

Арина Родионова  
Большая книга рецептов для православных постов и  
праздников



# Большая книга рецептов для

# ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ



[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3116765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3116765)

«Большая книга рецептов для православных постов и праздников»: РИПОЛ классик;

## **Аннотация**

*В этой книге собраны рецепты приготовления традиционных блюд русской православной кухни. К каждому церковному празднику и посту приурочен определенный выбор яств. В книге приводятся рецепты блюд повседневных, простых в приготовлении, и праздничных, затейливых, приуроченных к торжественным застольям. Конечно же не обойдены вниманием главные православные праздники, такие как Пасха и Рождество.*

*Любям верующим эта книга значительно облегчит выбор блюд во время любого поста.*

## **Большая книга рецептов для православных постов и праздников** **Составитель Арина Родионова**



## **Введение**



Православная кухня имеет многовековую историю. Наши предки относились и к праздничной, и к будничной трапезе очень серьезно, считая ее важным моментом своей

жизни. За стол они садились с молитвой, благословляя «ястие и питие» и благодаря Господа за Его милости и щедроты. Особые молитвы, произносимые перед трапезой и после нее, способствовали созданию настроения именно на «вкушение» пищи, а не на простое ее поглощение, не приносящее пользы ни телу, ни духу. Неслучайно во всех православных монастырях существует традиция чтения вслух жития святых и поучения Отцов Церкви, что дает пищу и разуму.

Хотя многие различия праздничных блюд, характерные для каждого православного праздника, стерлись, до наших дней все же дошло немало оригинальных рецептов. У каждого праздника имеются свои блюда-символы. Так, на Пасху современные православные христиане, так же как и их предки, пекут куличи, красят яйца, делают пасху из творога.

В день святых апостолов Петра и Павла, который считается днем рыбаков, благочестивые люди ставят на стол изумительные кушанья из рыбы и морепродуктов. В Масленицу, или Сырную неделю, пекут блины, а в Рождественский и Крещенский сочельник делают сочиво и взвар из сухофруктов.

Далеко не все знают, какие блюда принято готовить для рождественского стола. Эта праздничная трапеза, первая после окончания 40-дневного поста, всегда была очень богатой. Православная традиция здесь совпала с дохристианской, когда обильное застолье в канун нового года символизировало надежды людей на богатство будущего урожая.

Изобилию калорийных мясных кушаний на рождественском столе способствовали и наши суровые зимы, а также подледный лов рыбы и крестьянская традиция приурочивать забой домашнего скота к крещенским морозам. Многие мясные и рыбные блюда люди могли отведать лишь в холодное время года.

Трапеза в Рождественский сочельник была постной. На стол подавалось сочиво. А вот утром, в день Рождества, готовили скоромные блюда: мясную лапшу или бульон с курицей («уха курячья»), блины, заливное, студень, молочного поросенка или свиную голову с хреном, солонину с чесноком, лапшой и гусиными потрохами. Праздничными блюдами также считались домашняя свиная колбаса, жареная свинина или баранина с гречневой кашей, колядки, медовые пряники, ломанцы с медом и маком. Позднее к Рождеству стали готовить святочную пруженину.

На стол подавали и другие рождественские блюда – гуся с яблоками, дичь в маринаде, гурьевскую кашу, расстегаи, кулебяки, печенье, хворост, торты.

В православном календаре есть праздники, которые выпадают на время поста. Однако постные блюда тоже могут быть «праздничными» и очень вкусными, ведь Церковь разрешает в праздничные постные дни вкушать такие продукты, как грибы, фасоль, мед, овощи, фрукты и рыба.

Начинаясь в храме, православные праздники продолжаются дома. Готовя разнообразные кушанья, не нужно забывать о благодарственных молитвах, славословиях и благих действиях. Только в этом случае праздничная трапеза станет для вас настоящим священнодействием.

#### ***Молитва перед вкушением пищи***

*Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.*

*Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволение.*

#### ***Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пищи)***

*Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благоговением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их,*



*получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на земле.*

#### **Молитва после вкушения пищи**

*Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даждь им, прииди к нам и спаси нас.*

## **Посты – основа православия**

Церковь придает посту большое значение. Постом считается ограничение в еде для достижения духовных целей.

Христианский пост – это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель – приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению. Пост – это не диета, если при этом душа никак не откликается на переносимые тяготы – это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить в уныние и отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу.

В православии все посты делятся на две большие группы:

- многодневные посты;
- однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

- Великий пост;
- Апостольский пост;
- Успенский пост;
- Рождественский пост.

К однодневным постам относятся:

- посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святков);
- пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);
- пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи; 11 сентября (29 августа);
- пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня; 18 (5) января).

## **Проведение постов. Общие правила**

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм. Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.



Взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу. Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека. Крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста.

### **Что можно и чего нельзя есть во время поста**

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу. Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять во время Великого поста в пищу морепродукты, к которым относятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной. Это разрешение распространяется и на мирян. Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Пост подразумевает воздержание от употребления не только пищи животного происхождения, но также алкогольных напитков, курения, сексуальных контактов, развлечений и т. п.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять.

### **Степень строгости постов**

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

- вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);
- горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);
- горячая без масла (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне, но без использования растительного масла);
- сухоядение (в такие дни разрешается употребление только пищи, которая не была приготовлена на огне);
- полное воздержание от пищи (такой пост рекомендуется соблюдать в первые 2 дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день Апостольского поста).

### **Сухоядение**

Оно подразумевает приготовление блюд из продуктов, не подвергшихся термической обработке. Однако сухоядение не должно пересекать грани разумного.

В дни сухоядения разрешается употреблять в пищу свежие или моченые фрукты, квашеные или соленые овощи и грибы, а также мед и орехи. Запрещено употреблять в пищу растительное масло и вино, хотя они приготовлены без тепловой обработки. Нельзя

употреблять и такие горячие напитки, как чай, кофе, отвары и компоты. Из напитков можно пить только воду и соки.

### **Горячая пища без масла**

Это вареная пища, приготовленная без использования масла, – в основном овощные и грибные супы, макаронные изделия, каши и блюда, приготовленные на их основе. Эти блюда разрешены также в некоторые дни сухоядения. Такая еда считается небольшим ослаблением поста. В эти же дни можно употреблять чай, кофе, компоты и различные отвары, однако по-прежнему запрещено употребление вина.

### **Полное воздержание от пищи**

Полное воздержание рекомендуется соблюдать в особые дни – такие, как Великая пятница (до выноса плащаницы), первый день Четыредесятницы (до появления вечерней зари), навечерие Рождества Христова и Богоявления (до освящения воды), день Святой Троицы (до окончания вечерни, соединенной с литургией), а также утро каждого праздничного дня до окончания богослужения.

Участие в таком посте является добровольным и соответствует усердию и навыку каждого христианина.

### **Нарушение поста**

Нарушением христианского поста считается употребление в пищу продуктов или блюд, не разрешенных церковным уставом. Такая еда называется скоромной.

Кроме того, нарушением поста является поспешность в еде, пустые разговоры и шутки за столом во время поста.

Несоблюдение Великого поста считается тяжким грехом.

### **Счисление времени постов**

В древности использовался лунный календарь, согласно которому год делится на 12 лунных месяцев. Два лунных месяца составляют 59 суток, поэтому раньше принято было считать, что в одном месяце 30 дней, а в другом 29. Всего в лунном году 354 дня. Однако впоследствии египетские астрономы определили, что год состоит из 365 суток и 6 часов. В 46 году до Рождества Христова Юлий Цезарь ввел именно эту длину года в римский календарь. Такое исчисление стали называть юлианским. Его приняли все народы, подвластные Риму.

Юлианский год содержит 365 суток и 6 часов.

Эти 6 часов в течение 3 лет не принимаются в расчет, а на четвертый год прибавляется лишний день к февралю, в котором в этот год не 28, а 29 дней. Такой год получил название високосного.

Однако юлианский год немного длиннее истинного солнечного года. Разница составляет 11 минут и 8,4 секунды. Эта разница незначительна, но за 400 лет вырастает до 3 суток. Так, весеннее равноденствие, которое в 325 году н. э. приходилось на 21 марта, в 1582 году приходилось уже на 11 апреля. В связи с этим в 1582 году папа Григорий VIII принял решение отбросить в 1582 году 10 дней. В результате после 4 октября вместо 5 октября должно было наступить сразу 15 октября. Этот же папа постановил каждые 400 лет отбрасывать по 3 дня, чтобы предотвратить перемещение весеннего равноденствия, по которому вычисляется праздник Пасхи, а соответственно, и все остальные значительные праздники и посты в христианстве.

Новый стиль летоисчисления называли григорианским. Его приняли все христианские государства, кроме России и православной церкви на Востоке, сохранивших юлианское счисление.

В настоящее время разность между старым и новым стилем увеличилась еще на 3 дня и составляет 13 дней. Поэтому, когда по юлианскому календарю 1 января, по григорианскому – уже 14 января. Так, православное Рождество отмечается 7 января, в то время как другие конфессии отмечают его 25 декабря.

Даты многих постов и праздников в православии отсчитываются от времени празднования Пасхи. Поначалу православная Пасха отмечалась в одно время с еврейской, время которой, в свою очередь, определялось по лунному календарю. Однако этот праздник приходился на разные дни недели, что противоречило христианскому понятию о дне Воскресения Христа.

Позже в Риме Пасху стали праздновать после мартовского полнолуния и весеннего равноденствия, и обязательно в воскресенье. Но такой порядок тоже вызывал немало споров между Восточной и Западной церковью.

В 325 году н. э. Вселенский собор вынес решение праздновать православную Пасху после еврейской, в первое воскресенье, которое следует за полнолунием, происходящим в день весеннего равноденствия или после него, но не ранее.

### **Значение поста**

Сущность поста заключается не только в ограничении употребления пищи и питья, но и в усмирении своей плоти, преодолении чувственных желаний, душевном облегчении и сосредоточении на духовном.

Иногда пост является выражением печали. С одной стороны, это печаль о страждущем Спасителе Иисусе Христе. Так, пост по средам посвящен дню, когда Христос был предан своим учеником Иудой, а по пятницам – дню, когда Христос был распят на кресте и умер. Православные христиане, постящиеся по средам и пятницам, проявляют таким образом свое сопереживание страданиям Христа.

С другой стороны, пост является выражением человеком печали о своих грехах. Такая печаль приводит к раскаянию и изменению человека, поскольку по-настоящему раскаявшийся оставляет грех, чтобы не огорчать больше Бога и других людей: «Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7:10).

Христианский пост не предназначен для совершенствования тела, как, например, у йогов. Он имеет значение для духовной жизни человека – его духовного роста, преодоления искушения и страстей. В Книге пророка Иоили Бог призывает не только к посту, но одновременно к плачу и рыданию: «Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоиль 2:12).

В первый день Четырдесятницы в православной церкви поют: «Истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголения, лжи и клятвопреступления».

Можно также сказать, что пост имеет общественное значение. Когда человек ограничивает себя в пище и питье, он экономит деньги, которые может отдать в помощь нуждающимся. Таким образом можно бороться с нищетой в обществе.

Благотворительность и раздача милостыни являются обязательными составляющими поста и его следствием. Пророк Исайя говорил о посте следующее: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Исайя 58:7).

Пост также является одним из условий покаяния, без которого человеку трудно радоваться празднику.

Только искренне печалась о совершенных грехах и получив их прощение и отпущение,



человек может обрести душевное освобождение и очищение.

Покаяние подразумевает глубокий самоанализ, осуждение всего, что считается негодным, сожаление о своих нечистых поступках и помыслах, острое переживание своего падения, стремление к перемене и освобождению от греха.

Поэтому пост заканчивается разрешительной молитвой и исповедью, хотя исповедь является последним этапом в покаянии.

## **Многодневные посты**

Как уже упоминалось выше, православные соблюдают 4 многодневных поста:

Великий,  
Апостольский,  
Успенский,  
Рождественский.

### **Великий пост**

Время начала и окончания Великого поста зависит от времени праздника Пасхи, который не имеет устойчивой календарной даты. Общая продолжительность Великого поста – 49 дней. Он состоит из 2 постов – Четыредесятницы и Страстной седмицы.

Четыредесятница длится 40 дней в память о сорокадневном посте Иисуса Христа в пустыне. Именно поэтому пост и называется Четыредесятницей. Страстная седмица установлена в память о страданиях Христа. Великий пост предназначен для покаяния и смирения христиан перед праздником Пасхи, в который празднуется Светлое Христово Воскресение из мертвых. Это самый значительный из всех церковных праздников.

У католиков Четыредесятница начинается с середины первой недели Великого поста, которая называется пепельной из-за обычая посыпать пеплом голову при богослужении. Этот обычай был введен папой Григорием Великим.

У православных Великий пост начинается в Чистый понедельник и продолжается 7 недель. Седьмая неделя называется Страстной. Великий пост установлен в честь самого Спасителя Иисуса Христа, а Страстная неделя – в честь воспоминания о его последних днях земной жизни, страданиях и смерти.

Великий пост считается временем всеобщего духовного очищения и освящения. Условиями такого очищения являются не только ограничения в пище, но и оставление греха, изменение образа жизни, мыслей, чувств и поведения. Для того чтобы этого достичь, необходимо делать над собой большое усилие, подавляя свои характер и желания. Пост является хорошей тренировкой в этом.

Во время Великого поста разрешено принимать пищу только 1 раз в день, вечером. На протяжении всего поста, включая и воскресные дни, нельзя есть мясо, молоко, сыр и яйца. С особой строгостью следует соблюдать пост в первую и Страстную недели. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, проходящий 7 апреля, разрешается сделать послабление поста и добавить в меню растительное масло и рыбу. Кроме воздержания в пище во время Великого поста необходимо усиленно молиться, чтобы Господь дал покаяние, сокрушение сердца, скорбь о грехах и любовь к Богу.

### **Подготовка к Великому посту**

Церковь предписывает готовиться к Великому посту задолго до его начала. Приготовления начинаются вскоре после праздника Богоявления Господня неделями о Мытаре и Фарисее, а заканчивается сыропустной неделей.

Цель подготовки к Великому посту – расположить верующих к покаянию. В это время верующие постепенно приучаются к воздержанию, помимо этого, получают духовное

наставление в церкви.

### ***Неделя о Мытаре и Фарисее***

Она проходит в период с 11 января по 15 февраля. На этой неделе в церкви читается евангельская притча о мытаре и фарисее, согласно которой первый пошел в дом свой более оправданным пред Богом, чем второй. На примере этих евангельских персонажей показано, что покаяние начинается со смирения и что гордыня мешает человеку покаяться. Без осознания своей греховности верующему нельзя приступать к посту. Эта неделя также называется всеядной седмицей. Это сплошная седмица, в которую разрешено есть любую пищу даже в среду и пятницу.

### ***Неделя о блудном сыне***

Эта неделя проходит в период между 18 января и 22 февраля. Она получила свое название от евангельской притчи, которую читают в церкви для приведения к покаянию тех людей, которые имеют греховные привычки и не могут от них освободиться. Притча о блудном сыне отображает бедственное состояние человека, который из-за своих грехов удалился от Бога. Покаяние блудного сына и принятие его отцом дает утешение, надежду на прощение и восстановление погубленной жизни. Таким образом, раскрывается вся сила покаяния и Божьего прощения.

Во время недели о блудном сыне возобновляется пост по средам и пятницам.

### ***Неделя о Страшном суде, или мясопустная***

Она проходит в период между 25 января и 29 февраля. На этой неделе церковь молится о погибших на войне, при пожарах, во время голода, от болезни, стужи, в море, на чужбине, а также о бедных и немощных, напоминая людям о неизбежной смерти и предстоящем Страшном суде, о котором говорится в субботу мясопустной недели. Эта тема должна побудить грешников к покаянию и указать на милосердие Божие.

На этой неделе вводится запрет на употребление в пищу мясных блюд.

### ***Сырная неделя***

На этой неделе, в том числе в среду и пятницу, разрешается употреблять в пищу сыр и яйца. Мясные блюда есть нельзя.

В народе Сырная неделя называется Масленицей. В православной церкви ее называют «светлым предпутьем воздержания» и «началом умиления и покаяния».

В Сырную неделю в церкви читаются отрывки из Библии об изгнании Адама и Евы из рая за непослушание. Этот пример показывает всю пагубность греха и тяжесть его последствий. История Адама и Евы учит удерживать себя от невоздержания (в том числе и в еде), которое может стать причиной греха.

В евангельских и апостольских чтениях на богослужении церковь дает последние наставления относительно поста. Он должен начинаться с прощения, отвержения злых дел и нелицемерного исполнения всех правил поста. Верующие также должны примириться со всеми, наладить отношения с близкими, сгладить огорчения, устранить вражду, иначе нельзя приступать к Великому посту.

В Сырную субботу в церкви вспоминаются преподобные отцы и священноначальники, священномученики и святые жены, которые прославились в соблюдении поста. Священники учат народ, что пост состоит не только в отказе от вкусной еды, но и в обуздании языка, сердца и очей.

У православных христиан есть обычай в Сырную неделю, и особенно в воскресенье,

просить прощения друг у друга и у умерших. Поэтому этот день в народе называют Прощеным воскресеньем. Во всех православных монастырях, соборах и церквях совершается торжественный обряд взаимного прощения и благословения. Этим днем заканчивается разрешение употребления в пищу сыра, яиц и рыбы.

### **Святая Четыредесятница**

Этот пост соблюдается издревле. Раньше он был очень строгим – христиане воздерживались даже от воды до 15.00. Есть начинали после 15.00, при этом можно было употреблять хлеб и овощи. Такого поста они придерживались и по субботам и воскресеньям. Ослабление поста допускалось только в исключительных случаях.

Великий пост делится на седмицы (недели), которые называются по своему порядку: первая, вторая и т. д.

#### ***Первая седмица***

Святая Четыредесятница начинается с понедельника, который в народе называется Чистым. Церковь подробно объясняет, что такое истинный пост, его смысл и значение. В субботу первой недели поминают св. Феодора Тирона. Воспоминанием о его страданиях и чудесах верующим объясняется, что пост угоден Богу и постящиеся находятся под особым покровительством Бога.

В Чистый понедельник, а также во вторник первой седмицы принято полное воздержание от пищи, в среду и четверг – сухоядение, в пятницу – вареная пища без масла, в субботу и воскресенье – вареная растительная пища с растительным маслом, а также допускается небольшое количество вина (не более 0,33 л).

#### ***Вторая седмица***

На этой неделе церковь продолжает побуждать верующих к соблюдению поста, молитве, покаянию, добрым делам и т. д. В субботу второй, а также третьей и четвертой седмиц Великого поста церковь молится всем святым о ходатайстве во время поста, а также возносит молитвы Господу об умерших.

В православии эту неделю также называют неделей светотворных постов. На этой седмице в церквях говорится о том, что пост является средством достижения благодатного внутреннего озарения.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

***Третья и четвертая седмицы В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносится святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.***

Крест предлагается верующим в качестве духовного подкрепления во время соблюдения Великого поста, которое заключается в напоминании о любви Божией к людям, из-за которой Сын Божий предал себя на крестную смерть.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

#### ***Пятая седмица***



Церковь ободряет постящихся верующих тем, что прошла уже половина поста. На богослужении читается канон преподобной Марии Египетской, которая совершила великий подвиг поста: «...душевная ловления, и страсти плотския мечем воздержания посекала, помысла прегрешения молчания и сокрушением подавила, и струями слез своих пустыню всю напоила, прозябла нам покаяния плоды». Обращаясь к житию этой святой, церковь заостряет внимание на глубине ее падения и высоте восстания через покаяние.

На этой неделе также рассказывается притча о богаче и Лазаре, чтобы дать прихожанам урок в посте и призвать их подвизаться не только к телесному посту, но и духовному, т. е. благотворительности и помощи страждущим и неимущим.

Суббота пятой седмицы носит название похвалы Пресвятой Богородицы.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

### ***Шестая седмица (Вербная неделя)***

Народное название этой недели произошло от того, что в Израиле в это время праздновался праздник кущей. Букет из нераспустившихся листьев финиковой пальмы и веточек иерусалимской ивы (или вербы) являлся непременным атрибутом этого праздника, поэтому Иисус Христос, вошедший в Иерусалим за 5 дней до крестной смерти, был встречен людьми с такими букетами. На утрне Вербного воскресенья в память об этом событии верующие держат в руках ветви вербы. Эту седмицу также называют цветной или цветоносной. На этой неделе притча о богаче и Лазаре звучит в песнопениях.

В понедельник, среду и пятницу полагается сухоядение, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла.

В пятницу шестой седмицы Великого поста заканчивается Четыредесятница. Пять недель плюс 5 дней шестой недели в сумме составляют 40 дней поста.

В субботу празднуется воскрешение Лазаря, совершенное Иисусом за 6 дней до иудейской Пасхи, в которую Господь был распят. Воскрешение Лазаря является доказательством божественной силы Христа и воскресения из мертвых. В этот день разрешена пища, приготовленная на растительном масле, а также рыба икра. Эта суббота называется Лазаревой.

В воскресенье проходит праздник, когда церковь призывает прихожан к праздничному пению вайи Христу грядущему. Верующие как бы встречают невидимо грядущего Господа и приветствуют его как победителя ада и смерти. Веточки вербы и зажженные свечи являются символом победы. В этот день вспоминается царское прославление Иисуса Христа при его въезде в Иерусалим на молодом осле незадолго до крестной смерти.

В Вербное воскресенье разрешается употребление в пищу рыбы. Кроме того, в этот день едят вербную кашу, которую варят из едва распустившихся почек ивы, ее цветков или сережек.

### ***Страстная седмица***

Эта неделя посвящена событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, его распятию, смерти и погребению. В понедельник и вторник Страстной седмицы церковь напоминает прихожанам ветхозаветные прообразы и пророчества о крестной жертве Христа. В среду говорится о предательстве Иуды – ученика и апостола Христа, который продал своего учителя за 30 сребреников. В четверг было установлено таинство евхаристии (причащения хлебом и вином). В пятницу был распят и умер Христос. Суббота – день пребывания тела Христа во гробе. На этом предпасхальный Великий пост заканчивается.

На этой неделе в понедельник, вторник и среду полагается придерживаться сухоядения,

в четверг – вареной растительной пищи с растительным маслом и небольшим количеством вина.

В Великую пятницу и Великую субботу полагается соблюдать самые строгие правила поста, т. к. эти предпасхальные дни самые глубокие по духовному содержанию среди всех дней церковного года.

В пятницу предписывается полное воздержание от пищи до выноса плащаницы, которое совершается в 14.00 или 15.00 для поклонения. После выноса можно есть горячую пищу без масла.

В субботу желательно также полностью воздерживаться от пищи вплоть до разговения (окончание говения) после пасхальной литургии.

Однако для тех, кто не в силах соблюдать такой строгий пост, допускается употребление хлеба с небольшим количеством вина.

### **Рождественский пост**

Он начинается с 28 ноября и длится по 6 января (с 15 ноября по 24 декабря). Если первый день поста выпадает на воскресенье, пост смягчается, но не отменяется.

Рождественский пост предвещает праздник Рождества Христова, 7 января (25 декабря), в который празднуется приход Спасителя в этот мир в образе человека. Начинается пост за 40 дней до праздника и поэтому тоже называется Четыредесятницей. В народе Рождественский пост называют Филипповым, или Филипповками, т. к. он начинается сразу после дня памяти апостола Филиппа – 14 (27) ноября.

Первые упоминания о соблюдении Рождественского поста приходятся на IV в. Поначалу не было установлено определенное количество дней этого поста. Современный порядок установился только в 1166 году на Константинопольском соборе.

Значение Рождественского поста заключается в благодарственной жертве за собранные плоды и приготовлении к единению с родившимся Спасителем.

Символически Рождественский пост указывает на состояние мира до пришествия Спасителя. Воздержанием в пище верующие выражают почтение к празднику Рождества Христова, а также к празднику Успения Пресвятой Богородицы.

По правилам воздержания Рождественский пост близок к Апостольскому до дня святителя Николая – 19 декабря (1 января). С 20 декабря (2 января), непосредственно перед праздником Рождества, пост становится особенно строгим.

По церковному уставу разрешается есть рыбу в день Введения во храм Пресвятой Богородицы, а также неделю до 20 декабря (2 января).

По понедельникам, средам и пятницам Рождественского поста назначается сухоядение.

Если на эти дни выпадает храмовый праздник или бдение, разрешается есть рыбу; если выпадает день великого святого – можно употреблять вино и елей (растительное масло).

После дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднества рыбу есть нельзя. Если эти дни выпадают на субботу или воскресенье, допускается употребление пищи с маслом.

В сочельник (6 января, канун Рождества) не разрешается принимать пищу до появления первой звезды. Этот обычай принят в память о той звезде, которая вспыхнула в час рождения Спасителя на земле. После появления первой звезды принято есть сочиво – варенные в меду зерна пшеницы или сухофрукты, размоченные в воде, а также кутью – отварной рис с изюмом. Праздник Рождества длится с 7 по 13 января. С утра 7 января все ограничения в питании снимаются. Пост отменяется на 11 дней.

### **Апостольский пост**

Этот пост не имеет определенной календарной даты. Его начало зависит от дней, на

которые в текущем году выпадает празднование Пасхи и Святой Троицы. Пост начинается ровно через неделю после Дня Святой Троицы, которую называют еще Пятидесятницей, т. к. она празднуется на пятидесятый день после Пасхи. Неделя перед постом называется Неделью Всех Святых.

Продолжительность Апостольского поста может быть от 8 дней до 6 недель (в зависимости от того, насколько рано или поздно в этом году будет Пасха).

Завершается Апостольский пост всегда 29 июня (12 июля), в день святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Отсюда пост и получил свое название. Его также называют постом Святых апостолов и Петровым постом.

Памяти апостолов Петра и Павла и посвящен Апостольский пост. Они оставили хороший пример в посте, т. к. всегда постились перед отправлением на проповедь Евангелия.

С постом они готовили своих учеников и преемников к служению.

Апостольский пост не очень строгий. В среду и пятницу полагается сухоядение, в понедельник допускается употребление горячей пищи без масла, во вторник и четверг разрешаются грибы, растительная пища с растительным маслом и небольшое количество вина, а в субботу и воскресенье можно есть еще и рыбу.

Рыбу также можно есть в понедельник, вторник и четверг, если на эти дни выпадает праздник с великим славословием.

В среду и пятницу разрешается есть рыбу только в том случае, если на эти дни выпадает праздник с бдением или храмовый праздник.

### **Успенский пост**

Успенский пост начинается ровно через месяц после окончания Апостольского поста (1 (14) августа) и длится 2 недели, заканчиваясь 14 (27) августа. Этот пост подготавливает к празднику Успения Пресвятой Богородицы, который отмечается 15 (28) августа.

С помощью Успенского поста церковь призывает подражать Божьей Матери, которая постоянно пребывала в посте и молитве.

По строгости Успенский приближается к Великому посту. В понедельник, среду и пятницу налагается сухоядение, вторник и четверг – горячая пища без масла, в субботу и воскресенье допускается растительная пища с растительным маслом. В праздник Преображения Господня (19 августа) разрешается употреблять в пищу рыбу, а также елей и вино.

В день Успения Пресвятой Богородицы (15 августа), если он приходится на среду или пятницу, разрешается есть только рыбу. Мясо, молоко и яйца запрещены. Во все другие дни пост отменяется.

Существует также обычай до 19 августа не есть фрукты. Поэтому день Преображения Господня также называется Яблочным Спасом, т. к. в это время в храм приносятся садовые плоды (в частности, яблоки), освящаются и раздаются.

### **Однодневные посты**

Однодневных постов много. Они разные по строгости соблюдения и не всегда связаны с конкретной календарной датой. Самые известные из них – по средам и пятницам на каждой неделе, в день Воздвижения Креста Господня, в день накануне Крещения Господня, в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

Существуют также однодневные посты, связанные с поминовением известных святых.

Эти посты не являются строгими, если только не приходятся на среду и пятницу. В такие однодневные посты нельзя употреблять в пищу рыбу, но разрешена пища с растительным маслом.

Особые посты могут быть назначены церковью по поводу какого-нибудь несчастья или



общественного бедствия – эпидемии, войны, террористического акта и т. д.

Однодневные посты предваряют таинство причащения.

### **Пост по средам и пятницам**

В среду, согласно Евангелию, Иуда Искарот предал Иисуса Христа, а в пятницу Христос претерпел крестные страдания и смерть. В память об этих событиях в православной церкви установлены посты по средам и пятницам каждую неделю. Исключение составляют сплошные недели, или седмицы, во время которых существующие ограничения на эти два дня не распространяются. Такими седмицами являются Святки (7–18 января), Мытаря и Фарисея, Сырная, Пасхальная и Троицкая (первая неделя после Троицы).

По средам и пятницам нельзя употреблять мясную и молочную пищу, а также яйца. Многие особо благочестивые христиане не позволяют себе есть в эти дни даже рыбу и растительное масло, т. е. переходят на сухоядение.

Ослабление поста по средам и пятницам может быть только в том случае, если на этот день приходится праздник особо прославленного святого, памяти которого посвящается специальная церковная служба.

В период от Недели Всех Святых и до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Если на среду или пятницу приходится дни празднуемых святых, можно употреблять в пищу растительное масло.

В большие праздники – такие, как Покров, – разрешается есть рыбу.

### **Пост в день Воздвижения Креста Господня**

Этот день приходится на 14 (27) сентября. Праздник учрежден в честь воспоминания об обретении Креста Господня. Это событие произошло в IV в. Согласно легенде, император Византийской империи Константин Великий одержал много побед благодаря Кресту Господню и потому благоговел перед этим символом. Выражая благодарность Богу за согласие церкви на I Вселенском соборе, он решил построить храм на Голгофе. Елена, мать императора, в 326 году отправилась в Иерусалим, чтобы найти Крест Господень.

По существовавшему тогда обычаю, кресты, как орудия казни, закапывались недалеко от места казни. Вскоре на Голгофе было найдено 3 креста. Трудно было узнать, какой из них Господень, поскольку дощечка с надписью «Иисус Назарянин царь Иудейский» была найдена отдельно от всех крестов. В итоге Крест Господень был определен по силе, которая проявилась в исцелении больной женщины и воскрешении человека от прикосновения к этому кресту.

Слава о чудесах Креста Господня привлекла также множество народа, что из-за тесноты многие не могли не то что приблизиться и поцеловать, но даже увидеть его. Тогда патриарх Макарий встал на возвышенном месте и поднял крест, показывая его всем находящимся в отдалении.

Так и возник праздник Воздвижения Креста Господня.

Праздник приурочили ко дню освящения храма Воскресения Христова, которое произошло 13 сентября 335 года, и стали праздновать на следующий день, 14 сентября.

В 614 году персидский царь Хозрой овладел Иерусалимом и вывез оттуда святыню. В 328 году преемник Хозроя, Сироесом, вернул похищенный Крест Господень в Иерусалим.

Это произошло 14 сентября, таким образом этот день является двойным праздником – Воздвижения и Обретения Креста Господня.

В этот день нельзя употреблять в пищу сыр, яйца и рыбу. Так православные верующие выражают свое почитание Креста.

### **Пост накануне Крещения Господня**

Крещение Господне проходит 5 (18) января. Согласно Евангелию, когда Иисус крестился в реке Иордан, на него сошел Дух Святой в виде голубя, чему свидетелем был Иоанн Креститель. Он также слышал голос Божий, говорящий: «Это есть Сын Мой возлюбленный, на Нем Мое благоволение». Таким образом, Иоанн засвидетельствовал, что Иисус есть Мессия, т. е. Христос – помазанник Божий.

Накануне праздника Крещения Господня в храме проводится навечерие, во время которого происходит освящение кроплением и вкушение святой воды. В связи с этим церковным уставом установлен пост. Во время этого поста можно есть 1 раз в день и только сочиво и кутью с медом. Благодаря такому меню канун Крещения в народе называется сочельником (сочевником). Если навечерие выпадает на субботу или воскресенье, пост в этот день не отменяется, но облегчается. В такой день едят 2 раза – после литургии и после освящения воды.

### **Пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи**

Этот день отмечается 29 августа (11 сентября). Он установлен в память о смерти Иоанна, который был Предтечей Спасителя. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель был заключен Иродом Антипой в темницу за то, что обличал его за сожительство с Иродиадой – женой Филиппа, родного брата Ирода.

В день своего рождения Ирод устроил пир, на котором Саломея, дочь Иродиады, так искусно танцевала, что понравилась царю.

Тот обещал дать ей за танец все, что девушка пожелает. Мать подговорила дочь просить в награду голову Иоанна Крестителя. Царь исполнил свое обещание, послав к узнику воина, чтобы тот отсек ему голову.

В память о великом пророке и его благочестивой жизни, в течение которой он постоянно постился, церковью был установлен пост. В этот день нельзя есть мясное, молочное, яйца и рыбу.

Разрешены растительная пища и растительное масло.

### **Послабления поста в еде**

Послабления поста для отдельных групп людей существуют для того, чтобы все постящиеся христиане имели силы молиться и трудиться.

Уставом церкви запрещается полное прекращение поста или самовольное употребление рыбы в непопощенные дни. Послабление поста допускается для больных и людей, кто занят тяжелым трудом.

Меру своего поста каждый человек должен определять вместе со священником, у которого исповедуется. Тот знает образ жизни своего подопечного и может правильно посоветовать, какие послабления возможны в данном случае.

Послабление поста необходимо в тех случаях, если этого требует физическое состояние человека.

Для разных людей нужны различные послабления. Меню человека, больного раком желудка, отличается от меню больного диабетом в острой форме.

Для больных с заболеваниями в тяжелой форме требуются совсем иные послабления, чем для легко больных.

В исключительных случаях пост все-таки может быть полностью отменен. Но если человек не тяжело болен, допускается только разрешение на употребление растительного масла в будние дни.

Послабление поста допускается также для:

- беременных, рожениц и кормящих грудью;
- людей, находящихся в пути и попавших в экстремальные условия;

- детей;
- престарелых, если старости сопутствуют немощь и слабость;
- тех, кому угрожает болезнь или голодная смерть;
- людей, не имеющих физической возможности добыть постную пищу;
- военнослужащих и участников боевых действий.

При некоторых тяжелых желудочных заболеваниях постящимся разрешается включать в пищу определенные виды запрещенной пищи, необходимой при данной болезни, например молочное питание или мясные бульоны.

Но при этом желательно обсудить возможность послабления с духовником.

Военнослужащие, которые являются участниками боевых действий, и беременные женщины освобождаются от соблюдения поста. Некоторым больным допускается перенести пост на другие дни, тем самым компенсируя пропущенные дни после выздоровления.

### **Послабления для всех**

Послабление поста предусматривается, если на постный день приходится великий праздник или праздник, включающий в себя полиелейное богослужение. В этом случае пост облегчается на 1 ступень.

Календарь постов является подвижным, поэтому обязательно какой-нибудь праздник совпадет с постным днем или выпадет на период многодневного поста.

О таком празднике каждый год составляется отдельный устав.

Послабление поста допускается во время нахождения в гостях, но при этом следует соблюдать умеренность.

## **Рецепты блюд для православных постов**

### **Закуски**

К закускам относятся гренки, бутерброды и салаты. Эти блюда очень быстро и легко готовятся. Вкусовые качества салатов зависят от заправки.

Лучше всего для этого использовать виноградный уксус, настоящий на разных специях. Кроме того, используют сахарную пудру и мелкую соль. Если разрешается растительное масло, его также можно использовать для заправки салатов.

### **Гренки с помидорами и чесноком**

#### ***Ингредиенты***

*Батон – 1 шт.*

*Помидоры мелкие – 10 шт.*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Масло оливковое – 120 мл*

*Базилик – 1 пучок*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1-2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3-5 минут. Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.



## **Гренки с чесноком и сыром**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб – 4 ломтика*

*Масло растительное – 70 мл*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Сыр – 4 ломтика*

### ***Способ приготовления***

Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему расплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

## **Бутерброды с сардинами**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 200 г*

*Сардины в собственном соку – 2 шт.*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Уксус 3%-ный – 50 мл*

*Масло растительное – 150 мл*

*Перец болгарский маринованный – 3 шт.*

*Маслины – 3-4 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Горчица – 40 г*

### ***Способ приготовления***

Хлеб нарезают толстыми ломтиками. Зелень и овощи моют. Лимонный сок, уксус, 70 мл растительного масла, вымытую и измельченную зелень петрушки, горчицу, очищенный, вымытый и нарезанный лук, нарезанные перец и маслины смешивают и кипятят.

Ломтики хлеба слегка обжаривают в растительном масле, заливают приготовленным соусом каждый ломтик, кладут по кусочку сардины и поливают оставшимся соусом.

## **Сандвичи с овощами**

### ***Ингредиенты***

*Хлеб белый – 4 ломтика*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Перец болгарский – 4 шт.*

*Лимон – 1 шт.*

*Кетчуп томатный – 50 г*

*Сыр соевый – 4 ломтика*

*Масло растительное – 50 мл*

*Сахар, соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук и перец очищают, моют, нарезают колечками и тушат с растительным маслом, влив небольшое количество воды, пока они не станут мягкими. Лимон моют, выжимают из него сок.

Готовят маринад из лимонного сока, кетчупа, сахара, соли, перца и оставляют в нем на

ночь подготовленные лук и перец.

Ломтики хлеба обжаривают, перед подачей к столу кладут на 2 из них маринованные лук и перец, сверху – по ломтику соевого сыра и оставшийся хлеб. Готовые сэндвичи помещают на раскаленную решетку и запекают.

### **Гренки с яблоком**

#### ***Ингредиенты***

*Хлеб – 4 ломтика*

*Яблоки – 2 шт.*

*Сыр соевый – 30 г*

#### ***Способ приготовления***

На ломтики хлеба выкладывают дольки вымытых яблок, сверху кладут ломтики соевого сыра и запекают в духовке.

### **Бутерброды с печенью трески**

#### ***Ингредиенты***

*Хлеб – 6 ломтиков*

*Масло растительное – 70 мл*

*Печень трески – 150-170 г*

*Чеснок – 2-3 зубчика*

*Укроп – 6 веточек*

#### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле. Чеснок очищают, моют, измельчают, натирают им остывшие ломтики хлеба с одной стороны, сверху кладут печень трески.

Бутерброды украшают вымытыми веточками укропа.

### **Винегрет**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста квашеная – 100 г*

*Свекла – 2 шт.*

*Морковь – 3 шт.*

*Картофель – 200 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Уксус столовый – 10 мл*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу и морковь моют, отваривают, остужают, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, бланшируют 5-6 мин, остужают. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту смешивают, добавляют уксус и соль.

### **Салат из сельди и свежих овощей**

#### ***Ингредиенты***

*Филе сельди соленой – 200 г*

*Огурцы – 2 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Перец болгарский – 1 стручок  
Лук репчатый – 1 шт.  
Зелень петрушки – 1/2 пучка  
Масло растительное – 70 мл  
Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Огурцы моют, нарезают соломкой. Помидоры моют, нарезают дольками. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают кольцами.

Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем.

В салат добавляют растительное масло, солят, перчат и перемешивают. Готовый салат выкладывают горкой на блюдо, посыпают зеленью петрушки.

### **Салат из судака с баклажанами**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака – 300 г  
Баклажаны – 2 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Масло растительное – 70 г  
Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают, нарезают небольшими кубиками, обжаривают на сковороде в растительном масле, солят. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе судака нарезают кубиками, смешивают с баклажанами, луком и петрушкой. Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

### **Салат из судака с морской капустой**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака отварное – 300 г  
Морская капуста консервированная – 150 г  
Морковь – 2 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Масло оливковое – 50 мл  
Сок лимонный – 30 мл  
Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Морковь моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с морской капустой, морковью и зеленью петрушки, заправляют оливковым маслом, смешанным с лимонным



соком, солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

### **Салат из минтая, картофеля и кукурузы**

#### ***Ингредиенты***

*Филе минтая отварное – 200 г*

*Кукуруза консервированная – 100 г*

*Картофель – 500 г*

*Перец болгарский – 1 стручок*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Масло растительное – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель моют, отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают, нарезают кубиками.

Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, мелко нарезают.

Лук очищают, моют, нарезают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с кукурузой, картофелем, болгарским перцем и луком.

Салат солят, перчат, заправляют растительным маслом, перемешивают и выкладывают в салатник.

### **Салат из минтая с рисом и помидорами**

#### ***Ингредиенты***

*Филе минтая отварное – 300 г*

*Рис – 100 г*

*Майонез постный – 100 г*

*Помидоры – 300 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Щавель – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Помидоры моют, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают.

Щавель и зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с рисом, помидорами, луком, щавелем и петрушкой. Салат солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

### **Салат из морской рыбы с соевым сыром**

#### ***Ингредиенты***

*Филе морской рыбы отварное – 300 г*

*Сыр соевый – 250 г*

*Салат зеленый и лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Масло растительное – 30 мл*

*Соус соевый – 30 мл*

### ***Способ приготовления***

Рыбу и соевый сыр нарезают небольшими кубиками. Салат моют, крупно нарезают. Зеленый лук и зелень петрушки моют, измельчают. Смешивают рыбу, соевый сыр, салат, зеленый лук и петрушку.

В салат добавляют растительное масло и соевый соус, перемешивают, выкладывают в салатник.

## **Салат из морской рыбы с фасолью**

### ***Ингредиенты***

*Филе морской рыбы отварное – 300 г*

*Фасоль красная*

*консервированная – 200 г*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Майонез постный – 100 г*

*Соус томатный острый – 30 мл*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук, зелень петрушки и укропа моют, мелко нарезают. Филе рыбы нарезают кубиками, смешивают с фасолью, луком и зеленью. Салат солят, добавляют майонез и томатный соус, перемешивают и выкладывают в салатник.

## **Салат из кальмаров с морковью**

### ***Ингредиенты***

*Кальмары – 400 г*

*Морковь – 3 шт.*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Майонез постный – 100 г*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кальмары промывают, обдают кипятком, снимают кожицу. Отваривают в подсоленной воде, охлаждают, нарезают соломкой. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Чеснок очищают, моют, измельчают с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Кальмары, морковь и чеснок смешивают, солят, добавляют майонез, перемешивают. Салат выкладывают горкой в салатник, посыпают петрушкой.

## **Салат из креветок с рисом и яблоками**

### ***Ингредиенты***

*Креветки отварные очищенные – 200 г*

*Рис – 100 г*

*Майонез постный – 100 г*

*Яблоки – 2 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Лук очищают, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Креветки, рис, яблоки, лук и зелень смешивают, солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

## **Салат из креветок и огурцов**

### ***Ингредиенты***

*Креветки отварные очищенные – 250 г*

*Огурцы – 3 шт.*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Майонез постный – 100 г*

*Паприка молотая – 5 г*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Зеленый лук моют, мелко нарезают. Креветки измельчают, смешивают с огурцами и зеленым луком.

Салат солят, добавляют майонез и паприку, перемешивают, выкладывают в салатник.

## **Салат из морского гребешка с луком-пореем**

### ***Ингредиенты***

*Мясо морского гребешка*

*консервированное – 200 г*

*Лук-порея – 1 стебель*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Горошек зеленый консервированный – 2 столовые ложки*

*Масло растительное – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук-порея моют, нарезают тонкими кольцами. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают.

Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с луком, зеленью и зеленым горошком.

Салат солят, перчат, добавляют растительное масло, перемешивают и выкладывают в салатник.

## **Салат из морского гребешка со свежими овощами**

### ***Ингредиенты***

*Мясо морского гребешка*

*консервированное – 200 г*

*Помидоры – 2 шт.*

*Огурцы – 2 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Масло оливковое – 50 мл*



*Сок лимонный – 30 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры и огурцы моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зеленый салат моют, крупно нарезают. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают. Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с помидорами, огурцами, зеленым салатом, луком, укропом и петрушкой.

Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник. Оливковое масло смешивают с лимонным соком и приготовленной смесью поливают салат.

### **Салат из мидий и помидоров**

#### ***Ингредиенты***

*Мидии замороженные – 200 г*

*Помидоры – 3 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 1/2 пучка*

*Масло растительное – 50 мл*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Мидии обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидоры моют, нарезают дольками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки и сельдерея моют, измельчают.

Охлажденные до комнатной температуры мидии смешивают с помидорами, луком и зеленью, солят, выкладывают приготовленную смесь в салатник.

### **Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами**

#### ***Ингредиенты***

*Филе сельди малосолевой – 200 г*

*Свекла – 1 шт.*

*Орехи грецкие очищенные – 100 г*

*Чеснок – 1 зубчик*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Майонез постный – 100 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают тонкой соломкой. Орехи измельчают (несколько ядер оставляют для украшения).

Зеленый салат моют, обсушивают. Чеснок очищают, моют, измельчают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают полосками, смешивают со свеклой, орехами и петрушкой.

В салат добавляют чеснок и майонез, солят, перемешивают, выкладывают горкой на выстланное листьями салата блюдо и украшают оставшимися орехами.

### **Салат из сельди и овощей с лимонным соусом**

#### ***Ингредиенты***

*Филе сельди малосольной – 200 г*  
*Огурцы – 2 шт.*  
*Помидоры – 2 шт.*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Сок лимонный свежевыжатый – 30 мл*  
*Тимьян – 1 веточка*  
*Кориандр молотый – 1/4 чайной ложки*

#### **Способ приготовления**

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Для приготовления соуса моют веточку тимьяна, обрывают листики и измельчают их в блендере, добавив растительное масло, лимонный сок и кориандр. На плоское блюдо выкладывают кусочки сельди и овощи, поливают приготовленным соусом.

### **Салат из сельди, болгарского перца и яблок**

#### **Ингредиенты**

*Филе сельди копченой – 300 г*  
*Перец болгарский – 2 стручка*  
*Яблоки – 2 шт.*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Оливки без косточек – 50 г*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Лимонный сок – 1 столовая ложка*  
*Салат зеленый – 1 пучок*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают кольцами. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, измельчают. Рыбу нарезают ломтиками, выкладывают на листья салата вперемежку с болгарским перцем, яблоками и луком, солят, поливают растительным маслом.

Салат посыпают зеленью петрушки и украшают оливками.

### **Салат из печени трески и консервированной фасоли**

#### **Ингредиенты**

*Печень трески консервированная – 200 г*  
*Фасоль белая консервированная – 200 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Помидор – 1 шт.*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Лук очищают, моют, мелко нарезают. Помидор моют, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Печень трески нарезают небольшими кусочками,

смешивают с фасолью, солят, перчат.

Салат выкладывают в салатник, посыпают петрушкой и украшают кружочками помидоров.

### **Салат из судака и апельсинов**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака отварное – 300 г*

*Апельсины – 2 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Фисташки очищенные – 2 столовые ложки*

*Масло оливковое – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Апельсины моют, очищают, разделяют на дольки, очищают их от пленки и нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на плоское блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Фисташки измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с апельсинами и луком, солят, перчат, заправляют оливковым маслом.

Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, посыпают фисташками и зеленью петрушки.

### **Салат из судака с гранатовым соком**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака отварное – 300 г*

*Сок гранатовый – 70 мл*

*Зерна граната – 2 столовые ложки*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Масло оливковое – 30 мл*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Зелень кинзы – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Филе судака нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, заливают смесью из гранатового сока и оливкового масла, оставляют на 15 мин.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают.

Кусочки судака выкладывают на листья салата, сверху кладут кольца лука, посыпают кинзой, поливают смесью, в которой мариновалась рыба. Салат украшают зернами граната.

### **Салат из судака и огурцов**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака – 500 г*

*Огурцы – 2 шт.*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Соус соевый – 50 мл  
Масло оливковое – 50 мл  
Сок лимонный – 30 мл  
Семена кунжута – 1 столовая ложка  
Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Филе судака промывают, нарезают узкими полосками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и соевым соусом и ставят на 30 мин в холодильник.

По истечении указанного времени обжаривают рыбу на сковороде в сильно разогретом оливковом масле. Огурцы моют, нарезают соломкой. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на тарелку, на них кладут кусочки рыбы и огурцы. Салат посыпают семенами кунжута.

### **Салат из судака с соусом из свежих помидоров**

#### ***Ингредиенты***

*Филе судака отварное – 400 г  
Помидоры – 2 шт.  
Перец болгарский – 2 стручка  
Зелень кинзы и базилика – по 1/2 пучка  
Чеснок – 1 зубчик  
Масло оливковое – 50 мл  
Соль и перец красный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и крупно нарезают. Чеснок очищают, моют. Зелень базилика и кинзы моют, нарезают.

Для приготовления соуса смешивают в блендере помидоры, чеснок, зелень, оливковое масло, соль и перец. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножки, нарезают кольцами.

Филе судака нарезают тонкими ломтиками, выкладывают на тарелку, сверху кладут кольца болгарского перца. Салат поливают приготовленным соусом.

### **Салат из сома с огурцами и оливками**

#### ***Ингредиенты***

*Филе сома отварное – 300 г  
Огурцы – 3 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.  
Оливки без косточек – 100 г  
Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка  
Масло оливковое – 50 мл  
Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения).

Оливки разрезают пополам. Филе сома нарезают кубиками, смешивают с огурцами, луком, оливками и зеленью, солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают и перекладывают в салатник. Салат украшают веточками укропа и петрушки.



## **Салат «Восточный»**

### ***Ингредиенты***

*Осетрина отварная – 300 г*  
*Курага – 150 г*  
*Орехи грецкие очищенные – 70 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Зелень кинзы – 1/2 пучка*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Сок лимонный – 30 мл*  
*Мед – 1 чайная ложка*  
*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Курагу промывают в теплой воде, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают.

Орехи измельчают. Осетрину нарезают кубиками, смешивают с курагой, луком и кинзой, солят, перчат, приготовленную смесь выкладывают в салатник. Растительное масло смешивают с лимонным соком и медом. Салат поливают получившейся смесью и посыпают орехами.

## **Салат из белуги с рисом и шампиньонами**

### ***Ингредиенты***

*Филе белуги отварное – 300 г*  
*Рис – 150 г*  
*Шампиньоны – 500 г*  
*Майонез постный – 100 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Помидор – 1 шт.*  
*Салат зеленый – 1 пучок*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Шампиньоны моют, нарезают ломтиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Шампиньоны и лук обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидор моют, нарезают кружочками.

Листья зеленого салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, измельчают.

Филе белуги нарезают маленькими кусочками, смешивают с рисом, шампиньонами и луком. В салат добавляют майонез, перемешивают, выкладывают горкой на листья салата.

Салат украшают кружочками помидора.

## **Салат из белуги с фруктами**

### ***Ингредиенты***

*Филе белуги отварное – 300 г*  
*Апельсин – 1 шт.*

*Виноград без косточек – 150 г*  
*Салат зеленый – 1 пучок*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Сливки – 100 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

***Способ приготовления***

Апельсин моют, очищают, разделяют на дольки, очищают каждую от пленки и нарезают небольшими кусочками.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду пополам.

Листья салата тщательно моют, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе белуги нарезают кубиками, смешивают с апельсином и виноградом, солят, перчат.

Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, поливают сливками и посыпают зеленью петрушки.

**Салат из балыка с редисом и сельдереем**

***Ингредиенты***

*Балык – 200 г*  
*Редис – 200 г*  
*Сельдерей – 2 стебля*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Зелень петрушки – 1 пучок*  
*Масло оливковое – 50 мл*  
*Сок лимонный – 50 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

***Способ приготовления***

Редис моют, нарезают кружочками. Стебли сельдерея моют, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами.

Зелень петрушки моют, измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Балык нарезают соломкой, смешивают с редисом, сельдереем, луком и петрушкой, заправляют маслом и лимонным соком, солят, перчат, перемешивают. Салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки.

**Салат из семги со свежими овощами**

***Ингредиенты***

*Филе семги отварное – 200 г*  
*Огурцы – 2 шт.*  
*Помидоры – 2 шт.*  
*Перец болгарский – 1 стручок*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Салат зеленый – 1 пучок*  
*Масло оливковое – 50 мл*  
*Сок лимонный – 50 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

***Способ приготовления***

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Болгарский перец моют, удаляют

плодоножку и семена, нарезают кольцами. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, нарезают соломкой. Филе семги нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, болгарским перцем, луком и зеленым салатом. Салат солят, перчат, добавляют оливковое масло и лимонный сок, перемешивают и перекладывают в салатник.

### **Салат из семги с авокадо**

#### ***Ингредиенты***

*Филе семги отварное – 250 г*

*Авокадо – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Масло растительное – 50 мл*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Авокадо моют, очищают, разрезают пополам, удаляют косточку, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе семги нарезают тонкими ломтиками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. На них кладут ломтики семги и авокадо, сверху – кольца лука.

Салат солят, слегка перчат, поливают растительным маслом и посыпают зеленью петрушки.

### **Салат из семги с шампиньонами**

#### ***Ингредиенты***

*Семга отварная – 200 г*

*Шампиньоны маринованные – 200 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Помидор – 1 шт.*

*Салат зеленый – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Масло оливковое – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Помидор моют, нарезают кружочками. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Семгу и шампиньоны нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо салата.

Сверху выкладывают кольца лука, посыпают петрушкой. Салат солят, перчат, поливают оливковым маслом, украшают кружочками помидора.

### **Салат из малосольной семги**

#### ***Ингредиенты***

*Семга малосольная – 200 г*

*Шампиньоны маринованные – 200 г*

*Кукуруза консервированная – 200 г*

*Маслины без косточек – 50 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Зелень укропа и петрушки – 1/2 пучка*  
*Масло оливковое – 50 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают.

Семгу и шампиньоны нарезают небольшими кусочками, смешивают с кукурузой, луком и зеленью.

Салат солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают, выкладывают в салатник и украшают маслинами.

### **Салат из форели с помидорами**

#### **Ингредиенты**

*Филе форели речной – 300 г*  
*Помидоры – 3 шт.*  
*Кукуруза консервированная – 100 г*  
*Салат зеленый – 1 пучок*  
*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Сок лимонный – 50 мл*  
*Паприка молотая*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Филе форели промывают, нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают лимонным соком, солят, перчат, посыпают паприкой и обжаривают на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры моют, нарезают кружочками.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают. На листья салата выкладывают кусочки форели и кружочки помидоров.

Помидоры солят. Салат посыпают зеленью и украшают кукурузой.

### **Салат из креветок и пекинской капусты**

#### **Ингредиенты**

*Креветки отварные очищенные – 200 г*  
*Капуста пекинская – 200 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Апельсин – 1 шт.*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Капусту моют, нарезают. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Апельсин моют, разрезают пополам, из одной половины выжимают сок, вторую нарезают кружочками. Креветки смешивают с капустой, петрушкой и луком, солят, перчат и



выкладывают приготовленную смесь в салатник.

Растительное масло смешивают с апельсиновым соком. Салат поливают получившейся смесью и украшают кружочками апельсина.

### **Салат с морепродуктами**

#### ***Ингредиенты***

*Филе семги отварное – 200 г*

*Креветки отварные очищенные – 150 г*

*Мидии консервированные – 150 г*

*Помидоры – 2 шт.*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Зелень базилика – 1 пучок*

*Масло оливковое – 70 мл*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Фисташки очищенные – 1 столовая ложка*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, нарезают небольшими кусочками.

Чеснок очищают, моют. Зелень базилика моют.

Фисташки измельчают. Филе семги нарезают небольшими кубиками, смешивают с помидорами, креветками и мидиями, выкладывают в салатник. Базилик и чеснок измельчают в блендере, добавляют оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Салат поливают приготовленной смесью и посыпают фисташками.

### **Первые блюда**

#### **Щи из свежей капусты**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста свежая – 500 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Помидоры – 200 г*

*Картофель – 300 г*

*Лук зеленый – 200 г*

*Лавровый лист*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Капусту моют и нарезают соломкой.

Лук очищают, нарезают кубиками, поджаривают на масле, заливают кипятком, добавляют нарезанную капусту и варят в течение 30–40 мин.

Через 10–15 мин в суп добавляют очищенный и нарезанный соломкой картофель, солят.

Помидоры моют и нарезают дольками. Их обжаривают на сковороде и добавляют в щи в конце варки вместе с приправами.

#### **Щи из квашеной капусты**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста квашеная – 500 г*  
*Масло растительное – 100 мл*  
*Томат-пюре – 50 г*  
*Картофель – 200 г*  
*Лук репчатый – 200 г*  
*Мука – 1 столовая ложка*  
*Лавровый лист*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Квашеную капусту отжимают и тушат в 200-300 мл воды, добавив немного растительного масла. Спустя 1 ч в капусту доливают немного воды.

Картофель очищают и нарезают соломкой, после чего добавляют в капустный бульон. Лук очищают, моют, мелко нарезают, обжаривают в масле и добавляют в щи за 5 мин до конца варки. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист, перец, соль, вливают заправку из муки и томат-пюре.

### **Щи зеленые**

#### **Ингредиенты**

*Шпинат или крапива – 500 г*  
*Щавель – 200 г*  
*Лук репчатый – 150 г*  
*Масло растительное – 70 мл*  
*Мука – 1 столовая ложка*  
*Лавровый лист – 3-4 шт.*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Шпинат или крапиву перебирают, моют и варят в кипящей воде до мягкости, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и протирают зелень через сито. Щавель моют, крупные листья разрезают, мелкие оставляют. Лук очищают, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в масле. Добавляют муку и продолжают жарить еще 1-2 мин.

В кастрюлю кладут протертый шпинат, хорошо перемешивают, разводят горячим отваром, полученным при варке шпината. В щи добавляют лавровый лист, перец и варят 15-20 мин. За 5-10 мин до окончания варки в кастрюлю кладут мелкие листки щавеля и соль.

### **Борщ**

#### **Ингредиенты**

*Свекла – 300 г*  
*Капуста свежая – 200 г*  
*Лук зеленый – 200 г*  
*Морковь – 100 г*  
*Картофель – 200 г*  
*Помидоры – 200 г*  
*Масло растительное – 70 мл*  
*Уксус – 1 столовая ложка*  
*Лавровый лист – 4 шт.*  
*Петрушка – 30 г.*  
*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту моют, очищают от внешних листьев, нарезают соломкой. 200 г свеклы, картофель и морковь моют, нарезают соломкой. Петрушку и зеленый лук моют, нарезают. Свеклу, картофель, морковь, лук и петрушку кладут в суповую кастрюлю и заливают 2 л кипятка. Помидоры моют, разрезают на дольки и обжаривают в растительном масле, затем добавляют в борщ. Через 15–20 мин в кастрюлю добавляют капусту. За 5 мин до готовности в борщ кладут лавровый лист и соль, добавляют немного уксуса.

Для подкрашивания борща делают свекольный настой. Для этого оставшуюся свеклу моют, очищают, нарезают ломтиками, заливают стаканом горячей воды, добавляют 1 чайную ложку уксуса, варят 10–15 мин на слабом огне и настаивают полчаса. Настой процеживают и вливают в борщ перед подачей к столу.

## **Борщ летний**

### ***Ингредиенты***

*Свекла с ботвой – 1 шт.*

*Картофель – 3–4 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Стебель сельдерея – 1 шт.*

*Кабачки – 200 г*

*Помидоры – 1–2 шт.*

*Лук зеленый – 50–75 г*

*Лавровый лист – 4–5 шт.*

*Перец, гвоздика – по 5 г*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Свеклу разрезают, отделяют листья и стебли, очищают и нарезают ломтиками. Стебли нарезают короткими палочками. Листья моют, нарезают и ошпаривают. Морковь очищают и натирают на терке. Кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук и сельдерей моют и нарезают.

Свеклу и морковь кладут в кастрюлю и заливают кипящей водой или грибным бульоном, варят в течение 10–15 мин.

Затем в борщ добавляют ошпаренные листья свеклы, кабачки, помидоры, картофель, зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варят до готовности.

## **Борщ холодный**

### ***Ингредиенты***

*Свекла – 500 г*

*Картофель – 200 г*

*Огурец – 2 шт.*

*Лук зеленый – 75 г*

*Сахар – 1 чайная ложка*

*Уксус – 1 чайная ложка*

*Хрен тертый – 5 г*

*Горчица и соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Свеклу, картофель и огурцы моют, очищают, нарезают маленькими кубиками. Лук моют, очищают и мелко нарезают. Свеклу кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют уксус и ставят варить на 20–30 мин.

Готовый свекольный отвар процеживают и охлаждают. Свеклу перекладывают в кастрюлю, добавляют картофель и огурцы.

Перед подачей к столу в борщ добавляют тертый хрен, соль, сахар и горчицу.

### **Суп из фасоли**

#### ***Ингредиенты***

*Фасоль – 200 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Паста томатная – 1 столовая ложка*

*Масло растительное – 60 мл*

*Петрушка – 30 г*

*Лавровый лист – 4-5 шт.*

*Перец – 5 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Фасоль промывают, затем замачивают на 0,5-1 ч, ставят варить. Лук очищают, нарезают и обжаривают в масле вместе с томатной пастой. Через 20-30 мин от начала варки в суп добавляют обжаренный лук, перец, лавровый лист и соль.

Петрушку моют, очищают и нарезают. Перед подачей супа к столу его посыпают зеленью петрушки.

### **Солянка рыбная**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба (осетрина, севрюга, белуга или стерлядь) – 500 г*

*Огурцы соленые – 4-5 шт.*

*Лук репчатый – 1-2 шт.*

*Помидоры – 2-3 шт.*

*Паста томатная – 2 столовые ложки*

*Масло растительное – 60 мл*

*Петрушка или укроп – 30 г*

*Лавровый лист – 3-4 шт.*

*Маслины – 6-8 шт.*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу промывают, чистят, потрошат, удаляют кости и нарезают филе кусочками. Из хребта и голов варят бульон. Огурцы моют и нарезают ломтиками. Помидоры моют и нарезают дольками.

Лук моют, очищают, мелко нарезают и слегка обжаривают в суповой кастрюле в растительном масле. Добавляют томатную пасту и тушат 5-6 мин, затем в кастрюлю кладут кусочки рыбы, ломтики огурцов, дольки помидоров и лавровый лист.

Все заливают горячим бульоном, солят и варят 10-15 мин.

Перед подачей к столу в солянку кладут вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

### **Уха**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба (стерлядь, окунь или судак) – 1 кг*



*Икра паюсная или зернистая – 50 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Лук-порей – 1 шт.*

*Петрушка – 1 пучок*

*Сельдерей – 1 пучок*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу промывают, чистят, потрошат, кладут в кастрюлю, заливают 3 л холодной воды. Репчатый лук, лук-порей, сельдерей и петрушку очищают, моют, нарезают и кладут в кастрюлю.

Суп солят и варят 40–50 мин. Затем бульон процеживают.

Для прозрачности ухи производят оттягивание (осветление) икрой. Икру растирают в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, пока не получится тестообразная масса.

Растертую икру разводят 1 стаканом холодной воды.

Добавляют 1 стакан горячей ухи и, хорошо размешав, вливают в 2 приема в кастрюлю с горячей ухой.

После первого влития надо подождать, пока уха закипит, только тогда вливают вторую часть. При вторичном закипании ухи с кастрюли снимают крышку и варят на слабом огне 15–20 мин.

Уху снимают с огня и дают постоять 10–15 мин, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого уху процеживают. Подавать к столу можно с кулебякой.

## **Суп из сухофруктов**

### **Ингредиенты**

*Сухофрукты – 200 г*

*Мука картофельная – 5 г*

*Рис или макаронные изделия – 100 г*

*Корица по вкусу*

### **Способ приготовления**

Сухофрукты перебирают, промывают, выбирают яблоки и груши – их заливают холодной водой и варят до готовности.

В отвар добавляют остальные фрукты, корицу и варят на слабом огне 10–15 мин. Затем в кастрюлю постепенно вливают разведенную водой картофельную муку и доводят суп до кипения.

В суп также добавляют отваренный рис или макаронные изделия.

## **Окрошка**

### **Ингредиенты**

*Квас хлебный – 1 л*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Картофель – 1–2 шт.*

*Свекла – 1 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Лук зеленый, укроп – по 75 г*

*Сахар, соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Свеклу и морковь моют, варят, охлаждают, очищают и нарезают мелкими кубиками. Огурцы моют, нарезают кубиками. Картофель моют, отваривают, очищают и натирают на терке. Зеленый лук моют, мелко нарезают и разминают ложкой, добавив немного соли, чтобы он стал мягким и дал сок. Растертый зеленый лук смешивают с картофелем, сахаром, солью, перемешивают, разводят квасом, добавляют свеклу и морковь.

При подаче к столу в окрошку кладут вымытую и нарезанную зелень укропа.

### **Ботвинья с рыбой**

#### ***Ингредиенты***

*Квас – 1 л*

*Рыба вареная (осетрина, судак и др.) – 250 г*

*Шпинат – 250 г*

*Щавель – 250 г*

*Огурцы свежие – 2 шт.*

*Лук зеленый – 75 г*

*Укроп – 50 г*

*Хрен – 50 г*

*Сахар – 1 чайная ложка*

*Горчица, соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Шпинат и щавель перебирают, моют. Шпинат варят в кипящей воде, щавель отдельно тушат в закрытой кастрюле. Затем их протирают через сито.

Полученное пюре кладут в кастрюлю, добавляют сахар, соль, горчицу, разводят хлебным квасом. Огурцы моют, нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук и укроп моют, мелко нарезают, добавляют в суп.

При подаче к столу в ботвинью можно положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы.

### **Вторые блюда**

#### **Тушеные баклажаны**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 700 г*

*Морковь – 100 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Чеснок – 25 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают небольшими кусочками, выкладывают в казан, посыпают солью и перцем, заливают растительным маслом и тушат до полуготовности. Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, лук и чеснок, при необходимости вливают немного кипяченой воды и тушат до готовности.

#### **Баклажаны с картофелем**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 500 г*  
*Картофель – 100 г*  
*Лук репчатый – 150 г*  
*Паста томатная – 25 г*  
*Вино красное – 200 мл*  
*Чеснок – 50 г*  
*Мука пшеничная – 25 г*  
*Масло растительное – 80 мл*  
*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*  
*Соль, перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле вместе с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком.

Очищенный и вымытый картофель нарезают крупными кусочками и обжаривают отдельно.

Затем его смешивают с баклажанами, заливают горячей водой так, чтобы жидкость едва покрывала продукты, добавляют вино, соль, перец и тушат на углях около 15 мин. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

За 10 мин до готовности добавляют томатную пасту, рубленые чеснок и зелень.

### **Баклажаны с овощами**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 400 г*  
*Морковь – 150 г*  
*Лук репчатый – 150 г*  
*Картофель – 200 г*  
*Перец болгарский – 70 г*  
*Помидоры – 70 г*  
*Масло растительное – 70 мл*  
*Соус соевый – 70 мл*  
*Чеснок – 20 г*  
*Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку*  
*Имбирь*  
*Соль и перец красный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель и морковь очищают, моют и нарезают соломкой. Баклажаны моют, нарезают кубиками, кладут в глубокую емкость, заливают соевым соусом, добавляют перец, имбирь и очищенный, вымытый и мелко нарезанный чеснок, перемешивают и маринуют 15 мин.

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, помидоры и зелень моют, лук очищают и моют. Перец, помидоры и лук нарезают кубиками.

Баклажаны выкладывают в казан с раскаленным растительным маслом и жарят 5 мин, непрерывно помешивая. Добавляют в казан морковь, картофель, лук, соль, перемешивают и жарят 7 мин, помешивая. После этого в казан кладут помидоры, перец и лук, заливают водой так, чтобы она покрывала овощи, доводят до кипения и тушат 10 мин.

За 5-7 мин до готовности добавляют мелко нарубленную зелень петрушки и кинзы.

### **Картофель под соусом**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 400 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Лук репчатый – 200 г*

*Паста томатная – 60 г*

*Уксус винный – 30 г*

*Мука пшеничная – 40 г*

*Рис – 80 г*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель моют, очищают, нарезают небольшими ломтиками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают в разогретом масле. Затем картофель кладут в казан, заливают водой, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, томатную пасту и тушат на медленном огне до готовности. После этого сливают бульон и используют его для приготовления соуса.

Поджаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки и винный уксус тщательно перемешивают. Соусом заливают картофель и тушат до готовности. На гарнир можно подать вымытые и нарезанные кусочками помидоры, огурцы и вымытые листья салата.

## **Баклажаны в соевом соусе**

### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 500 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Соус соевый – 150 мл*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают кубиками и выкладывают в казан. Добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук, немного воды, плотно накрывают крышкой и тушат 20-30 мин.

За 5-10 мин до готовности баклажаны посыпают солью и перцем, заливают соевым соусом и тушат до готовности.

## **Картофель с морской капустой**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 400 г*

*Капуста морская сушеная – 100 г*

*Лук репчатый – 300 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Соус соевый – 40 мл*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту кладут в казан, заливают холодной водой и тушат до готовности.

Казан снимают с огня и ставят на несколько часов в прохладное место. Затем сливают воду, капусту промывают и тонко нарезают.



Картофель моют, очищают, нарезают соломкой, лук очищают, моют, нарезают и добавляют в казан с разогретым маслом. Затем добавляют морскую капусту, 2–3 столовые ложки воды, смешанной с соевым соусом, солят, перчат и тушат до готовности.

### **Баклажаны с рисом и черносливом**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 400 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Лук репчатый – 100 г*

*Мука пшеничная – 30 г*

*Чернослив – 50 г*

*Рис – 200 г*

*Соль, перец красный и черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают кубиками, посыпают солью и перцем и жарят на разогретом масле с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком до полуготовности.

Затем посыпают пшеничной мукой и перемешивают.

Чернослив заливают водой и варят 5 мин на сильном огне. Затем бульон добавляют в казан, тщательно перемешивают и тушат до готовности. На гарнир к баклажанам подают отварной рис.

### **Баклажаны с лимонным соусом**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 500 г*

*Морковь – 100 г*

*Чеснок – 60 г*

*Лимон – 1 шт.*

*Масло растительное – 60 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают на несколько крупных кусков.

Морковь моют и очищают, чеснок очищают, моют и мелко нарезают.

С помощью поварской иглы или заостренной деревянной палочки баклажаны шпигуют морковью и чесноком и кладут в казан.

Выжимают сок из половины лимона в глубокую емкость и смешивают его с растительным маслом, солью и перцем.

Поливают полученной смесью баклажаны и жарят 30-40 мин, периодически поливая лимонно-масляной смесью.

### **Картофель с фруктами по-восточному**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 250 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Изюм без косточек – 70 г*

*Груша – 1 шт.*

*Чеснок – 20 г*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают кружочками, посыпают солью и перцем и обжаривают в разогретом масле. Чеснок очищают, моют, зелень моют.

Затем добавляют рубленые чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, заливают водой и тушат 15 мин. Грушу моют, нарезают маленькими кусочками. Изюм моют.

За 5 мин до готовности добавляют кусочки груши и изюм.

## **Картофель со свеклой**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 500 г*

*Лук репчатый – 120 г*

*Свекла – 100 г*

*Масло растительное – 90 мл*

*Соус соевый – 150 мл*

*Гвоздика – 3 шт.*

*Корица*

*Кардамон*

*Имбирь*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают ломтиками, посыпают солью и перцем, натирают имбирем, заливают соевым соусом и оставляют на 15 мин.

В казан с разогретым маслом кладут картофель, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают кардамоном и заливают водой так, чтобы она прикрывала овощи.

Тушат на слабом огне до полуготовности, добавляют оставшиеся пряности и все тщательно перемешивают.

Свеклу моют, очищают, отваривают, нарезают небольшими кусочками, добавляют в казан и тушат 10 мин.

## **Картофель с томатом по-болгарски**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 200 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Паста томатная – 60 г*

*Помидоры – 80 г*

*Мука пшеничная – 60 г*

*Масло растительное – 70 мл*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют, мелко нарезают и обжаривают в казане в 35 г масла 5 мин, непрерывно помешивая, затем добавляют томатную пасту и тушат 2 мин. Картофель моют и очищают, помидоры моют. Добавляют в казан мелко нарезанные помидоры и картофель и жарят до тех пор, пока картофель не станет мягким. После этого посыпают солью и перцем, добавляют 300 мл кипятка и тушат до тех пор, пока не выкипит вода.

Муку смешивают с 4 столовыми ложками воды, оставшимся маслом и выливают в

казан, равномерно распределяя смесь по поверхности, и жарят до появления золотистой корочки.

### **Фасоль с картофелем**

#### ***Ингредиенты***

*Фасоль – 200 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Квас хлебный – 200 мл*

*Картофель – 200 г*

*Лук репчатый – 75 г*

*Помидоры – 150 г*

*Корень петрушки – 20 г*

*Морковь – 60 г*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Затем выкладывают в казан, доливают квас, кладут вымытые, нарезанные кубиками помидоры и тушат на медленном огне до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Добавляют вымытые, очищенные и нарезанные соломкой картофель, морковь, петрушку и лук, посыпают солью и перцем, тщательно перемешивают и тушат в масле 15 мин.

За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень укропа.

### **Картофель с кабачками**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 500 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Кабачки – 200 г*

*Мука пшеничная – 30 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками.

В казане разогревают масло, кладут в него вымытые, очищенные, нарезанные кружочками и обваленные в муке кабачки, добавляют картофель, соль и перец, накрывают крышкой и тушат 15-20 мин. Затем добавляют горячую кипяченую воду так, чтобы продукты были полностью закрыты, и тушат до полуготовности.

Отдельно обжаривают очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук.

Добавляют в казан лук и лавровый лист, тушат до готовности.

### **Фасоль с рисом**

#### ***Ингредиенты***

*Фасоль – 250 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Рис – 300 г*

*Мука пшеничная – 50 г*

*Лук зеленый – 1 пучок  
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку  
Соль, перец красный и черный молотый по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Затем кладут ее в казан, добавляют масло.

Вливают 700 мл кипяченой воды, накрывают крышкой и тушат до тех пор, пока фасоль не станет мягкой. Добавляют вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем. После этого вливают еще немного горячей воды и продолжают тушить до готовности.

За 3 мин до готовности добавляют слегка обжаренную муку, вымытую и мелко нарезанную зелень и все тщательно перемешивают.

На гарнир подают отварной рис.

### **Фасоль с картофелем и чесноком**

#### **Ингредиенты**

*Фасоль – 200 г  
Лук репчатый – 300 г  
Картофель – 500 г  
Перец болгарский – 200 г  
Помидоры – 200 г  
Чеснок – 30 г  
Масло растительное – 70 мл  
Зелень сельдерея – 1 пучок  
Тмин  
Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки. Лук очищают, моют, мелко нарезают и пассеруют в масле до золотистого цвета в казане, где будет вариться фасоль.

Фасоль кладут в казан, добавляют соль и перец, 1 стакан воды и тушат. Когда вода выкипит, добавляют еще немного горячей воды и тушат до готовности.

Чеснок очищают, моют, мелко нарезают. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена.

Очищенный и вымытый картофель нарезают кубиками, кладут в казан с фасолью, добавляют чеснок, тмин и нарезанный колечками болгарский перец.

Заливают водой так, чтобы она покрывала продукты, и тушат на слабом огне.

За 5 мин до готовности в казан кладут вымытые и нарезанные кружочками помидоры и мелко нарубленную зелень сельдерея.

### **Фасоль с капустой**

#### **Ингредиенты**

*Фасоль – 300 г  
Капуста белокочанная – 250 г  
Морковь – 100 г  
Лук репчатый – 100 г  
Лавровый лист – 2 шт.  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Соль, перец горошком по вкусу*



### ***Способ приготовления***

Фасоль промывают, заливают водой и оставляют на сутки.

Выкладывают ее в казан, заливают 700 мл кипятка и тушат 30-40 мин.

Затем добавляют очищенные, вымытые и мелко нарезанные лук, морковь, нашинкованную капусту, перец, посыпают солью и тушат на слабом огне до готовности (примерно 30-35 мин).

За 5 мин до готовности добавляют вымытую и мелко нарубленную зелень петрушки.

Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

## **Гречневая каша с помидорами**

### ***Ингредиенты***

*Крупа гречневая – 60 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Помидоры – 100 г*

*Чеснок – 50 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Соль, перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Гречневую крупу перебирают, промывают, сушат на сковороде, кладут в кастрюлю, заливают водой, добавляют соль, перец и варят до полуготовности.

Лук очищают, моют и нарезают тонкими кольцами. Помидоры моют и нарезают тонкими полукружиями. Чеснок очищают и натирают на терке.

Все ингредиенты выкладывают в казан, добавляют масло и тушат 15 мин.

За 5-7 мин до готовности блюдо посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

## **Овощное ассорти с баклажанами**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 250 г*

*Капуста – 250 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Помидоры – 300 г*

*Лук репчатый – 300 г*

*Баклажаны – 150 г*

*Перец болгарский – 200 г*

*Соль, перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют и нарезают небольшими кубиками. Капусту моют и нарезают соломкой. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, баклажаны моют, очищают. Лук очищают, моют.

Все мелко нарезают, смешивают, посыпают солью и перцем.

Затем кладут 150 г помидоров в казан, добавляют подготовленные овощи, оставшиеся помидоры, заливают 200 мл воды и маслом. Накрывают казан крышкой и тушат 1-1,5 ч.

## **Картофель с репой**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 200 г*

*Морковь – 70 г*

*Репка – 100 г*

*Лук репчатый – 70 г*

*Капуста белокочанная – 100 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Кладут в казан очищенные, вымытые и мелко нарезанные морковь, репу, картофель. Капусту шинкуют. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Капусту и лук кладут в казан. Туда же добавляют лавровый лист, посыпают солью и перцем, доливают немного воды и тушат на углях до готовности овощей. Затем добавляют масло и все тщательно перемешивают. Готовое блюдо посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа.

## **Рис на овощном бульоне**

### ***Ингредиенты***

*Рис – 200 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Масло растительное – 20 мл*

*Соус соевый – 40 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Карри – 10 г*

*Бульон овощной – 100 мл*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рис промывают, выкладывают в казан, заливают бульоном так, чтобы он полностью покрывал его, добавляют соль и перец, лавровый лист и тушат в казане до полуготовности.

Очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук жарят на разогретом масле вместе с карри 3-4 мин, добавляют в казан, доливают 0,5 л воды и тушат на углях 50-60 мин.

Выжимают сок из лимона, смешивают его с соевым соусом и бульоном, доливают в казан за 5 мин до готовности.

Готовое блюдо украшают веточками вымытой зелени.

Блюдо подают к столу с отварной рыбой.

## **Гречневая каша из поджаренной крупы**

### ***Ингредиенты***

*Крупа гречневая – 300 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Соль – 1 чайная ложка*

### ***Способ приготовления***

Масло нагревают на сковороде, затем высыпают промытую крупу на сковороду и ставят на слабый огонь на плиту или в духовку. Крупу часто помешивают и держат на огне,

пока она не подрумянится.

В кастрюлю наливают 0,5 л воды, солят и ставят на огонь.

В кипящую воду всыпают крупу и варят до загустения, изредка помешивая. Кастрюлю плотно накрывают крышкой и оставляют на 1-1,5 ч.

### **Гречневая каша с грибами и луком**

#### ***Ингредиенты***

*Крупа гречневая – 300 г*

*Грибы сухие – 50 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Лук репчатый – 60 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Сухие грибы промывают, кладут в кастрюлю, заливают 600 мл холодной воды и оставляют на 1-1,5 ч.

Когда грибы набухнут, их вынимают из воды, мелко нарезают, кладут обратно в эту же воду, солят и ставят на огонь.

После того как вода с грибами закипит, в нее всыпают промытую и поджаренную крупу и размешивают.

Когда каша загустеет, ее снимают с огня, накрывают крышкой и оставляют на 1-1,5 ч. Лук мелко нарезают, обжаривают в растительном масле и смешивают с кашей.

### **Гречневая каша, приготовленная в печи**

#### ***Ингредиенты***

*Крупа гречневая – 200 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Крупу промывают, засыпают в горшок, заливают 0,3 л кипятка, солят, добавляют растительное масло и ставят в печь к огню. Когда каша загустеет, ее перемешивают, горшок накрывают крышкой и ставят в закрытую печь на 3-5 ч.

### **Ячневая каша**

#### ***Ингредиенты***

*Крупа ячневая – 200 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Ячневую крупу промывают, заливают кипятком, оставляют на 10-15 мин.

Затем в кашу добавляют растительное масло, соль и перемешивают.

### **Рисовая каша с томатом и соевым сыром**

#### ***Ингредиенты***

*Рис – 150 г*

*Сыр соевый – 30 г*

*Масло растительное – 60 мл*  
*Соус томатный – 100 мл*  
*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рис промывают, варят в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг.

Затем рис перекладывают на сковороду с нагретым маслом и поджаривают, осторожно помешивая до тех пор, пока рис слегка не подрумянится.

Рисовую кашу заливают томатным соусом, посыпают тертым соевым сыром и тщательно перемешивают.

### **Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная**

#### ***Ингредиенты***

*Крупа пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная – 50 г*  
*Масло растительное – 40 мл*  
*Сахар – 20 г*  
*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

В кипящую воду (600 мл) всыпают промытую крупу и варят до загустения. Кашу солят, добавляют сахар, хорошо размешивают, выкладывают на сковороду и запекают.

Готовую запеканку отделяют тонким ножом от края сковороды, выкладывают на блюдо и разрезают на 5-6 кусков. Перед подачей к столу запеканку поливают маслом или горячим ягодным киселем, сверху посыпают сахаром.

### **Кутья рисовая**

#### ***Ингредиенты***

*Рис – 300 г*  
*Изюм – 100 г*  
*Сахар – 2 столовые ложки*  
*Миндаль*  
*Корица по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рис перебирают, промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения, затем процеживают, снова заливают холодной водой и ставят на огонь. Воды наливают столько, чтобы рис мог полностью свариться на слабом огне без помешивания.

Когда крупа будет готова, воду сливают, рис остужают.

Миндаль ошпаривают, снимают шелуху, ядра растирают с сахаром, добавляют в смесь немного воды и смешивают с охлажденным рисом. Изюм ошпаривают, добавляют корицу, смешивают с рисом. Кутю размешивают осторожно так, чтобы мягкие зерна не распались.

### **Кутья из пшеницы**

#### ***Ингредиенты***

*Пшеница – 200 г*  
*Изюм – 100 г*  
*Мед – 100 г*  
*Орехи грецкие – 50 г*  
*Мармелад – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Пшеницу перебирают, промывают и отваривают до мягкости. Изюм очищают от плодоножек, моют и добавляют в кашу незадолго до конца варки. Кашу обдают холодной водой, перекладывают на блюдо, обливают в разваренном кипятке медом, смешивают с толчеными орехами, украшают мармеладом.

## **Шашлык из картофеля с грибами и помидорами**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 300 г*

*Грибы свежие – 200 г*

*Масло растительное – 50 мл*

*Помидоры – 150 г*

*Лук репчатый – 60 г*

*Лук зеленый – 50 г*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют и нарезают кружочками толщиной 2 см. Лук очищают и моют.

Каждую луковицу разрезают на 4 части и обдают кипятком.

Грибы перебирают, очищают, промывают, шляпки отделяют от ножек и жарят на масле. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

Подготовленные продукты попеременно (картофель, лук, помидоры, грибы) надевают на шампуры и солят.

К столу подают, посыпав перцем и вымытым, мелко нарезанным зеленым луком.

## **Шашлык из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью**

### ***Ингредиенты***

*Картофель (средних размеров) – 400 г*

*Помидоры – 200 г*

*Шампиньоны – 300 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень кинзы*

*Бasilika и укропа – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Очищенные и промытые грибы солят и жарят на сковороде в растительном масле до полуготовности с вымытой и измельченной зеленью укропа.

Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры попеременно с грибами и кружочками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая.

Перед подачей к столу шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью кинзы и базилика, зеленым луком, солью и перцем.

## **Шашлык из овощей с печеным хлебом**



### ***Ингредиенты***

*Перец болгарский – 4 шт.*

*Лук репчатый – 60 г*

*Помидоры – 150 г*

*Хлеб белый – 200 г*

*Картофель – 300 г*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Горчица*

*Острый томатный соус*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Хлеб нарезают тонкими ломтиками и натирают чесноком.

Перец моют, очищают от семян и разрезают вдоль на 3 части. Помидоры моют и нарезают дольками. Лук очищают, моют и нарезают толстыми кольцами. Картофель очищают и моют.

Овощи и хлеб попеременно надевают на шампуры, солят и жарят шашлык над раскаленными углями.

Перед подачей к столу готовый шашлык приправляют томатным соусом или горчицей.

## **Шашлык из вареных подберезовиков**

### ***Ингредиенты***

*Подберезовики – 300 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Томат-пюре – 50 г*

*Лук репчатый – 50 г*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Подберезовики очищают, промывают и варят до полной готовности.

После этого откидывают на дуршлаг и нанизывают попеременно с кольцами репчатого лука на тонкие шампуры.

Шашлык жарят над углями 4-5 мин, затем перекладывают в сковороду, добавляют масло, томат-пюре, перец и соль и тушат еще 2 мин.

## **Шашлык из рыжиков**

### ***Ингредиенты***

*Рыжики – 600 г*

*Уксус винный – 60 мл*

*Масло растительное – 60 мл*

*Лук репчатый – 60 г*

*Зелень укропа – 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

С грибов снимают кожицу, промывают их и маринуют в уксусе 2-3 ч. Затем поливают их маслом, перчат и солят.

Лук очищают, моют и аккуратно нарезают кольцами.

На шампуры нанизывают грибы и колечки лука и жарят над тлеющими углями до готовности.

Шашлык подают к столу, посыпав вымытой и мелко нарубленной зеленью укропа.

### **Шашлык из белых грибов с зеленым луком и грецкими орехами**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы белые – 600 г*

*Орехи грецкие очищенные – 100 г*

*Маринад – 150 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, нарезают небольшими кусочками и складывают в эмалированную емкость.

Грецкие орехи пропускают через мясорубку вместе с вымытым зеленым луком, солят, перчат, добавляют маринад и заливают полученной смесью грибы.

Маринуют в прохладном месте 1–1,5 ч. По истечении указанного срока кусочки грибов нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями.

### **Шашлык из баклажанов под маринадом**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 400 г*

*Соус соевый – 50 мл*

*Саке – 50 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, нарезают кружочками толщиной 2 см и маринуют в смеси из саке и соевого соуса в течение 30–40 мин, затем нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовый шашлык перекладывают на блюдо, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки, украшают дольками лимона и подают к столу.

### **Картофель, запеченный на шампурах**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель (средних размеров) – 800 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Зеленый лук, укроп и петрушку моют. Картофель очищают, моют и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Подготовленные клубни картофеля нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают растительным маслом и посыпают измельченной зеленью, зеленым луком, солью и перцем.

## **Шашлык из свежих грибов**

### ***Ингредиенты***

*Грибы свежие – 500 г*

*Помидоры маринованные – 300 г*

*Масло растительное – 200 мл*

*Лук репчатый – 50 г*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, затем погружают в кипящую воду на 3-4 мин, вынимают и подсушивают.

После этого нанизывают их на тонкие шампуры, чередуя с очищенным, вымытым и нарезанным кольцами луком.

Жарят над раскаленными углями и перед самым окончанием жаренья посыпают солью и перцем.

К столу грибной шашлык подают на шампурах, полив подогретым растительным маслом с гарниром из маринованных помидоров.

## **Люля-кебаб из картофеля**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 600 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Лук зеленый – 100 г*

*Уксус 3%-ный – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, режут ломтиками и пропускают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком.

Затем добавляют соль и перец, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 30 мин.

После этого разделяют массу в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и жарят над раскаленными углями.

Перед подачей к столу посыпают люля-кебаб вымытым и тонко нарезанным зеленым луком и сбрызгивают уксусом.

## **Шашлык из картофеля с помидорами и пряностями**

### ***Ингредиенты***

*Картофель – 1 кг*

*Помидоры – 300 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Орех мускатный молотый – 5 г*

*Кардамон – 2 г*

*Зелень петрушки – 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают четвертинками (мелкие клубни – половинками).

Каждый кусок солят, перчат, натирают измельченным кардамоном и мускатным орехом и оставляют на 5-10 мин. Помидоры моют и нарезают дольками. После этого картофель нанизывают на шампуры попеременно с дольками помидоров. Жарят над раскаленными углями до готовности.

Во время жарки смазывают овощи подогретым растительным маслом. При подаче к столу шашлык укладывают на блюдо и украшают вымытой рубленой зеленью и дольками помидоров.

### **Шашлык из картофеля и овощей**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 700 г*

*Лук репчатый – 200 г*

*Морковь – 100 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1 пучку*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, солят, перчат и смазывают растительным маслом. Лук очищают, моют, режут кольцами, морковь очищают, моют и нарезают брусками. На шампур нанизывают клубни картофеля, лук и морковь и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык украшают вымытой и мелко нарубленной зеленью.

### **Шашлык из баклажанов с оливками**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 500 г*

*Перец сладкий – 300 г*

*Оливки без косточек – 100 г*

*Соус соевый – 50 мл*

*Масло растительное – 50 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Салат – 1 пучок*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют и нарезают кружочками толщиной 2 см, складывают в эмалированную кастрюлю, заливают смесью из соевого соуса и лимонного сока, перчат и маринуют в течение 30 мин.

Затем кружочки баклажанов и вымытый, нарезанный кусочками сладкий перец и оливки нанизывают попеременно на шампуры и жарят над раскаленными углями, периодически смазывая растительным маслом.

Листья салата выкладывают на блюдо, на них – готовый шашлык, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

### **Шашлык из баклажанов с чесночным соусом**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны некрупные – 1 кг*

*Масло растительное – 100 мл*  
*Чеснок – 2 зубчика*  
*Майонез постный – 100 г*  
*Зелень петрушки – 1 пучок*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Баклажаны моют, очищают от кожицы и выдерживают в слегка подсоленной воде 30 мин.

Затем смазывают их маслом, нанизывают на шампуры и жарят над раскаленными углями до готовности.

Пока баклажаны жарятся, готовят соус. Для этого майонез смешивают с очищенным и измельченным чесноком и перцем.

Шашлык из баклажанов подают к столу с чесночным соусом, посыпав вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Шашлык из помидоров**

#### **Ингредиенты**

*Помидоры некрупные – 1 кг*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Бasilik свежий – 1 пучок*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Помидоры моют, обсушивают салфеткой, нанизывают на шампуры по 3-4 шт., смазывают маслом и жарят над раскаленными углями до размягчения.

Перед подачей к столу шашлык посыпают солью, перцем и украшают листиками базилика.

### **Шашлык из перца, помидоров, цуккини и грибов**

#### **Ингредиенты**

*Перец болгарский – 300 г*  
*Помидоры мелкие (черри) – 300 г*  
*Цукини – 300 г*  
*Шампиньоны – 200 г*  
*Лук репчатый – 100 г*  
*Масло растительное – 30 мл*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Перец моют, очищают от семян. Цукини очищают от кожицы, моют. Лук очищают и моют.

Цукини нарезают кубиками, лук – кольцами, перец – квадратиками.

Помидоры моют. Грибы промывают. На шампуры нанизывают попеременно кусочки перца, цукини, кольца лука, целые помидоры и шампиньоны и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык посыпают солью и перцем, поливают маслом и украшают вымытыми веточками петрушки.



## **Шашлык из картофеля и помидоров с оливками**

### ***Ингредиенты***

*Картофель (среднего размера) – 500 г*

*Помидоры – 100 г*

*Оливки консервированные – 200 г*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель очищают, моют, нарезают крупными дольками и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин. Помидоры моют и нарезают кружочками.

Подготовленные дольки картофеля нанизывают на шампуры попеременно с помидорами.

Жарят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая.

Перед подачей к столу шашлык посыпают вымытой и мелко измельченной зеленью петрушки и укропа, зеленым луком, солью и перцем.

На гарнир подают консервированные оливки.

## **Шашлык из кукурузы**

### ***Ингредиенты***

*Кукуруза молочной спелости – 1 кг*

*Помидоры – 200 г*

### ***Способ приготовления***

Кукурузные початки моют и разрезают поперек на 2 части.

Каждую половинку початка нанизывают на шампур и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу шашлык подают, украсив вымытыми и нарезанными кружочками помидорами.

## **Шашлык из картофеля с шампиньонами и кабачками**

### ***Ингредиенты***

*Картофель (среднего размера) – 500 г*

*Шампиньоны – 300 г*

*Кабачки – 500 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Чеснок – 1 зубчик*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Картофель моют, очищают и опускают в кастрюлю с кипящей водой на 1 мин.

Шампиньоны очищают, промывают и бланшируют в подсоленной воде в течение 1-2 мин. Кабачки моют и нарезают кружочками толщиной 2 см.

Подготовленные картофель и шампиньоны нанизывают на шампуры попеременно с кусочками кабачков и жарят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей к столу шашлык поливают маслом, смешанным с очищенным, вымытым и измельченным чесноком, посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, а также солью и перцем.

## **Шашлык банановый**

### ***Ингредиенты***

*Бананы – 300 г*

*Апельсины – 300 г*

*Масло растительное – 70 мл*

*Пудра сахарная – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Фрукты моют, очищают, бананы нарезают кружочками, апельсины разделяют на дольки и нарезают каждую на 2 части. Нанизывают кусочки фруктов на шампуры, смазывают растительным маслом и жарят над углями 2-3 мин.

Готовый шашлык посыпают сахарной пудрой и подают к столу.

## **Шашлык из дыни**

### ***Ингредиенты***

*Дыня – 400 г*

*Яблоко – 100 г*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Масло растительное – 50 мл*

*Шафран или карри*

*Соль и перец черный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Дыню моют, очищают, удаляют семена, нарезают кусочками длиной 6 см, шириной 2 см, поливают лимонным соком, солят и натирают пряностями.

Яблоки моют, нарезают на четыре части и удаляют сердцевину.

Фрукты нанизывают на шампуры, поливают растительным маслом и жарят над раскаленными углями.

## **Шашлык фруктовый**

### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 500 г*

*Груши – 500 г*

*Ананасы консервированные – 200 г*

*Виноград без косточек – 100 г*

*Масло растительное – 30 мл*

*Мята – 1 веточка*

*Корица*

*Сахар по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Яблоки и груши моют, нарезают на четыре части и удаляют сердцевину.

На шампуры нанизывают вперемежку кусочки яблок, груш и ананасов, сбрызгивают растительным маслом и жарят над раскаленными углями.

К столу шашлык подают, посыпав сахаром и корицей и украсив вымытыми листиками мяты и ягодами винограда, разрезанными пополам.

## **Шампиньоны с картофелем**

### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 600 г*

*Картофель – 500 г*

*Лук репчатый – 300 г*

*Масло растительное – 80 мл*

*Молоко соевое – 100 мл*

*Бульон овощной – 100 мл*

*Майоран*

*Бasilik*

*Паприка*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Шампиньоны промывают, нарезают на четыре части, посыпают перцем и солью, оставляют на 10-20 мин, затем жарят, используя половину масла, с очищенным, вымытым и мелко нарезанным луком 5-7 мин.

Картофель очищают, моют, нарезают кубиками и жарят на оставшемся масле до полуготовности.

Затем картофель и грибы выкладывают слоями в казан, пересыпая каждый слой приправами, добавляют соевое молоко, вливают овощной бульон так, чтобы он едва покрывал картофель и грибы, и тушат 40-50 мин. За 10 мин до готовности посыпают блюдо жареным луком.

## **Грибы с картофелем**

### ***Ингредиенты***

*Грибы (белые, подберезовики, подосиновики) – 200 г*

*Картофель – 150 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Масло растительное – 40 мл*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, нарезают пополам и обжаривают в казане в разогретом масле до полуготовности.

В казан добавляют вымытый, очищенный и нарезанный кусочками картофель, грибы, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук, посыпают солью и перцем и тушат 30 мин.

## **Шампиньоны с картофелем и зеленым горошком**

### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 250 г*

*Горошек зеленый – 100 г*

*Картофель – 200 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Масло растительное – 50 мл*

*Зелень укропа, петрушки и кинзы – по 1 пучку*

*Соль, перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, очищают, мелко нарезают, выкладывают в казан, заливают 700 мл

воды и тушат 20 мин.

Затем добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и растительное масло, посыпают солью (по вкусу) и перцем и тушат еще 15 мин.

Картофель моют, варят в мундире, затем очищают, нарезают кубиками и кладут в казан. Добавляют зеленый горошек, вымытую, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа и кинзы и тушат еще 7 мин.

### **Шампиньоны с болгарским перцем и рисом**

#### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 200 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Перец болгарский – 200 г*

*Рис – 40 г*

*Масло растительное – 50 мл*

*Бульон овощной – 200 мл*

*Соль, перец красный и черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют, мелко нарезают и обжаривают в разогретом масле. Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена и нарезают кольцами. Грибы промывают, очищают и нарезают пополам.

Все овощи выкладывают в казан, слегка обжаривают, заливают овощным бульоном, посыпают солью и перцем, тушат 20-30 мин и добавляют промытый рис.

После этого тушат на слабом огне до готовности.

### **Шампиньоны с сыром по-итальянски**

#### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 500 г*

*Сыр тертый – 100 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Масло растительное – 50 мл*

*Сметана – 40 г*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Промытые и очищенные грибы и очищенный, вымытый лук нарезают мелкими кубиками, выкладывают в казан, заливают растительным маслом и жарят 5 мин, постоянно помешивая.

Посыпают солью и перцем, добавляют лавровый лист, сметану, вливают 1 стакан горячей воды и тушат 50-60 мин.

За 5 мин до готовности блюдо посыпают укропом и сыром.

### **Рыба жареная с корочкой**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 500 г*

*Молоко соевое – 125 мл*

*Мука – 50 г*

*Имбирь молотый – 10 г*  
*Кориандр – 10 г*  
*Зелень укропа – 1 пучок*  
*Соль, перец красный молотый по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат и промывают. Опускают подготовленную рыбу в подсоленное соевое молоко на 5-7 мин, затем солят, натирают пряностями и обваливают в муке. Жарят рыбу на решетке над углями.

Подают к столу, посыпав вымытой мелко нарубленной зеленью.

### **Барбекю из рыбы с кизилевым соусом**

#### **Ингредиенты**

*Филе речной рыбы – 1 кг*  
*Кизил свежий – 200 г*  
*Масло растительное – 70 мл*  
*Чеснок – 2 зубчика*  
*Зелень петрушки – 1 пучок*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Филе рыбы промывают, нарезают кусочками, солят, перчат, смазывают растительным маслом и жарят на решетке над раскаленными углями до готовности. Кизил моют, отваривают в небольшом количестве воды и остужают. Затем протирают через сито, добавляют измельченный очищенный чеснок и перец, хорошо перемешивают.

Готовую рыбу выкладывают на блюдо, поливают кизилевым соусом и украшают вымытыми веточками петрушки.

### **Барбекю из белуги**

#### **Ингредиенты**

*Филе белуги – 1 кг*  
*Лук репчатый – 300 г*  
*Сок гранатовый – 50 мл*  
*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*  
*Соль и перец по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Филе рыбы промывают и нарезают крупными кусками размером примерно 5 Ч 5 см. Очищенный лук и зелень моют. Затем толстыми кольцами нарезают лук. Все продукты укладывают слоями в эмалированную емкость, добавляют соль, перец и мелко нарезанную зелень.

Свежая рыба маринуется в течение 2-3 ч. Если же для приготовления барбекю используется мороженная рыба, мариновать ее следует несколько меньше. В блюдо не стоит добавлять уксус, поскольку он размягчит рыбу. Маринованные кусочки рыбы раскладывают на решетке и жарят над раскаленными углями, периодически сбрызгивая гранатовым соком.

К столу рыбу подают, посыпав вымытой и измельченной зеленью и нарезанным тонкими кольцами репчатым луком. Сбрызгивают рыбу гранатовым соком.

### **Карп на решетке с орехами и изюмом**



**Ингредиенты**

Филе карпа – 500 г

Помидоры – 200 г

Миндаль очищенный – 50 г

Изюм без косточек – 50 г

Масло растительное – 50 мл

Соль и перец по вкусу

**Способ приготовления**

Филе карпа промывают, нарезают порционными кусками, смазывают растительным маслом, солят, перчат и жарят на решетке над раскаленными углями сначала с одной, затем с другой стороны.

К столу рыбу подают с соусом, который готовят следующим образом. Помидоры моют, нарезают кусочками, тушат на сковороде под крышкой 5–6 мин и затем протирают через сито.

Миндаль и изюм обжаривают в растительном масле, кладут в томатное пюре и варят соус на небольшом огне до загустения, постоянно помешивая.

**Барбекю из лосося****Ингредиенты**

Филе лосося – 500 г

Сок лимонный – 50 мл

Масло растительное – 30 мл

Зелень петрушки – 1 пучок

Лимон – 1 шт.

Соль и перец по вкусу

**Способ приготовления**

Филе лосося промывают, нарезают на порционные куски и кладут в эмалированную емкость. Лимонный сок смешивают с растительным маслом, солью и перцем и заливают куски лосося полученным маринадом. Емкость ставят в холодильник на 2–3 ч.

Маринованные куски лосося выкладывают на решетку и жарят сначала с одной, затем с другой стороны до образования румяной корочки.

К столу рыбу подают, украсив вымытыми веточками петрушки и вымытым, нарезанным кружочками лимоном.

**Рыба в маринаде****Ингредиенты**

Рыба – 800 г

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 3 шт.

Сахар – 30 г

Уксус – 60 мл

Масло растительное – 75 мл

Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку

Лавровый лист – 2 шт.

Гвоздика

Корица по вкусу

**Способ приготовления**

Репчатый лук очищают, моют, нарезают кольцами. Морковь моют, натирают на крупной терке. Морковь варят, добавляют лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус и кипятят 15-20 мин.

Рыбу чистят, потрошат, промывают, заливают маринадом и ставят на 30-40 мин в холодильник.

Решетку смазывают растительным маслом, выкладывают на нее куски рыбы и жарят над углями.

Готовую рыбу посыпают вымытой и мелко нарезанной петрушкой и сельдереем.

### **«Сосновые шишки» из рыбы**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба морская – 1 кг*

*Масло растительное – 150 мл*

*Чеснок – 4 зубчика*

*Мука – 60 г*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Подготовленную рыбу промывают, делают глубокий надрез, разрезают рыбу вдоль позвоночника, удаляют кости и делают в мякоти несколько надрезов.

Рыбное филе солят, перчат, посыпают очищенным, вымытым, рубленым чесноком и мукой, смазывают растительным маслом и сворачивают спиралью так, чтобы по форме было похоже на шишку.

«Шишки» из рыбного филе заворачивают в фольгу и жарят на углях.

### **Барбекю из камбалы**

#### ***Ингредиенты***

*Камбала – 1 кг*

*Яблоки – 3 шт.*

*Помидоры – 3 шт.*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Масло растительное – 80 мл*

*Шафран или корица – 10 г*

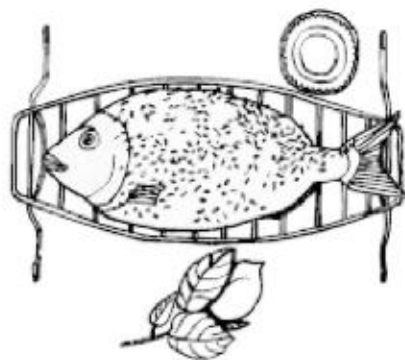
*Соль, перец молотый черный по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают и удаляют кости.

Филе нарезают кусочками 4 см шириной и 5 см длиной, поливают лимонным соком, солят и натирают пряностями. Яблоки моют, разрезают на две части и удаляют сердцевину. Помидоры моют, нарезают на кусочки толщиной 2 см.

Раскладывают филе камбалы и яблоки с помидорами на решетке, поливают растительным маслом и запекают над углями до готовности.



### **Барбекю из угря**

#### ***Ингредиенты***

*Угорь – 500 г*

*Майонез постный – 100 г*

*Каперсы – 50 г*

*Масло растительное – 20 мл*

*Сок лимонный – 10 мл*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

С угря снимают кожу, тщательно промывают в холодной воде, обсушивают полотенцем и нарезают на порционные куски. Каждый кусок смазывают растительным маслом, солят, перчат и сбрызгивают лимонным соком. Жарят на противне над раскаленными углями до готовности.

В майонез добавляют измельченные каперсы и вымытую, мелко нарезанную петрушку, хорошо перемешивают.

Готового угря выкладывают на блюдо и подают к столу с соусом.

### **Кебаб из мелкой рыбы**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба мелкая – 500 г*

*Помидоры – 300 г*

*Масло растительное – 150 мл*

*Лук репчатый – 70 г*

*Перец стручковый сладкий – 70 г*

*Соль, перец красный и черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Мелкую рыбу (хамсу, барабульку) чистят, промывают и солят.

Репчатый лук очищают, моют, мелко нарезают и слегка обжаривают в растительном масле, после чего добавляют мелко нарезанный стручковый перец и помидоры, с которых предварительно снимают кожицу, и продолжают обжаривать. После того как сок помидоров полностью испарится, в поджарку кладут кусочки рыбы, солят и перчат.

Готовят 5-7 мин на среднем огне.

Затем на дно небольшой неглубокой кастрюли кладут плотную бумагу так, чтобы ее края были несколько выше краев емкости.

Выкладывают в нее смесь из обжаренных овощей и рыбы, поливают растительным

маслом, заворачивают края бумаги в виде конверта, прикрывают кастрюлю крышкой и ставят на раскаленные угли.

Запекают 15-20 мин.

### **Рыба, фаршированная гречневой кашей**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 1 кг*

*Чеснок – 1 головка*

*Гречневая крупа – 200 г*

*Карри – 5 г*

*Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1/2 пучка*

*Масло растительное – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат и промывают. Чеснок очищают, моют и мелко нарезают. Варят гречневую кашу. Рыбу солят, фаршируют гречневой кашей и половиной чеснока, натирают оставшимся чесноком и пряностями, поливают маслом, заворачивают в фольгу и жарят на углях. Готовую рыбу украшают вымытыми веточками зелени.

### **Караси фаршированные**

#### ***Ингредиенты***

*Караси – 6 шт.*

*Масло растительное – 100 мл*

*Огурцы свежие – 4 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Имбирь молотый – 5 г*

*Листья салата – 1 пучок*

*Помидоры – 3 шт.*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, удаляют голову и плавники.

2 огурца и репчатый лук моют, мелко нарезают, добавляют имбирь, солят, перемешивают и начиняют этим фаршем рыбу.

Решетку смазывают растительным маслом, выкладывают на нее рыбу и жарят ее на углях до золотистого цвета.

На тарелке раскладывают вымытые листья салата, на них перекладывают куски рыбы и украшают все блюдо ломтиками огурцов и помидоров.

### **Рыба с красным сладким перцем**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 1 кг*

*Масло растительное – 100 мл*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, удаляют кости. Подготовленное таким образом филе солят, перчат, поливают лимонным соком и маслом, заворачивают в фольгу и жарят на

углях.

## **Рыба, запеченная на костре**

### ***Ингредиенты***

*Рыба – 1-1,5 кг*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, тщательно промывают, солят, перчат, заворачивают в лист лопуха (фольгу, оберточную бумагу) и закапывают в горячую золу. Сверху вновь разводят небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и температуры углей (они должны быть выше, чем для приготовления мясного барбекю). Обычно приготовление такого барбекю из рыбы не занимает более 5-10 мин.

## **Карп с луком**

### ***Ингредиенты***

*Карп – 650 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Мука – 60 г*

*Имбирь – 5 г*

*Зелень кинзы – 1 пучок*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, солят, натирают пряностями и обваливают в муке.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Куски рыбы и кольца лука запекают на решетке.

Украсают рыбу кольцами печеного лука и веточками вымытой кинзы.

## **Камбала с овощами**

### ***Ингредиенты***

*Камбала – 700 г*

*Мука – 100 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Перец болгарский – 4 шт.*

*Масло растительное – 70 мл*

*Помидоры – 5 шт.*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук и перец очищают, моют, нарезают кольцами и обжаривают на решетке, смазанной маслом.

Помидоры моют, нарезают кружочками, солят, обваливают в муке и тоже слегка обжаривают.

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, обваливают в муке, затем жарят на решетке.

Готовую рыбу подают к столу с овощами.



## **Зубатка, жаренная на решетке**

### ***Ингредиенты***

*Зубатка – 600 г*

*Мука – 70 г*

*Имбирь – 5 г*

*Зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка*

*Кориандр – 5 г*

*Соль, перец красный и черный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат и промывают. Подготовленную рыбу солят, натирают пряностями и обваливают в муке. Жарят рыбу на решетке над углями. Подают к столу с вымытыми веточками зелени.

На гарнир к зубатке можно подать отварной картофель или печеные помидоры.

## **Сом под соусом из базилика**

### ***Ингредиенты***

*Сом – 1 кг*

*Сок лимонный (или уксус 3%-ный) – 60 мл*

*Помидоры – 6 шт.*

*Масло растительное – 100 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень базилика – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Промытые куски сома выкладывают в эмалированную кастрюлю, заливают лимонным соком или уксусом, накрывают и оставляют на 30 мин.

В это время готовят овощной гарнир. Помидоры моют, снимают с них кожицу, нарезают кубиками и выкладывают в миску. Добавляют вымытый зеленый лук, солят, перчат.

Тщательно растирают вымытый и мелко нарезанный базилик и масло. Рыбу жарят на решетке над углями до золотистой корочки по 4-5 мин с каждой стороны, время от времени поливая ее маринадом. Перекладывают куски рыбы на большую тарелку, украшают кусочками помидоров и поливают соусом.

## **Рыба, жаренная на вертеле с овощами**

### ***Ингредиенты***

*Рыба речная – 500 г*

*Рыба морская – 500 г*

*Масло растительное – 120 мл*

*Баклажаны – 3 шт.*

*Помидоры – 3 шт.*

*Картофель – 5 шт.*

*Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат и

поливают маслом.

Баклажаны и помидоры моют и нарезают кружочками. Картофель очищают, моют и разрезают на половинки. Баклажаны, помидоры, картофель и рыбу раскладывают на решетке и жарят на углях.

Перед подачей к столу украшают блюдо вымытыми веточками укропа и петрушки.

### **Карп маринованный**

#### ***Ингредиенты***

*Карп – 400 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Масло растительное – 80 мл*

*Сухари молотые – 50 г*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают и нарезают порционными кусками.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Зелень петрушки моют, мелко рубят.

Из лимонного сока, масла, петрушки, лука и перца готовят маринад, заливают им рыбу.

После этого ставят рыбу на 30 мин в холодное место.

Обваливают рыбу в сухарях и запекают на решетке над углями.

### **Рыба с огурцами**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 300 г*

*Огурцы – 2 шт.*

*Зелень петрушки и кинзы – по 1/2 пучка*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Имбирь – 5 г*

*Шафран – 5 г*

*Орех мускатный – 2 г*

*Мука – 50 г*

*Соль и перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают и нарезают порционными кусками. Каждый кусок солят, натирают пряностями и обваливают в муке.

Огурцы моют, очищают, разрезают пополам и удаляют семена.

Рыбу и огурцы раскладывают на решетке и жарят на углях.

Перед подачей к столу украшают веточками вымытой зелени.

### **Минтай с баклажанами**

#### ***Ингредиенты***

*Минтай – 800 г*

*Баклажаны – 4 шт.*

*Масло растительное – 150 мл*

*Мука – 75 г*

*Паста томатная – 50 г*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Зелень укропа, кинзы и петрушки – по 0,5 пучка*

*Огурец большой – 1 шт.*

*Помидоры – 3 шт.*

*Соль и перец красный молотый по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают небольшими кусками, солят, перчат, поливают растительным маслом. В конце жарки добавляют томатную пасту.

Баклажаны моют, нарезают кружочками, солят, посыпают очищенным, вымытым и мелко нарезанным чесноком и обваливают в муке. Решетку смазывают маслом, выкладывают на нее куски рыбы и кружочками баклажанов и жарят над углями.

Перекладывают рыбу и баклажаны на тарелку, посыпают вымытой и измельченной зеленью и украшают ломтиками вымытых огурца и помидора.

## **Минтай под кокосовым соусом**

### **Ингредиенты**

*Минтай – 1 кг*

*Масло растительное – 75 мл*

*Перец болгарский – 2 шт.*

*Стружка кокосовая – 50 г*

*Тмин – 30 г*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Зелень кинзы и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Кокосовую стружку заливают 400 мл горячей воды, хорошо перемешивают и проваривают.

Перец моют, очищают от семян и нарезают кольцами.

Чеснок очищают, моют и измельчают, солят, добавляют лимонный сок, пряности, кокосовое молочко, вымытую и нарезанную зелень кинзы и петрушки и взбивают все до получения однородной массы.

Рыбу чистят, потрошат, промывают, солят, перчат, сбрызгивают маслом и жарят на решетке над углями по 4-5 мин с каждой стороны.

Готовую рыбу украшают веточками вымытой зелени.

Блюдо подают вместе с подогретым кокосовым соусом.

## **Рыба, жаренная под соусом**

### **Ингредиенты**

*Рыба – 1 кг*

*Мука – 50 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Мука – 75 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Помидоры – 3 шт.*

*Редька – 2 шт.*

*Перец болгарский – 3 шт.*

*Паста томатная – 50 г*

*Зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками, солят, перчат, поливают растительным маслом, обваливают в муке и жарят на решетке над углями. Лук и перец очищают, моют.

Редьку очищают от кожицы, моют, мелко нарезают или натирают на терке и тушат вместе с нарезанным колечками репчатым луком, перцем, нарезанным соломкой, и томатной пастой.

Перед подачей к столу готовую рыбу украшают ломтиками вымытых помидоров, заливают томатным соусом и посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

## **Форель жареная**

### **Ингредиенты**

*Форель – 600 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Масло растительное – 40 мл*

*Уксус винный – 50 мл*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Перец душистый – 5-7 шт.*

*Соус томатный – 120 г*

*Соль и перец черный по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат, промывают, отрезают голову и плавники, солят и перчат.

Томатный соус, винный уксус, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и пряности смешивают и заливают этим маринадом рыбу на 30 мин.

Рыбу жарят на решетке, смазанной маслом, над углями.

Маринад разогревают и поливают им куски рыбы перед подачей к столу.

Вместо форели можно использовать любую морскую рыбу.

## **Нельма жареная**

### **Ингредиенты**

*Нельма – 800 г*

*Масло растительное – 120 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Перец душистый – 10 шт.*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Помидоры – 4 шт.*

*Редис – 6 шт.*

*Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают порционными кусками и выкладывают в эмалированную кастрюлю.

Солят, добавляют пряности, сок или дольки лимона, половину растительного масла, вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки, аккуратно перемешивают, закрывают

крышкой и ставят на 30-40 мин в холодильник. Решетку смазывают оставшимся маслом, выкладывают на нее куски рыбы и запекают на углях.

Готовую рыбу перекладывают на блюдо, украшают вымытой зеленью укропа и петрушки, ломтиками вымытых помидоров, редиса и подают к столу.

### **Судак для гурманов**

#### ***Ингредиенты***

*Судак крупный – 1 шт.*

*Вино белое – 250 мл*

*Кардамон – 5 г*

*Имбирь – 5 г*

*Масло растительное – 70 мл*

*Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку*

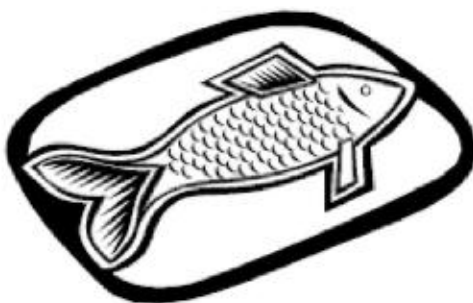
*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, делают поперечные надрезы, солят, натирают пряностями, заливают белым вином и ставят на 30 мин в холодильник.

Рыбу выкладывают на решетку, смазанную растительным маслом, и жарят над углями. Перед подачей к столу рыбу украшают вымытой зеленью укропа и петрушки.

На гарнир можно подать печеные помидоры.



### **Сазан по-крестьянски**

#### ***Ингредиенты***

*Сазан – 600 г*

*Лук репчатый – 50 г*

*Уксус 3%-ный – 50 мл*

*Масло растительное – 100 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, снимают кожу, промывают, разделяют на филе и нарезают порционными кусками. После этого сазана солят, посыпают перцем, сбрызгивают уксусом, добавляют очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и вымытый и измельченный укроп, все перемешивают.

Емкость с рыбой ставят в холодное место на 1 ч. Затем раскладывают куски рыбы на противне и жарят на 60 мл растительного масла до готовности.

К столу рыбу подают, полив оставшимся растительным маслом и украсив вымытой



зеленью укропа и ломтиками вымытого лимона.

### **Рыба в сухарях**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 1 кг*

*Масло растительное – 60 мл*

*Сухари молотые – 100 г*

*Имбирь – 10 г*

*Орех мускатный – 5 г*

*Соль, перец красный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают кусками.

Каждый кусок солят, натирают пряностями, смазывают маслом и обваливают в сухарях. Рыбу жарят на решетке над углями. На гарнир можно подать печеный картофель.

### **Барбекю из трески**

#### ***Ингредиенты***

*Треска – 600 г*

*Сок лимонный – 50 мл*

*Перец болгарский – 300 г*

*Лук репчатый – 200 г*

*Сок виноградный – 150 мл*

*Соус томатный – 30 мл*

*Масло кунжутное – 30 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, промывают, удаляют кости и солят. Виноградный сок смешивают с лимонным соком, томатным соусом и кунжутным маслом.

Предварительно нарезанную небольшими кусочками треску заливают полученным маринадом и выдерживают в нем в течение 1 ч.

Маринованную рыбу раскладывают на противне попеременно с очищенными, вымытыми и нарезанными кольцами перцем и репчатым луком и жарят над раскаленными углями до готовности.

К столу барбекю подают, украсив дольками вымытого лимона и измельченной зеленью укропа.

### **Барбекю из хека**

#### ***Ингредиенты***

*Хек – 600 г*

*Лук репчатый – 100 г*

*Помидоры – 300 г*

*Сок яблочный – 100 мл*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбу чистят, потрошат, отрезают голову и хвост, удаляют кости и промывают. Филе хека нарезают порционными кусками, укладывают в эмалированную емкость, солят, перчат, заливают яблочным соком и ставят в холодильник на 2 ч.

Овощи очищают, моют и нарезают.

Затем кусочки хека вынимают из маринада, раскладывают на противне попеременно с дольками помидоров и кольцами лука и жарят над раскаленными углями до готовности.

Периодически рыбу переворачивают и сбрызгивают барбекю маринадом.

К столу рыбу подают, посыпав вымытой и измельченной зеленью петрушки и дольками помидоров.

## **Рыбное барбекю по-дальневосточному**

### ***Ингредиенты***

*Филе любой морской рыбы – 800 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Сок виноградный – 150 мл*

*Оливки – 50 г*

*Масло оливковое – 50 мл*

*Сок лимонный – 30 мл*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Рыбное филе промывают, нарезают порционными кусками и складывают в эмалированную емкость. Отдельно смешивают виноградный и лимонный соки, масло, очищенные, вымытые и измельченные репчатый лук и чеснок, а также соль и перец.

Полученным маринадом заливают рыбу и оставляют в прохладном месте на 2 ч.

Затем кусочки рыбы раскладывают на решетке и жарят над раскаленными углями до готовности.

Готовое барбекю выкладывают на блюдо, украшают оливками и подают к столу.

## **Салака жареная**

### ***Ингредиенты***

*Салака – 600-700 г*

*Масло растительное – 60 мл*

*Зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1/2 пучка Соль и перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Салаку чистят, потрошат, промывают. Подготовленную рыбу нарезают порционными кусками, солят, перчат, смазывают растительным маслом и жарят на решетке над углями до готовности.

Рыбу подают к столу, украсив вымытой и мелко нарезанной зеленью.

## **Горбуша в маринаде**

### ***Ингредиенты***

*Горбуша – 1 кг*

*Лук репчатый – 200 г*

*Сок виноградный – 50 мл*

*Лавровый лист – 3 шт.*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Горбушу чистят, потрошат, промывают, удаляют кости и нарезают филе кусочками весом около 30-40 г.

Складывают их в эмалированную емкость, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, виноградный сок, измельченный лавровый лист, соль и перец. Все перемешивают и маринуют в течение 1-1,5 ч.

Затем кусочки рыбы раскладывают на противне попеременно с кольцами репчатого лука и жарят над раскаленными углями до готовности, переворачивая и сбрызгивая маринадом.

Готовую рыбу посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

## **Рыба жареная с базиликом**

### **Ингредиенты**

*Рыба (желательно сом) – 1 кг*

*Уксус винный – 60 мл*

*Помидоры – 6 шт.*

*Масло растительное – 50 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень базилика – 1 пучок*

*Соль, перец красный молотый по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рыбу чистят, потрошат, промывают, нарезают на куски, перекладывают в эмалированную кастрюлю, заливают уксусом и водой, накрывают крышкой и оставляют на 30 мин.

Готовят овощной гарнир.

Для этого помидоры ошпаривают кипятком, снимают кожицу и нарезают их кубиками.

Добавляют вымытый и мелко нарезанный зеленый лук, солят, перчат. Базилик моют, мелко рубят и тщательно перемешивают с растительным маслом.

Рыбу готовят на решетке до золотистой корочки, время от времени поливая ее маринадом. Помидоры делят на 4 порции, на каждую кладут кусочек рыбы.

В завершение блюдо поливают базиликовым соусом.

## **Сом с маринованным луком**

### **Ингредиенты**

*Филе сома – 500 г*

*Лук репчатый – 150 г*

*Огурцы – 2 шт.*

*Уксус 3%-ный – 30 мл*

*Сок виноградный – 20 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Филе сома промывают и нарезают порционными кусками, посыпают солью и перцем и раскладывают на решетке.

Жарят над раскаленными углями до готовности.

Репчатый лук очищают, моют, нарезают кольцами и сбрызгивают смесью из виноградного сока и уксуса, хорошо перемешивают.

Рыбу маринуют в течение 20-30 мин.

Готовую рыбу кладут на блюдо, украшают вымытыми и нарезанными кружочками огурцами, ломтиками вымытого лимона и подают к столу.

Отдельно подают маринованный лук.

### **Барбекю из осьминога**

#### ***Ингредиенты***

*Осьминог – 500 г*

*Сок виноградный – 100 мл*

*Масло растительное – 20 мл*

*Сахар – 10 г*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Лук зеленый – 1/2 пучка*

*Перец черный по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Осьминога потрошат, промывают, ошпаривают, на несколько секунд погрузив в кипящую воду.

После этого снимают с щупальцев кожу. Затем нарезают осьминога на кусочки длиной 6-7 см, шириной 2 см и толщиной 0,5 см.

Смешивают их с вымытым и измельченным зеленым луком, очищенным, вымытым и растолченным чесноком, добавляют виноградный сок, сахар, растительное масло, перец и выдерживают в маринаде в течение 30 мин.

Кусочки осьминога раскладывают на противне и жарят над раскаленными углями до готовности.

### **Запеченные крабы**

#### ***Ингредиенты***

*Мясо крабов вареное – 300 г*

*Сок лимонный – 30 мл*

*Масло растительное – 50 мл*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Вареное мясо нарезают небольшими кусочками.

В противне разогревают масло, выкладывают подготовленное мясо крабов и слегка обжаривают.

Мясо поливают лимонным соком, солят и жарят до готовности.

Вместо крабов можно использовать вареных раков или моллюсков рапанов.

### **Фаршированные кальмары**

#### ***Ингредиенты***

*Свежие или мороженые кальмары – 600 г*

*Рис – 60 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Масло растительное – 50 мл*

*Мука – 70 г*

*Соль и перец по вкусу*

### **Способ приготовления**

Если кальмары мороженые, их заливают теплой водой и выдерживают в ней 30 мин. Затем очищают от верхней пленки, промывают в холодной воде, потрошат и снова тщательно промывают.

Кальмары солят, обваливают в муке и обжаривают на противне в разогретом масле.

Лук очищают и моют.

Рис варят до полуготовности, добавляют в него обжаренный в масле нашинкованный репчатый лук, солят, перчат, фаршируют им кальмары и доводят до готовности в разогретой духовке.

Подают кальмары к столу с вымытым и мелко нарезанными зеленым луком.

## **Шашлык из кальмаров**

### **Ингредиенты**

*Кальмары – 600 г*

*Перец болгарский – 2 шт.*

*Помидоры – 2 шт.*

*Уксус винный – 60 мл*

*Масло растительное – 40 мл*

*Лук зеленый – 1 пучок*

*Зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Зелень и овощи моют.

Мелко нарезанную зелень петрушки и укропа смешивают с измельченными помидорами, уксусом, маслом и солью. Добавляют нарезанный перец.

Кальмары очищают от пленок, промывают, нарезают вдоль полосок шириной 6–7 см и маринуют 45 мин.

Куски кальмаров раскладывают на решетке и жарят на углях 3–4 мин, постоянно переворачивая.

Зеленый лук недолго пекут на решетке. Подогревают соус, в котором мариновались кальмары. Подают к столу вместе с соусом и печеным зеленым луком.

## **«Морское ассорти»**

### **Ингредиенты**

*Кальмары – 300 г*

*Крабовое мясо – 200 г*

*Сок лимонный – 30 мл*

*Соус томатный – 50 мл*

*Масло растительное – 60 мл*

*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Кальмары очищают от пленок, промывают, нарезают небольшими кусочками. Вареное мясо нарезают небольшими кусочками. В противне разогревают масло, выкладывают подготовленные кальмары и крабы, слегка обжаривают. После этого поливают лимонным соком и томатным соусом, солят и жарят до готовности.

К кальмарам и крабам можно добавить очищенные креветки или рапаны.

### **Мидии под острым соусом**

#### ***Ингредиенты***

*Мидии – 25 шт.*

*Майонез постный – 80 г*

*Горчица – 30 г*

*Перец болгарский маринованный – 2 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль и перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Мидии промывают и прокаливают на противне. Затем извлекают готовые остывшие моллюски из раковин, солят, перчат, заливают смесью из майонеза и горчицы и выкладывают в глубокую кастрюлю.

Перед подачей к столу мидии украшают тонкими полосками маринованного перца и вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Мидии с пряностями**

#### ***Ингредиенты***

*Мидии (мясо) – 500 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Чеснок – 1 зубчик*

*Гвоздика – 4 шт.*

*Зелень петрушки – 1 пучок*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Промытые в холодной воде мидии опускают на 30 мин в подсоленную воду, после чего вскрывают раковины и отделяют мясо (можно удалить лишь верхнюю створку). Зелень петрушки моют, шинкуют. Гвоздику измельчают.

Очищенный и вымытый чеснок растирают с солью.

Подготовленные продукты перемешивают, посыпают этой смесью мидии, выложенные на противень, добавляют масло и запекают над углями.

### **Запеченные мидии**

#### ***Ингредиенты***

*Мидии – 40 шт.*

*Хлеб белый – 7 ломтиков*

#### ***Способ приготовления***

Свежие моллюски выкладывают на раскаленный противень, закрепленный над тлеющими углями.

После того как мидии раскроются от высокой температуры, оставляют их жариться на противне еще 10 мин.

Готовые мидии извлекают из раковин и подают вместе с хлебом.

### **Устрицы с миндалем**



### ***Ингредиенты***

*Устрицы свежие – 16 шт.  
Масло растительное – 100 мл  
Миндаль молотый – 30 г  
Чеснок – 1 зубчик  
Зелень петрушки – 1 пучок  
Сок лимонный – 50 мл  
Листочки миндаля – 2–3 шт.  
Перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Устрицы вскрывают следующим способом: раковину заворачивают в полотенце и выкладывают на рабочую поверхность выпуклой стороной вниз. В щель между створками раковины просовывают нож и осторожно разъединяют половинки. Масло смешивают с молотым миндалем, очищенным, вымытым и измельченным чесноком, вымытой и измельченной петрушкой, лимонным соком и перцем. Приготовленную смесь аккуратно выкладывают на половинки раковин, сверху посыпают миндальными листочками и обжаривают на гриле до золотисто-коричневого цвета.

## **Варенья и джемы**

### **Варенье из абрикосов**

#### ***Ингредиенты***

*Абрикосы – 1 кг  
Сахар – 1–1,2 кг  
Кислота лимонная – 3–4 г*

#### ***Способ приготовления***

Абрикосы тщательно моют, накалывают каждый плод заостренной деревянной палочкой, бланшируют в течение 2–3 мин, затем остужают в холодной воде. Для приготовления сиропа 200 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят при частом помешивании в течение 1 мин.

Подготовленные абрикосы заливают горячим сиропом, доводят на слабом огне до кипения, кипятят 4–5 мин и оставляют на несколько часов для охлаждения.

Эту процедуру повторяют еще 2 раза, а затем варят до готовности.

Перед окончанием варки добавляют лимонную кислоту.

### **Варенье из айвы**

#### ***Ингредиенты***

*Айва – 1 кг  
Сахар – 1,2 кг  
Кислота лимонная – 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Айву моют, очищают от кожицы и удаляют семенные коробочки, нарезают небольшими дольками и опускают в подкисленную лимонной кислотой воду.

Для приготовления отвара кожицу и семенные коробочки опускают в 1 л кипящей воды и варят в течение 20 мин. Дольки айвы кладут в 500 мл отвара и варят до размягчения, затем остужают.

Для приготовления сиропа кипятят 400 мл отвара, добавляют сахар и варят в течение 2 мин при постоянном помешивании. Айву перекладывают в кипящий сироп, таз снимают с огня, встряхивают несколько раз, чтобы содержимое перемешалось, и ставят на 6-8 ч в прохладное место, чтобы айва пропиталась сиропом.

Варенье варят в 3-4 приема по 5-10 мин с промежутками в 6 ч. За несколько минут до готовности добавляют лимонную кислоту. Готовое варенье в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.



### **Варенье из ананасов**

#### ***Ингредиенты***

*Ананасы – 1 кг*

*Сахар – 2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Ананасы моют, очищают и нарезают, кладут слоями в глиняную емкость, пересыпая каждый слой сахаром, плотно закрывают крышкой и варят на водяной бане в течение 2 ч.

Оставляют на 5-7 ч и снова ставят на водяную баню на 2 ч.

Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

### **Варенье из алычи**

#### ***Ингредиенты***

*Алыча – 1 кг*

*Сахар – 1,4-1,6 кг*

#### ***Способ приготовления***

Алычу моют и обсушивают. Для приготовления сахарного сиропа в 200 мл кипящей воды растворяют 75 г сахара, кладут алычу, варят 3 мин, затем вынимают. В сироп добавляют оставшийся сахар, размешивают и доводят до кипения, добавляют алычу, снова доводят до кипения и оставляют на несколько часов.

Повторяют эту процедуру еще 2 раза, а затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

### **Варенье из алычи с терном**

#### ***Ингредиенты***

*Алыча – 700 г*

*Терн – 300 г*

*Сахар – 1,2 кг*

*Сода – 10 г*

### ***Способ приготовления***

Алычу и терн моют, обсушивают и накалывают заостренной деревянной палочкой.

Соду растворяют в 1 л воды, кладут подготовленные плоды и выдерживают 20-25 мин. Затем раствор сливают, алычу и терн тщательно промывают холодной водой и обсушивают.

Для приготовления сахарного сиропа 800 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин.

Подготовленные плоды заливают сиропом и варят на слабом огне до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают полиэтиленовыми крышками.

## **Варенье из винограда**

### ***Ингредиенты***

*Виноград с плотной мякотью – 1 кг*

*Сахар – 1-1,5 кг*

*Лимонная кислота – 3 г*

*Ванилин на кончике ножа*

### ***Способ приготовления***

Виноград перебирают, моют, обсушивают и отделяют от кисти. Затем ягоды бланшируют в течение 1 мин, откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят 2 мин. Виноград опускают в кипящий сироп, доводят до кипения, оставляют на 5-8 ч.

Сахарный сироп сливают, повторно кипятят. Ягоды опускают в сироп, добавляют лимонную кислоту и ванилин, варят до готовности на слабом огне. Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и закрывают.

## **Цукаты из апельсиновых корок**

### ***Ингредиенты***

*Корки апельсиновые – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

*Пудра сахарная – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Апельсиновые корки нарезают крупными кусочками, кладут в кастрюлю, заливают водой и оставляют на 5 дней.

В течение этого времени нужно периодически менять воду.

Подготовленные корки заливают водой, варят до размягчения, затем откидывают на дуршлаг.

Для приготовления сиропа кипятят 1 л воды, добавляют сахар и кипятят в течение 3 мин. Корки заливают сиропом и варят до тех пор, пока сироп не загустеет. Апельсиновые корки извлекают из сиропа шумовкой, остужают.

Корки укладывают рядами в банки, пересыпая каждый ряд сахарной пудрой, затем герметично закрывают.

## **Варенье из боярышника**

### ***Ингредиенты***

*Боярышник – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

*Кислота лимонная – 2 г*

*Ванилин на кончике ножа*

### ***Способ приготовления***

Боярышник перебирают, удаляют плодоножки, моют, обсушивают и кладут в эмалированную емкость.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 4 мин. Боярышник заливают сахарным сиропом и оставляют на 10 ч. Добавляют лимонную кислоту, ванилин и варят до готовности. Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают. Банки с вареньем переворачивают и после остывания укладывают для хранения в прохладное место.

## **Вишня к чаю**

### ***Ингредиенты***

*Вишня – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Вишню моют, обсушивают, удаляют косточки и засыпают ягоды в эмалированный таз, послойно пересыпая их сахаром.

Оставляют на 4-5 ч, затем ставят на слабый огонь и кипятят 5-7 мин при частом помешивании.

Кипящее варенье раскладывают по банкам, герметично закрывают. Банки с вареньем переворачивают вверх дном и охлаждают.

## **Варенье из вишни без косточек**

### ***Ингредиенты***

*Вишня – 1 кг*

*Сахар – 1-1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Вишню моют, обсушивают и удаляют косточки. Для приготовления сиропа 200 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин.

Ягоды заливают горячим сахарным сиропом, оставляют на 3-4 ч, затем варят на умеренном огне до готовности. Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

## **Варенье из груш**

### ***Ингредиенты***

*Груши мелкие – 1 кг*

*Сахар – 1,3 кг*

*Кислота лимонная – 4 г*

### ***Способ приготовления***

Груши моют, обсушивают, бланшируют в течение 10-15 мин, затем остужают в

холодной воде.

Для приготовления сиропа 500 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят 2 мин. Подготовленные груши опускают в кипящий сироп, оставляют на 3-4 ч, затем на слабом огне доводят до кипения, варят 5-7 мин, снимают с огня и оставляют на 3 ч.

Процедуру повторяют еще 2 раза, затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

### **Варенье из ежевики**

#### ***Ингредиенты***

*Ежевика – 1 кг*

*Сахар – 860 г*

#### ***Способ приготовления***

Ежевика перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 460 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 3 мин.

Ягоды заливают сиропом, доводят до кипения, варят на слабом огне в течение 5 мин и оставляют на 6 ч. Повторяют эту процедуру еще 2 раза, после чего варят до готовности.

Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

### **Варенье из земляники**

#### ***Ингредиенты***

*Земляника – 1 кг*

*Лимоны – 2 шт.*

*Сахар – 2 кг*

*Кислота винная – 10 г*

#### ***Способ приготовления***

Землянику перебирают, аккуратно моют и опускают на 2 ч в 1%-ный раствор винной кислоты, затем вынимают и заливают соком из лимонов.

Подготовленные ягоды кладут в эмалированную кастрюлю, засыпают сахаром и оставляют на 12 ч. Затем варенье ставят на огонь и варят до готовности.

За несколько минут до конца варки добавляют винную кислоту.

Варенье остужают, раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

### **Варенье из калины**

#### ***Ингредиенты***

*Калина – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Калину отделяют от веточек, моют и обсушивают.

Подготовленные ягоды бланшируют в течение 2-3 мин.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 5 мин. Калину заливают сахарным сиропом, оставляют на 10 ч, затем варят до готовности.

Варенье раскладывают в горячем виде по банкам и герметично закрывают.

## **Варенье из клюквы с яблоками и орехами**

### ***Ингредиенты***

*Клюква – 1 кг*

*Яблоки – 500 г*

*Орехи грецкие молотые – 200 г*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Клюкву перебирают, моют и бланшируют в течение 20 с.

Для приготовления сиропа 500 мл воды с сахаром доводят до кипения и кипятят в течение 2 мин. Ягоды заливают кипящим сиропом и варят до готовности. Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками и бланшируют в течение 30 с. В варенье добавляют яблоки и орехи, доводят до кипения.

Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и закрывают.

## **Варенье из крыжовника**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник перебирают, моют, удаляют плодоножки, затем каждую ягоду накалывают в нескольких местах.

Ягоды опускают в холодную воду на 20-30 мин.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин. Ягоды заливают горячим сиропом и варят до готовности на умеренном огне.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Варенье из крыжовника с орехами**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник мелкий – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

*Орехи грецкие молотые – 200 г*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник моют, обсушивают, накалывают в нескольких местах.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин.

Ягоды заливают горячим сиропом, добавляют орехи, доводят до кипения, снимают с огня и ставят в холодное место на 8-10 ч. Затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Варенье из крыжовника с малиной**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 700 г*

*Малина – 300 г*

*Сахар – 1,3 кг*



### ***Способ приготовления***

Крыжовник и малину моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин. В кипящий сироп порциями всыпают крыжовник и малину, варят на слабом огне до готовности.

Варенье раскладывают по банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

## **Цукаты из лимонных корок**

### ***Ингредиенты***

*Корки лимонные – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

*Пудра сахарная – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Лимонные корки вымачивают в холодной воде 5 суток, меняя воду 2–3 раза в день. Корки кладут в кипящую воду и бланшируют в течение 10 мин, затем откидывают на дуршлаг.

Для приготовления сиропа 500 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин. Лимонные корки заливают сиропом, кипятят в течение 10 мин, оставляют на 10 ч.

Процедуру повторяют еще 3 раза, затем цукаты откидывают на дуршлаг и оставляют на 1 ч до полного стекания сиропа.

Цукаты выкладывают на сито в один слой и подсушивают в духовом шкафу при температуре не выше 40 ° С. Затем обваливают в сахарной пудре и досушивают в духовом шкафу при той же температуре.

Цукаты укладывают в сухие простерилизованные банки и герметично закрывают.

## **Варенье из клубники с лимоном**

### ***Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

*Лимоны – 2 шт.*

### ***Способ приготовления***

Клубнику перебирают, моют, очищают от плодоножек, обсушивают, засыпают 800 г сахара и оставляют на несколько часов, чтобы ягоды дали сок.

Затем ставят на слабый огонь, доводят до кипения, кипятят 10 мин.

Затем добавляют оставшийся сахар и сок из лимонов, оставляют на 5 ч и варят до готовности.

Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

## **Варенье из малины**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют, обсушивают, укладывают в таз, засыпают 500 г сахара и

ставят на 6-8 ч в прохладное место.

Для приготовления сиропа сцеживают образовавшийся сок, добавляют оставшийся сахар, доводят до кипения, кипятят в течение 2 мин и охлаждают.

Малину кладут в сироп, таз осторожно встряхивают, чтобы ягоды погрузились в сироп, ставят на слабый огонь и варят до готовности. Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

### **Варенье из мандаринов**

#### ***Ингредиенты***

*Мандарины – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

#### ***Способ приготовления***

Мандарины моют, опускают на 5 мин в воду, нагретую до температуры 80-90 ° С, остужают.

Мандарины надрезают и разделяют на половинки.

Для приготовления сиропа 150 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин. Мандарины опускают в горячий сироп и варят на слабом огне до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

Хранят в темном прохладном месте.

### **Цукаты из половинок мандаринов**

#### ***Ингредиенты***

*Мандарины – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

*Пудра сахарная – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Мандарины моют, опускают на 10 мин в воду, нагретую до температуры 80-90 ° С, остужают, затем надрезают и разделяют на половинки.

Для приготовления сиропа кипятят 400 мл воды, добавляют сахар, кипятят 2 мин.

Мандарины опускают в кипящий сироп и оставляют на 10-12 ч.

Варят в 3-4 приема по 5-10 мин с промежутками в 6 ч. Плоды вместе с сиропом выкладывают на сито или дуршлаг, установленный на кастрюле, оставляют на 2 ч. Пропитанные сиропом половинки раскладывают на сите в один слой и подсушивают в духовом шкафу при температуре не выше 40 ° С, затем обваливают в сахарной пудре. После этого мандарины еще раз подсушивают в духовом шкафу при той же температуре.

Цукаты укладывают в стерилизованные банки и герметично закрывают.

### **Варенье из облепихи**

#### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят

в течение 2 мин.

Облепиху заливают горячим сиропом и варят 10 мин на слабом огне. Сироп сливают и кипятят в течение 10 мин, затем охлаждают, заливают ягоды и варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

### **Варенье из персиков**

#### ***Ингредиенты***

*Персики – 1 кг*

*Сахар – 600 г*

*Кислота лимонная – 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Персики моют, обсушивают, очищают от кожицы, удаляют косточки, нарезают на половинки или четвертинки и засыпают 400 г сахара.

Через несколько часов фрукты ставят на огонь и варят в течение 10 мин. Снимают с огня, добавляют оставшиеся 200 г сахара и через 5 ч снова ставят на огонь. За несколько минут до готовности добавляют лимонную кислоту.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

### **Варенье из рябины с яблоками**

#### ***Ингредиенты***

*Рябина – 1 кг*

*Яблоки – 250 г*

*Сахар – 500-700 г*

#### ***Способ приготовления***

Рябину перебирают, бланшируют в течение 5 мин, обсушивают.

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками, бланшируют в течение 3 мин.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют 300 г сахара и кипятят в течение 3 мин. Рябину и яблоки опускают одновременно в горячий сироп, накрывают хлопчатобумажной тканью и оставляют на 10 ч. Затем ставят на огонь, доводят до кипения и снова оставляют на 8 ч.

Варят на умеренном огне в 3 приема по 8-10 мин с перерывами по 8 ч. Перед последней варкой добавляют в варенье оставшийся сахар.

Варенье разливают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

### **Варенье из рябины**

#### ***Ингредиенты***

*Рябина – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

#### ***Способ приготовления***

Рябину перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят 1 мин. Ягоды заливают остывшим сиропом и оставляют на 10-12 ч. Сироп сливают, доводят до кипения и охлаждают. Рябину заливают сиропом, выдерживают 10 ч, затем варят на слабом огне до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Сливовое варенье без косточек**

### ***Ингредиенты***

*Сливы крупные – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Сливы моют, удаляют плодоножки, разрезают по бороздке и удаляют косточки.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин.

Сливы заливают горячим сиропом и оставляют на 4-5 ч. Затем ставят на медленный огонь, доводят до кипения и варят в течение 20 мин. Варенье снимают с огня и оставляют на 8 ч. Процедуру повторяют еще 2 раза, затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

## **Варенье из красной смородины**

### ***Ингредиенты***

*Красная смородина – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

*Ванилин на кончике ножа*

### ***Способ приготовления***

Смородину перебирают, удаляют плодоножки, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 550 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 1 мин. Смородину заливают горячим сиропом, добавляют ванилин, оставляют на 10-12 ч, затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Варенье из красной смородины с яблоками**

### ***Ингредиенты***

*Смородина красная – 1 кг*

*Яблоки – 500 г*

*Сахар – 1,6 кг*

*Кислота лимонная – 15 г*

### ***Способ приготовления***

Смородину перебирают, удаляют плодоножки, обсушивают.

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками и опускают в холодную воду с добавлением лимонной кислоты.

Для приготовления сиропа 500 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин.

Яблоки откидывают на дуршлаг, обсушивают, заливают сиропом и варят на слабом огне 10 мин.

Затем добавляют красную смородину, доводят до кипения и оставляют на 4 ч. Варенье ставят на слабый огонь и варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

## **Варенье из черной смородины**

### ***Ингредиенты***

*Смородина черная – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

***Способ приготовления***

Смородину перебирают, очищают от плодоножек, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 700 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин. Смородину кладут в холодный сироп и доводят до кипения.

Кипятят 7 мин, затем снимают с огня и охлаждают. Затем вновь доводят до кипения и варят 10 мин. Снова снимают с огня и слегка охлаждают, затем варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

**Черная смородина, протертая с сахаром**

***Ингредиенты***

*Смородина – 1 кг*

*Сахар – 2 кг*

***Способ приготовления***

Смородину перебирают, очищают от плодоножек, моют и обсушивают.

Ягоды пропускают через мясорубку, смешивают с сахаром, ставят на слабый огонь, доводят до кипения, снимают пену и варят 5 мин.

Варенье в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

**Варенье из черешни**

***Ингредиенты***

*Черешня – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

*Кислота лимонная – 20 г*

***Способ приготовления***

Черешню моют, удаляют косточки.

Для приготовления сиропа 800 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 1 мин.

Черешню заливают горячим сиропом, кипятят на слабом огне 5-10 мин, оставляют на 2-3 ч, снова доводят до кипения, варят до загустения, добавляют лимонную кислоту, перемешивают.

Варенье раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

**Варенье из лепестков шиповника**

***Ингредиенты***

*Лепестки шиповника – 100 г*

*Сахар – 700 г*

*Кислота лимонная – 1 г*

***Способ приготовления***

Лепестки шиповника перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 3 мин. Лепестки шиповника заливают горячим сиропом, кипятят на слабом огне в течение 40 мин, затем добавляют лимонную кислоту и тщательно перемешивают.

Варенье разливают по стерилизованным банкам и закрывают.

### **Варенье из шиповника**

#### ***Ингредиенты***

*Шиповник – 1 кг*

*Сахар – 2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Шиповник перебирают, удаляют семена, моют, обсушивают, заливают кипятком и оставляют на 2-3 ч.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин. Шиповник откидывают на дуршлаг, обсушивают, заливают кипящим сиропом и варят в течение 2 ч, периодически снимая пену.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

### **Варенье из яблок**

#### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 1 кг*

*Сахар – 1,3 кг*

*Соль – 10 г*

#### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками толщиной 2 см. Затем бланшируют в течение 10 мин, быстро остужают в холодной воде и кладут в подсоленную воду.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют 600 г сахара и кипятят в течение 2 мин. Яблоки заливают кипящим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем ставят на слабый огонь и при помешивании доводят до кипения. Кипятят 5-7 мин и оставляют на 6-8 ч. Еще раз доводят до кипения, добавляют оставшийся сахар, тщательно перемешивают и варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают полиэтиленовыми крышками.

### **Варенье из дыни**

#### ***Ингредиенты***

*Дыня – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Дыню моют, очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают небольшими кусочками, кладут в эмалированную кастрюлю и ставят в холодное место на 2 ч.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 мин.

Дыню заливают кипящим сиропом, оставляют на 5-7 ч. Сироп сцеживают, варят до загустения. Кусочки дыни опускают в кипящий сироп и варят до готовности.

Варенье раскладывают в стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

### **Варенье из дыни с персиками**



### ***Ингредиенты***

*Дыня – 1 кг*

*Персики – 400 г*

*Сахар – 600 г*

*Корица – 5 г*

*Гвоздика – 2 бутона*

*Спирт – 20 мл*

### ***Способ приготовления***

Дыню моют, очищают от кожуры, нарезают мелкими кубиками. Персики моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки, нарезают ломтиками.

Дыню и персики перемешивают, добавляют 50 мл воды и сахар, доводят до кипения, оставляют на 2-4 ч.

Добавляют гвоздику и корицу, доводят до кипения, оставляют на 4 ч, затем варят до загустения.

В варенье добавляют спирт, тщательно перемешивают, раскладывают в горячем виде по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Варенье из кабачков с облепихой**

### ***Ингредиенты***

*Кабачки – 1 кг*

*Облепиха – 100 г*

*Сахар – 1,2 кг*

*Кислота лимонная – 5 г*

### ***Способ приготовления***

Кабачки моют, очищают от кожуры и семян, нарезают мелкими кубиками. Облепиху перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 100 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 1 мин. Кабачки заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, добавляют облепиху и оставляют на 8 ч. Затем добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, варят в течение 5 мин, оставляют на 10 ч.

Процедуру повторяют еще 2 раза, после чего варят до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

## **Варенье из моркови**

### ***Ингредиенты***

*Морковь – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

*Кислота лимонная – 2 г*

*Сахар ванильный – 3 г*

### ***Способ приготовления***

Морковь очищают, тщательно моют, бланшируют в течение 10 мин, остужают в холодной воде и нарезают небольшими кусочками.

Для приготовления сиропа 300 мл воды доводят до кипения, добавляют 500 г сахара, кипятят в течение 2 мин. Морковь заливают кипящим сиропом, оставляют на 5-6 ч. Доводят до кипения, варят в течение 3-5 мин, оставляют на 10-12 ч. Затем добавляют оставшийся

сахар, лимонную кислоту и ванильный сахар, варят до готовности.  
Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

### **Варенье из патиссонов с лимоном**

#### ***Ингредиенты***

*Патиссоны – 1 кг*

*Лимоны – 2 шт.*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Патиссоны моют, очищают от кожиц, нарезают мелкими кубиками. Лимоны моют, натирают на крупной терке.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и кипятят в течение 2 мин.

Патиссоны заливают горячим сиропом, доводят до кипения, добавляют лимоны, тщательно перемешивают и оставляют на 2 ч. Затем доводят до кипения и варят на слабом огне до готовности.

Варенье раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

### **Джем из абрикосов с крыжовником**

#### ***Ингредиенты***

*Абрикосы – 500 г*

*Крыжовник – 600 г*

*Сахар – 800 г*

#### ***Способ приготовления***

Абрикосы моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки, затем нарезают мелкими кусочками. Крыжовник моют, обсушивают.

Крыжовник пропускают через мясорубку, затем варят на слабом огне до загустения. В горячее пюре кладут 3/4 абрикосов, прибавляют огонь, доводят до кипения и варят 3 мин.

Добавляют 200 г сахара, тщательно перемешивают и варят еще 10-15 мин.

Добавляют оставшийся сахар и абрикосы, варят до готовности при постоянном помешивании.

Джем в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Джем из алычи с корицей**

#### ***Ингредиенты***

*Алыча – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

*Корица – 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Алычу моют, обсушивают, удаляют косточки. Затем кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют 100 мл воды, доводят до кипения и варят в течение 10-15 мин.

Для приготовления сиропа 400 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 мин. Алычу заливают горячим сиропом, тщательно перемешивают и варят на слабом огне. За несколько минут до готовности добавляют корицу, тщательно перемешивают.

Джем в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

### Джем «Ассорти»

#### **Ингредиенты**

Брусника – 1 кг

Яблоки – 1 кг

Груши – 1 кг

Лимон – 1 шт.

Сахар – 3 кг

#### **Способ приготовления**

Бруснику моют и обсушивают. Яблоки и груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Лимон моют, обсушивают, нарезают мелкими кубиками.

Бруснику ставят на слабый огонь и нагревают при постоянном помешивании в течение 10 мин.

Добавляют яблоки и груши, варят еще 10 мин. Кладут сахар и варят при помешивании до готовности. Перед окончанием варки добавляют лимон.

Джем слегка охлаждают, раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.



### Вишневый джем

#### **Ингредиенты**

Вишня – 1 кг

Сахар – 1 кг

#### **Способ приготовления**

Вишню моют, обсушивают, удаляют косточки. Затем засыпают сахаром и варят на слабом огне при постоянном помешивании до готовности.

Джем в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам, стерилизуют в кипящей воде в течение 7-10 мин. Банки с джемом закрывают и охлаждают.

### Джем из груш

#### **Ингредиенты**

Груши – 1 кг

Сахар – 1 кг

Сок яблочный – 250 мл

### ***Способ приготовления***

Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Затем их пересыпают сахаром и выдерживают 1 сутки в холодном месте. Добавляют яблочный сок и варят на слабом огне до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают.

## **Джем из земляники**

### ***Ингредиенты***

*Земляника – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Землянику моют, очищают от плодоножек, обсушивают. Затем заливают кипящей водой, доводят до кипения, откидывают на дуршлаг и обсушивают. Добавляют сахар и варят на слабом огне при постоянном помешивании до готовности.

Джем в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Джем из калины с виноградом**

### ***Ингредиенты***

*Калина – 1 кг*

*Виноград – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Калину моют, очищают от плодоножек, обсушивают и пропускают через мясорубку. Виноград моют, снимают с кистей, кладут в эмалированный таз и подогревают на слабом огне до выделения сока. Затем добавляют сахар и калину.

Огонь прибавляют и варят при постоянном помешивании до готовности. Периодически надо удалять пену со всплывшими семенами.

Джем в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Джем из кизила с дыней**

### ***Ингредиенты***

*Кизил крупный – 1 кг*

*Дыня – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Кизил моют, удаляют косточки. Дыню моют, очищают от кожуры, удаляют семена, мякоть нарезают кубиками.

Кизил перемешивают с дыней, засыпают сахаром и варят на слабом огне при постоянном помешивании до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Джем из клубники**

### ***Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Сахар – 300 г*

*Кислота лимонная – 4 г*

### ***Способ приготовления***

Клубнику моют, очищают от плодоножек, обсушивают. Затем засыпают сахаром, ставят на огонь, доводят до кипения и варят на слабом огне в течение 5 мин.

Добавляют лимонную кислоту, тщательно перемешивают, разливают по стерилизованным банкам и закрывают. Банки переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Для приготовления густого джема ягоды разминают до пюреобразного состояния, варят в глубокой емкости до образования мягкой массы. Затем протирают через пластмассовое сито, добавляют сахар, снова ставят на огонь

И варят до загустения. За несколько минут до готовности кладут лимонную кислоту. Джем раскладывают по стерилизованным банкам, закрывают и охлаждают.

## **Джем из крыжовника**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 1 кг*

*Сахар – 500 г*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник моют, обсушивают, накалывают булавкой.

Для приготовления сиропа 150 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 мин. В горячий сироп порциями опускают крыжовник, доводят до кипения, варят на слабом огне до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам, закрывают и охлаждают.

## **Джем из малины**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют и обсушивают. Затем засыпают 500 г сахара и оставляют на 5-6 ч. Выделившийся сок сливают, добавляют в него оставшийся сахар и варят в течение 5 мин. Добавляют ягоды и варят до готовности.

Джем в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам и стерилизуют в течение 10 мин.

Банки с джемом герметично закрывают и охлаждают.

## **Джем из облепихи с яблоками**

### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Яблоки – 700 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Облепиху моют, обсушивают и протирают через сито. Если ягоды твердые и плохо протираются, их предварительно бланшируют в течение 2-3 мин.

Для получения яблочного пюре яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, мякоть нарезают кубиками.

Затем добавляют 100 мл воды, нагревают в течение 10 мин и разминают до пюреобразного состояния.

Протертую облепиху смешивают с яблочным пюре, добавляют сахар и варят на слабом огне до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

### **Сливовый джем**

#### ***Ингредиенты***

*Сливы – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Сливы моют, ошпаривают кипятком, очищают от кожицы и удаляют косточки. Укладывают в эмалированную кастрюлю, пересыпая сахаром, и оставляют на 2-3 ч. Затем добавляют 250 мл воды, варят на слабом огне до полного разваривания.

По желанию за несколько минут до готовности можно добавить несколько мелко раздробленных ядер, вынутых из сливовых косточек.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам, закрывают и охлаждают.

### **Джем из красной смородины с клубникой**

#### ***Ингредиенты***

*Смородина красная – 1 кг*

*Клубника – 700 г*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Смородину моют, очищают от плодоножек и слегка разминают. Клубнику моют, очищают от плодоножек и разминают до пюреобразного состояния.

Смородину и клубнику перемешивают, засыпают сахаром, оставляют на 2-3 ч. Затем добавляют 500 мл воды и варят на слабом огне до готовности.

Джем в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Джем из черной смородины**

#### ***Ингредиенты***

*Смородина черная – 1 кг*

*Сахар – 500 г*

#### ***Способ приготовления***

Черную смородину моют, очищают от плодоножек и слегка разминают.

Засыпают сахаром и оставляют на несколько часов.

Затем ставят на слабый огонь и варят до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам и герметично закрывают.

### **Джем из моркови с черноплодной рябиной**



### ***Ингредиенты***

*Морковь – 1 кг*

*Рябина черноплодная – 200 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Морковь моют, очищают и нарезают мелкими кусочками. Добавляют 100 мл воды и тушат до размягчения на слабом огне под крышкой. Затем пропускают через мясорубку.

Черноплодную рябину моют, очищают от плодоножек, бланшируют в течение 5 мин, затем разминают до пюреобразного состояния. Морковь смешивают с черноплодной рябиной, добавляют сахар и варят на слабом огне до готовности.

Джем раскладывают по стерилизованным банкам и закрывают полиэтиленовыми крышками.

## **Консервы и соленья**

### **Арбузы, соленные в банках**

### ***Ингредиенты***

*Арбузы некрупные – 3 кг*

*Уксус – 15 мл*

*Соль – 60 г*

### ***Способ приготовления***

Арбузы моют, нарезают кругами толщиной 15–20 см, очищают от корки, а затем нарезают на части, удобные для закладки в банки.

Арбузы укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящей водой, накрывают простерилизованными крышками, укутывают полотенцем и выдерживают в течение 8–10 мин.

Процедуру повторяют еще 1 раз.

Для приготовления рассола 2 л воды доводят до кипения, добавляют соль, кипятят в течение 8–10 мин.

Затем фильтруют через 3–4 слоя марли, снова доводят до кипения и добавляют уксус.

Арбузы заливают кипящим рассолом и стерилизуют в кипящей воде при температуре 100 °С в течение 10 мин.

Банки с арбузами герметично закрывают и охлаждают.

### **Баклажаны маринованные**

### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 1 кг*

*Уксус 8%-ный – 30 мл*

*Сахар – 10 г*

*Соль – 15 г*

### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают от плодоножек и бланшируют в кипящей воде в течение 20–25 мин.

Остужают в холодной воде и отжимают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль,

кипятят в течение 10 мин, затем вливают уксус.

Баклажаны плотно укладывают в стерилизованные банки, заливают охлажденным маринадом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 10-12 мин, трехлитровые – 20 мин).

Банки с баклажанами герметично закрывают и охлаждают.

### **Баклажаны маринованные, начиненные зеленью и чесноком**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 1 кг*

*Петрушка – 10 г*

*Чеснок – 25 г*

*Уксус 8%-ный – 30 мл*

*Соль – 15 г*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают от плодоножек, делают боковой надрез. Затем бланшируют в течение 20-25 мин, остужают в холодной воде, отжимают вручную или под прессом.

Зелень сортируют, моют и крупно нарезают. Чеснок очищают, моют, рубят. Чеснок и зелень смешивают, солят. Баклажаны аккуратно начиняют зеленью и чесноком, плотно укладывают в стерилизованные банки, заливают уксусом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 25 мин, трехлитровые – 35 мин).

Банки с баклажанами герметично закрывают и охлаждают.

### **Баклажанные рулеты**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 2 кг*

*Морковь – 0,5 кг*

*Чеснок – 50 г*

*Петрушка – 100 г*

*Уксус столовый – 0,5 л*

*Масло растительное – 20 мл*

*Лавровый лист*

*Соль – 20 г*

*Перец душистый горошком по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают от плодоножек, нарезают продольными ломтиками. Затем солят, через 1 ч сливают жидкость, слегка обжаривают их в растительном масле.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Чеснок очищают, моют, тонко нарезают.

Петрушку моют, мелко рубят. Морковь, чеснок и петрушку тщательно перемешивают, выкладывают полученную смесь на ломтики баклажанов, сворачивают рулетами, перевязывают стеблями петрушки и плотно укладывают в стерилизованные банки.

Для приготовления маринада 600 мл воды доводят до кипения, добавляют соль, лавровый лист и перец, кипятят в течение 5 мин, затем вливают уксус.

Баклажаны заливают охлажденным маринадом, закатывают и охлаждают.

### **Баклажаны, обжаренные со свежим луком, залитые уксусом**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 1,2 кг  
Лук репчатый – 600 г  
Уксус 8%-ный – 15 мл  
Масло растительное – 60 мл  
Соль – 30 г*

***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают от плодоножек, нарезают кружками толщиной 1,5-2 см, обжаривают в растительном масле с двух сторон, охлаждают.

Лук очищают, моют, нарезают кружками толщиной 0,3-0,2 см.

Баклажаны и лук укладывают слоями в стерилизованные полулитровые банки.

В каждую банку добавляют 20 мл растительного масла, 10 г соли, 5 мл уксуса. Стерилизуют в кипящей воде в течение 50 мин, закатывают и охлаждают.

### **Горошек зеленый соленый**

***Ингредиенты***

*Горошек зеленый – 1 кг  
Соль – 300 г*

***Способ приготовления***

Зеленый горошек моют, очищают от стручков, варят в течение 6-8 мин в соленой воде (20 г соли на 1 л воды).

Затем остужают в холодной воде и обсушивают.

Горошек смешивают с оставшейся солью, укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящей водой, закатывают и охлаждают.

### **Дыня маринованная**

***Ингредиенты***

*Дыня – 1 кг  
Мед – 60 г  
Уксус столовый – 200 мл  
Гвоздика и корица по вкусу  
Соль – 20 г  
Перец душистый горошком – 5-6 шт.*

***Способ приготовления***

Дыню моют, разрезают, удаляют семена, очищают, мякоть нарезают крупными кубиками, перекладывают в стеклянные банки. Доводят до кипения 400 мл воды, добавляют мед, перец, уксус, гвоздику, корицу и соль, остужают.

Дыню заливают маринадом. Стерилизуют и герметично закрывают.

### **Молодые кабачки с зеленью**

***Ингредиенты***

*Кабачки – 1 кг  
Зелень укропа, сельдерея, петрушки – по 1 пучку  
Мята – 2-3 листика  
Перец острый – 1 стручок  
Уксус 6%-ный – 300 мл  
Соль – 60-70 г*

### ***Способ приготовления***

Подготовленные кабачки, зелень, мяту и острый перец моют.

На дно банки выкладывают зелень, мяту, острый перец, а затем кабачки. 1 л воды доводят до кипения, добавляют уксус и соль, кипятят 2 мин.

Кабачки заливают горячим маринадом, банки стерилизуют 15 мин и закатывают.

## **Кабачки маринованные**

### ***Ингредиенты***

*Кабачки молодые – 650 г*

*Гвоздика – 3-4 шт.*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Корица на кончике ножа*

*Сахар – 10 г*

*Уксус 9%-ный – 40 мл*

*Соль – 20 г*

*Перец черный горошком – 3-4 шт.*

### ***Способ приготовления***

Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками. Затем бланшируют в кипящей воде в течение 3-5 мин, остужают в холодной воде и обсушивают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, кипятят в течение 10 мин, затем вливают уксус. Кабачки укладывают в стерилизованные банки, добавляют гвоздику, черный перец, лавровый лист и корицу, заливают кипящим маринадом.

Банки с кабачками стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 5 мин, литровые – 10 мин), закатывают и охлаждают.

## **Кабачки по-украински**

### ***Ингредиенты***

*Кабачки молодые – 1 кг*

*Масло растительное – 100 мл*

*Чеснок – 20 г*

*Зелень укропа и петрушки – по 15 г*

*Уксус столовый – 60 мл*

*Соль – 50 г*

### ***Способ приготовления***

Кабачки моют, нарезают кружками толщиной 2-2,5 см. Жарят на растительном масле до полуготовности. Чеснок очищают, моют, растирают. Зелень моют, мелко нарезают. Чеснок и зелень перекладывают в банки, добавляют соль, растительное масло и уксус. Сверху укладывают кабачки. Стерилизуют, герметично закрывают.

## **Кабачки соленые**

### ***Ингредиенты***

*Кабачки молодые – 10 кг*

*Укроп – 300 г*

*Корень хрена – 60 г*

*Перец острый – 2 стручка*

*Чеснок – 2-3 зубчика*

*Соль – 80 г*

### ***Способ приготовления***

Кабачки моют, нарезают кружочками, замачивают на 2-3 ч в холодной воде. На дно эмалированной кастрюли кладут половину приправ, затем плотно укладывают кабачки.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, кипятят в течение 10 мин. Кабачки заливают рассолом, ставят гнет.

Кастрюлю накрывают чистой тканью и выдерживают при комнатной температуре до начала молочнокислого брожения. Затем переносят в помещение с температурой 0-1 ° С. Через 10-20 дней кабачки укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим рассолом и герметично закрывают.

## **Маринованные цукини**

### ***Ингредиенты***

*Цукини – 1 кг*

*Петрушка и сельдерей – по 2 стебля*

*Листья вишни – 2 шт.*

*Листья черной смородины – 3 шт.*

*Укроп – 1 зонтик*

*Лист хрена – 1 шт.*

*Эстрагон – 2-3 стебля*

*Корень хрена – 20 г*

*Чеснок – 4-5 зубчиков*

*Гвоздика – 2-3 шт.*

*Перец жгучий – 1 стручок*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Уксус 4%-ный – 15 мл*

*Сахар – 10 г*

*Соль – 20 г*

*Перец черный горошком – 4-5 шт.*

### ***Способ приготовления***

Цукини, зелень, листья вишни, смородины и хрена моют, обсушивают. Чеснок и корень хрена очищают, моют.

Цукини нарезают и укладывают в стерилизованные банки, перекладывая зеленью и листьями вишни, смородины и хрена, чесноком и корнем хрена.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 10 мин, затем вливают уксус, кладут жгучий перец, лавровый лист, черный перец и гвоздику, кипятят еще 2 мин. Цукини заливают маринадом, пастеризуют при температуре 90 ° С в течение 10 мин. Банки с цукини герметично закрывают и охлаждают.

## **Кабачки, консервированные без стерилизации**

### ***Ингредиенты***

*Кабачки – 1 кг*

*Уксус 8%-ный – 200 мл*

*Зелень укропа, мяты, сельдерея, петрушки – по 1/2 пучка*

*Перец жгучий – 1 стручок*

*Соль – 30 г*

### ***Способ приготовления***

Кабачки моют и нарезают кружочками. На дно стерилизованных банок кладут веточки укропа, стручок жгучего перца, листочки мяты, сельдерея и петрушки.

Сверху кладут кабачки таким образом, чтобы они заняли около 65% объема банки.

Уложенные кабачки заливают кипящей водой, выдерживают 5 мин и сливают воду. Повторяют эту операцию 3-4 раза.

В банки добавляют соль и уксус, заливают 1 л воды, герметично закрывают и переворачивают.

## **Капуста, маринованная с хреном**

### ***Ингредиенты***

*Капуста белокочанная – 1 кг*

*Корень хрена – 20 г*

*Уксус 6%-ный – 400 мл*

*Соль – 75 г*

### ***Способ приготовления***

Небольшие кочаны капусты моют, очищают от верхних листьев и нарезают на 4 части таким образом, чтобы вилок не распался, а держался на кочерыжке. Корень хрена моют, очищают, нарезают кружочками. Надрезанные кочаны опускают в кипящую подсоленную (15 г) воду на 5 мин, затем вынимают и укладывают в банки попеременно с корнем хрена.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют уксус, оставшуюся соль, кипятят 3 мин. Капусту заливают маринадом. Банки стерилизуют и герметично закрывают.

## **Краснокочанная капуста со сливой**

### ***Ингредиенты***

*Капуста краснокочанная – 1 кг*

*Сливы – 250 г*

*Уксус 9%-ный – 150 мл*

*Сахар – 50 г*

*Гвоздика – 5 бутонов*

*Корица – 3 г*

*Соль – 20 г*

*Перец черный горошком по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Капусту моют, шинкуют, опускают на 2 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг. Сливы моют, надрезают по бокам, опускают на 1 мин в кипящую воду, откидывают на дуршлаг.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют уксус, соль, сахар, корицу, кипятят 2 мин.

Горячий маринад вливают в банки, заполнив их на 1/4. Затем в банки кладут перец, гвоздику, капусту и сливы.

Стерилизуют в кипящей воде в течение 12-15 мин, закатывают и ставят в прохладное место.

## **Белокочанная капуста с приправой**

### ***Ингредиенты***



*Капуста белокочанная – 5 кг*  
*Морковь – 600 г*  
*Перец острый красный – 2–3 стручка*  
*Лавровый лист – 1 шт.*  
*Зелень петрушки и укропа – по 100 г*  
*Соль – 600 г*

#### ***Способ приготовления***

Капусту моют, нарезают на 4 части.  
Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, кипятят в течение 10 мин. Капусту заливают рассолом, оставляют на 5–6 дней.

Для приготовления приправы подготовленные острый перец и морковь пропускают через мясорубку.

Капусту вынимают из рассола и натирают смесью каждую часть кочана. Рассол доводят до кипения, добавляют лавровый лист, зелень петрушки и укропа, кипятят в течение 2 мин.

Капусту заливают рассолом, ставят под гнет и оставляют на 2–3 дня. Хранят в прохладном месте.

### **Капуста, засоленная в кадке**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста белокочанная – 1 кг*  
*Мука ржаная – 20 г*  
*Хлеб ржаной – 100 г*  
*Соль – 30 г*

#### ***Способ приготовления***

Капусту моют, шинкуют, выкладывают в кадку, посыпанную мукой, посыпают солью, сверху выкладывают нарезанный небольшими кусочками хлеб.

Кадку накрывают марлей и ставят в прохладное место на 1 месяц.

### **Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста брюссельская – 2 кг*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Семена горчицы – 20 г*  
*Уксус 8%-ный – 25 мл*  
*Сахар – 60 г*  
*Соль – 30 г*  
*Перец черный горошком – 4 шт.*  
*Перец душистый горошком – 1 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Брюссельскую капусту очищают, моют. Затем бланшируют в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) в течение 5 мин и обсушивают. Лук очищают, моют, нарезают тонкими колечками.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар и специи, кипятят в течение 10 мин, затем вливают уксус. Брюссельскую капусту и лук укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим маринадом и стерилизуют при температуре 85 °С (полулитровые банки – 20 мин, литровые – 25 мин).

Банки с капустой герметично закрывают и охлаждают.

### **Цветная капуста, маринованная с растительным маслом**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста цветная – 1 кг*

*Помидоры – 200 г*

*Перец болгарский – 1 кг*

*Масло растительное – 200 мл*

*Уксус 9%-ный – 100 мл*

*Сахар – 40 г*

*Чеснок – 100 г*

*Зелень петрушки – 50 г*

*Соль – 20 г*

#### ***Способ приготовления***

Цветную капусту моют и разбирают на соцветия. Бланшируют в подсоленной воде в течение 5 мин и остужают. Перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена и нарезают.

Помидоры моют и пропускают через мясорубку. Добавляют уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок и петрушку. Полученную массу добавляют в капусту, все тщательно перемешивают и доводят до кипения. Варят на слабом огне в течение 10 мин.

Массу раскладывают по банкам и герметично закрывают.

### **Цветная капуста в овощной смеси**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста цветная – 1,2 кг*

*Помидоры – 1,2 кг*

*Перец болгарский – 200 г*

*Чеснок – 80 г*

*Зелень петрушки – 200 г*

*Масло растительное – 200 мл*

*Уксус 9%-ный – 120 мл*

*Сахар – 1 кг*

*Соль – 60 г*

#### ***Способ приготовления***

Цветную капусту моют, разбирают на соцветия, бланшируют в течение 4 мин, откидывают на дуршлаг и обсушивают. Чеснок очищают, моют, мелко рубят. Петрушку моют и измельчают. Болгарский перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена.

Помидоры моют, пропускают через мясорубку, добавляют уксус, масло растительное, соль, сахар, чеснок, петрушку и болгарский перец. Смесь доводят до кипения, добавляют цветную капусту, варят на слабом огне в течение 10-15 мин.

Горячую массу раскладывают по стерилизованным банкам, закатывают и охлаждают.

### **Капуста оригинальная**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста белокочанная – 5 кг*

*Паста томатная – 500 г*

*Масло растительное – 500 мл*

*Соль – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Капусту моют, тонко шинкуют. Томатную пасту разводят в 2 л горячей воды, добавляют растительное масло и соль. Доводят до кипения, кладут капусту, кипятят в течение 5 мин.

Банки с капустой закатывают и охлаждают.

## **Ассорти с капустой**

### ***Ингредиенты***

*Капуста белокочанная – 5 кг*

*Перец сладкий – 1 кг*

*Помидоры – 1 кг*

*Кабачки – 600 г*

*Морковь очищенная – 500 г*

*Чеснок – 2 головки*

*Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 50 г*

*Перец острый – 1 стручок*

*Соль – 60 г*

### ***Способ приготовления***

Капусту моют, каждый кочан разрезают на 4 части вместе с кочерыжкой, бланшируют в течение 5 мин, остужают и обсушивают.

Сладкий перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена, бланшируют в течение 5 мин, остужают и обсушивают. Кабачки, морковь и помидоры моют, все нарезают кружочками.

Чеснок очищают, моют. Зелень моют и крупно нарезают.

Капусту, кабачки, помидоры и сладкий перец попеременно укладывают плотно в кастрюлю в несколько слоев, обильно пересыпая каждый слой дольками чеснока, зеленью, измельченным острым перцем и морковью.

Для приготовления рассола 2 л воды доводят до кипения, добавляют соль, кипятят в течение 10 мин.

Овощную смесь заливают рассолом, ставят под гнет, выдерживают при комнатной температуре в течение 3 дней, затем переносят в прохладное место.

## **Маринованная кукуруза**

### ***Ингредиенты***

*Кукуруза молодая – 1 кг*

*Гвоздика – 3-4 шт.*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Корица – 1 палочка*

*Уксус 6%-ный – 1 л*

*Масло растительное – 100 мл*

*Сахар – 50 г*

*Соль – 40 г*

### ***Способ приготовления***

Кукурузу очищают от листьев, моют и обсушивают.

Для приготовления маринада 7 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 10 мин, затем кладут корицу, гвоздику, лавровый лист и кипятят еще 2

мин. Вливают уксус, тщательно перемешивают, доводят до кипения.

Кукурузу кладут в кипящий маринад и варят до тех пор, пока початки не станут мягкими.

Маринад сливают, охлаждают. Кукурузу укладывают в стерилизованные банки, заливают холодным маринадом и прокаленным маслом, герметично закрывают.

### **Маринованный лук-севок**

#### ***Ингредиенты***

*Лук-севок – 4,4 кг*

*Корица – 1 палочка*

*Гвоздика – 10 шт.*

*Лавровый лист – 10 шт.*

*Уксус 9%-ный – 500 мл*

*Сахар – 180 г*

*Соль – 105 г*

*Перец душистый – 10 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют, бланшируют в кипящей воде в течение 2–3 мин, остужают в холодной воде и обсушивают.

Для приготовления маринада 1,5 л воды доводят до кипения, добавляют соль и сахар, кипятят в течение 10–15 мин, фильтруют, доводят раствор до кипения, затем вливают уксус. На дно стерилизованных банок укладывают по 2 горошины душистого перца, 1 кусочку ломаной веточки корицы, 2–3 бутона гвоздики, 2 лаврового листа. Затем плотно укладывают лук и заливают банки маринадом, нагретым до температуры 80 °С.

Банки с луком стерилизуют в кипящей воде (полулитровые – 5 мин, литровые – 8 мин), закатывают и охлаждают.

### **Репчатый лук, фаршированный перцем**

#### ***Ингредиенты***

*Лук репчатый мелкий – 500 г*

*Перец сладкий – 2 стручка*

*Уксус – 250 мл*

*Соль – 40 г*

#### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют. Перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена, нарезают вдоль.

Бланшируют в 2 л соленой воды в течение 5 мин, затем остужают в холодной воде и обсушивают.

У луковиц удаляют сердцевину, начиняют перцем.

Для приготовления маринада 250 мл воды, в которой бланшировались овощи, доводят до кипения, добавляют уксус, кипятят в течение 1 мин.

Лук складывают в эмалированную кастрюлю, заливают кипящим рассолом, накрывают крышкой и выдерживают при комнатной температуре в течение 1 дня. Затем рассол сливают, доводят до кипения, охлаждают и снова заливают им лук.

Накрывают крышкой и выдерживают в течение 4 недель в холодном месте.

### **Лук, засоленный с укропом**

### ***Ингредиенты***

*Лук репчатый – 1 кг*

*Укроп – 2-3 зонтика*

*Соль – 40-50 г*

*Перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. На дно банки кладут 1 зонтик укропа, лук, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху кладут оставшийся укроп, устанавливают пресс и выдерживают при комнатной температуре 24 ч.

## **Маринованная морковь**

### ***Ингредиенты***

*Морковь – 1 кг*

*Сахар – 40 г*

*Уксус 6%-ный – 60 мл*

*Соль – 30 г*

### ***Способ приготовления***

Морковь моют, очищают, нарезают кружочками толщиной 2-2,5 см, бланшируют в подсоленной (5 г) воде и кладут в банки.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, оставшуюся соль и уксус, кипятят 2 мин. Морковь заливают горячим маринадом. Банки стерилизуют и закатывают.

## **Молодая морковь в рассоле**

### ***Ингредиенты***

*Морковь молодая – 1 кг*

*Лавровый лист*

*Соль – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Морковь моют, очищают, бланшируют в течение 3-5 мин, обсушивают, укладывают в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, лавровый лист, кипятят 1 мин, процеживают, снова доводят до кипения. Морковь заливают кипящим рассолом. Банки стерилизуют и герметично закрывают.

## **Огурцы, маринованные с луком**

### ***Ингредиенты***

*Огурцы – 1 кг*

*Лук репчатый – 4 шт.*

*Уксус 3%-ный – 400 мл*

*Сахар – 50 г*

*Гвоздика – 2-3 шт.*

*Зелень укропа – 1 пучок*

*Соль – 50 г*

*Перец черный горошком по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Огурцы моют и плотно укладывают в банки. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Зелень укропа моют, рубят. В каждую банку добавляют лук, зелень укропа, перец горошком и гвоздику.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют уксус, сахар и соль, кипятят 1 мин.

Огурцы заливают горячим маринадом. Банки стерилизуют 5 мин и герметично закрывают.

## **Огурцы, маринованные в смородиновом соке**

### ***Ингредиенты***

*Огурцы – 1 кг*

*Сок смородиновый – 250 мл*

*Сахар – 20 г*

*Гвоздика – 2-3 шт.*

*Чеснок – 1-2 зубчика*

*Веточки укропа и мяты*

*Соль – 50 г*

*Перец черный горошком – 2-3 шт.*

### ***Способ приготовления***

Огурцы, укроп и мяту моют. Чеснок очищают, моют. На дно банок кладут чеснок, укроп, мяту, гвоздику и перец горошком, затем кладут огурцы.

Для приготовления маринада 1 л воды смешивают со смородиновым соком, добавляют соль и сахар, доводят до кипения.

Огурцы заливают маринадом. Банки емкостью 1 л стерилизуют 8 мин и герметично закрывают.

## **Огурцы в яблочном соке**

### ***Ингредиенты***

*Огурцы – 1 кг*

*Сок огуречный – 1 л*

*Сок яблочный – 1 л*

*Сахар – 100 г*

*Соль – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Огурцы моют и погружают на 2-3 мин в кипящую воду, после чего укладывают в банки и заливают кипящей смесью из яблочного и огуречного соков с солью и сахаром.

Настаивают в течение 3 мин, затем сок сливают в отдельную емкость, снова доводят до кипения и заливают им огурцы.

Повторяют еще 2 раза, после этого банки закатывают.

## **Патиссоны, маринованные с пряностями**

### ***Ингредиенты***

*Патиссоны – 1 кг*

*Корень хрена – 10 г*

*Корень сельдерея – 10 г*

*Лист мяты – 1 шт.*



*Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку*  
*Чеснок – 2-3 зубчика*  
*Лавровый лист – 1 шт.*  
*Эссенция уксусная – 5-6 мл*  
*Соль – 7-10 г*  
*Перец черный горошком – 10-15 шт.*

#### **Способ приготовления**

Патиссоны моют. Корни хрена и сельдерея моют и очищают. Зелень укропа, петрушки и листик мяты моют. Чеснок очищают, моют.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль, лавровый лист, мяту, уксусную эссенцию, кипятят 3 мин. Патиссоны укладывают в банки вперемешку с зеленью, перцем, чесноком, корнем сельдерея и хреном, заливают кипящим маринадом.

Банки стерилизуют и закатывают.

### **Патиссоны маринованные**

#### **Ингредиенты**

*Патиссоны – 1,2 кг*  
*Листья хрена – 4 шт*  
*Зелень укропа – 1 пучок*  
*Зелень петрушки – 1/2 пучка*  
*Перец острый – 2 стручка*  
*Чеснок – 1 головка*  
*Уксус столовый – 200 мл*  
*Сахар – 30 г*  
*Соль – 40 г*

#### **Способ приготовления**

Патиссоны моют, срезают плодоножки, бланшируют в кипящей воде в течение 3–5 мин, затем остужают в холодной воде и обсушивают. Зелень и листья хрена моют и обсушивают. Чеснок очищают и моют. Острый перец моют и мелко нарезают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 15 мин, затем вливают уксус. На дно стерилизованных литровых банок укладывают зелень и пряности, а затем патиссоны. Наполненные банки заливают горячим маринадом и стерилизуют в кипящей воде в течение 12 мин. Банки с патиссонами герметично закрывают и остужают в холодной воде.

### **Сладкий перец с луком**

#### **Ингредиенты**

*Перец сладкий – 1 кг*  
*Помидоры – 1,5 кг*  
*Лук репчатый – 400 г*  
*Зелень петрушки и укропа – по 2 пучка*  
*Масло растительное – 200 мл*  
*Сахар – 20 г*  
*Соль – 20 г*

#### **Способ приготовления**

Сладкий перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена, нарезают небольшими кусочками и слегка обжаривают в растительном масле (50 мл).

Лук очищают, моют, нарезают кольцами, обжаривают в растительном масле (30 мл). Зелень петрушки и укропа тщательно моют, измельчают.

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу, измельчают, доводят до кипения, добавляют соль, сахар и оставшееся масло.

Кипятят 3 мин, добавляют сладкий перец, лук и зелень, доводят до кипения, раскладывают по банкам, стерилизуют и герметично закрывают.

## **Лечо**

### ***Ингредиенты***

*Перец сладкий – 1 кг*

*Помидоры – 1 кг*

*Морковь – 1 кг*

*Яблоки кисло-сладкие – 1 кг*

*Перец острый – 2 стручка*

*Чеснок – 200 г*

*Масло растительное – 200 мл*

*Уксус 9%-ный – 120 мл*

*Сахар – 200 г*

*Соль – 60 г*

### ***Способ приготовления***

Овощи и яблоки тщательно моют. Перец очищают от плодоножек, удаляют семена.

Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину. Морковь очищают и обсушивают. Все овощи, кроме чеснока, и яблоки пропускают через мясорубку. Добавляют соль, сахар и масло. Затем доводят до кипения и варят на слабом огне в течение 1 ч. Уксус и измельченный чеснок добавляют за 5 мин до готовности.

Лечо раскладывают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и стерилизуют.

## **Помидоры, консервированные с хреном и зеленью**

### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 600 г*

*Чеснок – 1-2 зубчика*

*Корень хрена – 0,5 шт.*

*Зелень укропа и петрушки – по 2 пучка*

*Кислота лимонная – 2 г*

*Соль – 15 г*

### ***Способ приготовления***

Помидоры и зелень моют. Корень хрена моют, очищают, крупно нарезают. Чеснок очищают и моют. Корень хрена, чеснок и зелень выкладывают на дно банок, сверху выкладывают помидоры. Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту и соль, кипятят в течение 3 мин.

Помидоры заливают кипящим рассолом. Банки стерилизуют и герметично закрывают.

## **Помидоры соленые**

### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 10 кг*

*Зелень укропа – 100-200 г*

*Корень хрена – 50 г*  
*Листья черной смородины – 100 г*  
*Чеснок – 20–30 г*  
*Перец красный острый – 3 стручка*  
*Соль – 700 г*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, обсушивают. Зелень укропа, листья черной смородины моют, обсушивают. Чеснок очищают, моют, обсушивают. Корень хрена очищают, моют, обсушивают. Острый перец моют, мелко нарезают.

Для приготовления рассола 10 л воды доводят до кипения, добавляют соль, кипятят в течение 15 мин.

На дно стерилизованных банок кладут зелень укропа, листья смородины, чеснок и хрен. Сверху плотно укладывают помидоры. Банки заливают холодным рассолом, ставят под гнет, выдерживают при комнатной температуре в течение 5 дней, затем переносят в холодное место.

### **Помидоры в томатном соке**

#### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 800 г*  
*Сок томатный – 320–340 мл*  
*Кислота лимонная – 1,5 г*  
*Сахар – 10 г*  
*Соль – 20 г*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу. Томатный сок доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, сахар и соль, кипятят 2 мин. Помидоры укладывают в банки, заливают кипящим соком. Банки стерилизуют и герметично закрывают.

### **Соленые помидоры по-монастырски**

#### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 1 кг*  
*Зелень укропа – 1 пучок*  
*Чеснок – 1 зубчик*  
*Листья черной смородины – 5 шт.*  
*Листья вишни – 5 шт.*  
*Зелень сельдерея и петрушки – по 100 г*  
*Соль – 60 г*  
*Перец черный – 10 г*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры, зелень, листья смородины и вишни моют. Чеснок очищают, моют.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют черный перец и соль, кипятят 2 мин.

Помидоры, зелень, листья вишни и смородины и чеснок выкладывают в банки, заливают рассолом. Банки накрывают марлей и оставляют при комнатной температуре на 24–48 ч.

Банки закрывают крышками и ставят на хранение в прохладное место.

## **Помидоры с гроздьями рябины**

### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 2 кг*

*Рябина – 500 г*

*Сахар – 100 г*

*Соль – 30 г*

### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, накалывают заостренной деревянной палочкой со стороны плодоножки. Гроздья рябины моют, обсушивают.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 10 мин. Помидоры и рябину укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим рассолом, оставляют на 10 мин.

Затем рассол сливают, доводят до кипения и снова заливают им банки с помидорами. Герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Помидоры со сливами**

### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 1 кг*

*Сливы – 1 кг*

*Сахар – 100 г*

*Соль – 15 г*

### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, обсушивают, накалывают заостренной деревянной палочкой со стороны плодоножки. Сливы моют, обсушивают.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 10 мин. Помидоры и сливы

укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим рассолом.

Затем рассол сливают и еще раз заливают в банки.

Герметично закрывают и охлаждают.

## **Помидоры, маринованные с виноградом**

### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 1 кг*

*Виноград – 300 г*

*Чеснок – 1 зубчик*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Листья смородины – 2–3 шт.*

*Листья вишни – 2 шт.*

*Листья хрена – 10 г*

*Зелень укропа и петрушки по вкусу*

*Паприка – 50 г*

*Сахар – 15 г*

*Соль – 15 г*

*Перец черный горошком – 5 шт.*

*Перец молотый – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, обсушивают. Виноград перебирают, моют, обсушивают.

Зелень, листья смородины, вишни и хрена моют. Чеснок очищают и моют. Перекладывают в банки специи, зелень, листья смородины, вишни и хрена, чеснок, затем помидоры, виноград, соль и сахар.

Заливают на 20 мин кипятком.

Маринад сливают, кипятят,вливают в банки с помидорами, герметично закрывают.

### **Свекла маринованная**

#### ***Ингредиенты***

*Свекла – 1,2 кг*

*Корень хрена – 10 г*

*Семена тмина или укропа – 1-3 г*

*Уксус 9%-ный – 0,6-0,9 л*

*Сахар – 200 г*

*Соль – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу моют, варят до полуготовности, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Корень хрена очищают, моют, мелко нарезают.

Для приготовления маринада в 300 мл горячей воды растворяют сахар и соль, доводят до кипения, добавляют уксус, кипятят еще 2 мин.

Свеклу смешивают с хреном, семенами тмина или укропа, укладывают в стерилизованные банки. Затем заливают кипящим маринадом и пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин).

Банки со свеклой закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Свекла, маринованная с черной смородиной**

#### ***Ингредиенты***

*Свекла – 1 кг*

*Смородина черная – 200 г*

*Гвоздика – 8 шт.*

*Корица – 1 палочка*

*Уксус столовый – 100 мл*

*Сахар – 80 г*

*Соль – 35 г*

*Перец душистый горошком – 10 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу моют, варят до полуготовности, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Черную смородину перебирают, моют, очищают от плодоножек, обсушивают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 5 мин, затем кладут корицу, гвоздику, душистый перец,вливают уксус, кипятят еще 2 мин.

Свеклу и смородину укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим маринадом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 15 мин). Герметично закрывают и охлаждают.

### **Свекла с морковью**

### ***Ингредиенты***

*Свекла – 1 кг*

*Морковь – 1 кг*

*Лук – 300 г*

*Соль – 45-55 г*

### ***Способ приготовления***

Свеклу, морковь и лук очищают, моют, мелко нарезают.

Все укладывают в емкость для засолки, добавляют соль и перемешивают. Выдерживают под прессом при комнатной температуре 10-12 ч, периодически прокалывая деревянной палочкой.

Сливают сок, добавляют в него 500 мл воды и соль, доводят до кипения и горячим (не менее 70 ° С) рассолом заливают овощи.

Сверху вновь ставят пресс, накрывают емкость крышкой и убирают в прохладное место.

## **Консервированная стручковая фасоль**

### ***Ингредиенты***

*Фасоль стручковая – 1 кг*

*Сахар – 10 г*

*Кислота лимонная – 1-2 г*

*Соль – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Фасоль моют, нарезают кусочками длиной 2-3 см, опускают на 3 мин в кипящую подсоленную (5 г) воду, охлаждают, укладывают в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, лимонную кислоту и оставшуюся соль. Фасоль заливают рассолом.

Банки пастеризуют в течение 1 ч при температуре 95 ° С, затем закрывают. Через 48 ч снова пастеризуют при той же температуре в течение 30-35 мин.

Банки закатывают и ставят на хранение в прохладное место.

## **Соленая стручковая фасоль**

### ***Ингредиенты***

*Фасоль стручковая – 1 кг*

*Соль – 70-80 г*

### ***Способ приготовления***

Стручковую фасоль очищают от волокон, сушат и плотно укладывают в посолочную емкость. Готовят рассол, растворив в 500 мл кипящей воды соль. Заливают фасоль горячим (70 ° С) рассолом, накрывают марлей, сложенной в 2 слоя, устанавливают сверху груз и через 2 дня убирают в холодное место.

## **Чеснок, маринованный с укропом**

### ***Ингредиенты***

*Чеснок – 1 кг*

*Уксус столовый – 200 мл*

*Лавровый лист – 3 шт.*

*Зелень укропа – 3 пучка*



*Соль – 60 г*

#### ***Способ приготовления***

Чеснок очищают, моют, бланшируют в течение 1 мин.

Зелень укропа моют, рубят. Чеснок и зелень укропа выкладывают в банки.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют уксус, лавровый лист, соль, кипятят 2 мин. Чеснок и зелень заливают горячим маринадом.

Банки стерилизуют и герметично закрывают.

### **Малосольные стебли чеснока**

#### ***Ингредиенты***

*Стебли чеснока – 1 кг*

*Листья черной смородины – 4–5 шт.*

*Листья вишни – 3 шт.*

*Корень хрена – 0,5 шт.*

*Зелень укропа – 100 г*

*Соль – 60–70 г*

*Перец по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Стебли чеснока перебирают, моют, нарезают кусочками длиной 10 см. Корень хрена натирают на мелкой терке. Зелень укропа моют, обсушивают, мелко нарезают и смешивают с хреном и чесноком. Укладывают все в банку, перекладывая листьями черной смородины и вишни.

Растворяют в 1 л кипящей воды соль, добавляют перец. Рассол остужают до 50 ° С, заливают чеснок, накрывают банку марлей, сложенной в 2-3 слоя, и оставляют при комнатной температуре на 5 дней.

Банку закрывают полиэтиленовой крышкой.

### **Традиционное ассорти**

#### ***Ингредиенты***

*Помидоры – 700 г*

*Огурцы – 700 г*

*Перец сладкий – 4 шт.*

*Листья мяты перечной – 3-4 шт.*

*Зелень петрушки и сельдерея – по 2 веточки*

*Листья вишни и черной смородины – по 2 шт.*

*Листья хрена – 0,5 шт.*

*Корень хрена – по вкусу*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Чеснок – 4-5 зубчиков*

*Гвоздика – 3 шт.*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Уксус 6%-ный – 120 мл*

*Сахар – 60 г*

*Соль – 50 г*

*Перец острый – 1 стручок*

*Перец черный горошком – 4–5 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Помидоры моют, накалывают заостренной деревянной палочкой.

Огурцы моют и обсушивают. Перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена, нарезают широкими полосками. Зелень, листья вишни, смородины, мяты, хрена моют, обсушивают.

Корень хрена очищают, моют, мелко нарезают.

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Чеснок очищают, моют. Острый перец моют и обсушивают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют соль и сахар, кипятят в течение 10 мин, затем кладут гвоздику, лавровый лист, черный и острый перец, кипятят еще 2 мин. Помидоры, огурцы и перец укладывают в стерилизованные трехлитровые банки, перестеливая зеленью, листьями, луком и чесноком.

Заливают горячим маринадом, вливают уксус. Пастеризуют при температуре 90 ° С, пока огурцы не приобретут нежно-оливковый цвет.

Банки с ассорти герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Салат из квашеной капусты с яблоками и свеклой**

#### ***Ингредиенты***

*Капуста квашеная – 1 кг*

*Свекла – 500 г*

*Яблоки – 500 г*

*Сахар – 40 г*

*Соль – 40 г*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу моют, очищают, нарезают соломкой. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Капусту смешивают со свеклой и яблоками, плотно укладывают в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят 1 мин. Маринад вливают в банки. Банки стерилизуют и герметично закрывают.

### **Салат из баклажанов и фасоли**

#### ***Ингредиенты***

*Баклажаны – 3 кг*

*Фасоль – 600 г*

*Лук репчатый – 1 кг*

*Чеснок – 300 г*

*Перец болгарский красный – 400 г*

*Перец острый зеленый – 1 стручок*

*Зелень петрушки – 100 г*

*Масло растительное – 100 мл*

*Уксус столовый – 70 мл*

*Соль – 60 г*

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны моют, очищают от плодоножек, варят в течение 5-7 мин, затем кладут под гнет на 30-40 мин. Остужают, нарезают кубиками. Фасоль моют, варят до готовности, остужают. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Болгарский перец моют, очищают от плодоножек, удаляют семена, нарезают полосками.

Острый перец моют, мелко нарезают. Чеснок очищают, моют, измельчают. Зелень

петрушки моют, крупно нарезают.

Все овощи и зелень перемешивают, добавляют соль, уксус, масло растительное, оставляют на 6-7 ч. Затем раскладывают по стерилизованным полулитровым банкам, стерилизуют в течение 15-20 мин, закатывают и охлаждают.

### **Маринованные грузди или рыжики**

#### ***Ингредиенты***

*Грузди или рыжики – 10 кг*

*Семена укропа – 3 чайные ложки*

*Эссенция уксусная 70%-ная – 30 мл*

*Лавровый лист – 10 шт.*

*Гвоздика – 3 шт.*

*Соль – 200 г*

*Перец душистый горошком – 20 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, очищают, бланшируют в течение 5 мин, откидывают на дуршлаг, остужают, выкладывают в банки, пересыпают солью и оставляют на 24 ч.

Для приготовления маринада 2 л воды доводят до кипения, добавляют уксусную эссенцию, лавровый лист, гвоздику, семена укропа и перец горошком, кипятят 4–5 мин.

Грибы отжимают, перекладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим маринадом. Банки закрывают полиэтиленовыми крышками и ставят на хранение в прохладное место.

### **Маринованные лисички**

#### ***Ингредиенты***

*Лисички – 10 кг*

*Эссенция уксусная 70%-ная – 30 мл*

*Лавровый лист – 10 шт.*

*Соль – 200 г*

*Перец душистый горошком – 20 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, варят 20 мин в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг.

Для приготовления маринада 2 л воды доводят до кипения, добавляют специи, соль и уксусную эссенцию. Грибы заливают маринадом и варят 20-25 мин. Грибы перекладывают в банки, герметично закрывают.

### **Сыроежки, засоленные с луком**

#### ***Ингредиенты***

*Сыроежки – 1 кг*

*Лук репчатый – 4 шт.*

*Листья черной смородины – 5 шт.*

*Семена укропа – 10 г*

*Соль – 70 г*

*Перец черный горошком – 6 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Листья смородины моют. Сыроежки

промывают, очищают, заливают холодной водой, оставляют на 1 ч, затем выкладывают в эмалированную кастрюлю, заливают 2 л воды, добавляют 20 г соли, варят 10 мин, помешивая и снимая пену.

Грибы откидывают на дуршлаг, остужают и выкладывают в банку, пересыпая каждый слой оставшейся солью, перцем, семенами укропа и луком. Сверху выкладывают листья черной смородины. Банку накрывают марлей и кружком с грузом, оставляют на 3 дня в теплом сухом помещении.

Банку закрывают полиэтиленовой крышкой и ставят в холодное место.

### **Грибы в кисло-сладком маринаде**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы – 1 кг*

*Лук репчатый – 200 г*

*Морковь – 100 г*

*Кислота лимонная – 10 г*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Горчица сухая и перец по вкусу*

*Уксус 6%-ный – 100 мл*

*Сахар – 30 г*

*Соль – 20 г*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, крупно нарезают, бланшируют 3-5 мин в 100 мл воды с добавлением 10 г соли и лимонной кислоты. В банки кладут лавровый лист, сверху выкладывают грибы, добавляют горчицу и перец.

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Морковь очищают, моют, нарезают кружками.

Овощи выкладывают на грибы. 150 мл воды доводят до кипения, добавляют соль, уксус, сахар, заливают в банки. Стерилизуют и герметично закрывают.

### **Грибы, маринованные с чесноком**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы – 1 кг*

*Чеснок – 200 г*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Уксус 6%-ный – 100 мл*

*Сахар – 30 г*

*Соль – 20 г*

*Перец душистый горошком – 10 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Грибы тщательно промывают, очищают, крупно нарезают, бланшируют в течение 5 мин в 100 мл воды с добавлением 10 г соли. Чеснок очищают, моют.

Для приготовления маринада 200 мл воды доводят до кипения, добавляют соль и сахар, кипятят в течение 5 мин, затем вливают уксус. В стерилизованные банки укладывают специи, грибы и чеснок, заливают кипящим маринадом, стерилизуют и герметично закрывают.

### **Грибное ассорти, соленное горячим способом**

### ***Ингредиенты***

*Грибы (подосиновики, подберезовики, маслята) – 1 кг*

*Лавровый лист – 1-2 шт.*

*Листья черной смородины – 2-3 шт.*

*Зелень укропа – 20 г*

*Зелень петрушки – 10 г*

*Чеснок – 1-2 зубчика*

*Соль – 180 г*

*Перец черный горошком по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, обсушивают. Для приготовления рассола доводят до кипения 3 л воды, добавляют 150 г соли, кипятят в течение 15 мин.

Грибы кладут в кипящий рассол и варят, пока они не опустятся на дно. Откидывают на дуршлаг и остужают.

Грибы перекладывают в стерилизованную банку, пересыпая оставшейся солью и перекладывая листьями смородины, лавровым листом, зеленью укропа и петрушки, чесноком и черным перцем.

Закрывают полиэтиленовой крышкой.

Выдерживают в течение 30-35 дней на холоде.

## **Грибное ассорти, соленное холодным способом**

### ***Ингредиенты***

*Волнушки – 500 г*

*Грузди – 500 г*

*Семена укропа – 25 г*

*Кислота лимонная – 1 чайная ложка*

*Соль – 40 г*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, замачивают на 2 дня в холодной воде (на 1 л воды 20 г соли и 1 чайная ложка лимонной кислоты). Воду меняют 4–5 раз, затем обсушивают.

На дно стерилизованной банки насыпают слой соли, выкладывают грибы шляпками вниз. Каждый слой грибов (не более 5 см) пересыпают солью и семенами укропа. Верхний слой прикрывают марлей, сложенной в 2–3 слоя, кладут пресс и выдерживают при комнатной температуре 2–3 дня.

Когда грибы оседут, докладывают новые, также пересыпав солью. Выдерживают еще 5 дней. Через 1-1,5 месяца грибы готовы к употреблению.

## **Белые грибы соленные**

### ***Ингредиенты***

*Грибы белые – 1 кг*

*Лавровый лист – 2-3 шт.*

*Соль – 150 г*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, обсушивают, нарезают ломтиками. Перекладывают в эмалированную емкость, добавляют 75 г соли. Выдерживают 2-3 ч.

Перекладывают в стерилизованную банку, приминая до выделения сока. Добавляют оставшуюся соль и лавровый лист. Закрывают полиэтиленовой крышкой.

## **Маринованные белые грибы**

### ***Ингредиенты***

*Грибы белые – 10 кг*

*Эссенция уксусная 70%-ная – 80 мл*

*Кислота лимонная – 3 г*

*Корица – 1 г*

*Гвоздика по вкусу*

*Соль – 600 г*

*Перец душистый горошком – 20 шт.*

### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, очищают, бланшируют в течение 3 мин в подсоленной (30 г) воде, кладут в эмалированную кастрюлю.

Заливают водой (3 л), добавляют уксусную эссенцию, соль (170 г) и варят в течение 10–15 мин.

Для приготовления маринада 2 л воды доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, корицу, перец горошком, гвоздику, кипятят 5 мин.

Грибы перекладывают в банки, заливают маринадом, закрывают полиэтиленовыми крышками, ставят на хранение в прохладное место.

## **Маринованные шампиньоны**

### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 1 кг*

*Вино белое – 500 мл*

*Масло растительное – 150 мл*

*Лимон – 1 шт.*

*Лук репчатый – 100 г*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Соль – 20 г*

*Перец душистый горошком – 5-6 шт.*

### ***Способ приготовления***

Грибы очищают, промывают, сбрызгивают соком лимона.

Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Вино, 200 мл воды и масло смешивают, добавляют лавровый лист, перец и соль. Доводят смесь до кипения. Грибы опускают в кипящий маринад на 5 мин.

Затем грибы раскладывают по стерилизованным банкам попеременно с кольцами лука. С маринада снимают пену и вливают его в банки с грибами. Стерилизуют и герметично закрывают.

## **Подберезовики, соленные в растительном масле**

### ***Ингредиенты***

*Подберезовики – 1 кг*

*Масло растительное – 600 мл*

*Соль – 30 г*

*Перец по вкусу*

### ***Способ приготовления***



Грибы промывают, обсушивают, нарезают ломтиками, добавляют перец. Перекладывают в стерилизованную банку.

Масло перекаливают с добавлением соли. Грибы заливают маслом, закрывают полиэтиленовой крышкой.

### **Стерилизованные грибы в томатном соке**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы – 1 кг*

*Пюре томатное – 700 г*

*Масло растительное – 80 мл*

*Сахар – 300 г*

*Лавровый лист и уксус по вкусу*

*Соль – 15 г*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, нарезают, тушат на слабом огне до выделения сока с добавлением лаврового листа и растительного масла. Томатное пюре смешивают с солью, сахаром и уксусом, добавляют в грибы, прогревают, но не кипятят.

Смесь перекладывают в банки, стерилизуют и герметично закрывают.

### **Стерилизованный салат из грибов**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы – 1 кг*

*Лук репчатый – 50 г*

*Масло растительное – 50 мл*

*Уксус 6%-ный – 30 мл*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Гвоздика и корица по вкусу*

*Соль – 30 г*

*Перец черный горошком – 3-4 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Салат готовят из свежих, маринованных или соленых грибов.

Свежие грибы промывают, очищают, бланшируют в течение 2-3 мин, остужают, перекладывают в стерилизованные банки. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. В банки с грибами добавляют лук и масло.

Для приготовления маринада 500 мл воды доводят до кипения, добавляют соль, уксус и приправы. Маринад заливают в банки с грибами и луком, стерилизуют, герметично закрывают.

### **Икра из грибов соленая**

#### ***Ингредиенты***

*Смесь из белых, опят, подберезовиков, рыжиков и других грибов – 1 кг*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Соль – 40 г*

*Перец черный – 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Грибы промывают, варят в течение 20 мин, затем остужают в холодной воде,

обсушивают и мелко нарезают. Репчатый лук очищают, моют, мелко рубят. Грибы пересыпают смесью из соли, перца и лука, тщательно перемешивают и плотно укладывают в эмалированную посуду. Сверху накрывают чистой тканью, ставят под гнет.

Икра готова к употреблению через 10-15 дней.

### **Шампиньоны с морковью**

#### ***Ингредиенты***

*Шампиньоны – 1 кг  
Лук репчатый – 400 г  
Морковь – 500 г  
Уксус 6%-ный – 50 мл  
Сахар – 30 г  
Соль – 40 г*

#### ***Способ приготовления***

Шампиньоны очищают, промывают, нарезают четвертинками. Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Репчатый лук очищают, моют, мелко рубят.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 10 мин, затем вливают уксус. Шампиньоны, морковь и лук укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим маринадом, пастеризуют при температуре 80 ° С в течение 20 мин.

Банки с шампиньонами закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Опята, маринованные со специями**

#### ***Ингредиенты***

*Опята мелкие – 5 кг  
Гвоздика – 2-3 шт.  
Лавровый лист – 2 шт.  
Уксус 6%-ный – 30 мл  
Сахар – 25 г  
Соль – 60 г  
Перец черный горошком – 3-4 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Опята промывают, заливают холодной водой, оставляют на 3 ч, затем еще раз тщательно промывают. Грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают 1,5 л воды, варят в течение 1,5 ч. Затем добавляют соль, сахар, лавровый лист, черный перец, гвоздику и уксус, варят еще 30 мин. Грибы в горячем виде раскладывают по стерилизованным банкам, пастеризуют при температуре 90 ° С в течение 20 мин, закатывают и охлаждают.

### **Вешенки с баклажанами**

#### ***Ингредиенты***

*Вешенки – 2 кг  
Баклажаны – 1 кг  
Морковь – 500 г  
Лук репчатый – 400 г  
Зелень петрушки – 100 г  
Уксус столовый – 50 мл*

*Сахар – 30 г*

*Соль – 30 г*

***Способ приготовления***

Вешенки моют, обсушивают, крупно нарезают.

Баклажаны моют, очищают от плодоножек, варят в течение 20 мин, отжимают, нарезают широкими полосками. Зелень петрушки моют, мелко рубят.

Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Лук очищают, моют, мелко нарезают.

Для приготовления маринада 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и соль, кипятят в течение 5 мин, затем вливают уксус.

Грибы и овощи укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим маринадом, стерилизуют и закатывают.

## **Напитки**

### **Морс яблочный**

***Ингредиенты***

*Яблоки – 1-2 шт.*

*Сахар – 100 г*

***Способ приготовления***

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают на дольки, протирают через сито и выжимают сок. Мезгу заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 5 мин, затем отвару дают настояться и сливают. Мезгу отжимают. В настой добавляют сахар, хорошо размешивают до полного растворения, затем вливают натуральный яблочный сок. Напиток употребляют охлажденным.



### **Цветочный чай**

***Ингредиенты***

*Листья, цветки и бутоны иван-чая свежие измельченные – 1 чайная ложка (или сухие листья – 1 щепотка)*

***Способ приготовления***

Сырье заливают 2 стаканами кипятка и кипятят в течение 5 мин. Затем чаю дают настояться 5-10 мин. Иван-чай оказывает успокаивающее действие и стимулирует деятельность сердца.

### **Морс ягодный**

#### ***Ингредиенты***

*Ягоды (малина, черная смородина, клюква, брусника) – 1 стакан*

*Сахар по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Ягоды промывают, протирают через сито и выжимают сок.

Мезгу заливают 1 л горячей воды и кипятят на слабом огне в течение 5-8 мин, затем отвар настаивают в течение 2-3 ч.

Настой процеживают, растворяют в нем сахар, затем вводят натуральный сок. Морс охлаждают.

### **Квас**

#### ***Ингредиенты***

*Сухари ржаные – 1 кг*

*Дрожжи – 25 г*

*Мята – 25 г*

*Сахар – 200 г*

#### ***Способ приготовления***

Ржаные сухари насыпают в бидон, заливают 8 л кипятка и накрывают крышкой. Через 3-4 ч жидкость в бидоне процеживают, добавляют в нее дрожжи, сахар, мяту, накрывают бидон полотенцем и оставляют для брожения на 8-12 ч в теплом месте.

Квас плотно закрывают крышкой и помещают в холодное место на хранение.

### **Чай из вереска**

#### ***Ингредиенты***

*Цветки вереска – 1 столовая ложка*

*Мед – 3 столовые ложки*

*Сахар – 3-4 столовые ложки*

#### ***Способ приготовления***

Цветки заливают 1 л кипятка и кипятят в течение 3 мин. Отвар процеживают, добавляют мед или сахар. Напиток охлаждают.

### **Сбитень**

#### ***Ингредиенты***

*Мед – 150 г*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Сахар – 150 г*

*Гвоздика, корица, имбирь и кардамон – по 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Специи заливают 1 л кипятка, добавляют сахар, мед и кипятят в течение 10-15 мин,

затем настаивают в теплом месте, процеживают и подают на стол.

### **Компот из абрикосов**

#### ***Ингредиенты***

*Абрикосы (слегка недозрелые) – 1 кг*

*Сахар – 0,6-1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Абрикосы перебирают, моют, удаляют плодоножки, разрезают по бороздке, удаляют косточки.

Для приготовления сахарного сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 1 мин.

Абрикосы плотно укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом, затем накрывают стерилизованными крышками и оставляют до полного остывания. Сироп осторожно сливают и доводят до кипения. Банки заливают кипящим сиропом и закатывают.

Банки с компотом переворачивают вверх дном, укутывают теплым одеялом, оставляют на 12 ч. Хранят в прохладном месте.

### **Компот с медом по-словацки**

#### ***Ингредиенты***

*Абрикосы мелкие – 1 кг*

*Мед – 375 г*

#### ***Способ приготовления***

Абрикосы моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные литровые банки.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют мед, тщательно перемешивают, кипятят 1 мин. Банки заливают кипящим сиропом, оставляют на 20 мин, затем стерилизуют в течение 8 мин.

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из айвы японской**

#### ***Ингредиенты***

*Айва – 1 кг*

*Сахар – 500 г*

#### ***Способ приготовления***

Айву перебирают, моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 3 мин.

Айву заливают кипящим сиропом и пастеризуют при температуре 85-90 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из боярышника**

#### ***Ингредиенты***

*Боярышник – 1 кг*

*Сахар – 800 г*

### ***Способ приготовления***

Боярышник перебирают, моют, удаляют семена.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Боярышник заливают горячим сахарным сиропом и оставляют на 8-10 ч. Затем сироп сливают, кипятят. Ягоды укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом и пастеризуют при температуре 80 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 25-30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из брусники с грушами**

### ***Ингредиенты***

*Брусника – 1 кг*

*Груши – 500 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Бруснику перебирают, моют, обсушивают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, нагревают под крышкой до выделения сока. Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 3 мин.

Бруснику заливают кипящим сиропом, добавляют груши, варят в течение 10 мин.

Компот разливают по стерилизованным банкам, стерилизуют в течение 25 мин.

Банки с компотом закатывают и переворачивают вверх дном до полного остывания.

## **Компот из винограда**

### ***Ингредиенты***

*Виноград крупный – 1 кг*

*Сахар – 600 г*

### ***Способ приготовления***

Виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают и раскладывают по стерилизованным банкам.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 мин.

Банки заливают кипящим сиропом и стерилизуют в течение 20 мин.

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из винограда с мятой и лимоном**

### ***Ингредиенты***

*Виноград – 1 кг*

*Лимоны – 2 шт.*

*Мята – 50 г*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают. Лимоны моют, обсушивают, нарезают тонкими кружочками. Мята моют, обсушивают.



Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 2 мин. Виноград заливают кипящим сиропом, добавляют мяту и лимоны, кипятят в течение 5 мин.

Компот разливают по стерилизованным банкам, пастеризуют при температуре 80 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 25-30 мин). Затем герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из винограда с яблоками**

#### ***Ингредиенты***

*Виноград – 1 кг*

*Яблоки – 500 г*

*Сахар – 1,5 кг*

#### ***Способ приготовления***

Виноград моют, отделяют от кисти, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками.

Для приготовления сиропа 1,4 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят 1 мин.

Фрукты и ягоды укладывают в стерилизованные банки, чередуя два ряда винограда с одним рядом яблок. Заливают кипящим сиропом, затем накрывают стерилизованными крышками и оставляют до полного остывания. Сироп осторожно сливают и доводят до кипения. Банки заливают кипящим сиропом и закатывают.

Банки с компотом переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из вишни**

#### ***Ингредиенты***

*Вишня – 1 кг*

*Сахар – 1-1,5 кг*

#### ***Способ приготовления***

Вишню перебирают, моют, обсушивают и плотно укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Банки заливают сиропом, остуженным до 60 ° С, и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10-12 мин, литровые – 13-15 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из груш**

#### ***Ингредиенты***

*Груши – 1 кг*

*Кислота лимонная – 4 г*

*Сахар ванильный – 10 г*

*Сахар – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Груши моют, обсушивают, разрезают пополам, удаляют сердцевину.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в

течение 1 мин.

Груши заливают кипящим сиропом, доводят до кипения и варят на слабом огне 10 мин. Затем откидывают на дуршлаг, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Сироп доводят до кипения, заливают в банки с грушами, стерилизуют в кипящей воде (литровые банки – 8 мин, трехлитровые – 15 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из ежевики**

#### ***Ингредиенты***

*Ежевика – 1 кг*

*Сахар – 3 кг*

#### ***Способ приготовления***

Ежевiku перебирают, моют, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Ежевiku заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде в течение 10 мин.

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из земляники**

#### ***Ингредиенты***

*Земляника – 1 кг*

*Сахар – 300-400 г*

#### ***Способ приготовления***

Землянику перебирают, моют и плотно укладывают в стерилизованные банки.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин. Землянику заливают остывшим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 18 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

### **Компот из земляники с грушами**

#### ***Ингредиенты***

*Земляника – 1 кг*

*Груши – 700 г*

*Кислота лимонная – 10 г*

*Сахар – 1,5 кг*

#### ***Способ приготовления***

Землянику перебирают, моют, обсушивают. Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Землянику и груши укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 10 мин. Банки заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 18 мин, трехлитровые – 25 мин). Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из земляники с красной смородиной**

### ***Ингредиенты***

*Земляника – 1 кг*

*Смородина красная – 700 г*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Землянику и смородину перебирают, очищают от плодоножек, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Ягоды заливают кипящим сиропом и стерилизуют (полулитровые банки – 5 мин, литровые банки – 10 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из ирги**

### ***Ингредиенты***

*Ирга – 1 кг*

*Кислота лимонная – 10 г*

*Сахар – 250 г*

### ***Способ приготовления***

Иргу перебирают, моют, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сахарного сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин, добавляют лимонную кислоту, тщательно перемешивают.

Иргу заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 ° С (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, трехлитровые – 20 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

## **Компот из ирги с лимонами**

### ***Ингредиенты***

*Ирга – 1 кг*

*Лимоны – 2 шт.*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Иргу перебирают, моют, обсушивают. Лимоны моют, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Иргу заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, добавляют лимоны и кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из калины**

### ***Ингредиенты***

*Калина – 1,5 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Калину моют, очищают от плодоножек, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1,5 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Калину заливают кипящим сиропом, оставляют на 4 ч.

Затем доводят до кипения, кипятят в течение 15 мин.

Компот разливают в горячем виде по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из калины и яблок**

### ***Ингредиенты***

*Калина – 1 кг*

*Яблоки – 1 кг*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Калину перебирают, моют, удаляют плодоножки, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Яблоки и калину укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 18 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из калины с медом**

### ***Ингредиенты***

*Калина – 1 кг*

*Мед – 600 г*

### ***Способ приготовления***

Калину моют, обсушивают, удаляют плодоножки.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют мед, тщательно перемешивают, кипятят в течение 5 мин.

Калину заливают кипящим сиропом, оставляют на 2 ч. Затем доводят до кипения, кипятят 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из кизила**

### ***Ингредиенты***

*Кизил – 1,5 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Кизил перебирают, удаляют плодоножки, моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в

течение 5 мин.

Кизил заливают кипящим сиропом и стерилизуют при температуре 100 ° С (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 12 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают.

### **Компот из крыжовника с черной смородиной**

#### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 2 кг*

*Смородина черная – 1 кг*

*Сахар – 2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Крыжовник моют, обсушивают, накалывают зубочисткой.

Черную смородину перебирают, тщательно моют, удаляют плодоножки, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 15 мин.

Крыжовник и смородину укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из княженики**

#### ***Ингредиенты***

*Княженика – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Княженику перебирают, моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Ягоды заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 ° С (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 15 мин, трехлитровые – 20 мин).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из клюквы с яблоками**

#### ***Ингредиенты***

*Клюква – 1 кг*

*Яблоки – 600 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Клюкву перебирают, моют, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Клюкву и яблоки заливают кипящим сиропом, кипятят в течение 15 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и остужают.

## **Компот из крыжовника**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 1 кг*

*Сахар – 500 г*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник перебирают, моют, обдают кипятком, обсушивают.

Затем плотно укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Крыжовник заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 12 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из крыжовника с земляникой**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 2 кг*

*Земляника – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник моют, обсушивают, накалывают зубочисткой. Землянику моют, удаляют плодоножки, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Крыжовник и землянику укладывают слоями в стерилизованные банки по плечики и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 10-12 мин, трехлитровые – 15 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из крыжовника с лепестками розы**

### ***Ингредиенты***

*Крыжовник – 1 кг*

*Лепестки розы – 50 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Крыжовник моют, обсушивают, накалывают зубочисткой. Лепестки розы моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Крыжовник укладывают в стерилизованные банки, сверху кладут лепестки роз, заливают горячим сахарным сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 10-12 мин, трехлитровые – 15 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из клубники**



***Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Сахар – 400 г*

***Способ приготовления***

Клубнику моют, очищают от плодоножек, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 500 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 1 мин.

Клубнику заливают кипящим сиропом и стерилизуют (обычно полулитровые банки – 8 мин, литровые – 10 мин, трехлитровые – 20 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

**Компот из клубники без воды*****Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Сахар – 200 г*

***Способ приготовления***

Клубнику перебирают, моют, очищают от плодоножек, обсушивают и складывают в широкую эмалированную кастрюлю. Затем засыпают сахаром и оставляют на 8-10 ч. Сцеживают сок, ягоды раскладывают по литровым стерилизованным банкам, заливают соком и стерилизуют в течение 10 мин.

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

**Компот из клюквы*****Ингредиенты***

*Клюква – 1,2 кг*

*Сахар – 1 кг*

***Способ приготовления***

Клюкву перебирают, моют, обсушивают, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Клюкву заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ° С (обычно полулитровые банки – 20 мин, литровые – 30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

**Компот из клубники с красной смородиной*****Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Смородина красная – 500 г*

*Сахар – 1 кг*

***Способ приготовления***

Клубнику перебирают, моют, очищают от плодоножек, обсушивают. Красную

смородину моют, очищают от плодоножек.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Клубнику и смородину заливают кипящим сиропом, оставляют на 2 ч.

Затем доводят до кипения, кипятят в течение 15 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и остужают.

### **Компот из клубники с малиной**

#### ***Ингредиенты***

*Клубника – 1 кг*

*Малина – 600 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Клубнику моют, удаляют плодоножки, обсушивают. Малину моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Клубнику и малину заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают и охлаждают.

### **Компот из лимонника**

#### ***Ингредиенты***

*Лимонник – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Лимонник перебирают, моют, обсушивают, укладывают в полулитровые стерилизованные банки.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин. Ягоды заливают горячим сиропом, пастеризуют при температуре 80 ° С в течение 10 мин.

### **Компот из лимонника с малиной**

#### ***Ингредиенты***

*Лимонник – 1 кг*

*Малина – 700 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Ягоды лимонника и малину перебирают, моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Малину и лимонник заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из малины**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют и обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Малину заливают горячим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем сироп сливают, доводят до кипения.

Малину укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде в течение 10-15 мин.

Банки с компотом герметично закрывают, охлаждают.

## **Компот из малины с красной смородиной**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Смородина красная – 700 г*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют, обсушивают. Смородину перебирают, удаляют плодоножки, моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Малину и смородину укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают горячим сиропом, пастеризуют при температуре 90 ° С (обычно полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 25-30 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из малины с японской айвой**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Айва японская – 400 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют, обсушивают. Айву моют, удаляют семенные коробочки, нарезают тонкими дольками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Малину и айву заливают кипящим сиропом, оставляют на 3-4 ч.

Затем доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, охлаждают.

## **Компот из малины с грушами**

### ***Ингредиенты***

*Малина – 1 кг*

*Груши – 700 г*

*Кислота лимонная – 15 г*

*Сахар – 1,2 кг*

### ***Способ приготовления***

Малину перебирают, моют, обсушивают. Груши моют, очищают от кожицы, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Малину и груши заливают горячим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, тщательно перемешивают, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из мандаринов**

### ***Ингредиенты***

*Мандарины – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Мандарины моют и очищают от кожуры.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Мандарины заливают кипящим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 7 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и остужают.

## **Компот из морошки**

### ***Ингредиенты***

*Морошка – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Морошку перебирают, моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 15 мин. Морошку заливают теплым сиропом, оставляют на 3-4 ч. Сироп сливают, доводят до кипения, кипятят в течение 5-7 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

## **Компот из облепихи с яблоками**

### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Яблоки – 600 г*

*Сахар – 1,5 кг*

### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают кубиками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Облепиху и яблоки заливают горячим сиропом, доводят до кипения, кипятят в течение 15 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают и охлаждают.

### **Компот из облепихи**

#### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Облепиху заливают горячим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 15 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, пастеризуют в течение 10 мин, закатывают и охлаждают.

### **Компот-ассорти**

#### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Яблоки – 1 кг*

*Шиповник – 600 г*

*Сахар – 2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют, обсушивают. Яблоки моют, очищают от кожицы, нарезают дольками, бланшируют в течение 2-3 мин. Шиповник перебирают, моют, удаляют плодоножки и семена.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Облепиху, яблоки и шиповник укладывают послойно в стерилизованные банки по плечики, уплотняют, заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 25 мин, трехлитровые – 35-40 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из облепихи с черной смородиной**

#### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Смородина черная – 500 г*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют, обсушивают. Смородину перебирают, моют, удаляют

плодоножки, обсушивают. Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Облепиху и черную смородину заливают кипящим сиропом, оставляют на 3-4 ч. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 5 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из облепихи с персиками**

#### ***Ингредиенты***

*Облепиха – 1 кг*

*Персики – 500 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Облепиху перебирают, моют, обсушивают. Персики моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки, нарезают ломтиками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Облепиху и персики укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 90 ° С (полулитровые банки – 8 мин, литровые – 18 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из персиков с яблоками**

#### ***Ингредиенты***

*Персики – 1 кг*

*Яблоки – 500 г*

*Кислота лимонная – 15 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Персики моют, обсушивают, разрезают по бороздке, удаляют косточки. Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Персики и яблоки укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 25–30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и остужают.

### **Персиковый компот**

#### ***Ингредиенты***

*Персики – 1 кг*

*Сахар – 400 г*

*Кислота лимонная – 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Персики моют, обсушивают, разрезают по бороздке, удаляют косточки, укладывают в стерилизованные литровые банки по плечики.

Для приготовления сиропа 500 мл воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 5 мин. Персики заливают кипящим сиропом,



стерилизуют в течение 15 мин.

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

### **Компот из рябины**

#### ***Ингредиенты***

*Рябина – 1 кг*

*Сок яблочный или грушевый – 500 мл*

*Сахар – 500 г*

#### ***Способ приготовления***

Рябину перебирают, моют, бланшируют в течение 5 мин, остужают в холодной воде и обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды смешивают с соком, доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Рябину укладывают в стерилизованные стеклянные банки емкостью 0,5-1 л, заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде в течение 5 мин.

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из черноплодной рябины с грушами**

#### ***Ингредиенты***

*Рябина – 1 кг*

*Груши – 600 г*

*Сахар – 1,2 кг*

#### ***Способ приготовления***

Рябину перебирают, моют, обсушивают. Груши моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Рябину и груши укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 25-30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из сливы**

#### ***Ингредиенты***

*Сливы – 1 кг*

*Сахар – 800 г*

#### ***Способ приготовления***

Сливы моют, удаляют косточки, укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Сливы заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде в течение 20 мин.

Банки с компотом герметично закрывают и остужают.

### **Компот из сливы «Нежный»**

#### ***Ингредиенты***

*Сливы – 1 кг*

*Сахар – 800 г*

***Способ приготовления***

Сливы моют, бланшируют в течение 2-3 мин, остужают в холодной воде, затем с помощью острого ножа снимают кожицу и удаляют косточки.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Сливы укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10 мин, литровые – 20 мин, трехлитровые – 25-30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.

**Компот из красной смородины**

***Ингредиенты***

*Смородина красная – 1 кг*

*Сахар – 600 г*

***Способ приготовления***

Красную смородину перебирают, моют, удаляют плодоножки и обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Смородину опускают на 1-2 мин в охлажденный до 60-70 ° С сироп, затем укладывают в стерилизованные банки.

Сироп доводят до кипения, заливают ягоды и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают.

**Компот из черной смородины**

***Ингредиенты***

*Смородина черная – 1 кг*

*Сахар – 1,2 кг*

***Способ приготовления***

Черную смородину моют, очищают от плодоножек и обсушивают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Смородину опускают на 1-2 мин в охлажденный до 60-70 ° С сироп, затем укладывают в стерилизованные банки.

Банки со смородиной заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15 мин, литровые – 20 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают.

**Компот из черной смородины с мятой**

***Ингредиенты***

*Смородина черная – 1,5 кг*

*Мята – 50 г*

*Сахар – 1,2 кг*

***Способ приготовления***

Черную смородину моют, очищают от плодоножек, обсушивают.

Мяту моют, обсушивают, крупно нарезают.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин.

Смородину заливают кипящим сиропом, оставляют на 4-6 ч.

Затем доводят до кипения, добавляют мяту, кипятят в течение 5 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из черешни**

#### ***Ингредиенты***

*Черешня – 1 кг*

*Сахар – 300 г*

#### ***Способ приготовления***

Черешню моют, очищают от плодоножек, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 5 мин. Черешню заливают кипящим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15-20 мин, литровые – 20-25 мин, трехлитровые – 45 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из черешни с черной смородиной**

#### ***Ингредиенты***

*Черешня – 1 кг*

*Смородина черная – 100 г*

*Сахар – 300 г*

#### ***Способ приготовления***

Черешню и черную смородину моют, очищают от плодоножек, обсушивают, затем укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Ягоды заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15-20 мин, литровые – 20-25 мин, трехлитровые – 45 мин).

Банки с компотом закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из черники**

#### ***Ингредиенты***

*Черника – 1 кг*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Чернику перебирают, моют, обсушивают и укладывают в стерилизованные банки по плечики.

Для приготовления сиропа 1,2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Чернику заливают горячим сиропом, не доливая 2 см до краев горла банок.

Пастеризуют при температуре 90 ° С в течение 10-15 мин, затем закатывают.

### **Компот из шиповника**

#### ***Ингредиенты***

*Шиповник – 1 кг*

*Сахар – 700 г*

#### ***Способ приготовления***

Шиповник перебирают, моют, обсушивают.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 15 мин. Шиповник заливают кипящим сиропом, доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают и охлаждают.

### **Компот из яблок**

#### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 1 кг*

*Сахар – 300 г*

#### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, удаляют сердцевину. Крупные яблоки нарезают половинками или дольками. Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Яблоки укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом, оставляют на 5 мин. Сироп сливают, доводят до кипения. Яблоки снова заливают сиропом.

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из яблок с пряностями**

#### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 1 кг*

*Гвоздика – 3-4 шт.*

*Сахар ванильный – 5 г*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, гвоздику и ванильный сахар, кипятят в течение 10 мин. Яблоки опускают на 5-7 мин в кипящий сироп, затем укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 95 ° С (литровые банки – 20 мин, трехлитровые – 40-50 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и остужают в холодной воде.

### **Компот из печеных яблок**

#### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 1,5 кг*

*Сахар – 400 г*

### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, обсушивают, ножом со стороны плодоножки вырезают сердцевину. Отверстие не должно быть сквозным. В лунки насыпают сахар и запекают в духовке до готовности.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Яблоки укладывают в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом и стерилизуют в кипящей воде (литровые банки – 12 мин, трехлитровые – 25 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из яблок в собственном соку**

### ***Ингредиенты***

*Яблоки мелкие – 1 кг*

*Сок яблочный – 2 л*

### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, обсушивают и бланшируют в течение 2-3 мин, затем остужают и обсушивают. Яблоки укладывают в стерилизованные банки, заливают яблочным соком, прогретым до 90-95 ° С.

Пастеризуют при температуре 85 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

## **Компот из яблок с ревенем**

### ***Ингредиенты***

*Яблоки – 1 кг*

*Ревень – 200 г*

*Сахар – 400 г*

### ***Способ приготовления***

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками.

Ревень моют, очищают от кожицы, нарезают кусочками длиной 3-4 см.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Яблоки и ревень укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают горячим сиропом, оставляют на 6-8 ч.

Затем банки заливают сиропом доверху, пастеризуют при температуре 85 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

## **Компот из персиков, груш и винограда**

### ***Ингредиенты***

*Персики – 1 кг*

*Груши – 400 г*

*Виноград черный – 200 г*

*Сахар – 800 г*

### ***Способ приготовления***

Персики моют, очищают от кожицы, удаляют косточки и нарезают дольками.

Груши моют, очищают от кожицы, разрезают на половинки.

Виноград моют, разрезают пополам и удаляют косточки.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин.

Персики, груши и виноград укладывают слоями в стерилизованные банки, заливают горячим сиропом и пастеризуют при температуре 85 ° С (литровые банки – 15 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из дыни**

#### ***Ингредиенты***

*Дыня – 2 кг*

*Кислота лимонная – 15 г*

*Сахар – 600 г*

#### ***Способ приготовления***

Дыню моют, очищают от кожуры, удаляют семена, затем мякоть нарезают небольшими ломтиками.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 10 мин. Дыню укладывают в стерилизованные банки по плечики, заливают кипящим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 15-20 мин, литровые – 20-25 мин, трехлитровые – 45 мин).

Банки с компотом закатывают и охлаждают.

### **Компот из дыни с персиками**

#### ***Ингредиенты***

*Дыня – 2 кг*

*Персики – 500 г*

*Кислота лимонная – 20 г*

*Сахар – 1 кг*

#### ***Способ приготовления***

Дыню моют, очищают от кожуры, удаляют семена, мякоть нарезают кубиками. Персики моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 10 мин. Дыню и персики заливают кипящим сиропом, оставляют на 5-6 ч. Затем доводят до кипения, кипятят в течение 5 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

### **Компот из сладкого перца с яблоками**

#### ***Ингредиенты***

*Перец сладкий – 1 кг*

*Яблоки – 600 г*

*Кислота лимонная – 20 г*

*Сахар – 1 кг*



### ***Способ приготовления***

Сладкий перец моют, удаляют плодоножки и семена, разрезают вдоль на 4 части.

Яблоки моют, удаляют сердцевину, нарезают дольками, затем бланшируют в течение 2-3 мин и остужают в холодной воде.

Для приготовления сиропа 2 л воды доводят до кипения, добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят в течение 10 мин.

Перец и яблоки укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим сиропом, стерилизуют в кипящей воде (полулитровые банки – 10-15 мин, литровые – 15-20 мин, трехлитровые – 30 мин).

Банки с компотом герметично закрывают и охлаждают.



## **Компот из сладкого перца с апельсинами**

### ***Ингредиенты***

*Перец сладкий – 1 кг*

*Апельсины – 600 г*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Сладкий перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают широкими кольцами. Апельсины моют, нарезают кружочками.

Для приготовления сиропа 1 л воды доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Перец и апельсины заливают горячим сиропом, оставляют на 2–3 ч.

Затем доводят до кипения, кипятят в течение 10 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, герметично закрывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

## **Компот из тыквы с облепиховым соком**

### ***Ингредиенты***

*Тыква – 1 кг*

*Сок облепиховый – 2 л*

*Сахар – 1 кг*

### ***Способ приготовления***

Тыкву моют, срезают кожуру, удаляют семена, мякоть нарезают кубиками.

Для приготовления сиропа облепиховый сок доводят до кипения, добавляют сахар, кипятят в течение 10 мин. Тыкву заливают горячим сиропом, доводят до кипения, кипятят в течение 5 мин.

Компот в горячем виде разливают по стерилизованным банкам, закатывают, переворачивают вверх дном и оставляют до полного остывания.

Каждое блюдо в меню подобрано в соответствии с учетом определенных постов и приведенных в данной книге рецептов.

## **Великий пост**

Он длится несколько недель, в которых правила соблюдения поста отличаются. Здесь же приведено праздничное пасхальное меню.

### ***Первая седмица***

#### **Понедельник**

Полное воздержание

#### **Вторник**

Полное воздержание

#### **Среда**

*Первый завтрак:*

хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

курага – 3 шт.;

сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак :* банан – 1 шт.

*Обед:* помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;

изюм – 30 г;

хлеб – 2 ломтика;

вода – 200 мл.

*Полдник :* апельсин – 1 шт.

*Ужин :* сухофрукты (инжир, изюм, курага) , предварительно замоченные, – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

сок яблочный – 200 мл.

#### **Четверг**

*Первый завтрак :* хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

чернослив – 1 шт.;

сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак :* яблоко – 1 шт.

*Обед :* инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

курага – 3 шт.;

хлеб – 2 ломтика;

вода – 200 мл.

*Полдник :* груша – 1 шт.

*Ужин :* миндаль – 5 шт.;

хлеб – 2 ломтика;

сок яблочный – 200 мл.

#### **Пятница**

*Первый завтрак :* каша гречневая на воде – 150 г;

кофе с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак :* яблоко – 2 шт.

*Обед :* борщ холодный – 250 мл;

баклажаны в соевом соусе – 150 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : джем из красной смородины с клубникой – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : шашлык из кукурузы (без масла) – 100 г;  
свекла с морковью маринованная – 60 г; чай цветочный – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : каша гречневая с помидорами – 150 г;  
гренки с помидорами и чесноком – 1 шт;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : винегрет – 150 г;  
сок морковный – 100 мл.  
*Обед* : борщ – 250 мл;  
баклажаны с картофелем – 100 г;  
огурцы, маринованные с луком, – 70 г;  
компот из яблок – 200 мл.  
*Полдник* : хлеб – 1 ломтик;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Ужин* : баклажаны с овощами – 150 г;  
морс ягодный – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : каша ячневая – 100 г;  
сэндвичи – 1 шт;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из мидий и креветок – 100 г;  
чай цветочный – 200 мл.  
*Обед* : суп из фасоли – 250 мл;  
фасоль с рисом – 100 г;  
кабачки маринованные – 80 г;  
компот из яблок – 200 мл.  
*Полдник* : хлеб – 1 ломтик;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Ужин* : фасоль с картофелем – 100 г;  
чай с сахаром – 200 мл.

### ***Вторая, третья, четвертая и пятая седмицы***

#### **Понедельник**

*Первый завтрак* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
*Второй завтрак* : инжир – 1 шт.;  
изюм – 30 г;  
сок абрикосовый – 200 мл.  
*Обед* : помидор – 1 шт.;  
огурец – 1 шт.;  
хлеб отрубной – 2 ломтика;  
вода – 200 мл.

*Полдник* : яблоко – 1 шт.

*Ужин* : банан – 1 шт.

### **Вторник**

*Первый завтрак* : каша рисовая на воде – 150 г;

хлеб – 1 ломтик;

сок абрикосовый – 200 мл.

*Второй завтрак* : помидор – 1 шт.

*Обед* : суп овощной – 200 мл;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

*Полдник* : варенье из черной смородины – 50 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

*Ужин* : грузди или рыжики маринованные – 70 г;

чай из вереска – 200 мл.

### **Среда**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : сок морковный – 100 мл.

*Обед* : помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;

сок томатный – 200 мл.

*Полдник* : инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Ужин* : банан – 1 шт.

### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша ячневая на воде – 150 г;

хлеб – 1 ломтик;

кофе с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак* : огурец – 1 шт.

*Обед* : люля-кебаб из картофеля (без масла) – 80 г;

чай с лимоном – 200 мл.

*Полдник* : яблоко – 1 шт.

*Ужин* : инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

миндаль – 5 шт.;

сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;

### **Пятница**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

банан – 1 шт.;

сок абрикосовый – 200 мл.

*Второй завтрак* : помидор – 1 шт.

*Обед* : чернослив – 1 шт.;

инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

сок абрикосовый – 200 мл.

*Полдник* : апельсин – 1 шт.

*Ужин* : курага – 3 шт.;  
миндаль – 5 шт.;  
хлеб – 1 ломтик;  
вода – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : гренки с чесноком – 1 шт;  
салат из кальмаров с морковью – 150 г;  
сок абрикосовый – 200 мл.  
*Второй завтрак* : каша гречневая с грибами и луком – 100 г;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : щи зеленые – 250 мл;  
шашлык из баклажанов с оливками – 80 г;  
компот из груш – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из земляники – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : грибы с картофелем – 70 г;  
чай с сахаром – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : каша ячневая – 100 г;  
компот из абрикосов – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из креветок с рисом и яблоками – 200 г;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : суп гороховый – 250 мл;  
картофель, запеченный на шампурах, – 70 г;  
компот из груш – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из земляники – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная – 100 г;  
чай с сахаром – 200 мл.

## ***Шестая седмица***

### **Понедельник**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
изюм – 30 г;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Второй завтрак* : яблоко – 1 шт.  
*Обед* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
хлеб отрубной – 2 ломтика;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Полдник* : инжир – 1 шт.  
*Ужин* : груша – 1 шт.;  
вода – 200 мл.

### **Вторник**

*Первый завтрак* : каша рисовая на воде – 150 г;  
компот из крыжовника – 200 мл.  
*Второй завтрак* : огурец – 1 шт.  
*Обед* : окрошка – 250 мл;

хлеб – 1 ломтик;  
чай цветочный – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из клубники с лимоном – 50 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : баклажаны в соевом соусе – 150 г;

### **Среда**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
миндаль – 5 шт.;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Второй завтрак* : банан – 1 шт.  
*Обед* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
яблоко – 1 шт.;  
хлеб отрубной – 2 ломтика;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Полдник* : сок морковный – 100 мл.  
*Ужин* : инжир – 1 шт.;  
изюм – 30 г;  
сок яблочный – 200 мл.

### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша гречневая на воде – 150 г;  
банан – 1 шт.  
*Обед* : суп из сухофруктов – 250 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай цветочный – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из клубники с лимоном – 50 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : люля-кебаб из картофеля (без масла) – 80 г.

### **Пятница**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
сок вишневый – 200 мл.  
*Второй завтрак* : апельсин – 1 шт.  
*Обед* : помидор – 1 шт.;  
огурец – 1 шт.;  
хлеб – 2 ломтика;  
сок томатный – 200 мл.  
*Полдник* : груша – 1 шт.  
*Ужин* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г; сок вишневый – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : каша гречневая с грибами и луком – 100 г;  
винегрет – 150 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из кальмаров с морковью – 150 г;  
компот из абрикосов – 200 мл.  
*Обед* : щи из квашеной капусты – 250 мл;



картофель с кабачками – 150 г;  
грузди или рыжики маринованные – 70 г;  
икра рыбная – 50 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из крыжовника – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : капуста цветная с овощной смесью – 70 г;  
джем сливовый – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : бутерброды (с сардинами) – 1 шт;  
рис по-индийски – 100 г;  
компот из абрикосов – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из сельди и овощей с лимонным соусом – 150 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Обед* : ботвинья с рыбой – 250 мл;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : салат из минтая, картофеля и кукурузы – 100 г;  
варенье из крыжовника – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : рыба, жаренная с корочкой, – 70 г;  
джем сливовый – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.

## ***Страстная неделя***

### **Понедельник**

*Первый завтрак* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
сок абрикосовый – 200 мл.  
*Второй завтрак* : банан – 1 шт.  
*Обед* : помидор – 1 шт.;  
огурец – 1 шт.;  
хлеб отрубной – 2 ломтика;  
сок томатный – 200 мл.  
*Полдник* : груша – 1 шт.  
*Ужин* : сок абрикосовый – 200 мл.

### **Вторник**

*Первый завтрак* : чернослив – 1 шт.;  
инжир – 1 шт.;  
изюм – 30 г;  
вода – 200 мл.  
*Второй завтрак* : яблоко – 1 шт.  
*Обед* : борщ летний – 250 мл;  
хлеб отрубной – 2 ломтика.  
*Полдник* : банан – 1 шт.  
*Ужин* : сок яблочный – 200 мл.

### **Среда**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
сок абрикосовый – 200 мл.  
*Второй завтрак* : груша – 1 шт.  
*Обед* : шашлык из кукурузы (без масла) – 100 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Полдник* : яблоко – 1 шт.  
*Ужин* : сок вишневый – 200 мл.

#### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша гречневая с грибами и луком – 100 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
варенье из крыжовника с орехами – 50 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : джем вишневый – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Обед* : суп гороховый – 250 мл;  
фасоль с картофелем и чесноком – 100 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : джем вишневый – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : шашлык из овощей с печеным хлебом – 70 г;  
компот из абрикосов – 200 мл.

#### **Пятница**

Воздержание до обеда  
*Обед* : борщ летний – 250 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
цукаты из апельсиновых корок – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : фасоль с капустой – 150 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с сахаром – 200 мл.

#### **Суббота**

Воздержание до обеда  
*Обед* : хлеб – 5–6 ломтиков;  
вино – 200 мл.

#### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.;  
кулич – 1 шт.;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : оладьи – 4 шт.;  
джем из клубники – 50 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Обед* : щи из свежей капусты – 250 мл;  
картофель под соусом – 100 г;  
компот из земляники – 200 мл.

*Полдник* : расстегаи – 2 шт.;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Ужин* : шашлык из картофеля с помидорами, грибами, огурцами и пряной зеленью – 80 г;  
компот из земляники – 200 мл.

### **Апостольский пост**

#### **Понедельник**

*Первый завтрак* : каша гречневая из поджаренной крупы – 150 г;  
компот из малины – 200 мл.  
*Второй завтрак* : гренки голландские – 1 шт.;  
кофе с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : окрошка – 250 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
сбитень – 200 мл.  
*Полдник* : шашлык из кукурузы – 100 г;  
компот из малины – 200 мл.  
*Ужин* : картофель в мундире – 150 г;  
варенье из вишни без косточек – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.

#### **Вторник**

*Первый завтрак* : бутерброды испанские – 1 шт;  
компот из шиповника – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из сома с огурцами и оливками – 100 г;  
компот из черешни – 200 мл.  
*Обед* : солянка рыбная – 250 мл;  
баклажаны с рисом и черносливом – 150 г;  
салат пикантный из осетрины – 100 г;  
помидоры, маринованные с виноградом, – 70 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : варенье из крыжовника с малиной – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : уха – 250 мл;  
барбекю из хека – 80 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с сахаром – 200 мл.

#### **Среда**

*Первый завтрак* : бутерброд с соевым сыром – 1 шт.;  
сок яблочный – 200 мл.  
*Второй завтрак* : груша – 1 шт.  
*Обед* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
салат из огурцов и помидоров – 150 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
вода – 200 мл.  
*Полдник* : хлеб отрубной – 2 ломтика;

сок томатный – 200 мл.

*Ужин* : банан – 1 шт.

#### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша рисовая с томатом и соевым сыром – 100 г;

чай цветочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : бутерброды с печенью трески – 1 шт;

кофе с сахаром – 200 мл.

*Обед* : ботвинья с рыбой – 250 мл;

салат из баклажанов и фасоли – 70 г;

картофель с репой – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из абрикосов – 200 мл.

*Полдник* : шашлык банановый – 100 г;

компот из абрикосов – 200 мл.

*Ужин* : минтай с баклажанами – 80 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

#### **Пятница**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

вода – 200 мл.

*Второй завтрак* : сок морковный – 100 мл.

*Обед* : банан – 1 шт.;

апельсин – 1 шт.;

сок яблочный – 200 мл.

*Полдник* : инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

вода – 200 мл.

*Ужин* : помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;

хлеб – 2 ломтика;

сок томатный – 200 мл.

#### **Суббота**

*Первый завтрак* : гренки с чесноком – 1 шт;

чай с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак* : салат из семги с шампиньонами – 150 г;

компот из винограда – 200 мл.

*Обед* : суп гороховый – 250 мл;

рыба в сухарях – 70 г;

ассорти овощное с баклажанами – 100 г;

грибы белые соленные – 70 г;

джем из клубники – 50 г;

чай без сахара – 200 мл.

*Полдник* : картофель с морской капустой – 150 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Ужин* : шашлык из перца, помидоров, цукини и грибов – 80 г;

морс ягодный – 200 мл.

#### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : сэндвичи португальские – 1 шт;

джем из клубники – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из семги с авокадо – 150 г;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : щи зеленые – 250 мл;  
минтай под кокосовым соусом – 80 г;  
баклажаны тушеные – 100 г;  
опята, маринованные со специями, – 70 г;  
компот из винограда – 200 мл.  
*Полдник* : шашлык фруктовый – 100 г;  
морс ягодный – 200 мл.  
*Ужин* : рыба, жаренная на вертеле, с овощами – 80 г;  
компот из винограда – 200 мл.

Во время Успенского поста рекомендуется придерживаться такого же меню, что во вторую, третью, четвертую и пятую седмицы Великого поста.

### **Рождественский пост**

*С 28 ноября по 19 декабря*

#### **Понедельник**

*Первый завтрак* : гренки голландские (без масла) – 1 шт;  
кофе с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : каша рисовая на воде – 150 г;  
сок вишневый – 200 мл.  
*Обед* : борщ летний – 250 мл;  
картофель в мундире – 150 г;  
салат из помидоров и огурцов – 200 г;  
сок томатный – 200 мл.  
*Полдник* : груша – 1 шт.  
*Ужин* : фасоль с капустой (без масла) – 150 г;  
чай с лимоном – 200 мл.

#### **Вторник**

*Первый завтрак* : бутерброды (с сардинами) – 1 шт;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : салат из сельди и свежих овощей – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из малины с красной смородиной – 200 мл.  
*Обед* : ботвинья с рыбой – 250 мл;  
картофель с томатом по-болгарски – 100 г;  
салат из морского гребешка со свежими овощами – 200 г;  
лечо – 60 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
цукаты из апельсиновых корок – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Полдник* : окрошка – 250 мл.  
*Ужин* : салат «Средиземноморский» – 100 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из малины с красной смородиной – 200 мл.

### **Среда**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : груша – 1 шт.

*Обед* : чернослив – 1 шт.;

яблоко – 1 шт.;

груша – 1 шт.;

инжир – 1 шт.;

изюм – 30 г;

сок вишневый – 200 мл.

*Полдник* : сок морковный – 100 мл.

*Ужин* : помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;

хлеб – 2 ломтика;

сок томатный – 200 мл.

### **Четверг**

*Первый завтрак* : салат из морской рыбы с фасолью – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот-ассорти (1-й способ) – 200 мл.

*Второй завтрак* : бутерброд с печенью трески – 1 шт.;

чай с сахаром – 200 мл.

*Обед* : суп из фасоли – 250 мл;

фасоль с капустой (без масла) – 150 г;

салат из мидий и помидоров – 200 г;

капуста, маринованная с хреном, – 80 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

*Полдник* : салат из сельди со свеклой и грецкими орехами – 100 г;

компот-ассорти (2-й способ) – 200 мл.

*Ужин* : уха – 250 мл;

хлеб – 1 ломтик;

чай с лимоном – 200 мл.

### **Пятница**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : яблоко – 1 шт.

*Обед* : бутерброды с соевым сыром – 2 шт.;

сок яблочный – 200 мл.

*Полдник* : сбитень – 200 мл.

*Ужин* : сухофрукты (инжир, изюм, курага), предварительно замоченные, – 100 г;

вода – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : салат из судака и апельсинов – 100 г;

чай с лимоном – 200 мл.

*Второй завтрак* : сэндвичи португальские – 1 шт.;

кофе с сахаром – 200 мл.

*Обед* : суп из фасоли – 250 мл;

картофель с морской капустой – 150 г;

салат из сельди, болгарского перца и яблок – 150 г;



капуста брюссельская в кисло-сладкой заливке – 70 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из черной смородины – 200 мл.  
*Полдник* : цукаты из апельсиновых корок – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : салат из мидий и креветок – 100 г;  
чай с лимоном – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : салат из белуги с фруктами – 150 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : гренки с чесноком – 1 шт;  
компот из черной смородины – 200 мл.  
*Обед* : щи из свежей капусты – 250 мл;  
картофель под соусом – 100 г;  
салат из белуги с рисом и шампиньонами – 100 г;  
горошек зеленый соленный – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная – 100 г;  
варенье из мандаринов – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : салат из креветок и пекинской капусты – 150 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из черной смородины – 200 мл.

### ***С 20 декабря по 1 января***

### **Понедельник**

*Первый завтрак* : каша ячневая на воде – 150 г;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : гренки голландские (без масла) – 1 шт;  
кофе с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : борщ летний – 250 мл;  
баклажаны в соевом соусе (без масла) – 150 г;  
цукаты из мандаринных корок – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Полдник* : арбузы, соленные в банках, – 100 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Ужин* : баклажаны маринованные – 70 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из шиповника – 200 мл.

### **Вторник**

*Первый завтрак* : сэндвичи португальские – 1 шт;  
кофе с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : варенье из боярышника – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Обед* : щи из квашеной капусты – 250 мл;

баклажаны с рисом и черносливом – 150 г;  
салат из мидий и помидоров – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из боярышника – 200 мл.  
*Полдник* : салат из морского гребешка с луком-пореем – 150 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Ужин* : фасоль с картофелем и чесноком – 100 г;  
морковь молодая в рассоле – 60 г;  
чай с сахаром – 200 мл.

### **Среда**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;  
сок вишневый – 200 мл.  
*Второй завтрак* : чернослив – 1 шт.  
*Обед* : помидор – 1 шт.;  
огурец – 1 шт.;  
хлеб – 1 ломтик;  
сок томатный – 200 мл.  
*Полдник* : банан – 1 шт.  
*Ужин* : миндаль – 5 шт.;  
изюм – 30 г;  
вода – 200 мл.

### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша гречневая с помидорами – 150 г;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Второй завтрак* : гренки с помидорами и чесноком – 1 шт;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : суп гороховый – 250 мл;  
картофель со свеклой – 100 г;  
салат из креветок и огурцов – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из боярышника – 200 мл.  
*Полдник* : салат из кальмаров с морковью – 150 г;  
варенье из крыжовника с малиной – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : картофель под соусом – 100 г;  
огурцы, маринованные с луком, – 70 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с сахаром – 200 мл.

### **Пятница**

*Первый завтрак* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
вода – 200 мл.  
*Второй завтрак* : яблоко – 1 шт.  
*Обед* : изюм – 30 г;  
курага – 3 шт.;  
чернослив – 1 шт.;  
миндаль – 5 шт.;  
хлеб – 1 ломтик;

вода – 200 мл.

*Полдник* : огурец – 1 шт.;

хлеб – 1 ломтик.

*Ужин* : хлеб – 1 ломтик;

сок вишневый – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : шампиньоны с картофелем и зеленым горошком – 70 г;

чай цветочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : салат из минтая с рисом и помидорами – 150 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

*Обед* : щи из свежей капусты – 250 мл;

шампиньоны с болгарским перцем и рисом – 70 г;

салат из морского гребешка с луком-пореем – 150 г;

помидоры соленные – 80 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из черноплодной рябины с грушами – 200 мл.

*Полдник* : салат из минтая, картофеля и кукурузы – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из абрикосов – 200 мл.

*Ужин* : кутя рисовая – 100 г;

компот из черноплодной рябины с грушами – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : бутерброды с печенью трески – 1шт;

чай с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак* : кутя из пшеницы – 100 г;

чай цветочный – 200 мл.

*Обед* : суп гороховый – 250 мл;

салат из сельди и овощей с лимонным соусом – 150 г;

фасоль стручковая соленая – 60 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из абрикосов – 200 мл.

*Полдник* : винегрет – 150 г;

хлеб – 1 ломтик.

*Ужин* : грибы с картофелем – 70 г;

салат из сельди, болгарского перца и яблок – 150 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из черноплодной рябины с грушами – 200 мл.

### **Со 2 по 6 января**

### **Понедельник**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Второй завтрак* : банан – 1 шт.

*Обед* : окрошка – 150 мл;

Сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;

сок яблочный – 200 мл.

*Полдник* : сок морковный – 100 мл.

*Ужин* : помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;  
сок томатный – 200 мл.

### **Вторник**

*Первый завтрак* : каша гречневая на воде – 150 г;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Второй завтрак* : бутерброды с соевым сыром – 1 шт.;  
кофе с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : картофель в мундире – 200 г;  
салат из огурцов и помидоров (без масла) – 150 г;  
капуста, засоленная в кадке, – 80 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с лимоном – 200 мл.  
*Полдник* : кукуруза маринованная – 60 г;  
варенье из вишни без косточек – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : люля-кебаб из картофеля (без масла) – 80 г;  
компот из шиповника – 200 мл.

### **Среда**

*Первый завтрак* : сухофрукты (инжир, курага, изюм), предварительно замоченные, – 100 г;  
вода – 200 мл.  
*Второй завтрак* : груша – 1 шт.  
*Обед* : Салат из огурцов и помидоров (без масла) – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
сок абрикосовый – 200 мл.  
*Полдник* : изюм – 30 г;  
миндаль – 5 шт.;  
хлеб отрубной – 2 ломтика;  
вода – 200 мл.  
*Ужин* : курага – 3 шт.;  
банан – 1 шт.;  
апельсин – 1 шт.

### **Четверг**

*Первый завтрак* : каша рисовая на воде – 150 г;  
компот из шиповника – 200 мл.  
*Второй завтрак* : гренки голландские (без масла) – 1 шт.;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Обед* : окрошка – 250 мл;  
фасоль с капустой – 150 г;  
варенье из вишни без косточек – 50 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Полдник* : патиссоны, маринованные с пряностями, – 60 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
компот из шиповника – 200 мл.  
*Ужин* : шашлык из кукурузы (без масла) – 100 г;  
чай с лимоном – 200 мл.

### **Пятница**

*Первый завтрак* : хлопья кукурузные или овсяные – 60 г;

сок абрикосовый – 200 мл.

*Второй завтрак* : инжир – 1 шт.

*Обед* : окрошка – 200 мл;

хлеб – 1 ломтик.

*Полдник* : чернослив – 1 шт.;

яблоко – 1 шт.

*Ужин* : помидор – 1 шт.;

огурец – 1 шт.;

сок томатный – 200 мл.

### **Суббота**

*Первый завтрак* : каша рисовая с томатом и соевым сыром – 100 г;

чай с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак* : гренки с чесноком – 1 шт.;

кофе с сахаром – 200 мл.

*Обед* : борщ – 250 мл;

фасоль с рисом – 100 г;

салат «Средиземноморский» – 100 г;

варенье из боярышника – 50 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

*Полдник* : шашлык из перца, помидоров, цуккини и грибов – 80 г;

лук-севок маринованный – 60 г;

чай с лимоном – 200 мл.

*Ужин* : баклажаны тушеные – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

компот из боярышника – 200 мл.

### **Воскресенье**

*Первый завтрак* : каша гречневая с грибами и луком – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

*Второй завтрак* : винегрет – 150 г;

компот из боярышника – 200 мл.

*Обед* : суп из фасоли – 250 мл;

шампиньоны с картофелем и зеленым горошком – 70 г;

салат из морского гребешка со свежими овощами – 200 г;

цуккини маринованные – 70 г;

варенье из калины – 50 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай без сахара – 200 мл.

*Полдник* : шашлык фруктовый – 100 г;

компот из боярышника – 200 мл.

*Ужин* : ассорти овощное – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;

чай с сахаром – 200 мл.

## **Пост в Крещенский сочельник**

*Первый завтрак* : гренки – 2 шт.;  
сок томатный – 200 мл.  
*Второй завтрак* : банан – 1 шт;  
орехи грецкие – 5 шт;  
вода – 100 мл.  
*Обед* : каша пшеничная (без масла) – 200 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Полдник* : гренки – 2 шт;  
компот из брусники с грушами – 200 мл.  
*Ужин* : рис вареный с изюмом и медом – 200 г;  
морс ягодный – 250 мл.

### **Пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи**

*Первый завтрак* : винегрет – 200 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
компот из крыжовника – 200 мл.  
*Второй завтрак* : груша – 1 шт.  
*Обед* : суп гороховый – 200 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
яблоко – 1 шт.;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Полдник* : гренки – 2 шт.;  
варенье грушевое с лимоном – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : шампиньоны с картофелем – 200 г;  
лечо – 100 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
компот из шиповника – 200 мл.

### **Пост в день Воздвижения Креста Господня**

*Первый завтрак* : гренки с помидорами и чесноком – 3 шт.  
*Второй завтрак* : груша – 1 шт.;  
фундук – 7 шт.;  
сок томатный – 200 мл.  
*Обед* : суп из фасоли – 200 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
каша гречневая – 200 г;  
компот из клюквы – 200 мл.  
*Полдник* : гренки – 2 шт.;  
варенье сливовое без косточек – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : баклажаны с рисом и черносливом – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик.

### **Пост в среду и пятницу в зимний и весенний мясоед**

*Первый завтрак* : винегрет – 200 г;  
хлеб – 2 ломтика;  
компот из кизила – 200 мл.  
*Второй завтрак* : горошек маринованный – 100 г;

хлеб – 1 ломтик;  
вода – 200 мл.  
*Обед* : уха – 200 мл;  
хлеб – 1 ломтик;  
апельсин – 1 шт.;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Полдник* : салат из баклажанов и фасоли – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : карп – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
сок томатный – 200 мл.

### **Пост в среду и пятницу в летний и осенний мясоед**

*Первый завтрак* : гренки – 2 шт.;  
банан – 1 шт.;  
морс ягодный – 200 мл.  
*Второй завтрак* : яблоко – 1 шт.  
*Обед* : помидоры соленые по-монастырски – 200 г;  
хлеб – 1 ломтик;  
чай с сахаром – 200 мл.  
*Полдник* : гренки – 2 шт.;  
варенье грушевое с лимоном – 50 г;  
чай без сахара – 200 мл.  
*Ужин* : салат из квашеной капусты с сахаром и свеклой – 200 г;  
гренки – 2 шт.;  
яблоко – 1 шт.;  
квас – 200 мл.

### **Рецепты блюд для православных праздников**

Религиозные праздники – неотъемлемая часть жизни русского народа. В них ярко выразился самый дух русского народа, отразилась суть православия.

Праздники высвобождают человека от гнета обыденности, дают ему соприкоснуться с духовным миром.

По обычаю, идущему еще с языческих времен, праздники приурочены к природным циклам, к началу и концу сельскохозяйственных работ. Окончание зимы и наступление весны, первая пахота, сбор первого урожая, завершение сбора урожая – все это, как правило, сопровождалось праздничными обрядами и в дохристианский период. С пришествием христианства языческий смысл торжеств преобразился. Православные праздники стали посвящаться Богу.

Крещение, Пасха, Пятидесятница и другие священные дни стали своего рода возобновлением Нового Завета. Духовная основа православных празднеств строится на Евангелии и истории церкви. В то же время церковь и не порицает элементов язычества, сохранившихся в русских обрядах. Отрицать историю своего народа – это значит пренебрегать им. Масленичные торжества, колядки, поминальная тризна – эти обычаи тесно переплелись с христианскими обрядами. Многим из этих обрядов предписывается особая праздничная кухня, особый набор канонических блюд, которые не принято готовить в иное время года.



## Пасхальный стол

Пасха – праздник Светлого Христова Воскресения – центральное событие в духовной жизни христианина, отмечаемое с особым благоговением, торжеством и радостью.

Первую Пасху древние иудеи праздновали за 1500 лет до Рождества Христова в связи с исходом израильтян из Египта во главе с пророком Моисеем. Ветхозаветная Пасха знаменовала избавление еврейского народа от египетского рабства, а слово «пасха» и означает по-древнееврейски «исход», «избавление».

Новозаветная, христианская Пасха была установлена апостолами вскоре после крестной смерти и воскресения Иисуса Христа и наполнилась новым смыслом – это праздник исхода из жизни греховной и обретения жизни вечной.

Первоначальная Новозаветная Пасха посвящалась воспоминанию о смерти Спасителя и праздновалась одновременно с иудейской в день приготовления евреями пасхального агнца. Пасхальный агнец евреев – прообраз Иисуса Христа, агнца Божия, закланного ради спасения мира.

Во II в. к Пасхе, приуроченной к смерти Иисуса Христа, добавился второй праздник – Пасха в честь Воскресения Христова, и только к V в. Церковь разработала правила и сроки празднования Пасхи, упорядочила обряды и каноны и окончательно утвердила их на все времена на Вселенских соборах. Было установлено, что христианская Пасха – это праздник Воскресения Христова и празднуется обязательно отдельно от иудейской в первое воскресенье после полнолуния, следующего за мартовским равноденствием. Поэтому христианская Пасха – праздник переходящий, исчисляемый на каждый год.

Придя на Русь из Византии, христианство привнесло в празднование Пасхи и церковный ритуал. Праздник Пасхи, как самый торжественный, получил название «царь дней», или Велик день. Вся неделя, предшествующая этому дню, – Великая, или Страстная неделя.

Последние дни Страстной недели: Великий четверг – духовное очищение, принятие таинства, Страстная пятница – страдания Иисуса Христа, Великая суббота – день печали, наконец, Светлое Воскресение Христова – символически отразились в народных традициях, обычаях, обрядах, пасхальном столе.

У православных славян существовало множество обычаев, ритуалов, приуроченных к дням Великой недели. Так, Великий четверг в народных традициях называют «Чистым», но не только потому, что в этот день каждый православный человек стремится очиститься духовно, причаститься, принять таинство, установленное Христом. В Чистый четверг был, например, широко распространен народный обычай очищения водой – купание в проруби, реке, озере или обливание в бане до восхода солнца.

На Севере и в средней полосе России было принято собирать ветви можжевельника, сжигать их, дымом окуривать жилище, постройки, хлев. Целебный можжевельниковый дым защищал человека и «животинку» от нечисти и болезней.

Бытовало поверье, что снесенные в Страстной четверг яйца, съеденные на Пасху, предохраняли от недуга, а скорлупа яиц, зарытая в землю на пастбище, надежно защищала домашний скот от сглаза и всякой напасти. Был обычай освящать соль и в ночь под четверг ставить на стол с хлебом.

В этот же день красили яйца, подготавливались к пасхальному столу. Яйцо в мировоззрении древних народов задолго до Христа символизировало Вселенную. Выражением «ab ovo» – «от яйца» – древние римляне обозначали начало всех начал. Древние философы связывали с изображением яйца происхождение мира. Плутарх возвеличивал яйцо, считая его творцом всей природы. В христианстве яйцо приобрело новое символическое значение.

Крашеное яйцо – символ Воскресения, символ Пасхи. Как из яйца возникла новая жизнь, так мир заново родился через Воскресение Христова. Красный цвет знаменует

радость воскресения и возрождения рода человеческого, но это и цвет пролитой на кресте крови Христовой, которой искуплены грехи мира.

Первоначально яйцо окрашивали только в красный цвет, позже их стали раскрашивать во всевозможные цвета, рисовали на них пейзажи, символические знаки, писали различные изречения.

Яйца, окрашенные любым способом, называли **крашенками**, а расписанные узорами – **писанками**.

Писанки в старину нередко представляли собой настоящие шедевры народного искусства. Сложилась художественная традиция, появились коллекции сахарных, шоколадных, деревянных, стеклянных, серебряных и даже золотых яиц с украшениями из драгоценных камней. Разрисовка яиц стала подлинным искусством, требующим большого терпения, навыка, тонкого вкуса. Вспомним знаменитые яйца Фаберже, которые на рубеже веков преподносили друг другу особы царского дома Романовых.

Как во всяком деле, в окраске яиц есть свои особенные секреты. Самый простой и всем доступный способ – окрашивание яиц в красный цвет луковой шелухой. Заранее собранную луковую шелуху положить в кастрюлю вместе с тщательно вымытыми яйцами, залить холодной водой, варить 10 минут. Окрашенные яйца извлечь из отвара, вытереть насухо, протереть пропитанной растительным маслом тряпочкой. Яйца будут красиво блестеть. Луковый отвар можно использовать для последующей операции.

Другой способ окрашивания состоит в следующем: вымытые и высушенные яйца обвязать яркими цветными красящими нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, варить 15–20 минут. Вынуть, снять нитки, яйца будут иметь мраморный рисунок, остается только навести блеск. По такому же рецепту окрашивают яйца цветными линияющими лоскутами, предварительно завернув в них яйца и обвязав нитками. Вся прелесть такого окрашивания – в непредсказуемости, неповторимости мраморного рисунка.

Красить яйца можно акварельными красками или специальными красками и цветными лаками для яиц. Техника росписи такова: сваренные в течение 8 минут яйца оставить в горячей воде, одно яйцо вынуть, насухо вытереть, поставить в фарфоровую или стеклянную рюмку и раскрасить с помощью кисточки верхнюю половину яйца, на горячем яйце краска мгновенно высыхает. Затем перевернуть окрашенную высохшую часть яйца вниз и окрасить оставшуюся половину. Окрашенное яйцо положить на блюдце и тщательно прокрасить, если есть какие-либо шероховатости. Затем из кастрюли извлечь следующее яйцо, операции повторяются. Важно, чтобы во время крашения яйца были горячими, тогда краска или лак быстрее высыхают.

Еще в начале XX в. писанки были очень популярны и любимы. Расписыванию яиц посвящали много времени, за этим занятием семья проводила весь вечер Великого четверга, так как в Страстную пятницу пекли куличи, а в ночь с Великой субботы на Воскресенье – освящали. «Писали» яйца специальными цветными красками и специальными маленькими крючками из тонкой проволоки, которые обмакивали в растопленный воск. Расписанные таким образом яйца окрашивались в местах, не тронутых воском. Иногда на разноцветно окрашенные яйца наклеивались из золотистой или серебряной фольги всевозможные украшения.

Все эти работы весьма трудоемки, их выполняли с терпением, вдохновением, любовью и благоговением.

У славянских народов освященному в церкви красному яйцу приписывались магические свойства: верили, что оно помогало в сердечных делах, спасало дом от пожара, защищало домашних животных от болезней, оберегало от града. В деревнях существовал обычай освящения крестьянских дворов, семенного зерна для посева. Считали, что катание яиц по земле способствовало плодородию. Крестьяне, например, поглаживали красным яйцом лошадь, корову, приговаривая: «Будь красна и гладка, как пасхальное яичко».

Великая Октябрьская социалистическая революция многое сделала для того, чтобы и эти обычаи, и сам праздник стерлись из народной памяти. Однако он пережил эту

революцию, как и многие другие войны и перевороты.

Светлый праздник Пасхи – день всеобщего равенства, любви, милосердия. Люди приветствовали друг друга словами «Христос воскрес!», в ответ звучало «Воистину воскрес!», трижды целовались, одаривая друг друга красивыми пасхальными яйчками.

Молодые женщины и девушки наряжались в белые платья, мужчины надевали строгие черные костюмы. Господствовало всеобщее веселье, ликование, радостное настроение. Звонили колокола.

Особенно веселились дети и молодежь. Катали крашенки по земле, по желобу, играли в «битки», эта игра была очень распространенной. В ней участвовали двое, ударяли яйцо о яйцо заостренным концом. Тот, чье яйцо сохранялось целым, считался удачливым в жизни и в награду получал яйцо проигравшего. Маленьких детей одаривали шоколадными, а также крашеными яйцами и медовыми пряниками.

Праздник длился всю Светлую неделю. Приглашали к столу, угощали, особенно тех, кто не мог или не имел такой возможности, привечали нищих, убогих, больных. В деревнях был обычай вечером, с наступлением сумерек, играть на скрипке. Скрипач или несколько скрипачей ходили по деревням, под окнами каждого дома играли в честь Воскресения Христова, в ответ хозяин с хозяйкой угощали чаркой и одаривали пасхальными яйцами, а иногда и деньгами.

Малиновый колокольный звон, звучавший над Москвой, вспоминают все, кому посчастливилось встречать Пасху в начале века.

Начиная с Великого четверга готовились к праздничному столу, красили и расписывали яйца, готовили пасху, пекли куличи, бабы, блины, мелкие изделия из лучшей пшеничной муки с изображением крестиков, барашков, петушков, курочек, голубков, жаворонков, а также медовые пряники. Пасхальные пряники имели силуэты барашка, зайчика, петушка, голубка, жаворонка, яйца.

Пасхальные блюда в течение года никогда не повторялись, за исключением крашеных яиц. Для Троицына дня их окрашивали в зеленый цвет.

К праздничному столу готовили много снеди, запекали барашка, окорок, жарили телятину. Горячие блюда к пасхальному столу не подавали, в этот день не принято подавать и рыбу. Пасхальный стол отличался от праздничного великолепием, был вкусным, обильным, красивым. Куличи и пасхи украшали цветами. Изготовление цветов для праздника, как и расписывание яиц, некогда было увлекательнейшим занятием. Дети и взрослые изготавливали цветы из яркой цветной бумаги, ими украшали стол, иконы, дом.

По древней традиции крашеные яйца укладывали на свежую проросшую зелень овса, пшеницы, а иногда на нежно-зеленые крошечные листочки кресс-салата, которые специально заранее проращивали для праздника. В домах зажигали свечи, лампы, люстры, светильники. Пасха считалась семейным праздником, праздновали ее в кругу семьи.

### **Куличи пасхальные**

Обязательным кулинарным блюдом на пасхальном столе всегда был освященный в церкви кулич. Обыкновенно для куличей готовили много теста, так как в большом объеме тесто лучше выражается. В отличие от теста для пирогов, куда не полагается класть яйца, в куличное тесто кладут много яиц, взбитых в пену белков, много сливочного масла и сахара. Все эти компоненты позволяют получить очень сдобное тесто, а готовые куличи долго сохраняются, не черствея. Так как куличи готовят из дрожжевого теста, то для того, чтобы дрожжи лучше «работали» и могли бы «поднять» всю сдобу, тесто нельзя сразу перегружать сдобой. Поэтому куличное тесто готовят в несколько приемов, вводя постепенно много масла, яиц, сахара.

Тесто надо буквально выхаживать, лелеять, оберегать от сквозняков, укутывать подушками.

Как правило, тесто ставят в ночь с четверга на пятницу, весь день в пятницу пекут, а в



ночь с субботы на воскресенье – освящают. Куличи едят всю Пасхальную неделю до Радоницы.

Для выпечки куличей используют специальные металлические высокие цилиндрические формы из толстой жести. Можно пользоваться металлическими алюминиевыми кастрюлями объемом 1–1,5 л, но не более, так как в газовой или электрической домашней плите тесто может не пропечься. В старину же изготавливали куличи в ведерных куличных формах. Выпекали их, разумеется, в русской печи.

Приготовленное тесто раскладывают в высокие куличные формы, тщательно и обильно смазанные размягченным (но не жидким) маслом, заполняя их тестом лишь наполовину. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, осторожно ставят в духовку и выпекают при температуре 180 °С до готовности.

Продолжительность выпечки кулича зависит от его размера и может длиться от 1 до 1,5–2 часов.

Готовые куличи богато украшают глазурями, символическими надписями, орехами, цукатами и другими отделочными средствами, такими, например, как цветная сахарная посыпка.

Цветная посыпка для отделки куличей продается в магазинах, но до сих пор в некоторых домах, где поддерживают старинные традиции, можно видеть куличи, посыпанные разноцветно окрашенным пшеном.

Цветная посыпка – признак классического кулича.

### ***Кулич нечерствеющий***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 2 кг*

*Молоко – 4 1/2 стакана*

*Дрожжи густые – 1/2 стакана*

*Сахар-песок – 1/2 стакана*

*Мука – 50 г*

*Топленое сливочное масло – 1 1/2 стакана*

*Для ароматного сахара:*

*Ваниль толченая – 4,2 г*

*Розовое масло – 16 капель*

*Или цедра 2 апельсинов*

*Или лепестки розы – 1 чашка*

*Или кофе молотый – 1 ложка*

*Сахар-песок – 200–400 г*

#### ***Способ приготовления***

Три стакана муки заварить тремя стаканами кипящего молока, размешать, накрыть, дать постоять 1 час. Влить 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана густых дрожжей, всыпать 1/2 стакана сахара с ванильным или другим запахом (берут 4,2 г толченой ванили, или 16 капель розового масла, или цедру от 2 апельсинов, или 1 чашку цветов типа флердоранж, или 1 ложку кофе и растирают с 200–400 г сахара, держат в закрытой посуде), немного муки, размешать, дать подняться, вымесить, влить 1 1/2 стакана теплого масла, всыпать муку, вымесить густое тесто, сделать булки-куличи. Когда поднимутся, поставить в духовку.

### ***Кулич большой***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 2 кг*

*Молоко – 800 мл*

*Дрожжи густые – 1/2 стакана*  
*Желтки – 20 шт.*  
*Сахар-песок – 1 стакан*  
*Масло топленое – 2 стакана*  
*Соль по вкусу*

***Способ приготовления***

Взять 1 кг муки, 800 мл молока, 1/2 стакана густых дрожжей. Размешать, дать подняться. Влить 20 желтков, растереть с 1 стаканом сахара, 2 стаканами теплого масла, добавить соль, остальную муку, замесить, дать подняться, снова вымесить, вылить в форму. Когда тесто поднимется в третий раз, поставить в духовку на 1 час.

***Кулич шоколадный***

Первый вариант приготовления.

***Ингредиенты***

*Вода – 1/2 стакана*  
*Сухие дрожжи – 15-16 г*  
*Яйца (желтки) – 16 шт.*  
*Молоко – 2 стакана*  
*Сахар – 2 стакана*  
*Миндаль – 2 стакана*  
*Шоколад – 50-100 г*  
*Красное вино – 1/2 стакана*  
*Измельченные апельсиновые цукаты —*  
*1/4 стакана*  
*Корица – 1 ч. ложка*  
*Гвоздика – 1/2 – 1 ч. ложка*  
*Сок 1 лимона*

***Способ приготовления***

Полстакана воды, пакетик сухих дрожжей и 1 1/2 стакана муки – размешать, дать подняться, взбить лопаточкой, положить 16 растертых желтков с 2 стаканами сахара, 3 стакана порошка миндаля, 50–100 г порошка шоколада (какао), 3/4 стакана рома, 1/2 стакана красного вина, 1/2 стакана сухарей, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, 1 чайную ложку корицы, 1/2–1 чайную ложку гвоздики и сок 1 лимона.

Все это взбить в не очень густое тесто, добавляя понемногу муки.

Перелить тесто в форму, намазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в духовку, когда остынет, глазировать шоколадной глазурью.

Второй вариант приготовления.

***Ингредиенты***

*Вода – 1/2 стакана*  
*Сухие дрожжи – 15-17 г*  
*Мука – 1 1/2 стакана*  
*Желтки – 16 шт.*  
*Сахар – 2 стакана*  
*Порошок миндаля – 3 стакана*  
*Порошок шоколада (какао) – 50-100 г*  
*Ром – 3/4 стакана*  
*Красное вино – 1/2 стакана*  
*Сухари – 1/2 стакана*

*Измельченные апельсиновые цукаты – 1/4 стакана*

*Корица – 1 ч. ложка*

*Гвоздика – 1/2 – 1 ч. ложка*

*Сок 1 лимона*

#### **Способ приготовления**

Взять 1/2 стакана воды, 15–17 г сухих дрожжей и 1 1/2 стакана муки, размешать, дать подняться, взбить лопаточкой, положить 16 растертых желтков с 2 стаканами сахара, 3 стакана порошка миндаля, 50–100 г порошка шоколада (какао), 3/4 стакана рома, 1/2 стакана красного вина, 1/2 стакана сухарей, 1/4 стакана измельченных апельсиновых цукатов, 1 чайную ложку корицы, 1/2–1 чайную ложку гвоздики и сок 1 лимона. Все это взбить в не очень густое тесто, добавляя понемногу муки.

Перелить тесто в форму, намазанную маслом и обсыпанную сухарями, и поставить в духовку, когда остынет, глазировать шоколадной глазурью.

Третий вариант приготовления.

#### **Ингредиенты**

*Мука – 400 г*

*Свежие дрожжи – 50–70 г*

*Яйца – 15 шт.*

*Сахар – 500 г*

*Порошок какао – 100 г*

*Ром – 1–2 рюмки*

*Красное вино – 1/2 стакана*

*Ржаные сухари – 100 г*

*Апельсиновые цукаты – 100 г*

*Тонко помолотые корица, гвоздика, кардамон и бадьян – по 1 кофейной ложке*

*Соль по вкусу*

*Столько муки, сколько потребуется*

#### **Способ приготовления**

Растворить дрожжи в небольшом количестве молока, смешать с мукой, поставить для брожения в теплое место. Затем добавить в тесто 15 желтков, растертых с сахаром добела, какао, ром, красное вино, молотые, просеянные ржаные сухари, мелко нарубленные апельсиновые цукаты и все пряности. Перемешать, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить взбитые в стойкую пену белки, соль по вкусу и столько муки, сколько потребуется. Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму. Когда оно поднимется в форме, выпекать кулич при температуре 180 °С.

### **Кулич сдобный**

#### **Ингредиенты**

*Мука – 800 г*

*Сливочное масло – 200 г*

*Сахар – 200 г*

*Молоко – 1 1/2 стакана*

*Дрожжи сухие – 1 пакетик*

*Яйца – 3 шт.*

*Изюм мелкий (коринка) – 2 стакана*

#### **Способ приготовления**

На 800 г муки взять 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 стакан горячего молока, вымесить.

Потом влить в тесто 1/2 стакана молока с 12,6-16,8 г дрожжей и дать подняться, вбить в тесто 3 желтка и 3 белка, добавить 2 стакана коринки. Положить в форму и поставить в духовку.

### ***Кулич кондитерский***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 400 г*

*Сахар – 100 г*

*Маргарин сливочный – 160 г*

*В том числе для смазки форм – 10 г*

*Меланж<sup>1</sup> – 160 г*

*Дрожжи – 20 г*

*Молоко – 100 г*

*Изюм – 80 г*

*Соль – 2 г*

*Ванилин – 0,4 г*

*Для сиропа:*

*Сахар – 60 г*

*Вино – 20 г*

*Вода – 45 г*

*Для глазури:*

*Сахар – 90 г*

*Вода – 25 г*

*Повидло – 10 г*

*Цукаты или фрукты – 30 г*

#### ***Способ приготовления***

Поставить опару и выдержать ее в течение 4 часов при 30 ° С.

Яйца, сахар, соль, помешивая венчиком, нагреть до 35 ° С.

Все это положить в опару, всыпать просеянную муку и замесить тесто.

Перед окончанием замешивания добавить разогретое до густой сметаны масло, промытый, перебранный изюм и оставить тесто для брожения на 1-1,5 часа при температуре 30-35 ° С; затем сделать обминку.

Готовое тесто подкатать в виде шара и уложить в форму, смазанную маслом. После полной расстойки (1,5 часа) выпекать при 180-200 ° С в течение 60-70 минут.

Остывшее изделие выложить из формы, поставить дном вверх и через 8-10 минут ароматизировать в сиропе, глазировать и украсить повидлом, цукатами или фруктами.

### ***Кулич простой***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 1 кг*

*Молоко – 600 г*

*Свежие дрожжи – 50-70 г*

---

<sup>1</sup> Меланж (яичный) – замороженная смесь яичных желтков и белков.

Используется главным образом на предприятиях общественного питания и в производстве кондитерских изделий.



*Яйца – 20 шт.*

*Сахар – 200 г*

*Сливочное масло – 500 г*

*Соль по вкусу и еще столько муки, сколько потребуется*

### ***Способ приготовления***

Смешать муку с теплым молоком, распущенными в небольшом количестве молока и вспенившимися дрожжами, поставить в теплое место для брожения, прикрыв полотенцем или холщовой салфеткой. Когда тесто поднимется, добавить 20 желтков, растертых с сахаром добела, растопленное теплое масло, соль и тщательно перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки и осторожно, чтобы не разрушить пену, добавить столько муки, чтобы тесто получилось достаточно густым.

Дать тесту подняться вторично. Затем тесто следует хорошо выбить (т. е. удалить скопившийся углекислый газ), положить в обильно смазанную размягченным маслом форму, заполнив ее до половины, дать тесту подняться вровень с краями формы, выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

## ***Кулич заварной***

### ***Ингредиенты***

*Мука – 600 г*

*Молоко – 3/4 л*

*Свежие дрожжи – 50-70 г*

*Яйца – 4 шт.*

*Сахар – 500 г*

*Сливочное масло – 700 г*

*Соль по вкусу и еще столько муки, сколько потребуется*

### ***Способ приготовления***

Муку заварить кипящим молоком и тщательно размешать, охладить до температуры парного молока.

Ввести распущенные в небольшом количестве молока (из общего количества) вспенившиеся дрожжи, поставить в теплое место, дать тесту подняться.

Добавить желтки, растертые с сахаром добела, перемешать; добавить белки, взбитые в стойкую пену, вновь тщательно перемешать и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось вторично. После этого в поднявшееся тесто влить растопленное теплое, но не горячее сливочное масло, выбить тесто как можно лучше, положить в смазанную размягченным маслом, подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, поверхность смазать желтком, выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

## ***Кулич миндальный***

### ***Ингредиенты***

*Мука – 1 кг*

*Молоко – 1/2 л*

*Свежие дрожжи – 50-70 г*

*Яйца – 5 шт.*

*Сахар – 200 г*

*Сливочное масло – 300 г*

*Очищенный миндаль – 200 г*

*Лимон – 1 шт.*

*Изюм – 150 г*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока. В небольшой части молока развести дрожжи, добавив 1 столовую ложку сахара. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое масло, натертую цедру лимона, часть очищенных и измельченных ядер миндаля, изюм, соль, наконец, ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз. Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму, дать подойти, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля.

Выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

### ***Кулич ароматный***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 600 г*

*Молоко – 1 стакан*

*Сливки – 2 стакана*

*Свежие дрожжи – 50 г*

*Яйца – 10 шт.*

*Сахар – 800 г и еще столько муки, сколько потребуется*

#### ***Способ приготовления***

1 стакан горячего молока, 2 стакана горячих сливок и муку тщательно размешать, дать массе остыть до температуры парного молока. Добавить разведенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи и 2 яйца, перемешать и, прикрыв тесто холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить 8 желтков, растертых добела с одной половиной сахара, и 8 взбитых с другой половиной сахара в стойкую пену белков; перемешать сверху вниз, добавив муку, сколько потребуется, и дать тесту подняться вторично. Тесто тщательно выбить, положить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины.

Дать тесту подняться.

Выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

### ***Кулич с изюмом***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 800 г*

*Сливочное масло – 200 г*

*Свежие дрожжи – 50 г*

*Яйца – 5 шт.*

*Сахар – 200 г*

*Молоко – 1 стакан*

*Изюм – 200 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Масло растопить, влить горячее молоко, добавить сахар, соль, перемешать и охладить до температуры парного молока, после чего всыпать муку, влить распущенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить 5 желтков, 5 взбитых в стойкую пену белков, изюм, тщательно вымесить, положить тесто в обильно смазанную размягченным маслом, подпыленную мукой форму, заполнить ее до половины.

Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать кулич при температуре 180 ° С до готовности.

## **Бабы**

Бабы – это традиционное славянское лакомство. Их готовят из сдобного дрожжевого теста (иногда бисквитного) с большим содержанием яиц. Как и куличи, бабы пекли в старину практически в каждом доме к Пасхе и другим престольным праздникам. Изготовление этих изделий достаточно трудоемко, но при соблюдении всех предписаний бабы получаются особенно нежными, красивыми и вкусными. Не случайно в кулинарном мире они снискали себе заслуженную славу и ласковые имена: тюлевая, кружевная, нежная, атласная, муслиновая, пуховая. Все эти эпитеты говорят о необыкновенной легкости, воздушности и пористости теста. Секреты столь необычного теста таятся в особенностях технологии его приготовления, прежде всего – в чрезвычайно интенсивном сбивании яиц или белков и желтков порознь и действии дрожжей.

Чтобы сохранить пористость и при выстойке теста, необходимо поставить его в теплое место, аккуратно с ним обращаться, избегать сквозняков, чтобы баба не «простудилась». Разложенное в формы тесто нельзя передвигать, надо всячески избегать резких движений, иначе тесто легко и безвозвратно оседет. Эти же требования следует учитывать и строго соблюдать и при выпечке.

Желательно помнить, что формы для баб должны быть тщательно и обильно смазаны размягченным сливочным маслом и подпылены мукой. Заполнять формы тестом надо только до половины или чуть меньше, так как тесто при расстойке увеличивается в объеме более чем в 2 раза. Когда тесто поднимется вровень с краями формы – пора выпекать. Духовка должна иметь умеренную температуру – 180 ° С. Нельзя допускать более высокой температуры, так как сверху баба может очень быстро обгореть, оставаясь внутри сырой.

Готовность ее проверяют так: тонкой деревянной иглой протыкают бабу до половины. Если игла сухая – баба готова. Если поверхность зарумянилась, а внутри баба не пропеклась, покрыть ее листом бумаги и продолжать выпекать.

Выполнить все указания – это полдела: самый ответственный момент – сохранить воздушность и пористость изделия и после выпечки. Для этого испеченную бабу, не извлекая из формы, надо положить вверх дном на подушку (на бумагу) и оставить до полного охлаждения. Для равномерного охлаждения спустя некоторое время бабу можно осторожно поворачивать. Когда она совершенно остынет, извлечь ее из формы.

Бабу можно пропитать сахарным сиропом комнатной температуры, который можно ароматизировать ромом, коньяком, хорошими винами. При желании бабу можно украсить различными глазуриями: шоколадной, клюквенной, лимонной, мятной, облепиховой и другими, а сверху посыпать ядрами орехов, цукатами, украсить изюмом, черносливом, курагой.

Сахарный сироп для пропитывания бабы приготовить так: сахар и воду в соотношении 1:1 вскипятить, сироп охладить, в охлажденный сироп добавить ром, коньяк, вино.

Бабу пропитывают, погружая в сироп полностью.

### ***Баба тюлевая***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 4 стакана*

*Свежие дрожжи – 70–80 г*

*Яйца – 25 шт.*

*Сахар – 3 стакана*

*Молоко – 1/3 стакана*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

25 взбитых в густую пену желтков, муку, распушенные в молоке дрожжи, сахар, соль и немного шафранной настойки смешать и взбивать непрерывно 2 часа. Тесто поместить в подготовленную форму, обильно смазанную размягченным маслом и подпыленную мукой. Поставить в теплое место для расстойки и не прикасаться, иначе баба может легко осесть. Когда тесто поднимется до краев, осторожно поставить в духовку и выпекать при температуре 180 ° С до готовности. Испеченную бабу в форме положить вверх дном на подушку, застланную пергаментом. Извлекать из формы, когда она совершенно остынет.

В разрезе готовая баба имеет сильную пористость, похожую на тюль.

### ***Баба нежная***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 100 г*

*Яйца – 6 шт.*

*Желтки – 3 шт.*

*Сахарная пудра – 100 г*

*Масло – 100 г*

*Цедра 1/2 лимона*

*Ванильный сахар*

### ***Способ приготовления***

Сначала взбивать яйца и желтки с сахаром до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжать взбивание массы, сняв посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло.

Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить в форму, заполняя ее лишь до половины. Форму предварительно обильно смазать размягченным сливочным маслом, обсыпать мукой или панировочными сухарями. Осторожно поставить форму в нагретую до температуры 180 ° С духовку.

Выпекать до готовности. Охлажденную бабу осторожно вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

### ***Баба кружевная***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 500 г*

*Свежие дрожжи – 50 г*

*Яйца – 10 шт.*

*Сахар – 500 г*

*Молоко – 1/3 стакана*

*Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Взбить 10 желтков с сахаром, добавить муку, разведенные в небольшом количестве молока свежие дрожжи, взбивать не менее часа, затем добавить взбитые в стойкую пену белки и, перемешав сверху вниз, выложить в обильно смазанную мягким маслом и подпыленную мукой форму.

Поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

## ***Баба сбивная муслиновая***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Пшеничная мука – 250 г*

*Желтки – 24 шт.*

*Сахар – 300 г*

*Сливочное масло – 100 г*

*Ванилин*

*Для опары:*

*Дрожжи свежие – 60 г*

*Молоко – 1/2 стакана*

*Мука – 1 ст. ложка*

*Сахар – 1 ч. ложка*

### ***Способ приготовления***

Желтки влить в эмалированную кастрюлю и добавить 300 г сахара. Вставить ее в кастрюлю большего размера, заполненную горячей водой, и взбивать желтки венчиком-сбивалкой до тех пор, пока масса не побелеет и не загустеет. Добавить подготовленные дрожжи (опару). Для этого дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 столовую ложку муки, 1 чайную ложку сахара, размешать, дать опаре подняться.

Соединить опару со взбитыми желтками, добавить стертую в порошок 1 столовую ложку ванили и 250 г просеянной и слегка подогретой пшеничной муки.

Тесто взбивать не менее получаса, после чего влить в него 100 г растопленного, но не горячего, а чуть теплого масла и снова взбивать 20 минут. Поставить для брожения в теплое место. Когда поднимется, положить в смазанную маслом и немного подогретую рифленую форму для баб. Когда тесто вновь подойдет и заполнит форму до краев, осторожно, избегая толчков, поставить форму в хорошо нагретую духовку.

Время выпечки при температуре 180 ° С – 60-70 минут.

## ***Баба пуховая***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Пшеничная мука – 500 г*

*Дрожжи свежие – 70 г*

*Молоко – 1/2 стакана*

*Желтки – 10*

*Сахарная пудра – 150 г*

*Сливочное масло – 150 г*

*Ром – 1 рюмка*  
*Изюм – 20 г*  
*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Баба пуховая значительно дешевле и не так трудоемка, как муслиновая, но так же вкусна и нежна.

250 г пшеничной муки ошпарить кипящим молоком и тщательно растереть, чтобы не было комочков. Прикрыть и остудить. Положить 70 г дрожжей, размешать и, прикрыв опару, дать ей подойти. Желтки и сахарную пудру взбить венчиком до образования пышного крема. Взбитые желтки и еще 250 г муки добавить в опару и хорошо вымесить, чтобы тесто отставало от посуды и рук. После этого добавить растопленное сливочное масло, рюмку рома и щепотку соли. Снова тщательно вымесить тесто рукой, в конце замеса всыпать 20 г изюма. Тесто выложить в обильно смазанную мягким маслом форму, прикрыть салфеткой и, когда подойдет, заполнить форму. Выпекать в хорошо нагретой духовке 50-55 минут. Когда баба остынет, вынуть ее из формы и по желанию покрыть глазурью.

#### ***Ромовая баба (крупная)***

##### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 400 г*

*Сахар – 100 г*

*Масло сливочное – 100 г*

*Дрожжи – 20 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Соль – 1 г*

*Изюм (коринка) – 50 г*

*Ванильная пудра – 2 г*

*Вода – 120 мл*

*Для сиропа:*

*Сахар – 50 г*

*Коньяк – 1 ст. ложка*

*Эссенция ромовая – 0,8 г*

*Вода – 50 г Для глазури:*

*Сахар – 200 г*

*Патока – 20 г*

*Вода – 70 мл*

*Масло сливочное для смазки форм – 15 г*

#### ***Способ приготовления***

Дрожжевое тесто приготовить опарным способом, разделить на куски по 730 г (для баб весом 1 кг) или по 365 г (для баб весом 500 г). Тесто подкатать, положить в смазанную маслом коническую усеченную гофрированную форму с трубочкой посередине и дать ему полную расстойку. Когда тесто, уложенное в форму, увеличится в объеме в два раза, выпекать его в течение 45-50 минут при 210-220 ° С.

Через 8-10 часов после выпечки поставить изделие узким концом вниз в сироп, а затем опустить этим же концом в согретую глазурь.

#### ***Ромовая баба (мелкая)***

##### ***Ингредиенты***



*Для опары:*

*Мука – 2,0 кг*

*Дрожжи – 200 г*

*Вода – 1,3 кг*

*Для теста:*

*Мука – 2,0 кг*

*Сахар – 1,3 кг*

*Масло сливочное – 1,3 кг*

*Яйца – 800 г*

*Изюм – 500 г*

*Ванильная пудра – 20 г*

*Соль – 10 г*

*Для сиропа:*

*Сахар – 265 г*

*Коньяк – 25 г*

*Эссенция ромовая – 7 г*

*Вода – 290 г* Для глазури:

*Сахар – 1,75 кг*

*Патока – 1,75 кг*

*Вода – 550 г*

*Масло сливочное*

*для смазки форм – 140 г*

### ***Способ приготовления***

Уложить дрожжевое опарное тесто весом по 85 г в металлические формы, смазанные маслом, дать полную расстойку и выпекать при 200–220 ° С.

Охлаждать изделия в течение 6–10 часов, затем поставить узким концом в сироп и, когда оно хорошо пропитается, заглазировать помадой, подогретой до 40 ° С.

Выход – 100 шт. по 100 г.

### ***Баба ромовая (средняя)***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Яйца – 3 шт.*

*Сахар – 150 г*

*Мука – 150 г*

*Для пропитки:*

*Вишневый сок – 1 стакан*

*Ром – 2 ст. ложки*

*Для соуса:*

*Ром – 3–4 ст. ложки*

*Желтки – 2 шт.*

*Сливки – 1/4 л*

*Крахмал – 1 ст. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Яйца с сахаром взбить миксером до получения пены, осторожно всыпать муку, быстро замесить тесто и так же осторожно наполнить им форму, обильно смазанную маслом, обсыпанную мукой. Осторожно поставить форму с тестом в духовку, выпекать при температуре 180 ° С до образования золотистой корочки. Выпеченную бабу аккуратно извлечь из формы, охладить, пропитать вишневым соком с ромом, для чего опустить в миску

с пропиткой.

Для приготовления соуса на паровой бане взбить сливки с желтками, крахмалом, в конце влить ром, довести до загустения.

При подаче к столу бабу полить сладким соусом.

### ***Баба медовая***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Пшеничная мука – 1 кг*

*Мед – 550 г*

*Дрожжи – 70 г*

*Сливки – 250 мл*

*Желтки – 500 г*

*Сахар – 300 г*

*Сливочное масло – 400 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Мед вскипятить и, сняв образовавшуюся пену, смешать со сливками, добавить муку, замесить не слишком густое тесто, дать остыть до температуры парного молока, после чего ввести растворенные в небольшом количестве молока (сливок) вспенившиеся дрожжи, хорошо перемешать, прикрыть полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить растопленное масло, взбитые с сахаром желтки, соль и сколько потребуется муки.

Тесто тщательно выбить, положить в формы, обильно смазанные размягченным маслом и подпыленные мукой, заполняя их до половины.

Выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

### ***Баба ванильная***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 300 г*

*Дрожжи – 20 г*

*Молоко – 1/3 стакана*

*Желтки – 4 шт.*

*Сахар – 75 г*

*Сливочное масло – 160 г*

*Щепотка ванильного сахара*

*Изюм – 100 г*

*Ром – 1 ст. ложка*

*Цедра 1/2 лимона*

*Для обсыпки:*

*Сахарная пудра – 1 ст. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить теплое растопленное масло, сахар, ванильный сахар, ром, натертую цедру лимона и в самом конце – желтки. Затем всыпать муку и сильно взбить. Когда тесто будет свободно отставать от миски и пузыриться, добавить предварительно вымытые, обсушенные и обвалянные в муке изюминки. Наполнить тестом смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, поставить в теплое место для

брожения. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать при температуре 180 °С до готовности в течение примерно 45 минут – 1 часа. Когда баба немного остынет, осторожно извлечь ее из формы; после полного охлаждения посыпать ее сахарной пудрой. Нельзя посыпать пудрой теплую бабу – пудра растает, вид изделия будет непривлекательным.

### ***Баба маковая***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 600 г*

*Дрожжи – 30 г*

*Молоко – 1/2 стакана*

*Желтки – 4 шт.*

*Сахар – 100 г*

*Сливочное масло – 150 г*

*Цедра лимона*

*Соль*

*Для маковой начинки:*

*Мак – 150 г*

*Молоко – 1/4 л*

*Сахар – 40 г*

*Масло – 20 г*

*Молотый пряник – 30 г*

*Цедра лимона*

*Корица*

*Шоколад – 20 г*

*Мед – 1 ст. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить дрожжевое тесто, поставить в теплое место для брожения. Тем временем приготовить маковую начинку: молоко вскипятить с сахаром, поварить в нем мак до мягкости, затем тщательно истолочь его в ступке.

Полученную массу смешать с медом, натертой цедрой лимона, корицей, натертым на терке пряником, шоколадом. Тесто раскатать, намазать маковой начинкой, завернуть рулетом, положить в подготовленную форму, дать хорошо подойти в теплом месте. Испечь при температуре 180 °С до готовности.

Такой способ изготовления бабы оригинален тем, что в разрезе получается красивый рисунок.

### ***Баба ореховая***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 250 г*

*Орехи – 50 г*

*Сахар – 150 г*

*Сливочное масло – 50 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Молоко – 60 г*

*Сок и натертая цедра 1/2 лимона*

*Сода – 1 ч. ложка*

*Порошок какао – 1 ст. ложка*

*Для обсыпки:*

*Сахарная пудра с ванилином – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Взбить масло с сахаром и яйцами в пену, добавить сок и мелко натертую цедру лимона, измельченные ядра орехов, какао, влить молоко, наконец, всыпать муку, смешанную с содой, быстро замесить тесто. Тесто вылить в обильно смазанную размягченным маслом, обсыпанную мукой или сухарями форму.

Чтобы баба не пригорела, поверхность ее, после того как зарумянится, покрыть листом плотной бумаги. Готовую, совершенно остывшую бабу посыпать сахарной пудрой с ванилином.

## ***Баба с шоколадом и орехами***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 300 г*

*Ядра орехов – 100 г*

*Сахар – 200 г*

*Желтки – 4 шт.*

*Сливочное масло – 200 г*

*Шоколад – 50 г*

*Молоко – 100 г*

*Белки – 4 шт.*

*Сода – на кончике ножа*

*Для обсыпки:*

*Сахарная пудра с ванилином – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Масло с сахаром и желтками взбить до получения пышной пены и полного растворения кристаллов сахара, добавить стружку шоколада, измельченные орешки, влить тонкой стружкой молоко, перемешать. Затем всыпать муку, смешанную с содой, после чего ввести взбитые в стойкую пену белки. Тесто выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, выпекать до готовности.

Охлажденную бабу вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

## ***Пасха русская***

К числу ритуальных блюд для пасхального стола относится **пасха** – творожная масса в виде усеченной пирамиды: символ Гроба Господня.

Для приготовления этого блюда необходима **пасочница** – деревянная сборно-разборная резная форма, состоящая из 4 дощечек. В двух из них имеются ушки, а в двух других – прорези для ушек. Для большей прочности в отверстия ушек вставляются клинышки. На внутренней стороне досок вырезаны буквы «ХВ», а также изображение креста, копья, трости, проросших зерен, ростков, цветков – символов страдания и воскресения Христа.

Для пасхи необходим творог самого лучшего качества, желательно купить его на рынке или сделать самим. Творог должен быть свежим, сухим, однородным. В любом случае его надо положить под гнет, чтобы удалить излишнюю сыворотку. Затем дважды протереть через сито, а уж потом из воздушной творожной массы готовить пасху – сырую, заварную или вареную. Рецепты пасхи даны в больших пропорциях из соображений, что массы

должно быть достаточно много для заполнения пасочницы. Нельзя пропускать творог для пасхи через мясорубку, как иногда можно прочесть в некоторых рекомендациях. Творог, протертый через сито, – воздушный, насыщенный воздухом; пропущенный же через мясорубку – мятый, давленный, вязкий. Соответственно и блюда будут иметь разный вкус. Все остальные продукты для пасхи также должны быть свежие и самого высокого качества.

Сливки должны быть 30%-ной жирности, сливочное масло – мягкое, пластичное. Изюм надо перебрать, хорошо промыть, просушить его на скатерти или полотенце. Миндаль очистить, измельчить. Ядра миндаля легко очистятся, если залить их кипящей водой и оставить на 20–30 минут, тогда кожица легко снимается. Затем ядра подсушить и измельчить. Цукаты апельсиновые мелко нарезать, цедру лимона натереть на терке, пряные добавки, такие как кардамон или бадьян, смолоть в кофемолке, просеять через частое ситечко.

Вместо ванили можно использовать ванильный сахар или ванилин. Запасливая хозяйка заранее приобретет все необходимое.

Хотя блюдо это очень трудоемкое и довольно дорогое, но ради праздника хозяйка не считается ни с какими затратами. Советуем воспользоваться миксером для взбивания творожной массы, она получится воздушной и нежной.

Пасху готовят холодным и горячим способом. Для холодной (сырой) пасхи все компоненты, не нагревая, тщательно истирают в однородную тающую массу, для вареной – массу нагревают на огне до того момента, когда со дна кастрюли начнут подниматься пузыри, как, скажем, при приготовлении густой манной каши. Кастрюлю снимают с огня, опускают в посуду с холодной водой и, постепенно помешивая, массу доводят до полного остывания. Затем укладывают в пасочницу, аккуратно застланную чуть влажной марлей (идеальный вариант – кисея), плотно заполняя форму, нагружают не слишком большим гнетом и ставят в холодильник или холодный погреб на 12–24 часа, чтобы стекла сыворотка. Затем укладывают основанием на блюдо, разнимают форму, осторожно снимают марлю, чтобы не повредить отпечатавшийся рисунок и ритуальные надписи. После освящения в церкви вместе с куличами и крашеными яйцами пасху ставят на праздничный стол.

### ***Пасха сырая***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 2,5 кг*

*Сливочное масло – 200 г*

*Сахар – 200 г*

*Сметана – 250 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Творог дважды протереть через сито. Масло растереть с сахаром добела, добавить сметану и продолжать растирать массу до полного исчезновения кристаллов сахара. Полученную кремообразную массу соединить с протертым творогом, посолить, перемешать, заполнить пасочницу, закрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на 12 часов в холодильник.

### ***Пасха с миндалем и изюмом***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 1,6 кг*

*Сливочное масло – 200 г*

*Сахарная пудра или сахар-песок – 800 г*

*Сметана – 250 г*

*Яйца – 9 шт.  
Миндаль – 100 г  
Изюм – 150 г*

#### ***Способ приготовления***

Творог дважды протереть через сито, добавить сметану. Затем растереть добела масло с сахаром, постепенно, по одному, добавляя яйца.

Продолжать растирать массу до полного растворения кристаллов сахара. Эту массу соединить с творогом, добавить промытый, высушенный изюм, очищенный и измельченный миндаль.

Заполнить пасочницу массой, прикрыть блюдцем с грузом, поставить в холодильник на 12 часов.

### ***Пасха заварная***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 2 кг  
Сливочное масло – 300 г  
Сметана – 400 г  
Яйца – 4 шт.  
Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Творог дважды протереть через сито.

В отдельной посуде довести до кипения при непрерывном помешивании масло, сметану и 3 яйца, влить горячую массу в протертый творог, добавить 1 яйцо и соль, перемешать массу до однородности, заполнить пасочницу, выстланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на холод на 12 часов.

### ***Пасха с крутыми желтками***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 1,2 кг  
Сливочное масло – 400 г  
Сахарная пудра – 300 г  
Желтки от сваренных вкрутую яиц – 15 шт.  
Сливки 30%-ные – 3/4 л  
Ванилин*

#### ***Способ приготовления***

Дважды протереть через сито творог, несоленое сливочное масло, желтки.

Добавить к протертой массе взбитые с сахаром или сахарной пудрой сливки, тщательно перемешать. Массу положить в пасочницу под гнет, поставить в холодильник или холодный погреб на 12 часов.

### ***Пасха царская (вареная)***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 2 кг  
Яйца – 10 шт.  
Сливочное масло – 400 г  
Сметана – 800 г*



*Сахар – 600-700 г  
Ядра миндаля – 100 г  
Изюм – 100 г  
Ванилин*

#### ***Способ приготовления***

Протереть через сито творог и сливочное масло, добавить сметану, тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до кипения при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой, чтобы масса не пригорела. Тотчас снять с огня и по возможности быстрее охладить, также непрерывно помешивая.

В остывшую массу добавить сахар, изюм, миндаль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, застланную чуть влажной марлей, плотно вминая массу, сверху положить блюдце, небольшой груз, поставить в холодильник на сутки.

### ***Пасха царская (сырая)***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 1 кг  
Желтки – 5-6 шт.  
Сливочное масло – 450 г  
Сахар – 500 г  
Сливки 30%-ные – 300 г  
Изюм  
Миндаль  
Цукаты – по 100 г  
Кардамон или ванилин*

#### ***Способ приготовления***

Сливочное масло растереть с сахаром добела, добавляя по одному желтки. Массу растирать до полного растворения кристаллов сахара, ароматизировать ванилином или тонко смолотым и просеянным через частое сито кардамоном.

Добавить дважды протертый через сито творог, изюм, миндаль, измельченные апельсиновые цукаты или натертую лимонную цедру.

Тщательно перемешать, ввести взбитые сливки, перемешать сверху вниз, заполнить массой пасочницу, застланную чуть влажной марлей, закрыть блюдцем, нагрузить небольшим гнетом, поставить в холодильник на 12 часов.

### ***Пасха боярская***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 1 кг  
Желтки – 2 шт.  
Сливочное масло – 300 г  
Сахар – 500 г  
Сливки 30%-ные – 1/2 л  
Апельсиновые цукаты – 100 г  
Ванильный сахар*

#### ***Способ приготовления***

Творог дважды протереть через сито, добавить взбитые сливки, соединить с отдельно растертыми добела маслом, сахаром и желтками, добавить измельченные апельсиновые цукаты и ванилин, тщательно перемешать. Заполнить творожной массой пасочницу,

застланную чуть влажной марлей, прикрыть блюдцем, положить сверху легкий гнет, поставить в холодильник на 12 часов.

## **Праздники Спаса**

В конце лета, во время Успенского поста (14 – 28 августа н. ст.), Православная церковь отмечает три праздника, посвященных Всемилоствому Спасу – Иисусу Христу: 14 августа, в день Происхождения честных древ Животворящего Креста Господня, – празднество Всемилоствому Спасу и Пресвятой Богородице, называемое в народе Медовым Спасом; 19 августа, в день Преображения Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа, – Яблочный Спас; и 29 августа, в поспразднества Успения Пресвятой Богородицы в честь перенесения из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа Господа Иисуса Христа в 944 г., – Хлебный Спас. Эти три праздника связуют весь Успенский пост.

14 августа, кроме того, – день памяти семи ветхозаветных мучеников Маккавеев, принявших кончину в 166 г. до Рождества Христова. И как уже не раз бывало в русской истории, христианские установления своеобразно переплетались с языческими обычаями и обрядами: день памяти Маккавеев слился с древним языческим обрядом проводов лета и отмечается в народе как праздник «Маккавей» – в кушаньях, подаваемых к праздничному столу, обязательно присутствует мак. Там, где еще сохранились обычаи предков, в этот день пекут маканцы, мачники – постные пироги, рулеты, булочки, пряники с медом и маком. Начиналась же трапеза блинами с маком – в специальной посуде для растирания мака приготавливали маковое молочко, маково-медовую массу, в нее обмакивали блины. Эта посуда в России называлась «макальник», в Малороссии – «макитра», в Белой Руси – «макатер».

Съедобный мак был распространенным и любимым продуктом, разнообразно применяемым в народной кухне, обрядовых блюдах восточных и западных славян. Мак упоминается во множестве пословиц, поговорок, хороводных песен и загадок: «Мачок с медом – усы оближешь!»; «Черен мак, да бояре едят!»; «Рад Яков, что пирог с маком»; «Поминаючи мак, не прогневайся и так»; «На тычинке городок, в нем семьсот воевод».

В день Маккавея молодежь водила хороводы с песней «Ой на горе мак», с шутивными хороводными заигрышами, девушки осыпали парня маком, щипали его, щекотали, припевая: «Маки, маки, маковицы, золотые головки!»

После Маккавея не купались – лето прошло, вода «цветет». Приближается Яблочный Спас.

19 августа в храмах освящались яблоки и другие плоды, которые с этого дня разрешалось есть. В день Яблочного Спаса пекли яблоки, блины, пироги с яблоками, грибами и ягодами.

Пироги для праздников Медового и Яблочного Спаса пекут из постного теста, оно может быть дрожжевым, пресным, но непременно постным. Постное тесто отличается от обычного тем, что оно не содержит животного жира, молока, яиц, сливочного масла. Сливочное масло с успехом можно заменить горчичным, рапсовым, кукурузным, на крайний случай – подсолнечным, но лучшим для теста является горчичное. В числе многих достоинств оно дает тесту красивый нежно-желтый цвет, аромат настоящей сдобы, отменный вкус. Можно советовать хозяйкам всегда хранить в своей кладовочке волшебное горчичное масло только для постных пирогов. Ведь пирог – это всегда праздник.

## **Масленица**

Масленица была некогда языческим праздником в честь бога Солнца Ярила (с тех времен сохранился обычай печь блины – символ Солнца). Этот праздник был свойственен

всем языческим народам, ибо он означает проводы зимы и начало весны. Строго говоря, это и был дохристианский «Новый год». В Древней Руси мясопустная неделя (седмица) совпадала с Масленицей, языческим праздником проводов зимы. До принятия христианства Масленица сопровождалась не только гуляньями, играми, пирами и обрядами, но и жертвоприношениями. Церковь звала к покаянию, предостерегала от укоренившихся в народном сознании жестоких языческих обрядов. Масленица – единственный языческий узаконенный церковью праздник, получивший в христианстве новое переосмысление; это праздничная трапеза перед постом.

Праздник Масленицы сохранился в христианстве как последняя седмица перед Великим постом – Сырная седмица, когда уже нельзя есть мясо, но можно есть сыр, масло, яйца, молоко, сметану. Однако и в христианской Руси Масленица праздновалась с языческим размахом. Масленичное гулянье длилось неделю, каждый день в народе имел свое название: понедельник – **встреча**, вторник – **заигрыши**, среда – **лакомства**, четверг – **широкий четверг**, пятница – **тещины вечерки**, суббота – **золовкины посиделки**, воскресенье – **проводы и прощенное воскресенье**.

В масленичных обрядах и обычаях главное место отводилось молодоженам. Обязательными для новобрачных были катания с гор и на тройках.

Одним из масленичных ритуалов были визиты молодых супругов к родителям. О визитах зятьев «к теще на блины» сложено много шутиливых песен, поговорок.

### **Блины, блинчики, оладьи**

Основной приметой Масленицы исстари являются блины. Ни одно Масленичное застолье не обходилось без них. Блины пекли с маслом, со сметаной, со шкварками, салом, с маком и медом, вареньем, брусникой, семгой, икрой – всех возможностей праздничного стола не перечислить.

Традиционно блины пекли из гречневой муки. В домашних условиях гречневую муку для русских блинов можно приготовить из хорошо высушенной гречневой крупы, смолов ее в обычной кофемолке.

Однако мы приводим несколько видов блинов из пшеничной и других видов муки.

### ***Тесто для гречневых блинов***

#### ***Ингредиенты***

*Гречневая мука – 2 стакана*

*Вода – 2,5 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Возьмите с вечера хорошую гречневую муку, обварите ее кипятком, дайте постоять 1 час, а потом разведите муку горячей водой до надлежащей пропорции: после того, дав остынуть до температуры парного молока, положите нужное количество дрожжей и поставьте в теплое место, чтобы опара поднялась; утром отсеките часть опары, замесите ее и, когда опара вновь подойдет, разведите оставшейся опарой, посолите и дайте опаре еще раз подойти.

Пеките блины на сковороде.

Блины подавать с растопленным маслом, сметаной, икрой, сельдью, малосолёной или свежей рыбой.

Гречневые блины едят и с постным (растительным) маслом.

### ***Блины гречневые, настоящие русские***

### ***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 800 г*

*Вода – 2 стакана*

*Дрожжи – 20 г*

*Соль – 5 г*

### ***Способ приготовления***

На 6–8 человек достаточно взять 1 кг хорошей сухой гречневой муки, из этой пропорции выйдет 25–30 блинов обыкновенной величины с блюдечко; тесто для блинов должно быть как жидкая сметана, т. е. немного гуще обыкновенных блинов. Для выпекания блинов в русской печи достаточно на 800 г муки взять 200 г сливочного масла, даже меньше, а при выпекании на плите – 300–400 г, смотря по тому, как жирно пекут.

Тесто для гречневых блинов растворить с вечера или за 6–8 часов до употребления: 800 г хорошей гречневой муки заварить 2 стаканами кипятка, дать остыть, добавить 2 чайные ложки свежих сухих дрожжей, вначале разведенных небольшим количеством воды, хорошенько выбить, закрыть и дать подняться в теплом месте; на другой день утром или за 1–1 1/2 часа до выпекания разбавить теплой водой или молоком (2–3 стакана, смотря по густоте), добавить 1/2 ложки соли; выбить снова, дать еще раз подняться.

Не мешая, осторожно брать ложкой, намоченной вначале в теплой воде, лить на чистые, раскаленные и смазанные маслом сковородки почти до краев и печь в русской печи, где позади должны быть оставлены горячие уголья. Когда блины поднимутся, окропить маслом, обсыпать по желанию рублеными яйцами, луком или сметками, дать слегка зарумяниться, обмазать при помощи перышка растопленным маслом, класть друг на дружку, покрыть и подать горячими; если же блины пекут на плите, то поворачивать на другую сторону, подливая немного масла, а лука и сметков тогда уже не кладут. Подавать с растопленным маслом, сметаной и икрой, с семгой.

### ***Блины гречневые по старинному рецепту***

#### ***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 2 стакана*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Тесто для блинов надо поставить за 2–3 часа до того, как их подавать к столу.

Муку развести в теплом молоке или воде с добавлением соли и дрожжей, разведенных в небольшом количестве молока, и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, осторожно, не перемешивая, печь блины на горячей сковороде, смазанной маслом.

### ***Блины гречневые с пшеничной мукой***

#### ***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 1 стакан*

*Мука пшеничная – 1 стакан*

*Сметана – 1 стакан*

*Дрожжи – 30 г*

*Яйца – 3 шт.*

*Молоко или вода*

*Соль*

***Способ приготовления***

Из пшеничной муки, теплого молока и дрожжей поставить опару. Когда она выбродит, добавить гречневую муку, желтки, сметану, соль, разбавить молоком и ввести взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз, дать тесту подняться и, не размешивая, осторожно печь блины на горячей, смазанной маслом сковороде.

***Блины гречневые на пшеничной опаре***

***Ингредиенты***

*Гречневая мука – 2 1/2 стакана*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Соль*

***Способ приготовления***

С вечера из хорошей крупчатой муки сделать на теплой воде опару.

Когда она выбродит, смешать с гречневой мукой и дать ей подняться раза два или три; потом обварить кипятком или вскипяченным молоком, мешая беспрестанно, чтобы не было комков, и таким образом разводить кипятком или горячим молоком до густоты теста, дать подняться, посолить и печь блины.

***Блины сдобные***

***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 2 1/2 стакана*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Соль*

***Способ приготовления***

Приготовить тесто, как для гречневых блинов на пшеничной опаре, добавить по вкусу немного соли, по пропорции яиц и сливочного масла, и все это смешать хорошенько, дать еще взойти и потом печь блины.

*Примечание.* Вообще все скоромные гречневые и пшеничные блины подаются к столу с разогретым сливочным маслом, со сметаной, сливками, зернистой икрой, семгой, маслинами. Во время выпечки к ним подсыпают мелко нарезанные вареные яйца или смазывают смесью творога с сырыми яйцами.

***Блины молочные***

***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 300 г*

*Яйца – 5 шт.*

*Молоко – 0,5 л*

*Соль – 5 г*

***Способ приготовления***

Смешать хорошенько пять или шесть сырых яиц с бутылкой свежего молока, добавить 300 г крупчатой муки и немного соли и печь из этого теста блины, наливая его понемногу ложкой на сковородку так, чтобы блины были тонки, почти как лист писчей бумаги.



Когда все блины из приготовленного теста будут испечены, то, обрезав подгорелые края, намазать каждый блин маслом, сложить вчетверо и, уложив в кастрюлю или на сковородку (обмазав прежде изнутри маслом), поставить на плиту, чтобы обжарились; подавать к столу горячими.

*Примечание.* Такие блины подаются с мелко нарезанными яйцами и сахаром или с каким-либо ягодным вареньем.

### ***Блины с творогом***

#### ***Ингредиенты***

*Мука гречневая – 2 стакана*

*Яйца – 5 шт.*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Испечь молочные блины; потом, протерев сквозь решето достаточное количество свежего творога, смешав его с сырыми яйцами и таким образом намазывая этим творогом блины, надо загибать их с четырех сторон, а после, перегнув вдвое, наконец обжаривать их на сковородке в масле, переворачивая с одной стороны на другую, и подавать к столу горячими.

*Примечание.* Эти блины при подаче посыпаются сахаром.

### ***Блины красные***

Первый вариант приготовления.

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 2,0 кг*

*Дрожжи – 30 г*

*Молоко – 100 г*

*Сливочное масло – 200 г*

*Яйца – 10 шт.*

*Корица – 2 г*

#### ***Способ приготовления***

Поставить опару из 1 кг хорошей пшеничной муки с 1/2 стакана свежих дрожжей и с таким же количеством молока, дать ей взойти; затем распустить 200 г сливочного масла и десяток яиц, отделив белки на блюдо; желтки с маслом положить в опару, добавить 1 кг муки и по пропорции молоко.

Когда тесто хорошо поднимется, белки взбить, положить туда же и, добавив соли по вкусу, печь блины на маленьких сковородках, подсыпая корицу, мелко изрубленные круто сваренные яйца.

Второй вариант приготовления.

#### ***Ингредиенты***

*Пшеничная мука – 800 г*

*Молоко – 800 г*

*Яйца – 4 шт.*

*Масло сливочное – 50 г*

*Соль – 1 ст. ложка*

*Сахар – 1 ч. ложка*

*Дрожжи – 20 г*



### ***Способ приготовления***

В 600 г теплого молока развести дрожжи и влить их в муку.

Тщательно выбить тесто лопаткой. Поставить в теплое место, дать подняться. Размешать в 200 г теплого молока 4 желтка и 50 г растопленного масла, добавить соль и сахар. Влить в тесто и, размешав, дать тесту вновь подняться.

Непосредственно перед выпеканием блинов добавить в тесто взбитые белки.

Эти блины должны быть совсем тонкими.

## ***Царские блины***

### ***Ингредиенты***

Масло сливочное – 200 г

Яйца (желтки) – 6 шт.

Сахар-песок – 1 ч. ложка

Для бешамели:

Мука – 3/4 стакана

Сливки – 1 1/2 стакана

Настойка лимонная – 1/2 ложки

Сливки – 1/2 стакана

Для блинов:

Сахар-песок – 200 г

Сок лимонный 100%-ный – 150 г

### ***Способ приготовления***

Взять 200 г сливочного масла, смешать его с 6 желтками, 1 чайной ложкой сахара, поставить на лед и взбить в пену.

Приготовить соус бешамель: 3/4 стакана муки развести 1 1/2 стакана сливок, прокипятить, перемешивая до загустения, как тесто для блинов. Влить в него масло с желтками и сахаром, взбить, добавить 1/2 ложки померанцевой воды, добавить 1/2 стакана густых сливок.

Печь на небольшой сковороде с маслом. Блины не снимать ножом, а опрокидывать на блюдо, пересыпая каждый слой сахаром и обливая лимонным соком. Горку блинов украсить желе или вареньем.

## ***Скороспелые гурьевские блины***

### ***Ингредиенты***

Мука пшеничная – 800 г

Простокваша – 2 стакана

Яйца (белки) – 8 шт.

Масло сливочное – 200 г

Соль – 2 ч. ложки

### ***Способ приготовления***

Замесить 800 г пшеничной муки в 2 стаканах кислого молока, добавить 8 яичных белков, по 2 чайные ложки соли и сахара, 200 г сливочного масла, влить 8 взбитых белков, смешать массу лопаточкой, испечь блины.

## ***Блины пшеничные***

### ***Ингредиенты***

*Пшено – 800 г*  
*Мука гречневая – 800 г*  
*Молоко – 0,3 л*  
*Масло сливочное – 200 г*  
*Яйца – 10 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Разварить в молоке 800 г хорошо промытого пшена, протереть его сквозь сито, добавить к нему по пропорции свежие дрожжи и 800 г крупчатой муки и развести теплым молоком. Когда опара эта поднимется, положить в нее 200 г сливочного масла, по вкусу соли и от десяти яиц одни только желтки, а белки отложить на блюдо. Когда же тесто будет готово, тогда, взбив белки, смешать их с тестом и печь блины на маленьких сковородках.

### ***Блины с рисом или с гречихой***

#### ***Ингредиенты***

*Для блинов:*

*Мука гречневая – 300 г*  
*Яйца – 5 шт.*  
*Молоко – 0,5 л*  
*Соль – 5 г*

*Изюм мелкий (коринка) – 50 г*

*Для каши:*

*Гречневая крупа ядрица – 200 г*  
*Масло сливочное – 200 г*

#### ***Способ приготовления***

Напечь молочные блины (см. рецепт), потом сварить густую кашу из риса или из гречихи.

Во время приготовления каши положить в нее большой кусок сливочного масла, но кашу не мешать, а дать ей понемногу кипеть.

Когда каша будет готова, выложить ее на блюдо, остудить, положить в нее изюм и сахар. Потом взять форму или кастрюлю, смазанную маслом, обложить ее изнутри кругом блинами, положить в нее промасленные блины, пересыпая каждый блин кашей из риса или из гречневой крупы.

Когда таким образом все блины будут уложены, накрыть сверху двумя или тремя жирно промасленными блинами, поставить в печь, чтобы обжарились, и подавать горячими.

### ***Блины пшениные по старинному рецепту***

#### ***Ингредиенты***

*Для опары:*

*Мука – 2,5 стакана*  
*Молоко – 0,5 л*  
*Дрожжи – 40 г*

*Для теста:*

*Яйца – 5 шт.*  
*Сливочное масло – 50 г*

*Пшениная каша:*

*Пшено – 1 1/2 стакана*  
*Молоко – 3 стакана*  
*Соль – 1 ч. ложка*

*Сахар – 2 ст. ложки*

### **Способ приготовления**

Перебранное пшено промыть в семи водах, засыпать в кипящую подсоленную воду (3–4 части воды на 1 часть крупы). Когда вода закипит, воду слить и пшено залить кипящим молоком, добавить соль, сахар и варить кашу до полной готовности. Охладить, хорошо растереть кашу до однородной массы или протереть через сито.

Затем в кашу влить желтки, растопленное масло, опару, хорошо перемешать и дать подойти.

В готовое тесто ввести взбитые в стойкую пену белки, перемешивая сверху вниз. Когда тесто подойдет еще раз, не перемешивая, сразу печь блины.

## **Блины-скородумки**

### **Ингредиенты**

*Мука – 5 ст. ложек (полных с горкой)*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Яйца – 2 шт.*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль – 1/3 ч. ложки*

*2–3 ст. ложки растительного масла*

### **Способ приготовления**

Яйца, соль, сахар взбить венчиком или миксером, во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде. Под первый блин сковороду смазать маслом, а далее не нужно, так как в тесте достаточно масла. Растительное масло следует вливать в тесто после его замеса с мукой, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщено воздухом, а блин не будет рыхлым.

Подавать блины горячими с маслом, сметаной, вареньем к чаю, кофе, на завтрак, обед или ужин.

## **Блины городские**

### **Ингредиенты**

*На 30 блинов:*

*Мука – 700 г*

*Яйца – 1 шт.*

*Маргарин столовый – 30 г*

*Сахар – 30 г*

*Соль – 15 г*

*Дрожжи – 30 г*

*Вода – 1 л*

*Сало свиное топленое или животный жир для жарки – 5 г*

### **Способ приготовления**

Приготовить безопарное тесто жидкой консистенции и дать перебродить при 28–32 °С в течение 2–3 часов. На небольшие сковороды или блинницы, предварительно сильно нагретые и смазанные жиром, налить тонкий слой теста; сначала поджарить одну сторону блина, а затем другую.

Если блины выпекают с добавлением рыбы или яиц (20–30 г на порцию), то рыбу нужно разделить на филе, нарезать кусочками весом по 5–10 г (обработанные снетки не

следует нарезать) и обжарить с жиром на сковороде. Яйца сварить вкрутую и измельчить. Подготовленные продукты положить на горячую сковороду с жиром, залить тестом и поджарить блины как обычно.

К блинам подать отдельно масло (10-25 г) или сметану (20-40 г). Кроме того, к ним могут быть поданы икра, семга, кета, сельдь (по 25-75 г).

### ***Блины на соде***

#### ***Ингредиенты***

*Мука пшеничная – 400 г*

*Мука гречневая – 400 г*

*Винно-каменная или лимонная кислота – 1/4 ч. ложки*

*Сода – 1 ч. ложка*

*Соль – 1 ч. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Просеять всю муку и влить в нее 5 стаканов теплой воды, в которой предварительно растворить соль. Всыпать в тесто кислоту и хорошо размешать. Перед выпечкой блинов положить соду, дать тесту подняться и печь блины как обычно.

### ***Блины заварные из пшеничной и гречневой муки***

#### ***Ингредиенты***

*Мука пшеничная – 400 г*

*Мука гречневая – 400 г*

*Дрожжи – 20 г*

*Молоко – 400 г*

*Яйца – 3 шт.*

*Масло – 50 г*

#### ***Способ приготовления***

200 г пшеничной и 200 г гречневой муки просеять, заварить крутым кипятком (300 г), тщательно размешать. Когда тесто станет теплым, добавить в него разведенные в полустакане теплой воды дрожжи, хорошо смешать и поставить посуду с тестом в сосуд с теплой водой.

Дать подняться, влить 200 г теплого молока и добавить остальную муку, тщательно размешать и дать вновь подняться. За 30 минут до начала выпекания блинов вскипятить 200 г молока вместе с 50 г масла, обварить этой смесью тесто; когда оно слегка остынет, влить 3 сырых яйца, соль, хорошо выбить тесто и, после того как оно вновь поднимется, печь блины.

### ***Блины яблочные***

#### ***Ингредиенты***

*Яблоки кислые – 10 шт.*

*Мука – 1,6 кг*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Яйца – 8 шт.*

*Цедра лимонная – 20 г*

*Сливки – 0,3 л*

#### ***Способ приготовления***

Испечь десяток кислых яблок помягче и протереть сквозь сито; потом, поставив опару из 800 г крупчатой муки с молоком и дрожжами, дать ей в теплом месте подняться; а когда положите в опару протертые яблоки и 200 г сливочного масла, добавить еще 800 г муки, 8 свежих яиц и протертой на сахаре лимонной цедры; все хорошенько взбить, пропорционально развести густыми сливками и печь.

### ***Блины из сладких корней***

#### ***Ингредиенты***

*Корень петрушки, сельдерея, Морковь, репа – по 200 г*

*Мука – 800 г*

*Дрожжи – 30 г*

*Молоко – 200 г*

*Масло растительное – 100 г*

*Яйца – 8 шт.*

*Цедра лимонная – 15 г*

*Сахар*

*Соль – по 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Очистив и перемыв 800 г корней (петрушки, сельдерея и т. п.), положить их в кастрюлю, разварив в молоке, и протереть сквозь сито.

Тем временем поставить опару из 800 г муки, из одной рюмки хороших дрожжей и теплого молока, и, когда эта опара взойдет, добавить к ней 100 г сливочного (растительного) масла и желтков из 8 яиц (отняв белки). Добавить лимонную цедру, сахар и немного соли; потом добавить муку, долить молока и сделать тесто, как для обыкновенных блинов. Наконец, взбив выделенные из яиц белки, смешать их с тестом и печь блины.

### ***Блины морковные, свекольные или картофельные***

#### ***Ингредиенты***

*Морковь, свекла, картофель – по 500 г*

*Молоко – 1 л*

*Масло сливочное – 200 г*

*Крупа манная – 200 г*

*Яйца – 10 шт.*

*Соль*

*Сахар – по 5 г*

#### ***Способ приготовления***

Очистив нужное количество моркови, свеклы или картофеля (из чего угодно готовить блины), положить их в кастрюлю, залить молоком и упарить на огне так, чтобы овощи стали совсем мягкие; потом молоко слить, а морковь или другие овощи протереть сквозь сито и, положив по 200 г сливочного масла и манной крупы, дать остынуть; добавить туда же желтки десятка яиц, а белки положить взбитыми, по вкусу соль и сахар, смешать все хорошенько и печь блины на маленьких сковородках.

### ***Блинчики обычные***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 400 г*

*Молоко – 1 л*

*Яйца – 2 шт.  
Соль – 0,5 г  
Сахар – 30 г  
Масло топленое – 20 г*

### **Способ приготовления**

Яйца, соль и сахар взбивать венчиком 1-2 минуты, добавить молоко, перемешать и всыпать просеянную муку.

Быстрым движением венчика замесить однородное жидкое тесто и процедить его через частое сито.

Готовое тесто налить черпаком тонким слоем на раскаленные, смазанные жиром сковороды и обжарить с обеих сторон так, чтобы блинчики зарумянились, но не подгорели.

Блинчики без начинки сложить вчетверо; сложенные блинчики можно еще раз обжарить. Эти блинчики можно приготовить с любой начинкой: мясом, рисом, творогом, вареньем, яблоками и т. п.

При производстве большого количества блинчиков целесообразно применить следующий метод: подготовленное тесто вылить большим черпаком (600–700 г) на горячий, смазанный жиром противень; приподняв край противня, разлить тесто по всей его поверхности.

После того как одна сторона поджарится, противень поместить в жарочный шкаф на 3–5 минут.

Готовый большой блин выложить на стол, перевернув для этого противень. Блин разрезать на ровные квадраты, из которых формировать блинчики как обычно.

Блинчики можно подать с маслом, сахаром, медом или вареньем.

## **Блинчики с куриной**

### **Ингредиенты**

*Для блинчиков:*

*Пшеничная мука – 1 1/4 – 1 1/3 стакана*

*Молоко – 2 1/2 стакана*

*Яйца – 3 шт.*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль – 1/3 ч. ложки*

*Растительное масло – 2-3 ст. ложки*

*Для начинки:*

*Отваренное белое куриное мясо, снятое с костей, – 500 г*

*Сушеные грибы – 50 г*

*Белый соус – 2 стакана*

*Сливки – 1 стакан*

*Желтки – 2 шт.*

*Соль*

*Мускатный орех*

*Ром или коньяк – 2 рюмки*

*Для белого соуса:*

*Куриный бульон – 2 стакана*

*Растительное масло – 1 ст. ложка*

*Для обжаривания блинчиков:*

*Сливочное масло – 100 г*

### **Способ приготовления**

Для приготовления теста желтки тщательно растереть с сахаром и солью, взбить, влить



молоко, перемешать, всыпать просеянную через ситечко муку и ввести взбитые в стойкую пену белки, хорошо перемешать, влить растительное масло, вновь перемешать.

Разливать тесто на раскаленную сковороду и печь тонкие блинчики, обжаривая с обеих сторон.

Для приготовления начинки куриное мясо мелко нарезать, соединить с отваренными и мелко нарезанными белыми грибами, заправить белым соусом, ввести сливки, желтки, довести на медленном огне до загустения, приправить солью, перцем, мускатным орехом, снять с огня, слегка охладить, влить коньяк, перемешать и полученную начинку использовать для наполнения блинчиков. На блинчик положить столовую или десертную ложку начинки (судя по размеру выпеченного блинчика), завернуть конвертом, обжарить на сковороде с обеих сторон.

Подавать горячими к праздничному столу как закуску, с куриным бульоном или к кофе, чаю.

### ***Блинчики с грибами***

#### ***Ингредиенты***

*Для блинчиков:*

*Мука – 1 1/2 стакана*

*Молоко – 1 стакан*

*Вода – 1 стакан*

*Яйца – 2 шт.*

*Сахар – 1 ч. ложка*

*Соль на кончике ножа*

*Растительное масло – 2–3 ст. ложки*

*Для начинки:*

*Сушеные белые или другие грибы – 100 г*

*Зелень укропа или петрушки – 1 ст. ложка*

*Соль и перец по вкусу*

*Для соуса:*

*Сливочное масло – 1 ст. ложка*

*Мука – 1 ст. ложка*

*Молоко – 1 стакан*

*Томат-пюре – 2 ст. ложки*

*Для жаренья:*

*Топленое или оливковое масло – 500 г*

#### ***Способ приготовления***

Испечь блинчики. Отварить грибы, сварить яйца вкрутую.

Приготовить соус: муку и сливочное масло растереть на сковороде до однородной массы и при непрерывном помешивании влить стакан горячего молока, посолить, добавить томатное пюре и проварить до загустения, добавить 2 желтка и смешать с сушеными отваренными и нарезанными кубиками грибами и рублеными яйцами. На медленном огне довести начинку до загустения, приправить по вкусу солью, перцем, зеленью укропа и петрушки, охладить.

Завернуть по одной ложке начинки в блинчик конвертом, обжарить в масле, положить на блюдо и подавать горячими к столу как закуску, а также с грибным супом.

### ***Блинчики с творогом***

#### ***Ингредиенты***

*Для начинки:*

*Свежий творог – 300 г*  
*Сахар – 2 ст. ложки*  
*Сметана – 2 ст. ложки*  
*Яйца – 1 шт. или 2 желтка*  
*Соль по вкусу*  
*Для обжаривания блинчиков:*  
*Масло – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Тесто приготовить так же, как указано в рецепте «Блинчики с курятиной».

Испечь блинчики.

Подготовить начинку: творог растереть с сахаром, сметаной, желтками, посолить по вкусу.

Для ароматизации начинки можно добавить высушенную, тонко смолотую и просеянную лимонную или апельсиновую корочку, а также цукаты или изюм.

На блинчик положить ложку творожной начинки, завернуть конвертом, обжарить в масле с обеих сторон, подавать к столу.

Можно сложить блинчики в керамическую или эмалированную миску, смазывая их маслом, закрыть крышкой и поставить в негорячую духовку.

## ***Блинчики с грибной начинкой***

### ***Ингредиенты***

*Блинчики готовые – 100 г*  
*Грибы свежие – 100 г*  
*Лук – 30 г*  
*Соус – 25 г*  
*Яйца – 1 шт.*  
*Хлебная крошка – 20 г*  
*Масло топленое – 15 г*  
*Сметана – 30-40 г*  
*Зелень петрушки – 10 г*

### ***Способ приготовления***

Испечь тонкие блины из пресного теста по 2-3 шт. на порцию.

На поджаренную сторону каждого блина положить грибной фарш и завернуть его. Смазать поверхность сложенных блинчиков яичным белком, обвалять в крошках белого пшеничного хлеба и обжарить на масле с обеих сторон. Поместить в жарочный шкаф на 5-6 минут.

Для приготовления фарша свежие белые грибы или шампиньоны не очень мелко изрубить или нашинковать тонкими ломтиками и поджарить с маслом.

Репчатый лук нарезать и поджарить отдельно. Затем соединить, добавить горячий молочный соус средней густоты, как для запеченных блюд, и сырой яичный желток. Все перемешать и заправить по вкусу солью и перцем.

При подаче положить блинчики на подогретую тарелку или овальное блюдо, покрытое бумажной салфеткой.

Можно украсить блюдо зеленью петрушки, жаренной в жире (фритюре). В соуснике подать сметану.

## ***Блинчики, запеченные с сыром и толокном***

### ***Ингредиенты***

*Мука – 300 г*  
*Молоко – 700 мл*  
*Яйца – 100 г*  
*Сыр – 150 г*  
*Толокно – 300 г*  
*Соль – 10 г*  
*Сметана – 100 г*  
*Масло сливочное – 200 г*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто и выпечь блинчики, как описано выше. Блин смазать жиром, посыпать сыром, накрыть другим блином, положить толокно, перемешанное с маслом, и покрыть еще одним блином. Подготовленные таким образом блины сложить вдвое, придав им форму полумесяца, смазать сметаной и запечь в духовке.

### ***Пирожки блинчатые жареные***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*  
*Мука – 500 г*  
*Маргарин столовый – 50 г*  
*Сахар – 25 г*  
*Соль – 7 г*  
*Меланж – 150 г*  
*Вода – 1200 л*  
*Для панировки:*  
*Фарш – 600 г*  
*Яйца – 120 г*  
*Хлеб пшеничный – 250 г*  
*Жир для фритюра – 200 г*

#### ***Способ приготовления***

Яйца, соль, сахар растереть до однородной массы, перемешать с холодной водой, добавить просеянную муку и тщательно размешать венчиком, чтобы тесто было однородной консистенции, после чего процедить его через сито.

На горячую чугунную или железную сковороду, смазанную жиром, налить тонкий слой теста и жарить до тех пор, пока одна сторона блинчиков не приобретет золотистого цвета.

На поджаренную сторону блинчиков положить фарш, завернуть блинчик в виде прямоугольного пирожка, смазать яйцом, обвалить в сухарях из белого хлеба и обжарить во фритюре.

Для фарша можно использовать начинки, употребляемые для пирожков.

### ***Лепешки с сыром***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 50 г*  
*Маргарин столовый – 20 г*  
*Сахар – 1 г*

#### ***Способ приготовления***

Из пресного теста раскатать очень тонкие лепешки и подсушить их в духовке. Положить на сковороду лепешку, посыпать ее тертым сыром, накрыть другой лепешкой, полить растопленным жиром и запечь в духовке.

### *Лепешки с пшенной кашей*

#### **Ингредиенты**

*Для теста:*

*Мука – 300 г*

*Соль – 10 г*

*Вода – 100 мл*

*Маргарин столовый – 20 г*

*Сахар – 20 г*

*Для фарша:*

*Пшено – 100 г*

*Масло топленое – 20 г*

*Сахар – 40 г*

*Масло растительное для жарки – 160 г*

#### **Способ приготовления**

Пресное тесто раскатать в виде лепешки толщиной 1 см, на одну половину лепешки положить фарш – кашу пшенную рассыпчатую с сахаром, затем закрыть его второй половиной лепешки, края теста ровно обрезать, крепко прижать, придать изделию форму полумесяца и обжарить с обеих сторон в масле на сковороде.

### *Блинчатые пирожки, панированные в тесте*

#### **Ингредиенты**

*Для теста:*

*Мука пшеничная – 250 г*

*Молоко – 1 л*

*Яйца – 2 шт.*

*Соль и сахар – по 1 ч. ложке*

*Растопленное сливочное масло – 1 ст. ложка*

*Для фарша:*

*Мозги – 700 г*

*Шампиньоны – 300 г*

*Лук – 150 г*

*Сливочное масло – 1 ст. ложка*

*Для соуса:*

*Мука – 1 ст. ложка*

*Молоко – 1 стакан*

*Мелко нарезанная зелень укропа и петрушки – 1 ч. ложка*

*Соль и перец по вкусу*

*Для кляра:*

*Мука – 300 г*

*Яйца (белки) – 4 шт.*

*Растительное масло – 1 1/2 ст. ложки*

*Сливочное масло – 1 ч. ложка*

*1 стакан воды*

*Для жарения:*

*Топленое масло – 200 г*

#### **Способ приготовления**

Желтки растереть с сахаром и солью, постепенно размешать с молоком, добавить растопленное масло, влить полученную жидкую массу в просеянную муку, перемешать,

после чего ввести взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешивая тесто сверху вниз.

Жарить блинчики на раскаленных сковородах, смазанных кусочком шпика, надетого на вилку. Тесто разливать так, чтобы оно равномерно и тонким слоем покрывало жарочную поверхность сковороды.

*Приготовить фарш* : мозги отварить в соленом кипятке с уксусом.

Шампиньоны очистить, промыть, мелко нарезать, положить в кастрюльку, добавить масло и потушить до мягкости. При этом кастрюлька с грибами должна стоять не на открытом пламени, а на чугунной подставке. В конце тушения к грибам добавить мелко нарезанный и обжаренный в масле лук. Муку и масло для соуса растереть на сковороде, постепенно при непрерывном помешивании влить горячее молоко, посолить и довести до загустения.

Нарезанные мелкими кубиками мозги и готовые шампиньоны перемешать с соусом, добавить 1 сырое яйцо, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, соль, перец, хорошо перемешать.

Класть начинку на блинчик, тонко размазывая ножом по всей поверхности, очень туго завернуть в рулетик. Рулетик разрезать на куски длиной примерно 5 см, каждый кусочек наколоть на вилку, обмакнуть в кляр, обжарить во фритюре.

Обжаривая рулетики, необходимо следить, чтобы они не раскручивались. Готовые румяные рулетики уложить на блюдо.

## **Налистники**

Налистники отличаются от блинчиков формой, а что касается теста или начинок, то они приготавливаются точно так же. Налистники готовили и ели на Масленной неделе.

На блинчик тонким слоем намазывается начинка, блинчик заворачивается трубочкой, обжаривается в масле на сковороде – налистники готовы.

Праздничный вариант: завернутый блинчик (налистник) перевязать ниткой, смазать яйцом, обвалять в сухарях, обжарить в горячем жире (фритюре). Перед подачей к столу нитки снять, налистники положить на блюдо.

Начинкой для налистников служит хороший творог, но чаще – сырница, домашний зернистый сыр, приготовленный летом и сохраняемый до весны. При полугодовом хранении сырница созревала, приобретала свое образный, очень приятный острый сырный вкус.

## **Оладьи**

### ***Картофельные оладьи***

Первый вариант: из сырого картофеля

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 12 клубней*

*Мука – 2 ст. ложки*

*Свиное сало – 7–8 ст. ложек*

*Сметана – 1 стакан*

*Моченая брусника – 1 стакан*

*Сахар – 3/4 стакана*

*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Картофельные оладьи в различных областях готовят по-разному: с луком, чесноком, сырой мелко рубленной свиной, которую добавляют в картофельную массу, фаршируют мясом, грибами.

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать.

Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в растопленный жир и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Моченую бруснику отделить от брусничной воды. Воду вскипятить с сахаром, охладить, соединить с брусникой.

Подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

Второй вариант: из отварного картофеля

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Картофель – 5–6 очищенных вареных клубней*

*Яйцо – 1 шт.*

*Картофельный крахмал – 1–1 1/2 ст. ложки*

*Соль по вкусу*

*Молоко*

*Сливочное масло или сметана*

*Для смазывания сковороды:*

*Кусочек шпика*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, отварить до полной готовности, воду слить, тщательно растолочь до получения однородной, без комков массы, добавить сырое яйцо, соль, крахмал и немного молока, чтобы получить тесто консистенции густой сметаны (пюре).

Разлить ложкой на горячую, смазанную куском шпика сковороду, обжарить с обеих сторон.

Обмакнуть оладьи в растопленное масло или сметану, положить в глиняный горшочек, закрыть крышкой, поставить в нагретую духовку потомиться.

Подавать картофельные оладьи надо горячими, с молоком или простоквашей.

### ***Оладьи картофельные со свиной***

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 12 клубней*

*Соль*

*Жир для жаренья*

*Для фарша:*

*Свинина – 400 г*

*Чеснок – 4 дольки*

*Перец черный молотый*

#### ***Способ приготовления***

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить соль, перемешать. Жарить оладьи в свином жире на раскаленной сковороде, выкладывая массу ложкой. Готовые оладьи положить в горшочек, переложить их свиным фаршем, заправленным солью, перцем и мелко нарубленным чесноком. Горшочек с оладьями на 20 минут поставить в нагретую духовку.

### ***Оладьи картофельные, фаршированные грибами***

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 12 клубней*

*Мука – 2 ст. ложки*

*Соль*



*Сметана – 4 ст. ложки*  
*Грибной бульон – 1/2 стакана*  
*Соль*  
*Жир для жаренья*  
*Для фарша:*  
*Сушеные грибы – 30 г*  
*Шпик – 80 г*  
*Лук репчатый – 2 луковицы*

#### ***Способ приготовления***

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, все перемешать. Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в воде на 2 часа, после чего отварить, откинуть на дуршлаг, промыть, дать воде стечь.

Грибы мелко нарубить.

Сало (шпик) мелко нарезать, обжарить. Добавить обжаренный, мелко нашинкованный лук, соединить с обжаренными грибами. Чтобы фарш был более сочным, можно добавить немного грибного бульона.

На сковороде с разогретым жиром положить ложку картофельной массы в виде лепешки, разровнять. На лепешку положить грибную начинку и сверху вновь картофельную массу. Оладьи обжарить с обеих сторон; затем переложить в горшочек, залить сметаной, поставить в духовку и довести до готовности.

### ***Оладьи картофельные, фаршированные мясом***

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 12 клубней*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Мука – 2 ст. ложки*  
*Сметана – 4 ст. ложки*  
*Грибной бульон – 1/2 стакана*  
*Соль*  
*Свиной жир для жаренья – 100 г*  
*Для фарша:*  
*Свинина – 400 г*  
*Репчатый лук – 2 шт.*  
*Масло – 1 ст. ложка*  
*Молотый перец*  
*Соль*

#### ***Способ приготовления***

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо, соль, все перемешать. На раскаленную сковороду в растопленный свиной жир положить ложкой картофельную массу, разровнять, на нее – свиной фарш и сверху опять картофельную массу. Оладьи обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, переложить в горшочек или утятницу и на 10–15 минут поставить в нагретую духовку потомиться.

Для приготовления фарша свинину пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук, соль, черный молотый перец, все перемешать. Оладьи будут вкуснее, если свинину мелко нарубить ножом.

### ***Тесто для оладий***

#### ***Ингредиенты***

*Яйца – 5 шт.*

*Масло сливочное – 1 ст. ложка*

*Сахар-песок – 1 ст. ложка*

*Сливки – 1 стакан*

*Мука пшеничная – 1 стакан*

### ***Способ приготовления***

Взять желтки от пяти яиц, положить в них столовую ложку растопленного сливочного масла и взбивать их, пока не сделаются густыми; добавить ложку сахарного песка, стакан свежих густых сливок по пропорции пшеничной муки и взбитых белков, смешать, чтобы получилось тесто, и выпекать оладьи до подрумянивания каждой стороны.

## ***Кислые оладьи***

### ***Ингредиенты***

*Тесто – 1 кг*

*Яйца – 3-4 шт.*

*Масло сливочное – 2-3 ст. ложки*

### ***Способ приготовления***

Из приготовленной с вечера обычным способом опары поутру замесить оладьи и дать им хорошенько закиснуть; в опару можно подложить 3 или 4 свежих яйца и 2 или 3 ложки растопленного сливочного масла и взбить все это мутовкой.

Когда тесто будет готово, то, растопив на сковородке масло, ложкой выложить его на сковородку и обжаривать в масле.

## ***Тонкие оладьи на пиве***

### ***Ингредиенты***

*Масло сливочное – 1 ст. ложка*

*Яйца – 3 шт.*

*Пиво бутылочное – 400 мл*

*Вода – 200 мл*

*Соль – 0,5 г*

*Мука – 1 стакан*

### ***Способ приготовления***

Взбить 1 столовую ложку топленого сливочного масла и 3 сырых яйца с 400 мл пива, 200 мл воды и щепоткой соли и добавить муки столько, чтобы получилось жидкое тесто.

## ***Оладьи из риса или из манной крупы***

### ***Ингредиенты***

*Рис (или манка) – 500 г*

*Масло сливочное – 75 г*

*Яйца – 2-3 шт.*

*Молоко – 200 мл*

### ***Способ приготовления***

Заварить на молоке крутую кашу из риса или манной крупы.

Во время варки положить в нее небольшой кусок сливочного масла; потом, выложив готовую кашу на блюдо, остудить, развести по пропорции яйцами и молоком, как

жидковатое тесто.

Печь оладьи в масле.

### ***Оладьи с миндалем***

#### ***Ингредиенты***

*Яйца – 2 шт.*

*Сахарный песок – 3 ст. ложки*

*Сливки – 1 л*

*Соль – 0,5 г*

*Мука – 6 ст. ложек*

*Миндаль толченый – 4 ст. ложки*

#### ***Способ приготовления***

Взбив два свежих яйца с 3 столовыми ложками сахара, добавить к ним 1 л густых сливок, немного соли, 6 ложек муки и мелко истолченного миндаля по пропорции, все это хорошенько перемешать и из этой смеси печь оладьи.

### ***Оладьи из творога***

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 800 г*

*Сухари толченые (мука) – 400 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Молоко – 200 г*

#### ***Способ приготовления***

Свежий творог протереть сквозь решето, добавить на каждые 400 г его по небольшой горсти крупчатой муки или толченых сухарей, развести свежими сырыми яйцами и небольшим количеством молока, потом смешать все это хорошенько, печь на сковородке в масле.

*Примечание.* Оладьи подаются к столу горячими, посыпанными сахарным песком.

### ***Оладьи из блинов***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто блинное – 1 кг*

*Творог – 200 г*

*Яйца – 3 шт.*

*Масло сливочное – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Испечь обыкновенные пшеничные блины (смотри выше), обмазать каждый из них свежим творогом, растертым с сырыми яйцами; потом по три таких блина положить вместе и свернуть трубочкой, которую разрезать на равные куски или части, обмакнуть каждый кусок во взбитых яйцах и обжарить в сливочном масле.

### ***Оладьи сдобные***

#### ***Ингредиенты***

*Масло сливочное топленое – 200 г*

*Яйца (желтки) – 8 шт.*

*Мука – 300 г*  
*Сливки – 3 стакана*

#### **Способ приготовления**

Взбить 200 г топленого масла с 8 сырыми желтками, 2 чайными чашками муки и 3 стаканами густых сливок; добавить 7 взбитых яичных желтков; все хорошенько смешав, печь оладьи на сковороде без масла, обжаривая только с одной стороны и посыпая сахарным песком.

### **Оладьи нежные**

#### **Ингредиенты**

*Мука – 200 г*  
*Молоко – 150 л*  
*Яйца (желтки) – 4 шт.*

#### **Способ приготовления**

Разварить в молоке нужное количество крупчатой муки, пока выйдет крутое тесто, растереть это тесто в одних яичных желтках так, чтобы получился жидковатый раствор. Тесто с ложки выкладывать на сковороду в кипящее масло.

### **Оладьи барские**

#### **Ингредиенты**

*Молоко – 6 стаканов*  
*Масло сливочное – 200 г*  
*Дрожжи – 1 ст. ложка*  
*Сахар – 1/2 стакана*  
*Яйца (желтки) – 2 шт.*  
*Мука – 1 стакан*  
*Варенье – 200 г*

#### **Способ приготовления**

Замесить тесто из 6 стаканов кипяченого молока, 200 г растопленного сливочного масла, столовой ложки дрожжей, чайной чашки сахара, двух яичных желтков и такого количества муки, чтобы тесто могло раскатываться.

Раскатать тесто толщиной в мизинец, положить на него горочкой любое варенье, накрыть тестом, вырезать отверстие над вареньем стаканом, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось, и тогда печь на сковороде в масле.

### **Оладьи яблочные**

#### **Ингредиенты**

*Яблоки (антоновка) – 1 кг*  
*Тесто жидкое – 400 г*  
*Сахар*

#### **Способ приготовления**

(См. рецепт жидкого теста – кляра.) Взять очищенные от кожи свежие кислые яблоки, нарезать их кружочками, вынуть из них семечки и, обмакивая или обвертывая в тесто (если оно густое), печь на сковороде в кипящем масле.

*Примечание.* Такие оладьи пекут непосредственно перед подачей к столу. Подавать,

посыпав оладьи сахарным песком.

### ***Оладьи с пряностями***

#### ***Ингредиенты***

*Сметана – 2 стакана*

*Яйца – 4 шт.*

*Сахар-песок – 1 ст. ложка*

*Корица (орех мускатный) – 0,5 г*

*Мука – 1 стакан*

*Масло растительное – 25 г*

#### ***Способ приготовления***

Взбив 2 стакана качественной сметаны и 4 сырых яйца, добавить к ним сахар, корицу или мелко натертый мускатный орех, просеянный сквозь частое сито, и стакан крупчатой муки, все хорошенько смешать. Оладьи жарить на сковороде с кипящим маслом.

### ***Оладьи скорые на кефире***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 1 тонкий стакан*

*Кефир – 0,5 л*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль – 1/2 ч. ложки*

*Для жаренья:*

*Растительное масло*

#### ***Способ приготовления***

Оладьи на кефире готовятся быстро. В миску насыпать стакан муки, соль и сахар, влить кефир и венчиком (сбивалкой) интенсивно перемешать компоненты. Полученное тесто – легкое, пышное, кремообразное, по консистенции близкое густой сметане.

Оладьи разливать столовой ложкой на раскаленную сковороду, предварительно плеснув совсем немного растительного масла и поворачивая сковороду, чтобы масло равномерно покрывало всю поверхность.

Масла не должно быть много, иначе оно горит и кухня заполняется дымом.

Эти навыки хозяйки приобретают если не в первый, то обязательно во второй раз.

### ***Оладьи с яблоками***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 5 ст. ложек (с горкой)*

*Кефир или простокваша – 0,5 л*

*Яйца – 1-2 шт.*

*Соль*

*Сахар по вкусу*

*Для жаренья:*

*Сливочный маргарин – 100 г*

*Для начинки:*

*Яблоки среднего размера – 5–7 шт.*

*Сахар для обсыпки – 2–3 ст. ложки*

### ***Способ приготовления***

Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар, муку и замесить пышное, легкое, полугустое тесто. Разлить оладьи ложкой на смазанную маслом горячую сковороду, на них быстро и красиво разложить аккуратно нарезанные тонкими ломтиками яблоки. В это время нижний слой оладий обжарится, оладьи перевернуть яблоками вниз и зарумянить их.

Оладьи снять со сковороды, положить на блюдо, посыпать сахаром. Оладьи будут вкуснее, если их посыпать тонко молотой корицей.

Еще один способ приготовления оладий с яблоками. Яблоки натереть на крупной терке, опустить в тесто, перемешать; печь как обычные оладьи.

### ***Оладьи со свежей капустой***

#### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 6 ст. ложек*

*Кефир или простокваша – 2 стакана*

*Яйца – 2 шт.*

*Соль – 1/3 ч. ложки*

*Растительное масло – 1 ст. ложка*

*Мелко на рубленая свежая капуста – 200 г*

*Для жаренья:*

*Сливочный маргарин – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто, как указано в предыдущем рецепте, и добавить в него мелко нарубленную свежую капусту.

Оладьи обжарить с обеих сторон, подавать со сметаной.

Оладьи с капустой можно приготовить вообще без муки. Для этого капусту очень мелко на рубить, посолить и добавить столько яиц, чтобы получить связанное тесто. Оладьи обжарить.

Такие оладьи без муки могут быть рекомендованы больным диабетом.

### ***Оладьи с тыквой***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 200 г*

*Кефир или простокваша – 1 стакан*

*Яйца – 2 шт.*

*Тыква – 150 г*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль – 1/3 ч. ложки*

*Масло растительное – 2 ст. ложки*

#### ***Способ приготовления***

Кефир смешать со взбитыми яйцами, солью, мукой, добавить тыкву, натертую на крупной терке, все перемешать. Тесто класть ложкой на разогретую с растительным маслом сковороду.

Подавать горячими и холодными.

### ***Оладьи постные***



### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 2 стакана*

*Вода – 1 1/2 стакана*

*Дрожжи – 30 г*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль по вкусу*

*Для жаренья:*

*Растительное масло – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, соль, всыпать муку и замесить тесто. Когда тесто поднимется, не перемешивая, класть его ложкой на раскаленную сковороду, обжарить оладьи до зарумянивания.

## ***Оладьи манные***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Манная крупа – 1 стакан*

*Молоко – 1 1/2 стакана*

*Яйца – 5 шт.*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль по вкусу*

*Для жаренья:*

*Масло – 100-150 г*

### ***Способ приготовления***

Сварить манную кашу на молоке, охладить, добавить по одному желтки, соль, сахар, тщательно взбить, затем добавить взбитые в пену белки, перемешать сверху вниз, печь оладьи, раскладывая ложкой в масло на раскаленную сковороду.

Обжаривать оладьи с обеих сторон.

## ***Оладьи из геркулеса***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Овсяные хлопья – 1 стакан*

*Вода – 2 стакана*

*Яйца – 2 шт.*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Соль по вкусу*

*Для жаренья:*

*Растительное масло – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Сварить овсяную кашу на воде, охладить, добавить соль, сахар, желтки, хорошо перемешать. Затем ввести взбитые в стойкую пену белки, осторожно перемешать сверху вниз и печь оладьи, раскладывая ложкой в масло на горячую сковороду. Обжаривать до зарумянивания. Постные оладьи из геркулеса приготавливают без добавления яиц. Подавать к чаю.

### ***Оладьи городские***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 800 г  
Яйца – 40 г  
Сахар – 30 г  
Соль – 15 г  
Дрожжи – 25 г  
Вода – 800 мл  
Сало свиное топленое или комбизир животный особый для жарки – 90 г (во фритюре – 12 г)*

#### ***Способ приготовления***

Безопарное тесто жидкой консистенции налить ложкой или выпустить из кондитерского мешка без металлической трубочки на смазанные жиром горячие сковороды или противни по 2–3 шт. на порцию и жарить. Оладьи можно жарить во фритюре.

К оладьям можно подать масло сливочное (10–20 г), сметану (20–30 г), мед или варенье (15–30 г).

### ***Оладьи с изюмом***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 650 г  
Изюм – 200 г  
Яйца – 1 шт.  
Сахар – 30 г  
Соль – 15 г  
Дрожжи – 25 г  
Вода – 700 мл  
Сало топленое или комбизир животный для жарки – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто для оладий.

Изюм тщательно очистить от примесей, промыть и добавить в тесто при замешивании.

Выпечь оладьи, как описано выше. Полить оладьи маслом (10–20 г) или сметаной (20–30 г).

### ***Оладьи с яблочной начинкой***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 600 г  
Яйца – 1 шт.  
Сахар – 2 ст. ложки  
Яблоки – 350 г  
Соль – 15 г  
Дрожжи – 25 г  
Вода – 600 мл  
Сало свиное топленое или комбизир животный особый для жарки – 90 г*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто для оладий.

Яблоки очистить от сердцевины и кожицы, нарезать мелкими кусочками и добавить при замесе теста.

Выпечь оладьи, как описано выше. Полить оладьи сливочным маслом (10-20 г), медом или вареньем (15-25 г).

### ***Оладьи постные***

#### ***Ингредиенты***

*Дрожжи – 25 г*

*Сахар – 2 ст. ложки*

*Вода теплая – 1 стакан*

*Мука – 1 1/2 стакана*

*Соль*

*Растительное масло*

#### ***Способ приготовления***

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам с сахаром и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на сковороду с раскаленным маслом.

Обжаривать с обеих сторон.

Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

### ***Оладьи постные из манной крупы***

#### ***Ингредиенты***

*Дрожжи – 25 г*

*Сахар – 2 ст. ложки*

*Вода теплая – 1 стакан*

*Крупа манная – 1 1/2 стакана*

*Если понадобится – немного муки*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто, как описано в предыдущем рецепте. Только вместо муки замесить тесто с манной крупой.

Жарить на небольшом огне под крышкой, с обеих сторон. Готовые оладьи должны быть очень пышными.

### ***Рецептура сдобного теста***

#### ***Ингредиенты***

*Мука – 1 кг*

*Дрожжи – 50 г*

*Молоко – 2 стакана*

*Яйцо – 1 шт.*

*Сливочное масло или сливочный маргарин – 70 г*

*Сахар – 150 г*

*Соль – 1 ч. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Для начинок и обсыпки можно использовать мак, орешки, кунжут – все, что окажется у

хозяйки под рукой. Вес одного изделия примерно 100 г. Для переслаивания используется примерно 300 г растопленного сливочного масла, сливочный маргарин или оливковое масло.

Приводим несколько способов изготовления и оформления пирогов.

Тесто разделить на куски примерно по 100 г, скатать в шарики, оставить на столе для расстойки и по одному тонко раскатывать в виде овальных лепешек толщиной 3-4 мм, длиной 15-18 см. Поверхность овальной лепешки не скупясь смазать растопленным маслом и так же обильно посыпать маком и сахаром или мелко нарубленными орешками с сахаром, завернуть небольшой рулетик.

### ***Тесто на дрожжах для пирожков***

#### ***Ингредиенты***

*Вода – 1 стакан*

*Мука – 1 1/2 стакана*

*Дрожжи – 10-12 г*

*Яйца (желтки) – 2-3 шт.*

*Сливочное масло или сливочный маргарин – 50 г*

*Сахар – 1/2 ст. ложки*

*Соль – 1 ч. ложка*

#### ***Способ приготовления***

В 1 стакане воды размешать 8,4-12,6 г дрожжей, добавить 1 1/2 стакана муки, замесить тесто, поставить на 2 часа в теплое место. Когда оно поднимется, добавить 1/2 ложки сахара, 3/4 ложки соли, положить 50 г сливочного масла, 2-3 желтка, растертые с сахаром, замесить, раскатать, сделать пирожки.

В течение 3/4 часа дать пирожкам подняться, затем изжарить их на легком огне в жире-фритюре.

Для фарша берут жареные мозги, печенку, говядину, раковые шейки, творог, рыбу, капусту, морковь, рис, картофель, грибы.

### ***Слоеные пирожки с мозгами***

#### ***Ингредиенты***

*Мозги телячьи – 400 г*

*Вода – 2 1/2 стакана*

*Перец красный – 0,5 г*

*Уксус – 1 ст. ложка*

*Соль – 1 ч. ложка*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Масло – 1/2 ст. ложки*

*Мука – 2 ч. ложки*

*Сметана – 1/2 стакана*

*Мускатный орех – 0,5 г*

*Лимонный сок – 1 ч. ложка*

*Резаная петрушка – 1 ч. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто (как указано в предыдущем рецепте), взять мозги с 1 телячьей головы, вымочить в воде, опустить в 2 1/2 стакана кипятка с 10 зернами красного перца, лаврового листа, с 1 ст. ложкой уксуса и 1 чайной ложкой соли. Кипятить 10 минут, вынуть, нарезать кусочками. 1 луковицу поджарить в 1/2 ложке масла, положить 2 чайные ложки муки, 1/2 стакана сметаны, вскипятить. Положить мозги, всыпать немного мускатного ореха,

укропа, соли, 1 чайную ложку лимонного сока.

Нафаршировать пирожки в виде рога изобилия, поставить в духовку на 5 минут, посыпать жареной петрушкой.

### ***Ватрушки с творогом***

#### ***Ингредиенты***

*На 6 персон:*

*Творог – 400 г*

*Сметана – 1 ложка*

*Яйца – 2 шт.*

*Сливочное масло – 1/4 ст. ложки*

*Сахар – 1/2 ст. ложки*

#### ***Способ приготовления***

Приготовить тесто на дрожжах, тонко раскатать, нарезать кружками. На середину кружка положить творог, веерообразно защипнуть тесто, оставив фарш открытым. Ватрушки смазать яичной массой, наколоть творог вилкой и поставить в духовку на 15 минут.

Подаются к борщу, зеленым щам (из щавеля, шпината, лебеды, крапивы).

### ***Слоеные пирожки в виде рога изобилия с соусом бешамель***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто слоеное – 1 кг*

*Яйцо – 1 шт.*

*Для бешамели:*

*Сливочное масло – 1 ст. ложка*

*Мука – 1/2 стакана*

*Молоко (сливки) – 1 1/2 стакана*

*Сахар – 1 ст. ложка*

*Цедра лимонная – 1 ст. ложка*

*Ваниль или корица – 1 ч. ложка*

#### ***Способ приготовления***

Замесить слоеное тесто, раскатать на полоски. На конусовидных палочках, смоченных водой, свернуть пирожки в виде рога изобилия. Намазать их яйцом, подсушить и вставить в печь.

Запечь, снять с палочек. Наполнить формочки сладким соусом бешамель и сразу подавать.

Бешамель приготовить из 1 ложки сливочного масла, 1/2 стакана муки, 1 1/2 стакана молока (сливок), прокипятить, всыпать сахар и лимонную цедру, ваниль или корицу, истолченную с сахаром.

### ***Слоеные пирожки в виде книжки с раковым фаршем***

*Мясо раков – 800 г*

*Мука – 1 ст. ложка*

*Масло сливочное – 1 ст. ложка*

*Сметана – 2 ст. ложки*

*Яйца (желтки) – 2 шт.*

*Соль*

*Мускатный орех по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Измельчить шейки 20 сваренных раков. 1 ложку муки поджарить в сливочном масле, добавить 2 ложки сметаны, соли, мускатного ореха, вскипятить, смешать. Когда остынет, вбить 2 желтка, подогреть, размешивать до загустения.

Нафаршировать слоеные пирожки в виде книжки.

### ***Слоеные пирожки с печеночным фаршем и ромом***

#### ***Ингредиенты***

Телячья печень – 1 кг

Шпик свиной – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Сливочное масло – 1 ст. ложка

Вымоченная белая булка – 1/4 шт.

Мадера – 75 мл

Ром – 1 ст. ложка

Мускатный орех

Соль

Лавровый лист

Черный перец по вкусу

#### ***Способ приготовления***

Телячью печень, шпик и 1 луковицу нарезать тонкими кусками, добавить черный перец, соль, лавровый лист, обжарить в кастрюле во фритюре. Затем слить жир, мясо истолочь в ступке, добавить 1 ложку сливочного масла, 1/4 вымоченной в воде или молоке белой булки, размешать, влить рюмку мадеры, 1 ложку рома, всыпать мускатный орех, соль.

Нафаршировать этим фаршем пирожки «рог изобилия» и поставить в духовку на 5 минут.

### ***Слоеные пирожки с фаршем из телятины***

#### ***Ингредиенты***

Жир почечный – 100 г

Говядина – 100 г

Булка белая – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Укроп, петрушка – по 20 г

Соль и перец по вкусу

#### ***Способ приготовления***

Толкут в ступке 100 г почечного жира (пестик нагревать в горячей воде). 100 г говядины измельчить, изжарить, смешать с белой булкой, 1 печеной луковицей, перцем, солью, 1 сырым яйцом, укропом, петрушкой, все размешать.

Приготовить тесто, начинить его фаршем, пирожки смазать яйцом, поставить в печь.

Посыпать поджаренной зеленой петрушкой.

В говяжий фарш иногда добавляют маленькую вымоченную селедку.

### ***Слоеные пирожки с фаршем из щуки или окуня***

#### ***Ингредиенты***



*Рыба – 500 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Соль*  
*Перец по вкусу*

***Способ приготовления***

Выбрать из рыбы кости, нарезать кусочками, посолить; 1 мелко порубленную луковицу поджарить в масле, поджарить рыбу, посыпать перцем, смешать с 1 крутым яйцом.

Приготовить тесто для слоеных изделий, нафаршировать круглые пирожки, поставить в духовку.

Посыпать сухарями и зеленой петрушкой.

***Слоеные пирожки с капустой и морковью***

***Ингредиенты***

*Капуста – 200 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Яйца – 2 шт.*  
*Перец красный*  
*Соль по вкусу*

***Способ приготовления***

200 г капусты (моркови), 1 луковицу мелко нарубить, посолить, изжарить в масле с красным перцем, в фарш всыпать круто сваренные измельченные яйца. Далее готовят, как и в предыдущем рецепте.

***Слоеные пирожки с сыром***

***Ингредиенты***

*Сыр тертый – 3 ст. ложки*  
*Тесто – 1 кг*

***Способ приготовления***

Раскатать слоеное тесто, посыпать тертым домашним пармезаном, швейцарским или российским сыром, сложить вчетверо, вынести на 20 минут на холод. Затем раскатать толщиной 1 см, обрезать края, смазать верх яйцом, посыпать сыром. Нож нагреть в кипятке, разрезать тесто на полоски 2-3 см шириной, потом полоски разрезать на куски длиной 4-6 см. Положить на противень, поставить в духовку. Пирожки подают горячими.

***Пирожки со свежими грибами***

***Ингредиенты***

*Грибы – 400 г*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Измельченная зелень петрушки и укропа – 50 г*  
*Масло сливочное – 1 ст. ложка*  
*Сметана – 2 ст. ложки*

***Способ приготовления***

Взять 400 г шляпок боровиков, шампиньонов, сморчков, разрезать их на 4 части, положить в кастрюлю, посыпать солью, перцем, луком, укропом, поставить на огонь. Когда

грибы пустят сок, добавить 1 ложку сливочного масла и 2 ложки сметаны, прокипятить. Фаршем начинить пирожки.

### ***Кулебяка с мясом***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 700-800 г*

*Для начинки:*

*Говядина (мякоть) – 1 кг*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Сваренные вкрутую яйца – 2 шт.*

*Сливочное масло – 2 ст. ложки*

*Соль, черный молотый перец по вкусу*

*Зелень петрушки*

*Для смазывания:*

*Желтки – 1-2 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Тесто раскатать в виде продолговатой овальной лепешки по длине противня толщиной 1 см, шириной 18–20 см. Отварить мясо, пропустить через мясорубку или порубить сечкой, охладить, добавить рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

В начинку, чтобы была сочной, добавить растопленное сливочное масло и мясной бульон, затем выложить ее горкой, соединить противоположные концы теста, плотно защипнуть, перевернуть швом вниз и положить на противень, смазанный маслом. Поверхность кулебяки украсить элементами из теста, оставить в теплом месте для расстойки минут на 15–20.

Поверхность и бока наколоть вилкой, смазать желтком.

Выпекать при температуре 210-220 °С до готовности.

По такому же принципу можно приготовить кулебяки с любой другой начинкой. Важно помнить, что начинка, используемая для кулебяки, должна быть предельно готовой, прошедшей достаточную тепловую обработку. Кулебяки с комбинированной начинкой обычно переслаивают тонкими выпеченными тестовыми прокладками или блинами.

Подают кулебяку к крепкому мясному бульону, чаю или как закуску.

### ***Кулебяка «закусочная»***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – ок. 700-800 г*

*Для грибной начинки:*

*Соленые грибы – 500 г*

*Лук репчатый – 3 шт.*

*Соль и черный молотый перец по вкусу Для жаренья грибов и лука:*

*Растительное масло – 3 ст. ложки Для мясной начинки:*

*Мясо отварное – 300 г*

*Лук репчатый – 3 шт.*

*Соль и перец черный молотый*

*Сливочное масло – 1 ст. ложка*

*Для картофельной начинки:*

*Картофель – 4-5 клубней*

*Соль по вкусу*

*Яйцо – 1 шт.*

*Масло сливочное – 1 ст. ложка.*

*Для смазывания:*

*Яйцо – 1 шт.*

### ***Способ приготовления***

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 0,7 см, перенести на смазанный маслом противень так, чтобы половина теста лежала на противне, а другая половина – на столе. Поверх теста в виде прямоугольника положить начинку из грибов, обжаренных в растительном масле, смешанных с отдельно обжаренным до золотистого цвета репчатым луком, приправленных солью и черным молотым перцем.

Начинка должна иметь пикантный вкус с выраженным вкусом и ароматом грибов, лука, перца.

На грибную начинку также прямоугольником положить картофельное пюре, придавая форму хлеба-кирпичика. Поверх картофельной начинки положить мясную. Для приготовления мясной начинки мясо отварить, пропустить через мясорубку или порубить сечкой в деревянной миске, соединить с обжаренным репчатым луком, приправить черным молотым перцем, солью, сливочным маслом. Если начинка суховата, можно добавить 1–2 ст. ложки мясного бульона. Аккуратно закрыть полученный «кирпичик» из начинок второй половиной теста, защипать шов, подогнуть его вниз, придав четкую форму, поверхность наколоть вилкой, смазать яйцом, поставить в духовку. Выпекать до готовности. Если поверхность колеруется неравномерно, надо прикрыть пирог смоченным водой листом бумаги.

Когда поверхность пирога станет равномерно золотистой, кулебяка готова.

## ***Кулебяка праздничная по-русски***

### ***Ингредиенты***

*Для теста:*

*Мука – 1-1,2 кг*

*Сливочное масло – 400 г*

*Молоко – 2 стакана*

*Яйца – 6 шт.*

*Дрожжи – 50 г*

*Соль по вкусу*

*Для начинки:*

*Свежая рыба без костей – 600-800 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Сливочное масло – 600 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Семга или лососина – 800 г*

*Гречневая крупа*

*Для смазывания:*

*Яйца – 1 шт.*

### ***Способ приготовления***

Половину муки и дрожжи, разведенные в молоке, смешать, взбить до появления пузырей, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить соль, желтки, теплое растительное масло, тщательно перемешать, всыпать оставшуюся муку, в последнюю очередь ввести взбитые в стойкую пену белки, замесить тесто и дать ему подняться.

Для приготовления начинки свежую рыбу очистить от костей, обжарить в 200 г сливочного масла с мелко нарезанным луком, после чего добавить мелко нарезанную зелень

укропа, все хорошо порубить. Перебранную гречневую крупу растереть с сырыми яйцами, рассыпать тонким слоем на доске и высушить, слипшиеся крупинки растереть.

Вскипятить 2 1/2 стакана воды и 400 г масла.

В закипевшую воду положить высушенную крупу, приправить солью, хорошо размешать, поставить в духовку, закрыв посуду крышкой. Когда крупа разопреет, смешать с рыбным фаршем.

Далее кулебяку приготавливать так: на большое круглое металлическое блюдо или противень положить раскатанное тесто толщиной 1 см, оставив такие края, чтобы их можно было соединить и защипнуть. На середину теста горкой положить половину начинки, разровнять, поверх начинки – нарезанную ломтиками семгу, на нее – оставшуюся начинку, соединить противоположные края теста, аккуратно и красиво защипнуть шов, поверхность и бока наколоть вилкой, смазать яйцом, посыпать сухарями и выпекать до готовности.

Испеченную кулебяку прикрыть листом пергамента или кальки, укутать скатертью.

Подавать к праздничному столу.

### ***Кулебяка с рыбой и яйцом***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1,2-1,3 кг*

*Для начинки:*

*Рыба без костей и кожи – 800 г*

*Сваренные вкрутую яйца – 5 шт.*

*Рыба (осетрина, белуга, угорь, сиг, судак, щука или даже окуни) – 1 большая (1-1,2 кг)*

*Соль и перец молотый по вкусу*

*Для жаренья рыбы:*

*Масло сливочное – 150 г*

#### ***Способ приготовления***

Взять 800 г рыбы, снять мякоть с костей и кожи, обжарить в сливочном масле, мелко нарубить, охладить, приправить солью, перцем, смешать с мелко нарубленными яйцами.

Тесто раскатать толщиной 1 см, положить на него половину рубленой рыбы, на нее – куски обжаренной в сливочном масле рыбы без костей, приправленной солью и молотым черным перцем, поверх кусков рыбы положить оставшуюся половину рубленой рыбы, соединить противоположные концы теста, тщательно защипнуть шов, перевернуть пирог швом вниз и, придав ему форму продолговатого хлебца, положить на смазанный маслом противень.

Поверхность наколоть вилкой, дать 15–20 минут для расстойки, смазать яйцом, выпекать при температуре 180 °С до готовности. Когда пирог зарумянится, подавать к праздничному столу.

Приготавливая начинку для кулебяки, следует иметь в виду, что рыба должна быть хорошо прожарена на сливочном масле. Отваривают в подсоленной воде только угря. Сигов кладут в пирог сырыми, чищенными, выпотрошенными, без костей.

### ***Кулебяка с рыбой, рисом и яйцом***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1,2-1,3 кг*

*Для начинки:*

*Рис – 200 г*

*Масло сливочное – 100 г*

*Рыба, очищенная от костей и кожи, – 1,2-1,3 кг*

*Сваренные вкрутую яйца – 5 шт.*

*Соль по вкусу*  
*Для жаренья рыбы:*  
*Масло сливочное – 50-60 г*  
*Для смазывания:*  
*Желток – 1 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Для приготовления кулебяки тесто раскатать, положить половину начинки из риса, поверх риса – обжаренные в сливочном масле куски рыбы, посыпать нарубленными яйцами, сверху положить оставшуюся половину риса, соединить противоположные концы теста, защипнуть шов, перевернуть кулебяку швом вниз.

Затем уложить на противень, смазанный маслом, поверхность наколоть вилкой, дать 15–20 минут для расстойки, после чего смазать поверхность желтком, выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

Начинку из риса приготовить так: рис отварить до готовности, промыть, дать воде стечь, приправить мелкой солью и сливочным маслом, перемешать с мелко нарубленными яйцами.

### ***Кулебяка со свежей капустой и рыбой***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1,2–1,3 кг*  
*Для начинки:*  
*Крепкий, плотный кочан*  
*капусты – 1 кг*  
*Масло сливочное – 200 г*  
*Сваренные вкрутую яйца – 6 шт.*  
*Соль*  
*Перец черный молотый*  
*Рыба крупная – 1 кг*  
*Для жаренья рыбы:*  
*Масло сливочное – 50–60 г*  
*Для смазывания:*  
*Яйцо – 1 шт.*

#### ***Способ приготовления***

Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, ополоснуть водой, мелко нарубить, посолить, дать постоять, чтобы выделился сок, отжать сок руками. Капусту обжарить в сливочном масле на небольшом огне, часто перемешивая, затем охладить и смешать с мелко нарубленными яйцами. Половину этой начинки положить на раскатанное тесто, поверх начинки положить куски обжаренной рыбы без костей, затем вновь капустную начинку и, закрыв тестом, защипнуть шов. Кулебяку положить швом вниз на смазанный маслом лист, после расстойки поверхность наколоть вилкой, смазать яйцом, выпекать при температуре 180 ° С до готовности.

Подавать кулебяку как закуску.

### ***Кулебяка со свежими грибами***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1,3 кг*  
*Для начинки:*  
*Свежие белые грибы – 2 кг*

*Сливочное масло – 100 г*  
*Соль*  
*Перец черный молотый по вкусу*  
*Сметана – 2–3 ст. ложки*  
*Тесто для блинчиков для переслаивания начинки:*  
*Мука – 2 ст. ложки*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Молоко или вода – 1/2 стакана*  
*Растительное масло – 1 ст. ложка*  
*Соль и сахар на кончике ножа Для смазывания:*  
*Желток – 1 шт.*

### **Способ приготовления**

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной примерно 0,8–0,9 см. На середину теста положить слой начинки из грибов, на нее – блинчик, вновь грибную начинку и т. д., верхний слой – грибная начинка. Противоположные концы теста соединить, защипнуть. Поверхность и бока кулебяки наколоть вилкой, смазать желтком, украсить переплетением из ажурных узких полосок тонко раскатанного теста, нарезанного гофрированным ножом. Переплетение также смазать желтком.

Блинчики для переслаивания грибной начинки приготовить так: яйцо взбить в пену, добавить молоко, соль и сахар, всыпать муку, влить растительное масло, замесить жидкое тесто, из которого испечь 3 тонких блинчика.

Для приготовления начинки свежие белые грибы перебрать, промыть, тщательно обжарить на сливочном масле с добавлением сметаны до тех пор, пока соус выпарится, приправить солью и черным молотым перцем. В начинку можно добавить 1–2 столовые ложки мелко нарезанного укропа или петрушки.

Кулебяку со свежими грибами хорошо подавать как закуску к водке. К кулебяке подать соусник сметаны.

## **Кулебяка постная**

### **Ингредиенты**

*Рыбный фарш – 0,5 кг*  
*Рис отварной – 1/2 стакана*  
*Лук репчатый, обжаренный в растительном масле, – 1 шт.*  
*Морковь, натертая на крупной терке и обжаренная в растительном масле, – 1 шт.*

### **Способ приготовления**

Тесто для кулебяки готовится немного круче, чем для пирожков. Раскатать тесто продолговатыми кусками шириной 18–20 см и толщиной 1 см.

На середину во всю длину выложить фарш, распределив его слоями – рис, затем рыба, морковь и лук.

Края теста защипнуть.

Сформованную кулебяку поместить на противень и смазать крепким чаем. Украсить ее тонкими узкими полосками теста, листиками или как-нибудь еще.

Проколоть в 3 местах ножом, чтобы выходил пар во время выпечки.

*Приготовление фарша:* филе свежей рыбы без костей припустить в небольшом количестве воды в течение 15–20 минут. Готовую рыбу изрубить ножом не очень мелко, добавить соль, обжаренный измельченный лук, можно положить в фарш вареный рис, мелко рубленную зелень и при необходимости долить рыбным соусом, в котором припускалась рыба, чтобы начинка была сочной.



## ***Пирог с кислой капустой и грибами***

### ***Ингредиенты***

*Капуста квашеная – 800 г*

*Грибы сушеные – 50 г*

*Масло сливочное – 70 г*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Тесто дрожжевое*

### ***Способ приготовления***

800 г кислой капусты вымочить, отжать. Тушить на масле до мягкости. 50 г сушеных грибов отварить, поджарить с маслом и луком, смешать с капустой, вложить в тесто, посыпать перцем, сделать пироги, испечь в духовке.

## ***Рыбник с форелью***

### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1 кг*

*Начинка:*

*Форель – 2 шт.*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Масло сливочное – 2 ст. ложки*

*Перец черный молотый и горошком*

*Лавровый лист*

*Зелень петрушки*

*Соль*

*Для смазывания:*

*Желтки – 2 шт.*

### ***Способ приготовления***

Тесто раскатать слоем 1 см в виде овальной лепешки, положить подготовленную форель: очищенную, выпотрошенную, вымытую, приправленную солью и перцем, посыпанную кольцами репчатого лука и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Поверх рыбы положить тонкие пластинки охлажденного сливочного масла.

Противоположные концы теста соединить, красиво зашпигнуть шов елочкой и оставить для расстойки на 15–20 минут, после чего тщательно наколоть вилкой поверхность и бока пирога, смазать желтком и поставить в духовку.

Выпекать рыбник при температуре 180–200 °С до готовности.

Как правило, рыбник из дрожжевого теста выпекается долго, иногда до 1,5–2 часов. Подают рыбник горячим и едят так: аккуратно срезают верхнюю корку, пирог едят вилкой и ножом.

## ***Рыбник сибирский***

### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 600-700 г*

*Начинка:*

*Филе рыбы – 500 г*

*Лук репчатый – 2-3 шт.*

*Картофель среднего размера – 3 клубня*

*Перец*

*Соль*

*Смазывание:*

*Кусочек сливочного масла – 50 г*

### **Способ приготовления**

Тесто раскатать толщиной 1 см, положить слой тонко нарезанного подсоленного сырого картофеля, на него – куски филе рыбы, приправленной солью и перцем, поверх рыбы – кольца сырого лука, сверху закрыть слоем раскатанного теста, оставить для расстойки на 10-15 минут, поверхность наколоть вилкой или ножом, выпекать до готовности.

Испеченный пирог смазать маслом, подавать к столу горячим.

## ***Рыбник с мойвой***

### **Ингредиенты**

*Начинка:*

*Мойва – 1 кг*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Масло растительное – 1 ст. ложка*

*Перец черный молотый*

*Соль по вкусу*

*Лавровый лист*

*Для смазывания:*

*Масло растительное – 1 ст. ложка*

### **Способ приготовления**

Замесить пресное ржаное тесто и оставить на 20 минут, прикрыв салфеткой, чтобы не обветрилось.

У мойвы вычистить внутренности, отрезать голову, хвост, удалить из брюшка черную пленку, чтобы не было горечи. Рыбу хорошо промыть, отжать воду, слегка посолить. Лук нарезать кольцами.

Тесто раскатать, уложить, чередуя, ряды мойвы и кольца лука, приправить солью, перцем, концы теста соединить и защипнуть шов, поверхность пирога наколоть острием ножа или вилкой.

Выпекать при температуре 210-220 ° С до готовности. Готовность пирога определяют так: если пирог чуть встряхнуть и рыба «ходит» – значит рыбник готов, его можно подавать.

Испеченный рыбник смазать растительным маслом.

## ***Пирог сибирский с рыбой и крупой***

### **Ингредиенты**

*Начинка:*

*Филе рыбы – 800 г*

*Рис или пшено – 4 ст. ложки*

*Масло растительное – 3-4 ст. ложки*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Соль, мука*

### **Способ приготовления**

На раскатанный толщиной 1 см пласт теста положить слой вареного риса или пшена, смешанного с обжаренным луком, выложить кусочками обжаренное филе рыбы, снова положить слой риса. Покрывать начинку другим слоем теста, раскатанного толщиной 0,5–0,7 см, края защипнуть. Пирогу можно придать форму рыбы, что особенно нравится детям. Нанести ножом узор в виде чешуи и прилепить сделанные из теста «плавники» и «хвост».

Пирог проколоть ножом, чтобы выходил пар.

### ***Пирог рыбный с картофелем***

#### ***Ингредиенты***

*Тесто дрожжевое – 1 кг*

*Начинка:*

*Рыба – 1 кг*

*Отваренный картофель – 500 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Мука – 2 ст. ложки*

*Соль*

*Растительное масло*

#### ***Способ приготовления***

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить в масле, запанировав в муке. На слой теста выложить порезанный кружочками картофель, приготовленную рыбу и нарезанный кольцами лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста, наколоть вилкой.

Пирогу можно придать четырехугольную форму или сделать его в виде лодочки.

## **Праздничная рождественская кухня**

Накрывая стол в Рождественский сочельник, наши предки в память о вертепе и яслях, где лежал младенец Иисус, клали под скатерть солому.

В центре стола ставили сочиво (кутью, коливо). Именно с него и начинали разговляться после поста. Сочиво вкушали и в Крещенский сочельник – канун Крещения Господня.

Застолье в сочельник имело ярко выраженный ритуальный характер. Помимо сочива, на стол подавались и другие обязательные блюда.

Например, печеная или отварная рыба, приготовленная целиком, густой компот-взвар (узвар), который варили из разных целых сухофруктов или их половинок (яблок, груш, вишен, айвы, абрикосов, слив, изюма, инжира). Очень популярным было варенье из целых ягод – малины, клубники, земляники, морошки и др.

Кроме компота, из целых фруктов варили кисловатый кисель.

Ритуальные блюда, подававшиеся в сочельник, были исключительно постными (каши и рыба без масла, ягоды и фрукты). Это была не просто праздничная еда, а кушанья-символы. Так, размоченное в воде зерно (сочиво) символизировало прорастание, начало жизни.

Плоды означают полное созревание жизни и ее завершение (рождение и смерть). Греческое название рыбы – «ихтиос» – намекало на первые буквы имени Спасителя (Иисус Христос). Неслучайно первым графическим символом были изображения рыб, которые можно увидеть у входа в катакомбные храмы времен раннего христианства. Позднее на смену этому древнему символу пришел крест.

Все кушанья, подававшиеся на стол в сочельник, являлись напоминанием о символах рождения и смерти – плодах земных. Иными словами, в сочельник отмечается появление Иисуса Христа на свет. Проходило это скромно, в семейном кругу.

Поздним утром (семья отсыпалась после сочельника) начинался радостный праздник Рождества. Хотя блюда, которые подают на стол в этот день, не являются ритуальными и не регламентируются Православной церковью, они тоже являются традиционными. Рецепты их приготовления передавались из поколения в поколение в течение нескольких столетий. При этом в разных местностях, социальных группах и семьях рождественские кушанья могли

сильно различаться. В богатых домах на стол подавались совсем не те блюда, которые готовили на праздник крестьяне.

Различия в рождественской кухне наблюдались и в разные эпохи. Но все же существовала общая схема, остававшаяся неизменной всегда и везде.

Например, горячему жидкому блюду соответствовал определенный пирог. Щи из свежей капусты обычно подавались с пирогом, начиненным гречневой кашей, а из кислой капусты – с пирогом с соленой рыбой. Дополнением к лапше был пирог с мясом, к похлебке из круп полагался пирог с курицей, а к ухе – с морковью.

Эти правила характерны не только для рождественского стола, но и для других праздников.

Холодное рыбное кушанье обязательно подавалось с соответствующими приправами и напитками.

Праздничное жаркое, выставленное в центр стола, готовилось из целого животного, целой птицы или целой части крупного животного (например, из задней ноги). К нему подавался гарнир из самых разных овощей (свежих или соленых) и зелени.

Сладкое готовили из фруктов и ягод. Кроме того, обязательным было сладкое кондитерское блюдо.

В праздничном меню святочных дней были блины, рыба, студень, заливное, молочный поросенок, свиная голова, жаркое, домашние колбасы, колядки, медовые пряники и т. д. Украшением стола являлась жареная птица (холодная курица, горячая утка или гусь с яблоками).

Позднее в праздничное меню попали и другие блюда: жареный картофель, соленые огурцы и помидоры, а также салаты, которые подавались отдельно.

Рождество отмечали несколько дней, люди приглашали гостей и сами ходили в гости. На Святки обязательно готовили студень и пряженину – праздничное блюдо, название которого идет от древнеславянского слова «пряжить» (обжаривать). Это кушанье традиционно состояло из 2 частей: соуса на основе домашней свиной колбасы, обжаренных ребрышек и блинов, которые сворачивали в трубочку и макали в него.

### **Взвар из сухофруктов с корицей**

#### ***Ингредиенты***

*Сухофрукты (яблоки, груши, вишни, чернослив) – 500 г*

*Сахар – 200 г*

*Вода – 1 л*

*Корица по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Сухофрукты тщательно промыть, выложить в кастрюлю, добавить корицу, залить водой.

Довести до кипения и варить под крышкой на минимальном огне до мягкости фруктов.

Затем остудить, процедить, всыпать сахар, вскипятить, чтобы он растворился, и опять залить сухофрукты.

Если они кислые, нужно увеличить количество сахара в 1,5 раза.

На стол взвар можно подать как горячим, так и холодным.

### **Сочиво**

#### ***Ингредиенты***

*Зерна пшеницы – 200 г*

*Мак – 100 г*

*Ядра грецких орехов рубленые – 100 г*

*Мед – 60 г  
Сахар по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Пшеничные зерна истолочь, подливая понемногу теплую воду. Затем отделить ядра от оболочек, просеять, хорошо промыть и сварить рассыпчатую кашу на воде.

Мак промыть и растереть до образования однородной массы. Затем добавить мед и тщательно все перемешать.

Соединить остывшую пшеничную кашу с маково-медовой массой, всыпать сахар и перемешать.

В последнюю очередь добавить рубленые ядра грецких орехов.

Аналогичным образом можно приготовить сочиво из риса.

### **Салат рождественский с мясом и овощами**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 1 кг  
Говядина постная (филе) – 200 г  
Перец сладкий – 2 шт.  
Перец красный жгучий – 1 шт.  
Лук репчатый – 2 шт.  
Горошек зеленый консервированный – 100 г  
Масло растительное – 50 мл  
Уксус столовый – 10 мл  
Соль  
Перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, натереть на терке для корейской моркови, откинуть в дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Поставить на огонь кастрюлю с водой, довести до кипения, посолить, влить уксус, положить тертый картофель и варить в течение 5-7 минут, затем слить воду.

Репчатый лук, сладкий и жгучий перец мелко нарезать.

Говядину промыть, обсушить на салфетке и нарезать маленькими кубиками (1 Ч 1 см), а затем обжарить на сковороде в разогретом растительном масле.

Когда мясо будет готово, соединить его с подготовленными ингредиентами, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, хорошо перемешать и выложить в салатник.

### **Салат рождественский с индейкой**

#### ***Ингредиенты***

*Филе индейки – 300 г  
Яблоки – 150 г  
Перец сладкий – 150 г  
Салат листовой – 150 г  
Майонез – 150 г  
Чернослив (без косточек) – 90 г  
Ядра грецких орехов – 30 г  
Масло растительное – 50 мл  
Фрукты или ягоды для украшения*

#### ***Способ приготовления***

Филе индейки нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле. Чернослив отварить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать. Полученную массу выложить горкой на блюдо, выстеленное листьями салата, и украсить фруктами или ягодами.

### **Салат рождественский с овощами и фруктами**

#### ***Ингредиенты***

*Свекла отварная (небольшая) – 2 шт.*

*Салат листовой – 100 г*

*Морковь – 1 шт.*

*Яблоко – 1 шт.*

*Лимон – 1 шт.*

*Ананас – 0,25 шт.*

*Банан – 1 шт.*

*Апельсин – 1 шт.*

*Масло растительное – 80 мл*

*Миндаль жареный – 50 г*

*Соль*

*Перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Свеклу очистить и нарезать ломтиками. Морковь очистить и нашинковать.

Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками.

Ананас измельчить аналогичным образом. Апельсин очистить и разобрать на дольки.

Банан нарезать ломтиками и сбрызнуть небольшим количеством выжатого из лимона сока.

Листья салата промыть и обсушить на салфетке. Половину выложить на дно салатника, а на них – ломтики свеклы. Оставшиеся листья салата нарубить, выложить в кастрюлю, добавить яблоки, морковь, ананас, банан и перемешать.

В стеклянную банку с закручивающейся металлической крышкой влить растительное масло и оставшийся лимонный сок, добавить соль и черный перец, закрыть емкость и хорошо перемешать.

Залить полученной заправкой фрукты и овощи в кастрюле и осторожно встряхнуть несколько раз.

Полученную массу выложить на ломтики свеклы, украсить дольками апельсина и посыпать миндалем.

### **Печень говяжья, тушенная с овощами**

#### ***Ингредиенты***

*Печень говяжья – 800 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Коренья сельдерея – 3 шт.*

*Коренья петрушки – 2 шт.*

*Сметана – 200 г*

*Сало – 100 г*

*Бульон мясной – 100 мл*



*Сухари панировочные – 50 г*

*Зелень петрушки – 30 г*

*Соль и специи по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Печень нарезать ломтиками разной толщины (от 0,75 до 2 см), сало – небольшими кусочками, а лук, морковь и коренья петрушки и сельдерея – кружочками.

Дно сотейника закрыть половиной сала, посыпать специями, посолить, затем выложить слоями ломтики печени и овощи, пересыпая каждый из них панировочными сухарями. Сверху накрыть оставшимися ломтиками сала.

Влить в сотейник бульон и держать в духовке на минимальном огне в течение 2 часов. Нельзя давать жидкости сильно кипеть. Время от времени следует вынимать сотейник и встряхивать его, при необходимости доливая бульон.

Печень выложить на блюдо и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Сок, оставшийся в сотейнике, смешать со сметаной, довести до кипения и залить полученным соусом печень.

### **Говядина с майораном**

#### **Ингредиенты**

*Говядина или телятина (филе) – 500 г*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Сало свиное – 50 г*

*Мука пшеничная – 15 г*

*Майоран рубленый – 10 г*

*Жир для жарки – 50 г*

*Соль*

*Перец черный молотый по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Репчатый лук очистить и нарезать кольцами, сало – тонкими ломтиками.

Мясо хорошо промыть, удалить пленки, обсушить с помощью салфетки, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на сковороде в растопленном жире. Затем переложить на противень, смазанный тем же жиром, добавить лук и сало, посолить, поперчить, посыпать майораном и запекать в предварительно разогретой духовке. Время от времени поливать мясо выделяющимся соком.

Когда вся жидкость выкипит, добавить в противень немного горячей воды.

Вынуть запеченное мясо из духовки и нарезать ломтиками.

На стол можно подать с острым соусом, гарниром из картофеля и салатом из овощей.

### **Окорок телячий запеченный**

#### **Ингредиенты**

*Окорок телячий – 2 кг*

*Жир – 100 г*

*Соль и тмин по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Сырой окорок обмыть в холодной воде, обсушить с помощью салфетки, натереть солью, обсыпать тмином, завернуть в смазанную жиром фольгу и поместить в предварительно разогретую духовку на 1,5-2 часа.

Освободить окорок от фольги, сбрызнуть водой, снова убрать в духовку и запекать до

образования румяной корочки.

Подавать на стол, нарезав порционными кусками в холодном (в качестве закуски) или горячем (с гарниром из отварного картофеля и салатом из овощей) виде.

### **Грудинка свиная, фаршированная яблоками и капустой**

#### ***Ингредиенты***

*Свинина – 800 г*

*Капуста белокочанная – 400 г*

*Яблоки кислых сортов – 5 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Масло сливочное – 20 г*

*Соль*

*Перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Яблоки нарезать небольшими кусочками. Капусту нарубить, посолить и помять руками. Если вместо свежей используется квашеная капуста, ее нужно обдать кипятком, а затем отжать.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить растопленное сливочное масло и хорошо перемешать.

Косточки свиной грудинки перерубить в нескольких местах, между костями и мякотью сделать ножом большое углубление и заполнить его фаршем из капусты и яблок. Затем зашить отверстие нитками, положить на противень, посыпать нарубленным репчатым луком, влить 50 мл воды.

Подготовленную таким образом грудинку поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности.

### **Свинина с квашеной капустой**

#### ***Ингредиенты***

*Вырезка свиная – 500 г*

*Капуста квашеная – 700 г*

*Лук репчатый – 3 шт.*

*Паста томатная – 70 г*

*Сливки – 80 мл*

*Масло растительное – 70 мл*

*Соль и специи по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Свинину натереть солью и обжарить в растительном масле с крупно нарубленным репчатым луком, влить немного воды и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности, а затем нарезать ломтиками.

Капусту потушить до мягкости с томатной пастой, добавить мясо с луком, специи, сливки, хорошо перемешать и тушить еще 5-8 минут.

### **Свинина с шампиньонами и луком-пореем**

#### ***Ингредиенты***

*Филе свиное нежирное – 1,2 кг*

*Шампиньоны – 250 г*

*Фарш говяжий – 300 г*

*Сметана – 200 г*  
*Коньяк – 100 мл*  
*Лук репчатый (мелкий) – 4 шт.*  
*Лук-порей – 1 пучок*  
*Орех мускатный тертый – 10 г*  
*Масло топленое – 50 г*  
*Масло сливочное – 100 г*  
*Соль*  
*Перец черный молотый по вкусу*

### **Способ приготовления**

Длинный тонкий пласт свиного филе хорошо промыть, обсушить с помощью салфетки, натереть солью и черным перцем и обжарить с обеих сторон в растопленном сливочном масле. Стебли лука-порея разрезать вдоль, залить слегка подсоленным кипятком и оставить на 2 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить.

Шампиньоны нарезать кусочками, репчатый лук – полукольцами.

Обжарить грибы с луком в топленом масле. Затем добавить говяжий фарш, посыпать мускатным орехом, хорошо перемешать и держать на слабом огне до тех пор, пока фарш не посветлеет.

Выложить стебли лука-порея в сотейник или сковороду с толстым дном пластами так, чтобы они перекрывали друг друга. Накрыть их грибно-мясной массой и обжаренным свиным филе.

Оставшиеся стебли лука-порея положить сверху, накрыть крышкой и поместить в разогретую до 180 ° С духовку.

Через 30 минут вынуть из духовки и нарезать ломтиками и подать на стол с гарниром из картофельного пюре и свежих или маринованных овощей.

## **Свинина с пряностями**

### **Ингредиенты**

*Свинина (филе) – 1,5 кг*  
*Лук репчатый – 2 шт.*  
*Морковь – 2 шт.*  
*Чеснок – 2 зубчика*  
*Гвоздика – 2 звездочки*  
*Горчица – 80 г*  
*Соль по вкусу*

### **Способ приготовления**

Морковь очистить и нарезать соломкой. Чеснок очистить и измельчить.

Свинину промыть в холодной воде, обсушить с помощью салфетки, натереть солью и чесноком, обмазать горчицей и поместить в сковороду с толстым дном.

Поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности, время от времени поливая мясо выделяющимся соком.

Примерно через 15 минут добавить очищенный репчатый лук (целиком), воткнув в него звездочки гвоздики и морковь. После этого влить 250 мл горячей воды и тушить под крышкой до готовности.

Свинину нарезать порционными кусками, выложить на блюдо и полить оставшимся в сковороде соком.

На стол ее можно подать с гарниром из картофеля, запеченного в сухарях, и квашеной капустой с яблоками.

## **Окорок свиной запеченный**

### ***Ингредиенты***

*Окорок свиной – 5 кг*

*Вода – 5 л*

*Соль – 1,2 кг*

*Жир – 50 г*

### ***Способ приготовления***

Промыть сырой свиной окорок в холодной воде и слегка поскоблить шкурку ножом.

В большую эмалированную кастрюлю влить воду, довести до кипения, посолить, положить в нее окорок, дать еще раз закипеть, удалить пену, затем снять с плиты и оставить остывать под крышкой вместе с окороком.

С холодного рассола снова снять пену и оставить на 2 недели в прохладном темном месте.

Вынуть мясо из рассола, ополоснуть под струей холодной воды, залить кипящей водой и варить на слабом огне в течение 2–3 часов (окорок должен стать мягким).

Затем переложить мясо на дуршлаг, чтобы стекла вода, смазать жиром и запекать в предварительно разогретой духовке до зарумянивания.

Готовый окорок нарезать порционными кусками и подать на стол с печеными яблоками или вареным горохом.

## **Рулетики из свинины**

### ***Ингредиенты***

*Свинина (филе) – 4 пласта по 300 г*

*Шпик свиной – 8 кусков по 300 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Вино белое столовое – 200 мл*

*Земляника – 1 кг*

*Чернослив (без косточек) – 300 г*

*Яблоки (крупные) – 2 шт.*

*Масло сливочное – 50 г*

*Мука пшеничная – 30 г*

*Чеснок – 2-3 зубчика*

*Лавровый лист – 2 шт.*

*Соль*

*Перец черный молотый по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и истолочь.

Свинину отбить, поместить в глубокую кастрюлю, посолить, поперчить, добавить лук, чеснок, лавровый лист, влить вино, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 8–10 часов.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку вместе с 500 г земляники и 100 г чернослива, соединить со сливочным маслом и прогреть на слабом огне до загустения.

Вынуть замаринованную свинину из кастрюли, сделать в каждом куске продольные надрезы длиной 10 см и глубиной около 3 см, заполнить их полученной массой, обернуть каждый ломтик 2 кусками свиного шпика, выложить в сотейник, добавить кусочки лука из маринада и поместить в духовку, разогретую до 200 °С.

Примерно через 30 минут добавить к рулетикам оставшийся чернослив, через 45 минут

положить землянику и запекать еще 25 минут, время от времени поливая мясо маринадом, предварительно процеженным через сложенную в несколько слоев марлю.

Когда свинина будет готова, переложить ее в глубокую кастрюлю.

Муку развести 250 мл воды, посолить, поперчить и довести до кипения.

Полученным соусом залить рулетики, убрать их в еще горячую, но уже выключенную духовку и оставить там остывать.

## **Буженина в тесте**

### ***Ингредиенты***

*Свинина (филе) – 3 кг*

*Тесто – 2 кг*

*Хрен тертый – 50 г*

*Жир – 30 г*

*Чеснок – 4 зубчика*

*Лавровый лист – 4 шт.*

*Перец душистый горошком – 5–6 шт.*

*Соль – 100 г*

### ***Способ приготовления***

Чеснок очистить и мелко нарезать.

Свинину промыть холодной водой, обсушить с помощью салфетки, натереть солью, поместить в широкую эмалированную кастрюлю, обмазать измельченным чесноком, добавить лавровый лист и горошины душистого перца.

Накрыть крышкой и оставить мариноваться при комнатной температуре. Как только мясо пустит сок, убрать кастрюлю в холодильник на 1–2 суток.

Время от времени вынимать ее и переворачивать филе.

Когда мясо замаринуется, промыть его под струей холодной воды и обсушить на салфетке.

Тесто разделить на 2 части и раскатать скалкой в пласты. Уложить один из них на противень, смазанный жиром. Сверху поместить маринованное мясо, накрыть другим пластом, зашпигнуть края и запекать в предварительно разогретой духовке.

Примерно через 2 часа вынуть буженину из духовки, удалить тесто, нарезать крупными ломтиками, обмазать тертым хреном и выложить на блюдо.

## **Пряженина**

### ***Ингредиенты***

*Свинина на ребрах – 300 г*

*Колбаса свиная домашняя – 200 г*

*Сало – 100 г*

*Для соуса:*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Мука пшеничная – 50 г*

*Чеснок – 2–3 зубчика*

*Лавровый лист – 1 шт.*

*Соль, перец черный молотый по вкусу*

*Для блинов:*

*Мука пшеничная – 300 г*

*Молоко – 0,5 л*

*Яйца – 3 шт.*

*Масло растительное – 80 мл*

*Сахар – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Сало нарезать кубиками, выложить на сковороду и поставить на огонь. Полученные шкварки удалить, а в вытопившемся жире обжарить свиные ребрышки до зарумянивания.

Добавить нарезанную небольшими кусочками колбасу и держать на среднем огне еще несколько минут, после чего переложить в керамический горшок или чугунок.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в вытопленном салe до светло-золотистого оттенка.

Постепенно всыпать муку, влить тонкой струйкой воду, постоянно помешивая. В результате должна получиться масса консистенции жидкой сметаны.

Залить луковой подливкой ребрышки с колбасой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, накрыть крышкой, поместить в предварительно разогретую духовку и томить на слабом огне.

Чеснок очистить, измельчить и добавить к свиным ребрышкам за 20–30 секунд до готовности.

Аккуратно отделить белки от желтков и взбить в крепкую пену.

Желтки тщательно растереть с сахаром и солью, добавить молоко и муку, в последнюю очередь ввести вбитые белки. Быстро все перемешать.

Если белки были хорошо взбиты, а тесто замешено быстро, выпекаемые из него блины получатся как кружева.

Блины едят со свиной, сворачивая их в трубочку и обмакивая в соус.

## **Студень**

### ***Ингредиенты***

*Ножки свиные – 2 шт.*

*Морковь – 1 шт.*

*Корень петрушки – 1 шт.*

*Корень сельдерея – 1 шт.*

*Корень пастернака – 1 шт.*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Соль и специи по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Морковь и корни петрушки, сельдерея и пастернака очистить, промыть и нарезать кружочками.

Свиные ножки опалить над огнем, поскоблить и промыть.

Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, всыпать специи, залить холодной водой, посолить, довести до кипения и держать на слабом огне 4 часа.

Вареное мясо снять с костей, мелко нарезать, разложить по формам, добавить нарубленный чеснок, залить процеженным бульоном и поместить в холодильник.

Готовый студень можно подать на стол с хреном.

## **Студень с соусом из хрена и маринованных огурцов**

### ***Ингредиенты***

*Ножки свиные – 1 кг*

*Голени свиные – 1 кг*

*Морковь – 1 шт.*

*Корень петрушки – 1 шт.*

*Лук репчатый – 1 шт.*



*Яйца – 3 шт.*  
*Огурцы маринованные – 4 шт.*  
*Майонез – 250 г*  
*Лимон – 1 шт.*  
*Чеснок – 3–4 зубчика*  
*Хрен тертый – 20 г*  
*Горчица столовая – 10 г*  
*Лавровый лист – 2 шт.*  
*Перец черный горошком – 5–6 шт.*  
*Соль, сахар и перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Лимон нарезать дольками. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить.

Голени и ножки опалить над огнем, поскоблить, тщательно промыть, залить холодной водой и поставить на огонь.

После закипания убрать пену, добавить овощи, лавровый лист, сахар, черный перец горошком, посолить и варить на слабом огне 4 часа (пока мясо не начнет отставать от костей).

Снять кастрюлю с плиты, дать немного отстояться, затем убрать с поверхности жир и процедить.

Отделить мясо от костей, мелко нарезать, разложить по формам и залить бульоном, приправив измельченным чесноком, солью и черным молотым перцем, и поместить в холодильник. Огурцы нарезать небольшими кусочками, добавить майонез, горчицу, тертый хрен, сахар и тщательно все перемешать.

Готовый студень выложить на тарелки, украсить тонкими кружочками лимона и яиц и подать на стол с огуречным соусом.

### **Поросенок с хреном и картофелем**

#### ***Ингредиенты***

*Поросенок молочный – 1 шт.*  
*Картофель – 1,5 кг*  
*Хрен тертый – 200 г*  
*Сметана – 200 мл*  
*Бульон мясной – 400 мл*  
*Мука пшеничная – 20 г*  
*Масло сливочное – 50 г*  
*Уксус столовый – 50 мл*  
*Зелень петрушки – 50 г*  
*Соль и перец душистый молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Тушку поросенка обработать и отварить. Затем добавить соль в горячий бульон и дать ему остыть до 50 °С.

После этого вынуть поросенка из кастрюли, нарезать порционными кусками и выложить на блюдо.

Тертый хрен обжарить в растопленном сливочном масле, поперчить, залить уксусом и прогревать до тех пор, пока он не выкипит примерно на три четверти объема. Затем обжарить на сухой сковороде муку, добавить бульон, довести до кипения и соединить со сметаной. Еще раз дать закипеть, посолить, процедить и смешать с массой из хрена, после чего заправить сливочным маслом.

Полить поросенка полученным соусом, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол с гарниром из отварного картофеля.

### **Поросенок с гречневой кашей**

#### ***Ингредиенты***

*Поросенок молочный – 1 шт.*

*Крупа гречневая – 400 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Масло сливочное – 200 г*

*Соль и специи по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Сварить из гречневой крупы густую кашу и смешать ее с мелко нарубленным луком.

Чеснок нашинковать, растереть с солью и специями.

Натереть полученной смесью поросенка внутри и снаружи, начинить кашей, зашить отверстие нитками, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности, время от времени поливая растопленным сливочным маслом.

Из готового поросенка удалить нитки и подать на стол с тертым хреном.

### **Колбаса домашняя из свинины и говядины**

#### ***Ингредиенты***

*Свинина – 1 кг*

*Говядина – 1 кг*

*Лук репчатый – 3 шт.*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Кишки свиные или бараньи – сколько потребуется*

*Соль*

*Перец черный молотый*

*Мускатный орех и майоран по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Свиные или бараньи кишки должны быть чистыми, хорошо промытыми и целыми. Для проверки этого следует залить их водой и посмотреть, нет ли в них отверстий.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками и вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Добавить измельченный чеснок, майоран и мускатный орех, посолить и поперчить.

Тщательно перемешать фарш, туго заполнить им кишки, перевязать концы ниткой и поместить в предварительно разогретую духовку. Перед запеканием обязательно проткнуть колбасу в нескольких местах иглой, выпуская воздух (иначе она лопнет).

Во время приготовления несколько раз перевернуть колбасу, поливая ее выделяющимся соком.

### **Баранина с гречневой кашей**

#### ***Ингредиенты***

*Баранина на ребрах – 1,2 кг*

*Крупа гречневая – 400 г*

*Лук репчатый – 5 шт.*

*Чеснок – 3 зубчика*

*Масло сливочное – 200 г*

*Соль и специи по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Сварить из гречневой крупы густую кашу, соединить с мелко нарубленным луком и начинить ею баранину, сделав в мякоти глубокий надрез.

Чеснок измельчить и смешать с солью и специями. Полученной массой натереть мясо, смазать сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке, периодически поливая выделяющимся соком.

## **Баранина с розмарином**

### ***Ингредиенты***

*Баранина – 2,5 кг*

*Вода – 1 л*

*Чеснок – 2 зубчика*

*Сахар – 50 г*

*Розмарин – 2 веточки*

*Паприка – 5 г*

*Соль – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Вырезать из баранины косточки, на место них поместить веточки розмарина и перевязать мясо ниткой.

Снаружи натереть паприкой и запекать в духовке, разогретой до 175 ° С, до готовности.

В глубокую миску или кастрюлю влить воду, добавить соль, сахар, измельченный чеснок и перемешать.

Остывшую баранину опустить в рассол на 5 часов, затем вынуть и поместить в холодильник.

## **Утка с яблоками**

### ***Ингредиенты***

*Тушка утки – 1 шт.*

*Яблоки антоновские – 1-1,5 кг*

*Масло топленое – 50 г*

*Лимон – 1 шт.*

*Зелень петрушки или укропа – 20 г*

### ***Способ приготовления***

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками, начинить ими тушку и зашить отверстие нитками.

Поместить утку на сковороду с топленным маслом спинкой вниз, влить 100 мл воды и запекать в предварительно разогретой духовке, время от времени поливая вытопившимся соком.

Через 1,5-2 часа достать утку, удалить нитку, переложить утку на блюдо, украсить рубленой зеленью петрушки и нарезанным ломтиками лимоном.

На гарнир к утке с яблоками можно подать квашеную капусту.

## **Утка в белом вине**

### ***Ингредиенты***

*Тушка утки – 1 шт.  
Вино белое сухое – 200 мл  
Сметана – 70 г  
Лимон – 1 шт.  
Масло топленое – 60 г  
Жир – 50 г  
Зелень петрушки – 20 г  
Соль и перец черный молотый по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Тушку утки натереть внутри и снаружи солью и черным перцем и сбрызнуть соком, выжатым из половины лимона. Оставшуюся половину лимона нарезать дольками.

Обжарить утку на сковороде с добавлением топленого масла, полить вином, поместить на противень, смазанный жиром, и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 35-40 минут, время от времени поливая выделяющимся соком.

Готовую птицу выложить на блюдо. Сок смешать со сметаной, полить полученным соусом утку и украсить веточками петрушки и дольками лимона.

### **Гусь с яблоками**

#### **Ингредиенты**

*Тушка гуся – 1 шт.  
Яблоки антоновские – 1,5 кг  
Маслины – 10 шт.  
Бульон мясной – 100 мл  
Мука пшеничная – 50 г  
Соль и специи по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Из пассерованной муки и мясного бульона приготовить соус.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками (оставить несколько крупных яблок целыми).

Смешать специи с солью, натереть ими тушку внутри и снаружи, начинить кусочками яблок, зашить отверстие нитками, уложить на противень спинкой вниз и поместить в предварительно разогретую духовку.

После образования золотистой корочки убавить огонь и продолжать запекать, время от времени поливая мясным бульоном и выделяющимся соком.

Примерно за 20-30 минут до готовности выложить на противень с птицей несколько крупных яблок.

Гуся вынуть из духовки, удалить нитки, достать яблоки и выложить их на блюдо, а на них тушку спинкой вверх, украсить маслинами, целыми яблоками и полить соусом из муки и бульона.

### **Гусь с рисом и вином**

#### **Ингредиенты**

*Тушка гуся – 1 шт.  
Балык – 800 г  
Яйца – 15 шт.  
Рис – 600 г  
Лук репчатый – 3 шт.  
Майонез – 250 г*

*Сардины копченые – 150 г*  
*Оливки – 150 г*  
*Вино сухое столовое – 1,5 л*  
*Зелень укропа или петрушки – 20 г*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Репчатый лук нарезать кольцами, залить вином и замариновать в нем гуся.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Рис отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. 300 г балыка пропустить через мясорубку, добавить яичные желтки, тщательно растереть, добавить немного майонеза и перемешать.

Наполнить полученной массой половинки яиц и соединить их. Оставшийся балык нарезать тонкими кусочками. Примерно две трети смешать с рисом.

Вынуть гуся из вина, обсушить, натереть солью внутри и снаружи.

Сделать на коже небольшие надрезы и вставить в них тонкие кусочки балыка. Затем начинить фаршем из риса с балыком и зашить отверстие нитками.

Смазать толстым слоем майонеза, поместить на противень, вокруг разложить оставшийся рис, фаршированные яйца, оливки и сардины разложить вокруг гуся, полить все майонезом и поставить в предварительно разогретую духовку.

Запекать гуся до готовности, время от времени поливая вытапливающимся жиром. Затем вынуть из духовки, удалить нитки, нарезать порционными кусками и выложить на блюдо вместе с запеченными яйцами, рисом, сардинами, оливками и посыпать измельченной зеленью укропа.

### **Гусь с картофелем и яблоками**

#### **Ингредиенты**

*Тушка гуся – 1 шт.*  
*Картофель – 1 кг*  
*Яблоки – 500 г*  
*Чеснок – 2 зубчика*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Тушку гуся натереть солью. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать каждое на 4 кусочка, начинить ими гуся и зашить отверстие нитками, после чего уложить на противень с высокими бортами, влить 250 мл воды и поместить в предварительно разогретую духовку.

По мере испарения жидкости снимать жир и добавлять воду.

Примерно за 30 минут до готовности натереть гуся чесноком, наколотым на вилку, обложить ломтиками картофеля, посолить и снова поместить в духовку.

Вынуть гуся, удалить нитки и достать яблоки. Нарезать мясо порционными кусками, выложить на блюдо и подать на стол с фруктами и картофелем.

### **Индейка фаршированная**

#### **Ингредиенты**

*Тушка индейки – 1 шт.*  
*Свинина или телятина (филе) – 400 г*  
*Яйца – 3 шт.*  
*Лук репчатый – 3 шт.*  
*Булка городская – 1 шт.*

*Масло сливочное – 80 г*  
*Сухари панировочные – 50 г*  
*Соль*  
*Перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

С булки срезать корку, мякиш размочить в воде. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле.

С тушки индейки аккуратно снять кожу. Мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку.

Телятину и свинину измельчить аналогичным образом и соединить с фаршем из индейки. Добавить размоченную булку, обжаренный лук, яичные желтки, посолить и поперчить.

Снова пропустить через мясорубку и тщательно все перемешать. Натереть кожу индейки изнутри солью, вложить в нее слегка подсолненное филе индейки и подготовленный фарш.

Защитить отверстия в коже, положить на противень, смазанный сливочным маслом, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности, время от времени поливая оставшимся растопленным маслом.

Индейку обмазать яичными белками, обваливать в панировочных сухарях и держать в духовке до зарумянивания (5-7 минут), после чего разрезать на порционные куски и выложить на блюдо.

### **Курица с картофелем и белыми грибами**

#### ***Ингредиенты***

*Тушка курицы – 1 шт.*  
*Картофель – 8-10 клубней*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Грибы белые сушеные – 20 г*  
*Сметана – 100 г*  
*Белки яичные – 3 шт.*  
*Мука пшеничная – 20 г*  
*Жир – 20 г*  
*Масло сливочное – 20 г*  
*Соль*  
*Перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде, после чего слить ее. Грибы замочить на несколько часов, отварить и мелко нарезать.

Курицу хорошо промыть холодной водой и обсушить с помощью салфетки. Отделить мясо от костей, посолить, поперчить, отбить и обжарить с обеих сторон на сковороде, смазанной жиром.

Репчатый лук измельчить и обжарить в растопленном сливочном масле, постепенно всыпая муку.

Добавить грибы, сметану и довести до кипения.

Нарезать обжаренное куриное филе порционными кусками, поместить в глиняные горшочки, залить грибным соусом, добавить картофель и поставить в предварительно разогретую духовку на 5-7 минут. Затем залить взбитыми белками и запекать до подрумянивания.



## **Рулет московский**

### ***Ингредиенты***

*Филе курицы – 300 г  
Филе гуся – 200 г  
Филе утки – 200 г  
Ветчина – 100 г  
Печень говяжья – 50 г  
Сыр твердых сортов – 100 г  
Горошек зеленый консервированный – 100 г  
Белки яичные – 4 шт.  
Сливки – 80 мл  
Масло растительное – 50 мл  
Зелень петрушки – 30 г  
Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Филе курицы, утки и гуся отварить в подсоленной воде вместе с печенью, дать остыть и дважды пропустить через мясорубку. Сыр натереть на мелкой терке. Яичные белки взбить в крепкую пену.

Ветчину мелко нарезать. Зелень петрушки измельчить.

Взбить фарш из птицы и печени миксером, добавить подготовленные ингредиенты, зеленый горошек, сливки и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить на кусок пищевой пленки, свернуть рулетом и поместить в предварительно разогретую духовку.

Во время запекания периодически смазывать снаружи растительным маслом.

Освободить готовый рулет от целлофана, нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

Подавать на стол можно с гарниром из свежих или консервированных овощей.

## **«Уха курячья»**

### ***Ингредиенты***

*Тушка курицы – 1 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.  
Зелень петрушки – 10 г  
Перец черный горошком – 4-5 шт.  
Перец душистый горошком – 5-6 шт.  
Соль по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Курицу промыть, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Снять пену, после закипания посолить и убавить огонь.

Примерно за 30 минут до готовности положить в кастрюлю луковицу, а за 15 минут до окончания варки добавить соль и перец горошком.

Полученный бульон процедить, а курицу нарезать порционными кусочками. Разложить мясо по тарелкам, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью петрушки.

## **Курица в ореховом кляре по-монастырски**

### ***Ингредиенты***

*Филе куриное – 1 кг  
Мука пшеничная – 300 г*

*Ядра грецких орехов – 400 г*  
*Яйца – 3-4 шт.*  
*Масло растительное – 200 мл*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Яйца хорошо взбить вилкой с солью. Ядра грецких орехов измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку. Куриное филе нарезать некрупными кусками, хорошо отбить, обвалять с обеих сторон сначала в муке, потом в яйце, а затем в грецких орехах и обжарить на сковороде в растительном масле на среднем огне до образования румяной корочки.

### **Котлеты пожарские**

#### **Ингредиенты**

*Филе курицы или утки – 500 г*  
*Хлеб пшеничный – 120 г*  
*Яйцо – 1 шт.*  
*Молоко – 100 мл*  
*Сливки – 100 мл*  
*Масло сливочное – 100 г*  
*Масло растительное – 50 мл*  
*Сухари панировочные – 50 г*  
*Зелень укропа или петрушки – 20 г*  
*Соль*  
*Перец черный молотый по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Хлеб замочить в молоке. Яйцо взбить со сливками. Сливочное масло (50 г) растереть с солью и черным перцем. Мясо птицы дважды пропустить через мясорубку вместе с отжатым хлебом.

Добавить подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем прогревать в духовке на слабом огне под крышкой в течение 5-7 минут.

Перед подачей на стол готовые котлеты сбрызнуть растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

### **Рыба заливная**

#### **Ингредиенты**

*Рыба (свежая) – 2 кг*  
*Лук репчатый – 2 шт.*  
*Морковь – 2 шт.*  
*Яйца – 2 шт.*  
*Лимон – 1 шт.*  
*Вода – 2 л*  
*Лавровый лист – 2 шт.*  
*Перец черный горошком – 2-3 шт.*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками, а лимон – тонкими ломтиками. Репчатый лук и морковь очистить.

Рыбу почистить, выпотрошить, хорошо промыть, удалить хвост, голову, плавники и разрезать на куски.

Головы и хвосты поместить в кастрюлю, добавить овощи, черный перец горошком и лавровый лист, влить холодную воду, посолить и варить, периодически убирая пену, в течение 30 минут.

Вынуть головы и хвосты, опустить в бульон куски рыбы и держать на небольшом огне еще 10-15 минут, после чего переложить их в форму. Между ними поместить вареную морковь, нарезанную в форме звездочек, кружочки яиц и ломтики лимона. Залить все процеженным бульоном, дать остыть и убрать в холодильник.

Готовое блюдо можно подать на стол с тертым корнем хрена.

### **Рыба заливная с грибами и огурцами**

#### ***Ингредиенты***

*Рыба – 600 г*

*Огурцы соленые – 100 г*

*Грибы маринованные – 100 г*

*Маслины (без косточек) – 10 шт.*

*Лимон – 1 шт.*

*Уксус – 70 мл*

*Масло растительное – 70 мл*

*Желатин – 15 г*

*Соль и перец черный молотый по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

С рыбы снять кожу, мякоть отделить от костей, обжарить в растительном масле и остудить.

Головы очистить от жабр, положить вместе с костями и кожей в кастрюлю, залить водой и сварить бульон, который затем процедить, посолить, добавить 20 мл уксуса, желатин и довести до кипения. Половину жидкости остудить в холодном месте.

Соленые огурцы и маринованные грибы нарезать кусочками, лимон – тонкими ломтиками. Добавить маслины, влить оставшийся уксус, растительное масло, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Выложить часть полученной массы в глубокое блюдо и залить теплым бульоном. Охладить, затем выложить сверху часть обжаренной рыбы, залить новой порцией бульона и снова охладить.

Чередовать рыбу с огуречно-грибной смесью и дальше, заливая их понемногу бульоном и охлаждая. Когда блюдо будет заполнено, поставить его в холодильник для застывания.

Перед подачей на стол перевернуть емкость, осторожно выложить на другое блюдо и украсить маленькими кубиками, вырезанными из застывшего в холодильнике бульона.

### **Карп рождественский**

#### ***Ингредиенты***

*Карп – 1,5-2 кг*

*Морковь – 3 шт.*

*Лук репчатый – 2 шт.*

*Коренья петрушки – 2 шт.*

*Корень сельдерея – 1 шт.*

*Чеснок – 2-3 зубчика*  
*Вода – 1 л*  
*Жир – 100 г*  
*Уксус столовый – 20 мл*  
*Лавровый лист – 2 шт.*  
*Перец черный горошком – 8-10 шт.*  
*Соль и тмин по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Морковь и корни петрушки и сельдерея очистить, промыть и нарезать вдоль тонкими ломтиками, репчатый лук – кружочками. Положить в мешочек из марли лавровый лист, черный перец горошком, очищенный чеснок и тмин, залить кипящей водой, добавить овощи и варить на слабом огне 30 минут, после чего вынуть приправы.

Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры и тщательно промыть. Овощи откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, поместить в сотейник, посолить, сбрызнуть уксусом, положить сверху карпа (целого или нарезанного кусками), полить растопленным жиром, плотно закрыть крышкой и тушить в течение 40-45 минут.

### **Крученики с рыбой**

#### **Ингредиенты**

*Филе рыбное – 500 г*  
*Хлеб пшеничный – 100 г*  
*Яйца – 2 шт.*  
*Лук репчатый – 1 шт.*  
*Мука пшеничная – 50 г*  
*Масло сливочное – 50 г*  
*Соус томатный – 50 г*  
*Соль по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Рыбное филе разделить на 2 равные части. Одну из них отбить и разделить еще на 4 части.

Вторую половину пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и размоченным в воде хлебом, вбить 1 яйцо, посолить и тщательно перемешать.

Выложить рыбный фарш на отбитые части филе, свернуть рулетом, обмакнуть в яйцо, обвалять в муке и обжарить в растопленном сливочном масле, затем добавить томатный соус и потушить.

На стол крученики подавать горячими с отварным картофелем.

### **Колядки**

#### **Ингредиенты**

*Мука пшеничная – 200 г*  
*Мука ржаная – 200 г*  
*Вода (молоко, простокваша или сметана) – 200 мл*  
*Масло сливочное – 50 г*  
*Соль на кончике ножа*

#### **Способ приготовления**

Из воды, муки и соли замесить тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 20-30 минут.

Сформовать жгут, нарезать равными кусочками и слепить шарики. Каждый из них раскатать в тонкую овальную или круглую лепешку, выложить на нее начинку, загнуть края в виде треугольника (четырёх-, пяти-, шести- или семиугольника).

Выпекать в духовке, разогретой до 220 ° С. Готовые колядки смазать растопленным сливочным маслом.

### **Начинка для колядок грибная**

#### ***Ингредиенты***

*Грибы (свежие) – 1 кг*

*Лук репчатый – 1 шт.*

*Сметана – 120 г*

*Масло сливочное – 150 г*

*Зелень укропа или петрушки – 30 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Грибы перебрать, очистить, промыть и отварить, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и обжарить в растопленном сливочном масле (10 г). Репчатый лук очистить, нарубить и обжарить в оставшемся масле.

Подготовленные ингредиенты соединить со сметаной, посолить и тушить под крышкой в течение 15-20 минут. Затем дать остыть, добавить измельченную зелень и перемешать.

### **Начинка для колядок творожная**

#### ***Ингредиенты***

*Творог – 100 г*

*Желток яичный – 1 шт.*

*Сахар – 5 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

В творог добавить сахар, соль, яичный желток и тщательно растереть до образования однородной массы.

### **Начинка для колядок сырная**

#### ***Ингредиенты***

*Сыр твердых сортов – 150 г*

*Яйца – 2 шт.*

*Зелень петрушки, сельдерея или укропа – 100 г*

#### ***Способ приготовления***

Натереть сыр на крупной терке.

Зелень измельчить. 1 яйцо сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить оставшееся яйцо и хорошо все перемешать.

### **Начинка для колядок пшенная**

#### ***Ингредиенты***

*Пшено – 200 г*

*Вода (или молоко) – 500 мл*

*Сахар – 100 г*

*Масло сливочное – 50 г*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Пшено хорошо перебрать, тщательно промыть, залить водой, добавить сахар, посолить, сварить рассыпчатую кашу, добавить сливочное масло и хорошо перемешать.

Вместо пшена для начинки можно использовать гречневую крупу.

### **Начинка для колядок морковная**

#### ***Ингредиенты***

*Морковь – 300 г*

*Сахар – 10 г*

*Масло сливочное – 10 г*

*Сок лимонный – 20 мл*

*Вода – 70 мл*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Морковь очистить, натереть на средней терке, выложить в кастрюлю, добавить воду, сливочное масло, лимонный сок, сахар и посолить.

Накрыть крышкой и держать на небольшом огне 7–10 минут, время от времени перемешивая.

### **Начинка для колядок картофельная**

#### ***Ингредиенты***

*Картофель – 6–8 клубней*

*Масло сливочное – 80 г*

*Яйцо – 1 шт.*

*Соль по вкусу*

#### ***Способ приготовления***

Картофель очистить, отварить и растолочь в пюре. Добавить сливочное масло, сырое яйцо, посолить и взбить с помощью миксера до консистенции крема.

### **Таблица исчисления мер продуктов**



Наимено- вание продук- тов	В граммах			
	Стакан тонкий	Стакан граненый	Стол. ложка	Чайн. ложка
	250 см <sup>3</sup>	200 см <sup>3</sup>		
Варенье	330	270	50	17
Вишня свежая	190	150	30	—
Вода	250	200	18	5
Горох лущеный	230	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Желатин (в по- рошке)	—	—	15	5
Желатин в листе	2,5	—	—	—
Изюм	190	155	25	7

Капуста свежая (средняя)	—	—	—	—
Карто- фель (средний)	—	—	—	—
Кислота лимонная	—	—	25	8
Клубника свежая	150	120	25	—
Корица молотая	—	—	20	8
Ликер	—	—	20	7
Лук (средний)	—	—	—	—
Мак	—	135	18	5
Малина свежая	140	110	20	—
Маргарин растопл.	230	180	15	4
Масло живот. растопл.	240	185	17	5
Масло расти- тельн.	240	190	17	5
Морковь средняя	—	—	—	—
Огурец средний	—	—	—	—
Орех — фундук (ядро)	170	130	30	—

Перец молотый	—	—	—	5
Петрушка	—	—	—	—
Помидор средний	—	—	—	—
Пюре землянич- ное	350	290	50	17
Сахарный песок	230	180	25	10
Сахарная пудра	180	140	25	10
Свекла	—	—	—	—
Сода питьевая	—	—	28	12
Соль	—	—	30	10
Томат- пюре	220	—	25	5
Уксус	—	—	15	5
Фасоль	220	—	—	—
Черная сморо- дина	180	130	30	—
Белок яичный	11 шт.	9 шт.	—	—
Желток яичный	12 шт.	10 шт.	—	—