

«Толстый кошелек.  
Вкуснятина» №7 (33).  
Июль 2018

Выход в свет: 12.07.2018  
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  
20.06.2018 г.

По графику – 9.00,  
фактически – 9.00.

Тираж 76.800 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

Подписной индекс:  
«Толстый кошелек.  
Вкуснятина»

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.

## СЛОВО РЕДАКТОРА



Приготовление домашнего мороженого кажется вам слишком сложным и муторным процессом? А вы для начала просто прочтите рецепт – уверены, нам удастся развеять ваши сомнения и сподвигнуть если не на кулинарный подвиг, то хотя бы на эксперимент. Ведь ничто так не оживляет нашу жизнь, не делает ее интересной, необычной, насыщенной и яркой, как эксперименты, открытия и дерзания. Дерзайте! Пусть ваше лето, ваша маленькая жизнь будет нескучной и достойной воспоминаний. И пусть в память о лете в вашей кладовочке останутся баночки с вареньем, бутылочки с огурчиками-помидорчиками и бутылочки с компотами и настойками.

Не теряйтесь, до новой встречи!

Редактор НАТАША ВАНДЕНКО.

Июль – макушка лета и, пожалуй, высшая точка изобилия овощей, фруктов, ягод и грибов. Природа будто распахивает двери в роскошную кладовую, в которой есть всё, что только душа пожелает: молодая сладкая морковочка, хрустящие огурчики, сладкие помидоры, спелые баклажаны, сочный перец, ароматная зелень, сладкие душистые ягоды, фрукты, грибы всех мастей...

Хорошее, как известно, не длится вечно, так что наша миссия в этом номере – напомнить о том, что сейчас самое время для смелых экспериментов со всем тем, что собрано с грядки, сорвано с веток, снято с кустов. Оставьте до осени или зимы тяжелые мясные салаты с майонезом, густые наваристые супы с мясом, горячие и горячительные напитки – давайте наслаждаться

ягодными компотами, легкими закусками из запеченных или свежих овощей, витаминными салатами, невесомыми десертами, низкокалорийными супчиками, яркими необычными гарнирами. Мы постарались собрать для вас самое лучшее, вкусное, неординарное, но проверенное временем и протестированное на практике. Никогда не готовили домашнюю пастилу – рискните, не пожалеете!

### Вкус сезона стр. 4–7



Зеленый салат  
с сыром и ягодами

- Десертный суп из сезонных ягод
- Компот на зиму из малины с ли-

стями черной смородины

- Пастила из черной смородины
- Домашнее вишневое мороженое
- Кексы с черникой и штрейзельной крошкой
- Малиновый ликер
- Тутовое варенье

### Кулинарные хитрости стр. 8

Как легко почистить

морковь, секрет идеальных печенек, заправка для салатов впрок и т.п.

### Хозяйке на заметку стр. 9

Варим варенье

### Завтраки стр. 10–11

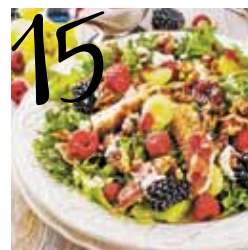
- Рисовый пудинг с абрикосами
- Австрийский ягодный омлет
- Творожная запеканка с черникой

### Дело техники стр. 12

Кофеварка-будильник, кофейный кран, ручная кофемашина

### Правильный выбор стр. 13

Черника и голубика: полезные свойства,



Салат с беконом,  
курицей и ягодами

секреты выбора и хранения

### Закуски стр. 14

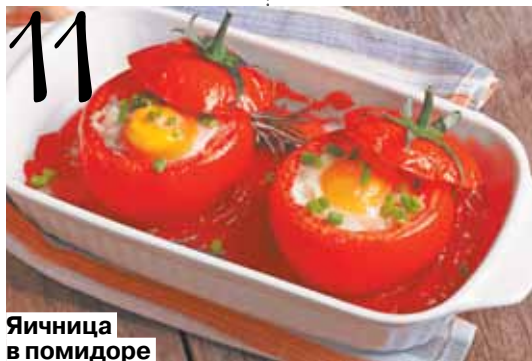
- Рулетики из баклажана и запеченного перца
- Канапе со шпротами

### Салаты стр. 15

- Фруктовый салат с сыром и карамельным соусом

### Соусы стр. 16

- Фасолевый соус
- Имбирный сироп



Яичница  
в помидоре



Окрошка «Московская»

- Смородиновый соус

### Остатки сладки стр. 17

- Смородиновый мармелад
- Диетическое печенье из овсянки и яблочного жмыха

### Первые блюда стр. 18-19

- Суп из цветной капусты
- Суп из запеченных помидоров с базиликом и оливковыми гренками
- Томатный суп с кукурузой



Лисички, засоленные с луком и листьями хрена

### Блюда из овощей стр. 20-21

- Жареный сладкий перец с молотыми сухарями и сыром
- Маффины с цуккини и сыром
- Запеканка из стручковой фасоли с карамелизованным луком

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

- Запеченная фасоль по-гречески



Идеальные меренги

- Рис с цуккини, фасолью и зеленым горошком в микроволновке
- Гречаники

### Шаг за шагом стр. 24-29

- Куриная грудка с овощами
- Перец, фаршированный куриной грудкой
- Миндальное печенье
- Салат из перца с яблоками
- Тыквенные половинки, фаршированные рисом с курицей

### Едим и худеем стр. 30

Помидорная диета

### Рецепты читателей стр. 31

- Нежный яблочный пирог



Быстрая паста с мясным фаршем

### Блюда из мяса и птицы стр. 32-33

- Шашлычки в лимонном маринаде
- Куриное филе с овощами в конвертиках
- Свинина в винном соусе с овощами

### Блюда из рыбы стр. 34-35

- Жареная рыбка в пивном кляре
- Рыба в горшочке под луковой шубой
- Кальмары на гриле с карамелизованным луком
- Рыба, запеченная в соли на решетке – пла пао



Чай «Липтон» с ройбушем

### С миру по нитке стр. 36

- Галатопита

### Напитки стр. 37

- Коктейль «Пряный»
- Компот из винограда
- Ягодно-огуречный микс

### Дома вкуснее стр. 38-39

- Фруктовый лед
- Абрикосовый сорбет

- Мацун-мороженое
- Самое простое мороженое



Клубничная каша с печеньем

### Готовим с Борисом Бурдой стр. 40

- Буйабес

### Если гости на пороге стр. 41

- Пирог из лаваша с абрикосами

### Детское меню стр. 42

- Манная каша на ягодном соке
- Фруктовая каша

### Вокруг стола стр. 43

Еда без труда: как легко очистить фрукты и ягоды

### Праздничный стол стр. 44-45

- Торт «Красный бархат»



Черешневый чизкейк без выпечки

### Выпечка стр. 46

- Ягодный пирог с посыпкой
- Банановый кекс с ягодами

### Десерты стр. 47

- Сливовый сорбет

### Мужчина на кухне стр. 48-49

Люля-кебаб от Дмитрия Лемеша

### Обеденный перерыв стр. 50

Анекдоты, карикатуры, копилка народной мудрости

### Астропрогноз стр. 51

Гороскоп на июль – август 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!