

100

ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
С 81

Составитель Г. С. Выдревич

С 81 **100 лучших рецептов для православного поста** / [сост. Г. С. Выдревич]. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009. — 64 с — (Очень просто).

Церковь определяет более 200 постных дней в году (среди них и однодневные, и многодневные посты). Во время строгих постов нельзя есть ни растительное масло, ни рыбу, в остальные дни исключается пища животного происхождения.

Для тех, кто соблюдает посты, но в то же время желает разнообразить свой рацион и питаться вкусно, в этой книге приведено множество рецептов на любой вкус.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-32226-8

© «Терция», составление, 2009
© «Терция», оформление, 2009
© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

Русская православная кухня включает в себя постный и скоромный столы, причем Церковь определяет более 200 постных дней в году (среди них и однодневные, и многодневные посты).

Строгий пост до первой звезды — в память о Вифлеемской звезде — предписывается 6 января, в Рождественский сочельник (канун Рождества). Слово «сочельник» происходит от слова «сочиво», которое означает сок или молочко семян (обязательного блюда для этого вечера, с него начинается трапеза). Сочиво готовили из сока миндаля или мака с медом, кашей из ячменя, ржи, красной пшеницы, гречи, риса. Канун Рождества отмечается семейным ужином, для которого было принято готовить двенадцать кушаний, в число которых входили сочиво, блины, рыба, колядки, заливные и другие блюда.

После Святков — 18 января — наступает Крещенский сочельник, во время которого надо выдерживать однодневный пост.

Великий пост, который длится 49 дней — до Пасхи, наступает после Масленицы. Это самый строгий пост в году. Два первых дня и последний день вообще ничего не едят, далее (кроме субботы и воскресенья) нельзя употреблять даже растительное масло, а рыба дозволена лишь в Благовещение (7 апреля) и в Вербное воскресенье (последнее воскресенье перед Пасхой). Можно есть грибы, ягоды, фрукты, мед, зелень, постные хлебки, овсяный кисель, каши, толокно, овощи и т. д.

Во время этого поста отмечается Благовещение, когда разрешалось есть рыбу и растительное масло, если



день выпадал на среду или пятницу. Тогда пекли постные пироги или кулебяки с рыбой.

Вербное воскресенье — день воспоминания о приходе Иисуса Христа в Иерусалим, когда народ приветствовал его, бросая ему под ноги пальмовые ветви. На Руси их заменила верба. В этот день также облегчается пост, можно есть рыбу и растительное масло.

Последняя неделя Великого поста — Страстная седмица, установленная в память о последних днях земной жизни Господа. Каждый ее день зовется Великим. В Великий четверг принято красить яйца, в Страстную пятницу — печь куличи, которые освящали в церкви в ночь с пятницы на субботу.

Через неделю после Святой Троицы начинается Петров (Апостольский) пост. Он длится с 23 июня до 11 июля. Все это время соблюдается постный стол. В среду и пятницу — сухоедение, в понедельник разрешается горячая еда без масла, в остальные дни — рыба, грибы и крупы с растительным маслом.

С 14 августа (Медового Спаса) начинается Успенский пост, который длится до 27 августа (Успения Пресвятой Богородицы). В понедельник, среду и пятницу предписывается сухоедение, во вторник и четверг можно есть горячую пищу без масла, в субботу и воскресенье — с растительным маслом. В день Преображения Господня (19 августа), если он выпадает на среду или пятницу, можно есть рыбу.

Следующий пост — однодневный — приходится на 11 сентября, Усекновение Главы Иоанна Предтечи. В этот день можно есть постные пироги с грибами, грибной суп, рисовые котлеты с грибной начинкой. Сладкое и картофель, а также орехи есть нельзя. С этого дня начинали солить огурцы.

Воздвижение Креста Господня (27 сентября) — день, который надо провести в посте и молитвах в память о страданиях Спасителя. После Воздвижения солили и квасили овощи.

В конце ноября (28-го) начинается Рождественский пост, который длится 40 дней — до Рождества Христова. Этот пост называется также Филиппов пост, ибо он начина-



ется после дня, посвященного памяти апостола Филиппа. На него выпадает один праздник — Введение во Храм Пресвятой Богородицы (4 декабря). Если этот день — среда или пятница, то можно есть рыбу. После дня Святителя Николая (19 декабря) рыба дозволена также по субботам и воскресеньям.

Существуют сплошные седмицы, в среду и пятницу которых отсутствует пост. Таких седмиц пять: с 7 по 18 января (Святки), за две недели до Великого поста (седмица Мытаря и Фарисея), неделя перед Великим постом (Масленица, без мяса), неделя после Пасхи (Пасхальная, Светлая), неделя после Троицы (Троицкая). Все остальное время в среду и пятницу (если на них не выпадают праздники) соблюдается пост. В среду — в память о предательстве Иуды, в пятницу — в память о крестных страданиях и смерти Спасителя.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



Винегрет с рыбой

300 г любой рыбы, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, 1 лавровый лист, 3–5 горошин черного перца, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем до готовности. Остудить, очистить от кожи и костей, мелко нарезать.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Свеклу и морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать огурцы.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, тщательно перемешать.



Фаршированные шампиньоны

300 г свежих шампиньонов, 1 стакан картофельного пюре, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.



Грибы тщательно вымыть (можно не очищать). Ножки отделить от шляпок. Целые шляпки потушить с небольшим количеством воды и маслом, посолить по вкусу. Ножки мелко порубить и тоже потушить. Ножки соединить с пюре, поперчить, тщательно перемешать. Шляпки остудить и заполнить смесью пюре и ножек. На каждую шляпку положить по ломтику огурца.



Салат «Витаминный»

300 г свежей белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 5 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, отжать руками до образования сока. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить смесью уксуса и растительного масла, поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Вместо консервированного можно использовать свежий или замороженный горошек (замороженный нужно предварительно обдать крутым кипятком). К салату можно также добавить 1 свежий огурец и 20 г зеленого лука.



Капустный салат с сухарями

600 г свежей белокочанной капусты, 1 средняя редька, 100 г ржаных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль.



Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, размять руками до образования сока. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью растительного масла с уксусом, перемешать.

Готовый салат посыпать сухарями.



Горячий салат из фасоли и картофеля

0,5 стакана цветной фасоли, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 50 г зелени петрушки и укропа, растительное масло, лимонный сок, соль.

Фасоль перебрать, вымыть, залить холодной водой, оставить на ночь. Затем воду слить, залить фасоль свежей водой и отварить до готовности. В конце варки слегка посолить. Откинуть на дуршлаг, обсушить.

Картофель вымыть, отварить в мундире, слегка остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного лимонного сока, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать. Сразу же подавать.



Скумбрия в маринаде

8 *4 средние скумбрии, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки измельченного майорана,*

тертая цедра и сок 1 лайма, черный молотый перец, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть и обсушить. Головы удалить. На бока тушек нанести острым ножом несколько диагональных надрезов. Сложить тушки в неметаллическую посуду.

Приготовить маринад. Соединить майоран, оливковое масло, цедру и сок лайма, раздавленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Рыбу залить маринадом, поставить в холодильник на полчаса. Готовить на гриле по 5–6 мин с каждой стороны, время от времени поливая маринадом.

Готовую рыбу можно подавать и горячей, и холодной, полив маринадом.



Салат из макарон с грибами

400 г мелких макаронных изделий, 250 г свежих шампиньонов, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 1 стручок сладкого красного перца, 8 маслин без косточек, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ч. ложки измельченного розмарина, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Макароны отварить до готовности, промыть холодной кипяченой водой, обсушить и остудить.

Грибы тщательно вымыть, нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук-порей вымыть, обсушить, нарезать тонкими колечками. Маслины мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить,



очистить от семян и перегородок, нарезать маленькими кубиками.

Морковь и лук обжарить в 2 ст. ложках оливкового масла в течение 1–2 мин, добавить шампиньоны, уксус и зелень, перемешать, потушить в течение 15 мин. Влить оставшееся масло, перемешать, остудить до комнатной температуры, а затем поставить в холодильник на 12 ч.

Соединить макароны, сладкий перец, обжаренную смесь, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченными маслинами.



Картофельный салат с грибами

3 клубня картофеля, 50 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 50 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Картофель сварить в мундире до готовности, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Грибы и огурец мелко нарезать. Капусту порубить. Лук измельчить.

Ингредиенты соединить, полить смесью растительного масла, уксуса, сахара, перца и соли, тщательно перемешать.

Вместо соленых грибов можно использовать маринованные.

Заправку можно приготовить заранее: 1 стакан растительного масла соединить с 1 стаканом яблочного уксуса, 1 ст. ложкой сахара, 0,5 ч. ложки соли и черным молотым перцем по вкусу, перемешать. Перелить в бутылку,

10 закрыть пробкой и хранить в холодильнике. Перед

употреблением взбалтывать. Эта заправка подходит ко всем овощным салатам.



Свекольная икра

3–4 средние свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 стакана томатной пасты, 100 г растительного масла, соль.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке.

Лук и морковь обжарить в масле до золотистого цвета, затем добавить свеклу. Томить до готовности. За 5 мин до конца приготовления положить томатную пасту, разведенную небольшим количеством воды, и посолить по вкусу.

Готовую икру остудить.



Заливное из судака

1 тушка судака (1–1,2 кг) с икрой, 10 г желатина, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лимон, 1–2 лавровых листа, зелень петрушки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, отделить голову, отрезать плавники и хвост. Тушку вымыть, нарезать порционными кусками.

Из головы извлечь жабры. Голову, плавники, хвост, икру залить холодной водой, добавить очищенные



коренья и лук, лавровый лист, посолить по вкусу. Варить в течение 15–20 мин. Затем опустить в кипящий бульон куски рыбы. Варить до готовности.

Готовую рыбу извлечь из бульона с помощью шумовки, выложить на блюдо в форме целой тушки, оставляя между кусками небольшие промежутки. Накрыть мокрой полотняной салфеткой и поставить в прохладное место.

Бульон процедить. Желатин растворить в едва теплой воде. Когда он набухнет, развести бульоном (должно получиться 2–2,5 стакана желе).

Морковь очистить, нарезать звездочками. Лимон ошпарить кипятком, нарезать тонкими ломтиками. Петрушку вымыть, обсушить, разделить листики.

Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, звездочками из моркови, листочками петрушки. Залить желе в два-три приема, давая каждому слою застыть и следя за тем, чтобы украшения остались на месте.

Подготовленное блюдо поставить в холодильник до тех пор, пока желе полностью не застынет.



Помидоры, фаршированные овощами

5 средних помидоров, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки, ложкой удалить сердцевину.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, очень мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить от



кожицы и сердцевинки, мелко порубить или натереть на средней либо крупной терке. Огурцы натереть на средней или крупной терке.

Морковь, яблоко и огурцы соединить, добавить горошек, слегка посолить, заправить маслом и перемешать. Получившейся смесью начинить помидоры.

Готовые помидоры посыпать мелко нарезанным укропом.



Рыбный салат с грибами

300 г филе красной рыбы горячего копчения, 1 банка консервированных шампиньонов, 2 средние моркови, 3 средние луковицы, растительное масло, майонез.

Рыбу разобрать на маленькие кусочки. С шампиньонов слить жидкость, грибы нарезать, обжарить в горячем масле. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь обжарить вместе с луком.

В салатник выложить слоями рыбу, грибы, морковь с луком. Залить майонезом, поставить в холодильник на ночь, чтобы салат пропитался.



Салат «Летний»

2 помидора, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль.



Помидоры ошпарить, затем сразу же обдать холодной водой, очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Лук нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного сахара, заправить смесью растительного масла и лимонного сока, тщательно перемешать.



Салат из капусты с черносливом

400 г свежей белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г чернослива, сахар, лимонный сок, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить по вкусу, посыпать сахаром, растереть руками до образования сока, сок слить.

Чернослив размочить, очистить от косточек, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Ингредиенты соединить, заправить лимонным соком по вкусу, тщательно перемешать.



Салат из баклажанов

500 г баклажанов, 1–2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.



Баклажаны вымыть, обсушить, испечь в духовке до готовности, остудить, очистить от кожицы, мелко нарезать. Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими колечками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Картофельно-свекольный салат

3 клубня картофеля, 3 свеклы, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, добавить укроп и петрушку, посолить по вкусу, заправить уксусом и тщательно перемешать.



Соленая горбуша

1 кг филе горбуши, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки соли, укроп, растительное масло.

Филе горбуши вымыть, промокнуть салфеткой, обильно смазать растительным маслом, положить в стеклянную форму.



Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать, соединить с сахаром и солью, перемешать. Получившейся смесью равномерно посыпать рыбу. Накрывать ее пищевой пленкой, прижать гнетом. Поставить в холодильник на один-два дня.

Готовую рыбу нарезать тонкими ломтиками.

К рыбе можно подать горчичный соус, приготовленный из 1 ст. ложки сладкой горчицы, 1 ст. ложки острой горчицы, 2 ст. ложек уксуса, 125 г растительного масла и мелко нарезанного укропа.



Салат из квашеной капусты

600 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 1 крупная луковица, растительное масло, черный молотый перец.

Капусту отжать и мелко порубить. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить маслом и тщательно перемешать.



Салат из белой фасоли

300 г белой фасоли, 1 маленькая луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

16 Фасоль перебрать, вымыть, замочить на ночь в холодной воде, а затем отварить в небольшом коли-

честве свежей, слегка подсоленной воды до готовности. Слегка остудить.

Чеснок растолочь с солью. Лук натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко порубить.

Теплую фасоль соединить с чесноком, луком и сладким перцем, заправить смесью томатного соуса и растительного масла, посолить по вкусу, аккуратно перемешать.

Перед подачей салат хорошо охладить.



Салат из тыквы с дыней и яблоками

125 г мякоти тыквы, 125 г мякоти дыни, 2 яблока, 50 г меда, лимонный сок.

Тыкву очень мелко порубить, добавить мед и тщательно перемешать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать маленькими кубиками, полить лимонным соком, перемешать. Дыню нарезать маленькими кубиками.

Ингредиенты соединить, перемешать.



Салат из свежей капусты с яблоками

300 г свежей белокочанной капусты, 2 яблока, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, зелень, соль.

Капусту тонко нашинковать, перетереть руками с небольшим количеством соли до образования сока, сок слить.



Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить сахар, заправить растительным маслом, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Морковный салат с орехами и медом

4 моркови, 70 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, лимонный сок, соль.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком.

Орехи мелко порубить, смешать с медом и растереть. Получившуюся смесь добавить к моркови и тщательно перемешать. Вместо грецких орехов можно использовать арахис, фундук или миндаль.



Баклажаны с чесноком

2 баклажана, 3 дольки чеснока, 1 помидор, 50 г зелени петрушки, растительное масло, белый молотый перец, соль.

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить от плодоножек, кожицы и семян, залить холодной подсоленной водой. Через

4–5 мин откинуть на сито. Извлечь сердцевину, мелко порубить.



Чеснок мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Сердцевину баклажанов, чеснок и зелень соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, обжарить в кипящем растительном масле.

Баклажаны заполнить обжаренной начинкой, сложить в сотейник. Сверху выложить помидор, нарезанный кружочками. Добавить немного холодной воды. Накрыть посуду крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

Готовую закуску можно подавать как горячей, так и холодной.



Салат из редьки

1 крупная черная редька, 0,25 луковицы, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, зелень, соль.

Редьку вымыть, очистить, залить холодной водой на 15–20 мин, обсушить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить, слегка обжарить в растительном масле.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить уксусом, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Салат из цветной капусты

800 г цветной капусты, 50 мл уксуса, 60 г растительного масла, зелень, соль.



Капусту очистить, опустить на несколько минут в соленую воду, залить кипятком и довести до кипения. Затем воду поменять, посолить по вкусу и варить капусту до готовности. Охладить и разделить на соцветия. Заправить капусту уксусом, растительным маслом, посыпать измельченной зеленью.



Салат из тыквы и яблок с медом

300 г мякоти тыквы, 2 яблока, 1 брюква, 3–4 ст. ложки меда.

Тыкву нарезать маленькими кубиками, добавить мед, перемешать, дать настояться в течение 35–40 мин. Брюкву вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от сердцевин, нарезать маленькими кубиками.

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать.

Вместо брюквы можно использовать репу.



Кукурузный салат со сладким перцем

2 банки консервированной кукурузы, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 луковица, 50 г редиса, сок 1 лимона, растительное масло, соль.

Кукурузу откинуть на дуршлаг, обсушить. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Редис вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью лимонного сока и растительного масла, перемешать.

Салат можно также заправить майонезом, сметаной или натуральным йогуртом.



Салат из цветной капусты

800 г цветной капусты, уксус, растительное масло, зелень, соль.

Капусту выдержать несколько минут в соленой воде, затем ополоснуть, залить горячей водой, довести до кипения. Сменить воду, посолить по вкусу, варить до готовности.

Готовую капусту обсушить, остудить, разобрать на соцветия. Заправить смесью растительного масла и уксуса (пропорции — по вкусу), аккуратно перемешать. Посыпать измельченной зеленью.



Морковный салат с яблоками

3 моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка изюма без косточек, мед.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Изюм вымочить в кипяченой воде, откинуть на дуршлаг, обсушить.



Ингредиенты соединить, заправить медом, разведенным водой, тщательно перемешать.



Рисовый салат

100 г риса, 2 стручка сладкого перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица, сахар, уксус, соль.

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Огурец нарезать соломкой, лук — тонкими полукольцами.

Ингредиенты соединить, добавить немного сахара, сбрызнуть уксусом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.



Салат с сельдью

8 клубней картофеля, 2 сельди, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки соли.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Сельдь выпотрошить, очистить от кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими колечками.

Ингредиенты соединить, аккуратно перемешать, выложить в салатник горкой. Полить заправкой из

растительного масла, горчицы, уксуса и соли. Дать немного пропитаться.



Зеленый салат с редисом

150 г листового салата, 100 г редиса, растительное масло, зелень, соль.

Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на маленькие кусочки. Редис вымыть, нарезать соломкой или очень тонкими кружочками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Маринованный перец с овощами

6–8 стручков сладкого перца, 2 моркови, 2 луковицы, 0,25 кочана белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, маринад.

Для маринада: *1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 300 г томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль.*

Перец вымыть, очистить от семян, опустить в кипящую воду на 10–12 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Приготовить начинку. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Капусту мелко порубить. Морковь и лук



обжарить, добавить капусту, потушить до готовности. Готовую начинку остудить.

Приготовить маринад. Лук и морковь тонко нашинковать, помидоры мелко нарезать. Овощи соединить с томатом-пюре, добавить уксус, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, прогреть.

Перцы заполнить начинкой, залить маринадом. Тушить в духовке около получаса.

Готовые перцы остудить.



Грибы, жаренные в тесте

20 г белых сухих грибов, 125 мл кваса или воды, 3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, растительное масло, соль.

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом и перцем, откинуть на дуршлаг, обсушить.

Квас (или воду) соединить с 2 ч. ложками растительного масла и мукой, посолить по вкусу, перемешать. Тесто должно получиться жидким, без комков.

Подготовленные грибы по одному обмакивать в тесто и обжаривать в кипящем масле.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Тыквенный суп с горохом

300 г тыквы, 2 клубня картофеля, 0,5 стакана сухого гороха (1 стакан свежего либо консервированного), 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, зелень, соль.

Сухой горох замочить на ночь, затем воду поменять и варить до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, через 15 мин — обжаренные в масле рубленые корни и нарезанную кубиками тыкву. Посолить по вкусу, варить еще 5–10 мин, пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подавать на стол.

Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.



Борщ с грибами

2 л воды, 200 г свежих грибов, 2 средние свеклы, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 корень петрушки,



100 лучших рецептов для православного поста

1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки измельченной зелени, 1 ст. ложка томата-пюре, уксус, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Грибы слегка обжарить в масле, а затем потушить вместе с корнем петрушки, луком и томатом-пюре. В конце приготовления посолить по вкусу.

Свеклу отварить до готовности, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками, отварить в слегка подсоленной воде почти до готовности. Добавить свеклу, грибы с овощами, ввести муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды. Варить около 10 мин. В конце приготовления подкислить борщ уксусом.

Готовый борщ посыпать зеленью.



Борщ с сушеными белыми грибами

50 г сухих белых грибов, 500 г свеклы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, уксус, лавровый лист, сахар, черный перец горошком, соль.

Из грибов, лука, корня петрушки и корня сельдерея сварить бульон. Грибы извлечь и мелко нарезать. Бульон процедить.

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и опустить в бульон. Добавить грибы, посолить по вкусу, поло-

жить немного сахара, лавровый лист и перец, довести до кипения и снять с огня. Лавровый лист и перец извлечь из борща.



Рассольник со свеклой

2,5 л воды, 2 свеклы, 150 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 луковица, 5 клубней картофеля, 125 г овсяной крупы, 100 г растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Свеклу и морковь очистить, вымыть, отварить до готовности в слегка подсоленной воде. Овощи извлечь из отвара, отвар процедить. Свеклу и морковь слегка остудить, нарезать тонкой соломкой. Соединить с луком, нарезанным тонкими полукольцами, потушить с маслом в течение 5–7 мин.

Обжаренную смесь залить отваром. Добавить очищенный картофель, нарезанный крупными брусочками, овсяную крупу, лавровый лист, перец. Слегка посолить. Варить до готовности картофеля и крупы. В конце приготовления положить мелко нарезанные грибы и огурец.



Борщ с фасолью

1 стакан сухой цветной или белой фасоли, 6 клубней картофеля, 0,25 среднего кочана белокочанной капусты, 1 луковица, 3–4 помидора, 1 стручок сладкого красного перца, 0,5 моркови, 0,5 корня сельдерея или петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, лавровый лист, красный жгучий молотый перец, соль.



Фасоль промыть, замочить в холодной воде на ночь, после чего воду слить, заменить ее небольшим количеством свежей воды и отварить фасоль в открытой посуде до мягкого состояния.

Четыре клубня картофеля очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить водой (объем рассчитать по объему готового супа), добавить два целых очищенных клубня. Варить на среднем огне в течение 15–20 мин.

Приготовить овощную пассеровку. Лук мелко нарезать. Морковь и корень петрушки или сельдерея очистить, вымыть, тонко нашинковать. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, очень мелко нарезать или растереть. Помидоры вымыть, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и корень петрушки или сельдерея, перемешать. Жарить в течение 5–10 мин. Добавить сладкий перец, немного потушить. Ввести помидоры, положить лавровый лист по вкусу, перемешать. Тушить на среднем огне, помешивая, пока масса не загустеет.

Овощную пассеровку добавить к картофелю, варить в течение 3–5 мин. Готовые целые клубни извлечь, растолочь и снова положить в борщ. Добавить фасоль вместе с отваром, тонко нашинкованную капусту, посолить по вкусу, положить немного сахара. Варить на слабом огне до готовности капусты. В конце приготовления поперчить по вкусу.

Готовый борщ накрыть крышкой и дать настояться в течение полчаса.



Полтавский борщ



вицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 небольшая головка чеснока, 4–5 ст. ложек томатной пасты, 0,25 стакана растительного масла, 4 лавровых листа, 5 горошин черного перца, лимонный сок или уксус, зелень, красный молотый перец, соль.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, поперчить, потушить в сковороде с маслом и небольшим количеством воды до мягкости. В середине приготовления добавить томатную пасту.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить в масле.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками. Капусту тонко нашинковать.

Воду довести до кипения, положить в нее картофель. Варить в течение 15 мин, затем добавить свеклу с томатной пастой, лук, морковь и корень петрушки. Варить еще в течение 5 мин, положить капусту, лавровый лист, перец горошком. Довести до кипения, ввести чеснок, толченный с солью, перемешать и снять посуду с огня.

Готовый борщ посыпать измельченной зеленью.



Ботвинья с рыбой

1 л хлебного кваса, 200 г филе любой рыбы, 300 г щавеля, 2 свежих огурца, 3 листа зеленого салата, 4 ст. ложки измельченного зеленого лука, 3 ч. ложки хрена, 3 ст. ложки измельченного укропа, тертая лимонная цедра, сахар, соль.



Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды, разобрать на крупные куски.

Щавель проварить в кипящей воде в течение нескольких минут, откинуть на сито, протереть.

Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки. Огурцы вымыть, мелко нарезать.

Соединить пюре из щавеля, листья салата, огурцы, зеленый лук. Залить квасом, заправить хреном, посолить по вкусу, добавить сахар и лимонную цедру по вкусу, перемешать. Остудить в холодильнике. Куски рыбы разложить по тарелкам и залить охлажденной ботвиньей.



Гороховый суп с кабачками

1 стакан желтого лушеного гороха, 1 кабачок, 1 луковица, 2–3 ст. ложки молотых сухарей, растительное масло, гренки, чесночный соус, соль.

Для чесночного соуса: 3–4 дольки чеснока, 3 ст. ложки холодной кипяченой воды, 2 ст. ложки горячего растительного масла, соль.

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой. Варить, помешивая, на слабом огне до полной готовности (часть зерен должна развариться в пюре).

Кабачок очистить от кожицы и зерен, мелко нарезать, ввести в суп, посолить по вкусу, перемешать.

Лук мелко порубить, обжарить в растительном масле до прозрачности, положить в суп, перемешать. На этой же сковороде обжарить сухари, добавить немного масла, подрумянить. Влить 4–5 ст. ложек горохового отвара, немного потушить, влить в суп. Варить до полной готовности

30 кабачков, время от времени помешивая.

Приготовить чесночный соус. Чеснок тщательно растереть с солью, развести холодной водой, а затем горячим маслом, перемешать.

Гренки полить соусом и подать к горячему супу.



Летний суп по-белгородски

5 помидоров, 5 стручков сладкого перца, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 75 г растительного масла, 1,5–2 ст. ложки муки, соль.

Овощи вымыть, обсушить. Помидоры нарезать кружочками или ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать колечками или соломкой. Картофель очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами.

Помидоры, сладкий перец и лук потушить с маслом до полуготовности, посолить, залить горячей водой, добавить картофель, перемешать. Довести до готовности.

Муку обжарить с маслом, соединить с толченым чесноком, ввести в суп, перемешать, снять посуду с огня.



Суп из чечевицы с грецкими орехами

2 стакана чечевицы, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень пастернака, 50 г растительного масла, ядра грецких орехов, кинза, соль.

Чечевицу промыть, отварить в воде до готовности.

Лук нарезать полукольцами. Морковь и корень пастернака вымыть, очистить, нарезать тонкой со-



ломкой. Овощи спассеровать на растительном масле.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить горячей водой, отварить до готовности. Добавить обжаренные овощи, чечевицу вместе с отваром, перемешать. Довести до кипения, посолить по вкусу.

Грецкие орехи (количество — по вкусу) растолочь, соединить с мелко нарезанной кинзой, перемешать.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать смесью орехов с зеленью.



Лустой рыбный суп

400 г морского окуня, трески или хека, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 л воды, 0,5 лаврового листа, зелень, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно промыть, опустить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения. Варить на слабом огне в течение получаса, снимая пену. В конце варки положить лавровый лист.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Морковь и лук обжарить в растительном масле до мягкости, добавить муку, тщательно перемешать, обжарить.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками.

Готовую рыбу извлечь из бульона. Бульон процедить. В горячий бульон опустить картофель, варить до готовности.

Добавить обжаренную смесь, проварить несколько минут, посолить по вкусу.

Куски рыбы разложить по тарелкам, налить суп, посыпать измельченной зеленью.



Щи с репой

500 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1–2 репы, 1 луковица, 2 помидора, 1 корень петрушки, зелень, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Капусту нарезать шашечками, опустить на 2–3 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, обсушить. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами, помидоры — дольками. Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Корень петрушки, морковь и лук обжарить на масле в течение 5–8 мин, добавить помидоры, перемешать и потушить.

Воду довести до кипения, опустить в нее капусту и репу, снова довести до кипения. Добавить тушеные овощи, посолить по вкусу. Варить в течение 25–30 мин. В середине приготовления положить измельченную зелень. Минут за пять до конца варки добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Вместо помидоров можно использовать томатную пасту.



Кислый грибной суп

250 г свежих грибов, 1 луковица, 1–2 помидора, 1 соленый огурец, 0,5 яблока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 л воды, укроп или зеленый лук, соль.



Грибы очистить, вымыть, нарезать и обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук и муку, подрумянить. Получившуюся смесь залить горячей водой, перемешать, посолить по вкусу. Варить в течение 10–15 мин. За несколько минут до конца приготовления ввести нарезанные тонкими дольками помидоры и нарезанные кубиками огурец и яблоко.

Готовый суп посыпать измельченным укропом или зеленым луком.



Уральские щи

500 г квашеной капусты, 3–4 ст. ложки крупы (перловки, риса или пшена), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Капусту порубить, соединить с томатом-пюре, добавить немного растительного масла и воды, перемешать. Накрыть посуду крышкой и тушить сначала на сильном, а затем на слабом огне, время от времени помешивая, пока капуста не размягчится.

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой или кубиками. Лук мелко нарезать. Коренья и лук обжарить в масле вместе с мукой, добавить к капусте, тушить еще в течение 10–15 мин. Крупу перебрать, вымыть, отварить почти до готовности.

Воду довести до кипения, положить в нее капустную смесь. Варить около полчаса, затем ввести лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Варить еще 5–10 мин.



Добавить отварную крупу и растертый чеснок, перемешать и довести до готовности.



Картофельная похлебка

1,5 л воды, 6 клубней картофеля, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка измельченного укропа, 3 лавровых листа, 7 горошин черного перца, зелень петрушки, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Чеснок измельчить или нарезать тонкими пластинками.

Воду довести до кипения, посолить по вкусу, положить картофель и лук. Варить до готовности картофеля. Затем ввести лавровый лист и перец, варить еще 4–5 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченным чесноком и мелко нарезанной зеленью.



Свекольный суп

1 крупная свекла, 1 маленький корень сельдерея, 3 луковицы, растительное масло, зелень петрушки, укроп, сухарики, соль.

Свеклу и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить немного масла и воды, припустить, пока свекла не станет мягкой.



Затем влить недостающее количество воды, посолить по вкусу, проварить несколько минут.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью и сухариками.



Рассольник

2,5 л воды, 3 клубня картофеля, 150 г риса, 3 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, чеснок, лавровый лист, черный перец горошком, сушеная зелень, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками. Рис перебрать и промыть. Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук мелко нарезать.

Воду довести до кипения, положить картофель и рис. Проварить в течение 10–15 мин, добавить огурцы, морковь и лук. Варить до готовности. В конце приготовления посолить по вкусу, добавить лавровый лист, перец, растертый чеснок и зелень.



Рыбный суп по-венгерски

1,5 кг крупной речной рыбы, 300 г мелкой рыбы, 1 крупная луковица, 1–2 стручка сладкого перца, 2–3 помидора, 1,5 л воды, 1 ст. ложка молотой паприки, соль.

Крупную рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы и хвосты. Тушки нарезать кусками, натереть их солью.

Мелкую рыбу промыть, опустить в подсоленную воду,



добавить головы, хвосты и лук, довести до кипения. Добавить паприку. Варить до готовности рыбы. Готовый бульон процедить.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать колечками. Помидоры вымыть, нарезать дольками или кружочками. Подготовленные куски рыбы залить горячим бульоном, добавить сладкий перец и помидоры. Варить в течение 20 мин, не перемешивая.



Суп с гречневым проделом

3 л воды, 1 стакан гречневого продела, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, сушеная зелень, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Гречневый продел промыть.

Воду довести до кипения, положить картофель, варить в течение 10 мин. Добавить гречневый продел, морковь, лук, зелень, посолить по вкусу. Варить еще около 20 мин.



Ленивые щи

500 г свежей белокочанной капусты, 3 луковицы, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 20 г укропа и зелени петрушки, 1 головка чеснока, 3 помидора, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, соль.

Капусту нарезать крупными квадратами. Луковицы разрезать на четыре части. Картофель очистить и



разрезать пополам или на четыре части. Корни петрушки и сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок раздавить или мелко порубить.

Воду довести до кипения, положить картофель, лук, коренья, капусту, добавить лавровый лист и душистый перец. Посолить по вкусу. Варить около 15 мин — до готовности картофеля. В готовый суп положить морковь и чеснок, перемешать, дать настояться.



Картофельный суп

1,5 л воды, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых помидора, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки зеленого горошка, сушеные коренья и зелень, 2 лавровых листа, соль.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами, помидоры — крупными дольками.

Воду довести до кипения, положить картофель, варить в течение 10 мин. Затем добавить морковь, лук, помидоры, зеленый горошек, коренья и зелень по вкусу, положить лавровый лист, посолить. Варить в течение 25 мин. В готовый суп положить измельченный чеснок.



Чечевичный суп

2,5 л воды, 1 стакан чечевицы, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 250 мл огуречного или помидорного рассола,

сушеная зелень, лавровый лист, черный молотый перец, соль.



Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук мелко порубить.

Чечевицу промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Добавить картофель, морковь и лук, влить рассол, посолить по вкусу. Проварить несколько минут, поперчить, положить лавровый лист, зелень, корень петрушки. Варить в течение получаса. В готовый суп положить нарезанный пластинками чеснок.



Вишневый суп с рисом

3 стакана вишни, 1 стакан отварного риса, 1–1,25 л воды.

Вишню очистить от косточек, промыть, залить горячей водой, довести до кипения, снять пену. Остудить.

Холодный рис разложить по тарелкам, залить вишневым отваром с ягодами.



Овсяный суп

2,5 л воды, 0,5 стакана овсяных хлопьев, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, сушеная зелень, соль.

Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Лук мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить,



натереть на крупной терке или нарезать очень тонкой соломкой.

Воду довести до кипения, опустить в нее картофель. Варить, пока картофель не станет мягким, затем добавить лук, морковь и сушеную зелень, всыпать овсяные хлопья, посолить по вкусу, тщательно перемешать и варить еще в течение 5–10 мин.



Суп из овсяной крупы с черносливом

1 стакан овсяной крупы, 5–6 шт. чернослива, 2 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, соль.

Крупу перебрать, тщательно вымыть, залить горячей водой. Варить, время от времени снимая пену, пока крупа не размякнет и отвар не загустеет. После этого протереть все через сито, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать.

Чернослив вымыть, очистить от косточек, отварить в небольшом количестве воды, разложить по тарелкам, залить горячим отваром.



Овощной суп с фасолью

10 стручков зеленой фасоли, 2 маленькие моркови, 2–3 пера зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 1–1,25 л воды, мята, зелень петрушки, уксус, соль.

Фасоль промыть и нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Зеленый

лук, мяту и петрушку вымыть и мелко порубить. Чеснок измельчить.



Воду довести до кипения, посолить по вкусу, добавить немного уксуса. Положить фасоль, морковь, зеленый лук, чеснок, мяту. Варить на сильном огне в течение 10 мин, а затем на слабом около получаса. Положить петрушку, перемешать и снять посуду с огня.

Готовый суп можно подавать и горячим, и холодным.



Клюквенно-яблочный суп

300 г клюквы, 500 г яблок, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка картофельной муки, 1,25 л воды.

Клюкву размять, залить горячей водой, перемешать, накрыть посуду крышкой, дать настояться в течение 10–15 мин, а затем процедить.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой.

Клюквенный настой довести до кипения, добавить сахар и яблоки, перемешать. Когда вода снова закипит, тонкой струйкой, помешивая, ввести разведенную водой муку. Снять посуду с огня и остудить.



Тыквенный суп с горохом

300 г мякоти тыквы, 2 клубня картофеля, 0,5 стакана сухого гороха, 1 луковица, 0,5 корня петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, зелень, черный молотый перец, соль.



Горох замочить на ночь в холодной воде. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Тыкву нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, мелко порубить. Лук мелко нарезать. Морковь, корень петрушки и лук обжарить в масле.

Горох залить свежей водой, отварить до полуготовности. Добавить картофель, варить в течение 15 мин, после чего положить обжаренные корни с луком и тыкву. Посолить и поперчить по вкусу, варить еще 5–10 мин (тыква должна стать полупрозрачной).

Готовый суп сразу же разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

Вместо сухого гороха можно использовать 1 стакан свежего или консервированного, вместо моркови — брюкву, вместо тыквы — кабачки или патиссоны.



Щи «Валаамские»

1 кг свежей белокочанной капусты, 2 средние луковицы, 1 корень петрушки, 400–500 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 крупный лавровый лист, 8–10 горошин черного перца, зелень, растительное масло, соль.

Капусту тонко нашинковать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Корень петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить лавровый лист и перец, влить немного воды. Тушить, пока капуста не станет мягкой, оставшись при этом слегка хрустящей. Добавить обжаренную на сухой сковороде муку, перемешать.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить, извлечь из отвара, слегка обжарить.

В грибной отвар положить грибы, капустную смесь, измельченную свежую зелень. Варить на слабом огне, не доводя до кипения, чтобы щи соприли. В конце приготовления посолить по вкусу.



Суп из цветной капусты с картофелем

500 г цветной капусты, 3–5 клубней картофеля, зелень петрушки или укропа, соль.

Капусту залить холодной подсоленной водой, выдержать в течение 15–20 мин, затем разобрать на соцветия и отварить до готовности.

Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности, протереть через сито, соединить с цветной капустой и отваром, посолить по вкусу, перемешать.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Тюря

1,5 л кваса, 400 г ржаного хлеба, 1 луковица или 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки хрена, 100 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Хлеб вместе с корками нарезать маленькими кубиками. Репчатый или зеленый лук мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить хрен, масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, залить квасом.

В тюрю можно добавить тертую редьку.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Фасоль с томатом

1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Фасоль отварить до готовности. Лук мелко порубить, обжарить в растительном масле. Ингредиенты соединить, заправить томатом-пюре, посолить по вкусу и перемешать.



Грибы по-охотничьи

700 г свежих грибов, 5 стручков сладкого зеленого перца, 1 луковица, 3 помидора, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, соль.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками или кубиками.

44 Грибы, перец и лук обжарить в масле, затем добавить немного горячей воды, муку и тушить до готов-

ности. В конце приготовления добавить помидоры, посолить по вкусу. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Перловая каша

2 стакана перловой крупы, соль.

Крупу залить кипящей водой, прокипятить в течение 5 мин, откинуть на сито и обсушить. В посуду влить 3,5 стакана свежей воды, посолить по вкусу, довести до кипения. Добавить подготовленную крупу. Варить, помешивая, пока каша не загустеет. Снять с огня, накрыть посуду крышкой, укутать и дать каше упреть в течение 1,5 ч.



Капуста с грибами

500 г белокочанной капусты, 50 г сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.

Грибы размочить, а затем отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Грибы извлечь из отвара, мелко порубить. Отвар процедить.

Кочан разобрать на листья. Вырезать грубые части листьев, мелко порубить. Тонкие части листьев нашинковать. Лук мелко порубить.

В чугунную сковороду влить часть грибного отвара, довести до кипения, положить лук и грубые части листьев, потушить до мягкости. Затем добавить тонкие



части листьев, потушить до готовности. Добавить грибы, прогреть, посолить по вкусу.

В оставшийся грибной отвар добавить муку. Прогреть, помешивая, пока соус не загустеет.

Капусту с грибами полить соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Чечевица по-монастырски

1 стакан чечевицы, 3–4 дольки чеснока, 5 стаканов воды, зелень, соль.

Чечевицу промыть, залить одним стаканом воды. Варить на слабом огне, подливая горячую воду по одному стакану. В готовую чечевицу добавить крупно нарезанный чеснок, посолить по вкусу, перемешать, прогреть в течение 10 мин.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно подавать и в горячем, и в холодном виде.



Вареники с капустой и грибами

Для теста: 3 стакана муки, 250 мл теплой воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для начинки: 300–350 г белокочанной капусты, 200 г свежих грибов, 1 луковица, растительное масло, соль.

Из муки, воды, растительного масла и соли замесить тесто, вымешивая, пока оно не получится гладким и эластичным.



Приготовить начинку. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук порубить. Грибы с луком потушить в растительном масле. Капусту мелко порубить, потушить отдельно до готовности. Соединить с грибами и луком, посолить по вкусу, перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать из него кружочки с помощью стакана или специальной выемки. На середину каждой заготовки положить начинку, края теста плотно защипать.

Вскипятить большое количество подсоленной воды, опустить в нее вареники. Варить до готовности (около 5 мин после того, как они всплывут). Извлечь из воды шумовкой.

Готовые вареники можно полить растительным маслом.



Картофельная пуховая каша

1 кг картофеля, 50 мл макового молока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, ваниль.

Картофель очистить, отварить до готовности в подсоленной воде, протереть через сито вместе с отваром, а затем взбить. Посыпать смесью сахара и ванили, полить маковым молоком.



Запеканка из манной крупы с фруктами

1 стакан манной крупы, 1 л воды, 100 г любых фруктов, 2–3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.



Воду довести до кипения. Помешивая, тонкой струйкой всыпать крупу. Варить, помешивая, пока каша не будет готова. Посолить. Выложить в форму, остудить, разровнять, посыпать сахаром, выложить сверху кусочки фруктов по вкусу. Запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку можно полить киселем.



Грибы с рисом

300 г соленых грибов, 0,75 стакана риса, 500 мл воды, 60 г растительного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка томата-пюре, зелень петрушки, соль.

Лук мелко порубить, соединить с нарезанными грибами, обжарить в масле. Рис промыть, соединить с луком и грибами, залить горячей водой. Тушить до готовности риса. Затем добавить томат-пюре, посолить по вкусу, перемешать, снять с огня.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Вместо соленых грибов можно использовать сушеные (50 г), которые нужно предварительно размочить и отварить. Томат-пюре можно заменить свежими помидорами.



Быстрый овощной плов

48 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 0,5 упаковки замороженных овощей, орехи, приправа «Вегета».



Рис залить водой, довести до кипения, приправить «Вегетой» (количество — по вкусу), добавить овощи, перемешать. Посыпать орехами и довести до готовности в предварительно разогретой духовке в течение 20 мин.



Треска с баклажанами

500 г филе трески, 700 г баклажанов, 50 г муки, 80 г растительного масла, 2–3 дольки чеснока, 300 г томатного соуса, зелень, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, обвалить в подсоленной муке, обжарить с двух сторон в растительном масле до готовности.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке, обжарить с двух сторон в растительном масле.

Рыбу выложить в форму, вокруг разложить баклажаны. Полить соусом, довести его до кипения, снять с огня.

Зелень вымыть, мелко нарезать, смешать с измельченным чесноком. Получившейся смесью посыпать готовое блюдо.



Голубцы с гречневой кашей

1 кочан белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, мука, зелень.

Для начинки: 200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1,5 ст. ложки растительного масла, соль.



Крупку перебрать, слегка обжарить на сухой сковороде, добавить масло, посолить по вкусу, залить горячей водой так, чтобы она ненамного покрывала крупку. Посуду поставить в сковороду с водой и поместить в разогретую духовку. Запечь до готовности крупы, время от времени подливая воду в сковороду (при необходимости можно долить воду и в посуду с крупой).

Лук нарезать тонкими полукольцами, подрумянить, соединить с готовой кашей и перемешать.

Капусту ошпарить, разобрать на листья. На каждый лист выложить немного начинки, листья завернуть конвертами, обвалять в муке и обжарить до готовности капусты.

Готовые голубцы посыпать измельченной зеленью.



Грибные котлеты

150 г белых сушеных грибов, 1–1,5 стакана риса, мука, растительное масло, соль.

Грибы отварить, извлечь из отвара, мелко порубить. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, обсушить. Грибы соединить с рисом, перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, обжарить с двух сторон в горячем масле.



Гороховые котлеты

400 г желтого сухого гороха, 200 г манной крупы, 3–4 луковицы, растительное масло, мука, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.



Горох отварить до готовности, откинуть на сито, отвар отцедить. На отваре сварить манную кашу. Одну луковицу мелко порубить и подрумянить в масле.

Готовый горох размять, соединить с горячей кашей и луком, посолить и поперчить по вкусу, всыпать столько муки, чтобы получилась густая масса, тщательно перемешать.

Из гороховой массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях, обжарить с двух сторон на масле, а затем слегка запечь в духовке.

Оставшийся лук мелко порубить, обжарить в горячем масле.

Готовые котлеты полить маслом с луком.



Капустная запеканка с грибами

50–60 г сухих грибов, 600–800 г белокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 крупная луковица, 3 соленых огурца, 3 ст. ложки томата-пюре, 10 ч. ложек растительного масла, 2 ч. ложки сахара, 3 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки панировочных сухарей, 1 ломтик лимона, 2 маслины, соль.

Грибы размочить, а затем отварить в подсоленной воде. Извлечь из отвара, нарезать, слегка обжарить.

Капусту тонко нашинковать, добавить немного грибного отвара, уксус, растительное масло, томат-пюре. Тушить, время от времени помешивая.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Коренья обжарить с луком в масле, соединить с капустой.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать со-



ломкой, добавить к капусте, посолить по вкусу, перемешать. Тушить до готовности.

Форму смазать маслом, выложить половину капусты, разровнять. Сверху положить грибы, разровнять, закрыть оставшейся капустой, посыпать сухарями. Запечь в духовке до образования корочки.

Готовую запеканку украсить лимоном и маслинами.



Картофель, фаршированный луком

10–12 крупных клубней картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель вымыть, обсушить, испечь в духовке, остудить, очистить. Каждый клубень обрезать с двух сторон, затем сделать в клубнях углубления. Извлеченную массу размять.

Лук мелко порубить, обжарить, смешать с размятой массой, посолить по вкусу.

Получившейся начинкой нафаршировать картофель, сбрызнуть маслом и прогреть.



Грибы в горчичном соусе

400 г свежих грибов, 1 луковица, 250 мл грибного отвара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка горчицы, уксус, сахар, черный молотый перец, соль.



Грибы очистить, вымыть, нарезать, потушить, пока не выпарится весь сок.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить муку, горчицу, немного уксуса, сахар, посолить и поперчить по вкусу, залить отваром, прогреть, помешивая, пока соус не загустеет.

Получившимся соусом залить грибы, перемешать и потушить около 5 мин.



Рыба с картофелем в горшочке

300 г филе любой рыбы, 6 клубней картофеля, 2 луковицы, 30 г сухих грибов, 0,5 стакана муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу нарезать кубиками, обваливать в муке и обжарить. Лук мелко порубить. Грибы размочить, мелко порубить, обжарить с луком. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить.

В глиняный горшок положить слоями половину картофеля, рыбу, грибы с луком, а затем оставшийся картофель. Полить маслом, в котором обжаривались продукты, добавить немного воды, посолить по вкусу.

Тушить в духовке до готовности.



Тушеный карп

1 кг карпа, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст.



ложка сахара, 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон. Из головы, хвоста и плавников сварить бульон и процедить его.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле.

Половину лука выложить в кастрюлю, добавить уксус, сахар, лавровый лист, черный и душистый перец. Сверху выложить куски рыбы, на них — оставшийся лук. Залить бульоном. Тушить на слабом огне до готовности.



Картофельные котлеты с грибным соусом

Для котлет: 500 г картофеля, 100 г муки, 50 г растительного масла, панировочные сухари, грибной отвар, соль.

Для соуса: 60 г сухих грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде и сразу же пропустить через мясорубку. Добавить муку, немного грибного отвара и тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в масле с двух сторон. Выложить в форму или сковороду, поставить в духовку на 10–15 мин.

Приготовить соус. Грибы промыть, залить тремя стаканами холодной воды, выдержать в течение 2–3 ч, а затем отварить в этой же воде без соли. Муку обжарить с маслом до светло-коричневого цвета, развести двумя стаканами

процеженного грибного отвара, прогреть при слабом кипении в течение 15–20 мин, помешивая. Лук мелко



порубить, обжарить, добавить измельченные грибы, еще немного обжарить. Получившуюся смесь положить в соус, посолить по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

Котлеты полить горячим соусом.



Рыба в манной крупе с картофелем

1 кг мелкой речной рыбы, 500 г картофеля, 2 луковицы, растительное масло, манная крупа, зелень, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы, промыть, обсушить, обвалить в крупе, смешанной с перцем и солью, обжарить с двух сторон на сильном огне в течение 3–5 мин. Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности, слегка остудить, нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета.

На дно формы выложить картофель, на него лук, сверху — рыбу. Влить немного горячей воды и поставить в духовку на 5–6 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Тихвинская каша

0,5 стакана гороха, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 1,5 л воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль.



Горох промыть, разварить в воде без соли. Держать на огне, пока не выпарится треть жидкости. После этого всыпать продел, перемешать и варить до готовности.

Лук мелко порубить, обжарить в горячем масле, добавить к каше, посолить по вкусу и перемешать.



Костромская кашаца

1,5 стакана ячневой крупы, 0,25 стакана гороха, 1 луковица, 2 л воды, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.

Горох вымочить в холодной воде и разварить. Ячневую крупу промыть в нескольких водах, залить свежей подсоленной водой, отварить в течение 15–20 мин на среднем огне, снимая образующуюся пену.

После этого лишнюю воду слить. Добавить горох с отваром, мелко нарезанный лук и варить на слабом огне до готовности крупы. Заправить маслом, перемешать, прогреть в течение 5 мин.



Рыба по-запорожски

1 кг любой рыбы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Для соуса: 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 125 мл воды, зелень, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить по вкусу, обвалить в муке, обжарить в растительном масле.



Приготовить соус. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать так же, лук — тонкими полукольцами. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, протереть. Морковь, петрушку, огурец и лук обжарить в масле, добавить помидоры, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

Рыбу выложить в сотейник, залить соусом, прокипятить на слабом огне в течение 5–7 мин.



Треска с лимоном

500 г филе трески, 1 луковица, 1 морковь, 1 ломтик корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 лимон, 40 г растительного масла, 0,5 ч. ложки тмина, 0,75 стакана воды, 1 лавровый лист, зелень, соль.

Лук нарезать колечками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Корень сельдерея и петрушки мелко порубить. Рыбу нарезать порционными кусками, лимон — тонкими дольками.

Воду довести до кипения, положить в нее лук, морковь, петрушку и сельдерей, тмин, лавровый лист. Накрыть посуду крышкой и варить на слабом огне в течение 15–20 мин. Посолить по вкусу.

Дно кастрюли с толстым дном смазать растительным маслом, положить куски рыбы, залить отваром с овощами. Дольки лимона положить между кусками рыбы.



Посуду поставить в духовку и тушить в течение 15 мин.



Рыба с картофелем и яблоками

400 г филе любой рыбы, 6–8 средних клубней картофеля, 3–4 антоновских яблока, 1 маленькая луковица, 250 мл воды, 50 г растительного масла, зелень, соль.

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить. Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать. Лук мелко порубить. Яблоки вымыть, обсушить, нарезать кубиками или ломтиками.

Масло разогреть в сотейнике, обжарить в нем лук, добавить картофель, перемешать, слегка посолить, немного обжарить. Выложить рыбу, залить водой, потушить на слабом огне в течение 20 мин. Затем добавить яблоки, поставить посуду в духовку. Готовить еще в течение 15–20 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.



Пюре из красной фасоли

200 г красной фасоли, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, кинза, черный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, воду сменить. Отварить до готовности, обсушить, пропустить через мясорубку.



Лук мелко порубить, обжарить в масле до золотистого цвета. Кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Фасоль выложить на блюдо, посолить и поперчить по вкусу, сверху разместить лук, полить маслом, в котором он жарился, а затем посыпать кинзой.



Грибная запеканка

10 крупных свежих грибов, 5 луковиц, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, отварить и мелко порубить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, соединить с грибами. Добавить сухари, оставшееся растительное масло, немного грибного отвара, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Получившуюся массу выложить в смазанную маслом и присыпанную сухарями форму, разровнять, накрыть крышкой и запечь в духовке до готовности.



Капустный рулет с гречневой кашей и грибами

1 кг свежей белокочанной капусты, 50 г сухих грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Кочан капусты ошпарить, разобрать на листья. С каждого листа срезать прожилки. Расстелить по-



лотенце, на него выложить листья так, чтобы следующий лист прикрывал часть предыдущего.

Из гречневой крупы сварить вязкую кашу. Грибы отварить, мелко порубить, обжарить с измельченным луком. Кашу и грибы с луком соединить, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившуюся начинку выложить на капустные листья, сформовать рулет, выложить его на противень, смазать растительным маслом и запечь в духовке до готовности.

Готовый рулет нарезать порционными кусками и посыпать измельченной зеленью.



Картофельные пирожки с морковью

10 клубней картофеля, 125 г растительного масла, 1 стакан муки, панировочные сухари, сахар, соль.

Для начинки: 4 моркови, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла.

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, обсушить, размять толкушкой. Добавить муку, немного сахара, растительное масло, посолить по вкусу. Влить столько воды, чтобы получилось упругое тесто. Разделить его на колобки.

Приготовить начинку. Морковь очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, добавить масло и немного воды, сахар, перемешать. Потушить на слабом огне до готовности, остудить.

60

Колобки раскатать, положить в середину каждого начинку, края соединить. Заготовки обвалять в пани-

ровочных сухарях, выложить на смазанный маслом противень. Запечь в духовке до готовности.



Фасоль с помидорами

500 г сухой фасоли, 2 головки чеснока, 5 помидоров, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 200 г растительного масла, 1 лавровый лист, зелень петрушки, чабер, черный молотый перец, соль.

Фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Лук слегка обжарить, добавить 1 ст. ложку воды, измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Довести до кипения.

Получившимся соусом залить фасоль. Поставить в духовку и готовить, пока не выпарится вся жидкость.



Картофельные шарики с грибной начинкой

12–13 клубней картофеля, 1 стакан муки, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей.

Для начинки: 40 г сухих грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Добавить муку, посолить по вкусу, тщательно



перемешать. Из получившейся массы сформовать шарики, в каждом сделать углубление для начинки.

Приготовить начинку. Сухие грибы размочить, затем отварить, мелко нарезать и обжарить в масле вместе с измельченным луком. Посолить по вкусу.

Шарики заполнить начинкой, обвалять их в панировочных сухарях, смешанных с небольшим количеством муки, обжарить в кипящем масле.

Обжаренные шарики сложить в толстостенную посуду, влить немного грибного отвара. Тушить в духовке на слабом огне в течение 1 ч.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Салаты и закуски	6
Первые блюда	25
Вторые блюда	44

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,

191014, Санкт-Петербург,

ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н

E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип pocket» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: vlp@kaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала

Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1,

литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки,

д. 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО «РДЦ Эксмо-Украина»,

ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО «Эксмо-Запад»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»,

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:**

ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.

gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел. (495) 780-58-34.

Подписано в печать 01.11.2008.

Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 7000 экз. Заказ № 7619

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14