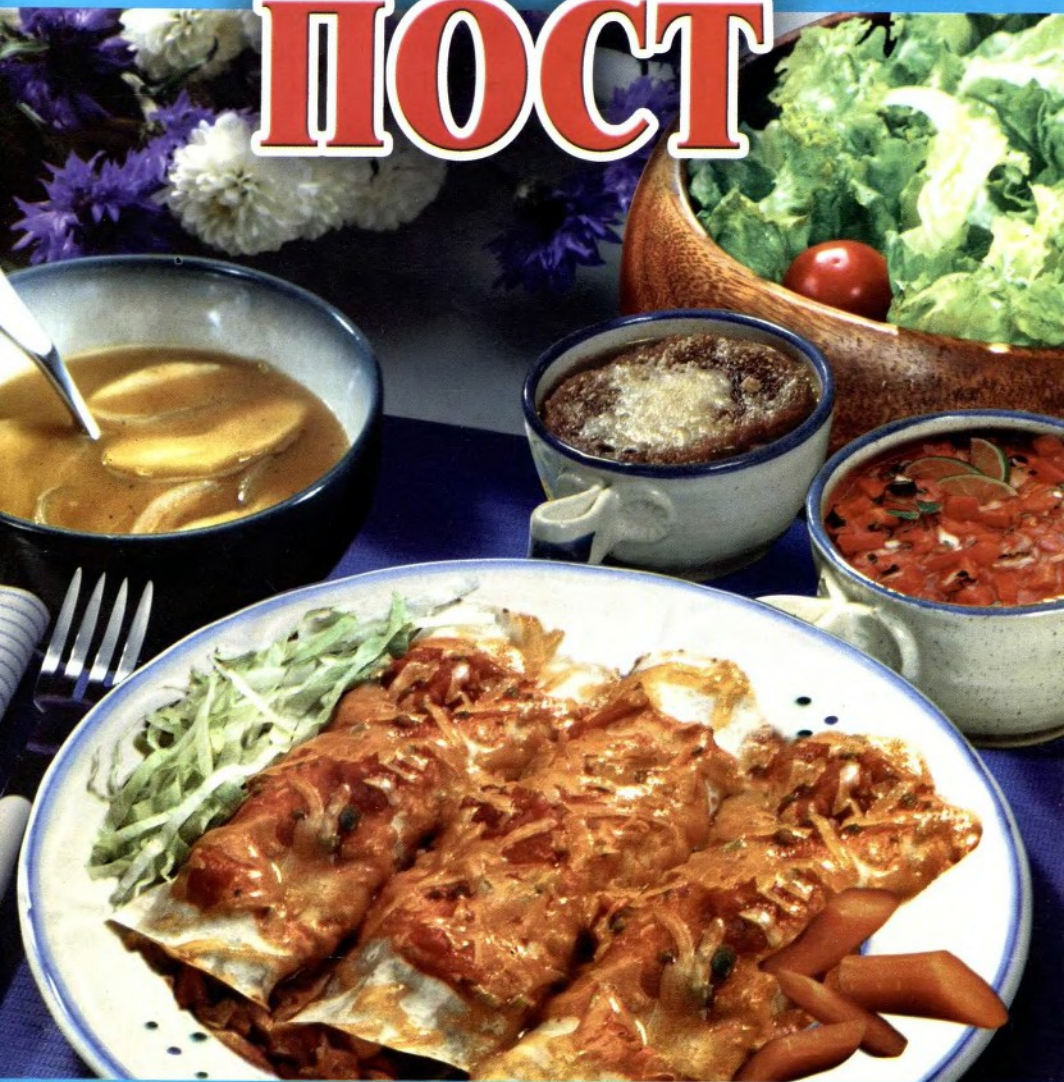


ВЕЛИКИЙ ПОСТ



САЛАТЫ, ВТОРЫЕ БЛЮДА, КАШИ, ГАРНИРЫ,
ПИРОГИ, БЛИНЫ

О ВЕЛИКОМ ПОСТЕ

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА НА 2010 ГОД

ВЕЛИКИЙ ПОСТ – с 15 февраля по 4 апреля

ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ – 28 марта

БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОМАТЕРИ – 7 апреля

Сразу за семью днями разгульного масленичного веселья начинается семинедельный период строгости, святости и воздержания.

«Весна постная» – так называет Православная церковь время Великого поста. Для христиан, не прервавших живой связи с апостольской традицией, Великий пост – это время радости и укрепления сил в любви к Богу и Его творению, и только человеку, чуждому духовной жизни, может показаться, что это время уныния и мрака.

Начиная с древнейших христианских писателей, мы имеем свидетельства, что Великий пост (или Святая Четыредесятница) был установлен апостолами в подражание сорокодневному посту Иисуса Христа (Мф. 4.2). В пределах Апостольских (69 пр.) пост Святой Четыредесятницы считается обязательным.

Великим он считается не только по количеству дней, но, главное, по важности и значению его для славных христиан. Как в древности, так и сейчас Великий пост остается временем покаяния, когда мы горюем и печалимся о собственных грехах.

Пост этот «есть дело из сильнейших средств к обузданию нашей чувственности, от преобладания которой над нами гибнет в нас все чистое и светлое» (протоиерей Григорий Дьяченко).

Великий пост начинается с Чистого понедельника, который следует за Прощеным воскресеньем, и продолжается, с учетом строгого поста Страстной седмицы, до Пасхи. По приблизительному расчету это время является десятой частью целого года. Поэтому Святая Четыредесятница есть не что иное, как еще издревле узаконенная десятина Богу, которую мы посвящаем Ему как десятую часть нашей жизни.

В дни Великого поста значительно меняется характер богослужений. Святая церковь в эти дни отлагает всякую торжественность в своем богослужении. Прежде всего, среди недели не совершается полная литургия, которая служится только по субботам, воскресеньям и праздничным дням. Вместо нее по средам и пятницам полагается литургия Преждеосвященных Даров.

Церковь и Великий пост почти отменяют пение как выражение радостного состояния человеческого духа, а широко употребляет

чение. Все богослужения Великого поста совершаются тихо, медленно, с глубоким благоговением. Светильники возжигаются в малом количестве, царские врата открываются редко, перезвон допускается не часто, молящиеся в храме призываются к земным поклонам, коленопреклонению, падению ниц. Такие же черты в дни Великого поста несет на себе и домашняя бытовая жизнь христиан.

Образ хранения Великого поста был определен издревле. Древние христиане соблюдали этот пост с особой строгостью, воздерживаясь от вкушения пищи до 3 часов пополудни. В Великий пост не празднуются дни рождения, не совершаются браки. Каждый православный христианин в эти дни должен исповедаться и причаститься.

Великий пост был и остается временем наибольшего проявления милосердия и любви христианской: в эти дни освобождали пленных, прощали должников, облегчали участь преступников, помогали бездомным, сиротам, вдовам, посещали больных и заключенных, примиряли враждующих, принимали странников.

В постные недели менялся не только внутренний облик храмов, но и внешний вид городов: закрывались питейные заведения, в первую неделю поста не работали лавки и магазины. Так было и в нашем отечестве в не столь отдаленные времена, когда нравы людей укладывались в понятия благочестия, а многим соотечественникам нашим были доступны тайны Божественного откровения. И близки высокие духовные идеалы. В те годы Н. В. Гоголь писал: «Спокоен и грозен Великий пост! Кажется слышен голос: «Стой, христианин, оглянись на жизнь свою». На улицах пусто. В лице прохожего видно размышление. Я люблю тебя, время думы и молитвы!».

И в наши дни Великий пост – время покаяния, когда верующий человек постом и молитвой очищает в себе помраченный образ Божий.

Для приготовления блюд в Великий пост у славян широко использовались крупы, грибы, фрукты, овощи, мука, мед, мак, изюм, варения, квашенья, соленья, в праздничные дни – рыба, икра. Эти продукты употребляются и сегодня.

ВЕЛИКОПОСТНОЕ МЕНЮ

Великий пост – самый продолжительный из всех многодневных постов. Согласно церковному положению, первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде. Мясо, яйца, молочные продукты и животные жиры исключаются полностью. Растительное масло разрешается употреблять только по субботам и воскресеньям, а рыбу – в Благовещение и в Вербное воскресенье. В дни памяти почитания святых тоже разрешается растительное

масло. Рыбная икра допустима в Лазареву субботу. Для детей, больных, беременных и путешествующих, по согласованию с духовником, может быть послабление, но только в рамках постной пищи.

Великий пост является важнейшим и древнейшим многодневным постом. Он напоминает о сорокодневном посте Спасителя в пустыне, куда Иисус Христос удалился сразу после своего крещения, и имеет цель очистить дух человека молитвой и покаянием, а тело – определенным режимом питания и составом пищи. Длится Великий пост 49 дней и имеет свои особенности. Так, первая постная неделя отличается особой строгостью: нельзя покупать продукты на рынке, можно есть растительные продукты, но без масла. В пятницу первой недели готовят, освящают и едят «коливо», т. е. отваренную пшеницу с медом. Все последующие недели, исключая четвертую и седьмую (последнюю), в рацион постящегося должны входить в обязательном порядке хлеб из муки грубого помола, каши, сваренные на воде без сливочного масла, овощи, фрукты, иногда орехи и грибы, но никаких блюд из мяса, молока, яиц, никакой сдобы. В пост возбраняется употреблять алкоголь и специи. Такой строгий рацион помогает вывести из организма шлаки, холестерин, очищает дыхание, помогает нормализовать вес. Последняя, седьмая неделя Великого поста и особенно Страстная пятница требуют от постящегося строжайшего контроля за питанием. Разрешается употреблять в пищу сырые или полусырые овощи без жира и практически без соли.

Первая неделя Великого поста – Сборная. Понедельник Сборной недели называется «чистым»: люди моются, меняют белье, прощаются с буйным масленичным весельем. В этот день пекли ритуальное блюдо «жиляники» – замешанные на воде и выпеченные без жиров коржи. Они служили обедом: в этот день нельзя было есть горячую еду. «Жиляники» тяжело жевать, отсюда и название. Ели эти пресные коржи с тертым хреном, смешанным со свекольным квасом, заедали тертой редькой.

Шестая, предпасхальная неделя Великого поста – Вербная. Основные обряды, поступки, действия, связанные с этой неделей, совершались в последний день, в Вербное воскресенье. Весь этот день должен проходить под знаком освященной вербы. Растение это, особенно сережки, распутившиеся почки, повсеместно истари считалось целебным, наделенным особой силой. В старину в Вербное воскресенье обязательно варили ритуальную вербную кашу.

Седьмая, Страстная неделя посвящена воспоминаниям последних дней земной жизни Спасителя, его страданиям на кресте, смерти и погребению. По величию и важности совершившихся событий каждый день этой недели были в глубоком почитании у христиан. Ве-

рующие проводили ее в строжайшем воздержании, усердной молитве, в подвигах добродетели и милосердия.

Однако, несмотря на всю строгость Великого поста он не должен быть изнуряющим для организма постящегося. Пост – это все же не диета, необходимая для сохранения физического здоровья, а соблюдение умеренности во всем для блага здоровья нравственного. Каждый христианин должен знать, что церковный устав разрешает:

В гостях, когда отказ от еды во время поста может поставить в неловкое положение или смутить хозяев, пост нарушить разрешается. Отказом же можно невольно указать хозяевам на их «земную скверну» на фоне собственной «святости».

Принимая гостей, лучше предложить им и постные блюда и скоромные, чтобы избежать излишней демонстрации своих убеждений, поскольку у кого-то они иные. Соблюдение поста подразумевает прежде всего смирение и душевную скромность.

Люди, занятые тяжелым физическим трудом, должны воздерживаться только от мяса. Чтобы пощение не привело к резкому упадку сил, по некоторым дням с разрешения священника допускается вкушать растительное масло, рыбу или молочные продукты.

То же касается для беременных и больных, в зависимости от диагноза и личных потребностей. Эти верующие могут есть даже курицу, строгий запрет налагается только на красное мясо.

Детям с 3 лет можно воздерживаться от мяса и молочных продуктов только по средам и пятницам. С 7 лет ограничить сладости, отказаться от красного мяса на все время поста, а рыбу и молоко употреблять по выходным или во все дни, кроме среды и пятницы.

Путешественникам всегда разрешалось не соблюдать пост, поскольку раньше любая дорога представляла большую трудность. Сегодня подобрать постное меню в дорогу не представляет особой сложности, но исключение для путешествующих сохраняется.

Любой человек имеет право нарушить пост в стесненных обстоятельствах, когда нет выбора в пище (армия, больница и т. п.). В обычных условиях от скоромной пищи, оставшейся к началу поста, следует избавиться.

Сорок девять постных дней, заключенных между Масленицей и Пасхой, у многих вызывают у многих какой-то невероятный ужас. На самом же деле великопостный стол куда аппетитнее, чем кажется. И православные посты ничуть не страшнее многочисленных модных диет, а, наоборот, при правильной организации, даже полезны для здоровья. Ведь «не пища зло, а чревоугодие», утверждал Максим Заповедник. К нему дружно присоединяются и современные диетологи: многие оздоровительные методики построены именно на столетиями выверенном церковном опыте.

Из четырех многодневных постов Великий пост – главный и самый строгий. Он длится семь недель (седмиц).

На заре православия пост был довольно суров, особенно для церковнослужителей: до трех часов дня они ничего не ели, а после утоляли голод хлебом и овощами. Но за долгие века иноки изобрели массу способов скрасить скучную и однообразную постную пищу. Для этого они использовали различные приправы, подливы и взвары. Искусно готовили также множество блюд из грибов. Одним из традиционных монашеских блюд была на разный лад приготовленная фасоль. А сколько вкусных блюд готовилось из картофеля – и не сосчитать! Недаром монастыри до сих пор славятся своим замечательным искусством кулинарии.

А теперь давайте посмотрим что ели наши предки «во дни печальные Великого поста»?

Из первых блюд были распространены постные щи и рассольники, а также уха. К горячим щам обычно подавали пироги с начинками из каш, которые либо жарили в масле, либо выпекали в печи. В постные нерыбные дни пироги пекли с грибами, маком, капустой, горохом и разными ягодами. В рыбные же дни их готовили со всевозможными породами рыб. Особенно любимы были пироги с сига́ми, сметками, с рыбными молоками или с визигой на конопляном, маковом или ореховом масле. Для такой начинки рыбу мелко крошили и перемешивали с кашей или рисом. Популярны были также овсяная, перловая и гречневая каши, блины, оладьи, густые кисели. Самыми распространенными блюдами поста были забытые ныне тюря, толокно и полевка. Тюря – это холодная еда из подсолненной воды с кусочками хлеба и репчатым луком. Толокно готовили из овса, выдержанного в течение ночи в не слишком горячей, но достаточно теплой русской печи. Его замешивали на охлажденной кипяченой, немного подсолненной воде. Полевка – это жидкая похлебка, приготовленная из расчины – заквашенного ржаного теста. Расчину ставили накануне, а когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку: кипятили в горшочке воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» колотовкой (специальным деревянным приспособлением с веерообразными сучками). Заправляли полевку луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой. Выручала и редька, которая приятно оживляла пресное однообразное постное меню. Ее называли «покаянным овощем», поскольку больше всего съедалось редьки в «покаянные дни» Великого поста. В народе шутили: «Семь перемен, а все она, редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком».

Предлагаемые ниже блюда, включенные в рацион Великого поста, помогут безболезненно пережить эти трудные для христианина дни.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И ХРЕНОМ

200 г тыквы, 200 г яблок, 20 г хрена, 1 морковь, лимонная кислота и сахар по вкусу.

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, хрен — на мелкой, добавить сахар, лимонную кислоту, перемешать, выложить в салатницу и украсить тертой морковью.

С солеными огурцами

200 г тыквы, 1 соленый или маринованный огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1-2 ст. л. растительного масла, 1-2 помидора, уксус, перец и соль по вкусу.

Очищенную тыкву нарезать маленькими кубиками и отварить в небольшом количестве воды с солью. Огурец нарезать такими же кубиками, помидоры разделить на 6-8 долек, лук натереть на крупной терке, все овощи смешать, полить уксусом, растительным маслом, добавить перец, еще раз перемешать, выложить в салатницу и сверху посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

1,5 стакана фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 небольшая головка репчатого лука, 100 г растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. красного перца, зелень петрушки, черный перец и соль по вкусу.

Фасоль, предварительно замочив, отварить в просоленной воде и охладить. Для того чтобы она быстрее разварилась, в воду можно подсыпать 1 ч. л. (без верха) сахара. К охлажденной фасоли добавить нарезанные кубиками соленый огурец, яблоко, лук, заправить растительным маслом, черным и красным перцем, горчицей, рубленой зеленью петрушки и хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ ГОРОХА С ОГУРЦАМИ И ЛУКОМ

200 г гороха, 200 г соленых огурцов, 1-2 головки репчатого лука, растительное масло.

Предварительно замоченный горох отварить без соли, слить отвар, добавить нарезанные кубиками огурцы, мелко нарубленный лук, заправить растительным маслом и хорошо перемешать.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

Цветная фасоль, картофель, репчатый лук, укроп, лимонный сок, растительное масло — пропорции произвольные.

Предварительно замоченную цветную фасоль сварить до готовности, слегка подсолить воду в конце варки. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Затем смешать вместе фасоль и картофель (в равных весовых количествах), доба-

вить мелко нарубленный лук и много нашинкованной зелени укропа, посолить, слегка подкислить лимонным соком, заправить растительным маслом, осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С РЕДЬКОЙ

200 г консервированного зеленого горошка, 200 г белой редьки, 200 г черной редьки, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Белую и черную редьку очистить, натереть на крупной терке, перемешать, добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарезанные перья зеленого лука, рубленую зелень и заправить салат растительным маслом и солью.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

7 картофелин, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кипяченой воды, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.

Картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками, залить сельдерейной заливкой, сверху посыпать мелко нарезанным луком и зеленью петрушки. Для приготовления заливки корень сельдерея отварить в подсоленной воде, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с горчицей, солью, сахаром, уксусом, водой, растительным маслом и выдержать 30 минут.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

1 соленая сельдь, 2 картофелины, 2-3 яблока, 1 головка репчатого лука, 3-4 стакана фасоли, 2-3 ст. л. растительного масла, горчица, зеленый лук, сахар, перец, уксус и соль по вкусу.

Фасоль замочить в воде на 12 часов, отварить, отцедить и охладить. Сельдь вымочить и отделить филе от костей. Картофель отварить.

Очищенные картофелины и яблоки, филе сельди, фасоль и лук мелко нарезать, соединить вместе, перемешать, заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом, перцем, горчицей и посыпать нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. сока лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, а яблоки, предварительно удалив сердцевину, нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели. Затем морковь соединить с яблоками, приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать, выложить в салатницу и украсить листьями петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

4 моркови, 4 ст. л. дробленых ядер грецкого ореха, 2 ст. л. сиропа шиповника, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. меда.

Морковь натереть на мелкой терке, заправить с грецкими орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок и еще раз перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, сахар, тмин, сок лимона, растительное масло и соль по вкусу.

Свеклу испечь в духовке, очистить и натереть на терке. Огурцы очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, соединить со свеклой, перемешать, приправить солью, сахаром, тмином, растительным маслом, выложить в салатницу, выдавить лимонный сок и посыпать колечками лука.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

200 г свеклы, 100 г чернослива, 50 г очищенных ядер грецкого ореха, 1 долька чеснока, 2 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Столовую красную свеклу сварить в воде (в лучше испечь в духовке) до мягкости, очистить и натереть на терке среднего размера. Чернослив залить кипятком и дать постоять до размягчения, после чего воду слить, а чернослив очистить от косточек и размельчить. Орехи выдержать в соленой воде в течение 2 часов, а затем вымыть. Чеснок тщательно истолочь вместе с орехами и взбить с растительным маслом.

Для приготовления салата все компоненты смешать, добавить соль, сахар и украсить дольками ореха или ломтиками яблока.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЧЕСНОКОМ

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3/4 ст. л. сухой цедры лимона, 3-4 зубка чеснока, 1/4 лимона, соль и лимонный сок по вкусу.

Редьку, морковь и яблоко тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Подготовленные продукты смешать вместе, добавить измельченный чеснок, цедру лимона, выжать в салат лимонный сок, посолить, перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

400 г свежей белокочанной капусты, 50 г моркови, чернослив, лимонный сок, сахар и соль по вкусу.

Чернослив замочить накануне, Отделить мякоть от косточек и нарезать ее мелкими кусочками. Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью, сахаром, перетереть до образования сока и отжать.

Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой и черносливом, перемешать, добавить лимонный сок, выложить в салатницу и украсить черносливом и кружочками моркови.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И РЕДЬКИ С СУХАРИМИ

600 г свежей белокочанной капусты, 300 г редьки, 90 г ржаных сухарей, 35 г растительного масла, уксус и соль по вкусу.

Нашинкованную капусту смешать с натертой на крупной терке редькой, посолить, приправить уксусом, солью, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатницу и посыпать сухарями.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

2 свеклы, 2 репы, 2 крупные моркови, готовый хрен и зелень петрушки по вкусу.

Свеклу, морковь и репу вымыть, поместить на противень и запечь в духовке в течение 30-40 минут. Затем овощи очистить, нарезать соломкой, перемешать и заправить разведенным тертым хреном. Перед подачей на стол посыпать салат рубленой зеленой петрушкой.

Это блюдо прекрасно подходит для Великого поста, так как готовится без масла.

САЛАТ С КУРАГОЙ

225 г пшеничной крупы, 100 г кураги, 50 г изюма, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Из крупы сварить рассыпчатую кашу и охладить. Растительное масло соединить с лимонным соком, добавить измельченный лук, курагу, хорошо перемешать, смешать с кашей, изюмом, посолить, поперчить, выложить в салатник и украсить веточкой петрушки.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ

3 яблока, горсть изюма, 2 ст. л. сахара, 1 лимон, горсть ядер грецкого ореха.

Яблоки очистить от кожицы и семенной камеры, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Изюм промыть, перебрать, ошпарить и охладить, а орехи измельчить и подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком, сахаром, выложить в салатницу, посыпать орехами и украсить дольками лимона.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

2 яблока, 2 апельсина, 2 банана, сахар по вкусу.

Фрукты очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками или брусочками, добавить немного сахара, перемешать, выложить в салатницу и поставить в холодное место на 1-1,5 часа, чтобы фрукты выделили сок.

САЛАТ ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ

Вермишель быстрого приготовления, постный майонез, консервированная кукуруза, репчатый лук, зелень — пропорции произвольные.

Вермишель поломать, залить постным майонезом, дать ей набухнуть, добавить кукурузу, измельченный лук, рубленую зелень петрушки, все вместе хорошо перемешать, выложить в салатник и подавать.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ГРИБАМИ

400 г коротких макарон, 250 г шампиньонов, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. рубленого розмарина, 2 ч. л. рубленой петрушки, 1 маринованный красный сладкий перец, 8 маслин без косточек, молотый черный перец и соль по вкусу.

Помытые и очищенные овощи (морковь, лук-порей) и грибы нарезать ломтиками или тонкими кольцами, а Сладкий перец нарезать кубиками. Морковь и лук-порей спассеровать в 2 ст. л. растительного масла в течение 1 минуты, добавить шампиньоны, уксус, зелень, потушить 15 минут, влить еще 3 ст. л. растительного масла, охладить и поставить в холодильник на 12 часов.

Макароны отварить в подсоленной воде, промыть, смешать с овощами, выложить в салатницу и перед подачей на стол посыпать мелко нарезанными маслинами и колечками лука-порея.

САЛАТ «КАМЧАТСКИЙ»

1 треска, пикша или сайда, 1 вареная морковь, 1-2 клубня отварного картофеля, 1-2 соленых помидора, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 ст. л. брусники или клюквы, пучок зеленого лука.

Для салатной заправки: 100 г подсолнечного масла, 100 г 3%-ного уксуса, 1 ч. л. сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.

Овощи нарезать соломкой и смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Отваренную рыбу без кожи и костей нарезать небольшими кусочками, соединить с овощами и ягодами, перемешать и полить салатной заправкой.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

4 отварных картофелины, 1 головка репчатого лука, 300 г соленой или пряной сельди 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ч. л. 9%-ного уксуса, зелень и перец по вкусу.

Картофель нарезать тонкими ломтиками, Сельдь почистить, выпотрошить, освободить от кожи и костей и мелко нарезать. Лук мелко нашинковать, подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом, перемешать, выложить горкой на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ

5 небольших корнеплодов свеклы, 3 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. белого сухого вина, 1 головка репчатого лука, хрен по вкусу.

Свеклу очистить, вырезать сердцевину и потушить в соусе из растительного масла, томатной пасты, вина и мелко нарезанного лука. После охлаждения начинить ее натертыми яблоками и хреном. Подать, полив соусом, в котором тушилась свекла.

ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ

20 сушеных плодов чернослива, 20 очищенных ядер грецкого ореха, 2 ст. л. сахарной пудры.

Чернослив залить на некоторое время кипятком так, чтобы он их покрыл, оставить до размягчения и удалить косточки через верх плода, стараясь сильно не разрывать (отверстие должно быть минимальным). Освободившееся от косточки место заполнить ореховой начинкой. Для ее приготовления орехи мелко истолочь, смешать с сахарной пудрой, горячей водой (примерно 1 ст. л.), размешать смесь до равномерной консистенции, сформовать из нее небольшие шарики и вставить их вместо косточек.

РЕДЬКА С КВАСОМ

250 г редьки, 40 мл хлебного кваса, 30 г зеленого лука, соль по вкусу.

Редьку очистить от кожицы, натереть на крупной терке, посолить, заправить хлебным квасом, перемешать, выложить в салатницу и сверху посыпать рубленым зеленым луком.

РЕДЬКА С УКСУСОМ И СУХАРИКАМИ

250 г редьки, 40 мл яблочного уксуса, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Для сухариков: 80 г хлеба, 10 г растительного масла, соль по вкусу.

Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками, посыпать солью и обжарить на растительном масле. Редьку натереть на крупной терке, посыпать солью, заправить яблочным уксусом, выложить в салатницу, посыпать сверху рубленым зеленым луком и по краям обложить кусочками обжаренного хлеба.

РЕДЬКА С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

160 г редьки, 40 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 40 г зеленого лука, соль по вкусу.

Луковицу очистить, тонко нашинковать и слегка обжарить на подсолнечном масле. Редьку натереть на крупной терке или нашин-

ковать тонкой соломкой, заправить солью, добавить обжаренный лук, выложить в салатницу и посыпать рубленным зеленым луком.

РЕДЬКА С МАСЛОМ

250 г редьки, 30 г зеленого лука, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Редьку очистить, натереть на крупной терке, заправить солью, добавить растительное масло, перемешать, выложить в салатницу и посыпать сверху рубленным зеленым луком.

ИКРА ИЗ ЧЕСНОКА

1 головка чеснока, 1/3 стакана грецких орехов, 1 ломтик пшеничного хлеба, 3-4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки и соль по вкусу.

Чеснок очистить и истолочь в ступке, добавить измельченные ядра грецкого ореха и снова растолочь. Хлеб замочить в воде, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, подливая постепенно растительное масло, до образования гладкого пюре. Затем икру заправить солью и лимонным соком, выложить на блюдо и украсить зеленью.

ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА

Чеснок, соль, вода.

Головку чеснока очистить от шелухи, разобрав на дольки, истолочь с небольшим количеством соли (по вкусу) в ступке до однородной кашицы и развести половиной стакана кипяченой воды. Готовой приправой поливать печеные или отварные овощи.

ЩУКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

Щука весом 1,2 кг, 3 головки чеснока, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 ст. л. 30%-ного уксуса, 1 ст. л. соли, лавровый лист и перец по вкусу.

Щуку разрезать на порционные куски и обжарить на растительном масле. Уксус развести в 1 ст. л. кипяченой воды, добавить специй и вскипятить. Остывшую заливку вылить в миску, натертую чесноком, положить в нее рыбу и мариновать в течение 12 часов.

СУП ГОРОХОВЫЙ С КРУПОЙ

240 г лущеного гороха, 60 г перловой крупы, 80 г репчатого лука, 80 г растительного масла, соль по вкусу.

Горох и перловую крупу перебрать, хорошенько промыть, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения и варить на небольшом огне. Лук мелко порубить, обжарить на растительном масле и добавить в суп за 10-15 минут до готовности вместе с солью.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

400 г фасоли, 100 г корней петрушки, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль варить в течение 30-40 минут, а чтобы бульон получился прозрачным, посуду крышкой не накрывать. Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, нашинковать, спассеровать и в конце варки положить в суп. При подаче заправить мелко нарезанной зеленью.

СУП ОРЕХОВЫЙ С ФАСОЛЬЮ

0,5 стакана толченых орехов, 0,5 стакана фасоли, 2 головки репчатого лука, 2-3 картофелины, 2 моркови, лавровый лист, растительное масло, перец и соль по вкусу.

Фасоль предварительно замочить, отварить с картофелем, добавить лавровый лист, припущенные на растительном масле морковь с луком, и заправить солью. Орехи соединить с перцем и добавить в суп в конце варки.

СУП ПОПАДЫИ

80 г сушеных белых грибов, 200 г фасоли, 80 г моркови, 80 г репчатого лука, 80 г картофеля, 80 г тыквы, пучок зелени, соль по вкусу.

Фасоль замочить на 12 часов, затем отварить ее до готовности в подсоленной воде. Грибы промыть в теплой воде, замочить на 2 часа в 2 литрах холодной, затем в ней же отварить, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу и варить 1 час при слабом кипении, после чего бульон процедить, а грибы промыть холодной водой и мелко нашинковать. В процеженный бульон заложить нарезанные кубиками овощи (морковь, картофель, лук) и варить 10 минут. После этого положить в суп фасоль, нарезанную кубиками тыкву и варить до готовности последней. Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарубленной зеленью.

«ПРОСТЕНЬКИЕ»

100 г свежей белокачанной капусты, 1 головка репчатого лука, 3-4 картофелины, 3-6 грибочка, 1-2 зубка чеснока, уксус 9%-ный, растительное масло и соль по вкусу.

Капусту нарезать мелкой соломкой и обмять. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Картофель и грибочки почистить, обмыть и отварить, после чего вынуть их из бульона, нарезать соломкой, посолить, смешать с капустой и луком, опустить в кипящий бульон, добавить измельченный чеснок, влить немного уксуса, заправить растительным маслом и дать настояться.

ЩИ МОНАСТЫРСКИЕ

400 г свежей белокочанной капусты, 2 некрупные репы, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 4 картофелины, 4 зубка чеснока, 1 л воды, соль по вкусу.

В кипящую соленую воду опустить нарезанные дольками морковь, репу, нарезанный полукольцами лук и мелко нашинкованную капусту. Поварив 20-30 минут, добавить нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности еще примерно 20 минут, в конце варки добавив измельченный чеснок.

Готовые щи употреблять без сметаны и масла.

ЩИ ЛЕНИВЫЕ ГРИБОЕДОВСКИЕ

50 г сушеных грибов, 400 г свежей белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 репа, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1 корень петрушки, 4-5 картофелин, 3 ч. л. муки, зелень и соль по вкусу.

Сушеные грибы, предварительно замоченные, отварить в подсоленном кипятке и мелко нашинковать. В отдельную кастрюлю положить капусту, разрезанную на несколько кусков, мелко нарезанные корни (лук, репу, морковь, петрушку), влить около 1,5 л горячей воды, посолить и варить до мягкости. Затем прибавить нарезанный сырой картофель, подготовленные грибы и грибной отвар, муку, поджаренную на растительном масле, довести до кипения и варить 15-20 минут.

Готовые щи посыпать рубленой зеленью и подать к столу.

ЩИ С ГРИБАМИ

50 г сушеных грибов, 1/2 вилка белокочанной капусты, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатного пюре, лавровый лист, укроп, перец и соль по вкусу.

Грибы промыть в холодной воде, замочить на 2-3 часа и после набухания сварить грибной бульон. Капусту и картофель крупно порезать, сложить в кастрюлю, залить бульоном и варить до готовности овощей. Лук нашинковать и пассировать на растительном масле вместе с мукой, разведенной холодным грибным бульоном. Отваренные грибы нарезать дольками и обжарить в масле с пассированным луком. Подготовленные продукты соединить вместе, добавить лавровый лист, перец и варить 30 минут. Перед подачей на стол дать щам настояться и посыпать рубленым укропом.

ЩИ КИСЛЫЕ ПОСТНЫЕ

600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. рас-

тительного масла, 1 лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, зелень, сахар и соль по вкусу.

Капусту перед тушением нарезать помельче и обжарить в растительном масле, не давая ее изменить цвет. Затем добавить воду, прикрыть крышкой, потушить до мягкости в течение 1 часа, залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью, сахаром, ввести мучную пассеровку (муку предварительно поджарить на сковороде до золотистого цвета и залить кипятком, непрерывно помешивая до получения однородной массы сметанообразной консистенции) и прокипятить в течение 3 минут. При подаче посыпать щи мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

БОРЩ ПОСТНЫЙ С ГРИБАМИ

1 свекла, 1 головка репчатого лука, 0,5 вилка свежей белокочанной капусты, 1 лук-порей (белая часть), 1 корень петрушки, 1 ст. л. свекольного сока, 3-4 картофелины, сушеные грибы, бобы, пряности (перец, лавровый лист, гвоздика, укроп, майоран), свекольный квас и соль по вкусу.

Овощи очистить, мелко нашинковать, залить свекольным квасом, разбавленным по вкусу водой, довести до кипения, посолить, опустить туда несколько сушеных грибов, немного бобов, нарезанные пластинками капусту и картофель, прибавить пряности и варить на медленном огне до готовности. В конце варки ввести в борщ сок, выжатый из натертой на мелкой терке свеклы, еще раз посолить, поперчить и подать с гречневиками.

Для приготовления кваса очищенную свеклу натереть на терке, залить остуженной кипяченой водой, поставить в теплое место на 3-4 дня, затем процедить и употреблять.

БОРЩ ГРИБНОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

50 г сухих грибов, 300 г свеклы, 200 г свежей белокочанной капусты, 2-3 небольшие моркови, 100 г чернослива, 1-2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Сухие грибы предварительно замочить на несколько часов, а затем отварить. Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, слегка потушить, прибавить томатную пасту, сахар, растительное масло, немного грибного бульона и продолжать тушить на медленном огне. Через 15 минут добавить к овощам нашинкованную капусту, а еще через 5 минут – отваренные и нарезанные грибы, промытый чернослив (целиком или кусочками) и все вместе тушить еще 10 минут, после чего залить смесь грибным бульоном, посолить и варить борщ до готовности.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

1 стакан сухой фасоли, 1 головка репчатого лука, 4 нарезанных и 2 целых картофелины, 1/4 вилка белокочанной капусты, 3-4 красных консервированных помидора, 1 мясистый сладкий консервированный перец, по 1/2 моркови и белого корня сельдерея или петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1-2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, красный острый перец, сахар и соль по вкусу.

Фасоль замочить в холодной воде на ночь, а затем отварить до мягкости в небольшом количестве воды, не закрывая кастрюлю крышкой. Картофель очистить, нарезать соломкой или тонкими брусочками, залить (в отдельной кастрюле) необходимым для борща количеством крутого кипятка и варить на среднем огне. В кастрюлю с нарезанным картофелем опустить целые картофелины, которые по готовности растолочь и добавить в борщ. Через 15-20 минут заправить борщ овощной пассеровкой.

Для приготовления пассеровки обжарить в растительном масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук, прибавить к нему нашинкованные корни (морковь с сельдереем или петрушкой) и обжарить все вместе в течение 5-10 минут. Сладкий перец и помидоры протереть сквозь сито, положить в пассеровку, слегка потушить, добавить томатную пасту, лавровый лист и все протушить на медленном огне, чтобы масса загустела.

Заправленный пассеровкой борщ варить 36 минут, после чего положить в него отваренную фасоль, нашинкованную капусту, посолить, добавить немного сахара и варить при сильном кипении до готовности капусты (примерно 30 минут). В конце варки (по желанию и вкусу) заправить борщ рубленой зеленью укропа и петрушки, растертым с солью чесноком, снять с огня и настоять в течение получаса. На стол подать с сухариками.

РАССОЛЬНИК ПОСТНЫЙ ГРИБНОЙ

100 г сушеных грибов, 5 соленых огурцов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 картофелин, 2 ст. л. перловой крупы, 2 ст. л. томатного пюре, 5 ст. л. растительного масла, огуречный рассол и соль по вкусу.

Из сушеных грибов, предварительно замоченных, и кожицы, снятой с соленых огурцов, сварить бульон. Готовые грибы вынуть, нашинковать, обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, снова опустить в бульон, добавить смешанную с 2 ст. л. растительного масла муку, нарезанные корни петрушки и сельдерея, нарезанные картофель и мякоть соленых огурцов, перловую крупу, томатное пюре (по желанию), соль, огуречный рассол, сварить до готовности и подать на стол.

СОЛЯНКА ПОСТНАЯ

600 г квашеной капусты, 4 головки репчатого лука, 100 г сухих грибов, 1 ст. л. муки, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Капусту промыть, отжать, потушить вместе с рубленым луком, добавить муку и хорошо перемешать. Грибы, предварительно замочив на несколько часов в холодной воде, отварить, нарезать и перемешать с капустой. Затем переложить все в кастрюлю, залить грибным отваром, дать закипеть, поварить 15 минут, посолить, поперчить, положить лавровый лист и накрыть крышкой.

Черный хлеб нарезать кусочками и подсушить с двух сторон в духовке. Из кастрюли убрать лавровый лист, солянку перемешать, сверху уложить гренки и подать на стол.

ЛАПША ГРИБНАЯ

6-7 сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 ст. л. горчичного масла, соль по вкусу. Для лапши: 250 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 ст. л. горчичного масла, 0,5 ч. л. соли.

Муку просеять на стол горкой, посередине сделать углубление, влить туда кипяченую воду, 1 ст. л. горчичного масла, всыпать соль, замесить крутое тесто, раскатать тонкую лепешку, нарезать полосками шириной 5 см, сложить вместе, нашинковать, поместить в решето и дать обсохнуть.

Тем временем приготовить грибной отвар из предварительно замоченных на ночь грибов, луковицы и корня петрушки, в кипящий отвар опустить лапшу, добавить 1 ст. л. горчичного масла и варить до готовности.

ТЮРЯ (МУРЦОВКА) С ХРЕНОМ

400 г черного хлеба, 2 ст. л. тертого хрена, 1 ст. л. мелко нарезанного лука (репчатого или зеленого), 1,2 л хлебного кваса, 1 ч. л. соли, перец по вкусу.

Хлеб нарезать маленькими кусочками (не обрезая корок), положить в большую миску или кастрюльку, добавить подсолнечное масло, хрен, лук, поперчить, посолить, перемешать, развести хлебным квасом и подать на стол.

ТЮРЯ (МУРЦОВКА) ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

800 г кислой капусты, 1 редька, черный хлеб, растительное масло, хлебный квас, перец и соль по вкусу.

Кислую капусту нарезать небольшими квадратиками, перемешать с натертой на крупной терке редькой, кусочками черного хлеба, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, развести до нужной густоты хлебным квасом и подать на стол.

УХА ПРОСТАЯ

600 г ершей и столько же окуней, 3 л воды, 2 головки репчатого лука, 5-8 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 1 ч. л. соли, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Свежую рыбу очистить, выпотрошить, промыть и снять с окуней филе. Оставшиеся кости вместе с ершами залить холодной водой, положить целиком луковицы, добавить перец, лавровый лист, соль, зелень, довести до кипения и варить на самом легком огне в течение 2-3 часов, пока рыба совершенно не разварится. После этого бульон процедить, посолить по вкусу, еще раз вскипятить, опустить в него филе окуня, при желании добавить несколько целых картофелин и варить до готовности. Перед подачей посыпать уху рубленой зеленью.

ПОХЛЕБКА РЫБНАЯ

500-800 г рыбы, 1-2 головки репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 корень петрушки, 10 ст. л. растительного масла, кусок апельсиновой корки, перец и соль по вкусу.

Положить в кастрюлю измельченный лук, рыбу, нарезанную кусками, растительное масло, слегка обжарить, залить водой, добавить рубленый чеснок, нарезанный корень петрушки, кусок апельсиновой корки, посолить, поперчить, осторожно перемешать и поставить на самый сильный огонь. Примерно через 15 минут, после того как похлебка дважды вскипит, она готова к употреблению.

СУП ПОСТНЫЙ ГРИБНОЙ

100 г белых сушеных грибов (или шампиньонов), 2 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 0,5 корня сельдерея, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. риса, маслины и соль по вкусу.

Предварительно замоченный сушеные грибы отварить, отцедить и если отвар окажется слишком густым, то разбавить его водой. В грибной отвар положить лук (1 печеную и 1 сырую мелко нарезанную луковицы), нашинкованные корни (петрушки и сельдерея), заправить мукой, смешанной с растительным маслом, всыпать промытый рис, посолить по вкусу и варить 30 минут. Перед подачей положить в суп горсть маслин и нашинкованные отваренные грибы.

Картофельный

10 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 зубок чеснока, 1 корень петрушки, 6 ст. л. растительного масла, 1 лимон, перец и соль по вкусу.

В кастрюлю натереть на мелкой терке цедру с половины лимона, положить туда измельченные корень петрушки, лук, чеснок, очищенный и нарезанный ломками картофель, посолить, поперчить,

добавить растительное масло и слегка притушить. Потом залить все водой, сварить до готовности и перед подачей на стол приготовить суп соком из целого лимона.

Луковый

12 небольших головок репчатого лука, 3 картофелины, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г растительного масла, хлеб и соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать соломкой, поджарить в растительном масле, посыпать мукой, перемешать, залить надлежащим количеством воды, добавить натертый на терке картофель, посолить и варить в течение 20 минут при слабом кипении. Готовый суп заправить лимонным соком и подать с поджаренными гренками.

СУП ОВОЩНОЙ

8-10 стручков зеленой фасоли (консервированной или замороженной), 2-3 стебля зеленого лука, 2 маленькие моркови, несколько капель уксуса, чеснок, мята, петрушка и соль по вкусу.

В кастрюлю влить 4-5 стаканов подсоленного и подкисленного кипятка, положить очищенную, промытую и мелко покрошенную зелень петрушки, нарезанные овощи, варить на сильном огне 10 минут, а затем на слабом – 30 минут. Перед тем как снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Подать горячим или холодным.

СУП ИЗ КОРЕНЬЕВ

1 пучок корней (петрушка, пастернак, сельдерей, морковь), 2 картофелины, зелень петрушки, лимонный сок и соль по вкусу.

В кастрюлю налить 4 стакана воды, довести до кипения, положить очищенные, и мелко нарезанные корни для супа и варить 15 минут, затем добавить нарезанный картофель и варить еще 20 минут. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, накрыть крышкой, а овощи разложить в глубокие тарелки, залить горячим отваром, в каждую порцию добавить несколько капель лимонного сока.

СУП ФРУКТОВЫЙ

150 г чернослива, 150 г кураги, 150 г изюма, 3-5 сушеных плодов инжира, 1 стакан риса, сахар по вкусу.

Рис перебрать, промыть, залить кипятком, варить в течение 10 минут до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть.

Чернослив, курагу, изюм, инжир или другие сухофрукты тщательно перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить до готовности, после чего добавить сахар, готовый рис, довести до кипения и тотчас снять с огня.

Этот суп можно есть как горячим, так и холодным, в зависимости от желания и настроения. Он незаменим для постных дней.

РИС ПО-МОНАСТЫРСКИ

200 г риса, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень (сельдерей, укропа, петрушки), черный молотый перец и соль по вкусу.

Рис промыть, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы он получился крупинка к крупинке и откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить отваренный, натертую на крупной терке морковь, томатную пасту или томатный соус, перемешать, соединить с рисом, приправить солью, перцем, посыпать рубленой зеленью и подать на стол в горячем виде.

КАШИЦА ГОРОХОВАЯ С ГРЕЧНЕВОЙ ЗАСПИЦЕЙ

0,5 стакана лущеного гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 головки репчатого лука, 4 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу.

Горох промыть, разварить в воде (без соли) и, когда она на треть выпарится, а горох будет почти готов, засыпать гречневый продел (дробленую крупу) и варить до его готовности. Готовую кашу заправить мелко нарезанным луком, поджаренным в растительном масле, и посолить.

КАША РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

1,5 стакана риса, 0,75 стакана овса, 700 мл воды, 2 ч. л. соли, 1 головка репчатого лука, 4-5 зубков чеснока, 4-5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. укропа, соль.

Рис и овес промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисово-овсяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде). Держать крупу на сильном огне в течение 12 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5-8 минут, после чего снять с огня, укутать чем-то теплым и лишь через 15-20 минут открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным в растительном масле луком, мелко нарезанным чесноком, укропом. Солью и прогреть в сковороде на медленном огне в течение 3-4 минут.

КАША ПО-МОНАСТЫРСКИ

1 стакан перловой крупы, 1 л воды, 2 ст. л. растительного масла, 40-60 г изюма, соль по вкусу.

В кастрюлю налить воду, довести ее до кипения, посолить, положить промытую крупу и варить 40-50 минут на слабом огне. Готовую кашу заправить растительным маслом, перемешать и сверху посыпать промытым и пропаренным изюмом.

КАША ПЕРЛОВАЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

250 г перловой крупы, 200 г шампиньонов, 75 г растительного масла, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 0,7 л воды, соль по вкусу.

Шампиньоны перебрать, промыть, погружая в соленую воду, сполоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Грибы и овощи отдельно пассеровать на растительном масле.

Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать ее разбухнуть, поставить на маленький огонь и варить до готовности, после чего смешать с пассерованными грибами и овощами и подать на стол.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

1 стакан фасоли, 0,5 ч. л. томатного пюре, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, воду слить, добавить поджаренный в растительном масле лук, томатное пюре, посолить, перемешать и прогреть.

АРХИЕРЕЙСКАЯ ТРАПЕЗА

500 г припущенного шпината, 150 г свежей белокочанной капусты, 150 г моркови, 150 г обжаренного репчатого лука, 200 г болгарского красного перца, 200 г обжаренных шампиньонов, 500 г гречневой каши, 200 г грибного соуса, курага, зелень петрушки и базилик для украшения, растительное масло для жарки и тушения.

Гречневую кашу смешать с обжаренным луком и грибами. Капусту мелко нашинковать и обжарить с овощами. Уложить шпинат, капусту и гречневую кашу в формочки и сервировать «Трапезу» на большой тарелке, украсив блюдо курагой, зеленью петрушки и базиликом. Грибной соус налить в тарелку и подать отдельно.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

300 г риса, 500 г тыквы, 200 г яблок, 150 г айвы, 100 г растительного масла, 50 г изюма, 600 мл воды, соль по вкусу.

Яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, нарезать мелкими кубиками и смешать с изюмом.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и нарезать ломтиками. В кастрюлю налить часть масла, дно покрыть тыквой, насыпать третью часть риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом,

вновь положить фрукты, и засыпать остальным рисом. Все это полить растительным маслом, залить подсоленной водой так, чтобы она покрывала верхний слой риса, закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне в течение 50 минут.

ФАСОЛЬ С ТЫКВОЙ

250 г фасоли, 450 г тыквы, 40 г репчатого лука, 75 г подсолнечного масла, 0,5 дольки чеснока, 30 г зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Фасоль залить холодной водой и оставить на 5-6 часов. Тыкву очистить от кожи и плаценты (мякоти с семенами), нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, добавить мелко нарубленный, обжаренный в растительном масле лук, немного воды, набухшую фасоль и, периодически помешивая, варить до размягчения фасоли. Готовую кашу посолить, добавить натертый чеснок, измельченную зелень петрушки, поперчить и заправить растительным маслом. При подаче на стол посыпать свежей зеленью петрушки.

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК, ТУШЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

0,5 кг зеленого горошка, 0,5 кг моркови, 60 г растительного масла, 25 г муки, 10 г сахара, соль по вкусу.

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде почти до готовности. Морковь очистить, помыть, мелко нарезать, посолить, добавить немного сахара, растительного масла, залить горячей водой и тушить на слабом огне до готовности. Муку слегка обжарить с маслом, развести ее, помешивая, отваром от овощей, положить горошек и морковь, все перемешать и тушить до готовности, в конце заправив солью, сахаром и маслом.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГРИБАМИ

1 кг квашеной капусты, 2 стакана воды, 1 головка репчатого лука, 6 белых сухих грибов, 0,5 ч. л. черного перца, 50 г растительного масла.

Грибы промыть, размочить в холодной воде и нарезать или растереть сухими. Репчатый лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле. Все компоненты сложить в глиняную или керамическую посуду, залить водой и поставить в духовку со средним жаром на 1 час, следя за тем, чтобы не убежало.

ГОЛУБЦЫ ПОСТНЫЕ С РИСОМ И ГРИБАМИ

1 вилок свежей белокочанной капусты, 20 г томатной пасты. Для начинки: 50 г сухих грибов (лучше белых), 20 г зелени петрушки, 200 г риса, 50 г растительного масла, красный молотый перец и соль по вкусу.

Капусту зачистить, опустить вилок на 2-3 минуты в кипящую воду, затем обдать холодной водой и осторожно снять верхние размягченные листья (последующие листья снимать аналогичным образом) и разложить их на столе.

Приготовить начинку: сухие грибы замочить в воде на 2-3 часа и мелко порубить. Лук нашинковать, поджарить на растительном масле и, когда он начнет розоветь, всыпать предварительно перебранный и промытый рис, влить стакан воды, положить соль, перец, нарезанную зелень и смешать с грибами. Используя полученную начинку сформовать голубцы.

Оставшуюся капусту мелко нашинковать, половину уложить на дно неглубокой кастрюли, сверху разместить голубцы, прикрыть их второй половиной нашинкованной капусты, полить томатной пастой, смешанной с растительным маслом и перцем, и тушить в духовке в течение часа. Подать горячими или холодными с соусом из чернослива, посыпав рубленой зеленью петрушки.

ГОЛУБЦЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ФАСОЛЬЮ

1 кочан квашеной капусты, 1 стакан фасоли, 2-4 головки репчатого лука, 3 ст. л. риса, 70 г растительного масла, зелень, красный молотый перец и соль по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, утром поменять воду и отварить ее, добавив 2 ст. л. растительного масла. От кочана квашеной капусты отделить крепкие листья, мелкие измельчить. Лук измельчить, спассеровать на растительном масле, добавить вареную фасоль, рис, сушеную зелень, соль и хорошо перемешать. С полученным фаршем сформовать голубцы, плотно уложить их в смазанную маслом посуду, дно которой выстелить измельченной капустой, налить отвар из-под фасоли, прибавив немного капустного рассола, поставить в духовку и запечь при умеренной температуре до полного выпаривания жидкости. Перед подачей голубцы полить растительным маслом и посыпать красным перцем. Подать в горячем или холодном виде.

ПЕЛЬМЕНИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Для начинки: 400 г квашеной капусты, 5 головок репчатого лука, 100 г растительного масла, перец и соль по вкусу.

Замесить тесто как для обычных пельменей, только без яиц, но с добавлением тертого картофеля, раскатать его в тонкий пласт, разрезать его на квадратики или вырезать выемкой кружочки, на каждый положить начинку, сформовать пельмени и отварить их в кипящей подсоленной воде.

Для приготовления начинки капусту хорошо отжать, прибавить рубленый лук, перец и обжарить на растительном масле.

ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ

Для теста: 350 г пшеничной муки, 0,25 стакана воды, соль по вкусу.

Для начинки: 1 кг картофеля, 1 ч. л. мелко нарезанного укропа, 4 ст. л. растительного масла, 100 г репчатого лука, перец и соль по вкусу.

Замесить тесто, раскатать его в тонкий пласт, вырезать выемкой кружочки, на каждый из них положить по чайной ложке остуженной начинки, сформовать вареники, хорошенько защипнув края, чтобы при варении они не разошлись и начинка не выпала. Подготовленные вареники опустить небольшими порциями в кипящую подсоленную воду и, когда всплывут, дать им покипеть 5-7 минут.

Для приготовления начинки картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде и хорошо размять. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Картофель соединить с луком, добавить мелко нарезанный укроп (можно заменить сушеным), растительное масло, перец, соль и тщательно вымешать.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ

650 г свежей белокочанной капусты, 600-700 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана пшеничной муки, 3 ст. л. молотых сухарей, 6 ст. л. растительного масла, соус «бешамель» и соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и обжарить до готовности (без соли). Лук нарезать и спассеровать в растительном масле. Картофель отварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку вместе с капустой и луком. В полученную массу добавить муку, соль, хорошо перемешать, сформовать из нее котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить в растительном масле. Подать с соусом «бешамель».

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

400-500 г белой фасоли, 1 кусочек белого хлеба, муки сколько потребуется, толченые сухари, растительное масло, молотый черный перец и соль по вкусу.

Для котлетной массы сваренную в подсоленной воде и охлажденную фасоль пропустить через мясорубку с замоченным в воде белым хлебом, добавить муку, соль, перец, тщательно вымешать и слегка взбить. Добавить 1 ст. л. толченых сухарей и дать массе постоять 30-40 минут. После этого сформовать небольшие котлеты, запанировать их в сухарях, обжарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде и подать горячими. Гарнировать котлеты жареным или отварным картофелем и обильно посыпать рубленой зеленью укропа. Отдельно в соуснике подать острый соус или приправу.

ГОРОХОВЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г желтого гороха, 100 г манной крупы, муки сколько требуется, репчатый лук, растительное масло, толченые сухари, черный молотый перец и соль по вкусу.

Горох сварить до готовности и на отваре сварить манную кашу (из расчета 100 г манной крупы на 250 мл горохового отвара). Готовый горох хорошо размять, добавить горячую манную кашу, немного муки, пассерованный лук, соль, перец и все хорошо вымешать (масса должна получиться достаточно густой). Затем сформовать овальные котлеты, запанировать их в сухарях, обжарить с двух сторон в растительном масле и слегка запечь в духовке. Подать гороховые котлеты горячими, полив оставшимся после их жаренья растительным маслом, спассеровать в нем много мелко нарезанного лука.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ

4 крупные картофелины, 2 крупных моркови, 1 головка репчатого лука, 1/4 корня сельдерея, 1 стакан гороха (свежего, сушеного или замороженного), зелень петрушки и соль по вкусу.

Картофель очистить и отварить до полуготовности, после чего прибавить нарезанные кубиками коренья (морковь, сельдерей) и варить на слабом огне 30 минут. Затем добавить горох, мелко нарезанную зелень петрушки и потушить еще 5 минут (консервированный или замороженный горох не нуждается в предварительном приготовлении, а сушеный следует замочить на ночь в холодной воде и отварить до готовности). Перед подачей к столу блюдо посолить и посыпать рубленой зеленью петрушки.

КАРТОФЕЛЬ «ИЗ МОНАСТЫРЯ»

1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 3%-ный яблочный уксус, растительное масло и соль по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить, остудить, и нарезать кубиками. Лук очистить, нашинковать, залить уксусом и мариновать 1 час. Подготовленный картофель смешать с маринованным луком вместе с маринадом, посолить, влить растительное масло, перемешать и выдержать в течение 1 часа. Вкуснее всего такой картофель на следующий день.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ КИЛЬКОЙ

15 больших картофелин.

Для начинки: 4 отваренных гриба, 6 килек, растительное масло, молотые сухари.

Для соуса: 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 бульонный кубик.

Картофель очистить, сварить до полуготовности и осторожно вынуть середину. Приготовить начинку: смешать протертую сквозь сито мякоть картофеля с мелко нарезанными грибами и килькой. Полученной массой заполнить углубления картофелин, смазать растительным маслом, притрусить сухарями, поставить в разогретую духовку, вынуть, когда картофель зарумянится и подать с соусом.

Для приготовления соуса очищенную луковицу мелко покрошить, поджарить на растительном масле, добавить муку, развести грибным бульоном и прокипятить.

КУШАНИЕ СВЯТИТЕЛЕЙ

800 г отварного картофеля, 200 г грибного соуса, 100 г припущенного шпината, 80 г жареного лука, 150 г отварных шампиньонов, 400 г отварного чернослива, пучок зелени петрушки и несколько веточек базилика для украшения, соль по вкусу.

В керамическую форму, смазанную маслом, выложить половину размятого картофеля, затем слой шпината с луком, грибами и черносливом, а сверху – вторую половину картофеля. Полить блюдо грибным соусом и запечь в духовке. Перед подачей украсить черносливом, зеленью петрушки, базиликом и маленькими шампиньонами.

Для приготовления грибного соуса поджарить на растительном масле 1 ст. л. муки, залить стаканом грибного бульона и кипятить на медленном огне до необходимой густоты.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

12 сухих грибов, 1 вилок белокочанной капусты весом 600-800 г, 70 г моркови, 1 корень петрушки, 100-150 г репчатого лука, 3 соленых огурца, 3 ст. л. томатного пюре, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара, 3 ч. л. уксуса, 2 ч. л. молотых сухарей, 1 ломтик лимона, 1-2 маслины, соль по вкусу.

Грибы предварительно замочить, затем отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками и слегка обжарить в растительном масле. Свежую капусту нашинковать, сложить в кастрюлю, влить немного бульона, добавить уксус, растительное масло, томатное пюре и тушить, периодически помешивая. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой и спассеровать на растительном масле вместе с нашинкованным луком, после чего их соединить с капустой, добавить нарезанные соломкой или ромбиками огурцы, предварительно очистив их от кожицы и семян, посолить, поперчить и снова потушить. На сковороду, смазанную маслом, уложить ряд тушеной капусты, сверху положить ряд грибов, закрыть слоем тушеной капусты и запечь в духовке. При подаче на стол солянку полить растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ СОЧНИ

10 картофелин, 5 ст. л. муки, 150 г растительного масла, соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, очистить, тщательно истолочь до получения однородной массы без комков, добавить муку, соль, хорошо перемешать, разделить в виде лепешек, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

ГРИБЫ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

230 г свежих шампиньонов, 90 г картофеля, 20 г растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенные и вымытые шампиньоны отварить целиком до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Картофель сварить в «мундире», очистить, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Лук мелко покрошить и обжарить до готовности. На порционную сковороду положить слоям: картофель, лук, грибы и запечь в духовке. Подать в сковороде, украсив зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ

5 крупных клубней картофеля, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 головки репчатого лука, красный молотый перец и соль по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, осторожно снять с них кожицу и размять с пшеничной мукой. Лук очистить, измельчить, смешать с размятым картофелем и присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке, вмешать в приготовленное тесто, тщательно все растереть до получения эластичной массы, затем при помощи десертной ложки опустить галушки в крутой кипяток или овощной бульон и варить до готовности.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБА ЖАРЕНАЯ

1 кг картофеля, 3 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Картофель очистить, натереть на терке, посыпать солью, перцем и перемешать. В сковороде разогреть растительное масло, опустить в него картофель, разровнять и жарить, не перемешивая. Как только картофель подрумянится снизу, убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и выдержать так 10-15 минут, чтобы он спекся в одну лепешку. Затем с помощью тарелки перевернуть ее на другую сторону и жарить до тех пор, пока лепешка не подрумянится снизу.

КАРТОФЕЛЬНАЯ БАБА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

10 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 120 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Сырой картофель, помыть, очистить, натереть на терке, смешать с мукой, посолить и перемешать. Очищенные грибы ошпарить кипятком, промыть, отварить и обжарить в растительном масле.

На сковороду, смазанную жиром, положить половину картофельной массы, на нее — грибную начинку, сверху вновь тертый картофель, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

ПЕЛЬМЕНИ С РЕДЬКОЙ

Для теста: 320 г пшеничной муки, 1 яйцо, 120 мл воды, 7 г соли.

Для начинки: 450 г редьки, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Для посыпки: 50 г муки.

Просеянную муку насыпать на стол горкой, сделать в ней углубление, влить туда воду, добавить соль, замесить крутое тесто, закрыть крышкой и дать ему постоять 30 минут. Затем тесто разделить на куски, каждый кусок раскатать в тонкий пласт, разрезать на квадратики, разложить на них начинку и сформовать пельмени.

Для приготовления начинки редьку очистить, натереть на крупной терке, слегка пассеровать с маслом, добавить обжаренный лук, соль и хорошо перемешать.

Подготовленные пельмени отварить небольшими партиями в кипящей подсоленной воде (на 1 кг изделий — 4 л воды и 40 г соли). Всплывшие пельмени вынуть шумовкой, уложить на блюдо и полить растительным маслом.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В РАССОЛЕ

1,5 кг рыбы (осетра, трески, щуки, судака, хека и др.), 30 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 200 г моркови, 300 г соленых огурцов, 1,5 кг отварного картофеля, 100 г соуса, 50 г растительного масла, зелень, лавровый лист, перец горошком, раковые шейки.

Дно кастрюли смазать маслом, положить туда куски разделанной на филе рыбы, подлить рыбный бульон, сваренный из голов и плавников, так, чтобы он покрывал рыбу наполовину, добавить огуречный рассол, морковь, корень петрушки, соленые огурцы, нарезанные кружочками, лавровый лист и перец. Посуду плотно закрыть и довести рыбу до готовности. При подаче на стол выложить рыбу на блюдо, обложить ее припущенными овощами и солеными огурцами, полить соусом и гарнировать картофелем, зеленью и раковыми шейками (крабами или креветками).

КАМБАЛА ТУШЕНАЯ

0,5 кг камбалы, 100 г репчатого лука, 1 стручок маринованного сладкого перца, 100 г консервированных помидоров, 2 зубка чеснока,

нока, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 стакана рыбного бульона, перец и соль по вкусу..

Камбалу выпотрошить, снять кожу, разрезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Репчатый лук очистить, нарезать соломкой, пассеровать в масле, добавить нарезанный соломкой перец и все вместе пассеровать еще 15 минут.

В кастрюлю сложить пассерованный лук с перцем, добавить нарезанные кружочками помидоры, влить рыбный бульон, довести до кипения, затем положить обжаренные куски камбалы, добавить чеснок, растертый с солью, и тушить на слабом огне.

РЫБА ПО-РУССКИ

500 г рыбы (щуки, трески, судака, минтая, хека, зубатки).

Для соуса: 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г сушеных грибов, 40 г соленых огурцов, 40 г оливок или маслин, 20 г репчатого лука, 40 г лимона, 75 г томатного соуса, зелень.

Филе рыбы с кожей без костей припустить обычным способом (припущенная рыба вкуснее, чем отварная).

Морковь, корень петрушки мелко нарезать и припустить по отдельности. Соленые огурцы, очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и сварить. Грибы (белые или шампиньоны), предварительно замочив, отварить и нарезать ломтиками. Лук нашинковать полукольцами и ошпарить. Оливки отделить от рассола и удалить косточки.

Приготовить соус. Для этого все подготовленные продукты смешать, прогреть в подсоленном горячем бульоне и добавить горячий томатный соус.

Припущенную рыбу полить соусом, сверху положить кусочек лимона и посыпать рубленой зеленью.

КАРП В СОУСЕ

Свежий карп весом 0,5 кг, 200 г шампиньонов, 3 средние головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 150 мл рыбного бульона или воды, 1 ч. л. муки, зелень, черный молотый перец и соль по вкусу.

На сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем в течение 5 минут измельченные грибы и лук, добавить лимонный сок, рыбный бульон или воду, нарезанную порционными кусками рыбу, посолить, поперчить и тушить 15-20 минут.

Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до коричневого цвета, за 5 минут до готовности рыбы всыпать в жидкость, в которой она готовилась, и перемешать. Перед подачей на стол полить рыбу приготовленным соусом и украсить зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ

Для теста: 0,5 ст. л. растительного масла, 0,5 стакана воды, муки сколько потребуется, соль по вкусу.

Для начинки: 500 г рыбы, 10 средних головок репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, перец и соль по вкусу.

Замесить крутое тесто для пельменей, раскатать его в тонкий пласт и круглой выемкой или стаканом вырезать кружки. Лук мелко нашинковать и поджарить на растительном масле. Для приготовления начинки сырую рыбу без кожи и костей мелко нарезать, смешать с жареным луком, добавить соль, перец, влить немного рыбного бульона и хорошо перемешать. С полученным фаршем сформовать пельмени и отварить их в подсоленной воде.

КИЛЬКА В ТОМАТЕ

500 г свежей кильки, 0,5 стакана растительного масла, 3 ст. л. томатного пюре, 2-3 головки репчатого лука, перец черный, лавровый лист, соль.

Кильку очистить, удалить головы с внутренностями, промыть, уложить в кастрюлю, перекладывая каждый ряд кольцами лука, черным перцем, лавровым листом, посыпать солью, залить растительным маслом, добавить томатное пюре и тушить на слабом огне 2 часа.

ОЛАДЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ.

750 г тертого сырого картофеля, 500 г вареного картофеля (пюре), 2 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соли, растительное масло для жарки.

Все компоненты хорошо перемешать и из полученной массы испечь оладьи в сковороде с разогретым растительным маслом. Готовые оладьи желательно посыпать мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле луком.

ОЛАДЫ ГОРОХОВЫЕ

500 г гороха, 0,5 стакана пшеничной муки, растительное масло, соль по вкусу.

Горох отварить до мягкости и, не сливая остатков воды, растереть, добавив муку и соль. Из полученного теста сформовать оладьи и испечь их на растительном масле.

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОТРУБЯМИ

400 г картофеля, 80 г пшеничных отрубей, 80 мл горячей воды, 20 г растительного масла, зелень и соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Отруби заранее залить горячей водой (время настаивания — 20 минут), срединить с картофелем, добавить растительное масло, обвалить в отрубях и запечь в духовке. Подать с зеленью.

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВО-ПШЕНИЧНЫЕ ПОСТНЫЕ

2,5 стакана пшеничной муки, 25 г дрожжей, 2 стакана гречневой муки, 1,2 л воды, по 1 ч. л. сахара и соли.

Из пшеничной муки, теплой воды и дрожжей поставить опару, а когда она поднимется, выбить деревянной лопаткой, добавить соль, сахар, гречневую муку, хорошо вымесить и дать тесту подняться. За 30 минут до выпечки влить 0,6 л кипятка, размешать, дать еще раз подняться и испечь блины на растительном масле. К постным блинам подать грибы, соленую рыбу, икру или разогретый мед.

ПИРОГ КАПУСТНЫЙ

Для теста: 600 г пшеничной муки, 25 г дрожжей, 1-1,25 стакана воды, 100 г подсолнечного масла, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли.

Для начинки: 1 стакан квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Дрожжи, сахар, 1-2 ч. л. муки развести в четверти стакана воды и оставить на 15 минут. Разведенные дрожжи, воду и масло смешать с мукой, замесить некрутое тесто и дать ему подойти в тепле, после чего разделить под пирог, слегка подпыляя мукой.

Приготовить начинку. Для этого квашеную капусту промыть в теплой воде и ошпарить для удаления лишней кислоты. Затем капусту перебрать, порубить, положить в кастрюлю, добавить растительное масло, поджаренный лук и, помешивая, тушить до готовности, добавив сахар и соль.

ПИРОГ ПОСТНЫЙ С МАКОМ

Для теста: 100 г дрожжей, 4 стакана воды, 2 ст. л. сахара, мука.

Для начинки: 2 стакана мака, 1 стакан сахара или 0,5 стакана меда.

Из теплой воды, сахара, дрожжей, разведенных водой, и муки, сколько потребуется, замесить мягкое тесто, влить подсолнечное масло, хорошо вымесить и дать подойти. Подошедшее тесто разделить на 2 куса и раскатать их в пласт толщиной 1 см. Один пласт уложить на дно смазанной маслом формы, положить на него маковую начинку, сверху накрыть вторым пластом, плотно защипать края и, когда подойдет, смазать маслом и запечь в духовке.

Для приготовления начинки мак просеять, промыть несколько раз в горячей воде, залить водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения, или, залив крутым кипятком, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20-30 минут. Затем мак откинуть на сито или покрытый марлей дуршлаг и оставить до полного охлаждения. Остывший мак дважды пропустить через мясорубку и в получившуюся массу добавить мед или сахар.

ПИРОГ ПОСТНЫЙ С СОЛЕНИМИ ГРИБАМИ

Для теста: 1 кг пшеничной муки, 50 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 1 кг соленых грибов, 5-6 средних головок репчатого лука, растительное масло для жаренья, черный молотый перец и соль по вкусу.

Этот пирог прост в приготовлении и очень вкусен. Такие пироги едали наши предки в постные дни. Подавали их к кислым щам и грибному супу. Вкусны они и с крепким чаем.

Из указанных продуктов замесить тесто и, прикрыв салфеткой, поставить его в теплое место для брожения.

Приготовить начинку: грибы мелко нарезать (если очень соленые, слегка промыть водой и отжать) и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить нашинкованный лук, соединить его с грибами и сильно приправить перцем, а при необходимости — солью. Начинка должна быть острой, пикантной, с хорошо выраженным вкусом и ароматом грибов, лука и перца.

Подошедшее тесто раскатать в пласт, разместить на одной части начинку, закрыть другой частью, защипать края, наколоть поверхность вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, смазать крепким чаем и выпечь в духовке при температуре 200 С до готовности. Готовый пирог смазать растительным маслом, чтобы корочка была нежнее.

ПИРОГ РЫБНЫЙ С ЛУКОМ

600 г дрожжевого теста, 550 г филе рыбы, 100 г репчатого лука, перец и соль по вкусу.

Опарное дрожжевое тесто раскатать пластом, уложить на него большой кусок рыбного филе, посыпать соль, перцем, сверху уложить поджаренный или сырой лук, закрыть вторым куском теста, края соединить, дать пирогу расстояться и выпечь в духовке.

«ВЕЛИКИЙ ПОСТ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Кирєєвський І. Р.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідцтво про внесення до Держреєстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

ISBN 978-966-334-329-7

Замовлення № 210

© Видавництво «Слово», 2010

Православная Церковь традиционно придает очень большое значение постам. Многочисленные посты позволяют верующим духовно и телесно очиститься перед большими христианскими праздниками. Однако «поститься» вовсе не синоним к слову «голодать». Постные блюда могут быть вполне вкусными и разнообразными.

В данном издании вы найдете рецепты кулинарных блюд для постного стола, как достаточно сложных в приготовлении, так и простых, которые по вкусовым качествам не уступают блюдам традиционного стола.



2 000000 076706