). Май 2018

Выход в свет: 17.05.2018
Выходит ежемесячно с октября 2015 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Собеседник-Медиа»
105318, г. Москва, ул. Зверинецкая, д. 13., этаж 2, комн. 26

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 25.04.2018 г. По графику – 9.00, фактически – 9.00.

Тираж 77.400 экз.

Цена – свободная.

Пишите нам: 127220, Москва, 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 № 0977

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

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

СЛОВО РЕДАКТОРА



Весна на исходе, лето – на подходе. А это, я вам скажу, дорогие мои, благодать во всех смыслах. Ну, помимо солнышка, которое наше всё, наконец-то появятся настоящие, натуральные, сезонные ароматные ягоды, овощи-фрукты и конечно же зелень. Щавель и шпинат, крапива и руккола, зеленый лук и шнитт-лук, молодой горошек, капуста и редиска, юные нежные кабачки и зеленые пупырчатые огурчики, ревень и спаржа и даже крапива, сныть и одуванчики. Да-да, если вы никогда не ели сныти и одуванчиков – самое время попробовать. И дело отнюдь не в кризисе, в непростой экономической ситуации в стране, санкциях и политике импортозамещения. Просто это действительно вкусно, здоро́во и полезно. Вы думаете, чемпион по содержанию каротина – морковка, а рекордсмен по количеству витамина С – апельсины? Дудки! Крапива, обычная, дикорастущая, которую многие считают вредным злостным сорняком, переплюнула и заткнула за пояс всех этих чемпионов. Так что пока травки молодые, ранние, сочные и свежие, будем резать салатики, варить легкие зеленые супчики и печь пироги не с мясом, а с сыром и зеленью. Организму – польза, душе – радость, талии – уменьшение сантиметров. Красота! А для тех, кто любит поесть плотно и серьезно, у нас, разумеется, припасено всякого-разного. Не снытью, как говорится, единой. Мясо, рыба, каши, запеканки, десерты, вареники, сырники, блинчики, оладушки, маринады для мяса, птицы, рыбы и даже майонеза полведра. Домашнего, разумеется, без консервантов, красителей, эмульгаторов и стабилизаторов. Всё, как мы любим. Наслаждайтесь! И не отказывайте себе ни в чем. Особенно в порции здоровой, вкусной, полезной еды, приготовленной по нашим рецептам. До встречи летом, не теряйтесь.

Редактор Наташа Ванденко.

Вкус сезона **стр. 4–7**



Салат из редиса, огурцов, одуванчиков и сныти

- Соус из лимона и петрушки
- Салат из сыра и зелени
- Мини-бутерброды с творогом, молодым горошком и мятой



Творожно-кокосовая запеканка

- Помидоры, фаршированные творогом, зеленью и орешками
- Щи легкие зеленые со снытью и крапивой
- Осетинский пирог с сыром и шпинатом

Кулинарные хитрости **стр. 8**
Как удалить запах рыбы, как сохранить в овощах максимум полезных веществ, в чем секрет идеального фарша и т.п.

Хозяйке на заметку **стр. 9**
Необычные способы использования зубной пасты



Салат «Букет сирени»

Завтраки **стр. 10–11**

- Лимонные блинчики
- Кабачковые оладьи с сыром
- Омлет с горошком

Дело техники **стр. 12**
Бутылка-бокал и магнит для бутылок, щеточка для чистки молодых овощей, ручка для специй – что почем

Правильный выбор **стр. 13**
Как определить качество редьки, редиса, рукколы

Закуски **стр. 14**

- «Суши» из блинчиков с сыром, ветчиной и помидорами черри
- Буреки-сигары с начинкой из картофеля и шпината

Салаты **стр. 15**

- Салат с редиской и апельсином

читайте в номере



Суп-пюре с плавленым сыром

Соусы стр. 16
- Зеленый соус с авокадо
- Зеленый соус к рыбе
- Зеленый соус к мясу

Остатки сладки стр. 17
- Сырные кексы из картофельного пюре
- Блинный пирог с творогом и клубникой

Первые блюда стр. 18–19
- Суп из куриных крылышек с картофельными галушками
- Говяжий суп «Бефстроганов»
- Лимонный суп с морковью и цветной капустой



Капустные котлеты

Блюда из овощей стр. 20–21
- Галета с капустой и грибами
- Овощи, запеченные с курицей

Блюда из круп и макарон стр. 22–23
- Сливочная паста с беконом и зеленым горошком



Тыквенно-овсяные вафли

- Овсяное печенье с бананом, маком, орехами и сухофруктами
- Запеканка из чечевицы
- Перловая каша с грибами в горшочке

Шаг за шагом стр. 24–29
- Рататуй с котлетками
- Куриные крылышки в апельсиновой глазури
- Картофельный киш с черри и беконом
- Сливочный рис с карри и овощами
- Пряная индейка с молодым картофелем

Едим и худеем стр. 30
Майская диета

Рецепты читателей
- Пирог «Остатки сладки»



Куриные шарики

Блюда из мяса и птицы стр. 32–33
- Томленая говядина
- Макаронная запеканка с фаршем и творогом
- Жареный рис с курицей и овощами

Блюда из рыбы стр. 34–35
- Балык экмек
- Жареная сельдь
- Рыбная запеканка под сырно-грибным соусом

С миру по нитке стр. 36
- Долма



Коктейль «Дачный»

Напитки стр. 37
- Холодный чай с апельсином
- Шипучий напиток с мятой, лимоном и клубникой

Дома вкуснее стр. 38–39
- Миндальная мука
- Жирные сливки из молока и масла
- Мятный сахар

Готовим с Борисом Бурдой стр. 40
- Карпаччо

Если гости на пороге стр. 41
- Бисквитный пирог на скорую руку
- Нежные лимонные кексы с творогом



Нежные ленивые вареники

Детское меню стр. 42
- Апельсиновые сырники «Медвежонок»

Вокруг стола стр. 43
Идеальные маринады для мяса, птицы, рыбы

Праздничный стол стр. 44–45
- Яблочный майонез
- Майонез на перепелиных яйцах
- Зеленый майонез из авокадо

Выпечка стр. 46
- Лимонный кекс с мятой



Миндальное безе

- Кокосовый пирог с вареной сгущенкой

Десерты стр. 47
- Крем из вареной сгущенки и сливок

Мужчина на кухне стр. 48–49
Пельмени с рыбой от Дмитрия Лемеша

Обеденный перерыв стр. 50
Анекдоты, карикатуры, копилка народной мудрости

Астропрогноз стр. 51
Гороскоп на май-июнь 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
- Постное блюдо
- На приготовление потребуется не много времени
- Не принесет вреда вашей фигуре
- Сытно и калорийно. Худеющим лучше воздержаться
- Понравится детям
- Возьмите с собой на пикник, прогулку или в офис
- Остро!
- Рекомендуется подавать в горячем виде
- Приготовьте впрок
- Сохраняет вкусовые качества в холодном виде
- Полезно!