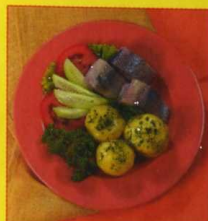


Коллекция лучших рецептов  
в удобном формате

Постные  
блюда



Коллекционное издание

Витаминное  
меню



Коллекционное издание

Малышам  
на обед



Коллекционное издание

ПОСТНЫЕ БЛЮДА

# Постные блюда



Scanned by Reina

Коллекционное издание



4 607074 339812

13001

ISBN 978-5-4346-0168-9



9 785434 601689



УДК 641.5  
ББК 36.992  
П 63

Составитель Елена Руфанова  
Дизайн Алексей Винокуров

ISBN 978-5-4346-0168-9

© ООО «Слог», 2013

# Салаты и закуски

Scanned by Reina





# Помидоры с салатом из креветок

4-5 помидоров, 100 г маринованной морской капусты, 100 г коктейльных креветок в рассоле, 2 вареные картофелины, 1-2 свежих огурца, 2 ст.ложки нашинкованного зеленого лука, оливковое масло, морская соль, белый молотый перец - по вкусу.

► Помидоры тщательно вымыть, обсушить, разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть. Очищенный картофель и огурцы нарезать кубиками или соломкой.

► С капусты и креветок слить рассол, выложить в миску, добавить картофель, огурцы и зеленый лук, по вкусу посолить и приправить перцем, заправить оливковым маслом.

► Приготовленным салатом наполнить половинки помидоров, выложить на тарелку, украсить ломтиками лимона и зеленью.

Пост в том или ином виде есть во всех религиях. Постные дни - это не только и не столько отказ от скоромных блюд, но и время усиленных молитв, ограничение в развлечениях и удовольствиях, укрепление душевных сил.

**Посты в православии бывают однодневные и многодневные. Однодневные посты:**

- среда и пятница каждой недели (кроме сплошных седмиц), пост в среду напоминает, что Иисус Христос в этот день был предан и обречен на страдания, а в пятницу эти страдания претерпел;

18 января Крещенский сочельник;

11 сентября - день Усекновения главы святого Иоанна Предтечи;

27 сентября - день памяти воздвижения Креста Господня.

Пост в среду и пятницу отсутствует:

- с 7 по 18 января - Святочная неделя;

за две недели до Великого поста - неделя мытаря и фарисея;

неделя перед Великим постом - Масленичная неделя;

неделя после пасхи - Светлая неделя;

неделя после Троицы - Троицкая.



Scanned by Reina



# Икра монастырская

3-4 свеклы, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст.ложка томатной пасты, 1 ст.ложка сахара, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец.

► Свеклу отварить, остудить и нарезать тонкой соломкой. Лук нашинковать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле (2 ст.ложки) до золотистого цвета, положить свеклу и жарить на среднем огне еще 3-5 минут.

► Капусту отжать от рассола, мелко нарезать, обжарить на растительном масле 1-2 минуты, положить томатную пасту, тщательно перемешать и потушить на слабом огне под крышкой 7-10 минут.

► После добавить свеклу с луком, сахар, по вкусу посолить и приправить перцем, тушить на слабом огне, периодически помешивая, 3-5 минут.

► Остудить, выложить в салатник, посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

## Многодневные посты:

Рождественский (Филипповский): продолжается 40 дней, с 28 ноября по 6 января;

Великий: дата начала меняется в зависимости от даты празднования Пасхи; установлен в подражание Иисусу Христу, постившемуся 40 дней в пустыне, и продолжается 7 недель;

Петров (Апостольский): начинается через неделю после праздника Святой Троицы и длится до 12 июля, дня Святых апостолов Петра и Павла;

Успенский: продолжается 2 недели, с 14 по 27 августа, перед праздником Успения Богородицы.

В постные дни верующим запрещена пища животного происхождения (мясо, яйца, молоко и молочные продукты).

Рыба разрешается в праздники Сретения, Преображения Господня, Успения, Рождества и Покрова Пресвятой богородицы, Введения во храм Пресвятой богородицы, Рождества Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова, пришедшиеся в среду или пятницу, а также в период от Пасхи до Троицы.

Растительное масло разрешается в Рождественский и Крещенский сочельники, праздники Воздвижения Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи.





## Картофель с гранатом

6-8 картофелин, 1/4 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1 стакан гранатового сока, 1/2 стакана зерен граната, 2-3 дольки чеснока, 1 красная луковица, по 1 ст.ложке нашинкованной зелени петрушки, укропа и кинзы, соль по вкусу.

► Приготовить соус: чеснок измельчить, растереть с солью и грецкими орехами, добавить нарезанный мелкими кубиками лук, влить сок граната, тщательно перемешать.

► Картофель тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить и нарезать кубиками.

► Выложить картофель горкой на тарелку, полить соусом, посыпать зеленью, зернами граната и сразу подавать.



## Кальмары с яблоками и клюквой

500 г кальмаров, 300 г квашеной капусты (вилки или четвертинки), 1 яблоко, 2-3 ст.ложки клюквы, 1/4 пучка зеленого лука, 2 ст.ложки сахара, 3-4 ст.ложки оливкового или растительного масла, нашинкованная зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

► Кальмары ошпарить кипятком, очистить и отварить до готовности в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать тонкой соломкой.

► Яблоко очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить сахар, тщательно перемешать. Лук промыть, обсушить, нарезать кусочками длиной 2-3 см.

► Подготовленные продукты соединить, по вкусу посолить и заправить растительным маслом. Салат выложить на тарелку, посыпать клюквой и измельченной зеленью укропа или петрушки.



# Салат из крабовых палочек

200 г крабовых палочек, 3 картофелины, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 кислое яблоко, 2-3 ст.ложки нашинкованного зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу.

► Картофель и морковь отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурец и очищенное яблоко нарезать мелкими кубиками или соломкой, крабовые палочки тонкими ломтиками.

► Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый лук, по вкусу посолить и заправить растительным маслом.

► Салат выложить горкой на тарелку на листья салата, украсить ломтиками крабовых палочек и зеленью.

**Крабовые палочки можно заменить отварными креветками, кальмарами или любыми рыбными консервами. Также салат можно заправить постным майонезом.**

Если вы впервые решили поститься, поговорите со священником и своим лечащим врачом их советы будут совсем не лишними. Готовиться к посту следует заранее, тогда он не покажется таким долгим и тяжелым.

Ошибочно представление, что пост это голодание, неумеренный пост так же вреден, как и чрезмерное невозддержание в еде. В это время можно и нужно питаться полноценно и разнообразно. Запрещены продукты животного происхождения, но список разрешенных обширен!

Разнообразные овощи и зелень - соленые, квашеные, сырые и вареные послужат источником минералов и витаминов, бобовые и грибы содержат белок и заменят вам мясо, различные крупы, хлеб грубого помола и орехи насытят организм клетчаткой, мед, цукаты и фрукты поставят «сладкую» энергию.





## Салат крабовый с ананасами

400 г брокколи, 300 г крабового мяса или крабовых палочек, 1/2 банки консервированных ананасов, 2 свежих огурца, 1/2 стакана постного майонеза, соль по вкусу.

► Брокколи опустить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне 3-5 минут, до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками.

► Крабовое мясо (палочки) нарезать тонкими ломтиками, огурцы кубиками. С ананасов слить сироп, нарезать небольшими кусочками.

► Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, по вкусу посолить.

По желанию в салат можно добавить нарезанный мелкими кубиками красный болгарский перец (1/2 стручка).

При приготовлении пищи старайтесь не злоупотреблять солью, специями и приправами: они усиливают аппетит и провоцируют переедание. Кстати, соль и ряд приправ вполне можно заменить соевым соусом, он не только улучшит вкус блюда, но и принесет пользу, поскольку содержит необходимые организму железо, цинк, витамины группы В и С, аминокислоты.

Если у вас нет возможности употреблять фрукты и овощи в свежем виде, принимайте поливитамины — они помогут избежать авитаминоза.

### Кому не подходит строгий пост?

Больным сахарным диабетом, анемией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, людям, недавно перенесшим операцию или тяжелое заболевание; беременным, кормящим мамам, детям до 3 лет; очень пожилым людям и тем, у кого тяжелая физическая работа





## Салат с копченой рыбой

2 репы, 1-2 соленых огурца, 1 луковица, 1/4 банки консервированного зеленого горошка, 300 г филе копченой рыбы, 3-4 ст.ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки.

▶ Лук нашинковать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, положить нарезанную кубиками копченую рыбу и жарить еще 2-3 минуты.

▶ Репу отварить до готовности, нарезать мелкими кубиками. Огурцы также нарезать кубиками.

▶ Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, полить растительным маслом. Оставить для пропитки на 20-30 минут.

▶ При подаче украсить дольками лимона, зеленью укропа или петрушки.



## Салат с морским коктейлем

500 г морского коктейля (кальмары, мидии, креветки, осьминоги), 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1/4 банки маслин, 150 г томатов черри, 50 г листового салата, 1 ст.ложка сока лимона, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

▶ Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить на оливковом масле 2-3 минуты. Добавить нарезанные дольками грибы и жарить еще 3-5 минут.

▶ После положить размороженные морепродукты и жарить на среднем огне до полного выпаривания жидкости, по вкусу посолить и приправить перцем. Остудить.

▶ Листья салата промыть, обсушить, нарвать руками на небольшие кусочки. Томаты черри и маслины разрезать пополам.

▶ Подготовленные продукты соединить, сбрызнуть соком лимона, заправить оливковым маслом, перемешать и выложить на тарелку. Украсить дольками лимона, зеленью петрушки и подавать.



## Винегрет с сельдью

200 г филе слабосоленой сельди, 2 свеклы, 3 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 красная луковица, 3-4 ст.ложки оливкового масла, 1 ч.ложка 3%-ного уксуса, 1/4 ч.ложки острой горчицы, соль, сахар, черный молотый перец - по вкусу.

- ▶ Приготовить заправку: оливковое масло соединить с горчицей и уксусом, приправить по вкусу солью, сахаром и черным молотым перцем, слегка взбить.
- ▶ Свеклу, картофель и морковь отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук нашинковать мелкими кубиками.
- ▶ Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать.
- ▶ Филе сельди нарезать тонкими ломтиками. Салат горкой выложить на тарелку, сверху уложить ломтики сельди, посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки и подавать.



## Грибной салат

1 банка соленых грибов, 2 картофелины, 1 банка консервированного горошка, 1 черешок сельдерея, 1 красная луковица, 1 помидор, 50 г растительного масла, 1 ч.ложка столового уксуса, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

- ▶ Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать брусочками. Сельдерей и помидор нарезать тонкими дольками, лук нашинковать полукольцами.
- ▶ Подготовленные продукты смешать с солеными грибами и зеленым горошком. Заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, солью, сахаром и перцем.
- ▶ Выдержать салат в холодильнике 30-40 минут.

Вместо растительного масла для заправки можно использовать сок лимона.



## Винегрет овощной

2 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г квашеной капусты, 1/4 пучка зеленого лука, по 1 ст.ложке нашинкованной зелени укропа и петрушки, 1/4 стакана растительного масла, соль, черный молотый перец - по вкусу.

▷ Свеклу, картофель и морковь отварить, остудить, очистить и по отдельности нарезать мелкими кубиками. Капусту отжать и мелко порубить. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук промыть, обсушить, мелко нашинковать.

▷ Свеклу выложить в салатник, заправить растительным маслом, чтобы она не окрасила остальные овощи.

▷ После добавить картофель, морковь, капусту, огурцы, лук и зелень. Винегрет по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно перемешать. Выложить на тарелку на листья салата и подавать.



Scanned by Reina



## Салат из моркови с клюквой

2 моркови, 1 стебель сельдерея, 1 репа, 2 ст.ложки клюквы, 2-3 ст.ложки растительного масла, нашинкованная зелень укропа или петрушки - по вкусу.

▷ Клюку размять деревянной ложкой, добавить сахар и растительное масло, тщательно перемешать.

▷ Морковь и репу очистить, натереть на корейской терке тонкой соломкой. Стебель сельдерея нарезать тонкими ломтиками, смешать с морковью и репой.

▷ Добавить растертую клюкву и нашинкованную зелень, тщательно перемешать. Салат выложить на тарелку, украсить ягодами клюквы.

Сахар можно заменить медом, а вместо растительного масла использовать сок лимона.



## Салат из топинамбура

200 г топинамбура, 1-2 моркови, 1 кислое яблоко, 2-3 ст.ложки апельсинового или лимонного сока, 2 ч.ложки меда, нашинкованная зелень укропа или петрушки по вкусу.

- ▶ Топинамбур, морковь и яблоко очистить, натереть на корейской терке тонкой соломкой, выложить в миску.
- ▶ Апельсиновый сок смешать с теплым медом, залить подготовленные продукты, перемешать и оставить на 1-2 часа.
- ▶ При подаче в салат добавить нашинкованную зелень укропа или петрушки.

Топинамбур можно заменить репой, в этом случае в салат хорошо добавить орехи и сухофрукты.



## Салат из шампиньонов

250 г шампиньонов, 3 помидора, 1 яблоко, 1 морковь, по 2 ст.ложки нашинкованной зелени укропа и зеленого лука, 3 ст.ложки оливкового масла, 1,5 ст.ложки лимонного сока, 1/4 ст.ложки сладкой горчицы, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

- ▶ Грибы нарезать дольками, обжарить на оливковом масле (1 ст.ложка) до мягкости, по вкусу посолить, остудить.
- ▶ Яблоки очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона. Помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на терке тонкой соломкой.
- ▶ Подготовленные продукты соединить, добавить укроп и зеленый лук, заправить оливковым маслом, смешанным с горчицей, солью и сахаром.
- ▶ Салат выложить на тарелку, украсить дольками лимона, зеленью и подавать.



## Салат с морковью и кольраби

2-3 моркови, 1 кочанчик кольраби (200 г), 2-3 ст.ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 ч.ложка меда, 1-2 ст.ложки сока (лимонного, клюквенного, вишневого яблочного или гранатового), зерна граната.

- ▶ Морковь и кольраби очистить, натереть на корейской терке тонкой соломкой. Полить медом, смешанным с соком, добавить орехи.
- ▶ Тщательно перемешать и выложить в креманки. Посыпать салат зернами граната и подавать.

## Фруктовый салат

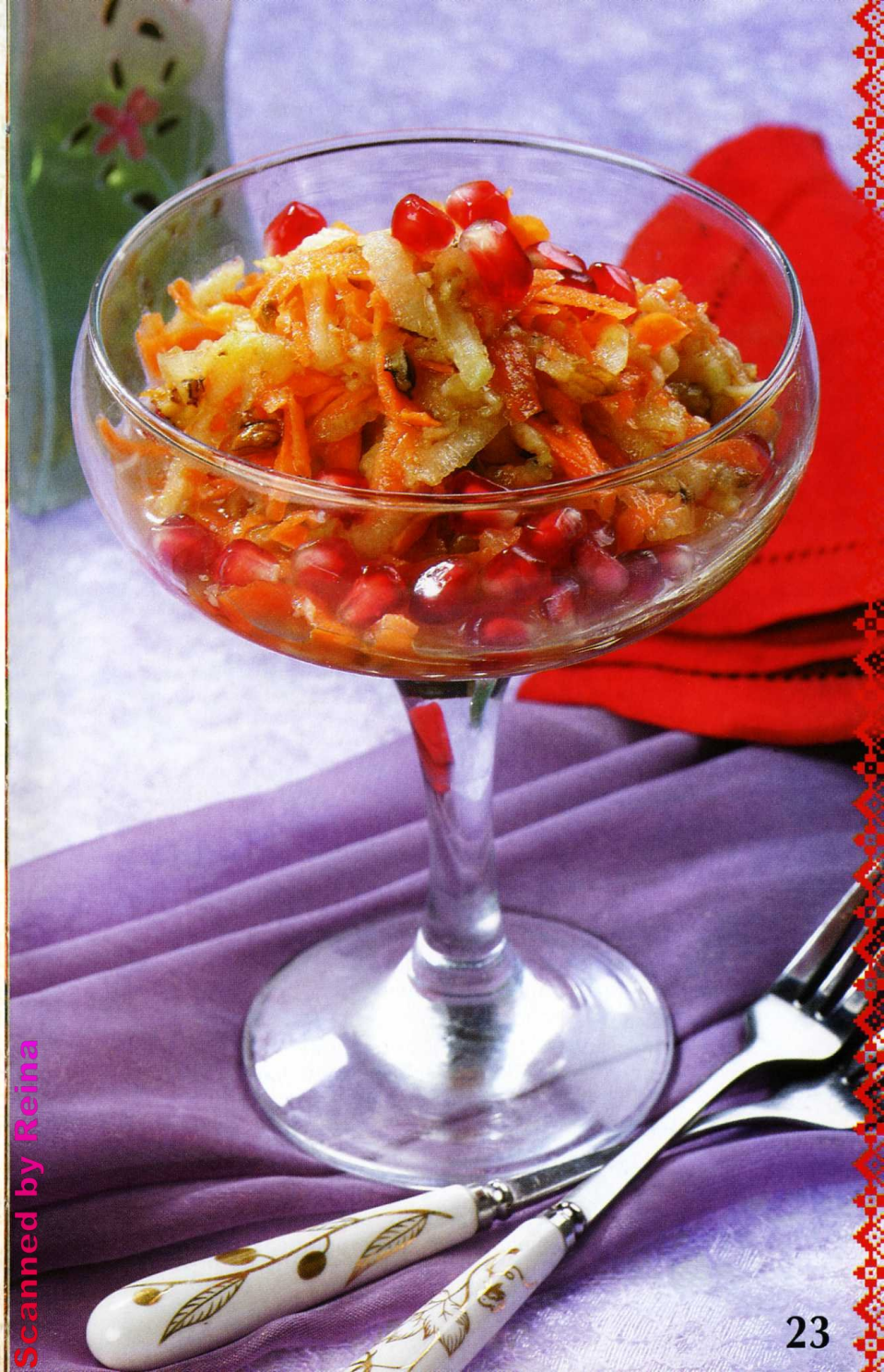
1 банка консервированных абрикосов, 150 г пекинской капусты, 1-2 мандарина, 50 г замороженных ягод клубники, 50 г растительного масла, 1 ч.ложка винного или яблочного уксуса, сахар по вкусу.

- ▶ Пекинскую капусту нашинковать соломкой, абрикосы нарезать небольшими кусочками. Мандарины очистить, мякоть нарезать кубиками.
- ▶ Подготовленные продукты смешать, заправить соусом: клубнику измельчить, смешать с растительным маслом, уксусом, добавить сахар, взбить в блендере.

## Салат с апельсином

1/4 стакана риса, 1 апельсин, 1 стручок болгарского перца, 50 г растительного масла, 1 ст.ложка лимонного сока, 1 ч.ложка вишневого сиропа, соль, корица.

- ▶ Рис отварить в подсоленной воде до готовности, промыть, откинуть. Мякоть апельсина и болгарский перец нарезать ломтиками, смешать с рисом.
- ▶ Заправить соусом: масло смешать с соком лимона и вишневым сиропом.





## Салат с черносливом

300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1/4 лимона, 1/2 стакана чернослива, 1 ст.ложка сахара, соль по вкусу.

- ▶Чернослив замочить в теплой воде на 20-30 минут, после обсушить и нарезать полосками. Капусту и морковь нашинковать тонкой соломкой, добавить сахар и соль, тщательно помять руками до выделения сока.
- ▶Образовавшийся сок отжать, к овощам добавить тертый на мелкой терке лимон и полоски чернослива, перемешать.
- ▶Салат выложить на тарелку, украсить ломтиками лимона и зеленью. По желанию посыпать тмином и подавать.

## Морковь с луком и маслинами

500 г моркови, 500 г лука, 50 г растительного масла, 1 ч.ложка сахара, 30 г маслин, соль.

- ▶Морковь нарезать кружочками, лук кольцами, маслины кружочками.
- ▶Морковь отварить до готовности в подсоленной воде. Лук бланшировать 20 минут в подсоленной сильно кипящей воде, затем воду слить.
- ▶В сковороду вылить растительное масло, разогреть, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, сахар, перемешать, тушить под крышкой 10 минут.
- ▶За 2 минуты до готовности добавить маслины. Подавать в горячем или холодном виде с отварным картофелем или гречневой кашей.

### Чем полезна морковь?

Содержит каротин, минеральные соли, витамины B1, B2, PP, пектины. Полезна при упадке сил, расстройствах зрения, малокровии, гипертонии.





# Первые блюда

## Салат из нектаринов

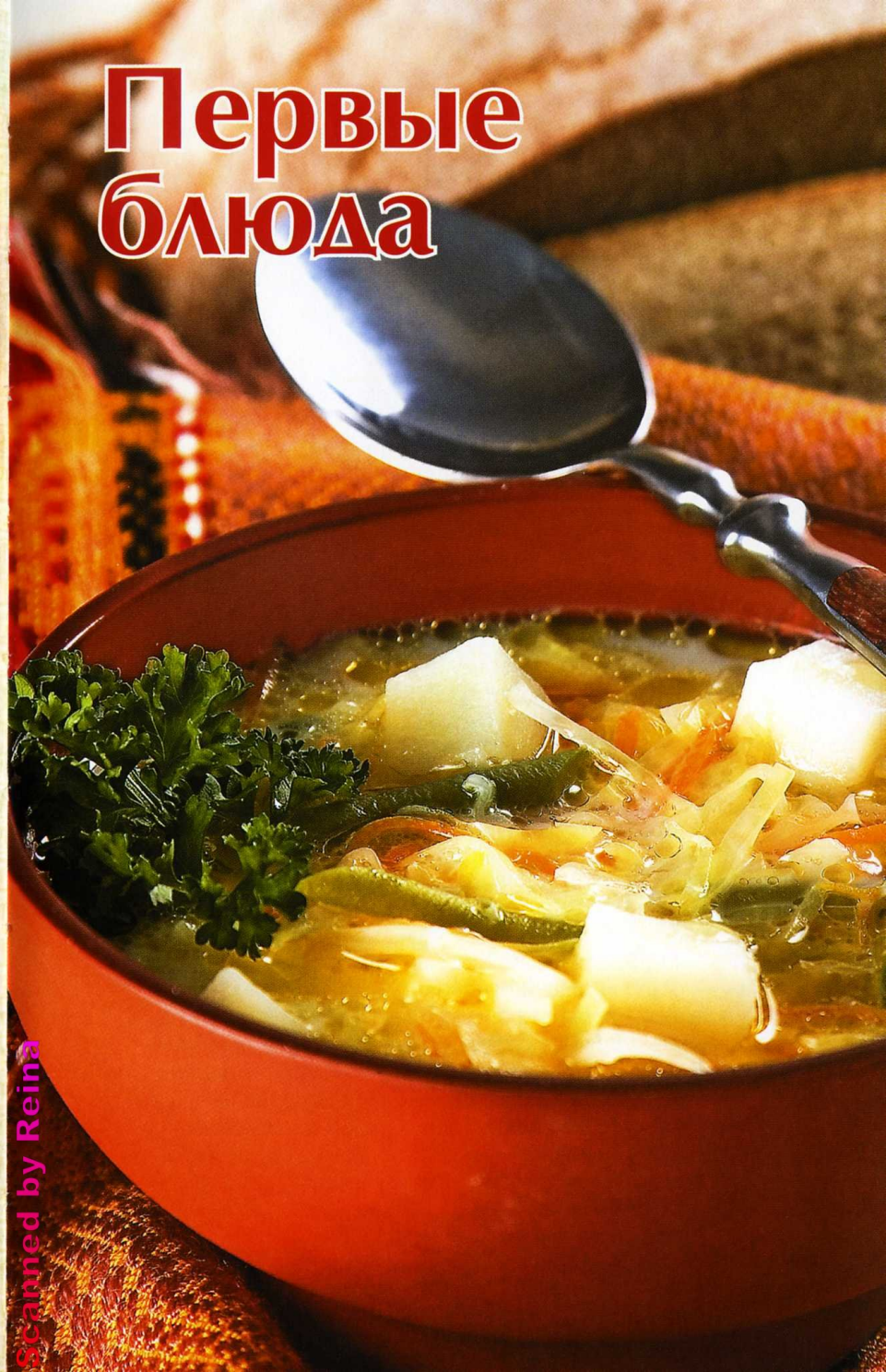
1 морковь, 2-3 нектарина, 1/4 лимона, 1/2 стакана апельсинового или грейпфрутового сока, сахар или мед по вкусу.

► Нектарины промыть, обсушить, срезать с косточки мякоть и нарезать ее тонкими дольками. Лимон нарезать тонкими ломтиками.

► Морковь натереть на корейской терке тонкой соломкой, смешать с лимоном, добавить сахар (или мед), тщательно помять руками и оставить на 10-15 минут.

► После положить нектарины, перемешать и выложить в порционные вазочки. Полить салат апельсиновым (грейпфрутовым) соком, украсить зеленью и подавать.

Свежие нектарины можно заменить консервированными персиками или абрикосами.





# Ароматный рыбный суп

1,5 кг щуки или судака, 2-3 луковицы, 1 морковь, по 1 корню петрушки, пастернака и сельдерея, 100 г лука-порей, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, 10-12 картофеля, 2-3 лавровых листа, 1/2 ч.ложки черного перца горошком, 1 ст.ложка растительного масла, 2 ст.ложки муки, соль по вкусу.

► Приготовить отвар: в кипящую воду (2-2,5 л) опустить очищенные морковь, корни, лук-порей, лавровые листья, перец горошком, зелень укропа и петрушки, по вкусу посолить и проварить на слабом огне 10-12 минут. После остудить и процедить.

► Рыбу почистить, выпотрошить, вырезать жабры, тщательно промыть. Выложить в кастрюлю, залить отваром, довести до кипения и варить на слабом огне 15-20 минут. После рыбу вынуть из бульона, разделить мясо от костей, бульон процедить.

► Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, просыпать мукой и жарить еще 1-2 минуты. Затем развести рыбным бульоном (3-4 стакана) и варить на слабом огне, помешивая, 2-3 минуты.

► Добавить нарезанный брусочками картофель и варить на слабом огне до готовности, по вкусу посолить.

► Разлить суп по тарелкам, сверху выложить кусочки рыбы, посыпать нашинкованной зеленью укропа и подавать.

На время поста хорошей основой для супов может послужить бульон из корней: в различных сочетаниях можно использовать морковь, репчатый лук, лук-порей, корни петрушки, сельдерея, пастернака. Просто сварите все до готовности в подсоленной воде, овощи и корни выньте, бульон процедите и используйте для любых первых блюд. Чтобы бульон получился наваристей, можно также добавить любые бобовые — фасоль, горох, чечевицу, они являются полноценным источником необходимого организму белка.





## Постный борщ

2-3 крупные свеклы, 250 г квашеной капусты, 1/2 стакана сушеных белых грибов, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст.ложка муки, 2-3 ст.ложки томатной пасты, 1-2 лавровых листа, нашинкованная зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

► Грибы замочить на 2-3 часа в холодной воде, после промыть, залить водой и варить на слабом огне до готовности. Откинуть на сито, нарезать соломкой, отвар процедить.

► Лук, морковь и свеклу нашинковать тонкой соломкой и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. Добавить капусту и тушить на слабом огне еще 10-15 минут. Посыпать мукой, тщательно перемешать.

► Переложить овощи в глубокую кастрюлю, залить грибным отваром, добавить томатную пасту, довести до кипения и потушить 10-15 минут. После развести суп кипящей водой до желаемой густоты, добавить грибы, лавровые листья, по вкусу посолить и приправить перцем.

► Варить на слабом огне под крышкой 25-30 минут, до готовности. При подаче посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

Старайтесь ежедневно включать в меню блюда из различных круп. Они богаты витаминами, минеральными веществами и клетчаткой, а сложные углеводы, содержащиеся в них, помогут энергетически поддерживать организм целый день. Гречневая крупа богата магнием и калием, овсянка содержит биотин – витамин Н, отвечающий за силу и выносливость организма, в пшеничной крупе много протеинов и углеводов, ячневая крупа богата витаминами группы В и селеном.





## Чечевичная похлебка

1 стакан чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2-3 помидора, 3-4 дольки чеснока, 1 ч.ложка сушеного чабреца, 4-5 горошин черного перца, 1-2 лавровых листа, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

► Чечевицу перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 30 минут. После добавить нарезанные кубиками морковь, лук и корень петрушки, варить на слабом огне до мягкости овощей.

► Помидоры тщательно вымыть, выложить на противень и запекать в нагретой до 180°C духовке 15-20 минут, после очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками.

► Добавить в суп мякоть помидоров, черный перец горошком, разбавить кипящей водой до желаемой густоты, по вкусу посолить и варить на слабом огне еще 10-15 минут.

► Заправить измельченным чесноком, добавить чабрец и лавровые листья, довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10-15 минут.

► При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

## Рассольник с рисом

2 картофелины, 3 ст.ложки рисовой крупы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 болгарского перца, 30 г оливкового масла, 50 г маслин, соль, черный молотый перец, 1 ст.ложка томатного соуса.

► Картофель и болгарский перец нарезать кубиками, огурцы и лук - соломкой, оливки кружочками. В кипящую воду положить картофель, рисовую крупу и варить на слабом огне до мягкости риса.

► Огурцы и лук обжарить на растительном масле до мягкости, добавить болгарский перец и томатный соус, тушить 3-5 минут. В суп добавить обжаренные овощи и оливки, посолить и поперчить по вкусу, варить на слабом огне 5-7 минут.





# Похлебка гречневая

2-3 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, по 1 корню петрушки и пастернака, 2-3 дольки чеснока, 1/2 стакана гречневой крупы, нашинкованная зелень укропа и петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

- ▶ Морковь, лук, корни петрушки и пастернака очистить, нарезать кубиками, залить 1 стаканом воды и тушить на слабом огне до полуготовности.
- ▶ После влить 4-5 стаканов горячей воды, опустить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения.
- ▶ Всыпать промытую гречневую крупу и варить на слабом огне 15-20 минут.
- ▶ Похлебку по вкусу посолить, добавить измельченный чеснок и варить на слабом огне еще 5-7 минут, до готовности овощей и крупы. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

Если обычно большую часть вашего рациона составляла пища животного происхождения, переход к пище растительной может быть для вас серьезным испытанием. Во-первых, потому что растительная пища менее калорийна, во-вторых, потому что растительные белки более сложно перевариваются, чем животные.

Что предпринять?

За 1-2 приема пищи вы не наберете привычного количества калорий, постарайтесь питаться не менее 4-5 раз в сутки, иначе к возможному весеннему авитаминозу вы рискуете добавить слабость и усталость из-за постоянного голодания.

Лучше всего питаться в определенные часы, тогда за 3-4 дня организм перестроится и пищеварение нормализуется.

Сырые овощи, без сомнений, полезней, но хуже перевариваются. Старайтесь найти оптимальное соотношение между сырой и термически обработанной пищей. Попробуйте готовить пищу на пару или вместо варки использовать припускание в небольшом количестве жидкости.

Даже самые полезные продукты принесут вам вред, если вы относитесь к ним с неприязнью. Поэтому старайтесь употреблять то, что вам нравится.





## Щи постные

1/2 вилка белокочанной капусты (500-600 г), 2 луковицы, 1 морковь, 3-4 картофелины, по 1 корню петрушки и сельдерея, 3 помидора, 3-4 дольки чеснока, 3-4 горошины душистого перца, 2-3 лавровых листа, нашинкованная зелень укропа, петрушки и зеленый лук, соль по вкусу.

▶ Лук, картофель, корень петрушки и помидоры очистить и разрезать на 4-6 частей. Капусту нашинковать крупными квадратиками.

▶ Подготовленные овощи залить горячей водой, довести до кипения, добавить тертый на мелкой терке корень сельдерея и горошины перца, по вкусу посолить и варить на слабом огне до готовности овощей.

▶ За 2-3 минуты до окончания варки положить лавровые листья. Готовый суп заправить тертой на мелкой терке морковью, смешанной с измельченным чесноком, накрыть крышкой и дать настояться 10-12 минут.

▶ При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа, петрушки и рубленным зеленым луком.

## Борщ на грибном отваре

1-1,5 л грибного отвара, 5 шт. свеклы, 2 моркови, 1 луковица, 2-3 картофелины, соль, зелень петрушки или укропа, 1 ст.ложка муки, растительное масло.

▶ Сварить любые грибы до готовности, грибы использовать для другого блюда, отвар процедить.

▶ Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, обжарить все немного на растительном масле. Добавить тонко нашинкованную свеклу и обжарить 3-4 минуты.

▶ Затем всыпать муку, долить немного грибного отвара и тушить все до полуготовности.

▶ Переложить обжаренные овощи в кипящий отвар, добавить нарезанный соломкой картофель, посолить по вкусу и варить до готовности.

▶ При подаче посыпать рубленой зеленью.





## Грибной холодник

250 г свежих грибов, 1 л хлебного кваса, 2 свежих или соленых огурца, 1/4 пучка зеленого лука, 1 ст.ложка сока лимона, соль, сахара, зелень укропа по вкусу.

- ▶ Грибы очистить, промыть и нарезать кубиками, потушить в небольшом количестве воды до готовности. Остудить.
- ▶ Огурцы нарезать кубиками. Лук промыть, обсушить, мелко порубить.
- ▶ Подготовленные продукты соединить, залить охлажденным квасом, добавить сок лимона, по вкусу приправить солью и сахаром.
- ▶ При подаче в тарелки с холодником положить по кружочку лимона, посыпать нашинкованной зеленью укропа.

## Суп «Витаминный»

2 черешка лука-порея, 2 моркови, 1 репа, 1/3 кочана капусты, 1 луковица, 1 л овощного отвара, зелень петрушки, соль по вкусу, 2 ст.ложки растительного (можно соевого) масла.

- ▶ Морковь и репу очистить, нарезать кубиками, лук-порей нашинковать колечками, капусту и луковицу тонкой соломкой, сложить в кастрюлю, посолить, перемешать.
- ▶ Полить маслом, поставить на слабый огонь и тушить под крышкой, время от времени перемешивая, пока овощи не подрумянятся.
- ▶ После влить отвар и варить на слабом огне 15 минут. Перед подачей посыпать суп порубленной зеленью.

### Чем полезен лук-порей?

Содержит витамины, минеральные вещества, оказывает благотворное влияние на обмен веществ и пищеварение.





## СВЕКОЛЬНИК ПОСТНЫЙ

3 свеклы, 3-4 картофелины, 1 пучок редиса, 2 свежих огурца, по 1/4 пучка зелени укропа, петрушки и зеленого лука, 2 л воды, 2 ст.ложки 3%-ного уксуса, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

► Свеклу очистить, разрезать пополам, залить водой и варить на слабом огне до готовности. Отвар процедить, по вкусу добавить соль и сахар, остудить до комнатной температуры и убрать в холодильник на 2-3 часа.

► Картофель отварить, остудить, очистить. Охлажденные картофель и свеклу, огурцы и редис натереть на крупной терке. Зелень промыть, обсушить, мелко порубить.

► Подготовленные продукты соединить, залить свекольным отваром, добавить уксус, приправить перцем и сразу подавать.

## Суп из фасоли

200 г консервированной фасоли в собственном соку, по 1 стеблю лука-порей и сельдерея, 2 луковицы, 1-2 моркови, 1-2 дольки чеснока, растительное масло, соль, сухой розмарин по вкусу, зелень.

► Репчатый лук и чеснок измельчить, морковь натереть на крупной терке. Лук и чеснок обжарить на растительном масле до золотистого цвета, положить морковь и жарить еще 4-5 минут. Затем добавить розмарин и нашинкованный сельдерей, пассеровать 2-3 минуты.

► Положить фасоль и нарезанный колечками лук-порей, влить воду или овощной отвар, по вкусу посолить и варить до готовности, 10-12 минут.

► При подаче положить в тарелки с супом рубленую зелень. Также к супу можно подать чесночные гренки.





## Ботвинья по-монастырски

2 л хлебного кваса, по 200 г свекольной ботвы и шавеля (замороженных или свежих), 1/2 лимона, 2 свежих огурца, 300 г отварной или копченой рыбы, тертый корень хрена, зелень укропа и петрушки, сахар, соль по вкусу.

► С лимона теркой снять цедру, из мякоти выжать сок. Шавель и свекольные листья припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, после протереть через сито.

► Развести полученное пюре хлебным квасом, добавить цедру и сок лимона, по вкусу приправить тертым хреном, солью и сахаром. Поместить в холодильник для охлаждения на 2-3 часа.

► Огурцы нарезать мелкими кубиками, филе рыбы — небольшими кусочками.

► При подаче в тарелки выложить огурцы и кусочки рыбы, залить охлажденным квасом, посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

Летом можно приготовить постную заготовку для первых блюд.

Свекольную ботву и листья шавеля перебрать, вымыть, обсушить, нарезать полосками, залить водой, слегка покрывая содержимое, поставить на средний огонь. Довести до кипения, добавить соль, сразу разлить по стерильным банкам, закрыть крышками, закатать и перевернуть вверх дном до остывания. Хранить в прохладном месте.

На 1 л овощей потребуется 1 ч.ложка соли.

### Что полезно в пост?

Чеснок содержит натрий, кальций, калий, железо, магний, йод, витамины С, В, Р; финики обеспечивают организм магнием, медью, железом и кальцием; кукуруза — источник белка, витамина С, витаминов группы В, калия и фосфора, легко усваивается организмом; морская капуста богата йодом, содержит около 30 различных элементов и минералов, незаменима для укрепления иммунной системы.







## Щи деревенские

2 л воды, 400 г листьев шавеля, 5-6 картофелин, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 ч.ложка тертого на мелкой терке корня хрена, растительное масло, нашинкованная зелень укропа, соль по вкусу.

- Картофель очистить, залить водой и варить на слабом огне до готовности. Отвар процедить.
- Лук и корень петрушки нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле 2-3 минуты. Добавить нарезанные полосками листья шавеля и тертый хрен, влить 1/2 стакана картофельного отвара и тушить на слабом огне 5-7 минут.
- После выложить нарезанный кубиками картофель, разбавить суп до желаемой густоты горячим картофельным отваром, по вкусу посолить, довести до кипения и проварить 2-3 минуты. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа.

## Горячие блюда





## Лосось под соусом

500 г филе лосося, 1-2 ст.ложки сока лимона, мука, растительное масло для жаренья, соль, белый молотый перец по вкусу.

Для соуса: 2 луковицы, 1 ст.ложка муки, 2 ст.ложки томатной пасты, 1 ч.ложка сахара, 1/2 ч.ложки 3%-ного уксуса, 1 ст.ложка нашинкованной зелени петрушки, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

► Филе лосося промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Сбрызнуть соком лимона, посыпать солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

► Приготовить соус: лук нашинковать мелкими кубиками, потушить на растительном масле до мягкости, посыпать мукой и жарить еще 1-2 минуты. Добавить томатную пасту, сахар и уксус, влить 1 стакан воды или рыбного бульона, помешивая, довести до кипения, по вкусу посолить и потушить на слабом огне 3-5 минут, до загустения.

► Выложить в соус кусочки рыбы, посыпать зеленью и тушить на слабом огне под крышкой 5-7 минут. Подавать с отварным рисом или картофелем, украсив дольками лимона и зеленью.

## Рагу из тыквы с рыбой

200 г белокочанной капусты, 300 г мякоти тыквы, 300 г филе тилапии, 50 г растительного масла, 1/2 стакана овощного отвара, 1 ст.ложка соевого соуса, соль, белый молотый перец по вкусу.

► Капусту нарезать тонкой соломкой, мякоть тыквы кубиками, филе рыбы небольшими кусочками.

► Тыкву обжарить на растительном масле 3-5 минут, добавить капусту, залить отваром и тушить на слабом огне до мягкости. Влить соевый соус, по вкусу посолить и поперчить, потушить 2-3 минуты.

► Затем сверху выложить куски рыбы, накрыть крышкой и тушить еще 5-7 минут, до полной готовности.

► При подаче рагу можно полить постным майонезом.





## Треска в томатном соусе

500 г филе трески, 3 ст.ложки томатной пасты, 200 г шампиньонов, по 1 ст.ложке нашинкованной зелени укропа и петрушки, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

► Филе трески промыть, обсушить, нарезать порционными кусочками и припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности.

► Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле 2-3 минуты, добавить томатную пасту, влить 1 стакан воды и потушить на слабом огне 3-5 минут, по вкусу посолить и приправить перцем.

► После добавить кусочки рыбы, посыпать зеленью и тушить на слабом огне под крышкой еще 5 минут. Подавать с отварным картофелем, украсив дольками лимона и зеленью.

## Дорадо, запеченная в фольге

1 дорадо, 1 черешок сельдерея, 1 морковь, 200 г брокколи, 150 г спаржи, 2 ст.ложки сока лимона, оливковое масло, морская соль, свежемолотый белый перец.

► Дорадо почистить, выпотрошить, промыть, срезать филе с кожей. Черешок сельдерея и морковь нарезать брусочками, спаржу кусочками длиной 2-3 см. Брокколи разобрать на небольшие соцветия.

► На лист фольги выложить половину овощей, посыпать морской солью, сбрызнуть оливковым маслом, сверху уложить филе рыбы, полить соком лимона, приправить перцем и солью. Накрыть оставшимися овощами, сбрызнуть оливковым маслом.

► Края фольги соединить над рыбой с овощами и плотно зашпигнуть, выложить на противень, влить немного воды и запекать в нагретой до 180°C духовке 25-30 минут.

► При подаче рыбу и овощи выложить на тарелку, украсить дольками лимона и листьями салата.





## Тушеная рыба

600 г филе хека (шуки, судака, морского окуня), 1-2 стакана рыбного бульона, 100 г лука-порей, 1 морковь, 5-6 маринованных корнишонов или 1-2 маринованных огурца, 1 ст.ложка растительного масла, 1-2 лавровых листа, 1/4 ч.ложки черного перца горошком, нашинкованная зелень укропа, соль по вкусу.

► Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и огурцы нарезать тонкими кружочками, лук-порей кольцами.

► Дно кастрюли смазать растительным маслом, положить кусочки рыбы, сверху выложить морковь, огурцы и лук-порей. Залить рыбным бульоном, слегка покрывая содержимое, довести до кипения.

► По вкусу посолить, добавить перец горошком и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности овощей и рыбы, 20-25 минут. Подавать с отварным картофелем, посыпав зеленью укропа и украсив дольками лимона.

## Рыбные зразы с огурцами

400-500 г филе морской рыбы, 2 ст.ложки постного майонеза, 60 г черствого хлеба, соль, белый молотый перец, растительное масло для жаренья, 100 г молотых сухарей.

Для начинки: 2 луковицы, 2-3 соленых огурца.

► Хлеб размочить в воде, отжать. Филе рыбы вместе с хлебом дважды пропустить через мясорубку, добавить майонез, по вкусу посолить и поперчить, хорошо перемешать.

► Приготовить начинку: лук мелко порубить, спассировать на растительном масле, огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать, припустить до мягкости в небольшом количестве воды. Соединить лук, огурцы и 1 ст.ложку молотых сухарей, перемешать.

► Из рыбного фарша сформовать лепешки, в центр каждой положить начинку, края соединить. Запанировать зразы в молотых сухарях, придавая им овальную форму. Обжарить на растительном масле по 5-10 минут с каждой стороны.





## Рыбное жаркое

500 г филе рыбы (треска, хек, щука, судак), 7-10 картофеля, 2 луковицы, 250 г шампиньонов, 1 морковь, 2-3 дольки чеснока, растительное масло для жаренья, нашинкованная зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

► Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

► Грибы нарезать ломтиками, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, бульон процедить.

► Лук и морковь нашинковать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить грибы и жарить на среднем огне еще 2-3 минуты.

► Картофель очистить, нарезать крупными кубиками и выложить в порционные глиняные горшочки. Сверху положить лук с грибами, залить горячим подсоленным грибным бульоном, слегка покрывая содержимое горшочков.

► Поместить в нагретую до 180°C духовку и тушить 35-40 минут, до готовности картофеля. После добавить кусочки рыбы и измельченный чеснок, перемешать и запекать еще 5-7 минут. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа и петрушки.

## Рыба с овощами

На 1 порцию: 200 г филе рыбы, соль, специи - по вкусу, растительное масло для жаренья, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 30 г стебля сельдерея, 30 г сладкого перца, 30 г помидоров, зелень.

► Рыбу промыть, обсушить, посыпать солью и специями, обжарить с каждой стороны по 2 минуты.

► Все овощи нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле 3-5 минут, помешивая, затем по вкусу посолить, добавить рубленую зелень, выложить рыбу, при необходимости влить немного воды и тушить под крышкой 10 минут.





## Цуккини, фаршированные овощами

1-2 цуккини (300 г), 1 морковь, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 луковица, 1/2 стакана булгура, растительное масло, нашинкованная зелень укропа или петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

► Крупы отварить в подсоленной воде до готовности. Цуккини нарезать кусочками длиной 3-4 см, ложкой вынуть семена и часть мякоти, оставляя доньшки толщиной 5-7 мм, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 3-5 минут, до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

► Лук, морковь, коренья петрушки и сельдерея нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле 2-3 минуты, добавить 1/4 стакана воды и тушить на слабом огне до мягкости овощей и выпаривания всей жидкости.

► Добавить крупы, нашинкованную зелень укропа и петрушки, по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно перемешать.

► Выложить цуккини на смазанный растительным маслом противень, наполнить начинкой, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в нагретой до 180°C духовке 7-10 минут.





## Перец фаршированный

8-10 небольших болгарских перцев, 2-3 моркови, 500 г белокочанной капусты, 3-4 луковицы, 1-2 ст.ложки томатной пасты, по 2 ст.ложки нашинкованной зелени сельдерея и укропа, оливковое масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

- ▶ Морковь, лук и капусту нашинковать мелкими кубиками и потушить на оливковом масле до мягкости, добавить томатную пасту, по вкусу посолить и приправить перцем, тушить на слабом огне 3-5 минут.
- ▶ Посыпать зеленью, перемешать и снять с плиты.
- ▶ Перцы тщательно вымыть, срезать верхушки, удалить семена, промыть и обсушить. Подготовленные стручки наполнить начинкой, выложить в форму таким образом, чтобы открытые части перцев были сверху.
- ▶ Влить в форму 1-2 стакана горячей подсоленной воды, чтобы перцы были наполовину в воде, закрыть срезанными крышечками.
- ▶ Форму накрыть крышкой или листом фольги и запекать в нагретой до 180°C духовке 25-30 минут. Затем крышку снять и запекать еще 7-10 минут.

## Жареная морковь

3 моркови, 400 г брокколи, 250 г шампиньонов, растительное масло для жаренья, 2 ст.ложки соевого соуса, 1/4 стакана овощного отвара, соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

- ▶ Морковь отварить в слегка подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками. Брокколи промыть, разобрать на небольшие соцветия. Грибы нарезать ломтиками.
- ▶ Грибы слегка обжарить на растительном масле, добавить морковь и брокколи, жарить еще 2-3 минуты. Влить отвар и соевый соус, по вкусу посолить и приправить перцем. Тушить на слабом огне до полной готовности овощей.
- ▶ За 3-5 минут до готовности овощей в блюдо можно добавить 200-250 г морепродуктов (кальмары, осьминоги, креветки, мидии).





## Цукини в овощном соусе

400 г цукини, 3-4 помидора, 150 г мороженого или свежего шпината, 50 г листьев зеленого салата, 2 ст.ложки нашинкованного зеленого лука, по 1 ст.ложке нашинкованной зелени укропа и петрушки, 1 ст.ложка сахара, растительное масло для жаренья, мука, соль по вкусу.

► Муку смешать с солью. Цукини нарезать кружочками толщиной 3-5 мм, обвалять в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

► Приготовить соус: помидоры нарезать ломтиками, листья салата и шпината промыть, обсушить, нарезать полосками. На растительном масле обжарить зеленый лук 1 минуту, положить листья шпината и салата, ломтики помидоров, зелень укропа и петрушки, тушить на слабом огне, помешивая, 7-10 минут. Добавить сахар и уксус, по вкусу посолить, тщательно перемешать и потушить еще 1-2 минуты.

► Подавать цукини с соусом можно как в горячем, так и в холодном виде.



Scanned by Reina



## Баклажаны с овощами

2-3 баклажана (600 г), 2-3 помидора, 2 моркови, 1 пучок листьев шпината (100 г), 200 г брокколи, 1 луковица, растительное масло для жаренья, мука, нашинкованная зелень укропа и сельдерея, сахар, 3%-ный уксус, соль.

► Баклажаны очистить, нарезать кружочками, обвалять в муке, смешанной с солью и обжарить на растительном масле до мягкости. Выложить на дуршлаг, дать стечь лишнему маслу.

► Лук нарезать полукольцами, морковь брусочками.

► Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать небольшими кусочками.

► На растительном масле обжарить лук и морковь 3-5 минут, добавить мякоть помидоров, влить 1 стакан воды и потушить на слабом огне 10-15 минут, до готовности овощей. Положить нарезанные полосками листья шпината, по вкусу приправить сахаром, солью и уксусом.

► В форму для запекания (или керамический горшок) выложить баклажаны, залить приготовленным овощным соусом, накрыть крышкой и томить в нагретой до 180°C духовке 15-20 минут. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа и сельдерея.



# Брокколи с морковью и красным перцем

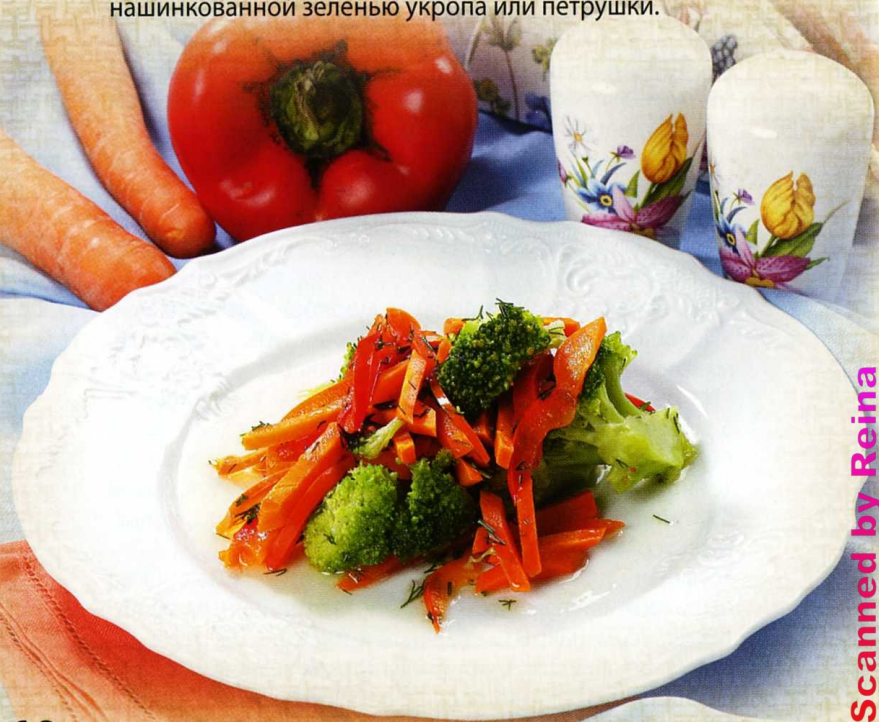
400 г брокколи, 1 красный сладкий перец, 2-3 моркови, нашинкованная зелень укропа, соль, черный молотый перец - по вкусу.

► Морковь очистить, нарезать тонкими брусочками. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Брокколи разобрать на небольшие соцветия.

► Подготовленные овощи выложить в пароварку над поддоном или резервуаром, в который влить 1,5 стакана воды.

► Готовить на пару 10-15 минут, до полуготовности моркови.

► После добавить брокколи, накрыть крышкой и варить еще 7-10 минут, до готовности овощей, по вкусу посолить и приправить перцем. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.



## Рагу из фасоли

1 стакан красной фасоли, 5-6 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, 3-4 ст.ложки томатной пасты, растительное масло для жаренья, нашинкованная зелень укропа и петрушки, соль, черный и красный молотый перец.

► Фасоль замочить на 2-3 часа в холодной воде, после отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, отвар процедить.

► Картофель очистить, разрезать на 4-6 частей, залить фасолевым отваром, слегка покрывая содержимое, накрыть крышкой и варить на слабом огне до полуготовности.

► Лук и морковь нашинковать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле до мягкости, добавить томатную пасту, влить 1/4 стакана фасолевого отвара, довести до кипения, по вкусу посолить и приправить перцем, потушить на слабом огне 2-3 минуты.

► К картофелю добавить фасоль и тушеные овощи, аккуратно перемешать, по желанию добавить измельченный чеснок и 1-2 лавровых листа.

► Накрыть крышкой и потушить на слабом огне еще 7-10 минут, до готовности картофеля, периодически перемешивая. При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа и петрушки.



## Голубцы из квашеной капусты

500 г квашеной вилоквой капусты, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 2 моркови, 30 г сушеных грибов, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 50 г сушеных грибов, 2-3 ст.ложки муки, 2 луковицы, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

► Приготовить начинку: грибы отварить до готовности, отжать, нарезать кубиками. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито. Лук и морковь нашинковать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до мягкости, добавить грибы и жарить еще 3-5 минут. После смешать с рисом, по вкусу посолить и приправить перцем.

► Приготовить соус: грибы отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, отвар процедить (2-3 стакана), грибы мелко порубить. Лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до мягкости, добавить грибы и жарить еще 2-3 минуты. В 1/2 стакана холодного грибного отвара развести муку, полить им грибы с луком, тщательно перемешать, влить оставшийся отвар, помешивая, довести до кипения, по вкусу посолить и поперчить, варить на слабом огне еще 5-7 минут, до загустения.

► Кочан квашеной капусты разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или отбить. На листья выложить начинку и свернуть конвертиками.

► Выложить голубцы в смазанную растительным маслом форму и запекать в нагретой до 180°C духовке 25-30 минут. После залить приготовленным грибным соусом, накрыть крышкой и запекать еще 20-30 минут, до готовности.

► При подаче посыпать нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

Рис можно заменить гречневой крупой или пшеном, а вместо сушеных грибов использовать маринованные.

Scanned by Reina



## Картофельные галушки

6-7 картофелин, 2 луковицы, растительное масло для жаренья, 1/2 пучка зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

► 2-3 картофелины отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на мелкой терке.

► Лук нашинковать мелкими кубиками, потушить на растительном масле до мягкости.

► Оставшийся сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать и смешать с картофельным пюре и луком, добавить муку, по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно перемешать.

► Полученную массу опускать десертной ложкой в кипящую подсоленную воду в виде небольших галушек и варить при слабом кипении 5-7 минут, до готовности.

► При подаче посыпать нашинкованным зеленым луком.



## Кус-кус с черносливом

1 стакан кус-куса, 2/3 стакана чернослива, 1/2 стакана вяленой вишни, 1 ст.ложка сахара, 2 ст.ложки оливкового масла, соль по вкусу.

- ▶Чернослив и вишню залить 2 стаканами воды, довести до кипения, проварить 3-5 минут. После сухофрукты откинуть на дуршлаг, отвар процедить.
- ▶Довести отвар до кипения, добавить сахар, по вкусу посолить, помешивая, всыпать кус-кус и проварить 1-2 минуты.
- ▶Сверху выложить сухофрукты, накрыть крышкой, убрать с огня, укутать и оставить на 20-30 минут для набухания. Можно также поставить томиться в нагретую до 160°C духовку на 10-15 минут.
- ▶Перед подачей добавить оливковое масло, тщательно перемешать.

## Гуляш грибной

300 г свежих грибов, 2-3 луковицы, 1 сладкий перец, 1 ст.ложка томатной пасты, 1 ст.ложка муки, растительное масло для жаренья, нашинкованная зелень укропа, соль, черный молотый перец - по вкусу.

- ▶Лук нашинковать полукольцами и обжарить на растительном масле 2-3 минуты, добавить нарезанные ломтиками грибы и жарить на слабом огне, помешивая, 5-7 минут.
- ▶После положить нарезанный кубиками перец и тушить на слабом огне до готовности овощей и грибов.
- ▶Добавить томатную пасту, влить разведенную в 1/4 стакана холодной воды муку, помешивая, довести до кипения, по вкусу посолить и приправить перцем, потушить на слабом огне еще 2-3 минуты.
- ▶Подавать с отварным картофелем или гречневой кашей.



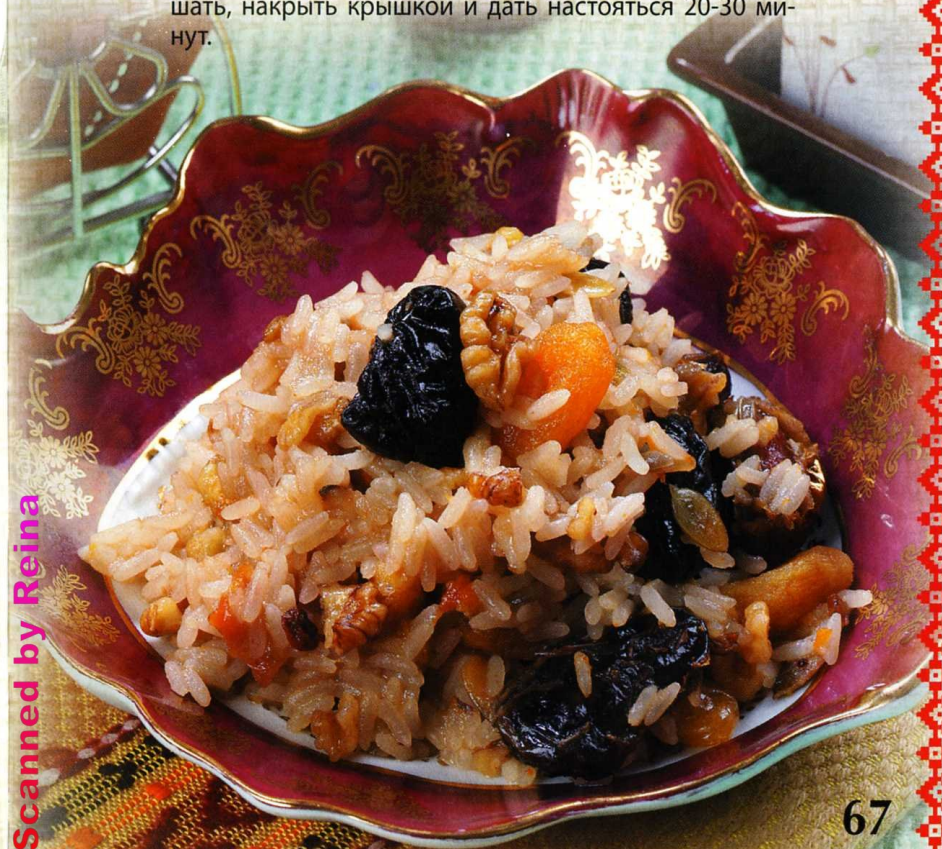




## Плов с фруктами и орехами

2 стакана риса, по 1/4 стакана кураги, чернослива, изюма и фиников, 2-3 ст.ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 ст.ложки меда, соль - по вкусу.

- ▶ Сухофрукты промыть, обсушить. Курагу, чернослив и финики разрезать пополам.
- ▶ Рис промыть, залить 2,5 стакана воды, слегка подсолить и варить на среднем огне 10-15 минут.
- ▶ После добавить подготовленные сухофрукты и орехи, накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне.
- ▶ Убрать с плиты, добавить мед, тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 20-30 минут.



Scanned by Reina

## Рис с медом и цукатами

1 стакан риса, 1/4 стакана меда, по 1/4 стакана цукатов и очищенных тыквенных семечек, фруктовый сироп или варенье по вкусу.

- ▶ Изюм промыть, замочить в теплой воде на 15-20 минут, обсушить. Тыквенные семечки подсушить на раскаленной сковороде без масла.
- ▶ В слегка подсоленной воде сварить рассыпчатый рис. Снять с огня, добавить цукаты, изюм и тыквенные семечки.
- ▶ Полить медом, тщательно перемешать и выложить горкой на тарелку. Перед подачей полить фруктовым сиропом или вареньем.



# Пельмени рыбные

Для теста: 1/2 стакана воды, 1/2 ст.ложки растительного масла, щепотка соли, мука.

Для начинки: 500 г филе рыбы, 2 луковицы, 2 ст.ложки растительного масла, соль, белый молотый перец по вкусу.

Для соуса: 1 морковь, 1 луковица, 150 г шампиньонов, 2 ст.ложки томатной пасты, 1-2 ст.ложки нашинкованной зелени петрушки или укропа, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

► В воду добавить соль и растительное масло, тщательно перемешать, постоянно помешивая, всыпать столько муки, чтобы получилось тугое тесто. Обернуть пищевой пленкой и оставить на 30-40 минут.

► Приготовить начинку: лук нарезать мелкими кубиками, потушить на растительном масле до мягкости.

► Филе рыбы мелко нарубить или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Смешать рыбный фарш с луком, по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно перемешать.

► Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, вырезать стаканом кружочки, на каждый положить по 1 ч.ложке начинки, сложить пополам, края соединить и защипнуть. Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 минут.

► Приготовить соус: лук нарезать тонкой соломкой, морковь - кружочками, обжарить вместе на растительном масле до мягкости, положить нарезанные ломтиками грибы и жарить еще 2-3 минуты. После добавить томатную пасту, влить 1/2 стакана воды, довести до кипения, по вкусу посолить и приправить перцем, тушить на слабом огне 5-7 минут. Добавить зелень, перемешать и снять с плиты.

► Готовые пельмени выложить на тарелку, полить приготовленным соусом, украсить зеленью и подавать.

Вместо рыбы для фарша можно использовать кальмары: тушки ошпарить, очистить, отварить в подсоленной воде 2-3 минуты, мелко порубить и далее готовить по рецепту.





# Пельмени со свежей капустой

Для теста: 1 стакан воды, 1 ст.ложка растительного масла, мука, щепотка соли.

Для начинки: 500 г белокочанной капусты, 2-3 луковицы, 1 ст.ложка порошка из сушеных грибов, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: 1-2 луковицы, 2 помидора, растительное масло для жаренья, по 1 ст.ложке нашинкованной зелени петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

▶ В теплую воду влить растительное масло и соль, тщательно перемешать, понемногу всыпать столько муки, чтобы получилось тугое тесто. Обернуть пищевой пленкой и оставить на 20-30 минут.

▶ Приготовить начинку: лук и капусту нашинковать тонкой соломкой, лук обжарить на растительном масле 2-3 минуты, добавить капусту, посыпать грибным порошком и тушить на слабом огне до мягкости, по вкусу посолить и приправить перцем. Остудить.

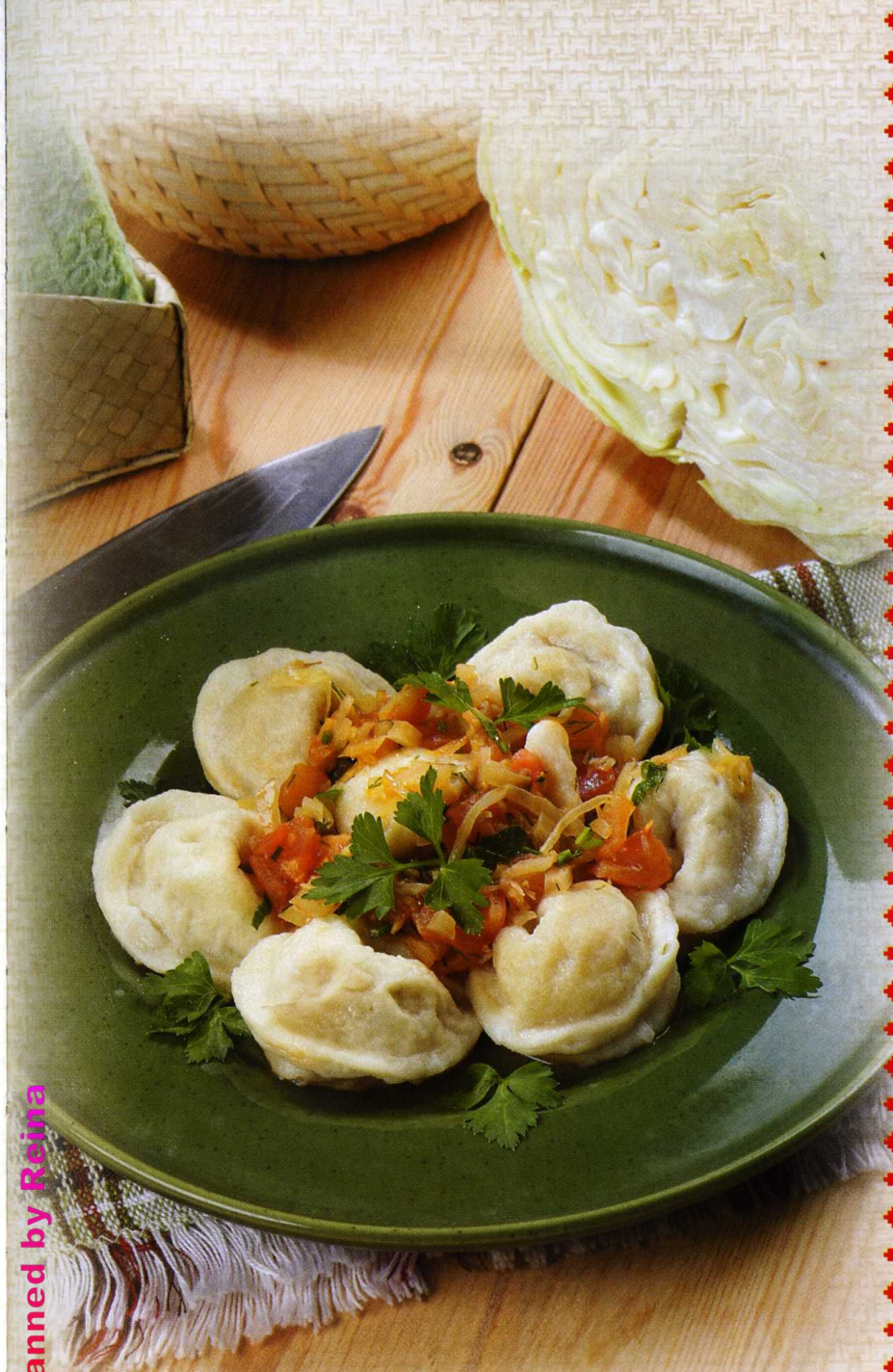
▶ Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, стаканом вырезать кружочки, на каждый выложить по 1-2 ч.ложки начинки, сформовать пельмени.

▶ Приготовить соус: помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками, лук нашинковать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить мякоть помидоров, по вкусу посолить и приправить перцем, тушить на слабом огне 5-7 минут. После добавить нашинкованную зелень, перемешать и снять с огня.

▶ Опустить пельмени в кипящую подсоленную воду и варить 5-7 минут, до готовности. Выложить на тарелку, полить томатно-луковым соусом и подавать.

## Вариант пельменного теста

250 мл воды довести до кипения, снять с огня, сразу же добавить 1/2 ч.ложки соли и 200 г муки, хорошо перемешать миксером с насадками для теста. Затем всыпать еще 150-200 г муки и замесить мягкое тесто. Обернуть пленкой, оставить на 30 минут.





# Вареники с грушей

Для теста: 1/2 стакана воды, 1/2 ст.ложки растительного масла, щепотка соли, мука.

Для начинки: 5 груш, 1/2 стакана сахара, 1-2 ст.ложки крахмала, 1-2 ст.ложки оливкового масла.

Для соуса: 1/2 стакана абрикосового или грушевого джема, 1 груша, молотая корица по вкусу.

▶ В воду добавить соль и растительное масло, тщательно перемешать, помешивая, всыпать столько муки, чтобы получилось тугое тесто. Обернуть пищевой пленкой и оставить на 30-40 минут.

▶ Приготовить начинку: груши очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками, добавить сахар и оливковое масло, посыпать крахмалом, тщательно перемешать.

▶ Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, стаканом вырезать кружочки диаметром 5-6 см. На каждый кружочек положить по 1 ст.ложке начинки, края теста соединить и защипнуть косичкой.

▶ Приготовить соус: грушу очистить, нарезать тонкими ломтиками, припустить в небольшом количестве воды до мягкости, добавить джем, довести до кипения, приправить молотой корицей.

▶ Отварить вареники в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, выложить в приготовленный соус и прогреть 2-3 минуты, чтобы соус начал слегка густеть (карамелизоваться). При подаче украсить листочками мяты.

## Вариант начинки

Для начинки можно использовать замороженную ежевику: на кружочки теста выложить по 2-3 ягодки, присыпать сахаром или ванильной сахарной пудрой, сформовать вареники и отварить до готовности. Для соуса в этом случае можно использовать малиновое или ежевичное варенье (джем) и замороженные ягоды (вместо груши).





## Клецки с яблоками

4-5 картофелин, 2 яблока, 2-3 ст.ложки муки, 1 ч.ложка растительного масла, сахар по вкусу.

- ▶ Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке и смешать с картофелем.
- ▶ Добавить по вкусу сахар, посыпать мукой, влить растительное масло, тщательно перемешать, чтобы получилось густое тесто, при необходимости добавить еще 1-2 ст.ложки муки.
- ▶ Сформовать из теста колбаску, нарезать небольшими кусочками. В кипящую подсоленную воду опустить клецки и варить на слабом огне 2-3 минуты, до тех пор, пока клецки не всплывут на поверхность, шумовкой выложить на тарелку.
- ▶ Можно также выложить на смазанную растительным маслом решетку пароварки и готовить 7-10 минут. Подавать с медом, фруктовым джемом, украсив ломтиками лимона.



## Выпечка, десерты и напитки



Scanned by Reina



## Оладьи с сушеными грибами

6-7 картофелин, 2-3 ст.ложки муки, 50 г сушеных грибов, 3 луковицы, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

► Грибы отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить, отжать и нарезать тонкой соломкой. Лук нашинковать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить грибы и жарить еще 2-3 минуты.

► Картофель очистить, натереть на мелкой терке, отжать, добавить обжаренный с грибами лук и муку, по вкусу посолить и приправить перцем, тщательно перемешать.

► Сформовать из массы оладьи и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Подавать со свежими овощами, украсив зеленью.

## Постные пироги с капустой

1,5 стакана воды, 4 стакана муки, 2 ч.ложки сахара, 1/4 ч.ложки соли, 1/2 стакана растительного масла, 20-30 г свежих дрожжей.

Для начинки: 300 г свежих грибов, 1 луковица, 400-500 г белокочанной капусты, растительное масло для жаренья, тертый мускатный орех, молотый тмин, соль - по вкусу.

► В теплой воде растворить дрожжи, добавить сахар и соль, тщательно перемешать и оставить на 20-30 минут. После в опару, помешивая, всыпать столько муки, чтобы получилось некрутое тесто. Влить растительное масло и замешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук и стенок посуды.

► Присыпать тесто мукой, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40-50 минут. После тесто обмять, присыпать мукой и дать подойти еще раз.

► Приготовить начинку: лук нарезать мелкими кубиками, грибы ломтиками, капусту тонкой соломкой. На растительном масле обжарить лук 2-3 минуты, добавить грибы и капусту, тушить на слабом огне до мягкости, по вкусу посолить, приправить тмином и мускатным орехом. Остудить.

► Тесто разделить на небольшие кусочки, раскатать в лепешки толщиной 5-7 мм. На каждую положить по 1-2 ст.ложки начинки. Края теста соединить и сформовать пирожки.

► Выложить на смазанный растительным маслом противень и оставить на 20-30 минут. Смазать пирожки сладкой водой и выпекать в нагретой до 200°C духовке до готовности.





## Гречневые блины

3 стакана гречневой муки, 25 г свежих дрожжей, растительное масло для жаренья, соль, сахар по вкусу.

► Гречневую муку (1,5 стакана) залить 3 стаканами кипятка, тщательно перемешать и оставить на 1 час.

► После добавить еще 1 стакан кипятка, охладить тесто до комнатной температуры, добавить растворенные в 1/2 стакана теплой воды дрожжи, соль и сахар по вкусу, тщательно перемешать, накрыть полотенцем и оставить на 8-9 часов.

► Затем всыпать оставшуюся муку и замесить тесто консистенции густой сметаны. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место еще на 1-1,5 часа.

► На раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом, столовой ложкой выкладывать тесто в виде небольших оладий и жарить с двух сторон до золотистого цвета. Готовые оладьи подавать с медом, фруктовым джемом.

Муку для этих оладий можно приготовить из гречневой крупы, перемолов ее в кофемолке. Оладьи можно сделать с луковым припеком или зеленью, добавив в готовое тесто обжаренный на растительном масле репчатый лук или нашинкованную зелень укропа, петрушки и зеленого лука.

## Оладьи картофельные

1 кг картофеля, по 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, 1 ч.ложка горчицы в зернах, 1/4 банки маслин, 2-3 ст.ложки муки, растительное масло для жаренья, соль, черный молотый перец по вкусу.

► Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить, картофель слегка остудить и пропустить через мясорубку вместе с зеленью и маслинами.

► В приготовленный фарш добавить по вкусу соль, перец и горчицу, посыпать мукой, тщательно перемешать. Сформовать из фарша небольшие круглые оладьи и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.

► Подавать с постным майонезом, свежими овощами и зеленью.



## Оладьи фруктовые

3 стакана муки, 2,5 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 20 г свежих дрожжей, 4-5 яблок или груш, щепотка соли, растительное масло для жаренья.

- ▶ В теплой воде растворить дрожжи, всыпать 1 стакан муки, тщательно перемешать и поставить в теплое место на 30-40 минут. После добавить сахар, соль и оставшуюся муку, тщательно перемешать.
- ▶ Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- ▶ В тесто выложить мякоть яблок, тщательно перемешать и поставить в теплое место на 5-10 минут.
- ▶ На раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом, столовой ложкой выкладывать тесто в виде небольших оладий и жарить с двух сторон до золотистого цвета.
- ▶ Подавать оладьи с джемом, вареньем, медом или свежими ягодами, посыпав сахарной пудрой.

## Пирог с брусникой

800 г постного дрожжевого теста, 300 г яблок, 1 стакан брусники, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка растительного масла, 1/4 ч.ложки молотой корицы, 1/8 ч.ложки молотой гвоздики.

- ▶ Приготовить начинку: яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками, засыпать сахаром и прогревать на слабом огне, помешивая, до мягкости, после чего добавить промытую бруснику, корицу и гвоздику, перемешать, снять с огня, слегка остудить.
- ▶ Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, отделить 1/4 часть, оставшийся пласт выложить на смазанный маслом противень.
- ▶ Сверху разложить начинку, накрыть ее оставшимся куском теста, дать пирогу постоять на 30-40 минут, затем смазать оливковым или растительным маслом и выпекать в нагретой до 200-220°C духовке 20-25 минут. Готовый пирог накрыть плотной салфеткой и выдержать 15 минут, при подаче нарезать порционными кусочками.





## Оладьи тыквенные

1 кг мякоти тыквы, 1 стакан муки, растительное масло для жаренья, мед, сахар, соль по вкусу.

- ▶ Мякоть тыквы натереть на мелкой терке, добавить по вкусу соль и сахар, тщательно перемешать. Помешивая, всыпать муку и замесить однородное тесто.
- ▶ Сформовать из теста небольшие оладьи и обжарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета.
- ▶ Смазать оладьи медом, выложить в форму для запекания, накрыть крышкой и поставить в нагретую до 170°C духовку на 20-30 минут. При подаче посыпать молотой корицей.



## Пряники медовые

500 г ржаной муки, 500 г меда, 1 ст.ложка смеси пряностей (молотая корица, гвоздика, имбирь и кардамон), 1/2 ч.ложки соды, 2 ст.ложки крахмала, оливковое масло, сахарная пудра - по вкусу.

- ▶ Ржаную муку смешать со смесью пряностей и просеять через сито. Мед выложить в сотейник, довести на слабом огне, помешивая, до кипения, всыпать муку и тщательно перемешать, чтобы тесто стало белым.
- ▶ Снять с огня, всыпать соду и продолжать вымешивать тесто до гладкости. Поместить в холодильник на 2-3 часа.
- ▶ После раскатать тесто в пласт толщиной 3-5 мм, посыпать крахмалом и стаканом вырезать кружочки. Выложить на смазанный оливковым маслом противень на расстоянии 3-5 см друг от друга и выпекать в нагретой до 170°C духовке до готовности, 7-10 минут. Подавать пряники теплыми, посыпав сахарной пудрой.

Готовьте эти пряники небольшими порциями, на один раз, остывая, они становятся твердыми.



## Десертный фруктовый салат

300 г мякоти дыни или сладких груш, 2 банана, 200 г консервированных персиков, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 ст.ложки сока лимона, 3 ст.ложки меда.

► Из мякоти дыни или груш ложкой вырезать шарики или нарезать мякоть небольшими кусочками. С персиков слить сироп, нарезать кубиками. Бананы нарезать кружочками, сбрызнуть соком лимона.

► Подготовленные ингредиенты соединить, полить медом, смешанным с 2-3 ст.ложками персикового сиропа, выложить в порционные вазочки, посыпать орехами и подавать.

## Тыквенный десерт

300 г мякоти тыквы, 200 г консервированных ананасов, 2 ст.ложки апельсинового сока, 1 ч.ложка сока лимона, 1 ст.ложка меда, 2-3 ст.ложки измельченных орешков кешью.

► Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и отварить на пару до мягкости, остудить. С ананасов слить сироп, нарезать их небольшими кусочками и смешать с тыквой. Полить медом, смешанным с соком апельсина, лимона и 2-3 ст.ложками ананасового сиропа, тщательно перемешать. Поместить в холодильник для охлаждения на 1-2 часа.

► При подаче выложить в порционные вазочки, посыпать измельченными орешками.



## Десерт фруктовый

2 яблока, 2 груши, 1/2 банки консервированных абрикосов или персиков, 200 г красного винограда, 1-2 киви, сок лимона, сахарная пудра по вкусу.

▶ Яблоки и груши очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона.

▶ С персиков слить сироп, нарезать тонкими ломтиками. Виноград разрезать пополам, удалить косточки. Киви очистить, нарезать кружочками.

▶ Подготовленные фрукты соединить, посыпать сахарной пудрой, перемешать и выложить на тарелку. Украсить листочками мяты и сразу подавать.



Scanned by Reina



## Тыква с орехами

500 г мякоти тыквы, 2-4 яблока, 1/2 стакана измельченных орехов (грецкие, фундук, кешью), 2/3 стакана сахара, листочки мяты или шалфея.

▶ Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Мякоть тыквы нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, залить водой, слегка покрывая содержимое, и тушить на слабом огне до готовности.

▶ Затем добавить мякоть яблок к тыкве, посыпать сахаром и продолжать тушить на слабом огне до тех пор, пока сироп не начнет густеть (карамелизоваться).

▶ При подаче посыпать измельченными орехами, украсить листочками мяты или шалфея.



## Козинаки ореховые

600 г орехов (грецкие, фундук, арахис), 400 г меда.

► Ядра орехов подсушить на раскаленной сковороде 2-3 минуты, постоянно перемешивая. Мед довести до кипения, всыпать орехи, тщательно перемешать и снять с огня.

► Форму смазать растительным маслом, выложить орехи с медом, разровнять и остудить. При подаче нарезать небольшими кусочками.



## Яблоки медовые

6 яблок, 2/3 стакана изюма без косточек, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1/2 стакана меда, 1/4 ч.ложки молотой корицы, 1 стакан свежевыжатого яблочного сока.

► Изюм промыть, обсушить, смешать с медом, корицей и грецкими орехами.

► Яблоки тщательно вымыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину и часть мякоти. Наполнить выемки в яблоках приготовленной начинкой, выложить в смазанную растительным маслом форму.

► Полить яблочным соком и запекать в нагретой до 180°C духовке 30-35 минут.





## Мусс яблочный

5-6 яблок, 2 ст.ложки сахара, 3 ст.ложки манной крупы, 1 ст.ложка тертой на мелкой терке апельсиновой или лимонной цедры, молотая корица, сахарная пудра по вкусу.

► Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Выложить в сотейник, залить водой, слегка покрывая содержимое, и потушить на слабом огне до мягкости. После добавить сахар и цедру, помешивая, всыпать манную крупу и варить на слабом огне еще 3-5 минут, до готовности манки.

► Затем слегка остудить и взбить миксером или блендером до образования воздушной массы. Остудить и через смоченное в воде формовочное кольцо выложить на тарелку.

► При подаче посыпать мусс молотой корицей, сахарной пудрой и цедрой.

## Кисель яблочный

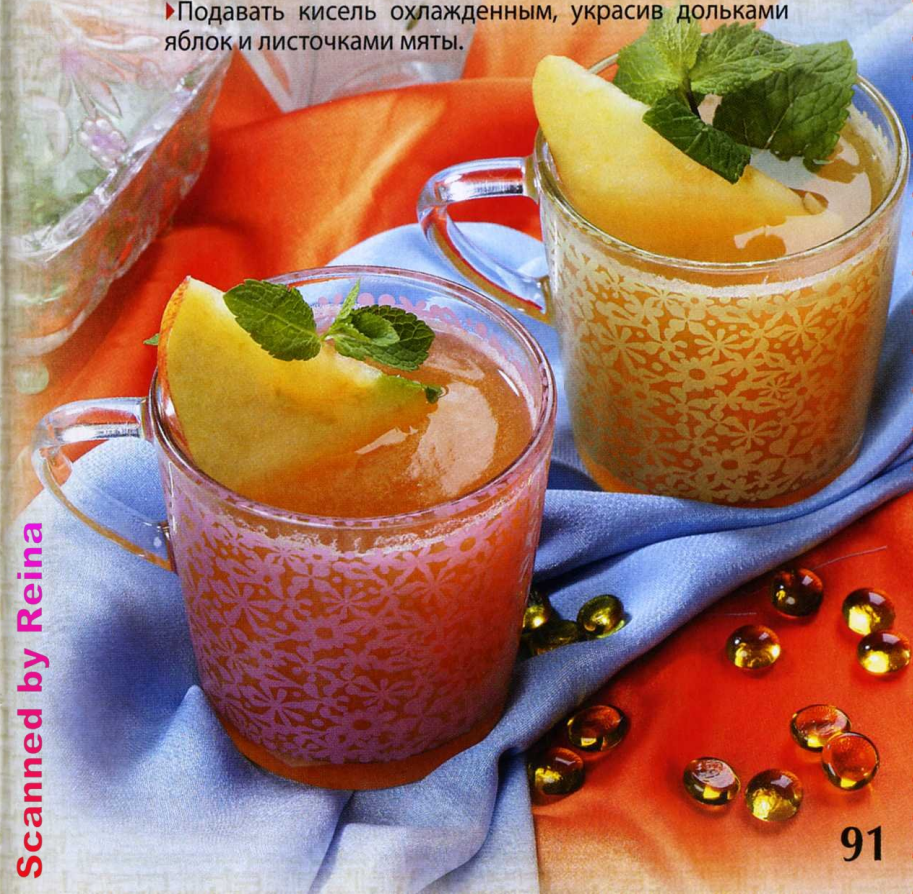
4-5 свежих яблок, 1 стакан сахара, 3 ст.ложки картофельного крахмала, 1/6 ч.ложки лимонной кислоты, 2 л воды.

► Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду и варить 20 минут, до мягкости яблок.

► Отвар процедить, яблоки протереть через мелкое сито.

► Яблочное пюре выложить в кастрюлю, добавить лимонную кислоту, залить отваром, добавить сахар и довести до кипения. Помешивая, влить крахмал, разведенный в холодной воде, и варить на слабом огне, помешивая, до загустения.

► Подавать кисель охлажденным, украсив дольками яблок и листочками мяты.





## Кисель медовый

300 г меда, 1 лимон, 1/3 стакана сахара, 2 ст.ложки крахмала, 1-1,5 л воды.

- ▶ Из лимона выжать сок. Половину меда развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и проварить 1-2 минуты.
- ▶ Крахмал развести 1/2 стакана холодной кипяченой воды и, помешивая, влить в горячий сироп. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения.
- ▶ Снять с огня, добавить оставшийся мед и сок лимона, тщательно перемешать, охладить. При подаче в чашки с киселем добавить по 1 ч.ложке меда, украсить кружочком лимона.

## Клюквенный морс

2 стакана клюквы, 2 лайма, 3-4 веточки мяты, сахар.

- ▶ Ягоды клюквы перебрать, промыть, измельчить, отжать сок. Выжать сок из лаймов. Цедру одного лайма мелко нарезать.
- ▶ Мезгу клюквы, веточки мяты и цедру лайма залить 5 стаканами воды, поставить на слабый огонь и варить 10 минут. После накрыть крышкой, охладить, процедить.
- ▶ Отвар довести до кипения, добавить по вкусу сахар, клюквенный сок и сок лаймов, проварить 2-3 минуты. Готовый морс охладить, разлить по бокалам, украсить долькой лайма и подавать.

## Коктейль тонизирующий

1 л воды, 1 ст.ложка сушеной перечной мяты, 1 стакан облепихового сока, 2 ст.ложки меда.

- ▶ Мята всыпать в кипящую воду и проварить 1-2 минуты, накрыть крышкой и настаивать 20-30 минут. После настой процедить, добавить сок и мед, довести до кипения и дать покипеть на слабом огне 1-2 минуты.
- ▶ Коктейль можно подавать теплым или охлажденным, он хорошо снимает усталость и тонизирует.





## Содержание:

### Салаты и закуски

Помидоры с салатом из креветок	4
Икра монастырская	6
Картофель с гранатом	8
Кальмары с яблоками и клюквой	9
Салат из крабовых палочек	10
Салат крабовый с ананасами	12
Салат с копченой рыбой	14
Салат с морским коктейлем	15
Винегрет с сельдью	16
Грибной салат	16
Винегрет овощной	18
Салат из моркови с клюквой	19
Салат из топинамбура	20
Салат из шампиньонов	21
Салат с морковью и кольраби	22
Фруктовый салат	22
Салат с апельсином	22
Салат с черносливом	24
Морковь с луком и маслинами	24
Салат из нектаринов	26

### Первые блюда

Ароматный рыбный суп	28
Постный борщ	30
Чечевичная похлебка	32
Рассольник с рисом	32
Похлебка гречневая	34
Щи постные	36
Борщ на грибном отваре	36
Грибной холодник	38
Суп «Витаминный»	38
Свекольник постный	40
Суп из фасоли	40
Ботвинья по-монастырски	42
Щи деревенские	44

### Горячие блюда

Лосось под соусом	46
Рагу из тыквы с рыбой	46
Треска в томатном соусе	48
Дорадо, запеченная в фольге	48

Тушеная рыба	50
Рыбные зразы с огурцами	50
Рыбное жаркое с грибами	52
Рыба с овощами	52
Цукини, фаршированные овощами	54
Перец фаршированный	56
Жареная морковь	56
Цукини в овощном соусе	58
Баклажаны с овощами	59
Брокколи с морковью и красным перцем	60
Рагу из фасоли	61
Голубцы из квашеной капусты	62
Картофельные галушки	63
Гуляш грибной	64
Кус-кус с черносливом	64
Рис с медом и цукатами	66
Плов с фруктами и орехами	67
Пельмени рыбные	68
Пельмени со свежей капустой	70
Вареники с грушей	72
Клецки с яблоками	74

### Выпечка, десерты и напитки

Оладьи с сушеными грибами	76
Постные пироги с капустой	76
Гречневые блины	78
Оладьи картофельные	79
Оладьи фруктовые	80
Пирог с брусникой	80
Оладьи тыквенные	82
Пряники медовые	83
Десертный фруктовый салат	84
Тыквенный десерт	84
Десерт фруктовый	86
Тыква с орехами	87
Козинаки ореховые	88
Яблоки медовые	89
Мусс яблочный	90
Кисель яблочный	91
Кисель медовый	92
Клюквенный морс	92
Коктейль тонизирующий	92