



Православная кухня.

Твой первый пост

Православная кухня

Твой первый пост



Москва
«ЛОДЬЯ»
2005

Составитель
Трухина М. Ю.

Художник
Фрумкина Е. Н.

Великий пост

Образ хранения поста св. Четыредесятницы был определен издревле. Древние христиане соблюдали этот пост с особенной строгостью, воздерживаясь даже от вкушения воды до 9-го часа дня (3 часа пополудни). В пищу употребляли хлеб и овощи, воздерживаясь от мяса, вина, молока, сыра и яиц. Исключения из этого порядка допускались только в крайней нужде (болезни). И сегодня требования Устава не изменились. В этом посту во все дни разрешается только растительная пища. На праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и на Вход Господень в Иерусалим разрешается рыба. В Лазареву субботу – рыбная икра. Не разрешаются в Великом посту: мясо, молоко, яйца, сыр, сметана, творог, животное масло, рыба и т. д.

Особенно усердно и ревностно положено поститься в 1-ю, 5-ю и Страстную седмицы, а в Великую Пятницу – в день всеобщей скорби христиан о Распятом Спасителе, не полагается вкушать пищи до вечера.

1-я НЕДЕЛЯ

По Типикону – сухоядение: хлеб, сырые и квашеные овощи, сухофрукты, фрукты.

В первые дни Великого поста соблюдается сухоядение: есть можно только постную холодную пищу без масла, пить неподогретое питье.

В прежние времена наиболее благочестивые люди в течение первого дня не ели и не пили вовсе; на вто-

рой день пили крещенскую или простую воду, ели просфоры, хлеб и соль; на третий день кроме хлеба, можно было выпить отвар из сухофруктов; на четвертый день снова ели хлеб и пили воду; на пятый — варили коливо (кутью) — кашу из цельных зерен пшеницы, гороха или риса с добавлением мёда, изюма или ягод (коливо освящалось в церкви после литургии).

Сухоядение

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ ЦЕЛИКОМ

Тщательно вымыть щеткой клубни, положить на противень и поставить в нагретый духовой шкаф. Через 30 мин. картофель должен быть готов. Вместе с печеным картофелем подать на стол соль.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СОЛЬЮ

Один из простых вариантов запекания картофеля следующий. Духовка разогревается до 230–250°, тщательно вымытый картофель режется пополам, подсаливается по разрезу. Закладывается в нагретую духовку разрезом вверх. Картофель готов, когда желтый срез коричневеет и приподнимается куполом вверх.

ПЕЧЕНый РЕПЧАТЫЙ ЛУК

В разогретую до 210–240° духовку на решетку положить на 15–20 минут мелкие луковки целиком, а если лук крупный, то разрезать пополам.

ПЕЧЕНАЯ МОРКОВЬ

Духовка разогревается до 210–240°. Тщательно вымытая морковь закладывается в разогретую духовку целиком, в неразрезанном виде на 20–40 минут. Морковь хорошо употреблять с жареными орехами или семечками.

ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА

Свеклу тщательно помыть. Некоторые небольшие дефекты кожуры могут остаться, так как они отпадут после, когда в процессе запекания кожура отсоединится от «тела» свеклы. Вытереть насухо и положить в предварительно разогретую до 220–250° духовку на среднюю полку. Ожидать, когда появится характерный приятный запах запеченного продукта. Если кожура стала светлой, ломкой и отсоединилась по всей поверхности, свекла готова.

ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

Употребляется сладкий столовый сорт, не кормовой, водянистый. Тыква режется на доли, как арбуз или дыня, ставится на противень и помещается в разогретую до 210–250°С духовку. Через 20–50 минут должен появиться интенсивный запах тыквы. Тонкие ломтики, разумеется, готовятся быстрее, чем толстые, особенно если они лежат на противне.

ПРОРОЩЕЕ ПШЕНИЧНОЕ (РЖАНОЕ) ЗЕРНО

Зерно вымыть и насыпать тонким слоем в какой-либо плоский сосуд, на дно которого перед этим пост-

лать хорошо намоченную теплой водой и свернутую вдвое ткань. Поверх зерна тоже положить свернутую вдвое смоченную теплой водой ткань. Сосуд держать при температуре 22–23°, а верхнюю ткань периодически увлажнять водой той же температуры до тех пор, пока не покажутся ростки. Проросшее зерно можно есть без добавления других продуктов.

КАША ИЗ ПРОРОСШЕЙ ПШЕНИЦЫ

За сутки до употребления 50–100 г зрелых пшеницы очистить от сора, промыть холодной водой, высыпать в мисочку и залить их холодной водопроводной водой. Мисочку накрыть бумажной или марлевой салфеткой и поставить в теплое темное место. Через 24 часа остатки воды слить, прокрутить пшеницу один или два раза в мясорубке и сразу же залить кипятком. Закрыть крышкой, остудить, можно добавить мёд.

На заметку

О целебных свойствах проростков знали еще наши предки, употреблявшие в пищу проросшие семена и молодые ростки злаков, овощей, орехов.

Проростки — легко получаемый и, главное, дешевый продукт. Они являются наиболее концентрированным и вместе с тем естественным источником витаминов, минеральных веществ, ферментов и аминокислот. Проростки можно выращивать в помещении при любом климате. Это еда, которая вызревает за несколько дней и по питательным свойствам не уступает мясу, овощам и

фруктам, не требует переработки, приготовления и легко переваривается, даже при слабом пищеварении.

При прорастании зерна пшеницы содержание в нем витамина Е увеличивается в три раза. Кроме того, тип витамина Е, обнаруженный в прорастающих зернах (овёс, рожь, люцерна, подсолнечник), бобах и орехах, усваивается в десять раз эффективней, чем соответствующий синтетический препарат.

НАСТОЙ ИЗ ОВСА

Хорошим восстановительным средством считается *настой из овса*.

Овёс промыть, просушить, затем перемолоть в кофемолке. Взять 2 ст. л. получившейся муки, засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 3—4 часа. Настой можно выпивать утром с добавлением 1 чайной ложки мёда. Он гораздо сытнее и полезнее, чем кофе.

Великолепные результаты даёт применение настоя из овса при избавлении от сахарного диабета, при заболеваниях кишечника.

Четверг

СЛАДКАЯ МОРКОВЬ

На 1 порцию — 1 большая морковь, 1 чайная ложка мёда, 2 чайные ложки молотого кунжута или мака, немного изюма и фиников.

Мелко нарезать или натереть морковь и добавить мёд или нерафинированный сахар, молотый кунжут (мак), изюм и финики.

На заметку

Весной ощущается нехватка витаминов — поэтому хорошо приправлять салаты и каши семечками, орешками, зеленью, пророщенными зернами и семенами, мелко парубленным репчатым луком и чесноком.

РИСОВЫЙ СУП С ГРИБАМИ

На 4 порции — 1 л овощного бульона, 150 г риса, 1 стебель лука порея среднего размера, 1 средняя морковь, 400 г шампиньонов, лимонный сок, соль, острый перец, немного тертого мускатного ореха.

Овощной бульон довести до кипения, всыпать вымытый рис, кастрюлю закрыть крышкой и на среднем огне варить рис 10 мин.

Лук-порея почистить, хорошо прополоскать и нарезать тонкими колечками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Почистить шампиньоны, помыть и нарезать ломтиками. Их сразу же нужно сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели!

Овощи и грибы положить в суп и варить на слабом огне 10 мин. Суп по вкусу приправить солью, перцем и мускатным орехом.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

Полезней варить его в кожуре. Есть — кто с чем любит: с зеленью и чесноком, квашеной капустой и солеными или свежими огурцами, солёными грибами и т. д.

Пятница

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

На 4 порции — 500 г капусты, 1 чайная ложка мёда, 1 стол. ложка лимонного или клюквенного сока, немного корицы и гвоздики.

Сок смешать с мёдом, разобрать кочан на отдельные листья, вырезать у них стволы. Тонкие части листьев сложить стопкой и тонко нашинковать, потереть руками, чтобы нашинкованная капуста не топоршилась на тарелке. Слегка сбрызнуть соком лимона или клюквы и подать к столу.

ПОХЛЕБКА С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И ГОРОХОМ

Перловую крупу и горох с вечера замочить. Воду слить. Поставить варить в свежей горячей воде с мелко нарезанными корешками сельдерея и петрушки, с морковью, свеклой, луковицей (по 1 шт.) Когда все это станет мягким, протереть через сито и дать один раз вскипеть. Если похлебка получится густой, развести кипятком. Соль и пряности по вкусу. В тарелку положить порошок из любой сушеной зелени. Подавать с гренками из черного или серого хлеба.

РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Стакан гречневой крупы прожарьте на сковороде до тех пор, пока она не подрумянится. Налейте в кастрюлю с плотной крышкой 2 стакана воды, добавьте соль и поставьте на огонь. Когда вода закипит, всыпьте в нее каленую гречневую крупу, накройте крышкой.

Крышку нельзя снимать до полного приготовления. Каша должна вариться 15 минут, сперва на сильном, потом на среднем и в конце на слабом огне. Готовую кашу можно заправить мелко нарезанным луком и предварительно обработанными сухими грибами.

На заметку

Традиционные способы приготовления каш без предварительного замачивания круп губят значительную часть ценнейших питательных веществ. Даже в ядрице почти ничего не остается от ее прославленных белков (полноценной замены мясу), легко усваиваемых эсиров, витаминов и т. п. Сохраняются разве только одни крахмалы.

Гречневую крупу следует предварительно замачивать в двух с половиной объемах воды, а пшено и овсяную — в четырех; гречневую — на 3—4 часа в холодной воде, а овсяную, перловую и пшено — на такое же время, но в горячей воде (лучше на ночь).

Кашу доводят до кипения в той же воде и ставят упревать в теплое место на 30—60 минут. Очень удобно, особенно для тех, кто берет еду с собой на работу, готовить каши в термосе. Если ядрицу залить с вечера или даже утром кипятком из расчета на один объем крупы — два объема воды, то к обеду каша будет готова. Овсяная крупа требует больше времени для упревания и предварительной обработки: вечером ее ошпаривают 2—3 раза кипятком на несколько минут, а уж потом засыпают в термос и снова заливают двумя с половиной объемами

воды. Так же с вечера готовят и пшеничную кашу, только воды берут примерно три с четвертью объема.

Конечно, термос должен быть хорошего качества.

Суббота

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

На 4 порции — 250 г сельдерея, 2 моркови, 2 яблока, 3—4 стол. ложки растительного масла, специи, соль, зелень по вкусу.

Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке и варить в подсоленной и подкисленной воде 10—15 мин. Затем откинуть на сито, чтобы стекла вода, охладить, смешать с крупно натертыми яблоками и морковью.

Овощную смесь посолить, добавить специи, зелень, растительное масло и украсить петрушкой и укропом.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С ТОМАТОМ-ПЮРЕ

300 г фасоли, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, 2 стол. ложки томата-пюре, 1 стол. ложка масла, укроп.

Замочить в холодной воде фасоль на 3—4 часа, сменить воду и варить до готовности на небольшом огне.

Слегка обжарить на растительном масле измельченные петрушку, морковь и репчатый лук, добавить в конце жарения томат-пюре и, когда фасоль будет мягкой, выложить в кипящий суп. Заправить его по вкусу

солью и варить еще 20 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

На заметку

Фасоль

Фасоль по вкусовым качествам превосходит горох и чечевицу. Она бывает белая и цветная, с зернами различной величины. Хорошая фасоль имеет неповрежденные блестящие крупные зерна, одинаковые по цвету и размерам.

Плоды фасоли богаты белком (до 31%), что превышает его содержание в некоторых сортах мяса и рыбы. Бобы фасоли содержат много инулина, флавоноидов, таких органических кислот, как яблочная, лимонная, малоновая, стеринов, витаминов (пантотеновая кислота, пиридоксин, никотиновая и аскорбиновая кислоты). В бобах фасоли много аргинина, который оказывает инсулиноподобное влияние на обмен веществ у больных сахарным диабетом. Кроме того, бобы фасоли содержат бетаин, тирозин, лейцин, лизин, триптофан, холин, которые регулируют обмен веществ и белковый синтез.

Бобы фасоли использовали в традиционной медицинской практике как сахаропонижающее средство. Отвар бобов фасоли — одно из немногочисленных растительных сахароснижающих средств, проверенных и признанных научной медициной.

- При обработке бe.жи фасоли усваиваются на 60–75%.

Перед варкой бобовые следует перебрать для удаления посторонних примесей и испорченных зерен и тщательно промыть; после этого их замачивают в холодной воде на 3–4 часа.

- *Не следует замачивать бобовые на слишком длительный срок, особенно в теплом помещении, так как от этого они могут закиснуть.*

- *Замоченную фасоль поставьте варить и как только она закипит, подлейте еще немного холодной воды. Прodelайте так 3–4 раза. Через 30–40 минут фасоль будет готова. Если вы хотите, чтобы она была вкуснее и питательнее, воду, в которой варится фасоль, слейте сразу же, как только она закипит, и залейте еще раз холодной водой, добавив в нее 3 ложки растительного масла. Варите до готовности.*

- *Вода после замачивания в ней бобовых, особенно фасоли, приобретает неприятный привкус, поэтому ее сливают. Замоченные зерна варят в свежей несоленой воде и соль добавляют лишь в конце варки, так как разваривание в соленой воде происходит значительно медленнее. Такое же влияние, особенно при варке фасоли, оказывает и жесткость воды: в жесткой воде фасоль варится значительно дольше чем в мягкой.*

КОТЛЕТЫ ОВСЯНЫЕ

На 4 порции — 200 г овсяной крупы, половинку моркови, 1 небольшую головку репчатого лука, 3 стол. ложки растительного масла, соль, специи по вкусу.

Овсяную крупу промыть, замочить на 5–6 часов в прохладной воде, потом пропустить через мясорубку. Морковь и репчатый лук слегка поджарить на растительном масле и тоже пропустить через мясорубку. Можно добавить корочку черного хлеба, предварительно размочив его в овсяном настое, соль, специи добавить по вкусу. Все это тщательно перемешать, довести до состояния жидкого фарша. Котлетки разливать столовой ложкой. Обжарить с двух сторон на растительном масле на медленном огне.

ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ

В кипяток засыпать овсяные хлопья в объемном отношении 1:1. Всё перемешать и оставить на охлаждение на 25 минут. В остальную «кашу» добавить 1–2 стол. ложки муки и разрыхлитель (можно гашеную соду).

В небольшом количестве воды растворите грибной кубик и влейте раствор в тесто-«кашу».

Тщательно перемешать и выпекать.

Воскресенье

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

На 1 стакан фасоли — 2–3 моркови, 100 г сельдерея, 200 г салата, 2 стол. ложки растительного масла, горчица, уксус и сахар по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль сварить, откинуть на сито. охладить. Одновременно отварить мор-

ковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой, прибавить промытый, нарезанный зеленый салат и все перемешать. Украсить листьями салата, морковью и ломтиками яблок.

БОРЩ ОБЫЧНЫЙ

2 л воды, 1 небольшая свекла, 100 г свежей капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, 2 стол. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка муки, соль, сахар, лимонная кислота, зелень.

Свеклу для борща можно приготовить различным образом: ее можно сварить целиком, испечь в духовке, измельчить соломкой, обжарить на жире, затем добавить в жидкость лимонную кислоту или томат и тушить.

В кипящую воду добавить нарезанные соломкой картофель и капусту. Дать немного повариться. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать и обжарить вместе с морковью. Добавить в суп подготовленную свеклу и пассерованную муку. Посолить по вкусу, добавить сахар, при желании положить лавровый лист и проварить. При подаче посыпать борщ нарезанной зеленью и чесноком.

ТЫКВЕННАЯ КАША

На 4 порции — 500 г тыквы, 1,5 стакана воды, 5—6 стол. ложек растительного масла, 1/2 стакана риса, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

На дно кастрюли влить немного масла, всыпать предварительно замоченный рис, промытый и прожаренный на сковороде с маслом, сверху положить мелко нарезанную тыкву, 4 стол. ложки масла, посолить, влить воду, засыпать сахар и варить на слабом огне под крышкой до готовности.

К этой каше можно подать компот или варенье.

2-я НЕДЕЛЯ

Понедельник

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

На 2 порции — 2–3 шт. сладкого перца, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень, соль.

Зеленые или красные плоды сладкого перца помыть, удалить семена, нарезать тонкой соломкой. Соленый огурец натереть на терке, репчатый лук мелко нашинковать. Все овощи смешать, добавить по вкусу соль и сахар, сверху посыпать зеленью укропа.

ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЧЕСНОКОМ И ПОМИДОРАМИ

4 крупных картофелины, корень морковки, корень петрушки, 3 головки лука, полголовки чеснока, лавровый лист, душистый перец, 4 помидора, пучок огородной зелени.

Лук нашинковать и бросить в кастрюлю с кипятком, затем ввести морковь и петрушку, нарезанные

кружочками. Положить лавровый лист и душистый горошек. С картофеля тонко срезать кожуру и натереть его на мелкой терке. Полученную кашу с соком влить в кипящую похлебку. Картофель заварится легким киселем. Заправить его очень мелко нашинкованным чесноком и мелко нарезанными помидорами.

Есть можно посыпав сухариками.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ФРУКТАМИ

На 1 стакан манной крупы — 4 стакана воды, 0,5 чайной ложки соли, 2—3 стол. ложки сахара, 100 г фруктов разных.

Сварить манную кашу на воде. В готовую кашу добавив сахар, соль, все это перемешать и выложить на небольшой противень; разровнять и дать остыть, посыпать сахарным песком.

Перед подачей на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить киселем.

Вторник

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

На 2 моркови — 2 средних яблока, лимонный сок, соль и сахар по вкусу.

Натереть на крупной терке очищенные и промытые морковь и яблоки. Заправить лимонным соком, сахаром, солью. Выложить горкой в салатник.

РАССОЛЬНИК С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

6 соленых огурцов, 6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 2 штуки лука порея, корень петрушки и сельдерея, 0,5 стакана гречневой крупы, 2 л воды, лавровый лист, соль, зелень.

Овощи и картофель нарезать кубиками и отварить, опуская их в следующем порядке: огурцы, морковь, лук порей, лук репчатый, корни сельдерея и петрушки, картофель. Затем положить гречневую крупу, лавровый лист и варить до готовности. Приправить солью, зеленью и довести до кипения.

ПШЕНО

На 2 порции — 1 стакан пшена, 4 стакана воды, соль. Можно сахар, по вкусу.

К пшену добавить немного соли и воду. Варить на сильном огне до закипания, затем на медленном огне до тех пор, пока пшено не станет нежным. Такое пшено можно использовать для изготовления лепешек, жареной каши и других блюд.

Среда

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ

На 1 стакан фасоли — 50 г ядер грецкого ореха, 1 головку лука репчатого или 75 г зеленого.

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3—4 часа, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее. После этого добавить в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и дать

закипеть. Ядра грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и все это размешать деревянной ложкой. Подготовленную фасоль переложить в салатник или в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Фасоль с орехами можно подавать в горячем и в холодном виде.

На заметку

Постом салаты из фасоли и картофеля лучше есть теплыми.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Свежую капусту для щей нарезают шашечками в 2–3 см или шинкуют соломкой. Коренья и лук режут дольками, соломкой или брусочками. Картофель нарезают дольками, брусочками, кубиками. Квашеную капусту перебирают, крупные куски измельчают, кладут в посуду, добавляют воду и тушат 1,5–2 часа. Муку (1–2 стол. ложки) разводят на 1 стакане овощного отвара и доводят до кипения. Этой смесью заправляют щи. Иногда для аромата в щи добавляют яблоки.

На заметку

Муку можно заменить геркулесом.

КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ

На 4 порции — 600 г картофеля, 300 г свежих грибов (или 100 г сушеных), корень петрушки.

Картофель очистить, крупно нарезать, залить водой и тушить. Если добавляем шампиньоны, то прямо в полуготовый картофель. Если грибы сухие, то предварительно замоченные и промытые, отвариваем в небольшом количестве воды до готовности. И так же как шампиньоны добавляем в полуготовый картофель. Добавляем соль, перец. Можно добавить мелко нарезанный репчатый лук и чеснок. Все довести до готовности. Оставшийся грибной бульон процедить и полить этим картофель. Посыпать зеленью.

Четверг

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ И ОРЕХАМИ

На 4 порции — 1 кг свеклы, 1 головки чеснока, 1 пучок зеленого лука, 10 орехов, пряности по вкусу.

Свеклу отварить на пару, очистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, зубчики размять или очень мелко нашинковать. Орехи покрошить и высыпать в салат.

Этот салат может храниться в холодильнике 2–3 дня. Его можно подавать с отварными баклажанами, отварной фасолью и другими блюдами из вареных овощей.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРИБАМИ

50 г сушеных грибов, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 стол. ложки рубленой зелени петрушки, 2 л воды, соль, перец по вкусу.

Отварить фасоль, добавить к ней грибной бульон, соль, перец, нарезанные соломкой грибы и довести смесь до кипения. в горячий суп добавить рубленный лук, зелень петрушки.

КАША ПЕРЛОВАЯ С СЛИВАМИ

На 4 порции — 1,5 стакана перловой крупы, 150 г сушеных слив, 1,5 л воды, соль, сахар по вкусу.

Вымоченную крупу промыть, поджарить на сковороде и варить в подсоленной воде. Промытые сливы залить подслащенной водой и дать постоять для набухания и размягчения. Затем вынуть косточки, большие сливы разрезать пополам.

Готовую кашу выложить в тарелку, посыпать черносливом.

Пятница

КАПУСТА С МЁДОМ

Рассол: на 1 л воды — 1 стол. ложка соли, 3 стол. ложки мёда.

Белокочанную капусту мелко шинкуют, складывают в кастрюлю и заливают рассолом. Закрывают крышкой и оставляют на 3—4 дня при комнатной температуре. Раз в день перемешивают, затем капусту вынимают, плотно укладывают в банки и сверху заливают этим же рассолом. Ставят в холодильник, и через 3 дня капуста готова к употреблению.

БОРЩ ПО-УКРАИНСКИ

На 4 порции — 1 свекла среднего размера, по 1 корню петрушки, пастернака, моркови, 2–3 картофелины, $\frac{1}{2}$ небольшого кочана капусты, 2 стол. ложки томатной пасты или несколько очищенных, мелко нарезанных помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень.

В кастрюлю налить 1 литр воды, положить сырую очищенную свеклу. Через 30 мин. добавить петрушку, пастернак, морковь и остальные овощи. Сваренную свеклу вынуть, потереть на терке и снова опустить в суп. Заправить 2 стол. ложки томатной пасты, или добавить банку консервированной фасоли в томатном соусе, добавить измельченный чеснок. В тарелки положить зелень по вкусу.

КАША РИСОВАЯ

На 4 порции — 1 стакан шлифованного риса, 3 стакана воды или овощного бульона, соль по вкусу.

Рис перебрать, промыть. Затем всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности на медленном огне. В воду можно добавить овощной бульонный кубик или какую-либо приправу типа «Вегетта», «Деликат».

В конце приготовления открыть кастрюлю и поварить несколько минут, подсушивая кашу.

Суббота

САЛАТ «МИНСКИЙ»

На 4 порции — 5–6 картофелин, 300 г свежих грибов, 1–2 луковицы, 200 г квашеной капусты, 3 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка 3-процентного уксуса, сахар, соль.

Картофель отварить, нарезать мелкими ломтиками, смешать с нашинкованной капустой, отварными грибами, измельченным луком, заправить уксусом, растительным маслом и сахаром.

СУП ОВОЩНОЙ ПЕСТРЫЙ С ГРИБАМИ И МАКАРОНАМИ

300 г различных овощей (капуста, сельдерей, лук-порей, зеленый горошек), 100 г грибов, 50 г макарон, соль, 1,5 л воды, масло, зелень.

Овощи промыть, очистить, натереть стружкой или мелко нарезать. Добавить в кастрюлю растительного масла.

Обжарить в нем, помешивая, подготовленные овощи, влить горячую воду и тушить под крышкой. На сковороде обжарить в раст. масле промытые, обсушенные и мелко нарезанные грибы (боровики, рыжики, маслята, опята). В кастрюлю с овощами положить зеленый горошек и грибы, снова тушить до тех пор, пока все составные части не станут мягкими.

В отдельной кастрюле в слегка подсоленной воде отварить макароны, отвар можно слить в овощи. По-

солить суп по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

МАКАРОНЫ С КАПУСТОЙ

Отварить тонкие макароны. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Макароны очень важно не переварить. Тонко нашинковать капусту в отношении с макаронами ее должно быть 1:1 или побольше. Среднюю луковицу шинкуем полукольцами, а морковь тонкой и длинной соломкой. Овощи кладем на разогретую сковородку, быстро обжариваем и пока они еще хрустят, добавляем макароны и соевый соус. Посыпаем перцем.

Воскресенье

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

На 1 стакан фасоли — 2–3 стол. ложки растительного масла, 1 головку лука.

Фасоль отварить, протереть, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, соль по вкусу, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

ЮШКА С ГРИБАМИ

40 г сушеных грибов 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 6–8 стол. ложек лапши, 1 стол. ложка масла, соль, перец.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой и варить 2–2,5 часа. Затем грибы вынуть из бульона.

промыть в холодной воде и мелко нарезать. Бульон процедить. Нашинковать лук, морковь и петрушку поджарить на раст. масле вместе с кусочками картофеля и, опустив в грибной бульон, варить 15 мин. Потом в суп добавить лапшу, посолить, поперчить и варить еще 10 мин. В готовый суп положить грибы.

КАРТОФЕЛЬ С МОРКОВЬЮ

5—6 крупных клубней картофеля, 2—3 моркови, 2 столовые ложки муки, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла.

Промыть клубни молодого картофеля и протереть их. Так же поступить и с корнями молодой моркови. Отварить овощи на пару. Лук мелко шинковать и в как можно меньшем объеме воды потушить на слабом огне с чайной ложкой растительного масла. Для этого лучше всего пользоваться небольшим чугуном. После того, как лук будет готов, залить в чугунок 0,5 стакана воды. Когда вода закипит, ввести туда муку, разведенную прохладной водой в чашке. Когда мука заварится, снять кастрюлю с огня и добавить в полученную массу две столовые ложки растительного масла, немного красного молотого перца и другие пряности по вкусу, все взбить венчиком. Крупные клубни картофеля разрезать на четыре части, мелкие — на две, морковь нарезать кружочками. Овощи выложить на блюдо, залить соусом, перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, пока горячий — протереть и выложить на смоченную водой салфетку. Начинить фаршем, соединить края рулета и поместить на противень «швом» вниз. Сверху посыпать сухарями.

Наиболее часто начинки (фарши) готовят из овощей, а также из риса с овощами, грибами.

Классический рецепт начинки из овощей выглядит примерно так: нарезанные мелко морковь, петрушку и сельдерей слегка обжаривают на растительном масле (лук — отдельно), капусту припускают с небольшим количеством томата-пасты (или без). Все добавки — по вкусу, в том числе и нарубленная зелень, чеснок, зеленый лук. Точно так же готовят и фарш из овощей и риса, только, конечно, без томата-пасты. Рис варят или припускают.

БУЛОЧКИ С МАКОМ

Для 20 булочек — 250 г гречневой муки, 250 г пшеничной муки крупного помола, 20 г дрожжей, 300 мл теплой воды, 1 ч ложка морской соли, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г мака.

Смешать все виды муки.

Дрожжи раскрошить и растворить в теплой воде. Добавить туда соль. Замесить тесто. Месить его около 10 мин., затем прикрыть и поставить на 30 мин. в теплое место, чтобы оно подошло (объем его должен удвоиться). Затем разделить его на булочки.

Мак высыпать в тарелку и обмакнуть в него верхнюю сторону булочек. Булочки с маком положить на противень. Духовку нагреть до 250°С. Выпекать булочки 20–25 мин.

3-я НЕДЕЛЯ

Понедельник

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ХРЕНОМ

На 4 порции – 500 г капусты, 100 г хрена, 1 пучок зелени.

Кочан капусты разобрать, нашинковать. Стволики и листья промыть и отварить в стакане кипятка, процедить бульон и в нем отварить мелко тертый хрен. Подсластить жидкость мёдом и облить нашинкованную капусту. Сверху присыпать мелко шинкованной зеленью.

ОРЕХОВЫЙ СУП

На 4 порции – 1 картофелина, 2 головки лука, 1 морковь, корень петрушки, 300 г капусты, примерно 200 г свеклы, 6 орехов, 1 чайная ложка лимонного сока.

Картофель очистить от кожуры, лук нашинковать, морковь и петрушку порезать кружочками, вырезать из капустных листьев грубые стержни и сварить их вместе с корнеплодами. Тонкую часть листа нарезать и через несколько минут ввести в кастрюлю. Суп варится до готовности картофеля. Снять с огня и настоять под крышкой.

Заготовить ореховую крошку, потереть на мелкой терке свеклу, сбобрить ее лимонным соком. Ввести в кастрюлю, все размешать и посыпать орехами.

КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КРУПОЙ

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, 1 стол. ложки соли, 3 луковицы, укроп.

Сырой картофель очистить, натереть на терке, отжать сок. Отстоявшийся крахмал добавить в картофельную массу. Из ячневой крупы сварить кашу. Смешать кашу с картофелем, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить в подсоленной воде.

Подать клецки, посыпав чесноком, солеными грибочками.

Вторник

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЁДОМ

4 моркови, 4 стол. ложки дробленых грецких орехов, 2 стол. ложки сиропа шиповника, 2 стол. ложки лимонного сока, 4 стол. ложки мёда.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с толчеными грецкими орехами и мёдом. Добавить сироп шиповника, лимонный сок и еще раз перемешать.

На заметку

Пицца, содержащая много клетчатки способствует выработке тепла, необходимого организму. К таким продуктам относится хлеб из цельного зерна, гречневая

и перловая каша, продукты из ячменной муки, свекла, морковь, брюква, яблоки и т. д.

ЩИ МОНАСТЫРСКИЕ

400 г свежей белокочанной капусты, 2 некрупные репы, 2 моркови, 1 луковица, 4 картофелины, 4 зубка чеснока, 1 литр воды, соль по вкусу.

В кипящую соленую воду опустить нарезанную дольками морковь, репу, нарезанный полукольцами лук и мелко нашинкованную капусту. Проварить 20–30 минут, добавить нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности примерно 20 минут. В конце варки добавить измельченный чеснок.

ЩИ получатся вкуснее, если их варить на картофельном отваре, т. е. сначала в кипящей воде отварить до готовности картофель — размять его, а затем уже добавлять все компоненты, включая картофель.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГАЛУШКИ

5 крупных клубней картофеля, 2 стол. ложки пшеничной муки, 2 луковки, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой. Лук очень мелко нашинковать и вмешать в размятый картофель.

Присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон.

Среда

ШАМПИНЬОНЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции — 1 средняя морковь, сок 2 лимонов, 30 г коричневых маринованных шампиньонов, 1 чайная ложка консервированного хрена, немного соли, острого перца на кончике ножа, по 1 стол. ложке мелко нарубленной зелени петрушки, укропа и зеленого лука.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока. Шампиньоны вымыть, кончики ножек обрезать. Грибы нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Оставшийся лимонный сок перемешать с хреном, посолить, поперчить по вкусу. Добавить зелень. Шампиньоны и тертую морковь осторожно обвалить в соусе.

При желании маринад для салата из шампиньонов можно немного подсластить сахаром или мёдом.

ПОХЛЕБКА ЛУКОВАЯ С ПЕТРУШКОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

10 головок репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея или пастернака, столовая ложка сушеного укропа, лавровый лист, звездика и душистый горошек, лук-порей, майоран, кинза, мята.

Луковицы мелко нашинковать и бросить в кипяток. Петрушку нарезать кружочками. Сельдерей натереть на крупной терке и вместе с петрушкой, зеленью укропа и пряностями бросить в похлебку. Ввести в суп

также зеленую часть порея нарезанную как можно мельче Когда лук распустится и бульон окрасится в зеленый цвет, сдвинуть на край плиты, засыпать пряной зеленью (можно добавить геркулес) и дать настояться под крышкой. Разлить суп по тарелкам и сверху присыпать очень тонко нарезанными колечками стержня лука-порея.

СОЛЯНКА ГРИБНАЯ

50 г сухих грибов и 10 штук соленых, 400 г кислой капусты, по половинке корешка огородных овощей, 1 стол. ложку муки и немного пряностей.

Сухие грибы, соленые, порезанные ломтиками, капуста, коренья, пряности заливаются водой, и все это уваривается до готовности.

Четверг

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

Подготовленную цветную сухую фасоль сварить до готовности, слегка подсолив воду в конце варки. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Смешать вместе фасоль и картофель (в равных весовых количествах), добавить мелко нарубленный лук и много рубленой зелени укропа. Салат посолить, слегка подкислить лимонным соком и осторожно перемешать.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

400 г чечевицы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стол. ложка томата-пюре, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Чечевицу перебирают, промывают, заливают водой, добавляют чеснок и ставят варить. За 15 мин. до готовности в суп вводят лук, тушеный с томатом-пюре. Готовый суп посыпают зеленью петрушки и красным перцем.

РИСОВАЯ КАША

На 2 порции — 100 г нешлифованного круглого риса, соль, 2 чайных ложки мёда, 4 стол. ложки изюма, 2 стол. ложки толченого миндаля, 1—2 чайных ложки корицы.

Рис залить водой и оставить для набухания на 8 часов или на ночь. На следующий день сварить его в слегка подсоленной воде на небольшом огне под крышкой.

Рисовую кашу полить мёдом, перемешать, сверху посыпать изюмом, миндалем и корицей.

Пятница

ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОРЕХАМИ

20 шт. очищенных грецких орехов, 20 шт. чернослива 2 стол. ложки сахарной пудры, 1 стол. ложка кипятка.

Сливы залить на некоторое время кипятком, чтобы он их покрывл. и оставить постоять до размягчения.

Удалить косточки, не разрывая плода. Место, которое занимали косточки, заполнить ореховой начинкой, приготовленной так: смолоть или мелко истолочь орехи, смешать их с сахарной пудрой и горячей водой. Размешать смесь до равномерной консистенции. Сделать из нее небольшие шарики, которые вставить на место косточек.

ЛАПША ГРИБНАЯ

250 г муки, 100 г воды, 0,5 чайной ложки соли, 6—7 сухих грибов, 1 луковица, 1 корень петрушки.

Муку высыпать на стол горкой, посредине сделать углубление, влить кипяченую воду, всыпать соль, замесить крутое тесто, раскатать тонкую лепешку, нарезать полосками шириной 5 см, сложить вместе и нашинковать. Сложить лапшу в решето и дать обсохнуть. Тем временем приготовить грибной отвар из предварительно замоченных на ночь грибов, луковицы, корня петрушки. В кипящий отвар опустить лапшу и варить до готовности.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

Крупный картофель вымыть и завернуть в фольгу. Печь в нагретой духовке до полной готовности, 45—50 мин. Подавать горячим с солью и зеленью и различными свежими и солеными овощами.

Суббота

ОВОЩНОЙ ВИНЕГРЕТ

2 картофелины, 1 небольшая отварная свекла, 1 небольшая отварная морковь, 1 соленый огурец или 100 г квашеной капусты, 1 шт. репчатого или зеленого лука, 10 г укропа, 40 г салатной заправки или растительного масла.

Сварить и очистить свеклу, картофель, морковь. Вареные овощи, соленые огурцы нарезать ломтиками, квашеную капусту отжать. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом или заправкой. Для улучшения вкуса в заправку хорошо добавить горчицу. При подаче к столу винегрет уложить горкой в салатник, украсить зеленым салатом, репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпать укропом. Когда готовите винегрет, разрежьте сначала свеклу и залейте ее растительным маслом, теперь можете резать все остальные овощи, и они не закрасятся красным свекольным соком — винегрет приобретет аппетитную пеструю окраску.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ

1,5 л воды, 50 г манной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 2 средних картошки, растительное масло.

В кипящую воду положить нарезанный мелкими кубиками картофель, пассерованные лук и натертую морковь и варить до готовности. Перед тем, как суп снять с огня, добавить в него обжаренную манную кру-

пу. Для этого на горячую сковородку налить раст. масло, высыпать манку и обжарить ее до золотистого цвета, и быстро ввести в суп. При этом суп приобретет грибной привкус. Дать супу постоять 5 минут при закрытой крышке. Подать с сухариками и зеленью.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ С РИСОМ И ЛУКОМ

На 400 г сухих грибов — 100 г риса, 3 луковицы, 3 ложки муки, постное масло для жарения.

Отварив грибы в соленой воде, их измельчают, смешивают с отварным рисом, поджаренным луком и мукой, прибавляя соли и перца по вкусу, формируют котлеты и, обваляв в муке, жарят на постном масле.

Воскресенье

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

Морковь нашинковать соломкой, посолить, перемешать, слегка помять. Дать 5—10 мин постоять, затем отжать.

Добавить 1 стол. ложку 9%-ного столового уксуса, соединить с обжаренным на растительном масле до золотистого цвета луком. Добавить мезгу чеснока, молотый перец черный и красный. Все хорошо перемешать, дать постоять 3—4 часа — и морковь готова к употреблению.

ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ

2 стол. ложки крупы (овсяные хлопья, пшено, перловая, овсяная или рисовая), 4 стол. ложки томатной

пасты, 400 г квашеной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 40 г масла, 1,5 л воды, соль, специи.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть (перловую сварить до полуготовности). Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать, в конце пассерования добавить томатную пасту. В кипящий бульон засыпать подготовленную крупу, довести до кипения, положить тушеную капусту и варить 15–20 мин. Затем ввести пассерованные овощи, в конце варки добавить соль, специи и варить до готовности. В готовые щи положить растертый с солью чеснок и дать щам настояться. Подавать с зеленью.

ДОЛМА ИЗ ГОРОХА В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

40 г гороха лущеного, 1 столовая ложка риса, 1 луковица, 1 стол. ложка растительного масла, 5–6 шт. кураги, 5–6 слив, 1 столовая ложка изюма, 80 г виноградных листьев, перец, соль, зелень по вкусу.

Горох перебирают, промывают, отваривают, откидывают на дуршлаг.

Рис промывают и отваривают.

Сливы промывают, ошпаривают кипятком, удаляют косточки и мелко нарезают. Репчатый лук мелко рубят и обжаривают в подсолнечном масле.

Горох, рис, лук, сливы, промытые изюм, кинзу, чабрец, мяту перемешивают и доводят до вкуса, добавив соль и перец.

Виноградные листья ошпаривают кипятком, после чего удаляют стебельки.

На каждый виноградный лист кладут приготовленный фарш и заворачивают лист в виде конверта весом 40—50 г.

Затем кладут долму рядами в кастрюлю, обкладывают промытой сладкой курагой, заливают водой так, чтобы она покрыла продукты, добавляют подсолнечное масло.

Кастрюлю накрывают крышкой и на слабом огне доводят долму до готовности. Укладывают на блюдо, посыпают зеленью петрушки и кинзы. Блюдо можно приготовить также в капустных листьях.

На заметку

Горох

Ценность гороха в высоком содержании витаминов и минеральных солей. Нисколько не преувеличивают те, кто сравнивает обыкновенную зеленую горошину с поливитаминной таблеткой, т. к. в нем находится необходимый комплекс важнейших витаминов (С, РР, А, группы В), соли железа, калия, фосфора, кальция и других веществ.

В горохе также много белка, примерно столько же, как в говядине средней упитанности. Кроме того, он отличается высоким содержанием углеводов, однако это преимущественно фруктозные углеводы, которые усваивает организм без участия инсулина. Эффекти-

вен горох для профилактики атеросклероза кровеносных сосудов, при почечных и печеночных заболеваниях.

- Зерна хорошего гороха — крупные, почти одного размера, окраска их белая, желтая или зеленая. Кроме гороха с целыми зернами, в продажу поступает и лущеный горох, у которого зерна расколоты пополам и частично освобождены от наружной оболочки. Такой горох содержит меньше грубой клетчатки и значительно быстрее разваривается.

- Стручки гороха остаются зелеными при варке в сильно кипящей подсоленной воде. Они лучше сохраняют окраску, если варить их в большом количестве воды.

- Зеленый горошек при варке сохраняет свой естественный цвет, если в него добавить немного сахарного песка.

- В отличие от других овощей зеленый горошек в соленой воде не варят. Его солить нужно уже почти готовым, иначе он разварится и потеряет вкус.

- Замороженный горошек бросать следует в крутой кипяток, не размораживая предварительно, так он будет вкуснее, да и витаминов сохранится больше.

- Консервированный зеленый горошек подогрейте вместе с отваром, а затем отвар слейте. Жидкость, в которой консервирован горошек, можно использовать в пищу — в ней содержится столько же сахаров, витаминов и минеральных солей, сколько и в самом горохе.

- Чтобы блюда из зрелого гороха не отягощали пищеварение и в них больше сохранялось витамина РР, зер-

ни перед варкой надо выдерживать в холодной воде около 8 часов и варить на слабом огне при закрытой крышке, а соль добавлять в конце приготовления.

4-я НЕДЕЛЯ

Понедельник

ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ

8 яблок средней величины, 160 г ядер грецких орехов, 2 стол. ложки изюма, 0,3 стакана сахара, 1 стакан воды, лимон.

Яблоки осторожно, не ломая, очистить от сердцевины и части мякоти и срезать кожицу. Слегка потушить в сиропе, приготовленном из сахара, воды и лимонного сока. Отцедить и поместить в мелкую тарелку. Наполнить смесью из толченых орехов и изюма. Сверху полить каким-либо ягодным сиропом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

350 г фасоли, 250 г кореньев (моркови, лука-порея, сельдерея).

Из приготовленных кореньев сварить бульон. Готовый бульон процедить. Фасоль отварить отдельно в несоленой воде, протереть и присоединить к бульону. После этого суп поставить на огонь на 10 минут, не доводя до кипения. Суп подать к столу с белыми сухариками.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 4 порции – 1 стакан пшена, 500 г чернослива, 3 стакана воды, сахар и соль по вкусу.

Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить, добавить к нему нужное количество воды, сахар, соль по вкусу. Всыпать пшено и сварить вязкую кашу. Разложить по тарелкам, в каждую из них добавить чернослив.

Вторник

САЛАТ ИЗ ТЕРТОГО ТОПИНАМБУРА И МОРКОВИ

На 4 порции – 200 г топинамбура, 200 г моркови, 1 пучок зелени и зеленого лука.

Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко шинкованной зеленью и соевым соусом.

РАССОЛЬНИК ОВОЩНОЙ

Морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу нарезать очень мелко и варить в небольшом количестве воды. Малосольный огурец натереть на крупной терке и добавить к готовым овощам вместе с рассолом и горячей водой (на две порции). В тарелку – свежесваренный размятый картофель и зелень.

На заметку**Рассольники**

Рассольниками называют такие заправочные супы, в состав которых входят соленые огурцы, огуречный рассол, пассерованные овощи; остальной набор овощей может быть различным. Рассольники не столь часто появляются на повседневном столе как щи и борщи, но все же очень популярны у населения многих районов России.

- Мелкие огурцы используемые для рассольника можно не чистить, у крупных огурцов следует снять кожицу и удалить зерна. Очищенные огурцы нарезают вдоль (на четыре части), затем нарезают кусочками по 2–3 см. Кожицу с огурцов варят в воде для рассольника.

- Огурцы для рассольника припускают. Для этого в маленькую кастрюлю положить огурцы, влить полстакана отвара от кожицы, поставить кастрюлю на слабый огонь и припустить до полного размягчения.

Чтобы рассольник был более острым, в него добавляют прокипяченный и процеженный огуречный рассол.

ФАСОЛЬ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

300 г фасоли, 400 г квашеной капусты, стакан томатного сока, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Фасоль отварить до мягкости и дать настояться под крышкой 20 мин, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Квашеную капусту отжать от рассола, крупные частицы дополнительно порубить.

Измельчить лук, смешать с квашеной капустой, добавить томатный сок, плотно накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности, периодически помешивая.

Готовую капусту смешать с отварной фасолью, поперчить и довести до кипения.

Подать на стол, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Среда

БРОККОЛИ С РАЗЛИЧНЫМИ СЫРЫМИ ОВОЩАМИ

На 1 порцию — 200 г брокколи, 1/2 стручка красного перца (болгарского), 1 помидор, 1/2 луковицы, 1 морковь средней величины.

Брокколи крупно порезать. Перец порезать мелкими кубиками. Помидор порезать мелкими дольками.

Репчатый лук порезать мелкими кубиками. Морковь порезать мелкими полосками. Мелко порубленные овощи смешать. Полить салат чесночно-луковым соусом. Сверху посыпать кружочками зеленого лука.

СУП ИЗ КОРЕНЬЕВ

1 пучок корнейев, 2 картофелины, петрушка, соль, лимонный сок.

В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить очищенные, обмытые и мелко нарезанные корни для супа; варить 15 мин., затем прибавить нарезанный картофель и варить еще 20 мин. Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и накрыть крышкой. Отцеженные овощи распределить в глубокие тарелки, залить горячим отваром. В каждую порцию добавить по несколько капель лимонного сока.

ОВОЩНОЕ РАГУ

В кипящую воду добавить крупно нарезанный картофель, морковь, нарезанную кружочками, лук полукольцами, можно добавить свежемороженые овощи, в состав которых могут входить баклажаны, перец, грибы — это вы решаете сами. Все томить на медленном огне до готовности. Посыпать зеленью и, кто любит, чесноком.

Четверг**САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕКЛЫ**

3 отварные свеклы и столько же вареного картофеля порезать, сложить в салатницу, добавить соли, измельченной зелени петрушки и укропа, влить 1 стол. ложку уксуса.

Есть лучше теплым.

СУП-ПЮРЕ ТЫКВЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

Очистить тыкву и картофель (весовое соотношение 1:2), хорошо промыть холодной водой. Нарезать их тонкими ломтиками, залить потребным для супа количеством горячей воды, посолить и подсластить по вкусу, варить на слабом огне до полного размягчения овощей.

Высыпать в суп 3—4 горсти мелких сухариков, хорошо подрумяненных в духовке, размешать и прокипятить. Все протереть сквозь сито вместе с отваром, развести до нужной густоты кипятком. Подать суп горячим с сухариками.

РИСОВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ

Стакан риса, свекла средней величины, мёд, пряная зелень по вкусу.

Рис промыть, залить на 1 часть водой для набухания. Отдельно отварить свеклу, очистить от кожицы и нарезать маленькими брусочками. В кипящую воду засыпать рис, добавить свеклу, мёд (не перемешивая с крупой), довести до кипения и варить 5 мин, затем поставить упревать на 20 мин.

Подать на стол, посыпав кашу пряной зеленью.

П я т н и ц а

РЕДЬКА С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

На 1 порцию — 60 г редьки и 1—2 стол. ложки клюквенного сока.

Нашинковать редьку, добавить клюквенный сок. Дать постоять полчаса.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

Чечевицу перебрать, тщательно промыть, залить водой, добавить очищенные целые репчатый лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Затем овощи достать из супа шумовкой, а чечевицу вместе с отваром протереть сквозь сито. Добавить в суп отваренные макароны, нарезанные кусочками длиной 0,5 см.

Подать на стол с подрумяненными в духовке или в тостере ломтиками пшеничного хлеба.

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Стакан риса, 300 г тыквы (очищенной), столовая ложка сахара, чайная ложка соли

Нарезать очищенную тыкву маленькими кубиками и отварить в течение 15–20 мин, затем всыпать предварительно залитый водой на 1–2 часа промытый рис, посолить, добавить сахар и затем варить до загустения, постоянно помешивая.

Для улучшения вкуса каши за несколько минут до конца варки можно добавить полстакана промытого изюма или мелко нарезанной и также тщательно вымытой кураги.

Суббота

ФАСОЛЬ (ЛОБИО), ВАРЕНАЯ С ВИННЫМ УКСУСОМ И ОРЕХАМИ

500 г фасоли, 1/4—1/2 стакана винного уксуса, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 4 веточки зелени кинзы, 2 луковицы, 2 пера лука-порея, долька чеснока, веточки зелени петрушки стручковый перец, соль по вкусу.

Фасоль сварить обычным способом. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, чеснок, стручковый перец и соль истолочь вместе, развести уксусом, добавить нашинкованный репчатый лук, мелко нарезанные лук-порей и зелень кинзы. Все соединить с разваренной фасолью и варить 10—15 минут, после чего снять с огня и дать остыть.

БОРЩ С ГРИБАМИ

100 г сушеных грибов, 400 г свеклы, 400 г капусты, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 0,5 стакана томата-пюре, 100 г подсолнечного масла, 1 чайная ложка муки, маслины, перец, лавровый лист, соль.

Промытые сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать. Грибной отвар процедить и вскипятить. Нарезанную соломкой свеклу потушить в течение часа в небольшом количестве отвара, добавив немного томата. Нашинкованные лук, морковь и петрушку обжарить на растительном масле с мукой. В

кипящий грибной отвар положить картофель и капусту. Когда он вновь закипит, добавить грибы, тушеную свеклу, обжаренные овощи, лавровый лист, перец, сахар, соль, маслины (можно с рассолом) и поварить еще несколько минут

Перед подачей на стол борщ посыпать зеленью петрушки.

К такому борщу не будет лишним хлеб с закуской из чеснока.

ЗАКУСКА ИЗ ЧЕСНОКА

На 2–3 порции – 2 небольшие головки чеснока, 2–3 стол. ложки измельченных грецких орехов, немного растительного масла, зелень петрушки.

Очистить и растереть чеснок. Замочить в воде ломтики ржаного хлеба. Отжать их и смешать с чесноком. Заправить измельченными орехами и растительным маслом.

Есть с подсушенным хлебом.

ПИЦЦА

Тесто: 4 стакана муки; 1 чайная ложка соли; $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара; 4 ст. ложки оливкового масла; 1 пакет сухих дрожжей или $\frac{1}{2}$ пачки свежих; $\frac{1}{4}$ стакана воды.

В теплой воде развести дрожжи, соль, сахар, добавить оливковое масло, смешать с мукой и поставить в теплое место. Тесто подходит 30–40 мин. Это как раз то время, за которое Вы приготовите соус.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТОМАТНОГО СОУСА

2—3 ст. ложки оливкового масла, на нем пожарить репчатый лук и 2—3 зубчика чеснока. Когда лук обжарится, добавить в него банку помидоров в томатном соке. Помидоры мелко порезать, сок также вылить на сковородку и выпаривать, помешивая, до загустения, можно добавить томатной пасты. В соус положить базилик, петрушку, соль, перец, сахар.

ПИЦЦА ТОМАТНАЯ

Тонко раскатанное тесто (2—3 мм) смазывают приготовленным томатным соусом и добавляют маслины.

А для того, чтобы пицца получилась постной, заменим сыр хлебной крошкой. Возьмем вчерашний белый хлеб, натрем его на мелкой терке, чтобы получилась крошка. Этой крошкой посыплем пиццу и запечем. Корочка будет красивой и хрустящей, если ее слегка сбрызнуть маслом. Выпекать при 300 °С.

ПИЦЦА С БАКЛАЖАНАМИ

Тесто смазать томатным соусом. На соус положить кружочки (обжаренные с двух сторон) баклажан, посыпать хлебной крошкой.

ПИЦЦА С ОВОЩАМИ

На смазанное соусом тесто укладываем грибы (шампиньоны можно предварительно не обжаривать), помидоры, нарезанные кружочками, перец, нарезанный тонкими кольцами, оливки; посыпать хлебной крошкой, сбрызнуть маслом.

Воскресенье

КИСЛАЯ КАПУСТА ПРАЗДНИЧНАЯ

На 1 порцию — 100 г капусты, 1/2 яблока, 1 стол. ложка подсолнечного масла, 1—3 луковицы, щепотка тмина, сок 1 лимона или 1 стол. ложка клюквенного сока, 1 стол. ложка мёда.

Капусту мелко нарезать, добавить тертое яблока, подсолнечное масло, мелко нарезанный лук, щепотку молотого тмина, лимонный или клюквенный сок, мёд.

Все это подержать несколько часов под гнетом.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

3 картофелины, 200 г зеленого горошка, по 0,5 моркови и корня петрушки, 50 г растительного масла, красный и черный молотый перец, зелень укропа и петрушки, соль, луковица.

Мелко нарезанные морковь, петрушку и лук потушить вместе с зеленым горошком в растительном масле, чтобы обмякли. К ним добавить красный перец и долить кипятку, в которой опустить нарезанный кубиками картофель. Дать покипеть 15—20 мин. Посолить суп по вкусу. Подавая, посыпать черным перцем, мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

ДРАЧЕНА КАРТОФЕЛЬНАЯ

400 г картофеля, 1 стол. ложка пшеничной муки, 1 шт. репчатого лука, сода на кончике ножа, 1 стол. ложка растительного масла.

Натирают сырой картофель, добавляют муку, перец, соль, соду, обжаренный лук, все тщательно перемешивают, выкладывают на смазанный противень и запекают. Подают драчену в горячем виде, полив маслом.

ДРАНИКИ

400 г картофеля, 1—2 стол. ложки пшеничной муки, соды на кончике ножа, , 1—2 стол. ложки растительного масла.

Натирают сырой картофель (вкуснее пополам с вареным), добавляют пшеничную муку, соль, соду, все тщательно перемешивают и жарят оладьи на растительном масле.

КОВРИЖКА МЕДОВАЯ

250 г пшеничной муки, 50 г воды, 100 г сахара, 100 г мёда, корица, гвоздика, сода на кончике ножа.

Сахар и мёд смешать с водой и прокипятить. Сироп остудить до комнатной температуры и добавить в него корицу, гвоздику и соду. После тщательного перемешивания всыпать муку и замесить некрутое тесто. Тщательно вымесив, раскатать его слоем в 1 см толщиной, положить на смазанный растительным маслом противень и поставить выпекать в хорошо прогретую духовку.

5-я НЕДЕЛЯ**Понедельник****САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МЁДОМ**

300 г тыквы, 2 яблока или 1 репа, 3–4 стол ложки мёда.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с мёдом и оставить на 30–40 мин. Яблоки без сердцевины или репу нарезать мелкими кубиками и соединить с тыквой, хорошо перемешать.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Картофель 3–4 клубня, крупа (любая) – 1 стакан, лук – 1 головка, морковь – 1 шт., зелень, соль – по вкусу.

Подготовьте какую-нибудь крупу (гречневую, овсяную, перловую, пшено и т. д. — не важно, что вы выберете), как следует промойте ее в теплой воде. Поставьте крупу вариться, постоянно помешивайте, не забыв посолить ее. Варите кашу до готовности, то есть до тех пор, пока она не разбухнет. Сваренную кашу опустите в грибной бульон и доведите до кипения на маленьком огне.

Приготовьте картофельную заправку Для этого возьмите алюминиевую кастрюлю, на дно налейте немного воды и выложите продукты в следующем порядке: порезанный кольцами репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, мелко порезанную морковку. Каждый слой посолите. Под закрытой крышкой и на

медленном огне тушите овощи в течение 10 минут. Приготовленные овощи смешайте с крупой в бульоне и поварите все в течение 3 минут. Перед подачей к столу посыпьте картофельный суп мелко порезанной зеленью петрушки и укропа.

РИС С ОВОЩАМИ И ГОРОХОМ

По стакану риса и колотого гороха, 5 стаканов воды, овощи — картофель, цветная капуста, кабачки; соль, любые пряности и ароматическая зелень по вкусу.

Промытый рис и горох залить на ночь водой, утром поставить варить в этой же воде, слегка посолив, добавив пряности и ароматические травы. Когда вода закипит, положить цветную капусту, разобранную на соцветия, а также кабачки или картофель, нарезанные крупными кусками. Овощи вместе с рисом тушить на умеренном огне до готовности (около получаса). При этом необходимо тщательно перемешать смесь, но не более двух раз, иначе овощи станут слишком мягкими и разварятся.

Вторник

САЛАТ С РЕДЬКОЙ И ЧЕСНОКОМ

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3—4 зубчика чеснока, 0,25 лимона, 0,75 столовой ложки сухой цедры.

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить, снова вымыть и натереть на терке с мелкими отверстиями.

Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

ЩИ ЛЕНИВЫЕ

500 г свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока, 3 помидора.

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы – на четыре части. Добавить лавровый лист и душистый горошек. Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи. Капусту порезать крупными квадратами. Эти щи отличаются тем, что все овощи режутся крупно. Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко нашинкованным чесноком после того, как щи по готовности картофеля сдвинуты на край плиты. Щи можно заправить размолотым красным перцем.

ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ ОТВАРНАЯ

Свежемороженую фасоль отварить в подсоленной воде. При подаче можно заправить соевым соусом и добавить чеснок.

Среда

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

На 1 порцию — 2 небольших огурца, лук, петрушка, зелень сельдерея по вкусу, 30 кедровых орешков (или арахиса).

Порубить огурцы, вынув предварительно семена, добавить лук, петрушку, зелень сельдерея и измельченные орешки.

СУП ИЗ ПШЕНА И РИСА

По 100 г пшена и риса, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки измельченной зелени, , перец и соль по вкусу.

Морковь и лук нарезать соломкой, протушить овощи на среднем огне 1–2 мин. Крупы после замачивания тщательно промыть и всыпать в кипящую, предварительно подсоленную воду, довести до кипения, затем добавить овощи, перец, проварить еще 2–3 мин, после чего снять с огня и настаивать суп 20–30 мин в теплом месте или под «шубой» (полотенцем, теплым одеялом).

подавая на стол, посыпать мелко нарезанной острой зеленью.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША-РАЗМАЗНЯ (ВЯЗКАЯ)

1,5 стакана ядрицы или продела (дробленой крупы), 4 стакана воды, сахар и соль по вкусу.

Крупку перебрать, тщательно промыть и засыпать в кипящую воду, варить до загустения, постоянно по-

мешивая. Когда вода почти полностью впитается в крупу, добавить сахар и соль, тщательно все перемешать и на слабом огне довести до готовности (под крышкой).

Четверг

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ОРЕХАМИ

На 4 порции — 350–500 г квашеной капусты, 3–4 стол. ложки толченых грецких орехов, 1 чайная ложка хмели-сунели, 2–4 дольки чеснока, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать лапшей, отжать от сока, смешать с грецкими орехами и растертым чесноком. Добавить хмели-сунели, отжатый капустный сок, мелко нарезанный укроп, петрушку и перемешать.

ПШЕННЫЙ КУЛЕШ

Стакан пшена, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Пшено тщательно промыть холодной водой и засыпать в кипящую подсоленную воду. Измельчить лук и за 5 мин до окончания варки ввести в кулеш, добавив также лавровый лист и перец, посолить.

ГОРОХ (ФАСОЛЬ) С ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1–1,5 стакана гороха или фасоли, 600 г белокочанной капусты, 100 г томатного соуса, зелень и соль по вкусу.

Для приготовления этого блюда можно использовать свежую или квашеную капусту, которую еще раз порубив (крупные частицы), необходимо протушить до мягкости. Сваренные, как обычно, горох или фасоль смешать с тушеной капустой

Отдельно подать на стол томатный соус.

Пятница

ФРУКТОВЫЙ ЗАВТРАК

На 1 порцию — 1 апельсин, горсть изюма, 10 грецких орехов, 1 яблоко, 1 стол. ложка геркулеса, 1 стол. ложка лимонного сока, 1 стол. ложка мёда, щепотка молотого имбиря.

Разделить апельсин на дольки, положить в вазочку с горстью сухого или намоченного изюма, грецкими орехами.

Яблоко разделить на несколько кусков, добавить сухой геркулес, лимонный сок, жидкий мёд, щепотку молотого имбиря.

РИСОВЫЙ СУП

На 4 порции — 1 картофелина, 2 головки репчатого лука, 1 корень моркови, 1 корень петрушки, 1 пучок сельдерея, 1/2 стакана риса, 4 небольших помидора.

В кастрюлю с кипятком бросить перебранный и промытый рис. Лук нашинковать и добавить к рису, когда он будет почти готов. Очистить и нарезать петрушку и морковь кружочками и положить в суп. Кар-

тофель натереть на мелкой терке, ввести в суп и снять с огня. Мелко нашинковать сельдерей, всыпать в суп и дать ему настояться под крышкой. Можно добавить любые мороженые овощи.

ГОРОХОВЫЙ КИСЕЛЬ

200 г лущеного гороха, 2 стакана воды, 1–2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Горох слегка подсушить на сковороде и размолоть в кофемолке. Полученную гороховую муку всыпать в кипящую подсоленную воду и, непрерывно помешивая, варить 15–20 мин, после чего разлить пюре в тарелки. Когда кисель загустеет, нарезать его порциями.

Подать кисель на стол, посыпав мелко нарезанным репчатым или зеленым луком.

ГОРОХОВЫЙ КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ

2 стакана гороха, 0,5 стакана муки, сахар и соль по вкусу.

Сушеный горох залить на ночь горячей водой, утром отварить его без соли до готовности и затем протереть сквозь сито вместе с отваром, опять поставить на огонь, добавить сахарный песок, посолить. Пшеничную муку развести до консистенции болтушки небольшим количеством горохового отвара и долить ее к гороху, одновременно помешивая во избежание образования комочков, прокипятить.

Подать на стол горячим.

суббота

**САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ
С РИСОМ И МАСЛИНАМИ**

На 4 порции — 200 г маринованных грибов, 1 стакан отварного риса, 1 банка маслин, 3—4 стол. ложки растительного масла, 1—2 стол. ложки лимонного сока, соль, перец.

Маринованные грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и слегка прогреть в растительном масле.

Рис (лучше длинных сортов) отварить до готовности. Добавить в него грибы, маслины (без косточек). Заправить лимонным соком, солью и перцем.

КАРТОФЕЛЬНО-ЛУКОВЫЙ СУП

На 2 порции — 300 г очищенного картофеля, зеленый лук, 1 головка репчатого лука, 1 стол. ложка масла, 600 мл овощного бульона, тертый мускатный орех на кончике ножа.

Картофель нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук очистить и нарезать тонкими колечками.

Очистить луковицу, нарезать ее маленькими кубиками и спассеровать в масле до золотистого цвета. Затем добавить картофель, зеленый лук, овощной бульон и варить под крышкой на небольшом огне 20 мин.

ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

На 1 кг капусты — 3—4 моркови, 2—3 головки лука, по 1 шт. петрушки и сельдерея, 2 помидора, по 2 стол. ложки томата-пюре и растительного масла.

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 15—20 мин, после этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. На подготовленные листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 35—40 мин. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

**ГОЛУБЦЫ С НАЧИНКОЙ
ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ЛУКОМ**

1 кочан капусты, 2 стол. ложки растительного масла, укроп, зелень петрушки.

Для фарша: 200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1,5 столовых ложки растительного масла, соль. Крупу перебрать, подрумянить, высыпать в кастрюлю (она должна занять половину объема), добавить 'масло, соль, залить кипятком (чтобы крупа была покрыта), перемешать, поставить в духовку на сковороду с кипятком,

добавляя его впоследствии по мере выкипания. В готовую кашу положить нашинкованный и подрумяненный лук, масло.

Капусту обдать кипятком, выложить на решето и разобрать на листья. На середину листьев положить фарш, свернуть конвертиками, перевязать, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем положить на смазанное маслом и посыпанное мукой глубокое блюдо, обсыпать крошками, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке. При подаче посыпать рубленой зеленью.

ГОЛУБЦЫ С ФАРШЕМ ИЗ РИСА И СВЕЖИХ ГРИБОВ

1 кочан капусты, 2 столовых ложки растительного масла, соль.

Для фарша: 6 столовых ложек риса, 600 г свежих грибов (белых, шампиньонов), 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Рис отварить, посолить, влить масло перемешать. Грибы нашинковать, посолить, подрумянить в масле. Смешать с рисом и обжаренным луком. Приготовить голубцы как описано выше. В фарш можно добавить грибы.

Воскресенье

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

На 1 порцию — $\frac{1}{2}$ небольшого кочанного салата, 2 небольших помидора, $\frac{1}{2}$ луковицы, $\frac{1}{2}$ длинного огурца, 1 чайная ложка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стол. ложки олив-

кового масла, чуть меньше 1 чайной ложки соли с травами, 5 оливок в масле с чесноком, 2 стол. ложки нарубленной зелени (укроп, базилик, петрушка).

Салат помыть и разобрать на листочки.

Мякоть помидоров нарезать на кубики.

Луковицу очистить, нарезать кольцами и обдать кипятком.

Огурец очистить, удалить зерна и нарезать ломтиками толщиной в 1 см. Смешать все подготовленные овощи.

К лимонному соку добавить соль с травами и оливковое масло. Залить им салат и посыпать сверху зеленью, добавить в виде украшения немного оливок.

РАССОЛЬНИК ГРИБНОЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

50 г сушеных грибов, 5 соленых огурцов, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 3 картофелины, 2 стол. ложки перловой крупы, 60 г растительного масла, огуречный рассол, 2 л грибного бульона, соль по вкусу.

Сварить грибной бульон. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Кожицу и семена проварить в небольшом количестве воды в течение 15 мин, отвар процедить.

Огурцы нарезать ломтиками. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезать соломкой, пассеровать на растительном масле, в конце пассерования добавить нашинкованные грибы и все вместе прогреть 3 мин. Картофель отварить в грибном бульоне, а затем протереть через дуршлаг.

Замоченную перловую крупу залить горячим грибным бульоном, довести его до кипения, после чего настаивать кашу 30—35 мин в кастрюле с плотно закрытой крышкой.

Смешать соленые огурцы, протертый картофель, грибы, пассерованные корни и лук, перловую кашу, добавить прокипяченный огуречный рассол или отвар от кожицы и семян, соль и все проварить в течение 5 мин.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУКОМ

10—12 крупных картофелин, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины чтобы стенки могли удержать фарш. Вынутую массу размять, облить маслом, смешать с шинкованным поджаренным в масле луком и нафаршировать картофель. Сбрызнуть его маслом, прогреть.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Поджарить лук, затем туда натереть на крупной терке соленый помидор и поджарить вместе с луком. Затем добавить натертую на мелкой терке отварную свеклу и томатную пасту. Все вместе потушить.

6-я НЕДЕЛЯ

Понедельник

САЛАТ С ХРЕНОМ ИЛИ РЕДЬКОЙ

На 1 порцию — 1 большая морковь, корень сельдерея среднего размера (60 г), 1 чайная ложка хрена, растертого с грецкими орехами

Морковь и корень сельдерея потереть на терке, добавить хрен с орехами. Вместо хрена можно взять 1 стол. ложку редьки.

БОРЩ ДИЕТИЧЕСКИЙ

Положить слоями на дно кастрюли натертые на крупной терке сырую свеклу и морковь, нашинкованную капусту, нарезанный картофель, помидоры (если их нет, перед готовностью добавить томат-пасту, томатный сок или суповую заправку). Все это залить одной кружкой кипящей воды и поставить на рассекатель пламени на 10 мин. Добавить кипятка до нормы и варить борщ еще 5 мин. Перед готовностью опустить связанные в пучки петрушку, укроп, сельдерей (консервированный зеленый горошек или нарезанные кубиками кабачки — вместо картофеля). Подавать на стол с нарубленной зеленью.

РИСОВАЯ КАША С ТОПИНАМБУРОМ

На 4 порции — 1 стакан не шлифованного риса, 2,5 стакана воды, 200 г топинамбура, 2 луковицы, зеленый лук, растертые семена кинзы и красного перца, соль.

Вскипятить воду, засыпать рис и дать вскипеть сначала на большом, а затем на медленном огне. Нашинковать зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Ввести в рисовый отвар сначала лук, когда рис будет практически готов — топинамбур. После окончания варки добавить туда мелко нарезанную зелень, соль и специи. Дать настояться.

Вторник

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

На 1 порцию — по 50 г свеклы, моркови и мелко рубленной капусты, 1/2 стол. ложки мёда, 1/2 стол. ложки клюквы или красной смородины.

Мелко натереть свеклу и морковь, добавить рубленную капусту и мёд. Сверху положить клюкву или смородину.

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП

Стакан гречневой крупы, 400 г картофеля, морковь, головка репчатого лука, 1—1,5 стол. ложки грибного бульона, лавровый лист, зелень, перец, соль по вкусу.

В процеженный грибной бульон всыпать тщательно промытую гречневую крупу, поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить нарезанный крупными ломтиками картофель, кружочками — морковь, кольцами — репчатый лук, а также пряности, посолить и варить до готовности.

подавая на стол, посыпать суп измельченной зеленью укропа.

Так же из продела (дробленной гречневой крупы) можно приготовить суп-пюре, картофель при этом добавлять необязательно. Хорошо разваренную массу готового супа протереть сквозь сито и еще раз довести до кипения. Вместо грибного бульона можно использовать овощной отвар.

Гречневый суп при варке темнеет, что однако не ухудшает его вкус. Вместо белых грибов можно использовать для бульона черные сухие грибы.

ГОРОХ ВЗБИТЫЙ

500 г гороха, 3 головки репчатого лука или головка чеснока, клубень картофеля, уксус и соль по вкусу.

Горох тщательно промыть, залить теплой водой и оставить для набухания на 2 часа, затем воду слить, опять залить холодной водой, добавить очищенную целую луковицу и очищенный, нарезанный небольшими кубиками картофель, варить на слабом огне 2—3 часа. Полностью размякший горох протереть горячим сквозь сито, пюре выложить обратно в кастрюлю и взбивать вместе с разваренными луком и картофелем, пока масса не увеличится в объеме и не перестанет пениться.

Подать на стол к взбитому гороху толченый чеснок, разведенный водой с уксусом.

Блюдо будет еще вкуснее если добавить к гороху взбитую фасоль в соотношении 2:1. Вместо гороха можно использовать также чечевицу. Отдельно к взбитым бобам можно подать на стол квашеную капусту или малосольные огурцы.

Среда

ЗЕРНО С КАПУСТОЙ

4–5 стол. ложек проросшего зерна пшеницы, риса или кукурузы, 100 г капусты, по 50 г моркови и корня сельдерея, 1 стол. ложка мёда, зелень петрушки.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, немного растереть с солью или лучше с соевым соусом, добавить морковь и сельдерей, натертые на крупной терке, а также измельченную петрушку и зерно. Размешать и сразу же подавать на стол.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ

300 г капусты, 2 картофелины, 0,5 стакана перловой крупы (рисовой, овсяной, ячневой, пшеница, овсяных хлопьев), репа, морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 стол. ложки томатной пасты или 2 свежих помидора, 1,5 л воды или бульона.

Перловую крупу хорошо промыть сначала в теплой, а затем в горячей воде, после чего высыпать в кипящую воду (из расчета 1 стакан воды на 1 стол. ложку крупы) и варить до полуготовности. В кипящий бульон или воду положить подготовленную крупу, нарезанные капусту и картофель и варить до готовности.

За 10–15 мин до окончания варки добавить овощи и помидоры или томатную пасту.

Рисовую крупу и пшено кладут в суп вместе с овощами, предварительно промыв их в воде, а овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 мин до окончания варки супа.

ЦУКИНИ ВАРЕННЫЕ

Небольшие плоды цукини (250 г) очистить от кожуры, нарезать на кусочки, отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, посыпать тертыми орехами, зеленью, или семенами кунжута.

Четверг

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ

На 1 порцию — $\frac{1}{4}$ большого кочана красной капусты, $\frac{1}{4}$ небольшого кочана белой капусты, $\frac{1}{2}$ грейпфрута, $\frac{1}{2}$ яблока, 40 г клубней сельдерея, сок лимона, $\frac{1}{2}$ стручка красного перца (болгарского), немного соли, 2 ядра грецких орехов.

Снять верхние листья с краснокочанной капусты и отложить их. Остальные листья вымыть и порезать тонкой соломкой. Белокочанную капусту порезать очень тонкой соломкой. И хорошо стереть.

Половинку грейпфрута почистить до полного удаления белой кожицы. Мякоть вынуть и порезать кубиками. Половинку яблока порезать кубиками.

Сельдерей почистить, потереть на мелкой терке и полить лимонным соком. Перец вычистить и порезать мелкими полосками.

Верхние листья красной капусты положить в салатную миску и наполнить их салатом, можно полить сиропом шиповника и посыпать сверху орехами. Дать блюду постоять под крышкой 15 мин.

ПОХЛЕБКА С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, 3 головки лука, пучок зелени, 1/2 стакана гречки.

Овощи отварить на среднем огне. Когда будет готов картофель, ввести тонкой стружкой перемолотую на кофемолке и разведенную в теплой воде гречку.

ГОРОХ (ФАСОЛЬ), ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ

1,5 стакана гороха или мелкой фасоли, 600 г готовой тушеной капусты, 100 г томатного соуса, столовая ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

Отварить до готовности горох или фасоль, заправить томатным соусом. Отдельно приготовить тушеную капусту. Сковороду обсыпать толчеными сухарями, затем выложить в нее сначала слой вареного гороха, затем — слой капусты, разровнять поверхность, посыпав сухарями и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Подать на стол горячим.

Пятница

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

Берут 3 груши и 2 яблока, моют, мякоть натирают на крупной терке, перемешивают, добавляют по вкусу сахар или мёд, поливают соком красной смородины.

КУКУРУЗНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

Стакан отварной кукурузы, клубень картофеля, морковь, головка репчатого лука, соленый огурец, стакан измельченной пряной зелени.

Картофель нарезать кубиками, морковь и огурец — кружочками или ломтиками, репчатый лук мелко нашинковать. Все овощи поочередно всыпать в кипяток и варить до готовности картофеля. Снять суп с огня, добавить в него зелень, дать настояться. Если используем свежемороженую кукурузу, то засыпаем ее вместе с картофелем, а если консервированную, то в последнюю очередь.

РИС С ОРЕХАМИ

200 г риса, 100 г ядер миндаля или фундука, 2 чайные ложки соевого соуса.

Сварить рассыпчатый рис. Одновременно прогреть на сковороде орехи, при этом с ядер слезает кожица. Прогретье ядра раздавить на доске скалкой и всыпать в готовый рис, смешать с соевым соусом и выложить на тарелку горкой.

Подать на стол можно как в горячем, так и в холодном виде.

Суббота**САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ**

Сваренный картофель очистить, нарезать ломтиками, сложить в посуду, посолить, посыпать перцем,

смешать с уксусом и растительным маслом. Добавить соленые грибы или квашеную капусту и посыпать зеленью: укропом, петрушкой и зеленым луком.

КАПУСТНЯК С ГРИБАМИ

1,5 л воды, 30 г сушеных грибов, 3 стол. ложки масла, 4 картофелины, 300 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Приготовить грибной бульон, вареные грибы нашинковать. Отдельно потушить в течение 15–20 мин квашеную капусту. Репчатый лук, морковь и сельдерей нашинковать и спассеровать. В грибной бульон положить нарезанный брусочками картофель, морковь, лук и варить до полуготовности. Добавить тушеную капусту, вареные шинкованные грибы и варить до готовности. В конце варки добавить сахар, соль и перец по вкусу.

БЛИНЫ ПШЕННЫЕ

400 г пшена, 2,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана гречневой муки, 25 г дрожжей, по 2 чайных ложки сахара и соли, растительное масло.

Пшено с вечера промыть несколько раз в горячей воде, сварить на воде жидкую кашу (на 1 стакан пшена — 4 стакана воды), остудить ее. Прибавить к каше пшеничную муку и дрожжи, дать хорошо подняться, положить гречневую муку, соль и сахар, вымесить лопаткой до гладкости и вновь дать подняться. За

15 минут до выпечки блинов развести тесто кипятком до надлежащей густоты. Печь блины на обильно смазанной растительным маслом сковороде.

Воскресенье

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

На 300 г сырой свеклы — 2 стол. ложки растительного масла, 1—2 луковицы, 50 г орехов, соль по вкусу.

Свеклу сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, обжаренный до готовности репчатый лук, измельченные грецкие орехи. Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь на 8—12 мин, часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложить икру в салатник.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

6 картофелин, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 луковица, 20 г томатной пасты, растительное масло, зелень, соль.

Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томатную пасту и все вместе спассеровать. Картофель нарезать кубиками или брусочками. В кипящую воду положить пассерованные коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 10—15 мин. Посолить. Пассеровку лучше класть в кипящий картофель.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

2 стакана фасоли, 500 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Отдельно сварить фасоль и картофель, пропустить их через мясорубку, тщательно перемешать. Половину полученного пюре выложить на смазанную растительным маслом сковороду или в сотейник, сверху — ровный слой обжаренного мелко нарезанного лука, затем — вторую часть пюре, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

7-я НЕДЕЛЯ

Понедельник

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 4 порции — 500 г картофеля, 2 соленых огурца, небольшой пучок зеленого лука, несколько веточек петрушки, немного черного и красного молотого перца.

Картофель очистить, отварить и нарезать кружками. Заправить мелко нарезанными солеными огурцами и луком. Все блюдо посыпать молотым перцем и размешать. Украсить мелко шинкованной зеленью.

СУП ИЗ СВЕКЛЫ С ГРИБАМИ

50 г сушеных или 200 г соленых грибов, 3 свеклы, 2 луковицы, 1 морковь, 0,5 стакана сметаны, 1,5 л грибного бульона или воды, соль, перец по вкусу.

Свеклу, морковь натереть на крупной терке, репчатый лук тонко нашинковать. Сушеные грибы сварить, хорошо промыть и нарезать соломкой. В грибной бульон положить овощи, нашинкованные грибы, соль, перец, довести смесь до кипения. Подавать суп с сухариками.

При использовании соленых грибов овощи заливают горячей водой, добавляют нашинкованные соленые грибы, предварительно промытые водой, и молотый перец, доводят смесь до кипения.

ФАСОЛЬ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

500 г фасоли, свежий красный томат и корень сельдерея, 3 зубка чеснока, соль и молотый черный перец по вкусу.

Фасоль залить на ночь холодной кипяченой водой, наутро добавить к набухшей фасоли растертый чеснок, нарезанный небольшими ломтиками томат, очищенный корень сельдерея и варить до готовности, в конце варки посолить, поперчить.

Вторник

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Тыкву и яблоки очистить и натереть на терке с крупными отверстиями. хрен — на терке с мелкими отверстиями. Добавить сахар, лимонную кислоту, перемешать. Выложить в салатник и украсить тертой морковью.

**ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ
С ШАМПИНЬОНАМИ**

5 картофелин, 200 г шампиньонов, головка лука, 1 петрушка, корень моркови, лавровый лист, душистый горошек, гвоздика.

Очистить картофель от кожуры и ввести в похлебку вместе с нарезанной кружочками петрушкой, морковкой и луком. Если клубни картофеля крупные, разрезать их на 4 части. Шампиньоны нарезать вдоль соломкой, бросить в похлебку, ввести лавровый лист и другие пряности. Настоять на краю под крышкой. Похлебку разлить по тарелкам и присыпать зеленью.

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША
С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ**

1/2 стакана гречневой крупы, 5 яблок, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, столовая ложка изюма, 1,5 стакана воды, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать тонкими ломтиками или небольшими кубиками, смешать с гречневой кашей и дроблеными орехами, промытым изюмом, тщательно перемешать. Вкус будет более пикантным, если добавить к каше молотый мускатный орех (на кончике ножа).

Подать на стол в горячем виде.

Среда

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

На 1 порцию — 150 г тертых яблок, 1/2 апельсина, 15–20 грецких орехов.

Потереть на терке яблоки, добавить к ним апельсиновый сок и измельченные грецкие орехи.

ОВОЩНОЙ СУП

8–10 стручков зеленой фасоли (консервированной или замороженной), 2–3 стебля зеленого лука, чеснок, 2 маленькие морковки, мята, петрушка, соль, несколько капель уксуса.

В кастрюлю влить 4–5 стаканов подсоленного и подкисленного уксусом кипятка, положить очищенную, промытую и мелко нарезанную зелень и все овощи варить на сильном огне 10 минут, а затем на слабом огне 30 минут.

ОТВАРНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ИЛИ КАРТОФЕЛЬ

Четверг

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Нарежьте соломкой 400 г свежей капусты, посыпьте солью, сахаром и перетрите до образования сока, который отожмите. Заранее замочите чернослив, и когда он набухнет, отделите мякоть от косточек, нарежьте ее мелкими кусочками. На крупной терке натрите 1 небольшую морковь. Соедините капусту, мор-

ковь и чернослив, перемешайте, добавьте лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу: выложите в салатницу, украсьте черносливом и кружочками моркови.

ЩИ С ГРИБАМИ

50 г сушеных грибов, 0,5 кочана свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 свежий помидор, 3 стол. ложки томата-пюре, соль, перец, лист лавровый, зелень укропа.

Свежие грибы очистить, промыть, затем отварить и процедить. Сушеные грибы промыть в холодной воде и замочить на 2—3 часа. После набухания сварить грибной бульон. Капусту и картофель крупно нарезать, сложить в кастрюлю, залить бульоном и варить до готовности овощей. Свежий помидор нарезать дольками и тушить с измельченным репчатым луком и мукой, разведенной холодным грибным бульоном. Все соединить, добавить лавровый лист, перец и варить 30 мин. Перед подачей посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

500 г картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2—3 столовых ложки винного уксуса, столовая ложка воды, 1—2 дольки чеснока, 2 веточки зелени кинзы, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени кинзы и укропа, толченый шафран, стручковый перец, соль по вкусу.

Картофель отварить обычным способом и хорошо размять. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень

кинзы, стручковый перец, соль истолочь и выжать ореховое масло, которое слить в отдельную посуду. Истолченную ореховую массу развести водой с уксусом, добавить очень мелко нарезанные репчатый лук, зелень кинзы и укропа, толченый шафран, размятый картофель и хорошо вымесить. Из полученной тестообразной массы скатать фрикадельки величиной с куриное яйцо. Аккуратно уложить их на блюдо, в каждой фрикадельке сделать маленькое углубление, в которое влить ореховое масло.

По Типикону:

Пятница — совершенный пост

Суббота — сухоядение

Воскресенье — праздничный стол.

Пасха. Светлое Христово Воскресение

Куличи

РЕЦЕПТ МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

1 кг. пшеничной муки, 1,5 стакана теплой воды, 2—3 стол. ложки молока, 50 г. дрожжей, 2 яйца, 125 г. сливочного масла, 100 г. сахарного песка, 100 г. промытого изюма, горсть мелко нарезанного кубиками цуката, толченый кардамон, корица.

Из всех компонентов замесить с вечера достаточно крутое тесто. Покрывать полотенцем, оставить до утра подниматься. Утром выложить тесто на стол, долго месить, потом разделить на две части, посадить в смазанные маслом невысокие формы, дать подняться. Когда куличи достаточно поднимутся (поверхность покрывается сплошными пузырями, и от прикосновения тесто «заходит ходуном»), растереть одно яйцо, смешать с молоком, смазать кулич, посадить в духовой шкаф, выпекать около 40 мин.

КУЛИЧ «СМОЛЕНСКИЙ»

2 кг. пшеничной муки, 80 г. дрожжей, 0,3 теплого молока, 1,75 стакана растопленного сливочного масла, 10 яиц, соль по вкусу, 200 г. измельченных орехов, 3 стакана изюма, 0,5 стакана сахара.

Из муки (2,5 стакана), дрожжей и теплого молока ставят опару. Когда опара поднимется, всыпают ос-

тавшуюся муку, замешивают тесто, дают подняться. Добавляют растопленное масло, яйца, соль по вкусу, измельченные орехи (лучше всего — миндаль), промытый и просушенный изюм и сахар. Еще раз замешивают тесто, выкладывают в форму, дают подняться и пекут кулич.

КУЛИЧ ЗАВАРНОЙ

12 стаканов муки, 125 г. растопленного масла, 4 яйца, 0,75 стакана сахара, 1 стакан молока, 70 г. дрожжей, 2 стакана жидкого чая, 0,75 стакана очищенного изюма, 2 ч. ложки соли.

Накануне в 8 ч. вечера дрожжи залить 0,5 стакана теплой воды и дать им подняться. Муку (0,5 стакана) заварить кипящим молоком (0,5 стакана) и хорошо размешать. Если плохо заварилось, то немного прогреть, постоянно помешивая. Когда дрожжи подойдут, их смешать с заваренной мукой, добавить остывшее кипяченое молоко, соль и яйца (но немного яиц нужно оставить для подмазки), подсыпать муку, чтобы получилось густое тесто, хорошо его вымесить и поставить до утра в теплое место подходить, хорошо укрыв.

В 6—7 ч. утра влить в тесто подогретое, но не горячее масло и, понемногу, теплый чай, размешанный с сахаром. Затем положить в тесто какие-нибудь ароматические приправы и всыпать, непрерывно помешивая, почти всю оставшуюся муку. После этого выложить тесто на стол или доску и выбивать до тех пор, пока не появятся пузыри. Готовое тесто выложить в

вымытую и смазанную изнутри маслом посуду, покрыть чем-нибудь теплым и оставить подходить. Через час тесто выложить на доску, перемешать с изюмом, еще выбить, но осторожно, и дать подойти в той же посуде (примерно еще полчаса). После этого тесто разложить в смазанные маслом формы, дать подойти, смазать верх кулича яйцом и выпекать при температуре 180°.

КУЛИЧ ЦАРСКИЙ

6 стаканов муки, 50 г. дрожжей, 15 желтков, по 200 г. сливочного масла и сахара, 3 стакана сливок, 10 зерен кардамона, 1 мускатный орех, 100 г. цукатов, 50 г. миндаля, 100 г. изюма.

Дрожжи развести в стакане сливок и замесить густую опару из половины всей муки. Когда опара поднимется, ввести растертые со сливочным маслом и сахаром яичные желтки, смешать с оставшейся мукой, сливками, толченым кардамоном, мускатным орехом, шинкованным миндалем, цукатами и промытым изюмом. Тесто хорошо взбить и оставить подходить. Когда оно поднимется, снова вымесить и уложить в смазанную маслом бумажную форму. Форма должна быть наполнена до половины. Тесту дать подняться до трех четвертей высоты формы и затем выпекать.

КУЛИЧ «НОВГОРОДСКИЙ»

2 кг. пшеничной муки, 3,5 стакана теплого молока, 80—100 г. дрожжей, 20 желтков, 1 стакан сахара. 2 стакана растопленного сливочного масла, соль.

Из муки (0,5 нормы), теплого молока и дрожжей готовят опару. Размешивают, дают подняться. Потом добавляют желтки, растертые добела с сахаром, растопленное теплое масло, немного соли, оставшуюся муку (тесто должно быть немного гуще, чем для оладьев) и вымешивают руками или лопаткой до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Дают еще раз подняться. Взбивают тесто лопаткой, выкладывают в смазанные маслом и посыпанные мукой формы. Когда куличи поднимутся, их помещают в умеренно горячую духовку и выпекают в течение 1 часа.

КУЛИЧ ШАФРАНЫЙ

Для опары: 2,5 стакана пшеничной муки, 50 г. дрожжей, 0,3 л. сливок.

Для теста: 15 желтков, 400 г. сливочного масла, 1 стакан сахара, 10 истолченных зерен кардамона, треть стакана изюма, 0,5 чайной ложки шафрановой настойки, 1 истолченный мускатный орех, 100 г. нарезанных цукатов, треть стакана измельченного миндаля, 4 стакана пшеничной муки, 5 взбитых белков.

Из муки, дрожжей и подогретых сливок готовят густую опару. Когда опара поднимется, добавляют в нее желтки, растертые со сливочным маслом и сахаром, истолченные зерна кардамона, изюм, шафрановую настойку, истолченный мускатный орех, нарезанные цукаты, измельченный миндаль, мука. Тесто хорошо вымешивают и ставят на 1,5–2 часа в теплое место. Затем добавляют взбитые белки, еще раз вымешивают, пе-

рекладывают в смазанную маслом и обсыпанную сухарями высокую круглую форму, дают тесту подняться и выпекают в умеренно нагретой духовке до готовности. Куличи из приготовленного таким образом теста лучше делать небольшими — они лучше пропекаются.

Из указанного количества теста можно испечь 2 кулича.

ПАСХАЛЬНЫЙ ВЕНОК

На 20 порций — для дрожжевого теста: 500 г. пшеничной муки, 1 кубик дрожжей, 2 стол. ложки сахара, около 150 мл чуть теплого молока, 0,5 стол. ложки соли, 0,5 пакетика лимонной приправы, 75 г. растопленного сливочного масла, 1 яйцо, 1 белок. Для украшения: 1 желток, мак, кунжутное семя, семена тыквы, 3–4 яйца вкрутую, ярко окрашенные.

Кроме этого: бумага для выпечки. Дрожжевое тесто: Муку просеять в миску для работы с миксером. В середине сделать углубление. Дрожжи раскрошить. Выложить в углубление и, добавив немного сахара и молока, замесить в углублении опару. Накрыть и поставить в теплое место на 15 мин, пока опара не начнет пузыриться. Добавить к опаре остаток сахара, молока, соль, лимонную приправу, сливочное масло, яйцо и белок. Замесить тесто. Скатать шаром и оставить на 30–40 мин., пока тесто не увеличится вдвое. Выпечка: Тщательно вымесить дрожжевое тесто. Раскатать его в формс прямоугольника на слегка присы-

панной мукой поверхности. Разрезать на три жгута. Небольшие остатки отложить в сторону для украшения. Сплести из трех жгутов толстую косу и придать ей форму венка. Аккуратно выложить венок на выстеленный бумагой противень. Из остатков теста слепить четыре маленькие розочки и прилепить их в качестве украшения к пирогу. Дать тесту подойти еще 20 мин. Тем временем нагреть духовку до 200°. Венок смазать взбитым желтком. Посыпать маком и кунжутом. Семена пинии выложить в виде лепестков вокруг розочек из теста. Выпекать в середине духовки около 35 мин. Перед подачей на стол выложить в середину венка сваренные вкрутую и ярко окрашенные яйца. Вместо мака и кунжута венок можно посыпать семечками подсолнечника. Если Вы не располагаете временем, то замените обычные дрожжи на сухие и перемешайте все ингредиенты сразу. Тем самым вы минуете этап замешивания опары. Мелко рубленые орехи придадут вкусу вашей выпечки особую пикантность.

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

500 г. муки, 30 г. дрожжей, 120 г. сахара, 1 чашка теплого молока, 380 г. сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли, третья цедра от 0,5 лимона и апельсина, 5 яиц, 150 г. изюма, 250 г. сахарной пудры, 1 стол. ложка лимонного сока, 4 стол. ложки горячей воды, 6 шт. разноцветного мармелада для украшения, масло и мука на форму.

Муку просеять в миску и сделать посередине лунку. Раскрошить туда дрожжи и развести молоком с небольшим количеством сахара и муки, затем накрыть чистым полотенцем и дать 20 мин. постоять. К подошедшей опаре добавить растопленное масло, сахар, соль, яйца, натертую лимонную и апельсиновую цедру и вымесить тесто. Изюм промыть горячей водой, дать стечь и замесить тесто. Выложить тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму (диаметром примерно 22 см.) и поставить на 30 мин. подходить. Выпекать 30—40 мин. в духовке, разогретой до 200°. Готовый кулич остудить в форме, переложить на кухонную решетку. Лимонный сок с сахарной пудрой и водой растереть до консистенции помады, намазать кулич и украсить его разноцветными ломтиками мармелада.

Пасхи

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПАСХИ

Качество приготовления пасхи прежде всего зависит от качества продуктов: творог необходимо иметь свежий, негорький и некислый, а сметану и сливки — густые. Все это должно быть очень хорошо размешано, так, чтобы вся пасха представляла собой гладкую, ровную массу. Украшают пасху разными фруктами, цуккатами и изюмом. Кроме того, сверху ее покрывают розовым кремом (взяв 200 г сливочного масла, растапливают его, всыпают 100 г протертого творога и 50 г.

сахарной пудры, вымешивают до гладкости, добавляют несколько капель свекольного сока, чтобы цвет был розовый).

Этой массой украшают из корнетика пасху: сначала углы, затем верхушку, и на четырех краях пасхи делают буквы «ХВ» или какой-нибудь рисунок по желанию. Пасхи готовят и шоколадные. Для этого добавляют порошок шоколада или какао и, соединив его с куском сливочного масла, распускают в посуде на плите, кладут в творог, размешивают.

ПАСХА РОЗОВАЯ

800 г. творога из-под пресса, 200 г. малинового варенья без излишнего сиропа, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 100 г. сливочного масла, 2–3 стакана сметаны.

Творог смешать с вареньем и сахаром, протереть смесь сквозь решето, добавить яйца, масло, сметану, все хорошо перемешать, выложить в пасочницу, выстланную изнутри тонкой тканью, и поставить под гнет.

МИНДАЛЬНАЯ ПАСХА

1 кг. творога, по 1 стакану сметаны, измельченного миндаля, сахара.

Творог протереть через сито, добавить сметану. Очищенный миндаль залить кипятком, освободить от шкурки, подсушить, тщательно измельчить, добавить сахар, растереть все и перемешать с творогом. Выложить в форму.

ПАСХА «ЛУЧШАЯ»

400 г. творога, 200 г. сахара, 200 г. сливочного масла, 50 г. сметаны, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, 50 г. изюма, немного соли.

Если творог приготавливается в большом количестве, то его накануне кладут под пресс, то есть хорошенько заворачивают и завязывают в марлевую салфетку, кладут на него дощечку, а на нее что-нибудь тяжелое: гирю или камень для того, чтобы за ночь выдавить из него сыворотку.

Убедившись, что вся сыворотка стекла, творог протирают через редкое сито. Затем масло разминают и немного подогревают, чтобы оно было мягче, и вымешивают до густоты сметаны. Далее всыпают в него сахар, соль и продолжают хорошенько вымешивать добела. Потом добавляют сметану и ванильный сахар, и снова вымешивают. После этого кладут творог и, размешав, выкладывают в пасочницу (форму). Готовят пасочницу так: тщательно моют, складывают, связывают веревочкой и на стенки внутри пасочницы кладут мокрую ткань. Выкладывают в нее приготовленную массу, ставят на холод и дают постоять 1 час.

При накладывании приготовленной массы в пасочницу ее стучат об стол, чтобы масса плотнее улеглась и рельефнее получился рисунок формы.

ПАСХА ОБЫКНОВЕННАЯ

1,3 кг. свежего творога, 0,5 стакана сметаны, 100 г. сливочного масла, сахар (по вкусу), 2 чайных ложки соли.

Творог положить на сутки под гнет, потом протереть через сито, добавить сметану, растопленное масло, соль и сахар.

Все перемешать как можно лучше, сложить в форму, прикрытую внутри тонкой чистой тряпочкой, сверху положить дощечку, а на нее гнет (тяжелый камень) и оставить на сутки в прохладном месте.

ПАСХА СДОБНАЯ

400 г. творога, 100 г. сметаны, 0,25 бутылки густых сливок, 200 г. сливочного масла, 200 г. сахара, 0,5 чайной ложки ванильного сахара, 1 яйцо, 50 г. изюма, немного соли.

Творог кладут под пресс, если порция большая, а маленькую порцию готовят без пресса. Выбирают творог сухой и некислый. Процеживают через редкое сито, всыпают ванильный сахар в кастрюлю, кладут яйцо, вымешивают и постепенно вливают сливки, размешивают и ставят прогреть на плите, помешивая лопаткой, но не кипятят, иначе масса может сделаться крупчатой, то есть свернуться.

Прогревают так, чтобы на лопатке образовался густой налет. Затем эту массу остужают, разминают маслом, немного его нагревают, вымешивают лопаткой, чтобы оно было густое, как сметана. Вливают в него

приготовленную массу и сметану, опять хорошенько вымешивают до гладкости, а затем кладут протертый творог, размешивают и выкладывают в пасочницу. В пасочницу кладут чистую тряпочку, и когда пасочница заполнится, накрывают творог концами тряпочки. Кладут на него что-нибудь тяжелое в качестве пресса и выставляют на холод на несколько часов.

Эту пасху держат на холоде и после разговенья, не оставляют ее в комнате, потому что в тепле она киснет.

ПАСХА ЦАРСКАЯ

800 г. творога, 450 г. сливочного масла, 6 желтков, 2 стакана сахара, изюм, цукаты, миндаль, лимонная цедра по вкусу, 300 г. густых сливок, ванилин.

Масло растереть добела, добавить желтки, сахарный песок, немного ванилина и еще раз растереть. Соединить с протертым сквозь сито творогом, добавить изюм, цукаты, миндаль, лимонную цедру (или кардамон). Тщательно растереть до получения однородной массы, добавить взбитые сливки, перемешать сверху вниз, выложить в подготовленную форму и оставить в холодном месте под гнетом на 12 часов.

ПАСХА ШОКОЛАДНАЯ (НЕ ПРОВАРНАЯ)

2,4 кг. творога, 400 г. сахара, ванилин, 400 г. сметаны, 5 яиц, 400 г. сливочного масла, 200 г. шоколада.

Хороший свежий творог складывают в салфетку, завязывают ее, чтобы не вышел творог. Кладут на него

что-нибудь тяжелое, чтобы стекла сыворотка, и оставляют на сутки. После этого творог протирают через сито, складывают в фарфоровую чашку, добавляют мелкий сахар, ванилин, густую сметану, протертые через сито сырые яйца и хорошо все размешивают.

Между тем распускают в кастрюле сливочное масло, предварительно сняв сыворотку, всыпают в него тертый шоколад, размешивают шоколад с маслом (на краю плиты), не давая ему перегреться, а когда шоколад распустится, масло с шоколадом остужают и выливают в приготовленный творог.

Тщательно все перемешивают и протирают через редкое сито или частое сито. Затем выкладывают всю массу в приготовленную форму, обложенную марлей. В дальнейшем поступают так же, как указано выше. Только шоколадную пасху украшают не фруктами или изюмом, а этим же творогом, отложенным заранее. Для этого делают из бумаги конусообразную трубочку — корнетик, отрезают у него уголок и выпускают из него разогретый творог на выложенную на тарелку пасху, нанося различные узоры.

ПАСХА «АРХИМАНДРИТСКАЯ»

2 кг. творога, 5 яиц, 100 г. изюма, 5 зерен кардамона, 200 г. сливочного масла, 600 г. сахара, 1 лимон.

Творог протирают через сито, солят, добавляют сырые яйца, изюм, мелко истолченный кардамон, сливочное масло, сахар и мелко рубленную цедру с лимона.

Пасочную форму смачивают водой, выстилают тонкой салфеткой и выкладывают в нее весь творог, устанавливают форму между четырьмя кирпичами, прикрывают верх пасхи дощечкой и кладут груз (гнет).

ПАСХА ЗАВАРНАЯ

10 желтков, 2—3 стакана (по вкусу) сахара, 0,3 л. сливок, ванилин, 400 г. сливочного масла, 1,6 кг. сухого творога.

В кастрюлю с желтками добавляют теплые сливки, немного ванилина и, непрерывно помешивая, варят на умеренном огне до загустения (но не кипятят).

Затем переливают в фарфоровую или керамическую посуду, заправляют горячую смесь сливочным маслом, нарезанным кусочками, и остужают. Сухой протертый через сито творог постепенно соединяют с остуженной смесью так, чтобы получилась однородная масса. Помещают ее в подготовленную форму, кладут гнет и ставят на 10—12 час. в прохладное место.

Крашеные яйца

Перед тем, как покрасить яйца, их надо хорошенько помыть. Яйца варят вкрутую в отваре луковой шелухи или листьев молодой березы. В зависимости от насыщенности лукового отвара они приобретают желто-коричневый цвет различной интенсивности.

К ним можно привязать листочки петрушки, которые оставляют на скорлупе светлые отпечатки.

Яйца красят и пищевыми красителями. Для этого надо сварить их вкрутую. краску (обычно красную)

растворить в горячей воде, горячие яйца опустить в краску, вынуть и разложить для просушки на бумаге. Можно покрасить яйца в лоскутках. Для этого их необходимо помыть, вытереть и, опять смочив, завернув в шелк, обвязать нитками и варить. Готовые яйца вынуть, остудить и снять шелк. Можно использовать и цветные нитки: яйца нужно обернуть ими, перевязать, чтобы нитки не соскальзывали, и варить. Скорлупу окрашенных яиц можно поскоблить бритвой, сделав какой-нибудь узор или рисунок, а потом его раскрасить или оставить белым. Можно нанести рисунок воском, а затем красить. Высохшие яйца можно протереть растительным маслом, чтобы они блестели.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Празднику Рождества предшествует Рождественский пост. Он начинается 28 ноября. Заговенье (последний день, когда едят скоромную пищу) — 27 ноября — приходится на день святого апостола Филиппа, отсюда пост еще называется Филипповским, Филипповками. Длится он шесть недель по 6 января включительно.

Рождественский пост значительно отличается от Великого. Он менее строг по уровню воздержания и напоминает Петровский пост. Если не случится никакого праздника, то в понедельник, среду и пятницу полагается растительная пища без постной о масла, во вторник и четверг — с растительным маслом, а в субботу и воскресенье до 2 января к ним прибавляется рыба. Кроме того, рыба разрешается в большие праздники — Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день святителя Николая Чудотворца (19 декабря), престольный праздник, на какой бы день недели он ни пришелся, а также в дни памяти некоторых святых — апостолов Матфея (29 ноября) и Андрея Первозванного (13 декабря), князя Александра Невского (6 декабря).

В канун Рождества (в Сочельник, 6 января стараются вообще обходиться без пищи, ожидая восхождения на небе первой вечерней звезды. Это дань памяти о той яркой звезде, которая вспыхнула много

веков назад в час появления Спасителя на нашей земле. В это время принято съесть немного «сочива».

Однако праздник, со снятием всех ограничений в питании на одиннадцать дней, наступает только наутро <дни> с 8 по 17 января и именуется святыми днями, или святками. На протяжении святков отменяются однодневные посты в среду и пятницу.

Салаты

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХОЛОДЕЦ

12–15 картофелин, 2–3 луковицы, 3–4 стол. ложки растительного масла, 10–12 зубчиков чеснока, 1/2 стакана кипяченой воды, соль, молотый перец, зелень (можно использовать сушеную зелень).

Очищенный картофель сварить. Отвар слить, а картофель в горячем виде протереть, добавить обжаренный репчатый лук, молотый перец и развести подготовленный картофель до консистенции густой сметаны растительным маслом.

Массу выложить в тарелку слоем 4–5 см. Поверхность разровнять, нанести ложкой волнообразный рисунок и поставить в холодильник на 2–3 часа. Охлажденный картофельный холодец посыпать мелко нарезанной зеленью.

Отдельно подать заправку из чеснока.

Заправка: чеснок растереть с солью, залить кипяченой водой, добавить молотый перец.

САЛАТ ИЗ ГОРОХА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

200 г гороха, 200 г соленых огурцов, 1 луковица, 400 г растительного масла, пряности, соль.

Предварительно замоченный горох отварить и охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нашинковать и смешать с горохом. Добавить нарезанный лук, соль, пряности, масло.

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ

3—4 свеклы сварить, очистить и натереть на крупной терке.

Мелко нарезать или натереть на мелкой терке 3—4 дольки чеснока и смешать со свеклой.

Мелко нарезать 200 г маринованных маслят, перемешать со свеклой и чесноком. Заправить растительным маслом.

Можно добавить 10 растолченных грецких орехов.

Супы

ЩИ СВЕЖИЕ С ГРИБАМИ (БЕЗ МАСЛА)

Отварить 100 г белых грибов, добавить 2 мелко нарезанные моркови, 1 репчатую луковицу. Посолить. Варить до мягкости в небольшом количестве воды.

Нарезать 0,5 кг свежей белокочанной капусты и поставить варить в отдельной кастрюле.

Когда грибы и морковь станут мягкими, положить их в кастрюлю с капустой.

Добавить 2 ст. ложки геркулеса.

Заправить 1 столовой ложкой томата-пасты.

Прокипятить. Снять с огня, добавить зелень.

ПОХЛЕБКА С КАРТОФЕЛЕМ (БЕЗ МАСЛА)

4 крупных картофелины, морковь, корень петрушки, 3 головки лука, 1/2 головки чеснока, лавровый лист, душистый перец, 4 помидора, пучок огородной зелени.

Лук нашинковать и бросить в кастрюлю с кипятком, затем положить морковь и петрушку, нарезанные кружочками, лавровый лист и душистый горошек.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашу с соком влить в кипящую похлебку.

Заправить мелко нашинкованным чесноком и мелко нарезанными помидорами.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

Очистить и нарезать кубиками 1—2 моркови и небольшой корешок петрушки или сельдерея. Мелко нарезать 200 г стручковой фасоли и четверть небольшого кочана капусты.

Сварить овощи, опустив их в кипящую воду. Добавить картофель, обжаренную в масле мелко нарезанную луковицу и 2—3 сырых очищенных помидора. Сваренную отдельно свеклу нарезать кубиками и положить в борщ перед тем, как снять его с огня.

Чтобы ускорить приготовление блюда, можно натертую на крупной терке сырую свеклу прогреть в масле вместе с луком.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

400 г чечевицы, 100 г растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка чабреца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Чечевицу перебирают, промывают, заливают водой, добавляют чеснок и чабрец и ставят варить. За 15 мин до готовности в суп вводят пассерованные на растительном масле лук, муку и томат-пюре.

Готовый суп посыпают зеленью петрушки и красным перцем. Подают суп как в горячем, так и в холодном виде.

СУП С УШКАМИ

Сварить 300 г свежих или 40—50 г сухих (предварительно замоченных) белых грибов до мягкости. Мелко нарезанные репчатую луковицу и морковь положить в отдельную кастрюльку, добавить 50 г растительного масла, стакан грибного отвара и тушить под плотно закрытой крышкой на слабом огне, пока не выпарится жидкость, а морковь станет мягкой. Готовые корни положить в грибной отвар. Еще одну репчатую луковицу мелко порубить и обжарить в растительном масле до светло-желтого цвета. Добавить вынутые из грибного отвара сваренные грибы, пору-

бить их или провернуть через мясорубку, обжарить, посолить и поперчить. Сделать ушки — из двух стаканов муки и воды вымесить тесто, тонко раскатать его на доске, нарезать ножом на квадратики и на каждый квадратик положить обжаренные с луком грибы. Затем соединить два противоположных угла квадрата и зашить края. Чем меньше по размеру получатся ушки, тем они будут вкуснее. За 15 минут до подачи супа опустить ушки в кипящий грибной бульон и сварить. Готовые ушки всплывут. Подать суп с зеленью.

Вторые блюда

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, пока горячий — протереть и выложить на смоченную водой салфетку. Начинить фаршем, соединить края рулета и поместить на противень «швом» вниз. Сверху посыпать сухарями.

Наиболее часто начинки (фарши) готовят из овощей, а также риса с овощами, грибами или сыром. Классический рецепт начинки из овощей выглядит примерно так: нарезанные мелко морковь, петрушку и сельдерей слегка обжаривают на растительном масле (лук — отдельно), капусту припускают с небольшим количеством томата-пасты (или без). Все добавки — по вкусу, в том числе и нарубленная зелень, чеснок, зеленый лук. Точно так же готовят и фарш

из овощей и риса, только, конечно, без томата-пасты. Рис варят или припускают.

Различных начинок очень много, и их выбор зависит только от возможностей и вкуса хозяйки.

РАГУ ИЗ ТЫКВЫ С ОРЕХАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

400 г тыквы, 2 небольших баклажана, 5–6 шт. репчатого лука, пучок огородной зелени, 2–3 помидора, орехи.

Из мякоти тыквы и баклажанов нарезать кубики, лук мелко нашинковать, все овощи потушить, в самом конце положить резаные помидоры, подкислить лимонным соком или вином, добавить по вкусу пряности, крошки орехов.

ПАЛТУС С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ШАМПИНЬОНАМИ

На 1 кг рыбы — 200 г корня сельдерея, 300 г шампиньонов, 3 столовые ложки масла, 1 стакан сухого белого вина, соль, молотый перец, лимонный сок по вкусу.

Нарезать тонкой соломкой несколько очищенных корней сельдерея. Подготовить и нарезать тонкими ломтиками шампиньоны. Сложить в кастрюлю, добавить масло и, закрыв крышкой, протушить до полуготовности. Подготовить рыбу и снять с нее филе без костей и кожи. Выложить в хорошо смазанный небольшой противень тушеные грибы с сельдереем, сверху уложить куски посоленной и поперченной рыбы. Влить сухое белое вино и немного лимонного сока. Поставить в духовой шкаф. Через 30 ми-

нут осторожно слить соус, поставить его на огонь, выпарить наполовину и заправить маслом. Выложить рыбу вместе с грибами и сельдереем на блюдо, залить соусом. Посыпать зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель. Это вкусное блюдо хорошо для праздничного стола. При желании в соус можно добавить немного сахарного песка.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С МАКАРОНАМИ

Нашинковать половинку небольшого кочана капусты, добавить одну средних размеров натертую морковь, среднюю луковицу тонко нашинковать полукольцами и все это слегка обжарить до полуготовности на растительном масле.

Отварить 200 г тонких макарон или длинной вермишели. Если макаронные изделия быстрого приготовления (3—5 мин), отваривать отдельно их не нужно, а можно добавить в сковородку с обжаренной капустой воду, макароны, накрыть крышкой и довести до готовности, накрыв крышкой и периодически помешивая. Заправить солью, перцем, соевым соусом.

ОЛАДЬИ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

300 г чечевицы, 1/2 стакана пшеничной муки, 10 г сухарей, масло растительное, соль.

Чечевицу вымачивают в течение 10—12 часов, варят до готовности, добавляют муку, масло, соль, перемешивают. Пропускают через мясорубку, добав-

ляют репчатый лук, чеснок, можно добавить немного кетчупа, муку.

Формуют котлеты, панируют в сухарях, обжаривают.

ГОЛУБЦЫ

Кочан капусты освободить от кочерыжки и верхних листьев, опустить в кастрюлю с горячей водой и варить 5—10 минут. Вынуть из кастрюли, опустить в холодную воду. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разобрать на отдельные листья. Затем в остывшие листья капусты положить грибной фарш, завернуть конвертом, уложить в кастрюлю, залить грибным бульоном. Можно добавить томат-пасту.

Ф а р ш. Отварить 500 г разных грибов. Порезать и пожарить их в масле с нарезанными 2-мя репчатыми луковичками. Посолить. Перемешать.

РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г рыбного филе натереть лимоном, посолить и выложить в смазанную маслом форму. 500 г нарезанных шампиньонов обжарить в масле с 2 нарезанными репчатыми луковичками. Положить на рыбное филе слой из 3 помидоров, нарезанных кружочками, затем слой грибов, слой порубленной зелени петрушки. Добавить немного воды. Поставить в духовку и запекать при температуре 200 градусов.

ЖАРКОЕ ПО-ОХОТНИЧЬИ

На 600 г филе скумбрии — 4 головки репчатого лука, соль, чеснок, майоран, черный молотый перец, ягоды можжевельника, тмин, эстрагон, базилик.

Филе рыбы нарезать на кусочки, посыпать специями, мелко рубленным чесноком, добавить обжаренный лук и запечь (добавить немного воды) в духовке. Подать с отварным картофелем.

Сочиво

СОЧИВО РОЖДЕСТВЕНСКОЕ

1 стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 2—3 ст. ложки мёда, сахар по вкусу.

Зерна пшеницы вначале толкут в деревянной ступе деревянным же пестиком, периодически подливая чуть теплой воды, чтобы оболочка пшеницы полностью обрушилась.

Затем ядро отделяют от плевела, отсеивая, просеивая и промывая, а потом уже варят на воде из чистых зерен обычную рассыпчатую постную кашу, охлаждают ее и подслащают по вкусу.

Отдельно в специальной посуде растирают мак до получения макового молочка, добавляют мёд, перемешивают все до получения однородной массы и добавляют к каше. Если каша покажется густоватой, ее разбавляют охлажденной кипяченой водой. В последнюю очередь добавляют грецкие орехи.

Приготавливают сочиво также и из риса. Соотношение компонентов при этом сохраняется. Иногда по желанию добавляют изюм. При этом изюм должен быть промыт и уварен до мягкости.

Готовое блюдо должно быть в буквальном смысле этого слова «сочным», рисовые зерна должны сохранять целостность, то есть быть «зернышко к зернышку».

Для подслащивания традиционно используют только мёд, однако можно заменить его и сахаром.

Праздничный стол

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

300 г кальмаров, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 яйцо, 120 г майонеза.

Репчатый лук и яблоки мелко нарезать, уложить тонким слоем на овальное блюдо. Сверху положить вареных кальмаров, нарезанных соломкой. Все залить майонезом и положить на него кусочки вареного яйца.

ПАШТЕТ ИЗ БРЫНЗЫ

300 г брынзы, 150 г сливочного масла, 3 небольших зубчика чеснока, 2 ст. ложки мелко рубленной зелени петрушки, черный молотый перец.

Брынзу порезать на кусочки, залить на 5–10 мин крутым кипятком, чтобы размягчилась. Чеснок выдавить чесноковыжималкой, смешать со взбитым маслом, щепоткой перца.

Затем откинуть брынзу на сито, дать хорошенько стечь воде и соединить с маслом, взбить миксером или тщательно вымесить.

РЫБА ПОД МАРИНАДОМ

Любая рыба (можно филе), мука, растительное масло для обжаривания, перец, соль.

Для маринада: 2—3 моркови, 2—3 луковицы, зелень петрушки, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан томата-пюре, 3—4 шт. гвоздики, кусочек корицы, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1 1/2 стакана бульона или воды, лавровый лист, перец, соль.

Приготовить маринад. Зелень нарезать, овощи натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в кастрюлю, добавив растительное масло, и слегка поджарить в течение 10—15 мин.

Затем в кастрюлю добавить томат-пюре и пряности, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить 10—15 мин. После этого влить в кастрюлю уксус, бульон или воду, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Промытую и очищенную рыбу порезать кусками, мелкую оставить целой. Посолить, посыпать перцем, обвалить в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом.

СТУДЕНЬ

2 кг мясных субпродуктов, 2—3 моркови, 2 луковицы, коренья петрушки, 1 головка чеснока, лавровый лист, перец горошком, соль.

Говяжьи ножки (губы, уши, хвосты) промыть, разрубить на куски, положить в большую кастрюлю и залить 4 л холодной воды. Кастрюлю поставить на огонь, воду довести до кипения, снять накипь и варить субпродукты 4—5 часов при медленном кипении, периодически снимая жир и накипь. В конце варки добавить морковь, лавровый лист, перец, лук, петрушку, соль.

Когда бульон станет клейким, процедить, вынув субпродукты; мякоть отделить от костей, положить в процеженный бульон и варить еще 20—30 мин. Затем добавить мелко нарубленный чеснок, посолить по вкусу и разлить бульон по тарелкам. Разложить в них мясо и поставить на холод для застывания. Застывший студень нарезать на порции. Подать к нему хрен с уксусом и горчицу.

«ВЕНОК» ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КОЛБАСОЙ

На 4 порции — 1,5 кг картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 маринованных огурца, 250 г говяжьей колбасы, 125 г майонеза, 150 г сметаны, крупномолотый черный перец, уксус, соль, 1 помидор, 8 г желатина, немного измельченного зеленого лука, пучок листового салата.

Отварить картофель в мундире в подсоленной воде, обдать холодной водой, очистить и нарезать кружочками. Дать остыть. Нарезать кубиками лук, огурцы и колбасу.

Майонез и сметану смешать, приправить солью, перцем и уксусом.

Размочив и отжав желатин, растворить его и осторожно добавить в майонезно-сметанную смесь. Разрезать помидор на 4 части. Вымыть салат.

Смешать картофель, лук, огурцы, колбасу, майонезную смесь и, положив в форму в виде кольца, поставить на 2 часа в холодильник. Вынув из холодильника, опрокинуть на блюдо, выложить в середину листики салата с помидорами и подавать, посыпав колечками зеленого лука.

Время приготовления: 40 мин.

Время охлаждения 2 часа.

ШАШЛЫК В КАСТРЮЛЕ

200 г баранины, 2 головки репчатого лука, 80 г зерен граната, 25 г гранатового сока, зелень петрушки, перец, соль.

Корейку или грудинку жирной баранины нарезать кусками весом по 40—50 г, положить в кастрюлю с нагретым маслом, посыпать солью, перцем и обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжать жарить еще 5 мин. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и снять шашлык с огня. Перед подачей шашлык посыпать зеленью петрушки и зернами граната.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г куриного филе, 40 г сливочного масла, 40 г пшеничной муки, 2 яйца, зелень, перец, соль.

Куриное филе пропустить два раза через мясорубку. Добавить яйца, сливочное масло, соль, перец.

Хорошо взбить массу и разделить на котлеты, которые запанировать в муке.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С МАСЛИНАМИ

Говяжий отварной язык, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана маслины (маринованный виноград), $\frac{1}{2}$ стакана бульона, пряности, соль.

Отварной язык нарезать ломтиками, положить в керамический горшочек.

Добавить туда же нашинкованный поджаренный лук, предварительно слегка отваренные в воде маслины (или промытые от маринада ягоды винограда), влить бульон.

Горшочек поставить в духовой шкаф на 30 мин.

Рождественская выпечка

ТОРТ «ПРАГА»

2 яйца, 2 стакана сахарного песка, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ банки сгущенного какао, $\frac{1}{4}$ ч. ложки погашенной соды, $\frac{1}{2}$ стакана муки.

Все смешать, разделить на 3 части и выпекать на сковороде.

Крем: 150 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ банки сгущенного какао.

Коржи намазать кремом и уложить друг на друга.

Глазурь: 50 г сливочного масла, 4 стол. ложки сахара, 2 стол. ложки молока, 1 стол. ложка какао.

Перемешать, довести на медленном огне до кипения. Чуть остудить и залить торт сверху. Поставить торт в холодильник.

ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

300 г протертых сухарей, 150 г шоколадного масла, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан горячего молока.

Перемешать, слепить пирожные и обвалять в какао или в сахарной пудре.

РУЛЕТ «ЛИМОННЫЙ»

3 яйца, 1 стакан муки, $1\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, 1 лимон.

Взбить белки с песком и растереть желтки с песком (1 стакан). Перемешать, добавить муку и размешать (взбить) до однородной массы. Противень полить растительным маслом, посыпать сухарями и вылить полученную массу тонким слоем. Выпекать 10 минут до золотистого цвета (не пересушить) в разогретой духовке. Лимон подержать в кипятке, потом протереть на терке вместе с кожурой, добавить $\frac{1}{2}$ стакана сахара и размешать. Полученный корж,

пока горячий, смазать и закрутить в рулет. Оставить на несколько часов, чтобы пропитался.

ПИРОЖНОЕ «БЕЗЕ»

2 стакана + 2 столовые ложки сахарного песка, 6—7 яичных белков, лимонная кислота.

Две столовые ложки сахара и белки взбить, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в три раза (белок будет лучше избиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике). После этого добавить лимонную кислоту на кончике ложки и, взбивая массу, только под конец, в три приема, всыпать 2 стакана сахарного песка. Готовую массу выкладывать на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом или маргарином. Выпекать в слабо нагретой духовке (до 90—100° С). Снимать, когда пирожные остынут.

КЕКС СМЕТАННЫЙ

1 яйцо, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан муки.

Яйцо взбить с сахарным песком, затем добавить сметану, муку и размешать. Выпекать при средней температуре.

ПИРОГ «ВСЕГДА УДАЧНЫЙ»

Тесто: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 банки сгущенного молока, 3 яйца, 1/2 чайной ложки гашенной соды, 380 г муки, щепотка соли.

Смешать, замесить тесто негустое. Вылить его на теплую, смазанную маслом сковороду, печь в негорячей духовке. Выпечь 2 коржа. Готовность проверять деревянной палочкой.

Остывшие коржи разрезать вдоль и смазать внутри и снаружи кремом.

Крем: 200 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ банки сгущенного молока, 1 стол. ложка какао.

Хорошо растереть. Верх торта можно посыпать толченым орехом.

КЕКС ТВОРОЖНЫЙ

На 10 штук — 200 г муки, 150 г сливочного масла, 260 г сахарного песка, 3 яйца, 4 г соды, 16 г лимонной эссенции, 200 г творога.

Масло сливочное с половиной сахарного песка хорошо взбить. Остальную часть сахарного песка взбить с яйцами и творогом, затем соединить со взбитым сливочным маслом, добавить соду, лимонную эссенцию и муку и осторожно замесить тесто.

Выпекать кексы в формочках при температуре 220—240° С в течение 30 минут.

ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ

200 г творога, 200 г охлажденного маргарина, 2 стакана муки, сахар.

Маргарин натереть на терке, творог размельчить и замесить крутое тесто.

Рождественский пост _____

Раскатать в пласт толщиной 5 мм, сделать кружочки стаканом, посыпать сахаром, сложить пополам. Операцию повторить.

Сделать сверху углубление и насыпать туда сахарного песка. Выпекать на несмазанном противне.

Петров пост

Петров пост зависит от того, рано или поздно бывает Пасха, и потому продолжительность его различна. Он всегда начинается с окончанием триоди, или после недели Пятидесятницы, и прекращается 28 июня, если праздник святых апостолов Петра и Павла будет не в среду и не в пятницу.

Самый продолжительный пост включает в себе шесть недель, а самый короткий — неделю и один день.

Он менее строг, чем Великий. Во все дни этого поста, кроме среды и пятницы, разрешается растительное масло.

Рыбу разрешается вкушать по субботам и воскресеньям, и во вторник и четверг, если, как говорит Церковный Устав (Типик. Гл. 33), случится святой, имени бдение или славословие (если такой праздник выпадает на понедельник, среду и пятницу — разрешается вкушение растительного масла). В самый же праздник апостолов Петра и Павла 12 июля — разрешение поста.

Салаты

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СОЕВЫМ СОУСОМ

(без растительного масла)

500 г капусты, 10 маслин, 1 луковица, 1 столовая ложка соевого соуса.

Капусту нашинковать тонкой соломкой и слегка стереть с мелко нарезанными маслинами. Луковицу тонко нарезать полукольцами и зашпарить кипятком.

Остудить, отжать, добавить соевый соус и смешать с подготовленной капустой.

БОЛГАРСКИЙ САЛАТ

1 помидор, по 1/2 сладкого стручкового перца и моркови, 50 г свежей капусты, 3—4 зубка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, молодые листья сельдерея, лимонный или другой кислый сок по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой. Остальные овощи вымыть. Перец очистить от плодоножек и семян и нарезать тонкими полосками (шириной около 3 мм), морковь и помидоры натереть на крупной терке, чеснок растереть, зелень мелко нарубить. Размешать салат и заправить по вкусу лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЯБЛОК

400 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 1 лимон, 1 ст. ложка мёда, 1 небольшая головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, тмин на кончике ножа.

Яблоки и капусту тонко нашинковать. Добавить натертый лук, мёд, лимонный сок, мелко натертую

лимонную цедру и растертый тмин. Размешать салат и поместить в закрытый сосуд.

Через полчаса подавать на стол, полив маслом.

Можно посыпать огородной зеленью (кинза, укроп, нежные листья петрушки и сельдерея, нежные листья мяты).

Салат из краснокочанной капусты можно готовить пополам с белокочанной.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

4–5 помидоров, головка репчатого лука, 100 г очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, 2 столовые ложки растительного масла.

Прогреть на сковороде орехи и растолочь их на доске скалкой. Чеснок очень мелко нашинковать или размять в чесночнице. Нарезать поперек помидоры, перемешать их с толчеными орехами и чесноком, полить маслом.

Положить в салатницу и сверху посыпать листиками молодой кинзы и петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ С РИСОМ

10 красных помидоров (они должны быть твердые и свежие), 300 г свежих или 100 г сушеных грибов, 3 головки репчатого лука, молотый перец, огородная зелень, 15 листьев салата, 1/2 стакана риса.

Рис отварить в 1 л воды до полной готовности, откинуть на сито. Сварить грибы в 2 стаканах воды,

нашинковать мелко лук и потушить в небольшом количестве грибного отвара. Грибы нашинковать, смешать с рисом, туда же вмешать орехи, предварительно прогретые на сковороде и раздавленные скалкой на доске. Посыпать рис черным перцем, слегка сбрызнуть растительным маслом, смешанным с грибным отваром, охладить.

Отрезать со стороны плодоножки «крышечки» помидоров, вынуть ложкой мякоть, дать стечь соку и нафаршировать помидоры рисом с грибами. Из вынутой мякоти сделать фарш с листьями салата и положить вместо крышечек на фаршированные помидоры.

На плоском блюде разложить листья салата, на них, как на салфетке, поместить фаршированные помидоры.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ

800 г консервированной морской капусты, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла.

Для уксусно-солевого раствора:

1 л воды, по 25 г 8%-ного уксуса, соли.

Очищенный и нарезанный репчатый лук залить уксусно-солевым раствором в отношении 1 : 1 и выдержать 6–8 часов.

Затем морскую капусту и маринованный лук перемешать и заправить растительным маслом.

Супы**ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ГРИБАМИ**

Отварить 500 г белых грибов (можно использовать подосиновики, подберезовики, моховики или маслята). Прожарить в растительном масле на сковороде натертые репчатую луковицу и морковь и добавить в грибной бульон. Отдельно отварить 100–200 г шпината, 200 г щавеля и 100–200 г свежей крапивы. Крапиву предварительно обдать кипятком и отбросить на дуршлаг, чтобы стекла вода. Отваренные шпинат, щавель и крапиву протереть через сито и положить в грибной бульон с тем отваром, в котором они варились. Вместе прокипятить.

Подать с мелко изрубленными укропом, зеленым луком, кинзой, петрушкой.

СУП ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ И КАПУСТЫ

Сварить обычный бульон из корней, добавить свежую или квашеную капусту и картофель. Затем, когда овощи станут мягкими, в кипящий бульон всыпать порошок из растолченных грибов. Уварить и заправить мелко нарезанным и слегка обжаренным с мукой луком. Несколько кружков лимона обогатят суп.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

Порубить свекольную молодую ботву, быстро отварить, процедить. Сырую свеклу натереть и соединить с отваром. Прибавить немного яблочного уксу-

са или лимонного сока, столовую ложку растительного масла, прогреть не кипятя. Украсить зеленью.

ХОЛОДНИК

Свеклу отварить, порубить. Прибавить мелко нарезанные свежие огурцы, укроп, петрушку, зеленый лук, тертую сырую свеклу с соком, хлебный квас по вкусу.

Поставить в холодное место.

На 500 г рыбы — 4—5 соленых огурцов.

1—2 головки лука,

2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-шпоре,

по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 1 ст. ложки масла.

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2—3 куса на порцию) а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-шпоре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 минут.

Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

СВЕКОЛЬНИК

На 500 г свеклы — 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 вареные картофелины, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 1 чайная ложка сахара, уксус по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные кубиками и мелко нарезанный зеленый лук.

В кастрюлю с супом положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Залить свекольным отваром и размешать. Свекольник посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Вторые блюда

ЗАПЕЧЕННОЕ РАГУ

Зубчик чеснока измельчить, 1 сладкий болгарский перец нарезать полосками, тыкву (граммов 700—800) — кубиками по 3 см. Кольца лука обжарить (лишь до прозрачности в растительном масле (2—3 ст. лож-

ки), добавить овощи и еще протушить не более 3 мин. Запекать в слабо нагретой духовке.

РАГУ С КАБАЧКАМИ

600 г кабачков, 3–4 сладких болгарских перца, 1–2 головки репчатого лука, 3–4 помидора, огородная зелень.

Репчатый лук и сладкий перец мелко шинкуют, смешивают с нарезанными помидорами и отваривают. Затем в кастрюлю засыпают нарезанные кубиками свежие кабачки. Кожицу с молодого кабачка можно не снимать, от этого он становится только вкуснее. Огонь должен быть достаточно сильным и уменьшать его следует лишь после выкипания жидкости.

Когда кусочки кабачков, оставаясь достаточно плотными, уже не кажутся сырыми, сдвинуть кастрюлю на край плиты, посыпать кабачки укропом, кинзой и петрушкой (зелень можно шинковать достаточно крупно), закрыть крышкой и дать настояться не более 3 мин., после чего разложить по тарелкам.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

Отрезать верхушки вместе со стеблем и опустить перцы на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду, обсушить (на две порции — 4 шт.). Четверть кочана капусты, 4 луковицы, 2 моркови, корешок петрушки или сельдерея мелко порубить и слегка прожарить в разогретом растительном масле.

Наполненные этим фаршем перцы положить (вернее, поставить) в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и «прогушить» в несильно нагретой духовке 30—40 минут.

Подавать с зеленью.

СОЛЯНКА

Пожарить в масле 2 мелко нарезанные луковичы, 1 столовую ложку муки, 500 г шинкованной капусты, 500 г мелко нарезанных белых грибов, 2—3 очищенных и нарезанных соломкой клубня картофеля.

Когда все продукты как следует прожарятся и станут мягкими, добавить 2 нарезанных дольками кислых яблока типа антоновка, половину лимона с цедрой, 2—3 нарезанных кружочками свежих помидора.

Тушить еще 7—10 минут.

ГРИБНАЯ ИКРА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Отварить 0,5 кг шампиньонов. Отдельно отварить 5—6 шт. моркови, 3—4 шт. репчатого лука мелко нарезать и подрумянить в растительном масле. Потушить в небольшом количестве воды 1 шт. баклажан. Провернуть через мясорубку все продукты вместе с 3—4 сырыми помидорами и одной крупной сырой луковицей. Все хорошо перемешать, добавить соль и растительное масло.

Можно добавить провернутые через мясорубку пару сырых кислых яблок, пару штук отварного картофеля, 0,5 головки чеснока.

Вместо баклажанов можно использовать кабачки или патиссоны.

ОЛАДЬИ ГРИБНЫЕ

Сварить 1 кг шампиньонов и мелко их изрубить. Приготовить жидкое тесто из 1–1,5 стакана муки и воды. Смешать тесто с грибами, посолить, поперчить, пожарить их в масле на сковороде.

В кастрюлю вылить 1 банку консервированного горошка вместе с жидкостью, положить туда 1 столовую ложку пшеничной муки, 1 неполную столовую ложку сахара и прокипятить, непрерывно помешивая.

Оладьи при подаче полить соусом из горошка.

КАЛЬМАРЫ В СОУСЕ

На 700 г мороженых кальмаров — 1,5 стакана соуса.

Подготовленные кальмары отварить, нарезать поперек волокон в виде лапши, положить в неглубокую кастрюлю, залить томатным соусом и кипятить в течение нескольких минут. На гарнир подать отварной или жареный картофель, кашу или отварные макароны.

Успенский пост

Успенский пост продолжается с 1 (14) августа по 14 (27) августа. По длительности он краткий, но по строгости подобен Великому посту.

«О посте Пресвятыя Богородицы. — говорится в Церковном Уставе, — подобает ведати: в пост Святыя Владычицы наша Богородицы Успения, 15 дней кроме Преображения Христова, постимся до 9-го часа дне (3 часа пополудне): понедельник, среду и пяток — сухоядение; и творим коленопреклонение, даже до причащения. Во вторник и четверток — варение без елея (постного масла). В субботу же и неделю (воскресенье) — варение со елеем, и вино пием; рыбы же не ядим до Успения Пресвятыя Богородицы, но токмо на Преображение Христово ядим рыбу, дважды днем» (Типикон, гл. 33).

Салаты

САЛАТ ИЗ РИСА С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

(без масла)

1 шт. красного стручкового перца, 100 г риса, 150 г зеленого горошка, уксус, соль, перец черный.

Печеный красный перец очищают и нарезают в длину. Добавляют сваренный рис, зеленый горошек, уксус, соль и черный молотый перец.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ОРЕХАМИ

(без масла)

Тыква со сладкой оранжевой мякотью, 20 орехов, столовая ложка мёда.

Тыкву нарезать продолговатыми ломтями толщиной 5–6 см, уложить на лист для выпекания в духовке. Запекать следует осторожно, на медленном огне. Готовые кусочки слегка смазать растопленным мёдом и обсыпать орехами.

МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ

Огурцы уложить в посуду, переложить специями, залить рассолом (на 1 л. воды — 1 стол. ложка соли), сверху положить груз. Через 2–3 дня огурцы готовы к употреблению.

Для более быстрого (через несколько часов) приготовления малосольных огурцов у них следует обрезать кончики или наколоть огурцы и залить горячим рассолом.

ЖЕЛЕ ВИШНЕВОЕ

500 г вишни без косточек, 1/2 стакана столового вина, 75 г сахара, сок 1/2 лимона, щепотка корицы, 8 г желатина.

Проварить вишню 10 мин на слабом огне под крышкой вместе с вином, сахаром, соком лимона и корицей. В небольшом количестве этой жидкости растворить предварительно замоченный желатин.

Все смешать, вылить в сполоснутую холодной водой форму и поставить на 2–4 часа в холодильник.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ» ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

500 г молодого картофеля, 2 огурца, 1 луковица, салат, укроп, соль, 1/2 стакана салатной заправки.

Для заправки: 250 г подсолнечного масла, 50 г сахара, 2 г молотого душистого перца, 20 г соли.

Картофель, отваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с мелко нарубленным луком, посолить и полить салатной заправкой.

Выложить горкой в салатник, по краям горки уложить кружочки огурца. Блюдо украсить листьями зеленого салата, веточками укропа.

ЧЕСНОЧНАЯ ИКРА

1 головка чеснока, 1/2 стакана ядрышек грецкого ореха, ломтик белого хлеба, 3—4 столовые ложки растительного масла, лимонный сок или уксус, соль.

Растолочь головку чеснока с солью, добавить полстакана ядрышек грецкого ореха и снова растолочь; замочить в воде ломтик белого хлеба, отжать, смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой до образования пюре, подливая постепенно 3—4 столовые ложки растительного масла. Добавить лимонный сок или уксус.

Выложить на тарелку, заглаживать ножом, украсить маслинами. Такое блюдо оригинально и вкусно.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ И БАКЛАЖАНОВ

1 свекла, 1 баклажан, 2 веточки петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, уксус, соль.

Баклажаны запекают. очищают, измельчают. На мелкой терке натирают сырую свеклу, добавляют баклажаны, чеснок, соль, уксус, растительное масло, перемешивают. посыпают зеленью.

Вместо баклажан можно использовать свежие обжаренные грибы.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

Капусту нашинковать, слегка перетереть на блюде или подносе (чтобы сохранился сок). Лук и чеснок мелко порезать, добавить немного красного молотого перца.

Перемешать, положить все овощи в эмалированную или керамическую посуду, сверху — груз. Оставить так на 2—3 дня.

Если капуста нужна в тот же день, то добавить в нее немного яблочного уксуса.

ОВОЩНОЙ ВИНЕГРЕТ

2 картофелины, 1 небольшая отварная свекла, 1 небольшая отварная морковь, 1 соленый огурец или 100 г квашеной капусты, 1 шт. репчатого или зеленого лука, 10 г укропа, 40 г салатной заправки или растительного масла.

Сварить и очистить свеклу, картофель, морковь. Вареные овощи, соленые огурцы нарезать ломтика-

ми, квашеную капусту отжать. Подготовленные овощи соединить, заправить растительным маслом или заправкой.

При подаче к столу винегрет уложить горкой в салатник, украсить зеленым салатом, репчатым луком, нарезанным кольцами, посыпать укропом. Когда готовите винегрет, разрежьте сначала свеклу и залейте ее растительным маслом, теперь можете резать все остальные овощи, и они не закрасятся красным свекольным соком — винегрет приобретет аппетитную пеструю окраску.

САЛАТ С РИСОМ

300 г отварного рассыпчатого риса, 2 шт. сладкого болгарского перца, 3–4 помидора, 2 головки репчатого лука, столовая ложка сухого вина или лимонного сока, 2 столовых ложки растительного масла, огородная зелень.

Рис отварите в соответствии с предыдущими рецептами.

Из перца удалить семена, после чего нарезать его полосами. Лук мелко шинковать. Помидоры разрезать на четыре части. Все продукты смешать и заправить одной столовой ложкой сухого вина или лимонного сока, смешать с двумя столовыми ложками растительного масла.

Супы

СУП ГРИБНОЙ С РИСОМ

Сварить бульон с 2 луковицами, 1 морковью, 5—10 зернами душистого перца, 2—3 лавровыми листьями, 100 г грибов и процедить. Морковь и $\frac{1}{2}$ корня петрушки нашинковать, поджарить в 1 ст. ложке растительного масла и положить в бульон. Всыпать $\frac{1}{2}$ стакана риса, сварить его до готовности, добавить мелко нашинкованные грибы, вскипятить. Подавать, положив в тарелки зелень.

ЩИ ВАЛААМСКИЕ

1 кг капусты, 400—500 г грибов, 2 небольшие луковицы, 1 крупный лавровый лист, 1 крупный корень или 3—4 стебля петрушки, 8—10 горошин черного перца, 1 ст. ложка муки, зелень, соль.

Отварить отдельно мелко шинкованные свежие грибы, вынуть их из бульона и слегка поджарить. Капусту, резаный репчатый лук, лавровый лист, петрушку, перец тушить при добавлении воды. Когда капуста упарится, делается мягкой, но с хрустом, подсыпать поджаренную до розовато-светло-коричневого цвета муку. В грибной бульон добавить все компоненты, а также свежую зелень.

ЩИ долго прогревать на небольшом огне, не доводя до кипения.

БОРЩ ПОСТНЫЙ С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

70 г сушеных белых грибов, 500 г свеклы, 250 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 100 г подсолнечного масла, 100 г томата-пюре, лавровый лист, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 3 л холодной воды, перец, соль.

Хорошо промытые грибы залить водой и сварить до мягкости. Нашинкованные лук, капусту, морковь, свеклу пожарить на масле, добавив в конце жарки муку. Готовые овощи сложить в кастрюлю и залить грибным бульоном, добавить томат-пюре, перец и лавровый лист.

Грибы нашинковать, обжарить в масле, опустить в борщ и варить еще 30 мин. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения. Посыпать зеленью петрушки.

Вторые блюда

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА С РИСОМ

(без раст. масла)

400 г капусты, 200 г моркови, стакан риса.

Рис отварить в 1 л кипятка, откинуть на сито. Белокочанную капусту разобрать на листья. В минимальном количестве воды слегка потушить шинкованную капусту.

Натереть на мелкой терке сырую морковь, смешать с отварным рисом и капустой, посыпать зеленью.

Это блюдо готовят без добавления какого-либо масла, поэтому оно хорошо для дней строгого поста.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

250 г широких макарон, 1–2 столовых ложки растительного масла, 2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, перец, соль, 1 пучок базилика.

Макароны отварить в подсоленной воде с добавлением небольшого количества растительного масла.

Баклажаны помыть, разрезать вдоль на 2 части, нарезать ломтиками. Чеснок очистить, измельчить. Баклажаны и чеснок обжарить в растительном масле.

Добавить ломтики помидоров, посолить, поперчить и жарить на сильном огне около 10 минут. Помыть базилик, обсушить его, мелко нарезать. Выложить макароны на блюдо. Сверху полить томатно-баклажановым соусом. Украсить базиликом.

МАКАРОНЫ С СОУСОМ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

400 г макарон, 1 большой зеленый стручок сладкого перца, 1/2 зубчика чеснока, 3 филе анчоусов (салатки), 300 г протертых помидоров, 50 г орехового масла, 1 маленькая луковица, 1 щепотка майорана (душицы), немного белого вина, перец, соль.

Мелко нарезанные репчатый лук и чеснок обжарить в ореховом масле. Добавить нарезанный тонкими полосками сладкий перец и готовить на сильном огне.

Присоединить измельченные анчоусы и хорошо помешать. Добавить протертые помидоры, посолить, посыпать перцем, полить белым вином и варить до тех пор, пока соус немного не загустеет.

Тем временем сварить макароны, слить с них воду и заправить соусом, в который в последний момент добавить щепотку майорана.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРИХ

На 1 кг подготовленной цветной капусты — 100 г орехового масла, панировочные сухари, соль.

Подготовленную цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия и обжарить с маслом на сковороде.

При обжаривании капусту посыпать панировочными сухарями, перемешивая для равномерного распределения панировки. Если нет панировочных сухарей, то их могут заменить крошки белого хлеба от натертой на терке горбушки.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

8 стручков сладкого перца, 1/2 кочана белокочанной капусты, 8 луковиц, 4 моркови, 4–5 стол. ложек оливкового масла, зелень, перец, соль.

Приготовить фарш. Капусту, лук и морковь очистить, промыть, нашинковать тонкой соломкой и обжарить в разогретом масле. Добавить в фарш соль, черный молотый перец, мелко нарубленную зелень петрушки, укроп и тщательно перемешать.

Стручки сладкого перца промыть, обрезать верхушки вместе со стеблем, вычистить семена, опустить на 2—3 мин в кипящую подсоленную воду, выложить на сито и дать воде стечь. Затем перцы наполнить фаршем, выложить их в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, слегка смочить водой.

Кастрюлю накрыть крышкой и тушить перец до готовности в духовом шкафу (30—40 мин при температуре 150 °С).

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

6 кабачков, чуть больше 1/2 стакана риса, 1/2 стакана подсолнечного масла, 5—6 луковиц, 2—3 стол. ложки томата-пюре, укроп, черный молотый перец, соль.

Очищенные кабачки выдолбить ложкой, полученную массу мелко порубить. Лук тушить в масле, добавить в него рис и выдолбленную часть кабачков, соль и черный молотый перец. Когда рис будет доведен до полуготовности, добавить в массу томат-пюре и мелко нарезанный укроп. Кабачки нафаршировать начинкой, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и тушить в духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г картофеля, 2 ст. ложки муки, перец, соль.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, всыпать муку, добавить соль

и перец. Сделать котлеты, обвалять их в толченых сухарях, поджарить на растительном масле.

Подавать с грибным соусом.

ПИРОГ С КАРТОФЕЛЕМ

Для теста: *2 тонких стакана ржаной муки, 1 стакан воды, соль.*

Для начинки: *6–7 средних картофелин, 3 луковицы, 100 г растительного масла, соль.*

Из муки, воды и соли замесить тесто, раскатать в виде овальной лепешки толщиной 7–8 мм, положить на смазанный маслом противень, наколоть вилкой. На лепешку положить начинку: вареный мятый картофель, смешанный с пассерованным луком. Края теста завернуть, зашипать, смазать растительным маслом. Выпекать при температуре 180–200 °С.

Верх готового пирога смазать растительным маслом.

МАСЛЕНИЦА

Блины, блинчики

БЛИНЧИКИ (ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ)

Мука 2 стакана, молоко 3 стакана, яйца 3 штуки, сахар-песок 1 столовая ложка, соль $1/2$ чайной ложки.

Яйца взбивают с солью и сахаром, разводят одним стаканом молока, всыпают муку, вымешивают тесто до гладкости, затем разводят тесто остальным молоком, размешивают, процеживают через сито и выпекают блинчики на сковороде среднего размера. Если блинчики заворачивают с фаршем, то при выпечке их не переворачивают.

БЛИНЧИКИ БЫСТРЫЕ

500 г муки, 2—3 стакана воды, 2—4 яйца, 1 столовая ложка сахара, по $1/2$ чайной ложки соли, пищевой соды и лимонной кислоты.

В 3-х стаканах теплой воды размешать яйца, добавить соль, сахар, затем всыпать муку и тщательно размешать, чтобы в массе не осталось комков. Лимонную кислоту развести в теплой воде, влить в подготовленное тесто, размешать и сразу начинать выпекать блинчики.

Подают на стол горячими, поливая растопленным сливочным маслом или сметаной. Также можно подавать с любой начинкой.

БЛИНЫ НА ОПАРЕ

Мука 6 стаканов, молоко 5 стаканов, масло 3 ст. ложки, яйца 2 штуки, сахар-песок 2 ст. ложки, соль 1¹/₂ чайной ложки, дрожжи 40 г.

В посуду вливают 2 стакана теплого молока, разводят дрожжи, всыпают 500 г муки, тщательно размешивают, накрывают и ставят в теплое место на 1 час. Когда опара подойдет, прибавляют соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное масло, размешивают и прибавляют остальную муку, вымешивая тесто до гладкости. Разводят тесто теплым молоком, вливая его постепенно по 1 стакану и каждый раз вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешивать, чтобы оно осело, снова ставят в теплое место, дают подняться и еще раз опускают, добавив в тесто взбитые в пену яичные белки. Начинают печь блины сразу после подъема теста.

Хорошие блины получаются, если тесто подошло не менее 2—3 раз.

БЛИНЫ СКОРЫЕ

Мука пшеничная 2¹/₂ стакана, мука гречневая 1¹/₂ стакана, молоко 1 л, сода 1 чайная ложка, яйца 6 штук, соль и лимонная кислота по вкусу.

Гречневую и пшеничную муку (или только пшеничную) разводят молоком до густоты сметаны, добавляют яйца, соль, хорошо взбивают, вливают соду, распушенную в четверти стакана холодной

воды, и лимонную кислоту, также распущенную в воде. Быстро размешивают и пекут. Для разнообразия блины пекут с припеками.

Припек из яиц. Сваренные яйца мелко рубят, затем слегка обжаривают на сковороде. На сырой блин столовой ложкой насыпают немного обжаренных яиц и допекают блин.

Припек с луком. Лук мелко режут, обжаривают (но не пережаривают) в масле и кладут на сырой блин.

Припек с морковью. Очистив морковь, обмывают ее, солят, варят, затем мелко рубят, обжаривают в масле и кладут понемногу на сырой блин.

Припек с грибами. Грибы замачивают на 2—4 часа, отваривают, затем обжаривают с мукой и пропускают через мясорубку.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ

Мука 3 стакана, молоко 2¹/₂ стакана, яйца 4 штуки, сахар-песок 1¹/₂ стакана, дрожжи 20 г, яблоки 4—6 штук, масло топленое 250 г, соль по вкусу.

Из одного стакана муки, молока и дрожжей замешивают опару, ставят ее в теплое место для увеличения в 2 раза. В готовую опару добавляют оставшуюся муку, сахар, соль, яйца, все хорошо перемешивают и соединяют с мелко нашинкованными яблоками.

Тесто ставят на несколько минут в теплое место и, когда оно поднимется, выпекают как обыкновенные оладьи.

ДРАНИКИ

12 картофелин, 1–2 столовые ложки муки, 7–8 столовых ложек свиного сала, 2–3 головки репчатого лука, 100 г шпика, соль.

Картофель очистить, промыть и сырой натереть на терке, добавить муку, соль и все тщательно перемешать. Ложкой выкладывать массу на сильно разогретую сковороду в растопленный свиной жир и обжаривать оладьи с двух сторон до образования золотистой корочки.

Лук нашинковать и обжарить с мелко нарезанным, вышкваренным шпиком. Готовые драники переложить обжаренным луком и поставить на непродолжительное время в духовку.

ПОМИНАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

Поминки устраиваются в 3-й день по кончине (день похорон), 9-й, 40-й и в другие дни, памятные для умершего (полгода и год по кончине, день рождения и день Ангела усопшего).

1. Перед трапезой кто-либо из близких читает 17 кафизму из Псалтири. Кафизму читают перед лампадкой или свечой.

2. Непосредственно перед едой читают: Отче наш...

3. Первым блюдом отведывают коливо или кутью — сваренные зерна пшеницы с мёдом или отваренный рис с изюмом, которые освящаются на панихиде в храме.

4. На поминальном столе не должно быть спиртного. Во-первых, православные поминки — это не только (и не главное) еда, но и молитва, а молитва и нетрезвый ум — вещи несовместимые.

6. Если поминки совершаются в постные дни, то и пища должна быть постной.

7. Если поминки пришлись на время Великого поста, то в будние дни поминки не совершаются, а переносятся на ближайшие (вперед) субботу или воскресенье: так называемое, встречное поминовение. Делается это потому, что только в эти дни (субботу и воскресенье) совершаются Божественные литургии, и за проскомидией вынимаются частицы за усопших. Если поминальные дни пришлись на 1-ю, 4-ю и 7-ю

недели Великого поста (самые строгие недели), то на поминки приглашаются лишь самые близкие родственники.

8. Поминальные дни, пришедшиеся на Светлую седмицу (первую неделю после Пасхи) и на понедельник второй пасхальной седмицы, переносятся на Радоницу — вторник второй недели после Пасхи, в дни же поминовения полезно читать Пасхальный канон.

9. Заканчивается поминальная трапеза всеобщей благодарственной молитвой.

10. Поминки 3-го, 9-го и 40-го дней устраиваются для родственников, близких, друзей и знакомых умершего. На такие поминки, чтобы почтить усопшего, можно приходить и без приглашения. В другие же дни поминовения собираются лишь самые близкие родственники.

Кутия

КУТЯ ПОМИНАЛЬНАЯ

1-й способ: 1 стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100г очищенных грецких орехов, 2–3 стол. ложки мёда, сахар.

Сварить на воде постную кашу, охладить, подсластить. В отдельной посуде растереть мак до получения молочка, добавить мёд, хорошо перемешать и соединить с кашей (если каша получается густой, разбавить ее холодной кипяченой водой). Затем добавить ядра 1 рецких орехов.

Поминальная трапеза

2-й способ: 1 стакан риса, 100 г изюма без косточек, 100 г мёда.

Рис отварить до мягкости. Отдельно сварить изюм, соединить с рисом, добавить мёд, предварительно разведенный в небольшом количестве кипяченой воды.

Блюда к поминальному столу

ЧЕРЕШНЯНКА

800 г черешни, 1 стол. ложка муки, 2 стол. ложки сметаны, 1 стол. ложка сахара (мёда).

Сварить 800 г черешен. Протереть их сквозь решето. Растереть 1 ложку муки с 2 ложками сметаны. 1 ложкой сахара (мёда), добавить в черешни.

РЫБНЫЙ СТУДЕНЬ

1 кг любой рыбы (желательно нескольких сортов), 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1,5 рыбного бульона, соль, перец.

Свежую или свежемороженую рыбу разделать, разделить на кусочки и посолить. В готовом бульоне из рыбных отходов отварить вместе с кореньями и специями кусочки рыбы, затем рыбу вынуть, отвар процедить, залить им рыбу и поставить в холодное место для застывания.

РЫБА СО ВЗВАРОМ

Отварить бульон из голов, плавников, костей рыбы. Дать настояться, процедить. В отваре сварить

филе рыбы с корнем петрушки, луком, огуречным рассолом (можно с кожицей соленых огурцов), перцем, лавровым листом.

Припустить рыбу под крышкой (снимая пену) до готовности. Рыбное филе вынуть и процедить бульон.

Взвар: прогреть на сковороде муку, развести бульоном, добавить нарезанные и очищенные от семян и кожицы соленые огурцы, обильно полить рыбу.

ХОЛОДЕЦ ИЗ ВИШЕН

800 г вишни, 0,5 корицы, 0,5 г гвоздики, 30 г крахмала, 200 г сахара, 1—1,5 стакана красного сухого вина, 60—70 г лимонного сока, 200 мл воды.

Спелые вишни потолочь вместе с косточками, добавить корицы, 2—3 толченых гвоздики, 30 г картофельной муки и протереть сквозь сито. Положить 200 г сахара, 1—1,5 стакана красного вина, сока из 1 лимона, развести 1 стаканом холодной кипяченой воды, остудить на холоде.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ СУДАКА

На 2 кг судака — по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 200 г хрена, 200 г зеленого лука, 10 зерен перца, 1 лавровый лист, 8 г желатина на 1 стакан бульона, соль.

Судака очистить, промыть, разделить на филе, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю с решеткой, добавить очищенные и нарезанные

петрушку, сельдерей, морковь, репчатый лук, а также перец горошком и лавровый лист. Посолить, залить холодной водой и варить до готовности. Вареную рыбу вынуть из бульона охладить и уложить на блюдо. Рыбный бульон продолжать варить с костями и плавниками.

Готовый бульон процедить, соединить с размоченным желатином (из расчета 8 г желатина на 1 стакан бульона), добавить тертый хрен и нарезанный лук. Этим бульоном залить судака и, когда он остынет поставить в холодильник для застывания.

ДЖУР

Мука овсяная — 800 г, вода — 2 стакана.

Еще со времен Владимира Мономаха поселяне употребляли джур — блюдо из овсяной муки (овсяный кисель). К джуру (журу) добавлялись сушеные яблоки, вишни, калина, иногда постное масло, мёд. Ели с молоком.

Берут овсяную муку, разводят теплой водой и ставят в теплое место на 2—3 часа, чтобы поднялась опара. Затем процеживают и ставят варить, постоянно перемешивая кашу.

«На скорую руку»

Салаты и оригинальные закуски

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

200 г шампиньонов, 100 г. мякоти отварной курицы, 1 головка репчатого лука, 2 шт. моркови, 100 г. майонеза, 50 г растительного масла, зелень петрушки и укропа.

Грибы промойте, нарежьте ломтиками и обжарьте на масле.

Мякоть курицы нарежьте соломкой.

Лук нарежьте полукольцами, морковь — соломкой.

Подготовленные продукты уложите в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом, украсьте зеленью.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

700 г баклажанов, 6 зубчиков чеснока, 50 г грецких рубленых орехов, 80 г зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, соль, перец черный молотый по вкусу.

Баклажаны небольших размеров уложите на противень и запекайте 25 минут в духовке, предва-

рительно нагретой до 200°С. Снимите с баклажанов кожицу, остудите и нарежьте тонкими ломтиками.

Зелень петрушки мелко порубите, оставив несколько веточек для оформления.

Смешайте растертый чеснок, орехи, рубленую зелень, масло и уксус.

Уложите баклажаны слоями в салатник, смазывая каждый слой приготовленной приправой.

Поставьте салат в холодильник на 6 часов.

При подаче оформите зеленью.

Рецепт рассчитан на 6 порций.

ТОРТ ОВОЩНОЙ

150 г картофеля, 150 г моркови, 3 вареных яйца, 150 г огурцов, 50 г корня петрушки, 100 г сыра твердого, 400 г майонеза, 3 ч. ложки желатина, 130 г воды, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Картофель и морковь отварите, охладите, нашинкуйте соломкой. Огурцы и яйца натрите на терке.

Желатин залейте водой на 40 минут, затем распустите на водяной бане и влейте в майонез. Перемешайте.

В разъемную форму выложите слоями продукты, поливая каждый слой майонезом с желе. Верх торта посыпьте сыром, поставьте в холодильник на 3 часа.

Перед подачей освободите торт от формы, нарежьте на порции, оформите зеленью

Рецепт рассчитан на 8 порций.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ С ЖЕЛЕ

400 г филе судака, $1/2$ стакана белого сухого вина. 3 помидора, 200 г майонеза, 2 ч. ложки желатина, 2 ст. ложки воды, соль, перец горошком по вкусу, 120 г острого кетчупа, зелень петрушки.

Филе судака припустите в вине с добавлением соли и перца.

Охладите, нарежьте на кусочки.

Желатин замочите в холодной воде, затем прогрейте на водяной бане до полного растворения крупинок и охладите.

Майонез перемешайте с желатином.

Дно формы выстелите пищевой пленкой, налейте часть майонеза с желе, выложите кусочки рыбы, на них — слой нарезанных кружочками помидоров (1 оставьте на оформление), полейте частью майонеза, затем выложите еще слой рыбы и залейте оставшимся майонезом с желе. Охлаждайте 2 часа.

Выложите рыбу на блюдо, снимите пленку.

Оформите зеленью и кетчупом.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ

Батон нарезной, 1 пачка обезжиренного творога, 100 г маринованного красного перца, 80 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль.

Перец и чеснок мелко изрубить, смешать с творогом, посолить по вкусу. (4 мин)

Батон нарезать тонкими ломтиками, намазать сливочным маслом. Выложить на каждый ломтик ровным слоем полученную массу и украсить сверху веточками петрушки. (10 мин)

Рецепт рассчитан на 8 бутербродов.

Время приготовления 14 минут.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКАМИ

Белый хлеб, 100 г яблок, 60 г сыра, 60 г йогурта.

Яблоки очистить от кожуры и натереть на средней терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с яблоками и йогуртом. (5 мин)

Хлеб нарезать ломтиками и намазать подготовленной массой. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 6 бутербродов

Время приготовления 8 минут.

БУТЕРБРОДЫ ОСТРЫЕ С ЖАРЕННОЙ КОЛБАСОЙ

Ржаной хлеб, 150 г вареной колбасы, 2 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень базилика, перец.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в тостере. Каждый ломтик натереть чесноком и намазать майонезом. (4 мин)

Яйцо взбить миксером. Колбасу нарезать кружочками. Каждый кружочек обмакнуть во взбитое яйцо, посыпать перцем и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. (5 мин)

Выложить колбасу на хлеб, сбрызнуть лимонным соком и украсить зеленью базилика. (2 мин)

Рецепт рассчитан на 6 бутербродов.

Время приготовления 11 минут.

САЛАТ С СУЛУГУНИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

400 г стручковой фасоли, 300 г сулугуни, 4 помидора, 1 луковица, 50 г маслин без косточек, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 1/2 ч. ложки душицы, зелень кинзы и петрушки, соль, перец.

Фасоль очистить от грубых волокон, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде с добавлением душицы. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. (13 мин)

Сулугуни нарезать брусочками. Лук очистить и нарезать соломкой, помидоры — дольками, маслины — ломтиками. Кинзу и петрушку вымыть, стряхнуть воду и оборвать листики. (6 мин)

Смешать все компоненты салата. Слегка взбить растительное масло, лимонный сок и уксус. Приправить солью, перцем и заправить салат. Украсить готовый салат листиками кинзы и петрушки. (6 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 25 минут.

ТРУБОЧКИ ИЗ ОКОРОКА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

6 ломтиков вареного окорока, 6 пластин плавленого сыра, 1 упаковка крабовых палочек (240 г), 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы.

Крабовые палочки измельчить. Зеленый лук вымыть, отряхнуть от капель. Отложить шесть стеблей, остальные нарезать тонкими колечками. Смешать с крабовыми палочками, заправить сметаной и горчицей. (5 мин)

На каждый ломтик окорока положить пластину плавленого сыра. Сверху выложить массу из крабовых палочек и лука. Свернуть трубочкой и обвязать зеленым луком. (7 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 12 минут.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

400 г творога, $1/2$ стакана ядер грецких орехов, 1 пучок шпината, 1 ч. ложка морковного сока, 1 ч. ложка свекольного сока, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 пучок салата, соль.

Творог протереть через сито. Грецкие орехи и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с творогом, посолить. (4 мин)

Шпинат вымыть, обсушить, мелко порубить и отжать сок. Разделить творожную массу на пять рав-

ных частей. Из одной части скатать шарик (он останется белого цвета). В каждую из оставшихся четырех добавить чайную ложку одного из соков и так же скатать шарики. (6 мин)

Листья салата вымыть, обсушить и уложить на блюдо. Поверх выложить разноцветные творожные шарики. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 13 минут.

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

3 плотных помидора, 2 ст. ложки легкого майонеза, 40 г твердого сыра, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 зубчика чеснока.

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см изложить на плоскую тарелку. Сверху на каждый кружочек прессом выдавить немного чеснока и намазать майонез. (5 мин)

Сыр и яйцо натереть на средней терке. Посыпать подготовленные кружочки помидоров сначала сыром, а затем яйцом. (5 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Общее время приготовления 10 минут.

РУЛЕТ С ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ

500 г готового слоеного бездрожжевого теста, 200 г печеночного паштета, 100 творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 пучок листьев салата.

Печеночный паштет и творог пропустить через мясорубку, смешать со сметаной и взбитым яйцом. (3 мин)

Нагреть духовку до 180°C. Выложить фарш на подготовленное тесто, оставив края шириной 1 см. Свободные края завернуть на фарш и скатать тесто трубочкой. (3 мин)

Уложить рулет швом вниз на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смешать яичный желток с одной столовой ложкой воды и обмазать изделие. Запекать в течение 20 минут в духовке. (21 мин)

Салат вымыть и обсушить на салфетке. Готовый рулет нарезать ломтиками, выложить на блюдо и украсить листьями салата. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Время приготовления 30 минут.

ЛИСТЬЯ САЛАТА, ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРАМИ

3 розетки цикорного салата, 150 г консервированных кальмаров, 150 г маринованных шампиньонов, 3 яйца, сваренные вкрутую, 4 ст. ложки майонеза, 6 веточек петрушки.

Розетки цикорного салата тщательно вымыть, отложить шесть крупных листьев, остальные порубить. (3 мин)

Кальмаров, грибы и яйца измельчить, смешать с рублеными листьями салата и майонезом. (5 мин)

Подготовленной начинкой наполнить крупные листья салата. Готовую закуску выложить на блюдо и украсить веточками петрушки. (5 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 13 минут.

САЛАТ ИЗ ТОПИНАМБУРА С КАПУСТОЙ

300 г белокочанной капусты, 200 г топинамбура, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, зелень петрушки и укропа, соль.

Клубни топинамбура и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать, растереть с солью до появления сока. Хорошо отжать. (8 мин)

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части. Вырезать сердцевину и нарезать ломтиками. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и порубить. (5 мин)

Все ингредиенты смешать, посолить и выложить в салатник. Взбить растительное масло с уксусом и заправить готовый салат. (4 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 17 минут.

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

200 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 2 см. Посолить, посыпать перцем и обжарить с обеих сторон в кипящем растительном масле до образования румяной корочки. (6 мин)

Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом и полученной смесью намазать каждый кружочек баклажанов. (4 мин)

Посыпать зеленью.

Рецепт рассчитан на приготовление 6 порций.

Общее время приготовления 10 минут.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И ЯБЛОК

(постный)

300 г белой консервированной фасоли, 3 моркови, 2 яблока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 30 г оливок без косточек, 1 ч. ложка сахара, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать соломкой. Морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. (7 мин)

Подготовленные ингредиенты смешать, добавить консервированную фасоль, оливки и посолить. Заправить салат смесью оливкового масла, уксуса, сахара и толченого чеснока. Украсить готовое блюдо веточками петрушки. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 10 минут.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

200 г вареной колбасы, 200 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль.

Колбасу очистить от оболочки и нарезать полосками. Капусту нашинковать, растереть с солью до появления сока, отжать. (10 мин)

Перемешать и заправить майонезом. Украсить блюдо зеленью петрушки. (2 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 12 минут.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С БРЫНЗОЙ

400 г цветной капусты, 200 г брынзы, 150 г йогурта, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 г ядер грецкого ореха, соль.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. (20 мин)

Брынзу натереть на крупной терке. Яйца и орехи порубить. Смешать все компоненты салата и заправить йогуртом. (8 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 28 минут.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПРОТАМИ

1 банка шпрот, 4 яйца, сваренные вкрутую, $\frac{1}{2}$ луковицы, 3 ст. ложки майонеза, листья зеленого салата.

Яйца разрезать вдоль на две половинки, вынуть желтки. Шпроты размять вилкой и смешать с мелко нарезанным луком и майонезом. (7 мин)

Полученным фаршем наполнить половинки белка, выложить их на листья салата и сверху посыпать тертым желтком. (7 мин)

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Время приготовления 14 минут.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ФАСОЛЬЮ

5 сладких болгарских перцев, 300 г красной консервированной фасоли, 1 луковица, 30 г сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 зубчик чеснока, соль, перец.

Лук очистить и мелко порубить, чеснок истолочь. Сыр натереть на крупной терке. Перец вымыть, срезать плодоножку и аккуратно вынуть семена. (6 мин)

Лук и чеснок перемешать с оливковым маслом и уксусом. Соединить с фасолью, приправить солью и перцем. Подготовленной массой наполнить перцы. Сверху посыпать тертым сыром. (7 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 13 минут.

Супы

ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

1,5 л бульона из кубиков, 400 г рубленого мяса, 200 г картофеля, 200 г замороженной цветной капусты, 3 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ч. ложки сушеного тимьяна, молотый красный перец, зелень петрушки, соль, перец.

Картофель почистить, вымыть и нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, опустить в него картофель и цветную капусту. Заправить солью, перцем, сушеным тимьяном и варить 10 минут на среднем огне. (13 мин)

Лук очистить, мелко порубить, смешать с яйцом, панировочными сухарями и рубленным мясом. Приправить солью, красным и черным молотым перцем. Сделать из фарша шарики размером с грецкий орех. (7 мин)

Помидоры мелко нарезать и положить в суп вместе с фрикадельками. Варить еще 15 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки. (17 мин)

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Время приготовления 37 минут.

ОВОЩНОЙ СУП С РОЖКАМИ

1,2 бульона из кубиков, 4 помидора, 4 картофелины, 2 моркови, 1 маленький цукини, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г макарон-рожков, зелень петрушки, соль, перец.

Овощи вымыть и почистить. Картофель и цукини нарезать кубиками, морковь и корень петрушки — ломтиками. Сыр натереть на крупной терке, зелень петрушки мелко порубить. (6 мин)

В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем овощи. Влить бульон, довести до кипения и варить 8 минут на среднем огне. (12 мин)

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть мелко нарезать. Добавить в суп вместе с макаронами и отварить в течение 10 минут. Готовый суп посыпать тертым сыром, добавить соль и перец по вкусу и украсить петрушкой. (14 мин)

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Время приготовления 32 минуты.

ГРИБНОЙ СУП С БЛИНЧИКАМИ

1 л мясного бульона из кубика, 200 г консервированных грибов, 1 стакан муки, 150 мл молока, 2 яйца, 3 ст. ложки топленого масла, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, зеленый лук, соль.

Смешать муку с молоком, яйцами и растопленным сливочным маслом. Посолить и замесить жидкое тесто. (4 мин)

Разогреть в сковороде топленое масло и испечь блинчики. Свернуть каждый блинчик трубочкой. (10 мин)

Грибы нарезать ломтиками, залить бульоном, довести до кипения и варить 10 минут на среднем огне. (12 мин)

Блинчики нарезать кружочками, разложить по суповым тарелкам. Разлить горячий грибной суп и посыпать рубленой зеленью. (4 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 30 минут.

СУП ИЗ КАБАЧКОВ

1 л овощного бульона из кубиков, 1 маленький кабачок, 1 луковица, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок укропа, соль.

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Лук очистить и нашинковать. (4 мин)

В кастрюле разогреть растительное масло, пассеровать в нем лук. Добавить кабачок, влить яблочный уксус и тушить под крышкой в течение 10 минут на слабом огне. (14 мин)

Тушеные овощи посыпать мукой, перемешать. Влить бульон, довести до кипения, посолить и варить 10 минут, непрерывно помешивая. (12 мин)

Готовый суп разлить по тарелкам, добавить мелко порубленное яйцо и украсить веточками укропа. (2 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порций.

Время приготовления 32 минуты.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ СО СЛИВКАМИ

1 л бульона из кубиков, 200 г щавеля, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 яйца, сваренные вкрутую, 50 мл сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, укропа, соль, перец.

Щавель перебрать, промыть под проточной водой и нарезать полосками. Лук очистить и мелко нарезать. Картофель почистить, нарезать кубиками. (4 мин)

В кастрюле растопить сливочное масло, пассеровать в нем лук. Влить бульон, довести до кипения, добавить картофель и шавель. Приправить солью, перцем и варить на слабом огне. (10 мин)

Зелень петрушки и укропа измельчить, яйца порубить. Суп разлить в тарелки, добавить рубленые яйца и зелень, положить сметану. (4 мин)

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ОРЕХАМИ

1 л воды, 200 г красной консервированной фасоли, 1 луковица, 50 г грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, базилика, эстрагона, соль, перец.

Лук очистить и мелко нарезать, чеснок истолочь. В кастрюле разогреть растительное масло и пассеровать в нем лук. Влить воду, довести до кипения, добавить фасоль и чеснок. Варить на среднем огне. (10 мин)

Грецкие орехи измельчить, зелень мелко нарезать, добавить в суп, приправить солью и перцем. Немного проварить, влить винный уксус, довести до кипения и подавать к столу. (5 мин)

Время приготовления 15 минут.

СУП С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ

1 л бульона из кубиков, 150 г картофеля, 150 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1/2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, тертый мускатный орех, соль, перец.

Лук и морковь очистить. Лук мелко нарезать морковь натереть на крупной терке и слегка обжарить в разогретом растительном масле. (6 мин)

Переложить в кастрюлю, влить бульон, довести до кипения. Картофель почистить и нарезать кубиками, фасоль вымыть и нарезать кусочками. Добавить в кастрюлю и варить на среднем огне. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Готовый суп посыпать рубленой зеленью петрушки. (15 мин)

Время приготовления 21 минута.

Вторые блюда

ЖАРЕНАЯ КОЛБАСА С ФАСОЛЬЮ ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

400 г вареной колбасы, 400 г консервированной фасоли, 200 мл сметаны, 1 луковица, 4 ст. ложки топленого масла, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, перец, сахар.

Лук очистить и нарезать кольцами, пассеровать в горячем топленом масле, добавить фасоль. Заправить солью, перцем, толченым чесноком и сахаром. Влить сметану и тушить. (10 мин)

Колбасу очистить от оболочки, нарезать ломтиками и добавить ко всему остальному, тушить еще 3 минуты. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью петрушки. (5 мин)

Время приготовления 15 минут.

СПАГЕТТИ ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ

400 г спагетти, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г тертого сыра, 5 ст. ложек оливкового масла, 5 зубчиков чеснока, соль, перец.

Спагетти отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть их на дуршлаг и дать стечь воде. (12 мин)

Лук очистить и порубить, чеснок истолочь. Помидоры измельчить. Пассеровать лук и чеснок в горячем оливковом масле, добавить помидоры. Приправить солью, перцем и немного потушить. (8 мин)

Спагетти разложить на тарелки, залить приготовленным соусом, сверху посыпать тертым сыром. (2 мин)

Время приготовления 22 минуты.

КОТЛЕТЫ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

4 булочки, 1 упаковка замороженных котлет, 2 помидора, 1 красная луковица, 1 огурец, 75 г сливочного масла, 4 пластинки плавленого сыра.

Лук очистить, нарезать кольцами, помидоры и огурец – кружочками. Предварительно замороженные котлеты обжарить на сливочном масле с обеих сторон. (12 мин)

Булочки разрезать пополам. На нижнюю часть каждой булочки уложить лук, помидоры и огурцы. Сверху положить горячие котлеты, на них пластинки сыра. Накрыть верхними половинками булочек. (3 мин)

Время приготовления 15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ САРДЕЛЬКИ С СЫРОМ

4 сардельки, 100 г сыра, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с горчицей, майонезом и зеленью сельдерея. Приправить перцем. (3 мин)

Сардельки надрезать вдоль и наполнить приготовленной массой. Обмазать сардельки растительным маслом и обжарить на гриле или в духовке. (10 мин)

Время приготовления 13 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ

600 г картофеля, 300 г фарша из говядины, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка майонеза, соль, перец.

Картофель почистить, нарезать кружочками и слегка обжарить в половине нормы разогретого растительного масла до золотистого цвета. (8 мин)

Лук очистить, измельчить и обжарить с фаршем до полуготовности в оставшемся растительном масле. (6 мин)

Нагреть духовку до 200 °С. Миксером взбить яйца, добавить майонез, соль и перец. (4 мин)

Картофель и фарш уложить слоями в смазанную жиром форму. Залить приготовленным соусом и запекать до румяной корочки. (10 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 28 минут.

ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

600 г картофеля, 2 луковицы, 200 г консервированных грибов, 100 г свиного жира, 100 мл сливок, 100 мл сметаны, 2 ст. ложки горчицы, зелень петрушки, соль.

Картофель почистить и нарезать соломкой, лук — кольцами. В разогретом жире немного пассеровать лук, добавить картофель. Жарить на среднем огне, когда картофель подрумянится, посолить. (20 мин)

Смешать сливки, сметану и горчицу. Согреть на огне, слегка взбить и посолить. (5 мин)

Готовый картофель разложить на тарелки, сверху выложить консервированные грибы. Полить горчичным соусом, украсить веточками петрушки. (5 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 30 минут.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

1 банка консервированных шампиньонов (850 мл), 500 г говяжьего фарша, 3 сладких болгарских перца, 2 луковицы, 200 г бульона из кубиков, 100 г томата-пюре, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка мускатного ореха, 2 лавровых листа, соль, перец.

Лук очистить, мелко порубить и добавить в мясной фарш. Приправить солью, перцем и хорошо вы-

мешать. Из приготовленного фарша сделать шарики по 30–35 г, каждый запанировать в муке и обжарить в разогретом топленом масле. (8 мин)

Обжаренные тефтели залить бульоном, добавить томат-пюре, растертый с солью чеснок, лавровый лист и перец. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне. (15 мин)

Консервированные шампиньоны и нарезанный кольцами перец добавить к тефтелям и продолжать тушить. (7 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порции.

Время приготовления 30 минут.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

8 филе куриных грудок (по 80 г), 300 г лапши, 2 сладких болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, 100 мл бульона из кубиков, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка сладкой горчицы, зелень петрушки и базилика, соль, перец.

В большой сковороде разогреть растительное масло. Куриные грудки посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Готовое мясо вынуть из сковороды и поставить в теплое место. (8 мин)

Лук очистить и мелко нарезать, зелень порубить. В оставшееся на сковороде масло влить бульон. Добавить лук, зелень, сметану и немного проварить. Приправить горчицей, солью и перцем. (6 мин)

В подсоленной воде сварить лапшу, слить воду и приправить сливочным маслом. (10 мин)

Помидоры и очищенный от семян перец нарезать и добавить в лапшу. Полить сверху сметанным соусом и гарнировать куриные грудки (6 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 30 минут.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С КУКУРУЗОЙ И ФАСОЛЬЮ

4 куриных окорочка по 200 г, 3 сладких болгарских перца, 200 мл бульона из кубиков, 200 г стручковой фасоли, 100 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка острого кетчупа, соль, перец.

Куриные окорочка вымыть и обсушить салфеткой. Обжарить в глубокой сковороде в кипящем растительном масле по 2 минуты с каждой стороны. (6 мин)

Фасоль мелко нарезать, перец очистить от семян и нарезать полосками. (4 мин)

Обжаренные окорочка приправить солью и перцем, добавить фасоль, кукурузу и полоски перца. Залить бульоном, смешанным с кетчупом, и тушить под крышкой на слабом огне. (16 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 26 минут.

РЫБНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ

8 тонких ломтиков филе морской рыбы (по 80 г), 2 сладких болгарских перца, 200 г стручковой фасоли, 200 г зеленого горошка, 150 мл сливок, 100 мл сухого белого вина, 50 мл сметаны, сок 1 лимона, соль, перец.

Стручковую фасоль нарезать кусочками, перец очистить от семян и нарезать кольцами, добавить зеленый горошек. Все овощи выложить в сотейник, залить соусом из сливок, сметаны и белого вина. (5 мин)

Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать перцем и уложить поверх овощей. Тушить все вместе. (20 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 25 минут.

КОЛБАСА С ЯИЧНО-МОРКОВНОЙ КОРОЧКОЙ

6 ломтиков обезжиренной вареной колбасы, 200 г моркови, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, зелень петрушки, соль, перец.

Морковь вымыть, очистить и натереть вместе с лимонной цедрой на мелкой терке. Яйца взбить, смешать с панировочными сухарями и тертыми морковью и цедрой. Приправить солью и перцем. (6 мин)

Ломтики колбасы обмакнуть в яично-морковную смесь и обжарить в разогретом сливочном масле с обеих сторон. Выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. (5 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 11 минут.

ФРИКАДЕЛЬКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОЛИВКАМИ

750 г смешанного мясного фарша, 200 мл бульона из кубиков, 100 г копченого сала, 6 ст. ложек муки, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ломтика хлеба, 1 луковица, 2 яйца, сок 1 лимона, 12 зеленых оливок без косточек, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, перец.

Хлеб размочить в 150 мл воды. Лук и чеснок очистить и порубить. Сало нарезать кубиками и, обжарив в сковороде, выложить в отдельную посуду при помощи шумовки. В оставшемся жире пассеровать лук. (10 мин)

Смешать мясо, яйца, обжаренные сало и лук. Добавить отжатый хлеб, приправить солью и перцем. Сделать из фарша фрикадельки, внутрь каждой вдавить по одной оливке. (8 мин)

В сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем мясные шарики и переложить в огнеупорную форму. Нагреть духовку до 160 °С. (8 мин)

Муку развести холодным бульоном, соединить с лимонным соком и двумя столовыми ложками растительного масла. Добавить чеснок и измельченные орехи. Залить фрикадельки подготовленным соусом и запекать в течение 10 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью. (12 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 38 минут.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С КОРОЧКОЙ

6 отбивных из свинины (по 100 г), 1 банка консервированной красной фасоли (425 мл), 150 мл красного вина, 150 мл бульона из кубиков, 60 г тертого сыра, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 ст. ложка муки, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, перец.

Смешать томатное пюре, сыр, панировочные сухари, одну столовую ложку оливкового масла. Добавить пропущенный через пресс чеснок, приправить солью и перцем. (4 мин)

Нагреть духовку до 220 °С. В оставшемся оливковом масле обжарить с обеих сторон свиные отбивные. Намазать мясо сырно-помидорной смесью и запекать в духовке в течение 10 минут. (20 мин)

Фасоль выложить в сотейник вместе с жидкостью и прогреть на среднем огне. (3 мин)

Вино и бульон вылить к соку, выделившемуся при жаренье мяса, посыпать мукой, перемешать и немного проварить. Готовые отбивные разложить на тарелки, добавить фасоль и полить винным соусом. Украсить блюдо веточками петрушки. (6 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 33 минуты.

РАГУ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ГРИБАМИ

6 куриных грудок (по 100 г), 300 г маринованных грибов, 200 мл куриного бульона из кубиков, 1 луковица, 100 мл красного вина, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 1/2 ч. ложки куркумы, зелень петрушки, соль, перец.

Куриные грудки вымыть, мясо отделить от костей, нарезать кубиками, посолить и посыпать перцем. Лук очистить и мелко нарезать. Грибы нарезать ломтиками. (6 мин)

В глубоком сотейнике разогреть топленое масло и обжарить в нем мясо. Добавить лук, муку и подрумянить до золотистого цвета. (12 мин)

Влить бульон и вино, довести до кипения. Помешивая всыпать куркуму и тушить 10 минут на слабом огне. (12 мин)

Добавить в рагу грибы и немного потушить все вместе. Украсить готовое блюдо мелко нарезанной зеленью петрушки. (5 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 35 минут.

ТРЕСКА, ТУШЕННАЯ С КАБАЧКАМИ

600 г филе трески, 1 маленький кабачок (300 г), 250 мл кефира, 2 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Рыбу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лук, морковь и кабачок очистить и нарезать маленькими кубиками. (5 мин)

В сотейнике разогреть оливковое масло и пассеровать в нем лук и морковь. Добавить кабачки, кусочки рыбы и влить кефир. (5 мин)

Приправить блюдо солью, перцем и тушить в течение 15 минут на слабом огне под крышкой. (20 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 30 минут.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

600 г картофеля, 200 мл молока, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель почистить и нарезать соломкой. Лук нашинковать, зелень вымыть и мелко нарезать. Тушить все вместе в сливочном масле с добавлением небольшого количества воды. (8 мин)

Нагреть духовку до 180 °С. Тушеные овощи посолить, приправить тимьяном и выложить в огнеупорную форму с антипригарным покрытием. (4 мин)

С помощью миксера взбить яйца, постепенно добавляя молоко. Подготовленной смесью залить овощную массу и 15 минут запекать в духовке. (18 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 30 минут.

ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ С САРДЕЛЬКАМИ

400 г цукини, 400 г баклажанов, 400 г сарделек, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 1 луковица, 150 мл бульона из кубиков, 100 мл сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Цукини и баклажаны очистить от кожуры и нарезать кубиками. Помидоры – дольками, лук и очищенный от семян перец – кольцами. (7 мин)

В разогретом растительном масле слегка обжарить лук. Выложить остальные овощи, влить бульон, добавить сметану. Посолить, посыпать перцем и тушить на среднем огне. (15 мин)

Сардельки очистить от оболочки и нарезать кружочками. Добавить к овощам и продолжать тушить. (8 мин)

Рецепт рассчитан на 8 порций.

Время приготовления 30 минут.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

5 помидоров, 200 г замороженной стручковой фасоли, 3 маленьких цукини, 100 г сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, зелень укропа, соль.

Фасоль нарезать маленькими кусочками. Цукини и помидоры тщательно вымыть и нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке. (6 мин)

Нагреть духовку до 220 °С. Огнеупорную форму смазать растительным маслом, выложить в нее ово-

ши, посолить. Залить взбитым яйцом и посыпать тертым сыром. (3 мин)

Запекать овощи в духовке в течение 20 минут. Готовую запеканку посыпать рубленой зеленью укропа. (21 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 30 минут.

МАКАРОНЫ С СЫРНЫМ СОУСОМ

250 г макарон, 3 помидора, 200 г томатного пюре, 2 треугольничка сливочного плавленого сыра, 400 г замороженной брокколи, 3 ст. ложки нежирной сметаны, соль.

Макароны слегка поварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь. (10 мин)

В кипящей воде в течение 4 минут бланшировать брокколи, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. (8 мин)

Разогреть томатное пюре и, помешивая, расплавить в нем сыр. Томатный соус посолить и заправить сметаной. (6 мин)

Разложить на тарелки макароны, брокколи и помидоры. Полить сырным соусом. (2 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 26 минут.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С САРДЕЛЬКАМИ

400 г квашеной капусты, 250 г сарделек, 2 моркови, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, $\frac{1}{2}$ ч. ложки тмина, зеленый лук, соль, перец.

Сардельки прогреть в кипятке, очистить от оболочки и нарезать небольшими кусочками. (4 мин)

Квашеную капусту мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук порубить. (5 мин)

В глубокой сковороде растопить сливочное масло и потушить в нем овощи. Приправить солью, перцем и растертым тмином. (10 мин)

Добавить нарезанные сардельки, заправить сметаной, томатной пастой и немного прогреть. Готовое блюдо посыпать зеленым луком, нарезанным колечками. (8 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 27 минут.

РЫБНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

400 г рыбного филе, 300 г картофеля, 2 луковицы, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка горчицы, 6 листьев салата, щепотка мускатного ореха, соль.

Лук очистить и разрезать на четыре части. Картофель почистить, натереть на терке, лишнюю жид-

кость отжать. Листья салата промыть под проточной водой и обсушить на полотенце. (6 мин)

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку, смешать с картофельной массой. Добавить яйцо, мускатный орех и соль. Все продукты тщательно перемешать. (5 мин)

Из полученного фарша сформовать котлеты. Панировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. (10 мин)

Для соуса соединить сметану с горчицей и слегка взбить. Готовые котлеты выложить на листья салата и полить подготовленным соусом. (4 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 25 минут.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

400 г свинины, 200 мл бульона из кубиков, 4 сладких болгарских перца, 3 помидора, 2 луковицы, 80 г копченого шпика, зелень петрушки, щепотка мускатного ореха, соль, перец.

Свинину нарезать небольшими порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать кубиками, лук очистить и порубить. Обжарить все вместе до золотистого цвета. (8 мин)

Перец вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. (4 мин)

Добавить подготовленные овощи к мясу. Влить, предварительно разогретый бульон, приправить солью, перцем, мускатным орехом и тушить на среднем огне. (15 мин)

Готовое блюдо выложить на тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 30 минут.

СУДАК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ

300 г филе судака, 100 г сыра тертого, 70 г масла сливочного, 130 г зелени петрушки и укропа, 2 головки репчатого лука, 20 г маслин, 20 г оливок, 1 лимон, соль, перец черный молотый по вкусу.

Филе рыбы и лук дважды пропустите через мясорубку. Добавьте сыр, размягченное масло, соль, перец и перемешайте. Массу разделите на две части, в одну часть добавьте рубленую зелень.

В форму, смазанную маслом, выложите слой с зеленью, а затем — без зелени. Запекайте в духовке до готовности.

Охладите, переверните форму, выложите запеченную рыбу на блюдо. Оформите лимоном, зеленью, маслинами и оливками.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С СЫРОМ

500 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль, пе-

перец черный молотый по вкусу, 1 щепотка мускатного ореха молотого, зелень петрушки и укропа.

Печень отварите с репчатым луком в подсоленной воде и откиньте на сито.

Добавьте тертый сыр, сливочное масло (оставьте часть на оформление), перемешайте, пропустите через мясорубку два раза, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и взбейте.

Выложите на блюдо. Оформите сливочным маслом и зеленью.

Рецепт рассчитан на 6 порций.

ТОРТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

3–4 шт. вафельных коржей, 800 г мякоти курицы, 400 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 200 г сливочного масла, 150 г сыра, 100 г густых сливок, мускатный орех, соль, перец черный молотый по вкусу.

Филе курицы нарежьте кусочками, обжарьте вместе с луком, нарезанным полукольцами.

Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте в масле, затем добавьте мускатный орех, соль, перец, сливки, хорошо перемешайте с курицей и луком и протрите в кухонном комбайне.

Вафельные коржи прослоите приготовленной массой, сверху нанесите тонкий слой, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до образования золотистой корочки. При подаче оформите зеленью.

Рецепт рассчитан на 8 порций.

ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ

1 кг печени говяжьей, 400 г отварного риса, 300 г репчатого лука, 200 г растительного масла, соль, перец черный молотый по вкусу, 200 г сметаны.

Подготовленную печень пропустите через мясорубку, соедините с рисом и мелкорубленным обжаренным луком. Заправьте солью, перцем, перемешайте.

Обжарьте оладьи на масле до образования румяной корочки.

Подавайте со сметаной.

Рецепт рассчитан на 8 порций.

ЗАКУСКА ИЗ ВЕТЧИНЫ

300 г ветчины, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, зелень.

Ветчину нарежьте тонкими длинными полосками.

Размягченное сливочное масло взбейте стертым сыром.

Дно формы застелите пищевой пленкой и выкладывайте поочередно ветчину и сыр с маслом, чтобы получилось 3 слоя ветчины и 2 слоя сыра с маслом. Хорошо охладите.

Выложите закуску на блюдо, снимите пленку, нарежьте на порции и оформите зеленью.

Рецепт рассчитан на 6 порций.

ТВОРОГ С ПЕРЦЕМ

200 г творога, 1 сладкий перец, 50 г сметаны, 2 ст. ложки зелени укропа рубленая, 10 г желатина, 40 г воды, соль, перец красный молотый по вкусу, зелень петрушки.

Залейте желатин водой на 30 минут, затем подогрейте на водяной бане до полного растворения крупинок.

Творог протрите через сито, добавьте сметану, укроп и мелко нарезанный сладкий перец. Заправьте солью, молотым перцем, влейте желатин и перемешайте.

Выложите массу в форму, охладите.

Перед подачей освободите творожную массу от формы, погрузив ее на несколько секунд в горячую воду, и выложите на блюдо. Оформите зеленью.

Рецепт рассчитан на 2 порции.

Десерты

ПЕСТРАЯ СЛАДКАЯ СМЕСЬ

250 г сливок, 100 г шоколада, 100 г мармелада, 100 г печенья, 50 г изюма, 50 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, цедра $\frac{1}{2}$ лимона.

Изюм вымыть и обсушить на салфетке. Ядра грецких орехов измельчить. Шоколад натереть на крупной терке. Мармелад нарезать кубиками, печенье поломать кусочками. (10 мин)

Цедру натереть на терке и смешать с сахаром. Сливки взбить миксером в густую пену, постепенно добавляя сахарную смесь. Все компоненты аккуратно перемешать и разложить в порционные вазочки. (6 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 16 минут.

БАНАНЫ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ

3 банана, 150 г шоколада, 150 мл воды, 60 г сахара, 40 г ядер миндального ореха, 30 г сливочного масла.

Шоколад натереть на крупной терке. Воду, сахар и масло вскипятить, добавить тертый шоколад. Прогреть смесь до полного растворения шоколада. (8 мин)

Бананы очистить и разрезать вдоль на две половинки. Положить на плоскую тарелку, разрезом вниз. Ядра миндальных орехов воткнуть заостренным концом в бананы и полить шоколадным соусом. (4 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций

Время приготовления 12 минут

СЛОЙКА ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

300 г печенья, 200 г фруктового джема, 200 г сливок, 100 мл крепкого кофе, 50 г шоколада, 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 2 ч. ложки сгущенного молока.

В кофе положить сгущенное молоко. Орехи мелко порубить. Сливки взбить миксером, добавить орехи и джем. (6 мин)

Шоколад нагреть стружкой. Печенье смочить в кофе и положить в четыре слоя, чередуя со взбитыми сливками. Верхний слой сливок посыпать тертым шоколадом. (10 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 16 минут.

КРЕМ СЛОЕННЫЙ

Десерт замечательно смотрится в высоких прозрачных бокалах.

300 г густых сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, 25 г тертого шоколада, 1 ст. ложка малинового джема, 1 ч. ложка какао, цедра 1/2 апельсина.

Охлажденные сливки разделить на три равные части. Одну часть сливок взбить миксером в густую пену, добавляя порошок какао и 1 столовую ложку сахарной пудры. Во вторую часть добавить измельченную цедру апельсина и оставшуюся сахарную пудру. Третью часть взбить с малиновым джемом. (10 мин)

Выложить крем тремя слоями в высокие стеклянные бокалы. Сверху посыпать тертым шоколадом. (6 мин)

Рецепт рассчитан на 4 порции.

Время приготовления 16 минут.

ТОРТ ИЗ ПЕЧЕНЬЯ

300 г печенья, 200 г творога, 100 мл молока, 100 мл сливок, 80 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 1 ч. ложка какао.

Растереть творог с маслом и сахаром. Подготовленную творожную массу разделить на две части. В одну часть добавить какао, в другую – орехи. (6 мин)

На плоское блюдо уложить слой печенья, предварительно смоченного в молоке. Сверху выложить творог с орехами, затем опять печенье, на него творог с какао и покрыть слоем печенья. (7 мин) 3. Охлажденные сливки взбить миксером в густую пену и украсить верх торта. (3 мин)

Рецепт рассчитан на 5 порций.

Время приготовления 16 минут.

РУЛЕТ ИЗ ТВОРОГА

200 г творога, 200 г смородинового джема, 100 г сливочного масла, 150 г муки, 1 ст. ложка кефира, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1/2 ч. ложки соды.

Растереть творог с размягченным сливочным маслом, добавить соду, гашенную в кефире, и муку. Замесить крутое тесто. (5 мин)

Выложить тесто на посыпанную мукой рабочую поверхность, раскатать в пласт. Положить сверху начинку из смородинового джема и закатать рулет. (5 мин)

Нагреть духовку до 180 °С. Осторожно переложить рулет на смазанный маслом противень и запечь. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой. (20 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 30 минут.

ШАРИКИ ИЗ ОВСЯНОГО ПЕЧЕНЬЯ

250 г овсяного печенья, 80 г сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки молока, 1/2 ч. ложки жидкого подсластителя, 2 ч. ложки вишневого сиропа, щепотка ванилина.

Овсяное печенье истолочь. Растопленное сливочное масло смешать с подсластителем, яичными желтками и молоком. (4 мин)

В полученную массу добавить толченое печенье, вишневый сироп и ванилин, все тщательно перемешать и замесить тесто. (4 мин)

Нагреть духовку до 200 °С. Из подготовленного теста сделать небольшие шарики и выложить на противень с антипригарным покрытием. Выпекать в духовке в течение 10 минут. (14 мин)

Рецепт рассчитан на 12 порций.

Время приготовления 22 минуты.

ЯБЛОКИ НА СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

400 г готового слоеного теста, 6 небольших яблок, 1 яйцо, 2 ст. ложки жидкого меда, 2 ст. ложки кокосовой стружки, 2 ч. ложки лимонного сока.

Нагреть духовку до 220 °С. Из теста вырезать шесть кружков одинакового размера. Каждый кружок смазать взбитым яйцом и уложить на противень, смоченный холодной водой. (4 мин)

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Уло-

«На скорую руку» _____

жить веером на каждый кружок теста дольки одного яблока и запекать в духовке в течение 20 минут. (24 мин)

Готовые слойки полить медом и посыпать кокосовой стружкой. (2 мин)

Рецепт рассчитан на 6 порций.

Время приготовления 30 минут.

Полезные советы

«Луковые секреты»

☑ Чтобы при жарке лук стал золотистым и очень вкусным, посыпьте его сахарной пудрой.

☑ Если вы хотите, чтобы лук и коренья не потеряли свой приятный запах во время варки в супе обжарьте их предварительно.

☑ Чтобы сырой лук потерял горечь и стал вкуснее, когда вы добавляете его в салат, положите луковки в дуршлаг и обдайте кипятком.

☑ Маринованный репчатый лук мягче, вкуснее и менее острый, чем сырой, используйте его для винегретов и на гарнир к мясу, отварной рыбе и сельди.

☑ Для получения бульона янтарного цвета положите в него неочищенную луковичу.

☑ Иногда в холодильнике появляется неприятный запах. Чтобы избавиться от него, положите в камеру ломтик лука.

☑ Для того, чтобы на кондитерский лист нанести тонкий слой жира, лист и жир необходимо предварительно нагреть.

☑ Тесто легче раскатывается, если оно полежит 30–40 минут.

☑ Виноград – прекрасное украшение пирожных и тортов. Промывать его необходимо до снятия с кисти.

☑ Для того, чтобы удалить тонкую коричневую оболочку с миндаля, его надо на несколько секунд положить в кипящую воду. Если при надавливании пальцами оболочка миндаля отделяется, его пора вынимать из воды. После очистки от оболочки миндаль сушат в духовом шкафу.

☑ При замешивании теста, приготавливаемого на соде, необходимо лимонную винно-каменную либо молочную кислоту растворить в воде, добавить яйца, сахар, муку и все это перемешать.

☑ Особый блеск выпеченным изделиям придают яичные желтки.

☑ Смазывать тесто нужно мягкой кисточкой равномерно, чтобы не помять изделия и чтобы смазка не стекала на листы. Для маринования овощей и рыбы рекомендуется брать лук острый, несладкий. Такой лук идет и на закуску, и на гарнир к отварному картофелю, рыбе, студню, шашлыку, а также в винегрет и салаты.

☑ Чтобы сохранить несколько дней зелень укропа, петрушки, лука, шавель, шпинат, листовой салат, необходимо сбрызнуть их водой, положить в полиэтиленовый мешочек и держать в холодильнике. Чтобы подольше сохранить болгарский перец, помидоры, баклажаны, огурцы в свежем виде, надо их уложить одним слоем в эмалированную кастрюлю и держать их, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника,

☑ Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

☑ Лучше всего варить овощи на пару.

☑ Винегреты и салаты не надо готовить «впрок». Заправлять их надо только перед подачей на стол. Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отварили: они становятся невкусными, водянистыми.

☑ Добавив в воду, где варятся любые овощи, пару кусочков сахара, вы заметно улучшите их вкус.

☑ Свеклу нельзя варить в соленой воде. Чтобы она потеряла меньше полезных веществ, сделайте так: положите ее в кипящую воду, варите 1 час, затем выключите плиту, и пусть еще один час она постоит в этой воде в кастрюле с закрытой крышкой. Чтобы свекла не потеряла цвет, можно в воду добавить немного сахара.

☑ Не следует добавлять при варке бобовых соду. Она резко сокращает срок варки, но в то же время ухудшает вкус бобовых и разрушает витамин В.

☑ Пассерованные морковь, лук, а также свежие помидоры; нарезанные дольками, надо класть в щи из свежей капусты за 10—15 минут, а томат-пюре за 5—7 минут до готовности щей. Чтобы суточным щам придать специфический вкус и аромат, в них нужно положить чеснок, растертый с солью.

☑ Пшено (его надо предварительно промыть теплой, а затем горячей водой) закладывают в суп вместе с овощами.

☑ Жиры под действием солнечных лучей быстро становятся прогорклыми, поэтому их (а также продукты, содержащие жир) следует хранить в темном месте.

☑ При жарке кусочки сырого картофеля не будут склеиваться и прилипать к посуде, если перед этим их ополоснуть холодной водой, а затем слегка обсушить.

☑ Квашеную капусту от рассола надо отжимать только перед использованием. В капусте без рассола быстро разрушается витамин С.

☑ Зелень следует промывать в большом количестве холодной воды, чтобы земля и песок могли свободно оседать на дно. Воду надо менять два-три раза.

☑ Вареное мясо не рекомендуется долго прогревать: оно теряет при этом сочность.

☑ Картофельные котлеты получаются вкуснее, если их перед панировкой в сухарях смочить в льезоне (яичные желтки с молоком или сливками).

☑ Чтобы сосиски в целлофане после варки легче было освободить от оболочки, их надо сразу же облить холодной водой.

☑ Если после жарки гуся и утки остаются жестковатыми, их следует дополнительно потушить в бульоне.

☑ Блинчики будут значительно вкуснее, если в тесто добавить взбитые яичные белки.

☑ Не следует долго месить песочное тесто, так как оно «затягивается» и теряет свой вкус.

☑ Картофель будет вкуснее, если при варке положить несколько долек чеснока. Прежде чем испечь картофель, его надо тщательно промыть, а чтобы клубни не полопались, — наколоть их вилкой.

☑ Чтобы получить прозрачный бульон с пельменями, опустите их на несколько секунд в горячую воду (смойте муку), а затем переложите в кипящий бульон и варите при слабом кипении.

☑ Для жареных пирожков тесто делают более слабой консистенции, чем для печеных.

☑ Перед тем как жарить рыбу, ее рекомендуется смазать сметаной и полить маслом. Рыба получится гораздо вкуснее, с корочкой. Чтобы рыба при жарке сохранила свою форму, на ней следует сделать 2–3 надреза.

☑ Рыбу следует запекать в жарочном шкафу при высокой температуре (250–280°). В плохо нагретом шкафу рыба не получится сочной.

☑ Нежирный творог целесообразно использовать на приготовление сырников, пудингов, вареников, запеканок.

☑ Сырники следует готовить из творога нормальной кислотности. Не добавляйте в них картофельную муку: изделия будут жесткими.

☑ Чтобы при изготовлении кулебяки с двумя или тремя видами фарша нижний слой (с внутренней стороны) не получился влажным, на тесто надо положить сначала менее влажный фарш, а на него более сочный — мясо, рыбу или грибы, заправленные гус-

тым соусом. Для этого же на тесто под фарш и поверх него иногда кладут очень тонкие блины, выпеченные из пресного теста.

☑ Варенье перекладывается в банки горячим. Чтобы банки не полопались, их следует обернуть влажным полотенцем.

☑ Более нежные вкусные грибы получаются при вымачивании не в воде, а в молоке, и при этом на холоде, чтобы молоко не скисло.

Как использовать пищевые остатки

☑ Приготавливая компот из свежих яблок, не выбрасывайте яблочную кожицу. Налейте в кастрюлю 1–2 стакана воды, опустите в нее кожицу из яблок и вскипятите с сахаром по вкусу. Полученный отвар – отличное средство против кашля.

☑ Из кусочков оставшейся селедки готовят селедочное масло. Селедку освобождают от костей, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают со сливочным маслом, после чего употребляют для закусок и бутербродов.

☑ Остатки жареной печени используются для изготовления печеночного паштета, а молочные продукты, утратившие первоначальные качества, – для приготовления пресных оладьев и лепешек (с добавлением яйца и соды).

☑ Чтобы отбить запах рыбы, капусты или чеснока, ополосните посуду водой с уксусом.

☑ Самый лучший корень хрена длиной 20–25 см, а толщиной 2–3 см. Поверхность его должна быть ровной и светлой. Мякоть – белой.

☑ Наиболее вкусна капуста, имеющая круглые или плоские плотные кочаны с белыми сочными листьями и неглубоко проникающей кочерыжкой.

☑ Чтобы разделочная деревянная доска не пахла рыбой, перед разделкой рыбы потрите доску кусочком лимона или смочите уксусом. Эти средства хороши и для того, чтобы руки не пахли рыбой.

☑ Запах лука с ножей удалите, проведя лезвием по сырой моркови, а с рук – слегка потерев их солью.

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 лукаваго.

Или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремени, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.

Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христэ Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лишй нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришёл еси, Спасе, мир дай им, прииди к нам и спаси нас.

СОДЕРЖАНИЕ

БЕЛИККИЙ ПОСТ

1-я неделя	3
Сухоядение	4
Четверг	7
Пятница	9
Суббота	11
Воскресенье	14
2-я неделя	16
Понедельник	16
Вторник	17
Среда	18
Четверг	20
Пятница	21
Суббота	23
Воскресенье	24
3-я неделя	27
Понедельник	27
Вторник	28
Среда	30
Четверг	31
Пятница	32
Суббота	34
Воскресенье	35
4-я неделя	39
Понедельник	39
Вторник	40
Среда	42
Четверг	43
Пятница	44
Суббота	46
Воскресенье	51

5-я неделя	51
Понедельник	51
Вторник	52
Среда	54
Четверг	55
Пятница	56
Суббота	58
Воскресенье	60
6-я неделя	63
Понедельник	63
Вторник	64
Среда	66
Четверг	67
Пятница	68
Суббота	69
Воскресенье	71
7-я неделя	72
Понедельник	72
Вторник	73
Среда	75
Четверг	75

Пасха.

Светлое Христово Воскресенье

Куличи	78
Пасхи	84
Крашеные яйца	90

Рождественский пост

Салаты	93
Супы	94
Вторые блюда	97
Сочиво	101

Праздничный стол	102
Рождественская выпеска	106

Петров пост

Салаты	111
Супы	115
Вторые блюда	117

Успенский пост

Салаты	121
Супы	126
Вторые блюда	127

Масленица

Блины, блинчики	132
-----------------------	-----

Поминальная трапеза

Кутя	137
Блюда к поминальному столу	138

«На скорую руку»

Салаты и оригинальные закуски	141
Супы	152
Вторые блюда	157
Десерты	175

Полезные советы

«Луковые секреты»	186
Как использовать пищевые остатки	186

Молитвы

Молитвы перед и после вкушения пищи	188
-------------------------------------------	-----



ПОЛЪА