

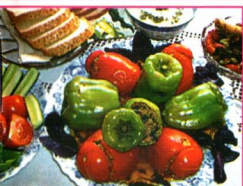
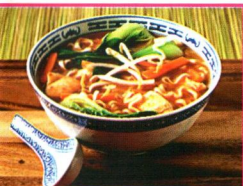
# 200

КУЛИНАРНЫЙ МИР №4 (80) 2012

лучших рецептов

# БЛЮДА ВЕЛИКОГО ПОСТА

## НЕСКУЧНАЯ ЕДА В ДНИ ПОСТА



# Великий Пост

с 27 февраля по 14 апреля



Хотите поделиться своими проблемами? Найти выход из сложившейся ситуации, кажущейся вам неразрешимой? Рассказать о своих переживаниях, радостях? Помочь другим, рассказав о своей проблеме и о том, как вы нашли из нее выход?

Журнал «История моей судьбы» — это интересный, и в то же время полезный способ проведения досуга! Наш журнал — это лучшие письма читателей, посвященные любовным проблемам, вопросам отцов и детей, отношений в семье, квалифицированные советы психолога по интересующим вас вопросам. А также секреты красоты, истории знаменитостей о своей судьбе, гороскоп и интересные тесты. «История моей судьбы» — журнал про наших читателей и для наших читателей!



### Уважаемые читатели!

Теперь на издание журнала «История моей судьбы» можно подписаться в любом городе и поселке. Наши подписчики смогут меньше платить за любимые журналы и получать их точно в срок!

Индекс для подписки на «Историю моей судьбы» — **89474**

В этом случае стоимость одного номера будет составлять всего 3,46 грн.!

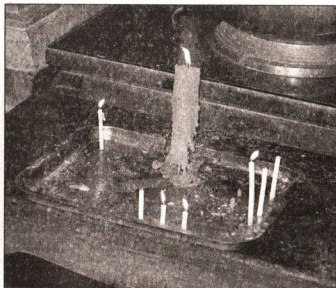
## Начинается Великий пост

**З**авершающее Масленицу воскресенье, последний день перед началом Великого поста — Неделя сыропустная, именуемая также Прощеным воскресеньем. В 2012 году начало Поста приходится на 27 февраля. Продлится Пост до 14 апреля. В этот день последний раз употребляются в пищу скоромные продукты, и после вечернего богослужения в храмах совершается особый умилительный чин прощения — священнослужители и прихожане взаимно испрашивают друг у друга прощение, чтобы вступить в Великий пост с чистой душой, примирившись со всеми ближними.

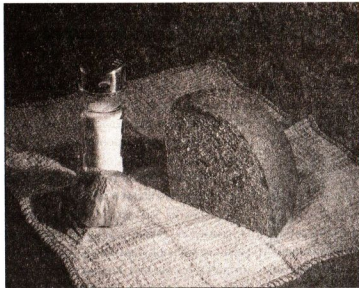
Первая седмица (неделя) Великого поста — по православной традиции, время особо усердной молитвы и говения. В первые четыре дня седмицы ве-

чером за богослужением (на повечерии) в храмах читается Великий покаянный канон святителя Андрея Критского. Это богослужебное последование содержит 250 тропарей; оно пронизано чувством покаяния пред Богом, осознания человеком своей греховности; эта главная тема раскрывается в каноне путем обращения к образам из Ветхого и Нового Завета, к примерам жизни святых. С понедельника по четверг первой седмицы канон читается по частям; полностью его прочтение совершается на утрени в четверг пятой седмицы поста.

Утром в среду первой седмицы впервые совершается особое богослужебное последование — Литургия Преждеосвященных Даров. Во время поста с понедельника по пятницу (кроме



праздника Благовещения) Божественная литургия не совершается; поэтому на протяжении поста еженедельно в среду, пятницу и еще несколько дней совершается последование Литургии Преждеосвященных Даров, на которой верующие могут причаститься Святых Христовых Тайн (название объясняется тем, что Тело Христово — Агнец — готовится заранее в воскресный день за Божественной литургией,



пресушивается, затем наполняется Кровью Христовой и сохраняется на престоле в храме соответственно до среды или пятницы).

В практике отечественного благочестия верующие старались посвятить целиком одну из седмиц поста (часто первую) постоянному посещению храма, усердному говению, чтобы в конце седмицы (в субботний или воскресный день) исповедаться и причаститься Святых Христовых Тайн. Те, кто говел в первую седмицу, обычно причащались в субботу, когда Церковь совершает особое празднование памяти великомученика Феодора Тирона.

В древнеанглийском языке Великий Пост называется словом *Leahten* — весна. Весна не только по времени года. Весна души, когда наконец-то надо убрать весь грязный снег грехов, растопить лед в сердцах, когда душа должна расцвести,

омытая Таинством покаяния. Великий пост — самый продолжительный и строгий пост Православной Церкви.

Церковный устав выделяет пять степеней строгости поста:

- 1) полное воздержание от пищи;
- 2) сходяжение;
- 3) горячая пища без масла;
- 4) горячая пища с маслом (растительным);
- 5) вкушение рыбы.

Согласно церковному уставу два дня первой недели поста и Великая Пятница (пятница Страстной недели) — дни строгого поста — воздержания от пищи.

В остальные дни Великого поста, кроме субботних и воскресных дней, Церковь установила вторую степень воздержания — растительная пища принимается один раз, без масла, в вечернее время. В субботние и воскресные дни разрешается третья степень поста, то есть употребление сваренной растительной пищи, с маслом, причем дважды в день.

Мясо, яйца, молочные продукты, животные жиры исключаются полностью. Рыба разрешается на благовещение и в Вербное воскресенье. Рыбная икра допустима в Лазареву субботу.

Необходимо помнить, что указанные в уставе правила были составлены в древних монастырях и представляют собой идеал поста. В современных усло-

виях пост может ослабляться: так, например, в Московской Духовной семинарии учащимся благословляется рыба чаще, чем 2 раза в пост. Поэтому обычно православные испрашивают благословения священника и определяют с ним меру своего поста.

Для больных, находящихся в пути, детей до 14 лет, для беременных и кормящих женщин, существует ослабленный пост. Церковь советует определить меру поста со священником. Так, святой 19 века Феофан Затворник советовал: «Кухайте рыбу, когда немощны. Бог благословит. Тут нет греха, когда делается по необходимости, а не по прихоти. А когда станете говеть, тогда воздержитесь, если будете крепки. А если нет, то воздержитесь день другой перед самым причастием; даже и без этого можно, когда немощь». «Никаких нет законов убивать себя, коль скоро известно, что постное расстраивает здоровье. И святой Пахомий в уставе написал монахам больным есть мясо, если то нужно для здоровья.

Относительно поста, когда нет здоровья, — говорит святитель Феофан Затворник, — терпение болезни и благодушие во время ее, заменяют пост. Потому извольте употребить пищу, какая требуется по свойству лечения, хотя она и не постная». Но при этом надо обязательно посоветоваться с духовником и, даже если он благословит ослабить пост, каяться пред Богом в своей немощи»

Церковь напоминает, что основной смысл поста заключается в более глубокой духовной жизни, в чистосердечном

покаянии в грехах, в более частом посещении Богослужений, причастии Святых Христовых Тайн и молитве.

«Главное — надо поститься духовно, не обременять себя новыми грехами, когда мы будем каяться», — сказал Патриарх Московский и Всея Руси Алексей II накануне поста.

По слову святых отцов: «Если увидишь ничего, подай ему милостыню; если увидишь врага, примиришь; если увидишь своего друга счастливым, не завидуя; если увидишь красивую женщину, пройди мимо. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела. Пусть постятся руки, пребывая чистыми от хищной и любостыжания. Пусть постятся ноги, перестав ходить на противозаконные зрелища. Пусть постятся глаза, причащаясь не устремляться на благообразные лица и не засматриваться на чужую красоту. ... Пусть постится и слух; а пост слуха в том, чтобы не принимать злословия и клеветы. Пусть и язык постится от сквернословия и ругательства. Что за польза, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и снедаем?» Недаром апостол Павел предупреждал нас: «Если же друг друга угрызаем и съедаем, берегитесь, чтобы вы не были истреблены друг другом».

«В отличие от того, что считают и чувствуют многие, период духовного напряжения (скажем, во время Великого поста или говения) это время радости, потому что это время возвращения домой, время, когда мы можем ожить. Это должно

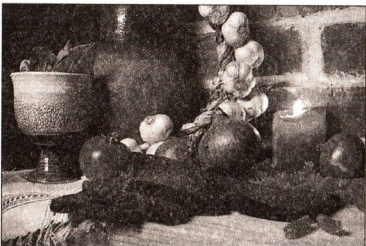
быть время, когда мы отряхиваем с себя все, что в нас обветшало и омертвело, для того чтобы обрести способность жить, — жить со всем простором, со всей глубиной и интенсивностью, к которым мы призваны. Пока нам недоступен, непонятен этот момент радости, у нас будет получаться чудовищная и кощунственная пародия; мы, будто бы во имя Божие, превратим жизнь в сплошное мучение для самих себя и для тех, кому придется расплачиваться за наши бесплодные попытки стать святыми.

Это понятие радости может показаться странным рядом с предельным напряжением, подвигом воздержания, с настоящей борьбой, и тем не менее радость проходит через всю нашу духовную жизнь, жизнь церковную и жизнь евангельскую, потому что Царствие Божие усилием берется. Оно не дается просто тем, кто беспечно, лениво ждет его прихода. Для тех, кто ждет его таким образом, оно, разумеется, придет: придет в глухую

полночь, при дет, как Суд Божий, как вор, которого никто не ждет, как жених, который грядет, пока неразумные девы предаются сну. Не так должны мы ожидать Царствие и Суда.

Мы должны вернуться к такому состоянию, которого обычно не можем вызвать даже из своих глубин, настолько оно нам чуждо, — состоянию радостного ожидания Дня Господня, хотя мы знаем, что этот День будет днем Суда. Поразительно слышать в церкви, что мы провозглашаем Евангелие, благовестие о Суде, и провозглашаем, что День Господень — не страх, а надежда, и вместе с Духом Святым Церковь можем сказать: Гряди, Господи, и гряди скорю!. Пока мы неспособны говорить в таких категориях, нашему христианскому сознанию не хватает чего-то очень важного. Что бы мы ни говорили, в таком случае мы все еще язычники, вырядившиеся в евангельские одежды. Бог для нас еще Бог вдали, и приход Его — мрак и ужас для нас; и суд Его — не искупление, но осуждение наше; и встреча лицом к лицу с Ним — страшное событие, а не час, к которому мы устремлены и ради которого живем.

В нашем сборнике вы найдете множество разнообразных, вкусных и полезных блюд, которые помогут вам скрасить тяжесть Великого и других постов.



## Салат освежающий с редькой

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3–4 дольки чеснока, 1/4 лимона, 1/2 ложки сухой цедры.

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, посолить.

## Салат из моркови с яблоками

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнел. Приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать, украсить зеленью петрушки.



## Маринованная закуска из капусты

Капуста (белокачанная) — 700 г, клюква — 1/2 стакана, лук зеленый — 100 г, уксус трехпроцентный — 1/2 стакана, вода — 1/4 стакана, сахар — 1/4 стакана, масло растительное — 3 ст. ложки, гвоздика, корица, соль.



Капусту шинкуют, добавляют соль, заливают маринадом и подогревают, помешивая, но так, чтобы капуста не стала очень мягкой. Готовую капусту смешивают с клюквой, луком и маслом.

**Маринад:** в воду добавляют сахар, гвоздику, уксус, корицу, кипятят и процеживают.

## Маринованная свекла

1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

Отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом — в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и натруженный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

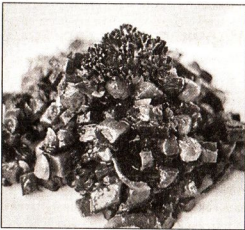
## Икра из яблок и моркови

3–4 крупные моркови, 2 головки репчатого лука, 3–4 кислых яблока (лучше всего Антоновки), растительное масло, соль, сахар.

Морковь очистить и нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости, затем обжарить лук, порезанный кольцами, и подготовленные яблоки — нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через мясорубку, сбобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз на сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

## Икра овощная

1–2 баклажана, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 300 г капусты, томат, уксус, перец, соль, растительное масло.



Баклажаны и кабачок запечь в духовке, у баклажана снять кожицу. Кабачки и баклажаны мелко изрубить. Лук, морковь, капусту мелко изрубить и спассировать вместе с томатом в растительном масле. Затем смешать с кабачками и баклажанами и тушить в течение 10–15 минут, постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить. При подаче посыпать зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

## Перец по-болгарски

1 кг сладкого стручкового перца, 0,5 стакана растительного масла, соль, небольшая головка чеснока, уксус по вкусу.

Перец очистить и испечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу. Подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом. Для соуса истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с 0,5 чайной ложки соли, растительным маслом и при желании — с 1 чайной ложкой уксуса.

Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

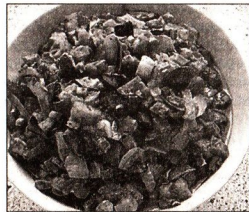
## Салат из свежей капусты

500 г белокочанной капусты, лук зеленый, 2 ст. ложки столового 3%-го уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль, растительное масло.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Хорошо выглядит салат из капусты, украшенный клюквой или брусникой. Также можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

## Винегрет

2 моркови, 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или зеленый лук, соль, растительное масло.



Сварить и охладить овощи. Нарезать мелко лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив оставшееся масло и посолить, перемешать. Важно сохранить эту последовательность для того, чтобы остальные овощи не покрасились бы об свеклу и винегрет был более красивым.

## Смешанный салат

4 моркови, 4 помидора, 2 яблока, 2 головки репчатого лука или зеленый лук, зелень петрушки, 1/2 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, соль.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

## Соленые баклажаны

4–5 некрупных баклажанов, 2 моркови, 1 стакан нарезанной зелени кинзы и петрушки, 3–4 зубчика чеснока, соль.

Плоды баклажанов вымыть и надрезать вдоль на 2/3 толщины, наполнить подготовленным фаршем. Для начинки натереть на крупной терке морковь, измельчить чеснок, нарезать часть зелени, слегка подсолить и перемешать. Плотно уложить баклажаны в кастрюлю, пересыпать солью и другой частью рубленой зелени. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а затем поставить на холод.

Можно готовить сразу большое количество баклажанов, для этого нужно соответственно увеличить пропорции продуктов. Удобнее не пересыпать их солью, а залить рассолом, приготовленным из расчета 60 г соли на 1 л воды.

## Квашеная капуста по-грузински

*1 кочан свежей белокачанной капусты, 1 свекла, 1 шт. красного жгучего перца, горсть чеснока, уксус, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар.*

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу — тонкими ломтиками, сельдерея и перец — кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом — 1 столовая ложка соли и 1 столовая ложка сахара на 1 л воды с уксусом так, чтобы овощи были полностью покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. Затем охладить, и капуста готова.

## Закуска из капусты

*1 кочан капусты, 5 штук моркови, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соли, зелень.*

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду



на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюлю и залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

## Салат картофельный с чесноком

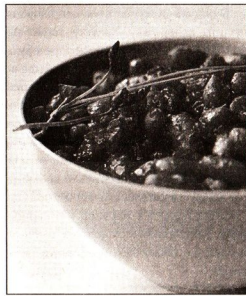
*4–5 картофелин, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить и положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## Салат из фасоли с картофелем и луком

*500 г белой фасоли, 400 г картофеля, 1 ст.л. уксуса, 1 стакан растительного масла, 300 г репчатого лука, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.*

Замоченную на ночь фасоль отварить в небольшом количестве воды на слабом



огне, воду слить. Нарезанный кубиками картофель отварить в слегка подсоленной воде. Лук мелко нарезать и слегка посолить. Подготовленные продукты выложить в глубокую посуду, хорошо размешать, заправить уксусом, растительным маслом, добавить немного картофельного отвара и посолить. Смесь выдержать 2 часа в холодном месте.

## Салат из капусты с черносливом

Заранее замочите чернослив, и, когда он набухнет, отделите мякоть от косточек, нарежьте ее мелкими кусочками. 400 г свежей капусты, нарезанной соломкой, посыпьте солью, сахаром и перетрите до образования сока, который отожмите. На крупной терке натрите 50 г моркови. Соедините капусту, морковь и чернослив, перемешайте, добавьте лимонный сок

или лимонную кислоту по вкусу. Подают, выложив в салатницу, украсив черносливом и кружочками моркови.

## Салат с редькой и чесноком

*1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 0,75 ст. л. сухой цедры.*

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, перемешать, посолить.

## Фасоль в томате

*На 1 стакан фасоли — 0,5 ч.л. томат-пюре, 1 головка лука, 1 ст.л. растительного масла.*

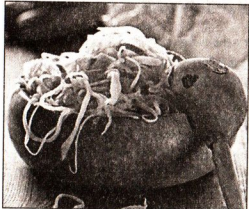
Сварить фасоль, воду слить, добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

## Икра из чеснока

Истолочь головку чеснока, добавить ядра грецких орехов — треть стакана и снова растолочь. Замочить в воде ломтик пшеничного хлеба, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой до образования пюре. В конце взбивания добавить столовую ложку лимонного сока, выложить на тарелку, разровнять поверхность ножом и украсить зеленью.

## Закуска из свежей капусты

На 1 кочан капусты — 5–7 штук моркови, 1 головка чеснока, соль.



Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть их водой, опустить на 3–5 минут в кипящую несолёную воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в капустные листья в виде сигареток или голубцов. Положить свернутую капусту в глубокую посуду, залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды, так чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

## Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем

На 500 г капусты — 1 яблоко, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой длиной 4–5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, смешанным с сахаром, и оставить на 30–40 мин. Желательно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Салат подают к жареной и отварной рыбе, как гарнир к холодным рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

## Салат из краснокочанной капусты с яблоками

На 500 г капусты — 2 яблока, 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на 4 части и, удалив кочерыжку, очень тонко нашинковать (острым ножом или на шинковке). Сложить капусту в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 мин, после чего откинуть на сито или дуршлаг. Затем облить ее холодной водой, отжать, сложить в салатник, заправить уксусом, солью, сахаром, перемешать и дать постоять еще 20–30 мин. В готовый салат добавить яблоки, очищенные от кожуры и нарезанные ломтиками или кубиками. В салат

можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Капусту можно не обдавать кипятком, а посолить и перетереть руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделяться темный сок. Тогда капусту нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут окраска капусты станет яркой.

Салат подают к рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

## Салат из квашеной капусты с луком-пореем

На 250 г квашеной капусты — 250 г лука-порея, 3–4 ст. ложки растительного масла (по вкусу), 1 ст. ложка семян укропа или тмина.

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить маслом, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

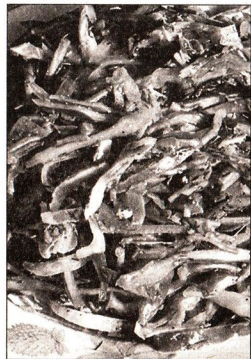
## Салат из вареной капусты с орехами и чесноком

На 500 г свежей капусты — 100 г грецких очищенных орехов, 3–4 дольки чеснока, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Свежую капусту крупно нарезать, залить соленым кипятком, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Когда закипит, снять крышку на 5 минут и варить капусту открытой, чтобы исчез специфический запах.

Орехи потолочить в ступке вместе с чесноком до получения однородной массы, похожей на густое тесто.

Готовую капусту отжать в марлевом мешочке, сложить в миску и туда же положить орехово-чесочную массу. Растирать все деревянной ступкой до тех пор, пока капуста совершенно не разотрется и вся масса не станет однородной. Добавить растительное масло и перец по вкусу. Выложить в посуду и подавать на стол, накрыв крышкой.



## Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

На 500 г цветной капусты — по 200 г огурцов и помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла.



Вымытую и разделенную на соцветия (мелкие кочешки) цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожуры, а помидоры от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

## Салат из свеклы с хреном

На 500 г свеклы — 1/2 стакана уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 5–6 горошин перца.

Не очищенную от кожуры свеклу сварить, охладить, очистить и нарезать тон-

кими ломтиками. Вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар. Натереть на терке с крупными отверстиями или наскоблить стружкой хрен.

Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залить подготовленным маринадом. Хранить в холодном месте. Салат будет готов к употреблению через 1–2 дня.

## Салат из яблок и моркови с орехами

На 300 г яблок — 200 г моркови, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов опарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, посолить, заправить маслом. Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

## Салат из фруктов

На 3 яблока — 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/4 лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры.

Вымытые фрукты — яблоки, груши, апельсины, мандарины — очистить от кожуры, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в блюдо. Перед

подачей на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с маслом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами, вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты (персики, абрикосы, сваренную айву) и ягоды (землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.

## Салат из брынзы с помидорами

На 200 г брынзы — 200 г помидоров, 200 г сладкого зеленого перца, 100 г свежих петрушки, 2–3 дольки чеснока, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Помидоры нарезать кружками, перец кольцами, огурцы кубиками, зелень мелко кусочками, брынзу мелко раскрошить, чеснок истолочь. Все перемешать и заправить маслом.

## Салат из вареной моркови с зеленым горошком

На 500 г моркови — 1 луковичка, 1 небольшая банка консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана уксуса, 250 г растительного масла, соль, сахар.

Нарезать морковь соломкой, залить 1 стаканом кипящей воды с уксу-

сом, сахаром и солью по вкусу, сварить до готовности. Слить жидкость, остудить морковь, перемешать с процеженным от сока зеленым горошком, рубленным луком, заправить маслом. Можно добавить 2–3 дольки растертого с солью чеснока.

## Маринованная закуска из грибов

Грибы маринованные — 200–300 г, лук зеленый — 80 г или репчатый — 1 средняя луковица, масло растительное — 3 ст. ложки.



Грибы отделяют от маринада, крупные режут на 2–4 части, добавляют нашинкованный лук, поливают маслом.

## Икра грибная

300 г сушеных грибов, 3–4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

Грибы замочить на 2–4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага. Прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.



## Салат из грибов с луком

200 г соленых или маринованных грибов,  
30 г зеленого или репчатого лука, 3 ст.  
ложки растительного масла.

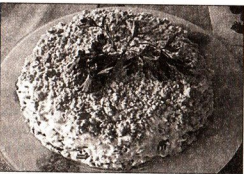
Грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, перемешать, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

## Салат из грибов и помидоров

300 г помидоров, 300 г вареных свежих грибов, 200 г картофеля, сваренного «в мундире», 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Грибы нарезать соломкой, картофель — кубиками, помидоры — четвертинками. Все компоненты смешать, приправить солью, украсить кольцами лука.

## Салат из маринованных грибов



300 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Грибы нарезать соломкой, лук — кольцами, яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, приправить солью, перцем, растительным маслом, положить в салатник, украсить кольцами лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Салат из раков или крабов

10 раков или 1 банка консервированных крабов, 1 корень сельдерея, 200 г свежих белых грибов, 3 яйца, 1 соленый огурец, майонез, мелкие помидоры.

Раков опустить в подсоленный кипяток и варить 15 минут. Остудить в отваре. Грибы отварить в воде и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую, сельдерей сварить до мягкости, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Так же нарезать очищенный соленый огурец, грибы, яйца и мясо раков из шеек и клешней (раков можно заменить крабами). Все смешать с майонезом, положить в салатник, украсить раковыми шейками, кружочками яиц и мелких помидоров.

## Салат из кальмаров

500 г кальмаров, 1 головка лука, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожу. Опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, вынуть, порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

## Заливное из крабовых палочек

На 1 порцию: 2 крабовые палочки, 1 морковь, половина соленого огурца, 2 листика салата, 1 ч. ложка желатина.

В форму для заливного налить небольшое количество желе, приготовленного на рыбном бульоне с желатином. Когда желе застынет, на него положить порезанные кольцами крабовые палочки, овощи, нарезанные мелкими кубиками, залить охлажденным, но еще не застывшим желе, и поставить в холодное место.



## Горячая закуска из помидоров и креветок

На 400 г вареных креветок — 6–8 помидоров, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень.

Замороженные креветки оттаять в воде или на воздухе, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды примерно 1–1,5 ст. ложки соли) и варить 3–4 мин с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, солью, перцем.

Промыть крепкие помидоры, удалить плодоножку и вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, хорошо сбрызнуть маслом.

Запечь в духовом шкафу (не слишком горячем, чтобы помидоры не пережарились). Подать в той посуде, в которой они запекались.

## Салат из крабовых палочек

4 крабовые палочки, 1 ст. ложка зеленого лука, 2 ст. ложки риса, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Нарезать крабовые палочки поперек кружочками, добавить отварной рис, зеленый лук и заправить маслом.

## Заварная капуста

Кочан капусты зачистить, разрезать на четыре части, сложить в неокисляющуюся посуду (глиняный горшок, эмалированная кастрюля и т.д.), добавить анис, тмин или мяту, залить кипящим рассолом (на 1 л воды 25–30 г соли) и дать остыть в нем.

Чтобы капуста не всплыла, прижать ее небольшим гнетом.

Когда рассол остынет, добавить в него корочку черного хлеба и оставить для закваски на 3–4 дня в теплом месте.

Заквашенную капусту вынуть из рассола, положить в салатник и полить растительным маслом. Можно сбоку разложить клюкву или моченую бруснику.

## Пюре из бобовых

100 г бобовых (горох, фасоль, чечевица), 50 г репчатого лука, 10 г растительного масла, зелень, соль.

Горох, фасоль или чечевицу отварить, добавив в конце по вкусу соль, отвар слить, а бобовые немедленно протереть сквозь сито.

Полученное пюре хорошо перемешать, добавить обжаренный на растительном масле лук, посыпать нарубленной зеленью.

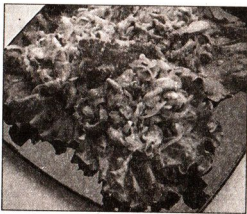
## Заспица глазунья

1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 1/4 стакана лушеного гороха, 1 луковичка, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли.

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на медленном огне до полного размягчения кашицы.

Заправить заспицу маслом, тимьяном, размешать и проварить еще в течение 5 минут.

Лук можно добавить в конце вместе с пряностями, предварительно поджарив его в растительном масле.



## Грибы с хреном

100 г сушеных грибов, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 луковички, 2 лавровых листа, лимона, хрен, соль.

Сушеные грибы замочить в воде, положить в кастрюлю, добавить корень петрушки, морковь, измельченный лук,

немного воды и вскипятить. Положить туда лавровый лист, лимон, соль и варить до готовности. Затем выложить грибы в глубокое блюдо, остудить, добавить тертый хрен по вкусу и подать.

## Колдуны с грибами

10–12 картофелин, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, 40 г сушеных грибов, 2–3 луковички, масло растительное, соль, пряности.

Грибы замочить на несколько часов, затем отварить и обжарить в растительном масле. Соединить с пассерованным луком. Очищенный картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, дать ему остыть, слить и осадок крахмала добавить в отжатый картофель.

Высыпать муку, соль, пряности и вымешать.

Из полученной массы сформовать лепешки, в середину каждой положить грибной фарш. Обжарить в растительном масле до румяной корочки.

Колдуны уложить в сотейник или кастрюлю, залить грибным отваром и потушить в горячей духовке в течение 30–40 минут.

## Пельмени с грибами по-монастырски

2 стакана муки, 1 стакан сушеных грибов, 3 луковички, растительное масло, соль, перец.

Высыпать на разделочную доску муку, сделать углубление, добавить соль,

немного воды и вымесить крутое тесто. Накрывать его полотенцем и оставить на 20–30 минут.

Затем скатать из теста валик, разрезать его поперек на куски толщиной 1,5–2 см, раскатать их в виде кружков и на середину каждого положить начинку, сложить и защипать края.

Выложить пельмени на лист, посыпанный мукой, и поставить на холод.

Приготовление начинки. Сушеные грибы замочить на 3–4 часа в холодной воде и затем сварить в ней же. Сваренные грибы обязательно охладить и пропустить через мясорубку. Растительное масло прогреть до исчезновения запаха и поджарить на нем грибы, добавив чайную ложку муки, соль, перец и мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный до золотистого цвета.

Вскипятить воду, опустить в нее пельмени и варить, пока не всплывут.

Можно отварить их на пару в течение 10–15 минут.

Готовые пельмени заправить по вкусу растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром, солью, перцем.



## Вареники украинские с кислой капустой

**Для теста:** 850 г муки, 125 г воды, соль.  
**Для начинки:** 1 кг квашеной капусты, 50 г растительного масла, 100 г репчатого лука, перец, соль, специи.

Перебрать шинкованную кислую капусту, сложить в широкую кастрюлю и отварить до мягкости. Когда капуста будет готова, откинуть ее на дуршлаг и остудить. Затем спассеровать на растительном масле шинкованный репчатый лук, сложить туда сваренную и отжатую соуса капусту, размешать и заправить по вкусу солью, перцем и специями.

Приготовить постное тесто, раскатить его тонко и, вырезав небольшие кружочки, положить на каждый капусту, защипать, опустить в соленый кипяток и, когда вареники всплывут наверх, вынуть шумовкой и полить растительным маслом.

Для поливки можно поджарить в растительном масле репчатый лук.

## Картофельное пюре с луком

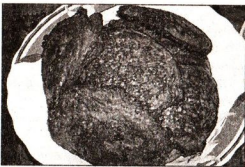
1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук мелко нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар — чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

## Картофельные оладьи

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука — по желанию, 3 ст. л. растительного масла, соль, 1/2–2/3 стакана муки.

Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформировать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.



## Тушеный картофель

1,0–1,5 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, 1 морковь, 1–2 помидора, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала картошку. Поставить тушить под крышкой. Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружоч-

ками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец. Добавить обжаренные овощи к картошке, перемешать — осторожно, чтобы не ломать картофель, и продолжать тушить до готовности.

## Отварной картофель

1 кг картофеля, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. тмина, соль.

Отварить картофель вместе с нарезанными пополам зубчиками чеснока и тмином. Слить отвар, обсушить и подавать, полив растительным маслом.

## Картофель по-архиперейски

1,5 кг картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 2–2,5 ст. л. муки, соль.

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

## Деруны

10 картофеля, соль, растительное масло, мука.

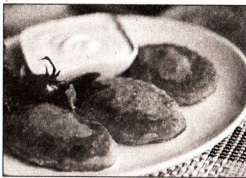
Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто было не слишком жидким. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей короч-

ки. Выложить на тарелку в 1 слой, чтобы деруны не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

## Пирожки картофельные с грибами

Для теста: 10 картофелин, 4–5 ст. л. муки, соль. Для фарша: 70 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль.

Приготовить картофельное пюре на воде, в которой варилась картошка, добавить муки, чтобы получилось вязкое тесто. Для начинки замочить грибы на 2–4 часа в холодной воде, сварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, измельчить и обжарить с нашинкованным луком в растительном масле. Тесто мокрыми руками разделить на шарики, сформировать лепешки, выложить на них начинку, края защипать. Пирожки обжарить с двух сторон в растительном масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком, либо из других овощей, или из гречневой каши с луком.



## Клецки из отварного картофеля

*1,5 кг картофеля, 1 ст. пшеничной муки, 0,5 ст. картофельного или кукурузного крахмала, соль.*

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В серединку каждой порции положить обжаренные в растительном масле кубики белого хлеба либо наполнить обжаренной в масле вместе с луком измельченной морковью или капустой. Сформировать клецки и обвалить их в крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались. Варить их примерно 5 минут. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить еще на 5–10 минут. Вынуть клецки, полить их растительным маслом с обжаренными белыми сухарями.



## Картофель, тушеный с грибами

*8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 400 г свежих или 5 г сухих грибов, 4 ст. л. растительного масла, зелень, перец, соль.*

Очищенные и промытые свежие грибы отварить, вынуть из отвара и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить, положить вместе с грибами в глубокую посуду, долить немного воды, приправить солью и перцем и тушить на слабом огне.

Подавать, посыпав зеленью. Если использовали сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2–4 часа.

## Овощной плов

*2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль.*

Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно.

В это время подготовить овощи — обжарить в масле лук, нарезанные солом-

кой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

## Плов с сушеными фруктами и орехами

*2 стакана риса, по горсти кураги, изюма, несколько фиников, чернослив, 4–5 грецких орехов, 2 ст. л. меда, соль.*

В слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

## Гречневая каша с луком

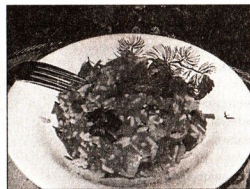
*2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.*

Гречку перебрать, вымыть и сушить в кастрюле с толстым дном, постоянно перемешивая, посолить и, когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне, не перемешивая, а то каша не будет рассыпчатой.

Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук и положить его в готовую кашу. Дать хорошо упреть, завернув кастрюлю в газету и убрав под подушку.

## Перловая или ячневая каша с грибами

*1,5 стакана крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 50 г сухих или 400 г свежих грибов, растительное масло, соль, зелень — свежая или сушеная.*



Грибы (сушеные) замочить на 2–4 часа, отварить в небольшом количестве воды, вынуть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде в растительном масле вместе с нашинкованным луком и натертой на крупной терке морковью. Сварить вязкую крутую кашу и соединить вместе с грибами, посыпать зеленью и потомить под крышкой около 5 мин. Оставшийся грибной отвар можно будет использовать впоследствии для приготовления соуса или супа либо второго блюда — например, потушить в отваре картофель с луком. Можно вместо перловой или ячневой крупы использовать гречку.

## Гороховая каша с ячневой крупой

*1 стакан гороха, 1 ст. ячневой крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растительное масло, соль.*

С вечера замочить горох, поставить его варить в той же воде. Через 20 мин. добавить вымытую ячневую крупу. Часто помешивать, чтобы не пригорело, и следить, чтобы не убежало.

Когда горох станет мягким, размять его, добавить обжаренные в растительном масле измельченный лук с крупно натертой морковью, проварить еще около 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. Ячневую крупу можно замочить «Геркулесом», в таком случае его добавляют уже в конце варки, за 15–20 мин. до конца.

## Голубцы, фаршированные овощами

*Рыхлый кочан капусты, 2 моркови, 2/3 ст. риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. томата, чеснок, растительное масло, соль.*

Снять с кочана капусты верхние крупные листья — 10–12 штук, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать. Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока.

Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

## Жареная капуста

*Примерно пол-ловина или небольшая кочан капусты, растительное масло, соль, 3 зубчика чеснока, зелень.*

Тонко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горячим растительным маслом, залить водой, чтоб капуста была только покрыта ею. Подсолить и тушить под крышкой 15 мин. Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до золотистого цвета.

В готовую капусту положить измельченный чеснок и подавать, посыпав рубленой зеленью.

## Капуста с грибами

*500 г белокочанной капусты, 5–7 вареных картофеля, 250 г свежих или горсть сушеных грибов, 2–3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. муки, соль, перец, вода.*



В кастрюлю положить слоями вареный картофель, нарезанный кружочками, крупно нарезанную капусту и обжаренные грибы. В растительном масле спассеровать муку, постепенно помешивая, подливая горячую воду, чтобы получить густой соус, напоминающий сметану. Овощи и грибы подсолить, приправить перцем, залить полученным соусом, закрыть крышкой и довести в духовке до готовности.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

## Капуста, тушенная с помидорами

*1 кг капусты, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, растительное масло, соль, 0,5–1 ч. л. сахара, зелень.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять минут 20. Спелые помидоры немного потушить в собственном соку, не добавляя воды. В кастрюлю положить отжатую капусту и протертые через сито помидоры, поставить на слабый огонь. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить к капусте, приправить солью и сахаром. Для этого блюда можно использовать квашеную капусту.

## Стручковая фасоль в масле

*0,5 кг стручков фасоли, растительное масло, соль, чеснок.*

Положить фасоль в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, вынуть и обжарить на сковороде с растительным маслом.

Отдельно подать чесночный соус.

Для этого растереть 3 зубчика чеснока с 2 ст. ложками растительного масла, щепоткой соли и 1/2 ч. л. уксуса (по желанию).

## Цветная капуста в сухарях

*1 кочан цветной капусты, соль, растительное масло, панировочные сухари.*

Отварить в подсоленной воде капусту, нарезать ее на куски, обвалить в сухарях и обжарить в растительном масле. Чтобы во время варки цвет капусты не изменился, нужно варить ее на сильном огне.

## Краснокочанная капуста с яблоками

600 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 200 г яблок, растительное масло, вода, соль, сахар, яблочный сок или желе из красной или черной смородины, 2 бутона гвоздики, корица.

Обжарить мелко нарезанный лук в разогретом масле, добавить нарезанную соломкой капусту, перемешивая, довести до полуготовности, затем добавить немного горячей воды, яблочный сок или желе. Тушить под крышкой, добавив соль, сахар, натертые на крупной терке или нарезанные соломкой яблоки, специи. В готовом блюде не должно быть жидкости.

## Фасоль в томатном соусе

Фасоль отварить в небольшом количестве воды, отвар слить и использовать для приготовления соуса. Помидоры и лук нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, добавить к ним



готовую фасоль, немного потушить под крышкой. Можно добавить немного отвара, полученного при варке фасоли. Затем заправить лимонным соком и перцем. Подавать, посыпав зеленью. Блюдо можно подавать холодным и горячим. Хорошо к готовому блюду подать толченый с солью и растительным маслом чеснок.

## Коричневый соус

2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 0,5 л воды, соль, перец, 1 лавровый лист.

В кастрюльке спассеровать муку до светло-коричневого цвета в растительном масле, развести водой, проварить, помешивая, добавить соль и специи.

## Томатный соус

2 ст. л. растительного масла, 7 ст. л. муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томат-пасты, соль, сахар, 0,5 л воды.

Очищенный репчатый лук и петрушку мелко нарезать, морковь натереть на средней терке.

В кастрюле разогреть растительное масло, опустить в него приготовленные овощи и, помешивая, обжарить. Добавить муку и томат, прогреть, разбавить водой, варить 10–15 мин.

## Грибной соус

200 г шампиньонов (или 50 г сушеных грибов), 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 0,5 л воды, 1 ст. л. муки, соль, перец, мелко нарезанная зелень.

Сушеные грибы замочить на 2–4 часа и отварить, свежие — обжарить кипятком. Нашинковать грибы мелкой соломкой и обжарить с луком, добавить муку, прогреть, развести жидкостью, посолить, посыпать перцем. Если использовались сушеные грибы, то соус можно развести грибным отваром.



## Соус из тертых сухарей

4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тертых сухарей.

Сушеный белый хлеб натереть на терке или измельчить в мясорубке, всыпать сухари в сковородку с разогретым растительным маслом и обжарить до золотистого цвета.

## Брусничный соус

0,5 ст. брусники, 1 ст. воды, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала.

Промытую бруснику залить холодной водой и сварить до мягкости, отвар слить, а бруснику протереть сквозь сито. Брусничное пюре развести отваром, по-

ложить сахар, корицу и дать покипеть 5–7 мин., влить разведенный в холодной воде крахмал и довести до кипения. Подавать к десертным блюдам.

## Горячая овощная закуска

Морковь, тыква, сладкая красная свекла, крымский лук, растительное масло, чеснок, соль

Свеклу, морковь, лук, тыкву и чеснок очистите.

Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко измельчите, остальные овощи натрите на «длинной» терке для моркови по-корейски.

На сковороде разогрейте растительное масло, выложите все овощи и тушите на слабом огне около 25 минут. Затем добавьте чеснок, посолите и протушите еще 5 минут. При желании добавьте свежей измельченной зелени.

Подавайте с кашами и другими гарнирами в горячем виде.



## Грибной паштет

300 г свежих шампиньонов, 300 г тофу,  
1 пучок зеленого лука, черный перец, соль

Тофу измельчите в блендере (или порубите через мясорубку) до однородной массы.

Грибы помойте, нарежьте и тушите в сковороде, пока не испарится лишняя жидкость, но еще немного останется. Добавьте измельченный лук, посолите и приправьте черным перцем. Добавьте тофу и тушите 2 минуты.

Остудите постный грибной паштет и измельчите в блендере. Поставьте в холодильник на 6–7 часов и подавайте.



## Овощные котлеты с пшеном

300 г пшена, 150 г капусты, 4 луковичи,  
150 г тыквы, 1 ч.л. соли, щепотка душистого перца, панировочные сухари

Пшено отварите в подсоленной воде (2–3 стакана воды) до готовности. Немного остудите. Лук очистите, капусту и тыкву нарежьте и пропустите через мясорубку

(или измельчите в блендере). Добавьте овощную массу в пшеничную кашу, посолите и приправьте душистым перцем, перемешайте.

Из фарша сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях. Растительное масло нагрейте в сковороде и обжарьте овощные котлеты с пшеном до золотистого цвета с двух сторон.

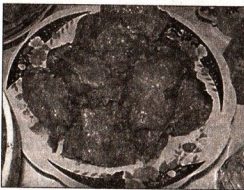
## Постные голубцы

1 кочан капусты, 1 стакан пшена, 1 сладкий перец, 2 моркови, 3 луковичи, 5 ст. л. краснодарского соуса

Кочан капусты разберите на отдельные листья. Капустные листья ошпарьте и отрежьте толстые прожилки.

Пшено отварите до полуготовности в подсоленной воде. Лук и сладкий перец нарежьте, морковь натрите на терке. Лук, морковь и сладкий перец обжарьте, посолите. Пшено перемешайте с овощами, нафаршируйте капустные листья и заверните конвертом.

Устелите дно кастрюли капустными листьями и выложите голубцы. Полста-



кана воды смешайте с краснодарским соусом, залейте им голубцы.

Тушите постные голубцы на медленном огне до готовности.

## Вешенки в чесночном маринаде

500 г вешенок, 2 ст. л. уксуса, 1 пучок петрушки, соль, 2 зубчика чеснока, растительное масло, черный молотый перец

Вешенки вымыть и обсушить. Петрушку и чеснок мелко порубить.

На растительном масле обжарить вешенки в несколько заходов, чтобы грибы прожарились полностью до золотистого цвета.

Приготовьте маринад: чеснок, черный молотый перец, соль, уксус перемешать.

Пожаренные вешенки выкладывать на блюдо слоями, смазывая каждый слой маринадом и посыпая петрушкой, пока вешенки горячие.

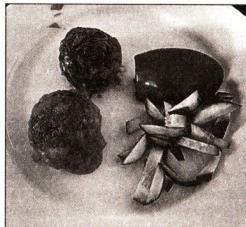
Подавать в горячем виде.

## Тефтели из гречки с грибами в соусе

1 ст. гречневой крупы, 700 г шампиньонов или вешенок, 3 репчатых луковичи, зелень, соль, перец, панировочные сухари, 5 ст. л. краснодарского соуса

Приготовьте гречневую кашу: 1 стакан гречневой крупы залейте 2 ст. воды, немного посолите и варите до готовно-

сти. Когда каша будет готова — кастрюлю замотайте полотенцем и оставьте на 10–15 минут.



Грибы нарежьте ломтиками, лук нарежьте мелко, зелень мелко порубите. Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте лук около 5 минут, добавьте грибы и жарьте еще около 15 минут. Посолить, поперчить и остудить.

Пожаренные грибы с луком измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Грибы перемешать с гречневой кашей (можно мешать не всю кашу — на Ваше усмотрение, главное, чтобы фарш получился лепким) и зеленью. Те, кто не соблюдают пост, могут добавить еще 1 яйцо.

Сформировать шарики, обвалять в муке и панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Выложить пожаренные тефтели в кастрюлю с толстым дном. Приготовить заливку: соус развести с водой, добавить специи и соль по вкусу. Залить тефтели заливкой и протушить около 10 минут.

## Картофель, фаршированный шампиньонами

8 шт. картофеля, 2 пучка лука, 200 г шампиньонов, укроп, соль

Шампиньоны промойте, нарежьте, выложите на сухую сковороду и жарьте пока не выпарится вся жидкость. Добавьте измельченный лук, соль и немного растительного масла. Остудите. Картофель очистите, срежьте верхнюю часть и вырежьте аккуратно середину. Посолите. В грибную начинку можете добавить немного постного майонеза. Наполните картофель грибной начинкой. Форму смажьте растительным маслом, выложите картофель и запекайте в духовке до готовности (около 10 минут).

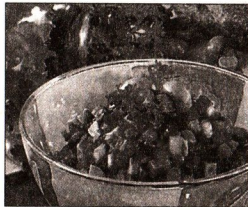
Укроп мелко нарежьте. Картофель выложите на тарелку и посыпьте измельченным укропом. Подавать блюдо горячим.

## Острый фасолевый салат

Фасоль красная — 300 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., тунец — 1 банка, маслины без косточек — 1 банка, чеснок — 2–3 зубчика, перец острый маринованный — 1–2 шт., соевый майонез (или растительное масло) — 100 г, соль, перец по вкусу.

Для приготовления этого постного блюда лук нужно почистить и мелко порубить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Острый перец наре-

зать очень мелко, маслины нарезать кружочками. Лук и морковь немного присолить и дать проткаться. Слить жидкость из фасоли. Мясо тунца размять и смешать с фасолью, добавить подготовленные овощи и чеснок, пропущенный через давилку. Посолить салат, заправить майонезом. Украсить зеленью и кусочками фигурно нарезанных овощей.



## Салат из фасоли

Фасоль — 1 1/2 ст., соленый огурец — 1 шт., яблоко — 1 шт., луковичка — 1 шт., горчица — 1 ч.л., соль, перец, зелень, растительное масло.

Для приготовления салата по этому кулинарному рецепту фасоль сварить в подсоленной воде (если у вас мало времени, можно прибавить к воде чайную ложку без верха сахара), охладить. Добавить нарезанные кубиками соленый огурец, яблоко, маленькую луковичку, горчицу, соль, перец, растительное масло.

Перед подачей на стол посыпать блюдо рубленой зеленью петрушки.

## Два салата из цветной капусты

200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 свежий огурец, укроп, зеленый лук, петрушка, растительное масло, соевый соус.

Для приготовления салата по этому кулинарному рецепту нужно молодую цветную капусту отварить и разделить на соцветия. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу положить слой помидоров и огурцов, посыпать цветной капустой, затем опять слой помидоров и огурцов, и сверху — цветную капусту. Перед подачей залить растительным маслом и соевым соусом и украсить измельченной зеленью.

## Второй вариант салата

Молодую цветную капусту разделить на мелкие соцветия, заправить смесью растительного масла и уксуса, добавить соль по вкусу. Очень красиво выглядит этот салат, если его положить на листья зеленого салата, посыпать намеленым красным перцем или тонкими полочками помидоров.

## Винегрет с фасолью и грибами

Свекла — 2–3 шт., фасоль — 200 г, картофель — 4–5 шт., соленые грибы — 200 г, соленые огурцы — 2–3 шт., грибной рассол и сок лимона — по вкусу. Предлагаем

вам простой рецепт приготовления винегрета для вашего повседневного меню. Это овощное блюдо с грибами можно рекомендовать и для поста.



Для приготовления винегрета с грибами по этому постному рецепту отварите свеклу, фасоль и картофель (в отдельных кастрюлях). Затем овощи остудите и порежьте небольшими кубиками, хорошо перемешайте. Добавьте к овощам мелко нарезанные соленые грибы, соленые огурцы, грибной рассол и сок лимона.

## Зеленый салат

Салат перебрать, удалить увядшие, испорченные листья. Здоровые листья промыть под краном или в большом количестве воды, откинуть на сито, дать воде стечь. Для небольшой порции салата листья осушить полотенцем или салфеткой. Подготовленные листья нарезать. В растительное масло добавить соевый соус. При желании добавить кружочки редиса, огурцов. Двумя вилками слегка перемешать все. Никогда не перемешивайте салат ложкой, как мешают кашу! Он будет иметь неприглядный вид.



## Салат из фасоли с огурцами

200 г фасоли, 4–5 свежих огурцов, 4–5 помидоров, зеленый лук, смесь уксуса и растительного масла, соль.

Для салата можно использовать готовую, заранее замоченную и затем отваренную фасоль, а также отваренные в соленой воде стручки несозревшей фасоли.

Стручки фасоли освободить от боковых прожилок (волока), варить целыми или нарезанными. Самый простой способ приготовления салата из стручков фасоли таков: положить в салатницу стручки вместе с мелко нарезанными яблоками или кольцами лука, залить растительным маслом и посолить по вкусу.

Замоченную фасоль сварить, откинуть на дуршлаг. Огурцы нарезать стружкой, помидоры — дольками. Мелко нарезать зеленый лук. Все компоненты перемешать, залить смесью уксуса и растительного масла, добавить по вкусу соль.

## Клецки из отварного картофеля

1,5 кг отварного картофеля, 1 стакан муки, 1/2 стакана картофельного крахмала, соль, черный хлеб.



Отварной картофель пропустить через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В середину каждой порции положить обжаренные в масле кубики черного хлеба, сформовать круглые или продолговатые клецки и запанировать их в картофельном крахмале. В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные клецки таким образом, чтобы они не слиплись (свободно плавали), и варить примерно 5 мин. Когда клецки поднимутся на поверхность, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня, оставить на 5–10 мин. Шумовкой вынуть клецки, полить растительным маслом. Кусочки черного хлеба можно еще натереть чесноком.

## Овощи в собственном соку

Небольшой кабачок, 3–4 помидора, 1/2 кочана капусты, 1–2 картофелины, 2 луковички, морковь, растительное масло, специи.

На дно кастрюли или котелка налить растительного масла (1–1,5 см) и положить кольца лука и слегка его обжарить, затем нарезанный кубиками кабачок, затем нарезанные дольками зрелые мягкие помидоры и поставить на тихий огонь

под плотную крышку, чтобы овощи дали сок. Нашинковать половину кочана капусты, всыпать в котелок поперх кабачка и помидоров, не перемешивая. Продолжать тушить под крышкой, пока капуста не начнет оседать. Затем мелко нарезать 1–2 картофелины, 2 луковички, потереть на крупной терке морковь, положить все это в котелок, перемешать, посолить, поперчить.

Если овощи дали мало сока, добавить еще немного растительного масла и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости, приглядывая, чтобы овощи не пригорели. В готовые овощи положить тертый чеснок. При подаче на стол посыпать свежей зеленью.

## Дип с белой фасолью

400 г консервированной белой фасоли (1 банка), 2 зубчика чеснока, цедро и сок 1 лимона, 150 г оливкового масла, соль, зелень петрушки, черный перец, острый соус «Тобаско» по вкусу.

Дип — это соус, в который макается все, что можно съесть, — нарезанные сырые и отварные овощи, крекеры, сухарики, обжаренные гренки, лаваш и пр. Предлагаем вам оригинальный рецепт этого соуса.

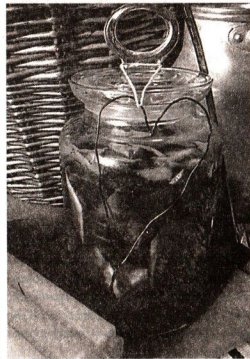
Фасоль, чеснок, тертую цедру лимона измельчить в миксере в пюре, добавить соль, перец, листья свежей петрушки. Продолжать взбивать, постепенно вливая оливковое масло. Добавить немного соуса «Тобаско» и лимонный сок по вкусу.

## Кисло-сладкая капуста

600 г капусты, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки муки, соли, сахарный песок, лимонный сок или уксус, вода, 2 ст. ложки томата-пюре, тмин.

Для приготовления простого блюда из капусты по этому кулинарному рецепту нужно с кочана капусты снять наружные листья, кочан нашинковать. Капусту положить в кастрюлю, полить маслом, посыпать тмином, солью, сахаром и мукой, предварительно прогретой на сковороде до орехового цвета. Добавить воду, томат-пюре.

Потушить в закрытой кастрюле. Добавить по вкусу лимонный сок или уксус.



## Гречневая каша рассыпчатая

2 стакана гречневой крупы (ядрицы),  
3 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли, растительное масло.

Для приготовления каши по этому кулинарному рецепту нужно в кипящую подсоленную воду засыпать крупу и парить до тех пор, пока не впитается вся вода. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой, уменьшить нагрев до минимального и оставить кашу до полного упревания. Рассыпчатую гречневую кашу можно заправить растительным маслом.

## Гречневая каша с луком

2 стакана гречневой крупы (ядрицы),  
3 стакана воды, 2–3 луковицы, 1–2 моркови, соль, растительное масло.



Сварить рассыпчатую кашу. Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Морковь вымыть, очистить, отпарить, гречневую кашу перед подачей смешать с луком. Подать на блюде, по краям которого выложить ломтики моркови.

## Баклажаны под соусом сациви

Баклажаны — 2 шт., лук — 2 шт., грецкие орехи — 1 ст., соус ткемали — 2–3 ст. л., чеснок — 2–3 зубчика, хмели-сунели, уксус. Маслины, морковь и зелень на украшение.

Баклажаны вымыть, нарезать крупными кубиками, посыпать солью и перцем и перемешать. Оставить на 15–20 мин. выделившийся сок слить. Кубики обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Готовые баклажаны сбрызнуть уксусом, перемешать и оставить пропитываться. Лук начистить и мелко порубить. Обжарить до золотистого цвета, добавить грецкие орехи. Приправить соусом ткемали, добавить немного воды, чтобы получился густой соус, и тушить минут 10–15.

В готовый ореховый соус добавить хмели-сунели. Измельченный чеснок, посолить и еще немного потушить. Залить полученным соусом баклажаны. Переложить в блюдо, украсить орехами, маслинами, фигурно нарезанной морковью.

## Вареная чечевица по-монастырски

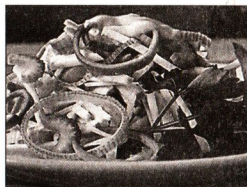
1 стакан чечевицы, 6 стаканов воды, чеснок, соль, зелень.

Для приготовления вареной чечевицы по-монастырски по рецепту без масла к Великому посту нужно чечевицу промыть и сварить на медленном огне

в 5 стаканах воды, периодически доливая горячую воду из 6-го стакана по частям. Когда чечевица сварится, добавить крупно нарезанный чеснок и соль (по вкусу), после чего выдержать на огне еще 10 мин.

Посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу (в горячем или холодном виде). Отдельно можно подать чеснок, растертый с солью и уксусом.

## Салат из консервированных помидоров



Консервированные помидоры, маринованная или квашеная капуста, хрен, зелень петрушки, соль, сахарный песок. Мы не даем точной пропорции овощей в кулинарном рецепте этого простого и вкусного салата, потому что незначительный перевес продуктов в ту или иную сторону не влияет существенно на вкус салата.

Для приготовления салата нужно мелко нарезанную капусту смешать с нарезанными дольками помидорами, тертым хреном, зеленью петрушки, солью и сахаром.

По желанию Вы можете добавить в салат постное масло.

## Сельдерей со сладким перцем

1 корень сельдерея, 2 стручка зеленого перца, соевый соус, соль, сахарный песок, растертый с солью и уксусом.

Сельдерей промыть, очистить, натереть на терке или нарезать соломкой и сбрызнуть уксусом. Подготовить стручки перца: вырезать сердцевину, выдержав стручки в уксусном маринаде или ошпарить кипятком, затем нарезать соломкой. Сельдерей и перец смешать с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, посыпать измельченной зеленью. По желанию вы можете добавить в сельдерей со сладким перцем растительное масло.

## Салат из соленых огурцов и леcho

1/2 банки леcho, 1 соленый огурец, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса. Очень простой рецепт приготовления салата. Такой салат можно приготовить не только в дни поста, но и на каждый день.

Для приготовления салата по этому простому постному рецепту нужно чесноком мелко нарезать или пропустить через чесночницу, добавить соевый соус, леcho и кусочки нарезанного соленого огурца. Вместо чеснока можно использовать лук.

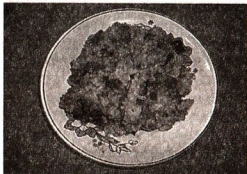
## Отварная фасоль по-монастырски

Цветная фасоль, лук репчатый, зелень петрушки и укропа, соль.

Для приготовления блюда по этому постному кулинарному рецепту цветную фасоль переберите, хорошо промойте, ошпарьте крутым кипятком, залейте небольшим количеством теплой воды, чтобы фасоль была слегка покрыта ею, и варите до мягкости зерен. Затем посолите по вкусу, добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Варите еще около получаса, всыпьте рубленую зелень петрушки и укропа. Подавайте отварную фасоль горячей или холодной вместе с оставшимся отваром.

## Каша рисовая с черносливом

Рис — 300 г, чернослив без косточек — 160 г, сахар — 40 г, мед — 80 г, изюм — 50 г, цукаты — 30 г, орехи — 30 г, соль по вкусу.



Для приготовления каши по этому кулинарному рецепту изюм замочите

в воде на 30 минут. Чернослив отварите в воде с сахаром. Отвар слейте, процедите через мелкое ситечко, добавьте в него воду, доведите до кипения. Посолите, всыпьте рис и варите кашу до готовности. Положите в кашу чернослив, изюм, мед и перемешайте.

При подаче оформите блюдо цукатами, посыпьте орехами или тыквенными семечками.

## Картофель, печенный в духовке

Картофель тщательно промыть, поместить в нагретую духовку, запекать до готовности. Подать на стол с солью и тарелочками для кожуры.

## Картофель, печенный в фольге

Промытый картофель завернуть в фольгу и испечь в духовке или на углях.

В фольге можно испечь и очищенный картофель. В этом случае картофель или фольгу надо посыпать солью, завернуть, поместить на решетку или противень и испечь.

## Картофель, сваренный на пару

В пароварку налить воду до уровня сита, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой.

Сваренный на пару картофель полезен отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

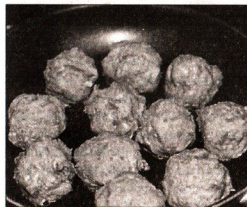
## Тыква с орехами

500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, мед или сахарный песок.

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. С лимона на терке стереть цедру, выжать из него сок. Орехи мелко порубить или размолоть в кофемолке. По желанию можно слегка обжарить орехи на чистой сковороде. Все смешать, добавить мед.

Вместо лимона можно использовать клюквенную массу.

## Картофельные фрикадельки



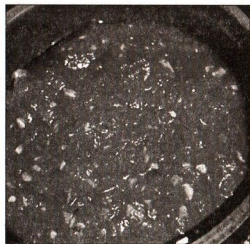
500 г картофеля, 1 луковица, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 2–3 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка воды, 1–2 дольки чеснока, 0,5 стакана мелко нарезанной зелени кинзы и укропа, толченый шафран, стручковый перец, соль по вкусу.

Картофель отварить обычным способом и хорошо размять. Очищенные орехи, чеснок, зелень кинзы, стручковый перец, соль истолочь и выжать ореховое масло, которое слить в отдельную посуду. Истолченную ореховую массу развести водой с уксусом, добавить очень мелко нарезанный репчатый лук, зелень кинзы и укропа, толченый шафран, размятый картофель и хорошо вымесить. Из полученной тестообразной массы скатать фрикадельки величиной с куриное яйцо. Аккуратно уложить их на блюдо, в каждой фрикадельке сделать маленькое углубление, в которое влить ореховое масло.

## Геркулесовая каша

0,5 л воды, около 1,5 стакана овсяных хлопьев, 1/3 стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль, очищенные орехи. Варить 15 мин, помешивая.



## Картофель с цветной капустой

4 крупные картофелины, 500 г соцветий цветной капусты, 0,5 стакана пива, 2 ч. ложки крахмала, 0,5 ч. ложки сладкой горчицы, красный молотый жгучий перец.

Картофель очистить, нарезать и запекать в предварительно разогретой духовке 45 мин до готовности (можно также запекать картофель в микроволновой печи). Обжарить цветную капусту до готовности, соединить с картофелем. Смешать в сотейнике пиво, крахмал, горчицу, красный перец, довести до кипения, залить картофель с капустой, блюдо подавать горячим.

## Икра из баклажанов с гранатами

300 г баклажанов, 2 луковички, 2 граната, 2 стручка сладкого перца, 2 дольки чеснока, 2 веточки зелени кинзы, красный перец, соль по вкусу.

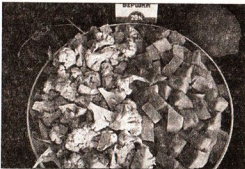
Предлагаем вам приготовить икру из баклажанов по этому простому рецепту. Вкусное овощное блюдо будет прекрасной закуской для вашего повседневного меню. Рекомендуется в дни поста.

Выжать из граната сок и смешать с истолченными с солью чесноком и зеленью кинзы. Баклажаны испечь, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и мелко нарезанный стручковый перец.

Все перемешать, переложить на тарелку и посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зернами граната. Так же можно приготовить икру с добавлением репчатого лука или помидоров и грецких орехов.

## Французский салат

50 г риса, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковичка, зеленый салат, соль, сахар, уксус по вкусу.



Приготовить французский рисовый салат по этому простому рецепту можно очень быстро. Это постное блюдо без масла. Рис отварить в подсоленной воде. Красный и зеленый перец, маринованный огурец, помидор, лук нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар и уксус. При подаче на стол приготовленное блюдо уложить на листья зеленого салата.

## Тюря

400 г ржаного хлеба, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 луковичка или 100 г зеленого лука, 1,5 л кваса, 3 картофелины, перец, соль по вкусу.

Предлагаем Вам традиционное блюдо русского постного стола. Рецепт приготовления этого постного блюда без масла очень простой. Отварить картофель в мундире, очистить, порезать ломтиками. Хлеб нарезать маленькими кусочками вместе с корочкой, смешать с картофелем, добавить тертый хрен, мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, посолить, поперчить по вкусу и залить квасом. По желанию можно добавить тертую редьку.

## Салат из моркови, свеклы, капусты и лука

200 г моркови, 200 г капусты, 200 г свеклы, пучок зеленого лука, мед, лимонный сок.

Овощи нарезать отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горку из белокочанной капусты. Вокруг нее кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

## Картофель с гранатами

2–3 картофелины, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1/3 стакана сока граната, 1–3 зубчика чеснока, 0,5 ч. ложки мелко измельченной зелени.

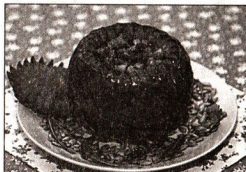
Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный

картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа. Для соуса измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

## Тыква, фаршированная фруктами

1 небольшая тыква, 200 г риса, 200 г слив, 100 г изюма, 500 г яблок, сахарный песок, корица.

По желанию набор фруктов можно менять на любые сезонные. Тыкву промыть, срезать сверху кусок («крышку»), удалить семена. Из семечек вынуть ядра. Рис сварить, слить. Изюм промыть. Из слив вынуть косточки. Яблоки нарезать дольками. Рис, изюм, сливы перемешать, добавить сахар, корицу, измельченные ядра тыквенных семечек по вкусу. Приготовленную массу поместить в полость тыквы, накрыть отрезанным куском, поставить на сковороду, подлить туда немного воды и запечь в духовке. Готовую тыкву подавать с фруктовым соусом.



## Чечевичный суп

1 стакан чечевицы, 1 головка репчатого лука, 7 картофелин, 7 морковь, 2 столовых ложки растительного масла.

Чечевицу замочить на 1–2 часа, поставить варить в той же воде. Добавить нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь и лук. Варить до готовности картофеля примерно 20 минут. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом, либо долить жидкость от зеленого горошка.

## Грибной суп

40–50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 2–3 столовых ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор.



Грибы замочить на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варит-

ся крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится и суп со свежими грибами.

## Суп с зеленым горошком

7 картофелин, 0,5 банки зеленого горошка, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, если есть — немного цветной капусты, соль, зелень.

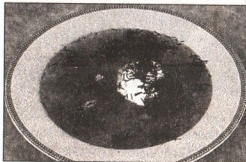
В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи — нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой либо звездочками морковь, при желании — разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковичу и варить около 10 мин. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковичу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

## Фасолевый суп

1 стакан фасоли, 7 картофелин, 7 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 столовых ложки растительного масла.

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того,

как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.



## Борщ

3–4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 7 крупная или 2 небольшие моркови, 7 головка репчатого лука, 7 средняя свекла, 1 столовая ложка томата, 3 зубчика чеснока, 7 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 стол. ложки растительного масла.

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будет есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук.

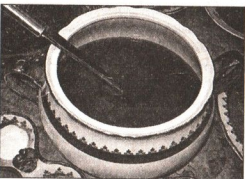
В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут — капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавив небольшое количе-

ство воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

## Щи

5–6 картофелин, 2 моркови, 7 головка репчатого лука, 300–400 г капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист — по желанию.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета нарезанными луком, морковью и помидором. В готовый суп положить мелко изрубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.



## Суп овсяный

2 ст. ложки овсяной крупы, 1,5 стакана воды, лимонный сок, сахар, изюм, соль по вкусу.

Овсяную крупу хорошенько промыть в холодной воде несколько раз. Поставить кастрюлю с водой на огонь и, когда вода закипит, подсолить ее, всыпать овсянку, прибавив немного лимонной корки, и варить, по мере надобности подливая кипяток.

Когда крупа сварится, протереть ее через сито, добавить лимонный сок, сахар, изюм и поварить еще на медленном огне, пока не распарится изюм.

## Щи с рыбой

800 г речной рыбы (осетр, судак, сом и т.д.), 600 г капусты, 100 г моркови, 25 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень, лавровый лист, перец, соль.

Крупную рыбу ошпарить, очистить, нарезать ломтиками (3–4 куска на порцию), залить горячей водой и отварить до готовности. Головы отдельно ошпарить, удалить глаза, жабры и разрубить пополам. Хвосты и плавники также ошпарить. Из этих отходов сварить бульон. С голов снять мякоть, соединить с кусками вареной рыбы, а хрящи осетровой рыбы варить в бульоне еще 1,5–2 часа. Капусту нарезать квадратиками и положить и процеженный бульон, предварительно доведя его до кипения. Через 20–30 ми-



нут положить туда нарезанные кубиками и слегка обжаренные с луком коренья. Когда бульон вновь вскипит, добавить картофель, нарезанный дольками или кубиками, а затем лавровый лист и перец.

В глиняный горшок сложить куски рыбы и хрящи (если это осетрина), залить щами, довести до кипения и подать в зельню и ломтиками лимона.

## Уха с пельменями из рыбы

Для ухи: 500 г рыбной мелочи, 125 г репчатого лука, специи. Для пельменей: 200 г муки, 65 г воды, 370 г рыбной мякоти, 25 г репчатого лука, перец, соль.

Мелкую рыбу промыть и выпотрошить. Из этой рыбы сварить бульон, снимая пену. Затем в чугунок положить перец горошком, лавровый лист, репчатый лук, залить процеженным бульоном, посолить и поварить еще некоторое время.

Тем временем приготовить пельмени. Муку просеять, насыпать горкой на стол, сделать в ней воронку, в которую влить

воду, смешанную с солью, и быстро замесить тесто. Через 30 минут раскатать его в пласт толщиной 2–3 мм.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль и перец.

Из теста и фарша сформовать пельмени, отварить их в подсоленной воде, вынуть шумовкой, разложить в тарелки и залить горячей ухой.

## Кулеш с грибами

600 г сушеных грибов, стакана пшена, 600 г картофеля, 3 луковичи, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 л воды, соль, зелень петрушки.

Грибы промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Отвар слить, а грибы промыть и мелко нарезать. Промытое пшено положить в грибной бульон, варить 10–15 минут, добавить картофель и продолжать варить до готовности.

Мелко нарезанный, поджаренный на подсолнечном масле лук с подготовленными грибами прожарить, потом положить в кулеш, перемешать и довести до готовности.

подавая на стол, посыпать кулеш мелко нарезанной зеленью петрушки.

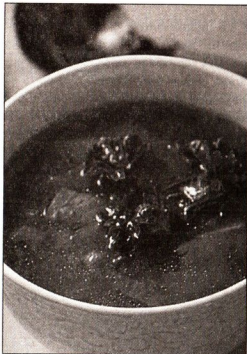
## Щи кислые

Готовятся точно так же, как обычные щи, только вместо свежей взять квашеную капусту.

Если капуста будет слишком кислая — промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

## Рассольник

4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 1–2 соленых огурца, перец, соль, лавровый лист.



Предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убежал. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист и 5–6 горошин черного перца, луковичу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковичу.

## Суп из крапивы или щавеля

*7 картофелин, 1 морковь, 7 головка репчатого лука, пучок щавеля, крапивы или того, и другого вместе.*

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковичу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом.



## Картофельный суп

*7-8 картофелин, 7 головка репчатого лука, 2 моркови, зелень петрушки, укропа или сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла.*

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картошку и соломкой —

морковь и часть зелени. На сковороде обжарить в растительном масле измельченный лук, добавить его в конце варки, прокипятить и подавать, обильно посыпав зеленью.

Хороши с этим супом оливки — положить их в конце варки.

## Картофельный суп с рисом

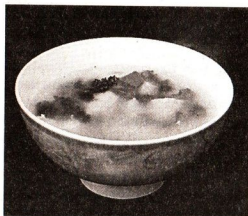
*1/3 стакана риса, 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата или 1-2 свежих помидора, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.*

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковороде мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сбрызнуть измельченным чесноком.

## Картофельный суп с вермишелью

*4 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 горсти вермишели, 1 лавровый лист, чеснок, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.*

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7-10 минут обжаренные в масле,



мелко порезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить вермишель и в конце варки — измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 минут.

Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа «звездочек». Подавать, посыпав зеленью.

## Окрошка по-вятски

*Черная редька, 3 варенные в кожуре картофелины, соль, 2 литра кваса.*

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40-50 минут. Затем залить квасом и, при желании, добавить тертый хрен.

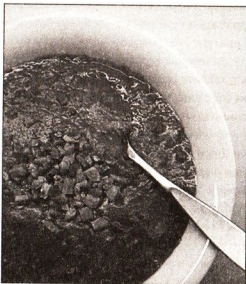
## Картофельный суп с грибами

*7-8 рассыпчатых картофелин, 40-50 г сухих грибов, 1 морковь, 7 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Замочить грибы на 2-4 часа, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы, добавить соль и перец.

## Гороховый суп

*2 стакана гороха, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль.*



Горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанный кубиками картофель и обжаренные измельченные морковь и луковичу. Готовый суп можно протереть через сито и прокипятить его, чтобы получился суп-пюре.

## Тыквенный суп с помидорами

800 г тыквы, 500 г помидоров, 100 г консервированной кукурузы, 6 зубчиков чеснока, 1 веточка розмарина, 1 луковица, 4 ст.л. оливкового масла, 1,2 л бульона, соль, перец

Тыкву очистите от кожуры и семян, крупно нарежьте. Помидоры разрежьте пополам, лук — четвертинками. Поместите тыкву, помидоры, лук и неочищенный чеснок в форму для запекания, полейте маслом и перемешайте. Положите сверху розмарин и запекайте 35 минут при температуре 200 градусов.

Запеченные овощи выньте из духовки. Удалите розмарин. Три зубчика чеснока отложите, один очистите. С помидоров снимите кожицу.

В блендере измельчите овощи с очищенным чесноком. Переложите овощное пюре в кастрюлю, добавьте кукурузу, влейте бульон и доведите до кипения и проварите несколько минут.

Посолите, поперчите, разлейте по тарелкам.

Подавайте суп горячим с зеленью петрушки или с подсушенными в духовке гренками.

## Луковый суп

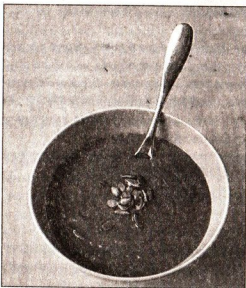
200 г сухих томатов, консервированных в масле, 2 столовые ложки каперсов, 700 г лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки меда, соль, молотый черный перец, 900 мл бульона

(овощного), 1 зубчик чеснока, 1–2 столовые ложки лимонного сока, кинза.

Для приготовления вегетарианского лукового супа томаты выложите из масла (2 столовые ложки масла отлейте) и порежьте кубиками. Каперсы для супа мелко порежьте. Лук для супа почистите и порежьте тонкими кольцами. В сотейник налейте масло и разогрейте, положите лук и тушите на маленьком огне в течение 10–15 минут. В оставшееся масло положите мед, посолите, поперчите и при помешивании карамелизуйте, добавьте каперсы и томаты, добавьте лук.

Влейте бульон, доведите до кипения и варите в течение 15 минут. Чеснок почистите, мелко порежьте и добавьте в суп. Суп посолите, поперчите, добавьте лимонный сок по вкусу.

Готовый суп разлейте по тарелкам, добавьте кинзу и подавайте к столу.

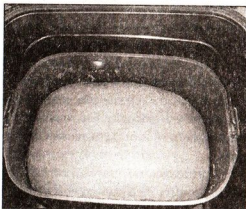


## Постные яства

**Для приготовления постного дрожжевого теста:**

на 1 кг муки берут 2 стакана воды, 150 г растительного масла, 40 г дрожжей, соль, 1,5–2 ч. ложки сахара.

Тесто готовят безопасным способом, но ставят для брожения в теплое место, периодически делая обминку.



**Для приготовления постного пресного теста:**

на 1 кг муки берут 250 мл воды, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Муку просеять, влить теплую воду, добавить растительное масло, соль и замесить тесто. Накрывать его полотенцем и поставить на 10–15 мин в теплое место.

Затем тесто раскатать скалкой, снова накрыть полотенцем и оставить еще на 10–15 мин.

После этого посыпать стол мукой и очень тонко раскатать тесто.

Сформовать из него рулеты, печенье и другие изделия.

**Для приготовления постного слоеного теста:**

Дрожжевое тесто раскатать тонким слоем, смазать растительным маслом, посыпать сахаром и сложить конвертом.

Аккуратно раскатать снова, повторить все операции 3–4 раза, посыпая слегка тесто мукой.

Формочкой с острыми краями (острота нужна чтобы не сминать края и не сплести их между собой!) вырезать булочки различной формы либо острым ножом нарезать на жгуты и свить из них булочки в виде колечек или веревочек.

Уложить их на лист и выпечь в духовом шкафу.

Сверху готовые булочки можно посыпать сахарной пудрой.

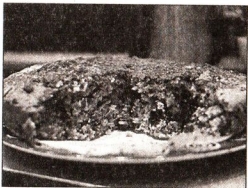




## Пирог с начинкой

Приготовленное постное дрожжевое тесто разделить на два равных куска (отрезав кусочек теста для украшения), каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной 0,5–1 см (верхний пласт может быть тоньше нижнего).

Один пласт полджить на противень, смазанный растительным маслом, уложить равномерно начинку, накрыть вторым пластом теста, защипнуть края и наколоть в нескольких местах вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара при выпечке.



По желанию пирог можно украсить фигурками из теста — тонко раскатать его и вырезать ножом или формочкой полосочки, листики, цветки и т. д.

Поверхность пирога смазать крепким сладким чаем и выпечь в духовом шкафу при 180–200 °С до готовности.

После выпечки пирог смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Пирог можно делать с любой постной начинкой.

Сладкий пирог с начинкой делают так же, как из обычного дрожжевого теста, т. е. открытым.

## Пирог с яблоками

500–600 г *постного теста*. Для начинки: 6–7 яблок, сок 1 лимона, 4–5 ст. ложек сахара. Для смазывания: 1–2 ст. ложки сладкого чая или растительного масла.

Яблоки нарезать тонкими одинаковыми ломтиками, сбрызнуть соком лимона и пересыпать сахаром.

Тесто раскатать в виде овала толщиной 1 см, наколоть по всей поверхности вилкой, края смазать сладким чаем. Край овала обложить веревочкой, сплетенной из двух тонко раскатанных жгутиков теста, прижать ее к овалу и также смазать чаем.

Подготовленные ломтики яблок аккуратно уложить «чешуей» по поверхности теста.

Выпекать пирог в духовом шкафу при 180–200 °С до готовности.

## Пирог с черникой

600 г *постного теста*. Для начинки: 1 кг черники, 4–5 ст. ложек сахара, 2–3 ст. ложки сухарей. Для смазывания: 2 ст. ложки сладкого чая.

Тесто раскатать в виде овала толщиной 1 см, перенести на противень, разорвать, наколоть по всей поверхности вилкой, насыпать ровным слоем сухари, на них ровным слоем положить смешанную с сахаром чернику.



Сверху ягод сделать переплет из тонких аккуратных полосок, нарезанных из теста гофрированным ножом, загнуть бортик и смазать их чаем.

Бортик украсить листиками из теста и также смазать чаем.

Выпекать пирог до готовности при 180–200 °С.

Так же можно приготовить пирог с вареной земляникой (но не переплетая сверху полосками из теста).

## Луковый пирог

Для теста: 800 г муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды, соль. Для начинки: 8 крупных луковиц, 150 г растительного масла, соль.

Приготовить постное дрожжевое тесто, разделить его на несколько частей и раскатать каждую в пласт круглой, квадратной или прямоугольной формы.

Отдельно обжарить в масле измельченный лук.

Уложить на смазанный маслом противень пласт теста, снова слой лука и т. д.

Края теста защипнуть, чтобы начинка не вытекла, сверху смазать крепким чаем или маслом и выпечь в духовом шкафу.

Можно раскатанные пласты теста предварительно выпечь в духовом шкафу или слегка обжарить с обеих сторон.

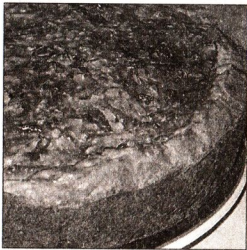
## Пирог с рыбой и картофелем

Постное тесто. Для начинки: 1 кг рыбы, 500 г вареного картофеля, 5 луковиц, 2 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

Рыбу разделить на филе без кожи и костей, запанировать в муке и обжарить в масле. Тесто разделить на 2 части.

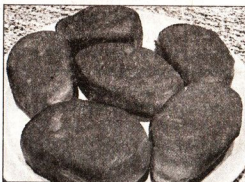
Первую часть раскатать толщиной 1 см, выложить на него нарезанный кусочками вареный картофель, посолить, на него — филе рыбы, а сверху нарезанный кольцами лук.

Сверху накрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста и дать постояться 10–15 мин, наколоть поверхность вилкой и выпечь в духовом шкафу до готовности.



## Пирог с квашеной капустой и рыбой

1 кг дрожжевого теста, 3 стакана квашеной капусты, 500–600 г филе рыбы, 0,5 стакана растительного масла, по 3–4 горошины черного и душистого перца, 1 луковичка, соль.



Квашеную капусту отжать, положить на дуршлаг и ошпарить кипятком. Репчатый лук измельчить, обжарить на растительном масле, добавить к нему капусту, перец и тушить до готовности, подливая воду и помешивая капусту. Филе рыбы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на растительном масле. Подготовленное дрожжевое тесто раскатать, положить на него часть капусты, затем рыбу, накрыть оставшейся капустой и соединить края теста. Поставить пирог в разогретый шкаф на 50–60 мин.

## Рулет с сухофруктами

Дрожжевое постное тесто, по 50–75 г кураги, изюма, чернослива, яблок и орехов, 1 стакан сахара, крепкий сладкий чай для смазки.

Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу и охладить. У чернослива удалить косточки, курагу разделить пополам, орехи растолочь.

Все сухофрукты соединить, добавить сахар и перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 7–8 мм, выложить на него начинку, слегка посыпать ее мукой и свернуть рулетом.

Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем.

Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

## Пирог с клюквой

Дрожжевое постное тесто, 1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, сахарная пудра.

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку, добавить крахмал и перемешать.

Тесто разделить на кусочки весом 75–100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипнуть края и уложить в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно.

Дать расстояться и выпечь на среднем огне.

Отдельные булочки сложить горкой. Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой.

Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой либо с начинкой из джема.

## Пирожки печеные

Приготовить постное дрожжевое тесто, выложить на посыпанный мукой стол, разделить на кусочки 40–50 г, придать им форму шариков, дать расстояться 5–6 мин и раскатать круглые лепешки толщиной 0,5–1 см.

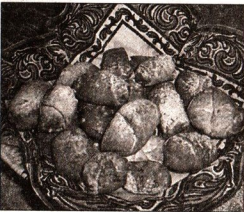
На середину каждой лепешки положить фарш, повидло или джем и защипнуть края, придавая пирогам форму лодочки, полумесяца, цилиндрическую и др.

Сформованные пирожки уложить швом вниз на противень, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки.

Затем смазать их крепким чаем или растительным маслом и выпекать в духовом шкафу при температуре 200 °С в течение 10–15 мин.

## Булочки к чаю

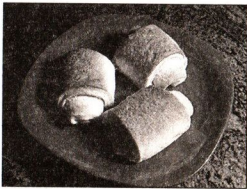
Дрожжевое постное тесто, растительное масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко нарубленные орехи.



Тесто раскатать тонким слоем, поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой, либо с маком или с толчеными орехами. Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной 3–3,5 см. Нижний срез хорошо сплести и слегка обмакнуть в муку, верхний же немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка. Выложить на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались, и выпечь в духовом шкафу.

## Рогалики постные

Дрожжевое постное тесто, растительное масло, сахар, мак, орехи, корица, кунжут.



Тесто раскатать в виде тонкой круглой лепешки, разрезать на равные сектора, обильно смазать растительным маслом. Завернуть каждый сектор, начиная от основания к вершине треугольника, загнуть подков, смазать поверхность рогалика растительным маслом и посыпать крупным сахаром либо маком, орехами, корицей, кунжутом и т.д. Рогалики выложить на лист и выпечь в духовом шкафу.

## Рулет с грецкими орехами

1 кг пресного теста, 400 г очищенных грецких орехов, 250 г сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Грецкие орехи пропустить через мясорубку и смешать с сахаром.

Полученную смесь выложить на смазанное растительным маслом тонко раскатанное тесто.

Свернуть его рулетом, смазать маслом или крепким чаем и выпечь в духовом шкафу.

Готовый рулет нарезать небольшими кусками и посыпать сахаром.



## Рулет с вишней

1 кг пресного теста, 0,8–1 кг вишни 150 г сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Вишни вымыть, удалить косточки, посыпать сахаром и оставить на 1 час.

Затем слить выделившийся сок, выложить вишню на пласт тонко раскатанного и смазанного маслом теста и посыпать молотыми сухарями.

Далее готовить, как указано выше.

## Рулет с манной кашей

1 кг пресного теста, 100 г манной крупы, 700–800 г воды, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка растительного масла, ванилин, соль.

Сварить манную кашу на воде или фруктово-ягодном соке, добавить в нее мед, соль и немного ванилина.

Пресное тесто раскатать и смазать растительным маслом, положить сверху манную кашу, свернуть рулетом.

Смазать его растительным маслом или крепким чаем и выпечь в духовом шкафу.

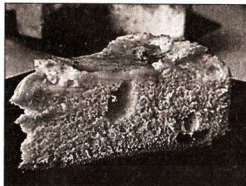
## Печенье «Праздничное»

200 г муки, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки мармелада, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соды, соль, вода.

Мед разогреть на слабом огне и перемешать с содой.

Затем влить его в просеянную муку, добавить растительное масло, разведенные в воде дрожжи и соль. Замесить тесто и поставить на 25–30 мин в холодное место. Готовое тесто разделить на 2 части, раскатать их, смазать толчеными орехами и мармеладом, посыпать сахаром и свернуть трубочкой, нарезать небольшими кубиками.

Положить на смазанный растительным маслом противень и выпечь в духовом шкафу.



## Постное дрожжевое тесто «Вкусное»

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 ст. растительного масла (можно 3/4 ст.), 30–40 г дрожжей, 1 ч. л. соли.

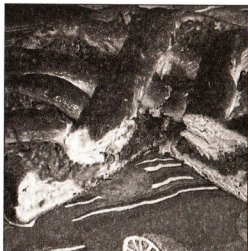
Дрожжи растворить в 1/2 ст. теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше — 7–8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения — полосочки, листики, ягодки, цветки и т.д. Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху

украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при температуре 180 °С до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кисточкой кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — тесто тогда получается особенно белым.

## Пирог с капустой

Тесто, 1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды и подсолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформировать четырехугольной формы.



## Пирог с грибами

*Тесто, 0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 7 стакан вареного риса или гречки, 7 головка репчатого лука, растительное масло, соль.*

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформировать закрытый, четырехугольной формы.



## Пирог с ревенем

*1 кг ревеня, 1 стакан сахара, корица, крахмал или мука 1–2 ст. ложки, тесто.*

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками, смешать с сахаром, корицей и крахмалом. Тесто раскатать толщиной 1 см, сделать бортик, выложить на середину начинку. Вырезать длинные полоски, свить из них «веревочки», уложить на пирог в виде решетки и по бортику. Смазать сладким крепким чаем и выпекать.

## Пирог со щавелем

*Тесто, 300–400 г щавеля, 0,5 ст. сахара, 1 ст. л. муки или крахмала.*

Листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом. Испечь закрытый пирог.

## Пирог с морковью сладкий

*5–6 морковок, 0,5 ст. сахара, 2 ст. л. растительного масла, горсть изюма, немного соли, тесто, по желанию — немного орехов.*

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с 2–3 ст. л. воды, добавить сахар, изюм, если есть — измельченные орехи.

Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой газ, помешивая, чтобы не подгорела.

Пирог с такой начинкой хорош и открытым, и закрытым.

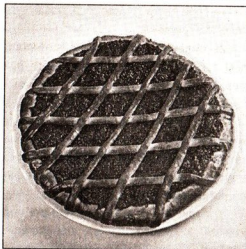
## Пирог с морковью несладкий

*5–6 морковок, 2 головки репчатого лука, соль, растительное масло, тесто.*

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до мягкости. Пирог выпекать закрытым.

## Пирог с курагой

*Тесто, 200–300 г кураги, 2 ст. л. сахара, корица и измельченные орехи — по желанию.*



Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделить курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить веревочку.

## Рулет с сухофруктами

*По полной горсти кураги, изюма, чернослива, яблок, орехов, 1 ст. сахара, тесто.*

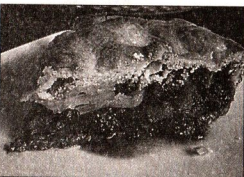
Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить. Чернослив очистить от косточек и нарезать на кусочки, курагу разделить на половинки, орехи ис-

толочь, все вместе смешать с сахаром. Тесто раскатать пластом толщиной около 7–8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом. Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем. Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

## Пирог с клюквой

*1 ст. клюквы, 7 ст. сахара, 3 ст. л. крахмала.*

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединяют в пирог, который многие называют «дружная семейка». Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой, либо с начинкой из джема.

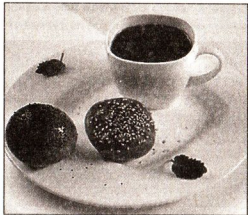


## Булочки к чаю

*Тесто, растительное масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко изрубленные орехи.*

Тесто раскатать тонким слоем, всю его поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой, либо с маком или же толчеными орехами. Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной около 3–3,5 см. Нижний срез хорошо слепить и слегка обмакнуть в муку, верхний же немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка.

Выкладывать на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались при выпечке. Булочки можно выпекать и следующим образом: разделить тесто на кусочки весом примерно 100 г, раскатать в тонкие овальные лепешки, смазать поверхность маслом и посыпать так же, как и в предыдущем случае. Свернуть рулетик. Далее можно придавать булочкам разнообразную форму:



1) бантик — середину рулетика отметить тупой стороной ножа и сделать 2 продольных разреза до отметки до концов рулетика, оставляя середину. При выпечке слои теста раскроются, покажется слоистый рисунок;

2) сердечко — рулетик сложить пополам, сделать глубокий продольный разрез на изгибе и слегка развернуть половинки слоями вверх;

3) снопик — на один конец рулетика нанести тупой стороной лезвия ножа наметку и глубокий, до основания, разрез вдоль рулетика и развернуть обе половинки слоями вверх;

4) подковка — рулетик свернуть подковкой и сделать частые поперечные надрезы с наружной поверхности, посыпать сверху орешками или корицей;

5) рогаики — тесто раскатать в виде тонкой круглой лепешки, разрезать на равные секторы, обильно смазать растительным маслом, завернуть каждый сектор, начиная от основания, к вершине треугольника, загнуть подковой, смазать поверхность рогаика растительным маслом и посыпать крупной солью или крупным сахаром, либо маком, орехами, корицей, кунжутом и т.д.;

6) косичка — тесто раскатать, нарезать на равные жгуты и сплести косичками, смазать маслом и обсыпать сверху любой посыпкой;

7) витушка — выполняется из двух жгутов, перевитых в виде веревочки.

Можно приготовить слоеное дрожжевое тесто, для этого тесто раскатать тонким слоем, смазать растительным

маслом, посыпать сахаром, сложить конвертом. Аккуратно раскатать, снова повторить все операции. Проделать так 3–4 раза, посыпая слегка тесто мукой. Последний раз раскатать тесто и формочкой с острыми краями вырезать булочки различной формы либо острым ножом нарезать на жгуты и свить из них булочки в виде косичек или веревочек. Сверху можно посыпать готовые булочки сахарной пудрой.

## Пряники медовые

*2 ст. муки, 300 г меда, 2–3 ст.л. растительного масла, 100 г измельченных орехов, 1 ч.л. пряностей, 1 лимон, 1 1/2 ч.л. соды.*



Ядра орехов хорошо истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки. Массу перемешать до однородности, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто.

Можно уменьшить количество меда, добавив сахар. Кроме того, можно до-

бавить еще 1 ч.л. какао. Тесто раскатать и вырезать формочкой различные пряники:

В Крестопоклонную седмицу Великого поста можно выпечь такие пряники в виде креста, в середине положить изюминки или ягоды из варенья.

## Коврижка

*1 стакан сахарного песка, 7 ст. воды, 2 ст.л. меда, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. какао (или крепкого кофе), пряности — измельченные: гвоздика, корица, кориандр, по 0,5 ст. ложка и орехов, 0,5 ст. растительного масла, 2 ст.л. масла для смазывания форм.*

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30–40 °С жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымесить, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку — сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой.

Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом, а сверху покрыть глазурью. Глазурь можно приготовить при наличии растительного маргарина.

Глазурь готовится следующим образом: смешать 150 г сахарной пудры с 2 ст.л. порошка какао, 3 ст.л. горячей воды и 2 ст.л. мягкого, комнатной температуры растительного маргарина.

## Пирог с яблоками (открытый)

6–7 крупных яблок, 2/3 ст. сахара, корица, тесто.

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

## Пирог с яблоками (закрытый)

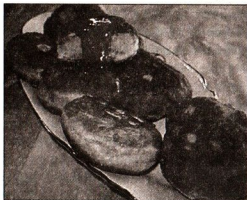
6–7 яблок, 2/3 ст. сахара, корица, 0,5 ст. изюма, крахмал.

Яблоки очистить, нарезать на небольшие ломтики, добавить изюм, сахар, 2–3 ст.л. воды и потушить на маленьком огне под крышкой. Дать испариться лишней жидкости. Затем слегка охладить и добавить крахмал. Остывшую начинку выкладывать ровным слоем на раскатанный пласт теста, закрыть другим, более тонким пластом и хорошо защипать края. Наколоть в нескольких местах и выпекать. Можно посыпать сахарной пудрой.

## Пирожки с картошкой

1 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, растительного масла, соль, тесто.

Сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный



измельченный лук. Остывшую начинку класть на раскатанные лепешки теста, защипывать края и обжаривать в большом количестве разогретого растительного масла.

Класть слепленные пирожки нужно обязательно в горячее масло, т.к. если масло будет нагрето мало, то оно сильно впитывается в тесто и пирожки получаются не такие вкусные. Сначала нужно слепить все пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на подносе, а уже потом жарить.

## Пирожки с пшеничной кашей

7 ст. пшени, 1 ст. изюма, корица — по желанию, 0,5 ст. сахара, соль, вода, тесто.

Сварить крутую пшеничную кашу на воде, добавив во время варки немного соли и сахара. В готовую кашу всыпать изюм и перемешать. Остывшую начинку класть на лепешки из теста и лепить пирожки. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне.

Можно испечь большой пирог с такой начинкой. Вместо пшени можно использовать рис.

## Оладьи из манной крупы

25 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1 ст. теплой воды, 1,5 ст. манной крупы, если понадобится — немного муки.

Приготовить тесто, как в предыдущем рецепте, только вместо муки замесить тесто с манной крупой. Жарить на небольшом огне под крышкой, с двух сторон. Готовые оладьи должны быть очень пышными.

## Вареники с вишнями

Тесто: 500 г муки, 1 ст. воды, щепотка соли, 2–3 ст. л. растительного масла. Начинка: 500 г вишни, 200 г сахара, 2–3 ст. л. муки.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов класть начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипать.

Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Начинку из вишен нужно приготовить зара-

нее, чтобы вишня дала сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре с луком, с капустой — те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой др. начинкой — с крупяной, грибной и т.д.

## Рулет с зеленью

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см, смазать растительным маслом, посыпать рубленой зеленью и слегка подсолить. Свернуть рулет и аккуратно переложить его на лист. Можно посыпать его сверху тмином, наколоть в нескольких местах ножом, смазать крепким сладким чаем.

## Оладьи

25 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 1 стакан теплой воды, 1,5 ст. муки, соль, растительное масло.

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам с сахаром и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на сковороду с раскаленным маслом. Обжаривать с двух сторон. Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Жарить их так же. Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

## Яблоки печеные

4 больших яблока, 2 ст. л. сахара, изюм или густиной джем, орехи, корица.

Яблоки вымыть, вынуть серединку и начинить смесью орехов, изюма или джема и сахара.

Уложить в форму, налив на дно несколько столовых ложек воды, и запекать в духовке примерно 20 мин.



## Кисель из тыквы и ревеня

300 г тыквы, 300 г ревеня, 100 г сахара, корица, лимонная или апельсиновая цедра, 5 стаканов воды.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, ревеня нарезать наискосок кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревеня, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения.

## Клюквенный кисель

1 литр воды, 1–0,5 ст. клюквы, 3/4 ст. сахарного песка, 3 ст. л. крахмала.

Клюкву перебрать, промыть, выжать из нее сок и убрать его в закрытой посуде в холодильник. Выжимки залить горячей водой, сварить, а затем процедить. Добавить в отвар сахар, довести до кипения и ввести при помешивании разведенный в холодной кипяченой воде крахмал. Снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня, добавить отжатый сок. Кисель размешать.

## Брусничный конфитюр с яблоками

На 8 банок по 250 мл: 1 лимон, 3 кислых яблока, 1 кг брусники, 2 кг сахара.

Отжать из лимона сок. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на 4 части и удалить серединку. Затем нарезать яблоки маленькими кусочками, смешать с лимонным соком и сделать пюре при помощи процессора. Вымыть бруснику, перебрать её, откинуть на дуршлаг и перемешать с яблоками. Всыпать сахар.

Помешивая, вскипятить и затем варить до готовности. Разлить горячий конфитюр по подготовленным банкам и сразу же плотно накрыть их крышками. Поставить банки на крышки на полчаса, затем перевернуть и охладить.

## Салат из киви и инжира

4 шт. свежего инжира, 4 киви, 2 нектарина, 100 мл сока из красной смородины, 1 ст. л. рубленого миндаля, 4 финики, 1 банан, несколько листочков мяты.

Каждый плод инжира разрезать на 4–6 частей. Киви очистить, нарезать ломтиками и разложить по краю небольшой тарелки таким образом, чтобы ломтики находили один на другой в виде черепицы. Нектарины разрезать пополам, удалить из них косточки и нарезать тонкими ломтиками. Смородиновый сок проварить до загустения, добавить в кастрюлю ломтики нектарина и рубленый миндаль и довести до кипения. Полученную смесь выложить на ломтики киви, а сверху выложить инжир. Приготовить банановый крем. Для этого очень мелко порубить финики и смешать с размятым бананом. Выложить крем на салат и украсить листочками мяты.

## Лимонные пончики

Дрожжевое тесто, 2–3 лимона, 0,5 стакана крахмала, 1 стакан сахара, 100-граммовый пакетик кокосовой стружки, растительное масло.

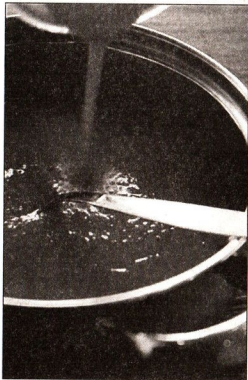
Приготовить дрожжевое тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1 см, нарезать на квадраты 10x10 см. На середину каждого квадрата выложить лимонную начинку, соединить противоположные углы по диагонали и плотно слепить треугольники. Залеплять нужно так, чтобы при жарении пончики не лопнули и не вытекла начинка. Для приготовления начинки лимон без цедры натереть на терке, выбрать косточки, насыпать сахар, крахмал и кокосовую стружку. Обжаривать пончики в большом количестве растительного масла и выкладывать на тарелку, покры-

тую бумажными салфетками, которые впитают лишнее масло. После того как пончики остынут, посыпать их через ситечко сахарной пудрой.

## Клюквенный мусс

3 стакана воды, 0,5–1 ст. клюквы, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сахара.

Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить целыми ягодами клюквы.



## Лимонный напиток с медом

*1 л воды, 1 лимон или апельсин, 7 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. меда, 15 г дрожжей.*

Снять с лимона тонкий слой цедры, варить ее в воде с сахаром, охладить до 30 °С, добавить дрожжи, накрыть крышкой, дать подняться в теплом месте. Влить лимонный или апельсиновый сок, заправить медом и хорошо охладить в плотно закрытой посуде.



## Квас из сухарей

*10 л воды, 0,5 кг сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 0,5 кг сахара, немного изюма, мяты, листья черной смородины.*

Ржаной хлеб посушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (80 °С), дать настояться в тепле 1–2 часа. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 часа. Процедить и соединить оба настоя. Добавить сахар, дрожжи, мяту или черносмородиновый лист, немного изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8–12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод

на 2–3 суток. Вместо изюма можно положить 2–3 ст. л. тмина.

## Другой рецепт кваса из черного хлеба

Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке, а несколько ломтиков хорошо поджарить. Залить кипятком из расчета: на 100 г сухарей 1,5–2 л воды, накрыть салфеткой и оставить на несколько часов (4–6) для настаивания, приобретения цвета и хлебного вкуса. Затем добавить сахар и дрожжи в такой пропорции: на 1 л жидкости 50 г сахара и 2–3 г дрожжей. Квас должен созреть на вторые сутки. Готовый квас процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть и убрать в холодильник.

## Квас яблочный

*3 л воды, 0,5 кг яблочной кожуры, 300 г сахара, 25 г дрожжей, цедра лимона или апельсина.*

Свежую или сушеную яблочную кожуру залить водой, добавить цедру, прокипятить и дать настояться. Через несколько часов процедить, добавить дрожжи. Поставить в теплое место, плотно накрыть. Дать перебродить. Перед подачей процедить, разлить по бутылкам, плотно закупорить и охладить.

## Квас из ревеня

*2 л воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, цедра лимона или апельсина, побег черной смородины — если есть, 15 г дрожжей.*

Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар. В остывший до 35 °С отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Перед подачей охладить в холодильнике в плотно укупоренной посуде.

## Компот из тыквы

*300 г тыквы, 2 антоновских яблока (можно взять сушеные яблоки), понемногу чернослива, изюма или кураги, корица, 0,5 ст. сахарного песка, 5 стаканов воды.*

Тыкву нарезать красивыми ломтиками или крупной соломкой, яблоки — дольками. Сварить сироп со специями, с сахаром, черносливом, изюмом и курагой. Сухофрукты варить около 10 мин., затем добавить тыкву и еще через 5 мин. — яблоки. Варить до готовности.

## Сбитень горячий

В 1 литре воды растворить по 150 г сахара и меда, добавить пряности (гвоздику, корицу, имбирь по вкусу). Кипятить 5–10 мин., снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть и пить горячим.

## Сбитень праздничный

Кипятить 500 г меда в 1,5 л воды, постоянно снимая пену, добавить имбирь, гвоздику, душистый перец, корицу, снова кипятить и охладить. Развести 50 г дрожжей, смешать с медовым взваром, разлить в бутылки и поставить на 12 ча-

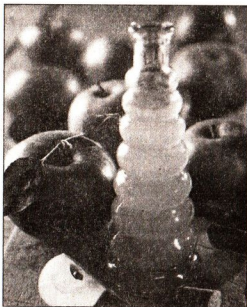
сов в теплое место. После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2–3 недели для созревания.

Такой мед может долго храниться (бутылки следует герметически закупорить — воском). К приготовленному таким образом меду можно прибавить 500 г чистого сока клюквы.

## Клюквенный мусс

*3 стакана воды, 0,5–1 ст. клюквы, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сахара.*

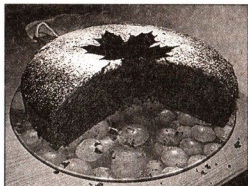
Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Кашу хорошо охладить, добавить сок и взбить миксером. Разложить по вазочкам и украсить целыми ягодками клюквы.





## Постный шоколадный пирог

50 мл растительного масла, 250 мл воды, 2 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. вишневого варенья, 10 г ванильного сахара, 60 г сахара, 1 ст. л. меда, 1 яблоко, 200–220 г муки, разрыхлитель теста, 1/2 ст. грецких орехов, 1/2 ч. л. соли



Перемешайте растительное масло, воду, соль, сахар, мед и варенье. Доведите до кипения и нагревайте пока масса не станет однородной. Остудите до теплого состояния. Духовку разогрейте до 180 градусов. Форму для выпечки диаметром 19 см (разъемную) застелите бумагой для выпечки, стенки формы смажьте растительным маслом и присыпьте мукой. В остывшую массу добавьте ванильный сахар, какао-порошок, муку и разрыхлитель теста. Перемешайте и добавьте орехи, измельченное кубиками яблоко. Перемешивая, добавьте еще муки, если это нужно — тесто должно быть как сметана. Выложите тесто для пирога в форму и выпекайте 50–60 минут до готовности.

Постный шоколадный пирог остудите на решетке и украсьте сахарной пудрой или вареньем.

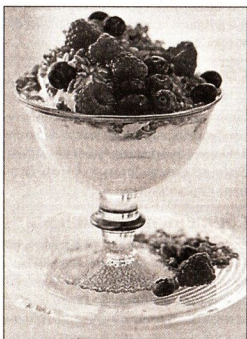
## Клюквенный морс с медом

Стакан очищенной, вымытой и бланшированной клюквы размять, кипятить 9–10 мин., сок процедить, добавить 2 ст. л. меда, настоять 1–2 часа. Подавать охлажденным.

## Фрукты с медом

500 г различных фруктов, мед, 100 г орехов.

Сливы, груши, яблоки, виноград или др. фрукты, очистить, красиво нарезать, положить в посуду, залить медом и посыпать рублеными орехами.



форма СП-1

АБОНЕМЕНТ На газету журнал

89471

(индекс видання)

<b>Кулинарный мир</b> (наименование видання)		Кількість комплектів
---	--	----------------------

на 20\_\_ рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куди

(поштовий індекс)

(адреса)

Кому

(прізвище, ініціали)

ПВ місце літер На газету журнал 89471

ДОСТАВКА КАРТКА ДОРУЧЕННЯ

(індекс видання)

**Кулинарный мир**

(наименование видання)

Вартість передплати	грн.	коп.	Кількість комплектів
перерахування	грн.	коп.	

на 20\_\_ рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

поштовий індекс

код вулиці

місто

село

область

район

вулиця

буд.

корп.

кв.

Прізвище, ініціали

код передплатника



89470



89472



89473



89474

На абонементі повинен бути проставлений відтиск касового апарата. При оформленні передплати (передаресування) без касового апарата на абонементі проставляється відтиск календарного штампеля відділення зв'язку. У цьому разі передплатнику видається абонемент з квитанцією про оплату вартості передплати (передаресування).

Передплатник із сплачених ним коштів за передплату доручає Розповсюдженню сплатити Видавцю суму в розмірі видавничої вартості передплатного видання на умсаах і в строки, визначені Розповсюдженцем.

(підпис передплатника (фізичної особи або керівника юридичної установи, завірений печаткою))

• УДОБНО — ПРЯМО НА ДОМ

• СТАБИЛЬНО — НЕ ПОДОРОЖАЄТ

• ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ В КИОСКАХ

«Кулинарный мир» №4 (80) — «Великий пост»  
подписной индекс по каталогу Укрпочты **89471**

Руководитель проспекта:  
Людмила Лисак  
Главный редактор:  
Александра Гребенщикова  
Дизайнер:  
Сергей Юрков

Зарегистрирован Министерством юстиции Украины.  
Регистрационный номер КВ 13709-2674Р-от 07.03.2008 г.

Учредитель — Ланкис Лесинд Юрьевич.  
Издатель — ФЛП Соболь Юрий Владимирович.  
Тираж — \_\_\_\_\_ экз. Отпечатано в типографии  
ООО «ФАКТОР-ДРУК». Заказ № 0511. Цена договорная.  
Точка зрения авторов, опубликованных материалов,  
не всегда совпадает с мнением редакции. Ответственность  
за содержание рекламных объявлений несет  
рекламодатель. Приглаемые в редакцию материалы  
не возвращаются и не рецензируются. Переписка  
с читателями ведется только на страницах журнала.

Уважаемые читатели! Теперь вы можете оформить подписку!  
Любимые журналы теперь дешевле и доставлены точно в срок!  
В этом случае стоимость одного номера будет составлять всего 3,30 грн.!



Спрашивайте  
в точках  
продажи прессы