

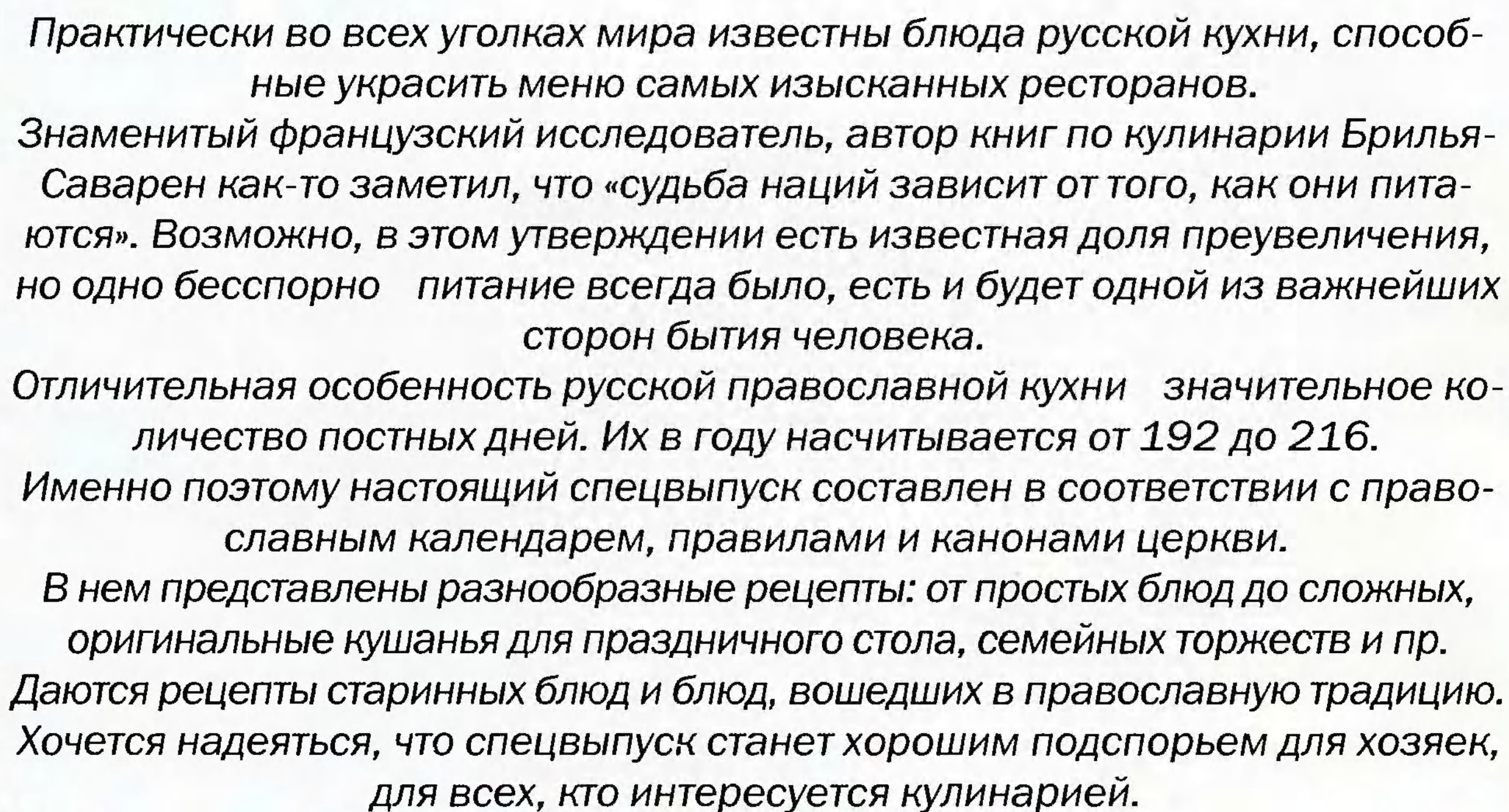
Меню

РУССКОЙ
ПРАВОСЛАВНОЙ
КУХНИ

НА ВСЬ ГОД



- ПОСТЫ
- ЗИМНИЙ,
ЛЕТНИЙ,
ОСЕННИЙ
МЯСОЕДЫ
- И ДРУГИЕ
СКОРОМНЫЕ
ДНИ
И ПРАЗДНИКИ



Практически во всех уголках мира известны блюда русской кухни, способные украсить меню самых изысканных ресторанов. Знаменитый французский исследователь, автор книг по кулинарии Брилья-Саварен как-то заметил, что «судьба наций зависит от того, как они питаются». Возможно, в этом утверждении есть известная доля преувеличения, но одно бесспорно — питание всегда было, есть и будет одной из важнейших сторон бытия человека.

Отличительная особенность русской православной кухни — значительное количество постных дней. Их в году насчитывается от 192 до 216. Именно поэтому настоящий спецвыпуск составлен в соответствии с православным календарем, правилами и канонами церкви.

В нем представлены разнообразные рецепты: от простых блюд до сложных, оригинальные кушанья для праздничного стола, семейных торжеств и пр. Даются рецепты старинных блюд и блюд, вошедших в православную традицию. Хочется надеяться, что спецвыпуск станет хорошим подспорьем для хозяек, для всех, кто интересуется кулинарией.

Содержание

Праздничный рождественский стол	3
Зимний мясоед	13
Крещение	20
Масленица	24
Великий пост	30
Пасхальный стол	34
Троица	40
Петров пост	45
Летний мясоед	49
Успенский пост	53
Осенний мясоед.	58
Рождественский пост	63



Рождество

Рождество Христово отмечается 7 января.
На праздничный стол обычно подавали студень,
окорок, жаркое, птицу, молочного поросенка.
Пекли пироги и разные сладости.

Холодные блюда



Салат с индейкой

На 4 порции:

индейка жареная 200 г
филе,
яблочки моченые - 160 г,
чернослив 80 г
майонез 120 г
листья салата 4 шт.,
зелень, соль.

Филе индейки тонко нарежьте.

Чернослив ошпарьте и выньте косточки.

Яблоки очистите от кожицы и сердцевины и нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты уложите на листья салата, посолите, заправьте майонезом и оформите зеленью

Холодные блюда

Свекла
с хреном,
яблоками
и орехами

На 4 порции:

свекла вареная 1 шт.,
яблоки 1 шт.,
хрен тертый 1 ст. ложка,
орехи грецкие 2 ст. ложки,
сметана 1/2 стакана,
зелень петрушки, соль,
сахар по вкусу.

Очистите и натрите свеклу и яблоко. Смешайте свеклу с тертым хреном.

Добавьте соль и сахар.

Все компоненты выложите в салатник, заправьте сметаной.

При подаче посыпьте орехами, оформите зеленью

Салат «Гренадер»

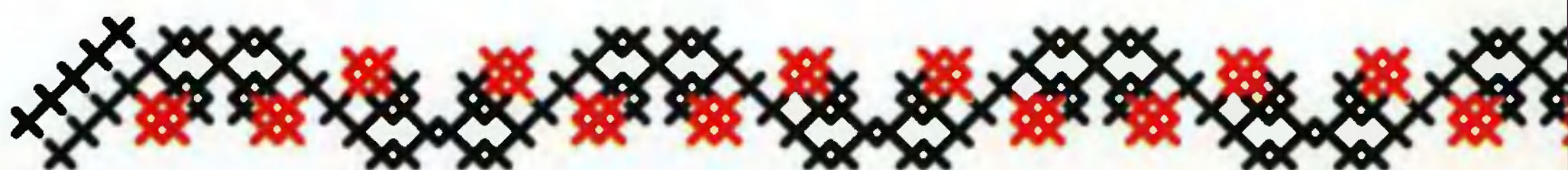
На 4 порции: ветчина 100 г,
чернослив без косточек 100 г
картофель вареный,
лук репчатый 2 головки,
кукуруза консервированная 150 г
майонез 2 стакана,
чипсы крабовые 20 г,
зелень петрушки, зелень укропа,
яйцо вареное 2 шт.

Для приготовления салата ветчину, картофель, лук, чернослив (часть оставьте для оформления), яйца нарежьте соломкой.

На плоское блюдо уложите слоями картофель, лук, ветчину, чернослив, грецкие орехи, кукурузу и яйца, покрывая каждый слой майонезом.

Салат оформите грецкими орехами, крабовыми чипсами и зеленью





Мясной салат по-русски

На 6 порций: мясо вареное 250 г
картофель вареный 2 шт.,
зеленый консервированный горошек 100 г
яблоки 100 г яйца вареные 2 шт.,
зелень укропа рубленая 2 ст.ложки,
майонез 150 г соль.

Огурцы нарежьте кубиками. Мясо нарежьте соломкой, картофель кубиками, соедините с огурцами.

Посолите, добавьте майонез, нарезанные кубиками яблоки, зеленый горошек, рубленые яйца и зелень, перемешайте.

При подаче оформите салат зеленью петрушки и ягодами клюквы

Холодец по-домашнему

Говяжий сустав 400 г мякоть говядины 180 г курица 700 г морковь 40 г лук репчатый 40 г чеснок 1 зубчик, корень петрушки 30 г соус-хрен, специи, соль.

Обработанный говяжий сустав разрубить, залить холодной водой (2 л на 1 кг продукта) и варить при слабом кипении 6-8 часов, периодически снимая жир и пену.

Через 3-4 часа положить говядину и курицу и варить до готовности.

За 30 мин. до окончания варки в бульон добавить овощи, лавровый лист и перец горошком.

Сваренное мясо, курицу, сустав вынуть из бульона (у курицы удалить кости, у сустава сухожилия), мелко нарезать или пропустить через мясорубку.

В процеженный бульон положить измельченные мясные продукты, соль (20-22 г на 1 кг холодца), варить 10-20 мин. В конце варки добавить растертый чеснок.

Холодец разлить в лотки или формы и охладить до застывания.

Подать с соусом и консервированными овощами



Солянка по-ленинградски

200 г гуся, 3 головки репчатого лука, 3 соленых огурца, 2 ст.ложки каперсов, 2 ст.ложки маслин, 1 корень сельдерея, 40 г сливочного масла, 1,6 л бульона, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа, соль и специи по вкусу. Вместо гуся можно использовать утку.

Соленые огурцы нарезают ломтиками или ромбами. Огурцы с грубой кожицей и зрелыми семенами предварительно очищают от кожицы и семян. Подготовленные огурцы припускают.

Репчатый лук тонко шинкуют и пассеруют.

Томатное пюре пассеруют отдельно. У оливок вынимают косточки, а маслины промывают.

Лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками.

В кипящий бульон из гуся кладут пассерованный на сливочном масле лук, припущенные огурцы и варят 7-10 минут, затем каперсы, специи, соль и доводят до кипения.

Вареную птицу нарезают ломтиками, заливают бульоном и кипятят.

При подаче в тарелку кладут ломтики птицы, маслины, наливают солянку, кладут кусочек очищенного от кожицы лимона, сметану и мелко нарезанную зелень.

При порционном приготовлении солянки в суповую миску кладут пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, нарезанную ломтиками птицу, каперсы, заливают бульоном, кладут перец горошком, лавровый лист, соль и варят 5-10 минут.

В конце варки добавляют сметану.

При подаче кладут маслины и посыпают зеленью.

Суп гороховый с сосисками

На 4 порции:

горошек зеленый свежий 300 г,
сосиски подкопченные 4 шт.,
смесь овощей замороженная 250 г,
бульон куриный 3 стакана,
чеснок 1 зубчик,
хлеб для тостов 2 ломтика,
соль по вкусу.

Горошек промойте, отварите в кипящей воде 5 минут, затем воду слейте.

Из 2/3 нормы приготовьте пюре, а остальной горошек отложите.

Бульон доведите до кипения, положите овощную смесь и варите 3 минуты.

Затем положите гороховое пюре, горошек, нарезанные тонкими ломтиками сосиски, посолите.

Проварите еще в течение 2-3 минут и снимите с огня.

Чеснок очистите и мелко порубите.

Натрите им хлеб для тостов, а затем нарежьте мелкими кубиками.

Обжарьте в духовке до золотистой корочки.

Подайте с супом.



Рождественский суп из карпа

На 6 порций: карп неразделанный 700 г масло сливочное 50 г
мука пшеничная 50 г коренья (морковь, петрушка, сельдерей) 100 г,
уксус 1 ч. ложка, корень петрушки, лавровый лист,
перец горошком, соль, булка для гренков 1 шт.

Карпа очистите, выпотрошите, отделите голову и хвост.

Снимите мякоть с костей вместе с кожей и нарежьте порционными кусочками.

Хвост и голову карпа (удалив жабры и глаза) сварите в 1,5 л подсоленной воды.

Бульон процедите.

Молоки и икру по отдельности промойте в подсоленной воде.

Муку спассеруйте в масле, разведите охлажденным рыбным бульоном, хорошо перемешайте и прокипятите.

Добавьте мелко нарезанные коренья и варите 5 минут.

Заправьте разведенной пассерованной мукой, добавьте уксус, специи, икру, молоки и куски рыбы.

Варите до готовности 20 минут.

Подайте с гренками и мелко рубленой зеленью.

Для приготовления гренков булочку нарежьте кубиками и обжарьте в масле.





Жаркое в горшочках

На 6 порций:

мякоть свинины 500 г
картофель 400 г
лук репчатый 2 головки,
морковь 2 шт.,
огурцы соленые 4 шт.,
кубик бульонный 1 шт.,
растительное масло 4 ст.ложки,
мука пшеничная 1 ст.ложка,
майонез или сметана 1 ст.ложка,
паста томатная 1 ст.ложка,
перец черный молотый, соль.

Мякоть свинины нарежьте кусочками, лук мелко порубите, морковь натрите на терке, картофель крупно нарежьте.

Мясо и картофель обжарьте по отдельности на масле до готовности.

Лук и морковь соедините, спассеруйте.

Для соуса из кубика приготовьте бульон, охладите, разведите им бульон, добавьте томат и майонез, перемешайте.

Мясо и овощи уложите в горшочки, добавьте мелко нарезанные огурцы, посолите, поперчите, влейте приготовленный соус и тушите в духовке 20-30 минут при 190 градусах.

Подавайте жаркое в горшочках.



Жареные цыплята с грибами

На 6 порций: цыпленок 3 шт.,
лук репчатый 3 головки,
грибы вареные 300 г
масло топленое 3-4 ст. ложки,
сало шпик 200 г соль, перец красный.

Тушки цыплят промойте, посолите, натрите перцем.

Лук нашинкуйте соломкой, грибы нарежьте ломтиками, сало шпик тонкими пластинами.

Нафаршируйте тушки цыплят грибами, луком, покройте тонким слоем шпика и обвяжите нитками.

Жарьте в духовке до готовности с маслом, затем снимите нитки, удалите сало и запекайте цыплят до образования золотистой корочки.

Перед подачей разделите цыплят пополам, подавайте с жареным картофелем и маринованными овощами.

Вторые блюда

Утка с луком

На 8 порций: утка 1 шт.,
лук репчатый мелкий 1 1,5 кг
жир свиной 150 г
вино белое столовое 100 г
мука пшеничная 25 г соль,
перец черный молотый.

Обработанную тушку посыпьте солью, перцем и обжарьте в жаровне до золотистой корочки.

Добавьте немного горячей воды, вино и тушите.

Муку подсушите, помешивая, до запаха каленого ореха.

В конце тушения утки введите головки лука, а затем пассерованную муку, разведенную теплой водой, и тушите до готовности.

Готовую утку поместите на блюдо.

Гарнируйте головками лука и залейте соусом, образовавшимся при тушении.



Свинина в глазури

Свинина (корейка)
на ребрышках 2 кг
курага 1/2 стакана,
соевый соус 1/2 стакана,
кетчуп 1/4 стакана.

Залить свинину водой и тушить 45 минут до полуготовности. Выложить мясо на тарелку.

Для глазури смешать курагу, измельченную в блендере, соевый соус, кетчуп и несколько ложек воды.

Жарить мясо на гриле на среднем огне 20 минут, периодически переворачивая кусочки и поливая их глазурью.

Подавать со свежими овощами и зеленью.



Поросенок отварной под белым соусом

Небольшой поросенок, по 2-3 корня моркови и петрушки, 1 репа, соль, перец горошком, лавровый лист, 2 стакана белого соуса, 5-8 картофелин для гарнира, зелень петрушки.

Подготовленного небольшого поросенка разрубить на куски.

Голову и ножки использовать для варки холодца, а остальное мясо нарубить кусками.

Куски мяса уложить в кастрюлю, добавить коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить до готовности.

Сваренное мясо выложить на блюдо и залить соусом.

Рядом красиво выложить разварной картофель, зелень петрушки.

Вместо белого соуса можно использовать соус сметанный с хреном.



Поросенок вареный фаршированный

Небольшой поросенок (2-3 кг), 500 г телятины (или молодой говядины), 1 стакан молока, 300 г пшеничного хлеба, 3 луковицы, 1 яйцо, 300 г почечного телячьего жира, 2 стакана белого соуса (либо сметанного с хреном), соль, перец молотый по вкусу, овощи для гарнира.

Подготовленного выпотрошенного поросенка вымочить осторожно, не повредив кожу, удалить кости (кроме головы и ножек), промыть.

Приготовить фарш: телятину мелко изрубить, добавить размоченный в молоке хлеб, яйца, почечный жир, пассерованный лук (2 луковицы), соль, перец.

Все пропустить через мясорубку.

Нафаршировать поросенка, зашить его, завернуть в салфетку и положить в кастрюлю с холодной водой. Туда же положить кости поросенка, коренья, специи, луковицу. Варить до готовности.

Готового поросенка вынуть из кастрюли, развернуть салфетку и уложить на блюдо.

Полить белым соусом, вокруг разместить овощной гарнир.

Готовность поросенка определяют, проколов поварской иглой либо вилкой.

Игла должна легко прокалывать кожу.



Пирожки с помидорами

Помидоры 6 шт.,
тесто слоеное 400 г
сыр 125 г
масло растительное
4 ст. ложки, соль,
перец черный молотый,
зелень петрушки
для оформления.

Тесто тонко раскатайте и вырежьте 12 квадратов со стороной 10 см.

Для начинки сыр нарежьте мелкими кубиками и смешайте с маслом, солью и перцем. Помидоры разрежьте пополам.

Тесто разложите в формочки, края разверните.

Положите помидоры на тесто выпуклой стороной вниз, сверху разложите сырную смесь и посыпьте зеленью.

Выпекайте 30 минут в духовке при 200°C, пока сыр не расплавится.



Бабушкины пирожки

Мука пшеничная 3 стакана,
вода 1 стакан,
масло ореховое 1 ст. ложка,
варенье густое или джем 1 стакан, сахар-
ная пудра, масло растительное
для фритюра 1 стакан, соль.

Из муки, воды, орехового масла и соли замесите крутое тесто.

Готовое тесто тонко раскатайте, вырежьте лепешки, на середину каждой положите ложку варенья, аккуратно защипните.

Пожарьте пирожки во фритюре.

При подаче посыпьте сахарной пудрой.

Печенье «Праздничное»

На 10 порций:

мука пшеничная 1 стакан, маргарин 125 г,
яйца 4-5 шт., соль 1/2 ч.ложки.

Для начинки: повидло яблочное 100 г

орехи рубленые 100 г коньяк 50 г

Для глазури: шоколад тертый 150 г

масло сливочное 30 г

Маргарин соедините с 1 стаканом воды, добавьте соль и доведите смесь до кипения.

Затем всыпьте муку и, помешивая, варите, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды.

Охладите массу до 60-70°C, вводите по одному яйца, непрерывно взбивая тесто.

Приготовленное тесто из кондитерского мешка отсадите на противень, смазанный маслом, в виде небольших колец.

Выпекайте изделия при 180-200°C до золотистого цвета, охладите.

Готовые кольца разрежьте по горизонтали.

Нижние части колец смажьте смесью повидла с орехами, накройте верхними, сбрызните кольца коньяком.

Шоколад растопите вместе с маслом на водяной бане, покройте кольца приготовленной глазурью и охладите.



Пирожные шоколадно-апельсиновые

На 6 порций: бисквит готовый 300 г, шоколад 260 г сливки
густые 300 г сахар 3 ст. ложки,
цедра 1 апельсина, ликер - 1 ст. ложка,
какао-порошок 2 ст. ложки.

Шоколад растопите на водяной бане, соедините со взбитыми сливками.

Сахар залейте 1 стаканом воды, добавьте цедру, ликер, и варите, пока цедра не станет прозрачной.

Половину цедры соедините со сливочно-шоколадной смесью.

Из бисквита вырежьте 12 кружочков, соедините их парно с помощью крема, посыпьте какао-порошком.

Охлаждайте пирожное 4 часа.

Подавайте пирожные с апельсиновым сиропом, оформив цедрой и цветочными лепестками.



Зимний мясоед

Зимний мясоед начинается с праздника Рождества, продолжается до Масленицы.

Это период, когда разрешается употреблять мясо.

В Крещенский сочельник (18 января) - день постный. Постоянно есть мясо можно в любой день, кроме среды и пятницы.

Холодные блюда



Салат «Смак»

На 4 порции:

мякоть говядины вареная 200 г
огурцы маринованные 2 шт.,
грибы вареные 200 г
репчатый лук 1 шт.,
майонез 4 ст. ложки, зелень петрушки.

Лук, мясо, грибы и огурцы нарежьте соломкой.

Лук обдайте кипятком.

Подготовленные ингредиенты салата соедините, заправьте майонезом и перемешайте.

Перед подачей оформите зеленью.

Салат «Деревенский»

На 2 порции:

мякоть вареной говядины 120 г сыр домашний 100 г,
картофель вареный 2 шт., огурец соленый 1 шт.,
майонез 2 ст. ложки, зелень петрушки.

Соленый огурец, очищенный от кожицы и семян, и картофель нарежьте ломтиками, мясо и сыр - мелкими кубиками.

Подготовленные ингредиенты салата соедините, заправьте майонезом.

Перед подачей оформите зеленью.



Закуска «Похмельная»

На 2 порции:

осетрина вареная 50 г язык вареный 50 г
 индейка вареная 50 г филе,
 морковь 1 шт., желатин 10 г
 бульон из индейки 1 стакан,
 зелень петрушки, капуста квашеная
 1/2 стакана, огурец соленый 1 шт.,
 перец сладкий красный
 маринованный 1 шт., маслины 5-6 шт.,
 листья зеленого салата 3-5 шт.,
 соус-хрен с уксусом 1-2 ст.ложки.

Осетрину, язык и индейку нарезать кусочками, оформить ломтиками моркови и зеленью.

Желатин замочить в холодной воде, затем распустить его на водяной бане и соединить с бульоном.

Желе довести до кипения и охладить.

Подготовленные ингредиенты залить по отдельности приготовленным желе и охладить.

Когда желе застынет, закуску уложить на тарелку, выстеленную листьями салата, гарнировать маслинами, нарезанными кубиками овощами и капустой, выкладывая их горками.

Соус подать отдельно.

Фаршированные персики

На 4 порции:

курица отварная 140 г,
 сыр тертый 100 г
 лук репчатый красный 1 головка,
 майонез 3 ст.ложки, персики консервированные 400 г, листья салата зеленого, зелень петрушки, перец красный молотый, соль по вкусу.

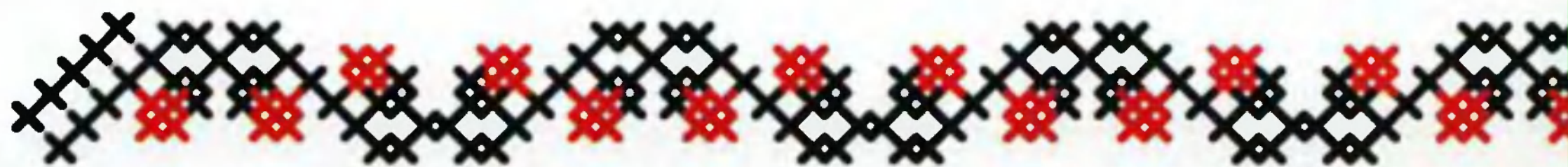
Смешайте сыр, измельченную мякоть курицы, рубленый лук, майонез.

Посолите и поперчите.

Нафаршируйте половинки персиков смесью и выложите на листья салата.

При подаче оформите зеленью.





Суп из свиных ребрышек с картофелем

На 4 порции:

ребрышки свиные 300 г

картофель 300 г

соль по вкусу, зелень.

Свиные ребрышки мелко порубить, промыть, залить 1 л воды и довести до кипения, снять пену.

Варить на слабом огне в течение часа.

Затем добавить нарезанный кубиками картофель, соль и варить еще 20 минут.

При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Щи по-уральски с квашеной капустой

На 4 порции:

капуста квашеная 500 г

растительное масло 1 ст. ложка,

морковь 100 г

репчатый лук 100 г

чеснок 2 зубчика,

крупа (рис, пшено, овсянка) 40 г

томат-пюре 100 г

бульон мясной 1,6 л, сметана 80 г

Капусту слегка прогрейте с частью масла, добавьте томат-пюре, бульон и тушите 30-40 минут.

В кипящий бульон всыпьте перебранную промытую крупу. Доведите до кипения.

Добавьте тушеную капусту, пассерованные лук и морковь, варите до готовности.

Готовые щи можно заправить растертым с солью чесноком. При подаче положите сметану и посыпьте рубленой зеленью.





Борщ домашний

Две крупные свеклы, 200-250 г белокочанной свежей или квашеной капусты, 1-2 морковки, 1 корешок петрушки, 1-2 луковицы, 1 ст.ложка томата-пюре или 2 свежих помидора, 2 ст.ложки жира (лучше свиного сала), 100 г шпика, 1 ст.ложка сахара, 1 ст.ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу, 1,5-2 л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укропа, 1/2 стакана сметаны.

В кипящий бульон или воду положить нашинкованную шашечками свежую капусту и варить 10-15 мин.

Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатом-пюре, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности.

За 5 мин. до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика.

Если капуста квашеная, ее тушат и кладут в борщ вместе со свеклой.

За 5-7 мин. до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 ст.ложка муки), разведенной бульоном.

Это сделает борщ более густым.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа.

Пельмени сибирские

Для теста: 1-2 яйца, 1 стакан кипяченой воды, мука, 1/2 ч.ложки соли.

Фарш: 300 г мякоти говядины, 300 г мякоти свинины, 1 луковица, 2-3 дольки чеснока, 2/3 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Пропустить говядину, свинину, лук и чеснок через мясорубку, посолить, поперчить, добавить молоко и хорошо размешать фарш до пышности.

Приготовить тесто и слепить пельмени.

Опустить в кипящую воду и варить 10-12 мин.



Вторые блюда

Кармашки из свинины с ананасами

На 6 порций:

мякоть свинины (корейка) 600-700 г ананасы консервированные 200 г, сыр твердый 50 г яйцо 1 шт., мускатный орех тертый, панировочные сухари, перец черный молотый, соль, растительное масло.

Сыр натереть на крупной терке. Ананасы нарезать ломтиками, посыпать мускатным орехом и перемешать.

Свинину нарезать порционными кусками толщиной 1,5-2 см, слегка отбить, посолить, поперчить. Сбоку сделать надрез, чтобы получился «кармашек».

Положить в «кармашек» немного сыра, кусочки ананаса.

Закрепить «кармашек» деревянной шпажкой.

Яйцо взбить, посолить.

Обваливать «кармашки» в яйце. Затем обваливать их в панировочных сухарях.

Обжарить «кармашки» на масле до образования корочки и прогреть до готовности в духовке.



Курица с овощами В молочном соусе

На 4 порции:

курица 600 г морковь 120 г горошек зеленый 200 г сельдерей салатный 20 г стеблей, корень сельдерея 15 г молоко 500 г масло сливочное 30 г мука пшеничная 25 г соль, зелень.

Промойте тушку, залейте водой и варите с добавлением соли, моркови, нарезанной кубиками, и с корнем сельдерея.

Птицу выньте, нарежьте на порции и прогрейте в этом же бульоне.

Для соуса муку пассеруйте на масле без изменения цвета, слегка охладите. Разведите теплым молоком, посолите и проварите до загустения.

Отдельно отварите в подсоленной воде стебли сельдерея, нарезанные кубиками.

При подаче птицу загарнируйте овощами, горошком, полейте соусом и оформите зеленью.

Разварная телятина с картофелем по-деревенски

На 2 порции:

мякоть вареной телятины 100 г
картофель 3-4 шт.,
растительное масло 1 ст.ложка,
вода 1,5 стакана, соль.

Картофель нарежьте кружочками и выложите половину в смазанную маслом форму для запекания.

Сверху уложите ломтики телятины и накройте их оставшимся картофелем, слегка посолите.

Налейте в форму кипяченую воду, накройте фольгой или крышкой и запекайте телятину с картофелем в разогретой духовке 30-40 минут до готовности картофеля.

При подаче посыпьте рубленой зеленью.



Мясо по-домашнему

Окорок свиной 2,5 кг
растительное масло 2 ст.ложки,
морковь 2 шт., баклажан 1 шт.,
кабачок 1 шт., помидоры 2 шт.,
перец черный молотый, соль.

С окорока снять шкурку. Удалить кость. Мясо посолить, поперчить.

По желанию на сале можно сделать надрезы в виде сетки.

Мясо скрепить шпажками.

Выложить мясо на смазанный маслом противень и запекать 1 час.

Все овощи крупно нарезать.

К мясу добавить морковь, лук и баклажаны.

Запекать еще 25 минут.

Добавить оставшиеся овощи.

Запекать 15 минут.





Картофель, запеченный в фольге

На 4 порции:

картофель 4 шт., брынза 300 г

помидоры 2 шт., бекон 200 г

соль, перец черный молотый по вкусу.

Картофель отварите в подсоленной воде 20 минут, затем остудите.

Разрежьте картофель пополам, посолите, поперчите.

Половинки картофеля накройте ломтиками бекона.

Брынзу нарежьте ломтиками и выложите на ломтики бекона.

Помидоры нарежьте кружочками и выложите на ломтики брынзы.

Картофель заверните в фольгу и запекайте при 200°C 15 минут.

Подавайте картофель в фольге, оформив зеленью.

Говядина, жаренная в сметане

На 6 порций:

мякоть говядины (толстый край) 1 кг

сметана 300 г сок 1 лимона,

лук репчатый 1 головка,

кинза 1/2 пучка,

базилик 1/2 пучка,

перец черный молотый, соль.

Сметану смешайте с соком лимона, добавьте мелко нарезанный лук и зелень, перемешайте.

Говядину натрите солью и перцем, смажьте полученной смесью и выдержите при комнатной температуре 6 часов.

Подготовленное мясо уложите на противень, слегка смазанный маслом, и жарьте в духовке 40-50 минут при 190 градусах.

Готовое мясо выложите на блюдо, нарежьте ломтиками.

Гарнируйте овощами и зеленью.



Крещение

Крещение отмечается 19 января.
Накануне Крещения не едят до первой звезды.
Обычно подавались разнообразные каши, горох,
мясные блюда, выпечка, пряники и печенье.

Вторые блюда

Клопс луковый в сметане

На 4 порции: мякоть говядины 800 г лук репчатый 4 шт., сметана 1/2 стакана, растительное масло 4 ст.ложки, мука пшеничная 2 ст.ложки, перец черный молотый, соль.

Мясо нарежьте поперек волокон порционными кусками, отбейте и жарьте на части масла до образования золотистой корочки.

Лук нарежьте кольцами, пассеруйте на оставшемся масле.

Соедините лук с мясом, залейте сочком, образовавшимся при жаренье мяса и разведенным небольшим количеством горячей воды.

Посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите на слабом огне до готовности.

Муку соедините со сметаной, добавьте к мясу, перемешайте и доведите до кипения.

Подавайте клопс горячим с вареным картофелем.





Рисовый крупеник с ветчиной

На 6 порций: рис 1 стакан, ветчина 300 г морковь 1 шт., корень петрушки 1 шт., растительное масло 3 ст.ложки, зелень петрушки рубленая 3 ст.ложки, сливочное масло 3 ст.ложки, томатный соус 1 стакан, соль.

Рис варите до готовности в подсоленной воде.

Ветчину нарежьте соломкой.

Для начинки морковь и корень петрушки натрите на терке и обжарьте с ветчиной на растительном масле.

В конце жаренья добавьте зелень петрушки.

В смазанную маслом форму выложите часть риса, затем приготовленную ветчину и оставшийся рис.

Разровняйте, полейте растопленным сливочным маслом и запеките.

При подаче полейте крупеник томатным соусом и оформите листиками базилика.

Запеканка пшенная с изюмом

Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде.

В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм.

Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

Каша гречневая с сыром

На 4 порции:

крупя гречневая быстрого приготовления 200 г, масло сливочное 100 г сыр тертый 4 ст.ложки, соль по вкусу.

Сварите рассыпчатую гречневую кашу, заправьте маслом, выложите в форму, посыпьте сыром и запекайте 5 мин.

Драники с куриным фаршем

На 6 порций: картофель 10 шт., фарш куриный 350 г лук репчатый 2 шт., чеснок 3 зубчика, оливковое масло 5 ст.ложек, мука пшеничная 2 ст.ложки, соус грибной 200 г, перец черный молотый, соль.

Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками.

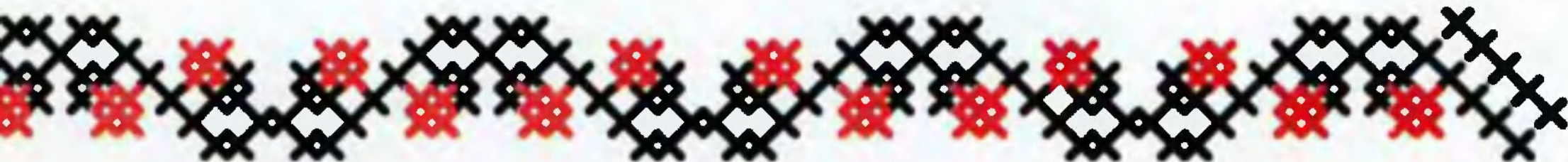
Картофель натрите на крупной терке, добавьте лук, чеснок, куриный фарш, муку, посолите, поперчите и перемешайте.

Обжарьте оладьи на разогретом масле до золотистого цвета, затем доведите до готовности в духовке.

При подаче оформите оладьи листиками базилика.

Отдельно подайте грибной соус.





Булочки с заварным кремом

На 10 порций:

тесто дрожжевое 500 г
яйцо для смазывания,
молоко 1/2 стакана,
сахар 2 ст. ложки,
крахмал 1/2 ч. ложки,
яйцо 1 шт.

Из теста сформируйте 10 шариков, уложите их на смазанный маслом противень.

Для крема смешайте сахар, крахмал и яйцо, затем влейте молоко, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения.

Снимите с огня и охладите.

После небольшой расстойки прижмите шарики теста ладонью, смажьте яйцом и, пользуясь корнетиком, заварным кремом нанесите на поверхности узоры в виде сетки.

После расстойки выпекайте изделия при 220°C 12-15 минут.



Кекс «Фантазия»

На 12 порций:

мука блинная 3 стакана,
творог 500 г,
сливочное масло 150 г, яйца 4 шт.,
сливки сгущенные с сахаром 400 г,
сок лимонный 1 ч.ложка,
сахарная пудра 1 ст.ложка.

Масло разотрите добела со сливками, добавляя по одному яичные желтки.

В массу добавьте протертый творог, сок лимона, перемешайте, затем всыпьте блинную муку и введите взбитые белки.

Массу еще раз перемешайте и выложите в смазанную маслом форму.

Выпекайте при 180°C 35-40 минут.

При подаче посыпьте кекс сахарной пудрой.



Пряничные пирожные

Белки яичные 3 шт.,
миндаль молотый 100 г
пряники 400 г
смесь пряничная 1/4 ч.ложки,
сахар 150 г соль 1 щепотка.

Белки взбейте с солью, постепенно добавляя сахар.

Пряники натрите на мелкой терке, перемешайте с миндалем и пряничной смесью.

Соедините прянично-ореховую массу со взбитыми белками.

В формочки, смазанные маслом, уложите тесто и выпекайте 25 минут при 130°C.

Готовые пирожные выложите из формочек, охладите, оформите растопленным шоколадом, лимонными цукатами, кондитерской посыпкой.

Торт с черемухой

На 8 порций:

мука 3 стакана,
сливочное масло 200 г
яйцо 1 шт., сметана 150 г
черемуха сушеная 150 г
мед 2 ст. ложки, вода 200 г соль.

Черемуху измельчите, залейте водой и уварите до загустения.

Охладите, добавьте мед и перемешайте.

Охлажденное масло порубите вместе с мукой, добавьте сметану, яйцо, посолите.

Замесите тесто, раскатайте его на 5-6 коржей и выпекайте.

Готовые коржи охладите, уложите друг на друга, прослаивая начинкой.

Верхний корж смажьте начинкой и посыпьте крошкой из обрезков коржей.



Масленица

Масленица по времени - переходящий праздник.
Отмечается в последнюю неделю
перед Великим постом.
Запрещается употребление мяса.
Можно есть молочные (сырные) продукты, яйца, рыбу.

Холодные блюда



Салат фруктово- овощной

На 4 порции:

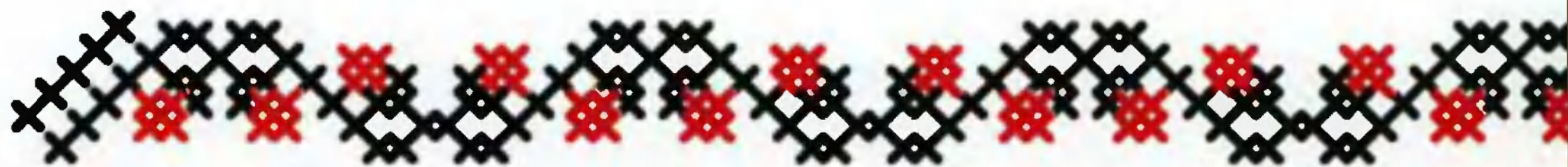
апельсин 1 шт.,
яблоко 1 шт.,
сливы 4 шт.,
морковь 1 шт.,
капуста
белокочанная 100 г,
сладкий перец 1 шт.,
сметана 1/2 стакана,
сахар, соль.

Морковь, капусту, очищенные перец и яблоко нарежьте соломкой, сливы (без косточек) на четыре части, апельсин - ломтиками.

Цедру апельсина натрите на терке.

Овощи и фрукты смешайте, заправьте сметаной, взбитой с сахаром и солью.

При подаче салат посыпьте цедрой.



Салат «Именинный»

На 6 порций:

грузди маринованные 200 г,
яблоки 150 г, помидоры 150 г
корень сельдерея 1 шт.,
маслины без косточек 50 г,
майонез 1 стакан,
перец черный молотый, соль по вкусу.

Грибы и яблоки нарежьте ломтиками.
Помидоры нарежьте дольками.
Корень сельдерея натрите на терке.
Маслины нарежьте колечками.
Для соуса соедините майонез с солью,
перцем и сельдереем, перемешайте.

Подготовленные ингредиенты соедините и перемешайте.

При подаче салат полейте соусом и посыпьте рубленой зеленью.



Салат грибной «Оранж»

На 4 порции: грибы 250 г, кедровые орешки 2 ст.ложки, лук репчатый 1 головка, сладкий перец красный 2 шт., оливковое масло 2 ст.ложки, сок апельсиновый 2 ст.ложки, уксус винный 1/2 ч.ложки, перец черный молотый, соль йодированная.

Лук и сладкий перец тонко нашинкуйте, грибы нарежьте ломтиками.

Кедровые орехи обжарьте на раскаленной сковороде без масла до золотисто-коричневого цвета.

Лук обжаривайте на масле 3 минуты. Добавьте грибы, перец и жарьте еще 5 минут, периодически помешивая.

Снимите с огня и добавьте апельсиновый сок, соль, уксус, черный перец.

Выложите салат на блюдо, выстеленное листьями салата.

Сверху положите теплую грибную смесь и посыпьте орехами.



Закуска «Изумрудные кубики»

На 4 порции: брынза 400 г
зелень укропа 1 пучок.

Брынзу нарежьте кубиками со стороной 1,5-2 см.

Укроп мелко порубите.

Кубики брынзы запанируйте в зелени укропа и уложите на блюдо.

Суп рыбный

На 1,3 литра воды 500 г рыбы,
50 г корня петрушки и репчатого лука,
морковь, 1,3 л воды, 2 яич-
ных белка, специи.

Рыбу выпотрошите и залейте холодной водой, снимите пену после закипания, добавьте петрушку и лук и варите 40-50 минут при слабом кипении.

В готовый бульон положите спассерованные морковь, репчатый лук, взбитые белки и варите еще 10-15 минут.

Суп подавайте в горячем виде со сметаной, с подсушенным хлебом.

Суп перловый с грибами

На 4 порции:

грибы белые сушеные 50 г
крупя перловая 1/4 стакана,
картофель 2-3 шт., морковь 1/2 шт.,
лук репчатый 1 головка,
масло растительное 2 ст. ложки,
сливки 1/4 стакана, соль по вкусу.

Грибы залейте 4 стаканами воды и оставьте на 2 часа. Затем варите до готовности в этой же воде 35-40 минут.

Крупку залейте кипятком, оставьте набухать около 1 часа, затем воду сцедите.

Грибной отвар процедите и доведите до кипения.

Положите в него крупку и варите 15 минут, затем добавьте нарезанный дольками картофель, нарезанные соломкой и пассерованные на масле морковь, лук и отваренные грибы.

Посолите и варите до готовности.

При подаче заправьте суп сливками.

Суп-лапша молочная

На 4 порции:

лапша домашняя 200 г
молоко 1,5 л,
сливки густые 1/2 стакана,
семена кориандра 1/2 ч. ложки,
кинза 2 веточки, соль.

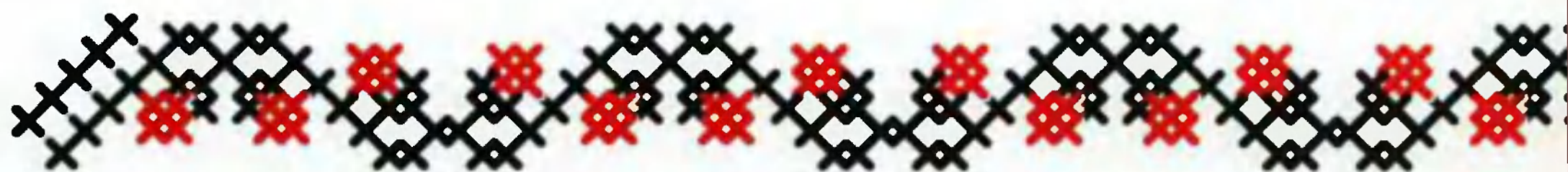
В 2 л подсоленной воды опустить в марлевом мешочке семена кориандра, довести до кипения, положить лапшу и варить 10 минут.

Откинуть лапшу на дуршлаг и, когда вода стечет, сразу переложить в кипящее молоко, посолить и варить до готовности.

В конце приготовления заправить горячими сливками.

При подаче положить в суп несколько листиков кинзы.





Блинчики по-деревенски (творожные)

На 4 порции: мука пшеничная 1 стакан, творог 100 г яйцо 1 шт., сахар 1 ч.ложка, простокваша 1 стакан, сода 1/4 ч.ложки, растительное масло 1 ст.ложка.

Разотрите яйцо с творогом, добавьте все остальные ингредиенты блинчиков, тщательно перемешайте.

Выпекайте блинчики на смазанной маслом сковородке.

Подавайте со сметаной или джемом.

Блины скороспелые

На 8 порций: мука пшеничная 3 стакана, кефир 2 стакана, яйца 3 шт., сахар 1 ст.ложка, вода 1 стакан, сода пищевая 1/2 ч.ложки, соль 1/2 ч.ложки.

Яйца смешайте с кефиром, добавьте соль и сахар.

Постепенно всыпьте муку и хорошо перемешайте, чтобы не было комочков.

Соду разведите в воде, влейте в тесто и сразу выпекайте блины, зачерпывая половником небольшие порции теста и выливая их на смазанную маслом раскаленную сковороду.

Подавайте блины со сметаной, медом или вареньем.

Окунь фаршированный

На 4 порции:

морской окунь 600 г яйца 2 шт.,
лук репчатый 1 головка,
сухари молотые 20 г
масло топленое 25 г соль.

Рыбу почистите, не разрезая брюшко, удалите плавники и голову и выпотрошите через разрез у головы.

Тушки хорошо промойте, посолите.

Обжарьте лук до золотистого цвета и перемешайте его с рублеными вареными яйцами, заправьте смесью специй для рыбы и рубленой зеленью.

Заполните брюшко полученным фаршем, смочите рыбу взбитыми яйцами, запанируйте в молотых сухарях и обжарьте со всех сторон до готовности и образования румяной корочки.

Перед подачей рыбу гарнируйте отварным картофелем и оформите зеленью.



Рыба, запеченная с грибами

На 8 порций:

филе рыбы 500 г грибы 500 г
сметана 1 стакан,
мука пшеничная 1 ст.ложка,
сок лимонный 2 ч.ложки,
лук репчатый 1 головка,
растительное масло 2 ст.ложки, пе-
рец черный молотый, соль.

Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и уложите в форму для запекания, смазанную маслом.

Грибы и лук нарежьте, обжарьте на масле на сковороде или уложите в посуду для микроволновой печи, добавив масло, перемешайте, накройте крышкой и поставьте в микроволновую печь на 4 минуты при мощности 800 Вт.

Сметану смешайте с мукой, посолите, поперчите, смешайте с грибами, прогрейте (в микроволновой печи 1 минуту при той же мощности).

Грибную смесь выложите на рыбу, поставьте в духовку на 20 минут при 200 градусах или в микроволновую печь на 5-6 минут при мощности 800 Вт.

При подаче посыпьте рыбу рубленой зеленью, гарнируйте овощами.



Оладьи с яблоками «Солнышко в ладошке»

На 4 порции: мука пшеничная 300 г сли-
вочное масло 1 ч.ложка, яйцо 1 шт.,
сахар 3 ст.ложки, вода 2 стакана, дрожжи
прессованные 12 г соль.

Для начинки: яблоки 4-5 шт.,
сахар 3/4 стакана.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посыпьте сахаром и поставьте в холодильник на час-два.

Приготовьте тесто: яйцо взбейте с сахаром и солью, добавьте растопленное масло.

В полученную смесь влейте теплые дрожжи, разведенные водой, хорошо перемешайте. Затем всыпьте муку и замесите тесто.

Когда оно увеличится в объеме вдвое, берите на вилку по одному ломтику яблок, обмакивайте их в тесто и обжаривайте на сковороде с разогретым топленым маслом.

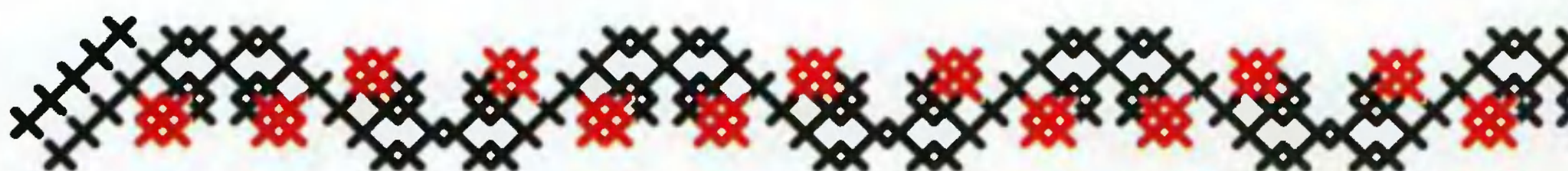
Переложите оладьи на противень, поставьте его в нагретую духовку, чтобы яблоки дошли.

Лучше всего для таких оладий подойдут кислые сорта яблок, например антоновка. К тому же они быстро готовятся.

Можно приготовить к ладьям соус, сваренный из кожицы яблок, все в дело!

Итак, кожицу от яблок сварите, отожмите через салфетку. В отвар добавьте яблочный сок, сахар по вкусу и доведите соус до кипения. Получится жидкий и ароматный сироп.

Оладушки с соусом и чайком — объеде-
ние!



Печенье «Кулечки»

На 8 порций:

мука пшеничная 480 г

сметана 80 г масло сливочное – 200 г

Для начинки: орехи грецкие рубленые

150 г изюм без косточек 150 г

Из муки, сметаны и размягченного масла замесите тесто, охлаждайте его 20 минут.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм, нарежьте его квадратами со стороной 5 см.

На квадраты, отступив от края 5 мм, выложите начинку из смеси обжаренных орехов и распаренного изюма.

Квадраты сверните так, чтобы получились кулечки, края слегка прижмите.

Печенье уложите на противень, смазанный маслом, и выпекайте при 220-240°C до золотистого цвета.

Рулет с маком

На 4-6 порций:

слоеное тесто 1 кг мак 500 г

мед или сахарная пудра 150-200 г

яйца 2 шт.

Мак залить кипятком и настаивать под крышкой 20 минут. Воду слить, мак отжать.

Смешать мак с медом и сахарной пудрой.

Тесто раскатать тонким слоем, смазать взбитым яйцом.

Выложить на пласт теста начинку, разровнять ножом.

Сформовать рулет.

Разрезать рулет поперек на равные ломтики.

Оставить на 20 минут для расстойки, затем выпекать при 200°C.



Великий пост

По времени - Великий пост переходящий.
Длится 7 недель. Запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения - мяса, молока, яиц.
Рыба разрешается только 2 раза - на Благовещение (7 апреля) и на Вербное воскресенье.
Возможно употребление в пищу морских «черепакожных» - кальмаров, мидий и пр.

Холодные блюда



Салат морковный с орехами

На 2 порции: морковь – 2 шт.,
корень петрушки – 1 шт.,
орехи грецкие рубленые – 2 ст. ложки,
вишня – 20 г мед – 1 ст. ложка,
сок лимонный – 1 ч. ложка, соль.

Очищенную морковь и корень петрушки нарежьте соломкой, посолите и заправьте лимонным соком.

Соедините с орехами, медом и перемешайте.

При подаче оформите салат вишнями.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

На 2 порции: помидоры 2 шт.,
лук репчатый 1 головка,
орехи грецкие 1/2 стакана,
чеснок 1 зубчик,
масло растительное 3 ст. ложки, перец черный молотый, соль по вкусу.

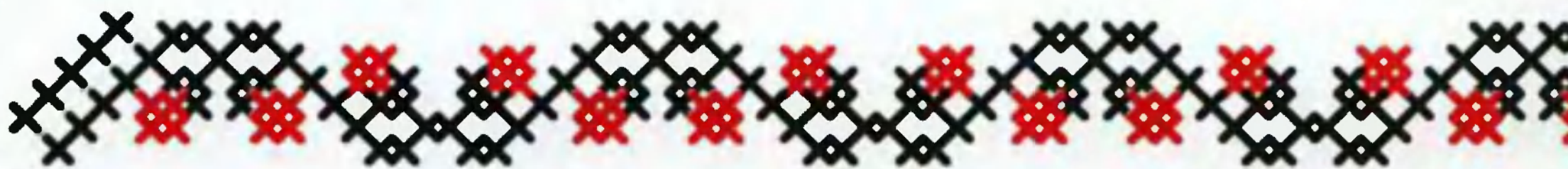
Помидоры нарежьте тонкими кружочками, лук тонкими кольцами.

Орехи мелко порубите, чеснок разотрите с солью и смешайте с маслом.

Помидоры выложите в салатник, сверху уложите кольца лука, посыпьте орехами, посолите, поперчите и заправьте чесночным маслом.

Салат оформите зеленью.





Икра из соленых огурцов

На 1 порцию:

огурцы соленые – 100 г
лук репчатый – 10 г
томат-пюре – 1 ч.ложка,
масло растительное – 1 ч.ложка,
перец черный молотый, соль по вкусу.

Соленые огурцы мелко порубить, удалить лишнюю влагу.

Репчатый лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле.

Добавить подготовленные огурцы и тушить под крышкой около 30 минут.

Затем положить томат-пюре и тушить еще 15-20 минут.

Посыпать перцем, перемешать и охладить. Для остроты можно добавить измельченный чеснок.

Готовую икру выложить горкой на тарелку, сверху нанести рисунок и посыпать зеленью.

Так же готовят икру из соленых помидоров.

Скумбрия с картофелем под маринадом

На 2 порции:

скумбрия 100 г филе,
картофель вареный 2 шт.,
маслины 30 г
масло растительное 1 ст. ложка для жарки
и 1 ст. ложка для маринада,
лук зеленый 20 г
зелень петрушки и укропа, соль,
морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка,
томат-пюре 1 ст. ложка,
уксус 3%-ный 1 ч. ложка,
бульон рыбный 1/2 стакана,
перец черный молотый, соль.

Для маринада нарежьте морковь соломкой, лук полукольцами, спассеруйте на масле, добавьте томат-пюре, уксус, влейте бульон, посолите, поперчите и тушите 15-20 минут.

Готовый маринад охладите.

Филе скумбрии нарежьте на порционные куски, посолите и пожарьте до готовности на растительном масле.

На середину тарелки положите картофель, нарезанный кружочками, на него поместите жареную скумбрию, сверху положите маринад и посыпьте рубленым зеленым луком, оформите маслинами и зеленью.



Суп-пюре из овощей с геркулесом

2-3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, зелень, лавровый лист, соль, 1 горсть геркулеса.

Лук и морковь мелко нарезаем и пережариваем.

Картофель развариваем в подсоленной воде и разминаем с отваром.

В картофельный отвар добавляем лук, морковь, лавровый лист и геркулес.

Варим еще 5 минут.

Рисовый суп с овощами

На 5 порций:

рис 100 г капуста белокочанная 200 г морковь 1 шт., картофель 3 шт., помидоры 2 шт., корень петрушки 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 2 ст. ложки, вода 1,5 л, зелень петрушки, соль.

Лук, морковь и корень петрушки нарежьте кубиками и обжарьте на масле.

Влейте горячую воду, положите нарезанный кубиками картофель и нарезанную шашечками капусту, доведите до кипения.

Всыпьте промытый рис и нарезанные кубиками помидоры, посолите и варите до готовности.

При подаче посыпьте рубленой зеленью.

Суп-пюре из цветной капусты

На 4 порции:

капуста цветная 300 г морковь 1 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 2 ст. ложки, мука пшеничная 2 ст. ложки, перец душистый 5 горошин, вода 1 л, зелень петрушки, соль.

Морковь и лук мелко нарежьте, потушите с 1 ст. ложкой масла и 5 ст. ложками воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится.

Цветную капусту залейте кипящей водой, отварите до мягкости, протрите вместе с тушеными овощами, добавьте муку, поджаренную на оставшемся масле до кремового цвета.

Все смешайте, постепенно вливая отвар, в котором варилась капуста.

Полученный суп приправьте солью, перцем и проварите 2-3 минуты.

При подаче оформите зеленью.

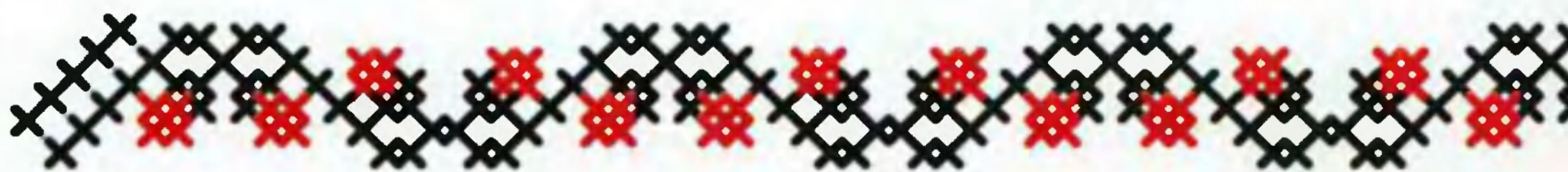
Грибной суп с крупой

250 г свежих, 100-125 г отваренных или 30-40 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 л воды, 2 столовые ложки ячневой крупы или риса, 2 картофелины, 1 соленый огурец или помидор, соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки.

Подготовленные грибы нарезать кусочками и тушить в масле вместе с рубленым луком. Промытую крупу варить в воде или бульоне до полумякости, затем прибавить нарезанный картофель, тушеные грибы и лук. За несколько минут до окончания варки в суп положить ломтики огурца или помидора, все вместе проварить, заправить.

Перед подачей на стол суп посыпать зеленью.





Краснокочанная капуста, тушенная с грибами

На 4 порции:

горошек зеленый консервированный 100 г
перец сладкий красный 2 шт.,
масло растительное 2 ст. ложки,
лук репчатый 1 головка, зелень укропа,
перец черный молотый, соль по вкусу.

Грибы отварите, затем нарежьте ломтиками. Капусту нарежьте квадратами, обжарьте вместе с нашинкованным луком, зеленым горошком, грибами и нарезанным брусочками сладким перцем.

Влейте немного воды, посолите, поперчите и тушите до готовности.

При подаче оформите зеленью.

Грибы, тушенные по-охотничьи

На 4 порции: грибы 500 г перец сладкий 3 шт., лук репчатый 1 головка, масло растительное 2 ст. ложки, мука пшеничная 1 ст. ложка, томат-пюре 3 ст. ложки, семена тмина 1/3 ч. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Очищенные и промытые грибы, перец, лук мелко нарежьте, обжарьте на масле, добавьте томат-пюре и тмин.

Всыпьте муку, перемешайте, влейте немного горячей воды, посолите и тушите до готовности.

Гарнируйте рассыпчатым рисом или жареным картофелем.

Перед подачей оформите зеленью.

Рыба, тушенная с чесноком

На 4 порции:

рыба 500 г филе,
лук репчатый 1 головка,
перец сладкий 2-3 шт.,
томат-пюре 2 ст. ложки,
чеснок 2-3 зубчика,
мука пшеничная 2 ст. ложки,
масло растительное 2 ст. ложки,
зелень укропа, перец черный молотый,
соль по вкусу.

Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на масле.

Лук нарежьте кольцами и обжарьте на масле, добавьте сладкий перец, нарезанный соломкой, и томат-пюре.

Выложите в сотейник обжаренные овощи, налейте немного воды и доведите до кипения, после чего положите куски рыбы, добавьте чеснок, растертый с солью, и тушите.

Гарнируйте отварным картофелем или рассыпчатым рисом.

Подавайте, оформив зеленью.



Пасха

Пасха - переходящий праздник,
отмечается в воскресенье.

Следующие 6 дней также считаются праздничными.
Употребляются в пищу продукты из молока, творога,
яиц, мяса, разрешена рыба.

Холодные блюда



Рулет из лосося на Пасху

На 4 порции:

филе копченого лосося 200 г
сливки густые 1/2 стакана,
помидор 1 шт., лук зеленый 20 г
зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка,
желатин 1 ч. ложка, соль,
перец черный молотый по вкусу.

Желатин замочите в шестикратном количестве холодной воды до набухания, затем распустите на водяной бане и остудите.

Помидор, удалив семена, нарежьте мелкими кубиками, лук зеленый колечками.

Сливки взбейте до получения пышной массы.

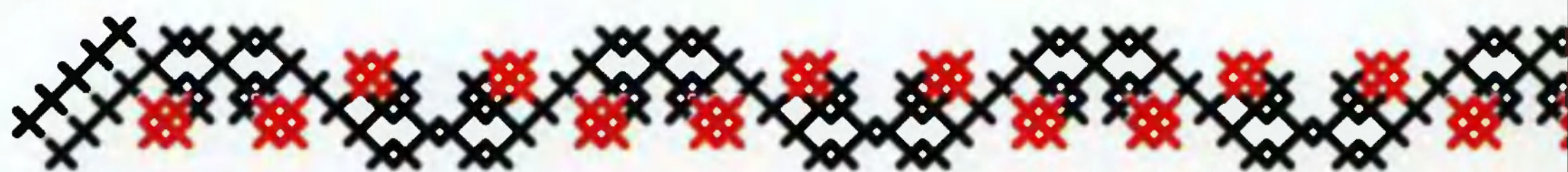
Соедините с зеленью, нарезанными помидорами, желе, посолите, поперчите и перемешайте.

Филе лосося нарежьте ломтиками, уложите их на фольгу в виде черепицы, выложите на них приготовленную массу.

Разровняйте и сверните рулет, оберните фольгой.

Охлаждайте 3 часа.

При подаче рулет освободите от фольги, нарежьте ломтиками и оформите зеленью.



Бутерброд-рулет с семгой

На 2 порции:

батон 1 шт., семга 100 г филе,
сыр твердый 100 г
килька маринованная 4-6 шт.,
творог 4 ст.ложки,
сок лимонный 1 ст.ложка,
сметана 1 ст.ложка,
лук репчатый белый и красный по 1 головке,
листья зеленого салата 8 шт.,
перец черный молотый, соль, зелень укропа.

Батон без корки нарежьте вдоль тонкими широкими пластами и прокатайте скалкой.

Для рыбной пасты нарезанное филе кильки смешайте с творогом, лимонным соком и сметаной, посолите, поперчите.

Пласт хлеба положите на пленку и покройте тонкими ломтиками семги и сыра.

Сверху уложите приготовленную рыбную пасту, половину нормы нарезанных соломкой листьев салата и рубленый белый лук. Сверните бутерброд плотным рулетом, оберните пленкой и охлаждайте 3 часа.

Перед подачей снимите пленку, нарежьте рулет ломтиками толщиной 3 см и выложите на тарелку, покрытую нарезанными соломкой красным луком и оставшимися листья салата, посыпьте рубленой зеленью.

Овощные канапе

На 24 порции:

батон 6 ломтиков, морковь 1 шт.,
перец сладкий 1 шт., помидор 1 шт.,
сыр плавленый мягкий 2 ст.ложки,
каперсы 1 ст.ложка,
шампиньоны маринованные 6 шт.,
приправа чили 1 щепотка, перец
черный молотый, зелень укропа.

Натрите морковь на мелкой терке. Мелко нарежьте перец и помидор.

Овощи смешайте с плавленым сыром, приправьте солью, перцем и приправой.

С ломтиков батона срежьте корочки, смажьте ломтики приготовленной смесью.

Канапе оформите ломтиками шампиньонов, каперсами и зеленью.



Бутербродный торт с окороком и сыром

На 4 порции:

хлеб ржаной и пшеничный по 200 г
 окорок вареный 100 г
 сыр твердый или овощи 100 г
 масло сливочное 300 г
 яичный желток вареный 1 шт.,
 лимон 1 шт., лук зеленый,
 зелень укропа 10 г
 зелень петрушки 10 г

Хлеб без корки разрежьте по горизонтали на 4 пласта толщиной 0,5 см.

При приготовлении торта чередуйте пласты пшеничного и ржаного хлеба.

Первый пласт хлеба смажьте массой из мелко нарезанного окорока, смешанного со 100 г масла.

Накройте вторым пластом и выложите на него смешанную со 100 г масла мелко нарезанную зелень.

Третий пласт намажьте смешанным с 50 г масла протертым яичным желтком. Сверху положите оставшийся пласт хлеба.

Бока и верх торта смажьте оставшимся маслом, посыпьте тертым сыром или мелко нарезанными овощами (редис, сладкий перец, огурцы или помидоры).

Оформите ломтиками лимона и зеленью.



Филе палтуса в сухарной корочке

На 4 порции:

филе палтуса 8 шт., помидоры 2 шт.,
 кукуруза консервированная 200 г
 зелень петрушки рубленая 2 ст.ложки,
 панировочные сухари 2 ст.ложки,
 сыр твердый тертый 2 ст.ложки,
 растительное масло 1 ст.ложка,
 тимьян сушеный 1/2 ч.ложки, перец
 черный молотый, соль.

Филе палтуса посолите и поперчите.

Помидоры нарежьте кружочками, кукурузу отделите от заливки.

Сухари обжарьте на масле до золотистого цвета.

В форму, смазанную маслом, уложите половину филе, посыпьте тимьяном.

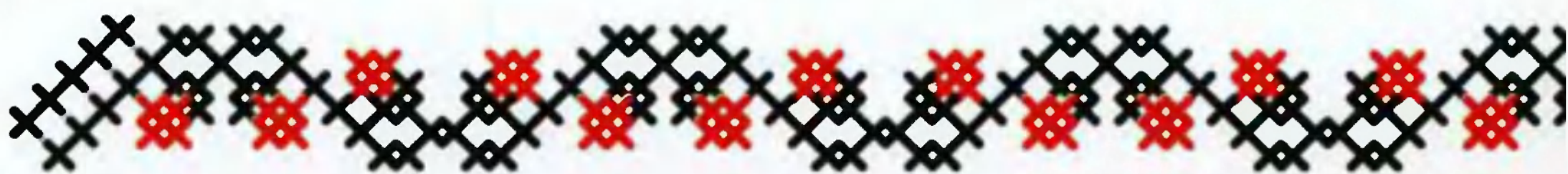
Сверху выложите нарезанные помидоры, кукурузу, посыпьте рубленой зеленью и накройте оставшимися филе.

Рыбу посыпьте сухарями и сыром.

Запекайте 30 минут при 180°C.

Подавайте рыбу в форме.





Запеканка «Оригинальная»

На 4 порции:

яйца 4 шт., мука пшеничная 120 г
молоко 1 стакан,
лук репчатый 2 головки,
чеснок 2 зубчика,
масло растительное 3 ст.ложки,
грибы вареные 330 г
помидоры - 2 шт., творог 200 г
желтки яичные 2 шт.,
сыр твердый тертый 100 г
зелень, перец черный молотый,
соль по вкусу.

Яйца взбейте с молоком, солью, мукой и испеките блинчики.

Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на масле, добавьте мелко нарезанные грибы, посолите и поперчите.

Блинчики, выложив на них начинку, сверните рулетиками.

Творог взбейте с желтками, рубленой зеленью, посолите, поперчите.

Блинные рулеты уложите в смазанную маслом форму, смазывая их творожной массой.

Сверху выложите помидоры, нарезанные кружочками, посыпьте их сыром и запекайте до готовности.



Омлет с копченой рыбой и брокколи

На 4 порции:

филе копченой рыбы 200 г
брокколи 100 г
яйца 6 шт.,
молоко 1 стакан,
сливочное масло 3 ст.ложки,
зелень петрушки рубленая 4 ст.ложки,
тимьян сушеный 1/2 ч.ложки, пе-
рец черный молотый, соль.

Филе рыбы нарежьте кусочками.

Брокколи отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг разберите на соцветия.

Яйца взбейте в пышную массу, постепенно добавляя молоко, всыпьте тимьян, посолите и поперчите.

Кусочки рыбы и соцветия брокколи выложите в форму, смазанную маслом.

Залейте яичной массой, запекайте 10 минут.

Кулич «Русский»

На 12 порций:

мука пшеничная 1 кг дрожжи 40 г
молоко 1 1/2 стакана, яйца 6 шт.,
сливочное масло 300 г
сахар 1,5 стакана, изюм 150 г
цукаты 50 г миндаль рубленый 50 г
ванильный сахар 1/2 пакетика,
соль 1/2 ч. ложки.

Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте половину нормы муки, перемешайте, накройте полотенцем, поставьте в теплое место.

Когда объем опары увеличится вдвое, добавьте соль, 5 яичных желтков, растертые с сахаром и ванильным сахаром, масло, замесите до однородной массы, введите взбитые в пену белки и остальную муку.

Тесто снова накройте и поставьте в теплое место.

Когда тесто увеличится в объеме вдвое, добавьте изюм, цукаты, нарезанные кубиками, миндаль.

Форму смажьте маслом, боковины посыпьте сухарями, заполните тестом на половину высоты и поставьте в теплое место.

Когда тесто поднимется на 1/2 высоты, смажьте верх взбитым яйцом и выпекайте при 200°C 50 минут.

После охлаждения кулич можно покрыть глазурью и оформить цукатами, ягодами из варенья, мармеладом, шоколадом.



«Кофейное» печенье

На 4 порции:

кофе растворимый 2 ч. ложки,
мука пшеничная 200 г
сливочное масло 100 г сахар 80 г
яйцо 1 шт., изюм без косточек 50 г
сода пищевая 1/4 ч. ложки,
шоколад 50 г

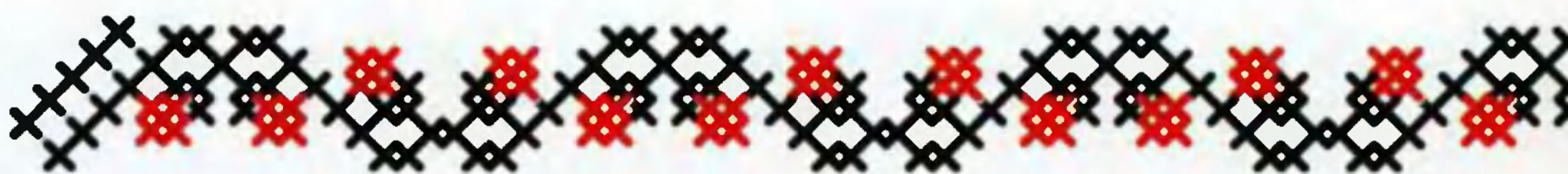
Размягченное масло взбейте с сахаром, добавьте кофе, растворенный в 2 столовых ложках горячей воды, яйцо, изюм, перемешайте.

Соедините смесь с мукой, всыпьте соду и замесите тесто.

Тесто с помощью кондитерского мешочка отсадите на противень, смазанный маслом.

Выпекайте печенье 15-20 минут при 200°C, охладите.

Оформите растопленным шоколадом. Подавайте к кофе.



Пасха обыкновенная

На 12 порций:

творог 1,5 кг сметана 1/2 стакана,
сливочное масло 100 г
изюм без косточек 1/2 стакана,
сахар 1/2 стакана,
мармелад 100 г
ванильный сахар 1/2 ч.ложки,
соль 1 ч.ложка.

Творог протрите, добавьте сметану, растертое сливочное масло, замоченный изюм, соль, сахар, ванильный сахар, перемешайте, вложите в форму, выстланную салфеткой.

Накройте форму салфеткой, положите груз и выдержите на холоде 2 часа.

Когда вся жидкость стечет, форму опрокиньте и выложите на тарелку.

Оформите разноцветным мармеладом, нарезанным кусочками в виде разных фигуром.

Пасха с облепиховым соком



На 6 порций: творог 500 г сахар 150 г сливочное масло 100 г
сок облепиховый 1/2 стакана.

Творог протрите через сито, соедините с сахаром, маслом, соком и взбейте миксером. Взбитую массу заверните в плотную ткань и положите под гнет, выдержите в холодильнике 3-4 часа.

Выложите в специальную форму или дуршлаг, застеленный полотняной салфеткой. Сверху положите легкий пресс и поставьте в холодильник на 6-8 часов, чтобы отжать сыворотку.

При подаче оформите облепихой.

Пасха с морковью

На 6 порций:

творог 500 г морковь 2 шт.,
сахар 1/2 стакана,
сливочное масло 100 г
цедра апельсина тертая 1 ч.ложка,
ванильный сахар 1/2 ч.ложки.

Морковь натрите на терке, пересыпьте сахаром. Затем прогрейте на слабом огне до мягкости моркови.

Протрите морковь через сито вместе с творогом, добавьте масло, апельсиновую цедру, ванильный сахар, перемешайте и взбейте миксером.

Выложите в специальную форму или дуршлаг выстеленный полотняной салфеткой.

Сверху положите легкий пресс и поставьте в холодильник на 6-8 часов, чтобы отжать сыворотку.

При подаче оформите цукатами.



Троица

Троица - переходящий праздник.
К столу обычно подавались разнообразные блюда
из первой зелени, фаршированные овощи.

Холодные блюда



Салат из лука-порей с гранатом

На 2 порции: лук-порей 160 г
сладкий перец 2 шт.,
зерна граната 1/2 стакана,
грецкие орехи рубленые 1/2 стакана,
чеснок 1/2 зубчика,
сок гранатовый 2 ст.ложки, соль.

Лук нашинкуйте, ошпарьте, откиньте на дуршлаг. Охладите.

Орехи, толченый чеснок, мелко нарезанный перец смешайте с подготовленным луком, полейте гранатовым соком, заправьте солью.

При подаче салат посыпьте зернами граната.

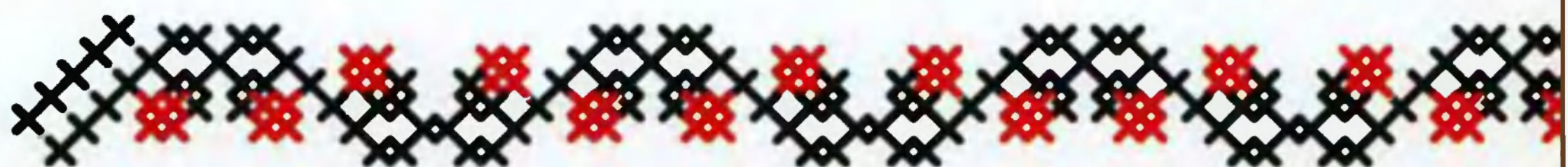
Салат «Зеленый»

На 5 порций: листья зеленого салата
400 г лук зеленый 100 г сметана
1/2 стакана, зелень петрушки или укропа
20 г редис или помидор 20 г

Листья салата нарежьте крупной соломкой.
Зеленый лук мелко нашинкуйте.
Листья салата и лук соедините.
Выложите в салатник, полейте сметаной.
Посыпьте салат мелко рубленой зеленью петрушки или укропа.

Оформите фигурно нарезанным редисом или ломтиками помидора.





Салат «Дамский»

На 4 порции:

крабовые палочки 120 г
апельсины 2 шт.,
листья зеленого салата 2 шт.,
морковь вареная 1 шт.,
яйца вареные 3 шт., майонез 1 стакан.

Апельсины, срезав цедру, разделите на дольки и нарежьте их ломтиками.

Крабовые палочки и морковь нарежьте кубиками, яйца дольками.

Подготовленные ингредиенты соедините с зеленым салатом, нарезанным соломкой, и заправьте майонезом.

При подаче оформите салат полосками цедры.

Бутерброды витаминные

На 4 порции:

хлеб пшеничный или ржаной 4 ломтика,
зелень укропа и петрушки 25 г
сыр, тонко нарезанный, 4 ломтика,
икра (мойвы) копченая 4 ст. ложки,
помидоры черри 2 шт.

Ломтики хлеба намажьте икрой и посыпьте мелко рубленой зеленью, сверху положите по ломтику сыра.

Оформите каждый бутерброд половинкой помидора и веточкой зелени.

Легкий салат с листьями базилика

На 6 порций:

зеленый салат 1/2 кочана,
салат радиччио 4 кочана,
сладкий перец красный 2 шт.,
лук репчатый красный 1 шт.,
сметана 1/2 стакана, базилик 6 листиков,
перец зеленый горошком 1 ст. ложка, соль.

Лук нарежьте кольцами. Сладкий перец, удалив плодоножки и семена с перегородками, нарежьте соломкой.

Базилик мелко нарежьте.

Листья зеленого салата и салата радиччио порвите и соедините с луком и сладким перцем.

Посолите, добавьте листья базилика, перец горошком и дайте постоять 5 минут.

При подаче полейте салат сметаной и оформите листиками базилика.



Щи вегетарианские с яблоками

На 1 порцию:

капуста белокочанная 50 г
морковь 10 г
репа (брюква) 10 г
лук репчатый 3 г
корень петрушки 3 г
помидоры 10 г яблоки 15 г
вода 150 мл,
сливочное масло 5 г
сметана 5 г соль.

В кипящую воду положить нарезанную кубиками капусту, припущенные со сливочным маслом нарезанные кубиками морковь, репу или брюкву, корень петрушки, репчатый лук, помидор и варить до готовности.

Затем добавить нарезанное небольшими ломтиками яблоко.

Посоливать и варить несколько минут.

Заправить сметаной.



Суп овощной постный

На 2 порции:

картофель 2 шт., морковь 1 шт.,
помидоры 2 шт., капуста цветная 50 г
лук репчатый 1 головка,
фасоль зеленая 40 г
масло растительное 1 ст.ложка,
вода 1 л, зелень укропа, соль.

Очищенные морковь и лук нашинкуйте соломкой, спассеруйте на масле.

Цветную капусту разберите на соцветия, стручки фасоли разрежьте на части, картофель и помидоры нарежьте дольками.

Положите в кипящую воду пассерованные овощи, картофель, капусту, фасоль и варите 20 минут, затем добавьте помидоры, посолите и варите еще 5 минут.

При подаче посыпьте суп измельченной зеленью.





Суп-пюре картофельный с укропом

На 6 порций:

картофель 7 шт., грибы жареные 100 г
сливочное масло 2 ст. ложки,
молоко 1 стакан, желток яичный 1 шт.,
чеснок 3 зубчика, вода 2 л,
зелень укропа 1 пучок,
перец черный молотый, соль.

Картофель отварите в подсоленной воде, протрите его горячим, добавьте растертый с солью чеснок, отвар и прогревайте несколько минут.

Затем слегка охладите, добавьте грибы, взбитый с молоком желток, растопленное масло, рубленую зелень и перец.

Перемешайте и прогревайте 5 минут.
Подавайте с тостами.

Окрошка «Зеленая»

На 2 порции:

100 г картофеля, по 2 яйца и огурца,
по 50 г бораго (огуречной травы),
зеленого лука и щавеля,
по 20 г укропа и петрушки,
4 ст. ложки сметаны, 1 л кваса, соль.

Картофель и яйца отварите, очистите и измельчите.

Огурец натрите на терке, соедините с измельченной зеленью, растертой с солью и горчицей.

Смешайте все овощи с охлажденным хлебным квасом.

Подавайте с мелко нарезанными укропом и петрушкой.

Суп грибной с клецками

На 4 порции:

вода 3 стакана,
грибы белые сушеные 50 г
лук репчатый 1 головка,
морковь 1 шт., корень петрушки 15 г
масло сливочное 2 ст. ложки.
Для клецек: молоко 150 г
крупа манная 100 г
яйцо 1 шт., соль по вкусу.

Грибы залейте холодной водой, варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг. Нарежьте грибы ломтиками, отвар процедите.

Лук, морковь и корень петрушки нашинкуйте соломкой, спассеруйте на части масла.

Для клецок молоко доведите до кипения, всыпьте крупу и варите 15 минут.

Кашу охладите, добавьте яйцо, оставшееся масло и перемешайте.

Из полученной массы сформируйте клецки, отварите их в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг.

В кипящий грибной бульон положите грибы, пассерованные овощи, варите их 5-10 минут.

При подаче добавьте в суп клецки, оформите зеленью.



Картофель, запеченный с яйцами

На 6 порций:

картофель вареный 7 шт.,
яйца вареные 3 шт.,
помидоры 400 г лук репчатый 2 шт., зе-
лень петрушки 1 пучок,
растительное масло 2 ст.ложки, простоква-
ша 3/4 стакана,
сливочное масло 30 г соль.

Лук мелко порубите и спассеруйте на растительном масле.

Картофель, помидоры и яйца нарежь-
те кружочками.

В смазанную маслом форму уложите
слоями картофель, яйца и помидоры, пе-
ресыпая их луком и зеленью петрушки.

Залейте подсоленной смесью просто-
кваша и сметаны, посыпьте нарезанным
хлопьями сливочным маслом.

Запекайте 45 минут в разогретой ду-
ховке.

Подавайте с маринованными овоща-
ми.



Трехцветная овощная запеканка

На 2 порции:

шпинат 250 г
капуста цветная 100 г морковь 1 шт.,
лук репчатый 1 головка,
чеснок 2 зубчика,
отвар овощной 1/2 стакана,
грибы 50 г, белки яичные 2 шт.,
семена тмина 1/4 ч. ложки,
сухари молотые -3 ст. ложки, соль.

Лук и чеснок мелко нарежьте, припус-
тите в овощном отваре до мягкости, до-
бавьте нарезанные ломтиками грибы и
припускайте до готовности.

Охладите, добавьте специи, яичные
белки, перемешайте.

Шпинат варите 2-3 минуты. Цветную
капусту и морковь отварите. Шпинат,
цветную капусту и морковь по отдельнос-
ти измельчите блендером.

Грибную смесь и молотые сухари раз-
делите на три части.

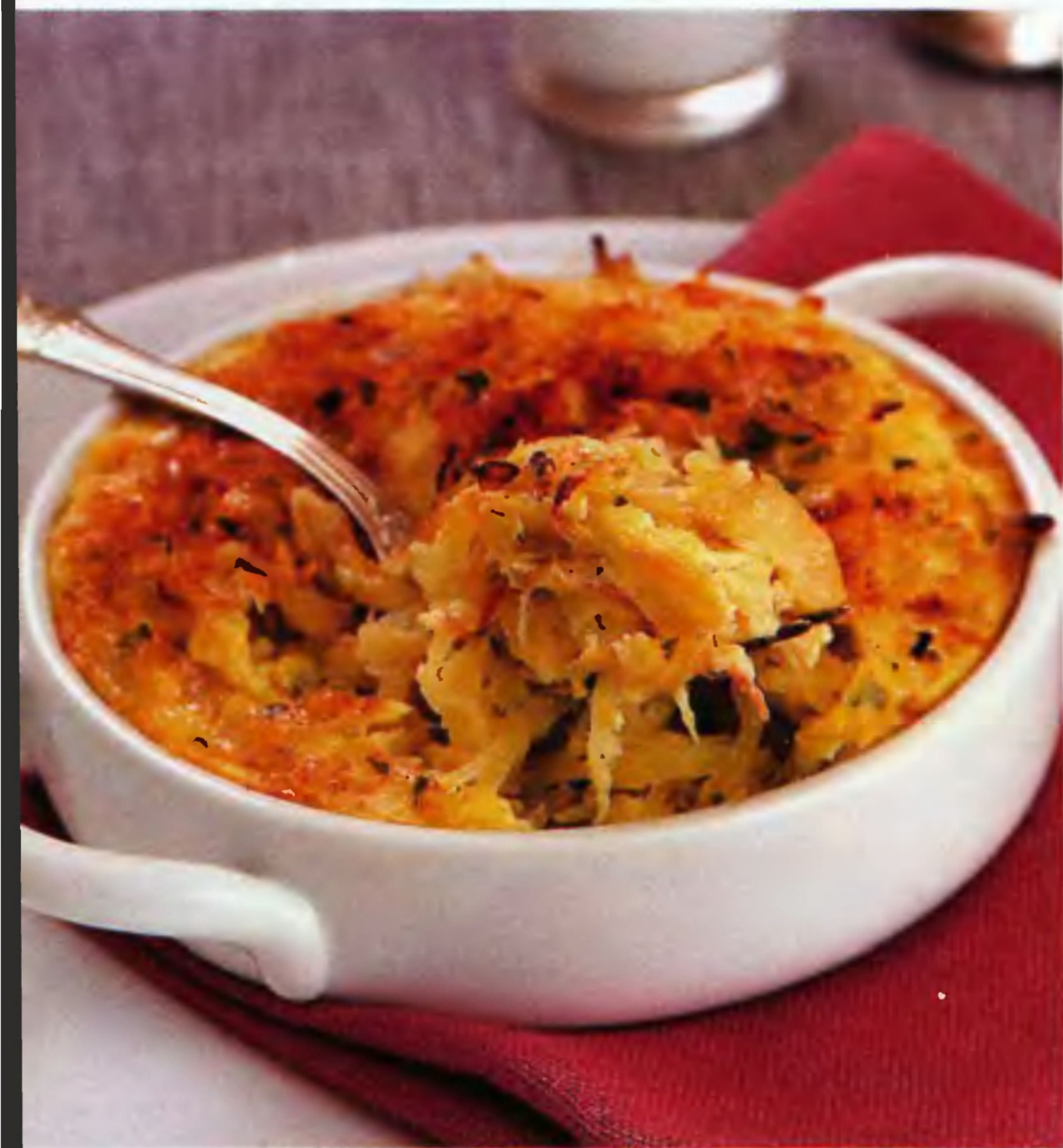
Смешайте одну часть грибной смеси
и сухарей со шпинатом, другую часть с
цветной капустой, оставшуюся с мор-
ковью.

Каждую массу посолите.

Выложите смесь слоями в форму, сма-
занную маслом и посыпанную сухарями.

Запекайте до готовности.

При подаче разрежьте запеканку на
порции.



Петров пост

Петров пост — переходящий по времени праздник.
Не употребляются молочные и мясные продукты.
По субботам и воскресеньям разрешается рыба.
Наиболее используемыми продуктами
являются овощи и зелень.

Холодные блюда

Винегрет картофельный с зеленым луком

400 г вареного картофеля,
200 г зеленого лука, соль,
2 ст.ложки растительного масла.

Картофель отварить в мундире,
очистить, нарезать кружочками.

Зеленый лук мелко нарезать,
смешать с картофелем, приправить
солью и растительным маслом.

Салат с листьями одуванчика

200 г зелени крапивы,
200 г листьев одуванчика,
1 морковь,
1 ст.ложка растительного масла.

Солевой раствор: 1 ч.ложка со-
ли на 1 стакан воды.

Промытую зелень крапивы и
листьев одуванчика в течение
20 минут вымочить в солевом
растворе, нашинковать, полить
соком лимона или уксуса, пере-
мешать с тертой морковью, за-
править растительным маслом.





Салат из сырых овощей

1-2 моркови, 1 корень сельдерея, пучок салата, соль — по вкусу,
1 лимон, 2 ст.ложки растительного масла, 1/2 ч.ложки сахара.

Промытые и очищенные овощи натереть на крупной терке.

Листья салата нарезать соломкой.

На салатнице продолговатой формы разложить овощи, полить соком лимона, добавить сахар, посолить и залить растительным маслом.

Салат из редиса с лимонным соком

400 г редиса, 1 лимон,
1 ст.ложка сахара, соль,
1 ст.ложка растительного масла.

Редис измельчить на крупной терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью.

Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время постоять.

Салат из соленых огурцов

3-4 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, растительное масло, укроп или петрушка, перец — по вкусу.

Соленые огурцы очистить от семян и кожицы, мелко нарубить и слегка отжать.

Добавить к огурцам мелко нарезанный репчатый лук, зелень укропа или петрушки, молотый перец и заправить растительным маслом.

Икра из баклажанов

1 кг баклажанов,
4 помидора, 2-3 луковицы,
1-2 ст.ложки растительного масла,
1/2 лимона, 1 зубчик чеснока,
зелень петрушки или укроп.

Баклажаны вымыть, испечь в жарочном шкафу и слегка остудить, мякоть очистить от кожицы, нарубить ножом или пропустить через мясорубку.

Лук мелко нарубить, обжарить на масле, добавить к нему помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и пассеровать 10-15 минут.

Затем баклажаны соединить с пассерованным луком и помидорами, все прокипятить и заправить солью, сахаром и лимонным соком.

Икру охладить и украсить веточками зелени.

Икру можно готовить другим способом: баклажаны очистить от кожуры, нарезать кусочками, соединить с поджаренным луком и помидорами и тушить при закрытой крышке до готовности.

Затем мелко нарубить, заправить солью, сахаром, уксусом и охладить.

Перед подачей икру посыпать рубленой зеленью и украсить ломтиками лимона или помидоров; в икру можно добавить чеснок.



Щи из молодой крапивы

800 г крапивы, 1-2 луковицы,
400 г моркови и сельдерея,
пучок зелени, 2-3 гриба,
100 г щавеля,
2 ст.ложки растительного масла.

Сварить бульон из кореньев, пучка зелени и 2-3 сушеных грибов, процедить.

Молодую крапиву перебрать, вымыть, опустить в соленый кипяток, на каждые 3 стакана воды по ложке соли, вскипятить (но не под крышкой), откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать досуха, снова перебрать, мелко изрубить.

Поджарить на растительном масле мелко изрубленную луковицу, всыпать крапиву, поджарить ее, мешая лопаточкой, чтобы не подгорела, прибавить сваренный щавель, накрыть крышкой, дать постоять, положить поджаренную в масле ложку муки.

За 1/2 часа до подачи развести процеженным отваром из кореньев, вскипятить, перелить в суповую миску на положенные в нее нарезанные, отдельно сваренные коренья, зеленую петрушку и укроп.

Ботвинья с рыбой

300-400 г крапивы и щавеля,
2 ст.ложки растительного масла,
1,5 л хлебного кваса, 1 свежий огурец,
пучок зеленого лука, укроп, хрен,
сахар и соль — по вкусу,
300 г вареной рыбы.

Молодую крапиву и щавель перебрать и хорошо промыть.

Крапиву сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюльке.

После этого крапиву и щавель протереть через сито.

Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и развести хлебным квасом; затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп.

подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

Свекольник постный

4-5 сухих грибов,
3 средних свеклы (отваренные),
2 средние картофелины (отваренные),
2-3 соленых огурца,
100 г зеленого лука, пучок укропа,
тертый хрен, сахар, соль,
перец — по вкусу, 1,5 л кваса.

Грибы хорошо промыть, уложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы они были только прикрыты.

Варить под крышкой на небольшом огне. Когда грибы станут мягкими, мелко их изрубить, развести отваром (в котором они варились) и перелить в миску, где будет готовиться свекольник.

Мелко искрошить в миску свеклу, картофель (лучше потереть на терке), соленые огурцы (очень мелко), зеленый лук, укроп, заправить солью, перцем и тертым хреном, по желанию добавить сахар и залить холодным квасом.

Компот из крыжовника и черной смородины

*3/4 стакана сахарного песка,
1 стакан воды, 2 стакана крыжовника,
1 стакан черной смородины.*

Сахар залить водой, раствор довести до кипения.

Крыжовник перебрать, вымыть, наколоть вилкой; смородину перебрать, вымыть.

Ягоды положить в кипящий раствор и варить не более 1 мин.

Затем кастрюлю закрыть крышкой, компот оставить охлаждаться.

Лимонад из ревеня

*200 г ревеня, 3-4 ст.ложки сахара,
немного корицы, 1/2 стакана кипятка,
1 л газированной воды, кусочки льда.*

Очищенный ревеня нарезать поперек волокон на тонкие кусочки, смешать с 2-3 ст.ложками сахара и держать 1 1,5 часа в прохладном месте.

К 1 ст.ложке сахара добавить немного воды, подрумянить на сухой сковороде и растворить в кипятке, смешать с ревенем, остудить, процедить.

Добавить газированную воду и приправы.

В стакан положить кусочек льда.

Лимонад из малины

*0,5 л малинового сиропа,
1 лимон,
1 стакан газированной
или кипяченой воды,
лед, свежая малина.*

В бокал налить малиновый сироп, 1/2 ч.ложки лимонного сока, долить газированную или кипяченую воду.

Напиток размешать и положить кусочек льда.

В напиток добавить и свежую малину.



Морс из ревеня

*200 г ревеня, 1 л воды,
2-3 ст.ложки сахара или меда,
2-3 шт. гвоздики, лимонная
или апельсиновая цедра.*

Разрезанный поперек волокон ревеня варить вместе с приправами, процедить, остудить, добавить по вкусу сахар или мед.

Морс из малины

1,5 стакана малины, 1 л воды, 1/2-3/4 стакана сахара, немного смородинного сока.

Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить водой и вскипятить, процедить, добавить сахар и сок.

Заправить по вкусу смородинным соком.

Летний мясоед

12 июля, в День святых апостолов
Петра и Павла, начинается летний мясоед.
Он продлится до 13 августа.
В пищу употребляются продукты из мяса,
особенно из баранины.

Холодные блюда

Салат «Арго»

На 4 порции:

мякоть (говядина, баранина)
жареная 400 г,
зерна граната 1 ст. ложка,
уксус 6%-ный 2 стакана,
лук репчатый 2 головки,
перец черный горошком
1 ч. ложка,
лавровые листья 2 шт., соль.

Для заправки:

корень хрена тертый 1 ст. ложка,
чеснок -4-5 зубчиков,
сахар 2 ч. ложки,
майонез 1 стакан.

Для маринада вскипятите стакан воды, добавьте уксус, перец, лавровый лист и соль, положите рубленый лук, прокипятите 2-4 минуты, охладите.

Мясо нарежьте соломкой, залейте маринадом и оставьте на холоде на 30 минут.

Для заправки хрен смешайте с майонезом, измельченным чесноком и сахаром.

Мясо выньте из маринада и смешайте с приготовленной заправкой.

Перед подачей оформите салат зеленью и зернами граната.



Салат «Горные вершины»

На 8 порций:

мякоть баранины вареной 400 г
картофель вареный 2 шт.,
огурец 1 шт., маслины 8 шт.,
сыр сулугуни 80 г яйца вареные 3 шт.,
зелень укропа рубленая 2 ст.ложки.

Для заправки:

лук репчатый 2 головки,
сметана 200 г имбирь молотый - 1/4
ч.ложки, перец красный молотый, соль.

Баранину нарежьте тонкими ломтиками.

Картофель и огурец мелкими кубиками, маслины кружочками. Яйца порубите.

Для заправки лук натрите на терке или мелко порубите, смешайте с имбирем и сметаной, посолите, поперчите.

Соедините баранину, овощи, яйца и маслины, добавьте зелень, заправку и перемешайте.

При подаче посыпьте салат раскрошенным сулугуни.



Салат мясной с овощами

На 4 порции:

мякоть говядины
вареная 200 г
капуста белокочанная 200 г
морковь 1 шт.,
свекла вареная 1 шт.,
чеснок 1 зубчик,
майонез 4 ст.ложки,
соль по вкусу.

Капусту, морковь и свеклу нарежьте тонкой соломкой.

Мясо и чеснок мелко порубите, затем соедините с овощами, заправьте частью майонеза и перемешайте.

При подаче салат полейте оставшимся майонезом и оформите зеленью.





Баранина, запеченная с баклажанами

На 6 порций:

мякоть баранины 1 кг
баклажаны 6 шт., картофель 6 шт.,
помидоры 8 шт.,
лук репчатый 2-3 головки,
сало курдючное 100 г базилик,
зелень петрушки по 3-4 веточ-
ки, перец черный молотый, соль.

Баранину промойте, зачистите от пленок, обсушите.

Сделайте в нескольких местах проколы, посолите, поперчите.

Уложите баранину на смазанный жиром противень и запекайте при 220°C до готовности, поливая образующимся соком. Баклажаны промойте и разрежьте вдоль пополам, не дорезая до конца.

Сало нарежьте кубиками, посыпьте солью, перцем и положите в разрезы баклажанов.

Картофель очистите, нарежьте крупными дольками.

За 30 минут до готовности мяса уложите вокруг него подготовленные баклажаны, целые помидоры, дольки картофеля, посыпьте рубленым луком и зеленью, доведите до готовности.

Баранина с курагой

На 4 порции:

баранина (грудинка) 600 г
картофель 400 г фасоль зеленая 200 г
курага 120 г помидоры 2 шт.,
сладкий перец 1 шт.,
лук репчатый 1 головка,
зелень рубленая (петрушка, базилик и др.)
2 ст. ложки), соль.

Картофель и помидоры нарежьте дольками, лук кружочками, сладкий перец и фасоль кусочками.

Грудинку порубите кусочками по 50-60 г.

В глиняную посуду положите баранину, картофель, лук, сладкий перец, курагу, помидоры, фасоль, посолите и посыпьте зеленью.

Влейте воду так, чтобы она покрыла мясо и овощи, и тушите в духовке 1,5 часа.

Подавайте в той же посуде, в которой готовили.



Вареники с вишней

На 6 порций:

Для теста: мука пшеничная 2 стакана,

вода 1/2 стакана, яйцо 1 шт.,

соль 1/2 ч. ложки.

Для начинки: вишня без косточек

2 стакана, сахар 1/2 стака-

на, мука пшеничная 2 ст. ложки.

Вишню засыпьте сахаром и отставьте в сторону.

Смешайте муку с солью и яйцом. Постепенно добавляя воду, замесите однородное тесто.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1-2 мм, вырежьте стаканом кружочки.

Образовавшийся вишневый сок слейте в отдельную посуду, прокипятите.

Вишню слегка посыпьте мукой и перемешайте.

На каждый кружок теста уложите вишневую начинку и защипните края, придавая вареникам форму полумесяца.

Опускайте вареники в кипящую подсоленную воду и варите около 5 минут, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые вареники выньте шумовкой на блюдо и полейте вишневым соком.



Шашлык, маринованный в кефире

На 4 порции:

мякоть баранины (окорок) 600 г

репчатый лук 1 шт.,

кефир 0,5 л,

растительное масло 1 ст. лож-

ка, перец черный молотый, соль.

Мясо нарежьте кубиками, посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанным луком, залейте кефиром и маринуйте 6 часов.

Обсушенное мясо нанижите на шампуры, смажьте маслом и жарьте на гриле 25-30 минут.

Подавайте с печеным картофелем, кинзой или зеленью петрушки.



Успенский пост

Успенский пост отмечается с 14 по 27 августа.
По строгости приравнивается к Великому посту.
Разрешается употребление только растительной пищи.

Постное масло разрешается лишь
в субботу и воскресенье.

19 августа, в День Преображения Господня,
разрешается вкушение рыбы, растительного масла,
вина. Главным угощением в этот день являются яблоки
(Яблочный Спас).

Холодные блюда

Овощное рагу

Кабачки — 2 кг лук репчатый — 1 кг
сладкий перец — 1 кг морковь — 1 кг
помидоры — 1 кг капуста цветная — 500 г
растительное масло — 500 г
лавровые листья — 1-2 шт.,
чеснок — 3-4 зубчика, перец жгучий — 1 шт.,
зелень, перец душистый горошком, соль.

Лук нарежьте полукольцами, сладкий перец — в виде лапши, морковь, помидоры и очищенные от кожицы кабачки — кубиками.

Капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде до готовности.

Жгучий перец нарежьте кусочками.

Овощи, кроме капусты, соедините, влейте растительное масло и тушите до готовности.

За 15 минут до окончания приготовления добавьте капусту, чеснок, зелень, перец, лавровый лист, посолите.

Горячее рагу разложите по банкам, закатайте их, дайте остыть.



Салат из сладкого перца

На 6 порций:

сладкий перец зеленый, желтый и красный — по 2 шт.,
лук репчатый белый — 2 шт.,
зелень укропа и петрушки — по 1 пучку,
уксус яблочный — 3 ст.ложки,
оливковое масло — 5 ст.ложек,
чеснок — 1 зубчик,
базилик — 2 листика,
перец белый горошком, соль.

У сладкого перца удалите плодоножки и семена с перегородками.

Лук и сладкий перец нарежьте кольцами.

Зелень крупно порубите.

Подготовленные ингредиенты салата соедините и выложите в салатник, натертый зубчиком чеснока.

Для заправки уксус смешайте с маслом и солью.

Полейте салат заправкой и дайте настояться 20 минут при комнатной температуре.

При подаче посыпьте салат свежемолотым белым перцем, оформите листиками базилика.



Кабачки в овощном соусе

На 4 порции:

кабачки 1-2 шт., помидоры 500 г
листья шпината 150 г
листья салата 50 г
растительное масло 2 стакана,
мука 100 г зеленый лук 10 г
уксус, зелень петрушки, укропа по 10 г

Кабачки нарежьте кружочками или дольками.

Обваляйте в муке и обжарьте.

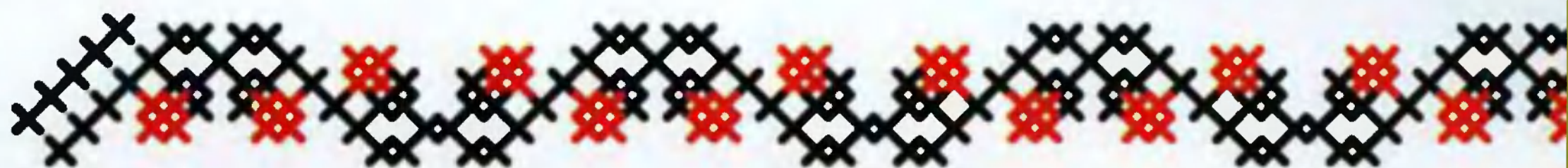
Для соуса нашинкуйте лук зеленый и слегка спассеруйте его на масле, добавьте к нему нарезанные шпинат, салат, зелень петрушки, помидоры и тушите 10 минут.

Заправьте солью, сахаром и уксусом по вкусу.

Полученным соусом залейте кабачки.

Подавайте кабачки холодными, посыпав рубленой зеленью укропа.





Тюря владимирская

На 4 порции:

капуста квашеная 2 стакана,
картофель 3-4 шт.,
лук репчатый 1 головка,
редька 1 шт., огурцы 2 шт.,
корень хрена тертый 2 ст.ложки,
лук зеленый 8-10 перьев,
квас хлебный 2 стакана,
масло растительное 2 ст.ложки,
хлеб ржаной 2 ломтика, соль по вкусу.

Очищенный картофель отварить до готовности, протереть. Смешать с рубленой квашеной капустой, рубленым репчатым луком, огурцами, нарезанными соломкой, хреном, тертой редькой и солью.

Подготовленные ингредиенты выложить в тарелку, добавить хлеб, нарезанный кубиками, масло, залить квасом, посыпать рубленой зеленью.

Суп с грибами и тыквой

200 г свежих или 75-100 г
отваренных грибов,
1 столовая ложка растительного масла,
1 луковица, кусочек корня петрушки
или сельдерея, 1 л воды,
200 г тыквы, 1-2 картофелины,
1 небольшой огурец или кислое яблоко,
соль, 1 помидор
или 2 чайные ложки томата-пюре,
зеленый лук.

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком.

При подаче в суп положить зелень.

Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Кислый грибной суп

250 г свежих грибов,
1 ст. ложка растительного масла,
1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки,
соль, 1 л воды, 1-2 помидора
или 1 соленый огурец,
1/2 яблока, укроп или зеленый лук.

Грибы нарезать брусочками и спассировать на масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, заправить и варить 10-15 минут.

За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Солянка из грибов

На 6 порций:

грибы маринованные – 300 г
 грибы соленые – 2 шт.,
 огурцы соленые – 2 шт.,
 лук репчатый – 1 головка, маслины – 30 г
 каперсы – 30 г томат-пюре – 2 ст.ложки,
 масло растительное – 2 ст.ложки,
 лимон – 1/2 шт., перец горошком – 5 шт.,
 лавровый лист – 1 шт., вода – 1 стакан,
 зелень укропа, соль – по вкусу.

Грибы нарежьте ломтиками. Нашинкованный лук обжарьте на растительном масле, в конце жаренья добавьте томат-пюре.

Огурцы нарежьте ломтиками, соедините с грибами и луком, залейте горячей водой, добавьте каперсы, лавровый лист, перец, соль и проварите при слабом кипении 10-15 минут.

При подаче в каждую тарелку положите ломтик лимона, несколько маслин и измельченную зелень.



Яблочное пюре с манной кашей

500 г очищенных от кожуры, мелко нарезанных яблок, 2 ст.ложки сахара, щепотка молотой корицы, измельченная лимонная цедра, 2 ст.ложки манной крупы, 1 ст.ложка сахарной пудры для посыпки.

Очищенные от кожуры и мелко нарезанные яблоки залить горячей водой и тушить, пока не станут мягкими.

Затем добавить сахар, корицу, немного измельченной лимонной цедры, манную крупу; массу тушить, пока манная крупа не разбухнет.

Приготовленное яблочное пюре с манной кашей выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Картофель тушеный

10 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка растительного масла.

Очищенный картофель порезать на 4 части, залить водой на 2/3 объема, добавить тертую морковь, лук, лавровый лист, соль, специи, растительное масло. Тушить 30 минут.

Морковник

2 ст. тертой моркови, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. масла, 2,5 ст. муки, 1 ч. ложка гашеной соды, мед.

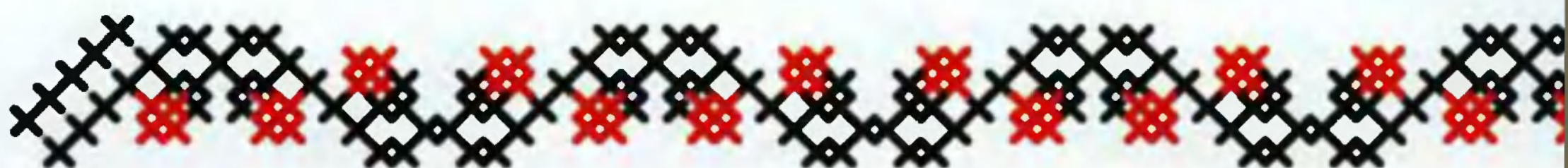
Морковь растираем с сахаром. Добавляем масло, соду.

Небольшими порциями вводим муку.

Тесто выкладываем на смазанный противень.

Выпекаем при температуре 220 градусов.

Готовый пирог смазываем медом.



Яблоки печеные

4 больших яблока, 2 ст.ложки сахара, изюм, орехи, ванилин или корица.

Яблоки промыть, осторожно вынуть сердцевину, наполнить их смесью изюма, сахара, измельченных орехов с ванилином или корицей.

Форму выстлать промасленной пергаментной бумагой или фольгой, положить в нее яблоки, запечь в духовке в течение 20 минут.

Яблочные «ежики»

0,5 л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка картофельного крахмала.

Желательно выбрать компот, в котором яблоки нарезаны половинками.

Вынуть их из компота, положить на блюдо, каждый кусочек проколоть половинками миндального ореха.

В кипящий компот добавить крахмал, размешанный в клюквенном соке, и сахар по вкусу, перемешать и прогреть.

Готовый кисель осторожно вылить в посуду с «ежиками» (постарайтесь их не облить!).

Компот из брусники с яблоками

300 г брусники, 3-4 яблока, 1,3 стакана сахара, 5 стаканов воды.

Яблоки зимних сортов промыть, очистить, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Из отвара яблочной кожуры, сердцевины и сахара приготовить сироп. Сироп процедить, положить в него дольки яблок, довести его до кипения, добавить моченую бруснику и охладить.

Яблоки с начинкой

4 яблока, 2 ст.ложки изюма, 1 ст.ложка ядер орехов, щепотка ванилина, 4 ст.ложки сахара.

Снять с яблок кожуру, вынуть сердцевину, опустить их в кипящую воду, добавить сахар, ванилин и варить на слабом огне, не допуская разваривания яблок.

Вынуть яблоки шумовкой, дать им остыть, середину заполнить промытым ошпаренным изюмом и толчеными орехами.

Разложить яблоки по тарелкам.



Осенний мясоед

28 августа празднуется Успение Божией Матери.

В это время начинается осенний мясоед,
который продлится до 27 ноября.

В течение его можно есть мясо в любой день,
кроме среды и пятницы, а также рыбу

Холодные блюда

Салат сборный

На 6 порций:

мякоть баранины вареной
или жареной 200 г

мякоть вареного цыпленка 200 г

сладкий перец красный 3 шт.,

помидоры 4 шт., яйца вареные 4 шт.,

зеленый лук 1 пучок,

лук репчатый 2 головки,

зелень петрушки 2 пучка,

зелень чеснока 1 стебель.

Для заправки: уксус винный 2 ст.ложки,

растительное масло 4 ст.ложки,

перец черный и красный молотый, соль.

Сладкий перец нарежьте колечками, помидоры кружочками, мясо кубиками.

Репчатый лук мелко порубите, посолите и уложите на дно салатника.

На лук положите слоями сладкий перец, мясо, помидоры, рубленые зеленый лук, чеснок и зелень петрушки.

Для заправки уксус смешайте с солью и перцем, постепенно влейте масло и взбейте.

Полейте салат приготовленной заправкой.

При подаче оформите салат яйцами, нарезанными кружочками или дольками.





Салат зеленый с ветчиной

На 4 порции:

листья салата зеленого 100 г
ветчина 100 г помидоры 2 шт.,
яйцо вареное 2 шт.,
желатин 1 ч. ложка,
вода 2 стакана, соль, зелень укропа.

Желатин замочите в воде. Как только крупинки набухнут, нагрейте желатин на водяной бане до растворения.

Ветчину нарежьте соломкой, 1 помидор мелкими кубиками, яйца натрите на терке.

Все хорошо перемешайте, добавьте желатин.

На пергаменте разложите листья салата, сверху ровным слоем выложите массу из ветчины.

Сверните рулетом.

Поставьте в холодильник на 2 часа.

При подаче рулет нарежьте ломтиками, уложите на блюдо и оформите оставшимся помидором и зеленью.

Салат с кукурузой и куриной грудкой

На 6 порций:

кукуруза консервированная 1 банка,
грудка куриная копченая 1 шт.,
ветчина 200 г помидоры черри 6 шт.,
яйца вареные 3 шт.,
морковь вареная 1 шт.,
майонез легкий 1 стакан,
зелень петрушки рубленая 3 ст.ложки,
базилик рубленый 3 ст.ложки.

Кукурузу отделите от заливки. Помидоры нарежьте ломтиками, куриную грудку и ветчину соломкой.

Часть помидоров выложите слоем в салатник, смажьте майонезом и посыпьте базиликом.

Затем выложите часть кукурузы, смажьте майонезом, посыпьте тертыми яйцами и снова смажьте майонезом.

Положите ветчину, смажьте майонезом, посыпьте зеленью петрушки.

Выложите слоями оставшиеся кукурузу, помидоры, яйца, каждый слой смазывая майонезом и посыпая зеленью петрушки.

Сверху выложите куриную грудку, смажьте ее майонезом, посыпьте натертой на мелкой терке морковью.

Оформите салат листиками базилика.





Бульон из баранины со шпинатом

На 6 порций:

мякоть баранины 200 г
белые грибы сушеные 50 г
морковь 1 шт., корень петрушки
1 шт.,
лук репчатый 2 головки, чеснок
1 зубчик, помидоры 2 шт., шпинат
200 г вода 1,2 л,
растительное масло 1 ст. ложка,
лавровые листья 2 шт.,
перец черный горошком 8 шт.,
перец черный молотый, соль.

Грибы промойте, залейте холодной водой на 4 часа, затем эту воду процедите, доведите до кипения.

Положите грибы, вновь доведите воду до кипения, снимите пену. Варите 10 минут.

Готовые грибы откиньте на дуршлаг нарежьте соломкой. Бульон процедите.

Морковь и корень петрушки нарежьте соломкой. Лук и чеснок мелко нашинкуйте.

Положите овощи в кипящий грибной бульон, добавьте лавровый лист и перец горошком.

Варите 20 минут на слабом огне. Бульон процедите.

Баранину нарежьте кусочками по 20-25 г поперчите и обжаривайте почти до готовности на разогретом масле. Посолите.

Помидоры ошпарьте и снимите с них кожицу.

Очищенные помидоры нарежьте кубиками.

Положите помидоры в кипящий бульон, добавьте нарезанный соломкой шпинат, обжаренную баранину, грибы и варите 5-7 минут при слабом кипении. Посолите.

При подаче посыпьте суп мелко рубленной зеленью.



Суп-пюре из кольраби

300 г кольраби, 200 г картофеля,
300 г мясных костей, 100 г сметаны,
20 г сливочного масла, 20 г пшеничной муки,
50 г репчатого лука, приправы, зелень, коренья.

Из мясных костей варить бульон с припущенными кореньями и приправами.

В нем отварить картофель и кольраби, протереть через дуршлаг, посолить и смешать с бульоном, заправить подрумяненной в масле мукой, прокипятить несколько раз, прибавить зелень.

Подать со сметаной.

К этому супу можно подать мясные пирожки или налистники.



Мясные трюфели

Фарш (любой) 600 г лук 2 шт.,
картофель 6 шт., морковь 2 шт.,
сливочное масло 7 ч.ложек,
сыр тертый 6 ст.ложек, соль по вкусу.

Смешайте фарш с очень мелко нарезанным луком, посолите, хорошенько отбейте для сочности.

Картофель очистите, нарежьте соломкой, посолите.

Морковь натрите на крупной терке.

Нарежьте фольгу на 6 прямоугольников размером 30x20 см.

На каждый в центр выложите ложку сливочного масла, затем по 100 г фарша, потом морковь, а в завершение картофель.

Сверните края фольги так, чтобы получился большой трюфель.

В центре особо плотно прижмите фольгу.

Оставшиеся края распрямите и придайте им вид, как у конфет.

Положите трюфели на противень и поставьте запекаться на медленном огне.

Через 50 минут выньте противень, приоткройте трюфели и в каждый насыпьте по ложке твердого сыра, затем закройте их опять и оставьте в духовке еще на 10 минут.

Свинина на вертеле

На 8 порций:

мякоть свинины нежирная 600 г
растительное масло 3 ст.ложки,
пиво 2 стакана, мука 1 ст.ложка,
зелень петрушки и укропа по 2 пучка,
перец черный молотый, соль.

Для приготовления пивной смеси пиво соедините с мукой и взбейте.

Свинину посолите, поперчите, насадите на вертел, смажьте маслом и жарьте на гриле 30-35 минут, периодически переворачивая и смазывая пивной смесью.

При подаче разрежьте свинину на порции и оформите зеленью.

Отдельно подайте свежие овощи.



Брюссельская капуста с ветчиной

На 4 порции:

капуста брюссельская 500 г
масло растительное 1 ст.ложка,
ветчина 100 г
чеснок 1 зубчик,
зелень петрушки,
перец черный молотый,
соль по вкусу.

Капусту бланшируйте в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут.

Откиньте на дуршлаг

Разрежьте каждый кочан пополам.

Ветчину мелко нарежьте и обжарьте на масле.

Добавьте капусту и мелкорубленный чеснок.

Посолите, поперчите, перемешайте и готовьте на слабом огне еще 3 минуты.

Подайте блюдо горячим, посыпав мелкорубленной зеленью.



Рулет с мясом

На 8 порций:

тесто слоеное 1 кг
мякоть говядины 700 г печень 200 г
маргарин 50 г
растительное масло 2 ст. ложки,
мука 1 ст. ложка, сладкий перец 1 шт.,
чеснок 2 зубчика, репчатый лук 1 шт.,
яйцо 1 шт., зелень кинзы, любисток
или петрушки рубленая.

Мясо и печень пропустите через мясорубку.

Лук мелко порубите и спассеруйте на маргарине.

Перец нарежьте кубиками, смешайте с мясом и луком, обжарьте на масле, посыпьте мукой, зеленью, посолите, поперчите.

Влейте немного воды и тушите 20 минут.

В конце приготовления добавьте измельченный чеснок.

Тесто раскатайте в прямоугольный пласт, сверху разложите фарш.

Скатайте тесто рулетом и уложите его швом вниз на смоченный водой противень.

Смажьте рулет взбитым яйцом.

Острым ножом сделайте поперечные надрезы и выпекайте рулет при 250 °С до золотистой корочки.

Отдельно подайте острый соус.

Рождественский ПОСТ

Рождественский пост начинается 28 ноября.

Он менее строг по уровню воздержания
и напоминает Петровский пост

В отдельные дни, например, 4 декабря
(Введение в храм Пресвятой Богородицы),
19 декабря (день Святителя Николая),
можно употреблять в пищу рыбу.

Холодные блюда

Салат «Морячок»

На 6 порций:

мидии консервированные 200 г,
перец сладкий разного цвета 3 шт.,
огурец 1 шт., чеснок 2 зубчика,
кукуруза консервированная 100 г,
масло оливковое 6 ст.ложек,
уксус винный 3 ст.ложки,
перец черный молотый,
соль по вкусу.

Перец нарежьте соломкой, огурец ломтиками, чеснок порубите.

Уксус соедините с маслом, солью, перцем, чесноком и заправьте овощи приготовленным соусом.

Выдержите на холоде 1 час.

Соедините овощи с кукурузой и мидиями и перемешайте.

При подаче посыпьте салат кольцами зеленого лука.



Салат с макаронами и рыбой

На 4 порции:

макаронные изделия «трубочки» 200 г
 филе скумбрии копченое 100 г
 лук-порей 1 стебель,
 перец маринованный 1 шт.,
 кукуруза консервированная 100 г
 уксус винный 1 ст.ложка,
 масло арахисовое 4 ст.ложки,
 перец кайенский молотый по вкусу, пе-
 рец черный молотый, соль по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной во-
 де, затем откиньте на дуршлаг и заправь-
 те частью масла.

Лук-порей нарежьте кружочками, пе-
 рец соломкой, соедините овощи с ма-
 каронами и кукурузой.

Филе скумбрии нарежьте ломтиками и
 соедините с салатом.

Уксус взбейте с оставшимся маслом,
 солью, перцем, заправьте салат и пе-
 ремешайте.

При подаче посыпьте салат рубленой
 зеленью и орехами.



Салат грибной с рыбой

На 2 порции:

шампиньоны вареные 150 г
 лук серебристый 40 г
 оливки фаршированные 8 шт.,
 филе копченой рыбы 100 г
 масло растительное 1 ст.ложка.

Для соуса:

творог 20%-ной жирности 3 ст.ложки,
 масло оливковое 2 ст.ложки,
 кетчуп 1 ст.ложка,
 уксус винный 1 ч.ложка,
 яблоко зеленое 1 шт.,
 сахар по вкусу, перец черный,
 соль по вкусу.

Шампиньоны нарежьте ломтиками,
 оливки колечками, лук дольками.

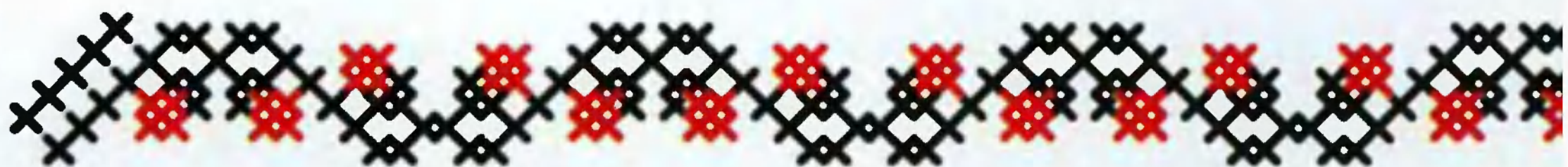
Филе нарежьте ломтиками.

Для соуса творог соедините с маслом, кет-
 чупом, перцем, солью, сахаром и уксусом.

Яблоко натрите на мелкой терке, до-
 бавьте к соусу и перемешайте.

При подаче подготовленные ингредиенты
 уложите на блюдо, выстланное листьями са-
 лата, полейте соусом и оформите зеленью.





Суп рыбный «Морской бриз»

На 4 порции: бульон рыбный 4 стакана,
филе трески 250 г крабовое мясо 80 г
креветки вареные очищенные 80 г мидии
консервированные 100 г
лук-порей 60 г, помидор 1 шт.,
растительное масло 3 ст.ложки,
лавровый лист 1 шт.,
шафран молотый 1 щепотка,
перец черный горошком 3 шт., соль.

Филе трески и крабовое мясо нарежьте кусочками.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, лук-порей кружочками, помидор дольками.

Лук и лук-порей спассеруйте на масле, влейте бульон, доведите его до кипения.

Добавьте в бульон рыбу и варите 15 минут.

Положите креветок, крабовое мясо, мидий, помидоры, лавровый лист, перец горошком, шафран, варите еще 5 минут.

При подаче оформите суп зеленью.

Солянка «Черноморская»

Возьмите 400 г рыбы, 160 г лука, 200 г соленых огурцов, 60 г томата-пюре, по 40 г зелени петрушки и укропа, 20 г соли, 10 г сахара, лимон, 12 маслин, черный перец по вкусу, 80 г сливочного масла или маргарина.

В кастрюлю налейте предварительно приготовленный прозрачный рыбный бульон из расчета 350 г на порцию.

Положите в него нарезанный соломкой и обжаренный в томатном пюре репчатый лук, кусочки соленых огурцов, очищенных от кожицы и семян.

Два-три кусочка не очень костлявой рыбы (сома, камбалы), ошпарьте, промойте и просушите на полотенце, посыпьте солью и сахаром, аккуратно положите в дуршлаг и опустите на 4 минуты в кипящую подсоленную воду.

Поднимите дуршлаг дайте воде стечь и аккуратно переложите рыбу в основной бульон.

Добавьте соль, душистый перец, лавровый лист, вареные и нарезанные ломтиками хрящи рыбы и варите 1-3 минуты после кипения.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положите маслины без косточек, дольки лимона, зелень.



«Бочонки» фаршированные

На 2 порции:

шампиньоны 8 шт., лук репчатый 1 головка,
масло растительное 2 ст. ложки,
зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки,
сухари панировочные 3 ст. ложки,
перец черный молотый, соль по вкусу.

С грибов срежьте ножки, мелко их порубите, соедините с нарезанным мелкими кубиками луком.

Грибную смесь спассеруйте на части масла, посолите, поперчите, соедините с зеленью и сухарями.

Шляпки грибов обжарьте на оставшемся масле.

На половину шляпок уложите грибную смесь и накройте их оставшимися шляпками.

Оформите цедрой лимона.



Маринованная семга на гриле

Необходимые продукты:

филе семги с кожей 800 г
Для маринада: растительное
масло 100 г сок и цедра
1 лайма, корень имбиря
тертый 2 ч.ложки, зелень
тимьяна 2 веточки.

Смешать все компоненты маринада, залить им кусочки рыбы и оставить на 30 минут.

Кусочки рыбы обжарить на гриле до золотистой корочки.

По желанию посыпать рыбу солью, перцем или другими приправами.

Подавать с салатом из свежих овощей.



Вторые блюда

Рулетики из налима

На 4 порции:

налим 800 г

крабовые палочки 200 г

зелень петрушки

и укропа 40 г

лук репчатый 1 головка,

бульон рыбный 1 стакан,

перец горошком 4 шт.,

лавровые листья 2 шт.,

перец черный молотый,

соль.

У налима надрежьте кожу вокруг головы и снимите кожу «чулком».

Рыбу выпотрошите, промойте, удалите голову, хвост и плавники. Рыбу разделайте на чистое филе.

Филе налима слегка отбейте, посолите и поперчите. Зелень петрушки и укропа порубите.

На филе выложите рубленую зелень, крабовые палочки, сверните рулетиками, перевяжите нитками.

Рулетики залейте бульоном, добавьте перец горошком, лавровый лист, припускайте 30 минут.

При подаче рулетики, срезав нитки, выложите на блюдо.

Отдельно подайте соевый соус и овощной гарнир.



Меню русской православной кухни на весь год
Специальный выпуск газеты «Лучшие рецепты наших читателей», ноябрь, 2009

Главный редактор
РУФАНОВА Е.В.
Ответственный за выпуск
МАНДРУСОВ С.А.
Телефон (831) 432-98-16
Учредитель ООО «Слог»
Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство
Тел. (831) 434-88-20
Факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной
информации ответственность
несет рекламодатель
Служба продаж
Телефоны: (831) 275-98-68,
275-97-53, 275-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования
и перевозок
Телефон (831) 434-90-44
e-mail: dosnavka@gmi.ru
Газета зарегистрирована Федераль-
ной службой по надзору за соблюде-
нием законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ № ФС77-26812 от 29 декабря 2006 г.

Подписано в печать
16 октября 2009 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Дата выхода в свет 2 ноября 2009 г.
Тираж 39788.
Заказ №5992002
Цена договорная
Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,
г. Н. Новгород, ул. Варварская, 32.

