

ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 638992 2002

Фото: Lapina Maria / Shutterstock.com

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 21 МАРТА



Дорогие друзья!

Этот справочник для тех, кто любит готовить, чтит традиции и с уважением и почтением относится к православным праздникам. Мы предлагаем вам вместе подготовиться ко встрече Светлого Христова Воскресенья. Ведь на Руси истари торжественно готовились к Святому дню. С понедельника последней – Страстной – недели Великого поста начинали генеральную уборку всего дома, которая заканчивалась в Чистый четверг. После этого принимались за подготовку пасхального праздничного стола – особенно богатого и хлебосольного. А чтобы не разрываться между десятками важных дел и не суетиться в дни Страстной седмицы, призовите в помощь наш справочник. Он поможет организовать подготовку к праздничному застолью, сохранив время и силы для важных богослужений и долгожданной встречи Светлого Христова Воскресенья.

Итак, в справочнике вы найдете:

- рецепты ароматных куличей и нарядной пасхи,
- способы крашения яиц,
- рецепты пасхальных закусок и горячих блюд,
- способы приготовления праздничных сладостей и напитков.

Справочник также поможет:

- познакомиться с традициями празднования Воскресения Христова,
- узнать о том, что готовят к столу на Пасху в других странах,
- украсить дом к Светлому дню,
- подготовиться к празднованию Красной горки и Радуницы.

Готовьте с миром в сердце и светом в душе!

ОТ РЕДАКЦИИ 4

Календарь Великого поста 2020 года 5

МЕНЮ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Винегрет с солеными грибами 8

Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука 9

Салат «Мазурка» с фасолью, кукурузой и горчичной заправкой 10

Крем-суп из свеклы с гренками 11

Котлеты «Архиерейские» 12

Грибной крамбл 13

Пряженики с картофелем и грибами 14

Овсяный кисель с калиной 15

Медово-банановое печенье 16

ВТОРНИК

Салат из вешенок 14

Салат из риса и кальмаров 15

Кимчи из белокочанной капусты 16

Солянка с дарами моря 17

Картофельные оладьи с соусом 18

Кускус с овощами 19

Клюквенный мусс 20

Шоколадно-малиновое печенье 21

ОРАНЖАД

СРЕДА

Салат из фунгозы и капусты 20

Салат из репы с редькой и авокадо 21

Фасоль в орехово-чесночном соусе 22

Постный свекольник с грибами 23

Тыквенно-картофельная запеканка 24

Монастырская каша в горшочке 25

Апельсиновый кекс 26

Овсяные батончики 27

Кулага со смородиной 28

ЧЕТВЕРГ

Постная колбаса 26

Салат из цветной капусты по-корейски 27

Японский салат из огурцов с креветками 28

Постный борщ с грибами и фасолью 29

Рисовые котлеты с соусом 30

Морковные маффины 31

Тыквенное желе 32

Смузи с виноградом и фруктами 33

ПЯТНИЦА

Теплый салат из баклажанов 32

● Маринованная капуста с клюквой 33

● Салат из репы 34

● Протертая похлебка из брокколи 35

● Картошка-гармошка с грибами 36

● Булгур с овощами в мультиварке 37

● Вишневый торт с муссом 38

● Лимонный пирог 39

● Взвар из сухофруктов 40

СУББОТА

● Салат с жареными овощами 41

● Салат «Монастырский» 42

● Салат из редьки с медом 43

● Суп из репы 44

● Окрошка на квасе с грибами 45

● Капустные котлеты 46

● Лапша удон 47

● Гречка с вешенками в горшочках 48

● Макароны 49

● с фрикадельками из нута 50

● Желейно-фруктовый десерт 51

● Коврижка 52

● Фруктово-ягодный морс с медом 53

ВОСКРЕСЕНЬЕ

● Фасолевый рулет с овощами 46

● Салат с креветками и авокадо 47

● Айвар из печеного перца 48

● Постный рассольник 49

● Ци из кислой капусты с фасолью 50

● Луковый суп 51

● Блинички на дрожжах 52

● Постный жульен с кальмарами 53

● Запеченный картофель 54

● Шоколадное пирожное 55

● Веганское мороженое 56

● Ягодно-фруктовый пунш 57

ПОСТНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

● Нутовые снеки 56

● Фруктовый «йогурт» 57

● Лаваш с овощной начинкой 58

● Начинки для бутербродов 59

МЕНЮ ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

● Салат «Оливье» со скумбрией 60

● Треска, запеченная под соусом 61

● Заливное из форели 62

● Благовещенская кулебяка 63

● Старинная калья 64

● Рыбные зразы 65



«Домашний повар». Выпуск № 2 (33)/2020
«Постные рецепты».

Издание зарегистрировано Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-7744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© «Издательская группа «КАРДОС» .

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,
д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными
агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

13.02.2020 г., фактическое: 17.00 час. 12.02.2020 г.

Дата производства: 13.02.2020 г.

Дата выхода в свет: 22.02.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 307 700 Номер заказа ТД-0695

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные

в свой адрес произведения, обращения читателей, письма,

иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использо-

вание присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС» .

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Время поста – строгое и в то же время радостное. Это ожидание великого праздника и жертва, приносимая человеком в его честь. Постное питание – это не наказание, а добровольно наложенные на себя ограничения в некоторых продуктах. Но впадать в крайность и переходить на монодиету из каш на воде тоже не стоит. В конце зимы, когда иммунитет уже измотан непогодой и недостатком солнечного света, очень важно питаться полноценно и разнообразно. И это реально даже в условиях поста! Мы беремся это доказать. В нашем выпуске «Постные рецепты» вы найдете:

- ♥ рекомендации по подбору продуктов и их сочетанию;
- ♥ советы по составлению постного меню на неделю;
- ♥ подборки овощных салатов, питательных супов и разнообразных горячих блюд;
- ♥ рецепты постных блюд, которые можно готовить по праздникам;
- ♥ идеи постных десертов и витаминных напитков.

Кроме этого мы опубликуем календарь Великого поста и подскажем, какие перекусы можно взять с собой на работу в это время. Все рецепты по традиции сопровождаются информацией по количеству порций, времени приготовления и калорийности.

**ГОТОВЬТЕ С ДУШОЙ, ПИТАЙТЕСЬ С ПОЛЬЗОЙ,
ЖИВИТЕ С ЧИСТЫМИ ПОМОСЛАМИ!**

Календарь Великого поста 2020 года

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 марта. Прощеное воскресенье.

2 марта. Великий пост.

14, 21, 28 марта. День особого поминовения усопших.

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7 апреля. Благовещение Пресвятой Богородицы.

12 апреля. Вход Господень в Иерусалим.

13 апреля. Страстная седмица.

19 апреля. ПАСХА ХРИСТОВА.

26 апреля. Фомино воскресенье. Антипасха.

28 апреля. Радоница, день поминовения усопших.



**19 апреля СВЕТОЕ
ХРИСТОВО
ВОСКРЕСЕНИЕ.
ПАСХА.**

Условные обозначения

- 7** Дванадцатые праздники
- 4** Великие праздники
- Дни сплошных седмиц
- Сырная седмица. Из трапезы исключается мясо
- Постные дни
- Дни особого поминовения усопших

Домашний повар^{СВ} ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ



Реклама. 12+

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести ранее вышедшие номера*
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»»
или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по
России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

* При их наличии на складе



МЕНЮ ПО ДНЯМ НЕДЕЛИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Мы разбили предлагаемые рецепты справочника по дням недели – чтобы было удобно планировать свое меню и покупку продуктов. Для каждого дня приводятся первые блюда, горячее, закуски и салаты, а также десерты и напитки. Впрочем, эта структура – всего лишь рекомендация. Рецепты можно варьировать как угодно, они прекрасно сочетаются между собой. Кстати, этими идеями можно воспользоваться и во время разгрузочных дней – калорийность вполне позволяет.



Винегрет с солеными грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свекла
- 3-4 картофелины
- 3 соленых огурца
- 1 стакан соленых грибов
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1 средняя морковь
- 0,5 стакана консервированного зеленого горошка
- 0,5 луковицы

Для соуса:

- 0,5 стакана очищенных грецких орехов
- 1 зубчик чеснока
- молотая кинза по вкусу
- 1 ч. л. готовой горчицы
- соль и черный перец по вкусу



4
порции



85
кКал



55
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Хорошо вымыть морковь, свеклу и картофель. Обсушить салфеткой.
- 2** Завернуть овощи по отдельности в фольгу и запечь в духовке при 200 градусах в течение 40 минут. Готовность можно проверить деревянной шпажкой.
- 3** Вынуть овощи, остудить, очистить и нарезать на мелкие кубики. Выложить в миску морковь и картофель.
- 4** Лук очистить, нарезать на мелкие кубики. Выложить в отдельную тарелку.
- 5** Яблоко очистить, вырезать сердцевину. Натереть мякоть на крупной терке. Выжать яблочный сок в нарезанный лук. Яблочное пюре выложить в миску с овощами.
- 6** Соленые грибы порезать на небольшие кусочки, добавить в миску с винегретом.
- 7** Лук отжать и выложить в миску, добавить зеленый горошек и перемешать.
- 8** Грецкие орехи подсушить на сковороде, измельчить в блендере. Очистить зубчик чеснока, измельчить, добавить к орехам.
- 9** Долить в орехи яблочный сок, в котором мариновался лук, добавить горчицу, кинзу, соль и перец. Тщательно взбить, при необходимости долить теплую воду.
- 10** Добавить в винегрет свеклу, готовый соус, все тщательно перемешать.
- 11** Перед подачей охладить в холодильнике.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средние моркови
300 г белокочанной
капусты
1 крупная свекла
пучок зеленого лука
0,5 лимона
2 ст. л. жидкого меда
соль по вкусу



5
порций



88
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить морковь, натереть на средней терке.
- 2 Промыть капусту под проточной холодной водой, обсушить. Вырезать белую сердцевину. Мелко нашинковать и выложить в глубокую миску.
- 3 Слегка посолить и отжать до более мягкого состояния. Свеклу очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нашинковать.
- 4 Выложить овощи в салатник, посолить, переме-



шать. Выжать из лимона сок и смешать его с жидким медом, тщательно перемешать. Полить заправкой овощной салат.

Салат «Мазурка» с фасолью, кукурузой и горчичной заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка консервированной красной фасоли
2 болгарских перца
3 маринованных огурца
1 банка консервированной кукурузы
3 зубчика чеснока
1 ст. л. кедровых орехов
0,5 пучка петрушки

Для заправки:

3 ч. л. дижонской горчицы
3 ст. л. лука-шалота
1 ч. л. цедры лимона
1 ст. л. лимонного сока



8
порций



146
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Болгарский перец вымыть, обсушить. Нарезать мелкими кубиками. Маринованные огурцы нарезать такими же кубиками. Петрушку мелко измельчить.
- 2 Зубчики чеснока очистить и мелко измельчить ножом. Соединить в глубокой миске сладкий перец, огурцы, зелень, чеснок и орехи. Вынуть из баночек фасоль и кукурузу. Добавить в салат.
- 3 Для горчичной заправки измельчить в блендере все ингредиенты. Посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат горчичной заправкой.



Крем-суп из свеклы с чесночными гренками



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 свекла, 1 помидор

1 средняя морковь

1 луковица

1 зубчик чеснока

2-3 веточки укропа

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. сахара, соль по вкусу

2 ст. л. оливкового масла

3 ломтика белого хлеба

паприка и измельченный сушеный чеснок

Для овощного бульона:

2 моркови, 1 луковица

стебли сельдерея, петрушки

4 зубчика чеснока

соль и черный перец горошком

2 лавровых листа



4 порции



148 кКал



1 час 20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для приготовления овощного бульона овощи почистить, вымыть и порезать.

2 Залить овощи 3 литрами холодной воды, заложить чеснок целиком и очищенный и порезанный лук. Поставить на огонь. После закипания убавить огонь, доложить перец горошком, лавровый лист и немного посолить.

3 Варить до готовности, около 30 минут. Готовый овощной бульон процедить.

4 В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, положить вымытые и нарезанные овощи.

5 Обжарить овощи, помешивая, до испарения влаги. Уменьшить огонь, залить 1 литром овощного бульона, добавить соль, сахар и лимонный сок. Варить под крышкой 20 минут.

6 Готовый суп измельчить блендером, при необходимости разбавить овощным бульоном. Для приготовления гренок хлеб нарезать маленькими кубиками.

7 Разогреть в глубокой сковороде оливковое масло, положить в него кубики хлеба, посыпать по щепотке паприки и измельченного сушеного чеснока.

8 Обжарить до золотистой корочки, постоянно интенсивно перемешивая, так, чтобы все кусочки хлеба были равномерно покрыты маслом и приправами.

9 Разлить горячий суп-крем по порционным тарелкам, отдельно подать гренки.

Котлеты «Архиерейские»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 луковицы
 четверть белого батона
 0,5 стакана очищенных грецких орехов
 1 картофелина
 1 зубчик чеснока
 2 ст. л. растительного масла
 соль и черный перец по вкусу
 сухари панировочные растительное масло для жарки



5 порций



163 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хлеб нарезать на крупные куски, замочить в воде на 2 минуты. Лук и картофелину нарезать на куски. Очищенные грецкие орехи прогреть в микроволновке в течение 2 минут, очистить от шелухи. Измельчить блендером.

2 Также измельчить в чаше блендера картофелину и лук. Чеснок очистить и мелко измельчить ножом.

3 Соединить измельченные овощи и орехи в глубокой миске, добавить отжатый белый хлеб. Добавить чеснок, соль и черный перец по вкусу, 1 ст. л.



растительного масла. Все перемешать до однородной массы. Сформировать руками небольшие котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле до румяной корочки без крышки.

Грибной крамбл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г шампиньонов или вешенок
 2 луковицы
 3 ст. л. растительного масла
 2 ст. л. пшеничной муки
 соль и черный молотый перец по вкусу

Для посыпки:

1 стакан пшеничной муки
 3 ст. л. растительного масла



3 порции



158 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать кольцами. Грибы нашинковать кольцами или кусочками. Обжарить в глубокой сковороде лук до золотистого цвета. Добавить грибы, посолить и поперчить по вкусу. Обжарить на среднем огне 10 минут, помешивая.

2 На отдельной сковороде подсушить муку при помешивании до слегка измененного цвета, развести 0,5 стакана воды, добавить в муку, тщательно размешать, чтобы удалить комочки. Влить соус в грибы, размешать и прогреть 1 минуту.

3 Форму для запекания смазать растительным



маслом, разложить грибы с луком. Для приготовления посыпки смешать в миске растительное масло с мукой, подсолить по вкусу и быстро перемешать до получения крупных крошек. Посыпать ими грибы в формах и запекать в разогретой духовке при 200 градусах 20 минут.

Пряженики с картофелем и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана
пшеничной муки

3 ст. л. растительного
масла

0,5 ч. л. сухих дрожжей

2 ч. л. сахара, соль по вкусу

Для начинки:

3 небольшие
картофелины

100 г свежих
шампиньонов

1 луковица

1 ст. л. растительного
масла

0,5 пучка зеленого укропа

соль и черный перец

по вкусу

растительное масло

для жарки



6
порций



278
кКал



2 часа
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Просеять муку в миску, посолить по вкусу. В другую миску налить полстакана теплой воды. Добавить сахар, перемешать и высыпать сверху сухие дрожжи.

2 Выдержать 15 минут до появления пены. Перемешать и добавить к муке. Вымешивать тесто, постепенно добавляя масло. Дать тесту постоять 20 минут.

3 Еще раз вымесить тесто до гладкого состояния на поверхности, присыпанной мукой. Дать тесту постоять в теплом месте еще 1 час. Лук очистить и нашинковать кубиками, обжарить до румяности на растительном масле. Добавить вымытые и очищенные грибы, нарезанные на ломтики. Прожарить до выпаривания влаги.

4 Отварной горячий картофель помять до состояния пюре, добавить обжаренные грибы с луком. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Добавить в начинку вымытый и измельченный укроп, дать остыть.

5 Разделить тесто на 6 кусочков. В середину каждого кусочка, размятого в лепешку, положить начинку.

6 Защипнуть пряженики (пирожки) и выложить их на поверхность защипом вверх. Оставить на 20 минут.

7 Жарить (пряжить) пирожки в разогретом масле на сковороде защипом вниз по 2 минуты с каждой стороны.

8 Готовые пряженики выложить на бумажные салфетки. Подавать к столу в теплом виде.

Овсяный кисель с калиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана
овсяных хлопьев

100 г калины

0,5 стакана сахара

0,5 стакана меда



6
порций



78
кКал



2
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овсяные хлопья замочить в холодной воде на 1,5 часа в пропорции 1 к 3. Периодически перемешивать смесь. Не рекомендуется брать хлопья, не требующие варки.

2 Ягоды калины прогреть в кастрюле с толстым дном с сахаром, растереть толкушкой.

3 Кастрюлю поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 2 минуты. Процедить готовый сироп.

4 К сиропу процедить настой овсяных хлопьев. Довести до кипения при не-



прерывном помешивании. Добавить жидкий мед. Варить 30 минут, разлить по стеклянным формочкам.
5 Остудить и поставить в холодильник на 4-5 часов.

Медово-банановое печенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 стакана муки

2 банана

4 ст. л. меда

1,5 стакана корицевого
сахара

2 пакетика разрыхлителя

0,5 стакана кокосовой
стружки (по желанию)

ядра фундука
для украшения



12
порций



258
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Бананы, лучше – очень спелые, очистить от кожуры и размять вилкой в миске. Соединить бананы с медом и сахаром.

2 Разогреть на водяной бане до полного растворения сахара. Снять с огня, немного остудить и добавить разрыхлитель для теста. Перемешивать до белого состояния смеси.

3 Просеять муку в охлажденную смесь, добавить кокосовую стружку и вымесить тесто.

4 Противень застелить бумагой для выпекания, духовку разогреть до 180 градусов.

5 Разложить на противне комочки теста размером с



крупную сливу на расстоянии друг от друга.

6 Положить и вдавить на середину теста по ядру фундука.

7 Выпекать до золотистого цвета 15-17 минут, стараясь не передержать печенье в духовке.

Салат из вешенок с постным майонезом



ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г свежих вешенок

0,5 кочана пекинской
капусты

1 луковица

1 огурец

2 зубчика чеснока

3 вареные картофелины

0,5 красного сладкого
перца

зелень по вкусу

Для постного майонеза:

1 банка белой
консервированной фасоли

300 мл растительного
масла

1 ч. л. готовой горчицы

2 ст. л. лимонного сока

0,5 ч. л. сахара



6
порций



242
кКал



45
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разделить вешенки на отдельные грибы, протереть их бумажной салфеткой, смахнуть частицы сора и субстрата. Шляпки крупных грибов порвать руками.

2 Обжарить на разогретой сковороде с растительным маслом, помешивая, до готовности. Слегка посолить.

3 Отдельно почистить лук, нашинковать и пассеровать на растительном масле, к готовому луку добавить грибы и измельченный очищенный чеснок. Пожарить еще 2 минуты. Выложить остывать в тарелку.

4 Половину сладкого перца положить в глубокую тарелку, залить кипятком на 1 минуту, слить воду и остудить. Снять шкурку и порезать на мелкие кубики.

5 Очистить огурец, вымыть капусту и мелко порезать их. Отварной картофель порезать на мелкие кубики.

6 Зелень вымыть, высушить и измельчить. Смешать все ингредиенты в глубокой миске.

7 Для постного майонеза выложить в чашку блендера консервированную фасоль из банки, измельчить блендером до пастообразного состояния. В процессе добавить соль по вкусу, всыпать сахар и горчицу.

8 Не переставая взбивать майонез, вливать тонкой струйкой растительное масло.

9 Влить лимонный сок и еще немного взбить майонез.

10 Заправить готовый салат постным майонезом.

Салат из риса и кальмаров

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированных кальмаров
- 1 свежий огурец
- 1 морковь
- 1 стакан длиннозерного риса
- 1 баночка консервированной кукурузы
- 0,5 пучка зеленого лука
- соль и черный молотый перец
- растительное масло



2 порции



152 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Отварить рис в подсоленной воде, откинуть и остудить.
- Вынуть кальмары из банки, нарезать полосками, выложить в салатную миску. Очистить морковь и огурец, натереть на крупной терке. Добавить слитую консервированную кукурузу. Выложить в миску охлажденные кальмары. Посолить и поперчить по вкусу.
- Перемешать салат, заправить растительным маслом или постным майонезом.



- При подаче украсить измельченным зеленым луком.

Кимчи из белокочанной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г белокочанной капусты
- 0,5 белой редьки
- 0,5 луковицы
- 1 большая морковь
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. соевого соуса
- 3 пера зеленого лука
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. семян кунжута
- растительное масло
- соль и красный молотый перец по вкусу



5 порций



77 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Нашинковать капусту очень тонкими полосками, выложить ее в глубокую миску. Слегка посолить и хорошо помять капусту руками. Залить ее стаканом холодной воды, досолить по вкусу. Оставить на 15 минут при комнатной температуре.
- Белую редьку очистить от кожуры, нашинковать на терке для корейской моркови. Так же измельчить очищенную морковь. Лук очистить и нарезать тонкими полосками.
- Зеленый лук промыть, высушить и мелко порезать. Очищенный чеснок измельчить ножом. Капусту слить, промыть под



- проточной водой, дать воде стечь. Выложить в глубокую миску.
- Добавить морковь и редьку, репчатый лук, сахар, чеснок, зеленый лук, посолить и поперчить. Все ингредиенты кимчи-заправки хорошо перемешать, выложить в миску с капустой. Перед подачей хорошо перемешать и посыпать обжаренными в растительном масле семенами кунжута.

Солянка с дарами моря



ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г очищенных креветок
2 тушки кальмара
1 баночка консервированных мидий
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
1 баночка маслин без косточки
3 стакана овощного бульона
0,5 лимона
2 ст. л. томатной пасты
растительное масло
соль и черный перец по вкусу



3 порции



76 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить лук и нарезать на кубики. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле.
- 2 Добавить томатную пасту и обжарить еще 2 минуты. Влить немного кипятка и потушить 5 минут на слабом огне.
- 3 Картофель очистить, промыть и нарезать соломкой.
- 4 Довести овощной бульон до кипения, выложить в него картофель и отварить его почти до готовности на малом огне.
- 5 Очистить кальмары от кожи и внутренних пластин, нарезать полукольцами.
- 6 Слить жидкость из баночки консервированных мидий.
- 7 В кипящий бульон с картофелем выложить за жарку из овощей и мидии. Варить 5 минут на небольшом огне.
- 8 Добавить в солянку кальмары и креветки, вылить соевое баночки оливок вместе с рассолом.
- 9 Лимон вымыть, нарезать дольками и выложить в солянку. Перемешать и варить суп еще 4 минуты. Посолить и поперчить по вкусу, дать настояться солянке 30 минут.

калорийность указана на 100 г продукта

Картофельные оладьи с зеленым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

3 стакана пшеничной муки

8 картофелин

4 зубчика чеснока

2 луковицы

15 г прессованных дрожжей

2 стакана теплой воды

соль по вкусу

растительное масло

Для зеленого соуса:

0,5 пучка свежей петрушки

3 зубчика чеснока

0,5 лимона, соль по вкусу



8 порций



176 кКал



1 час 10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Развести в глубокой миске прессованные дрожжи с теплой водой, добавить просеянную муку. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков муки.

2 Накрыть салфеткой и выдержать в теплом месте 40 минут. Картофель натереть на мелкой терке. Неотжатыю картофельную массу переложить к опаре.

3 Лук и чеснок очистить, натереть на терке и добавить к тесту. Посолить и хорошо вымесить. Разогреть сковороду с растительным маслом. Обжарить оладьи с двух сторон.

4 Для зеленого соуса сложить листики петрушки в миску с холодной водой на



5-10 минут. Затем промыть, подсушить. Измельчить ножом, удаляя толстые части, и выложить в чашу блендера. Добавить очищенные и измельченные зубчики чеснока, выжать сок лимона. Посолить по вкусу и хорошо перемешать в однородную массу. Подавать картофельные оладьи в горячем виде, отдельно подать зеленый соус.

Кускус с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 луковица

1 красный болгарский перец

0,5 кабачка

200 г кускуса

1 средняя морковь

4 зубчика чеснока

200 мл овощного бульона

0,5 лимона

пучок зелени

1 острый перец

растительное масло

соль по вкусу



4 порции



148 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Очистить лук и морковь, нарезать кубиками. Обжарить на разогретом масле в сковороде в течение 4-5 минут. Молодой кабачок и сладкий перец нарезать кубиками.

2 Острый перец нарезать кольцами, удалить семена.

3 Добавить нарезанные кабачок и перец к луку и моркови и обжарить при помешивании еще 8 минут.

4 Чеснок очистить и измельчить ножом, добавить в сковороду, вылить овощной бульон и посолить по вкусу. Довести до кипения и потушить еще 3 минуты.



Всыпать чеснок. Добавить к овощам сухой кускус и перемешать. Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и потушить еще 5 минут. Выключить огонь, перемешать и дать постоять 10 минут.

5 Мелкорубленную зелень добавить к блюду.



Клюквенный мусс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 стакана клюквы

2 стакана сахара

7 ст. л. манной крупы

1,5 л воды



6
порций



141
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Клюкву промыть под струей холодной воды, выложить в кастрюльку и залить половиной стакана воды.
- 2 Взбить ягоды блендером в однородную массу.
- 3 Протереть ягодную массу через сито, чтобы сок стекал в отдельную посуду.
- 4 Оставшийся в сите ягодный жмых залить 6 стаканами воды. Поставить на огонь, довести до кипения и проварить 5 минут.
- 5 Снова процедить отвар через сито, в полученный отвар добавить сахар. Довести до кипения.
- 6 Осторожно всыпать тонкой струйкой манную крупу в отвар, постоянно перемешивая.
- 7 Варить еще 20 минут, постоянно помешивая.
- 8 Полученную смесь слегка остудить, добавить клюквенный сок и взбить миксером в течение 5 минут.
- 9 пышный мусс разложить по креманкам и поставить в холодильник на 3 часа.
- 10 Перед подачей мусс украсить любимыми ягодами по вкусу.

Шоколадно-малиновое печенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана малинового джема
 0,5 стакана сахара
 пакетик ванильного сахара
 170 мл растительного масла
 1,5 стакана муки
 3 ст. л. порошка какао
 1 ч. л. разрыхлителя
 соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать в миске малиновый джем с сахаром и ванильным сахаром.
- 2 В другую емкость просеять муку и какао-порошок. Всыпать разрыхлитель, посолить по вкусу.
- 3 Добавить сыпучие ингредиенты в миску с джемом, постепенно всыпая их и хорошо размешивая.
- 4 Скатать из полученного теста шарики размером с грецкий орех. Противень слегка смазать растительным маслом, разложить на него шарики теста, слегка приплюснуть.
- 5 Выпекать печенье в разогретой духовке при 180 градусах 10 минут. Вынуть



и дать остыть. По мере охлаждения печенье будет твердеть.



Оранжад

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 апельсина
 1 лимон
 1,5 стакана сахара
 5 стаканов воды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины и лимон вымыть, обсушить салфеткой.
- 2 Снять осторожно цедру острым ножом, так, чтобы оставить нетронутой белую горькую мякоть.
- 3 Сложить цедру цитрусовых в кастрюлю, залить холодной водой и всыпать сахар. Варить на малом огне, помешивая, до полного растворения сахара. При этом нужно выжимать сок из цедры, слегка прижимая ее в стенке кастрюли.
- 4 Снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть. Очищенные апельсины и лимон разрезать попо-



лам и выжать сок в миску. Остывший отвар процедить через сито в миску с соком. Перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.



Настоящая фунчоза продается только в виде плотных гнезд, а не похожей на длинные и ровные спагетти.

Салат из фунчозы и капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г рисовой лапши

2 моркови

четверть кочана
белокочанной капусты

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. сахара

30 г зеленого перца чили

1 ст. л. кунжутного масла

лук зеленый

соль по вкусу



4
порции



151
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В большую кастрюлю налить 1 л холодной воды, немного посолить и довести до кипения. В кипяток аккуратно опустить гнезда фунчозы. Влить 0,5 ст. л. растительного масла.

2 Отварить согласно инструкции на упаковке фунчозы, не более 3 минут.

3 Отбросить на дуршлаг, дать остыть. Разложить готовую лапшу на разделочной доске и аккуратно порезать на кусочки.

4 Морковь очистить и нашинковать на тонкие полоски, перец чили нарезать тонкими кольцами.

5 Капусту нашинковать тонкими полосками, выложить в глубокую миску и слегка пожать.

6 В сотейнике разогреть кунжутное масло, выложить измельченную капусту и тщательно перемешать. Прогреть на огне 1 минуту.

7 Снять сотейник с огня и добавить к капусте морковь, зеленый перец и уксус.

8 Выложить к овощам фунчозу и соевый соус. Все перемешать лопаткой или руками.

9 Салат подавать теплым, посыпать измельченным зеленым луком.

Салат из репы с редькой и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 желтые репы
3 редиса
1 авокадо
2 зубчика чеснока
1 небольшая редька
1 лимон
1 ст. л. винного уксуса
зелень
2 ст. л. растительного масла
соль и черный молотый перец по вкусу



4 порции



109 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Очистить и вымыть репу, редьку и редис. Нашинковать с помощью терки для корейской моркови.
- 2 Извлечь из авокадо мякоть, чеснок очистить.
- 3 Лимон вымыть, высушить и снять цедру. Выжать лимонный сок.
- 4 Выложить в чашу блендера авокадо, чеснок, цедру и сок лимона. Взбить в однородную массу.
- 5 Продолжая взбивать блендером, вливать тонкой струйкой растительное масло, потом уксус. Посолить и поперчить по вкусу. Заправить корнеплоды полученным соусом, перемешать и



украсить измельченной зеленью.

Фасоль в орехово-чесночном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка белой консервированной фасоли
0,5 пучка зелени

Для соуса:

1 стакан ядер грецкого ореха
3 зубчика чеснока
4 ст. л. соевого молока
200 г белого хлеба
170 мл оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль и черный перец по вкусу



2 порции



187 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Белый хлеб замочить в соевом молоке на 15 минут, отжать и размять.
- 2 Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, охладить и очистить от темной кожицы. Высушить и перемолоть миксером.
- 3 Выложить в миску размятый хлеб, грецкие орехи, лимонный сок, оливковое масло и очищенный измельченный чеснок. Посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Все тщательно вымешать до однородного состояния. Выложить в салатную миску отброшенную на дуршлаг фасоль из баноч-



ки, сверху залить приготовленным орехово-чесночным соусом. При подаче украсить измельченной зеленью.



Постный свекольник с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 средние свеклы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 картофелины
- 2 ст. л. томатной пасты
- 200 г шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 л овощного бульона
- 2 лавровых листа
- соль и черный перец по вкусу
- сахар
- 2 ст. л. растительного масла
- зелень по вкусу



4 порции



55 кКал



1 час
30 минут

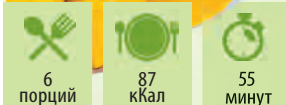
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу потереть щеткой, вымыть, смазать растительным маслом. Завернуть в два слоя фольги и запекать в духовке при 200 градусах 1 час. Вынуть из духовки и охладить.
- 2** В кастрюлю с овощным бульоном положить очищенный, вымытый и нарезанный на небольшие кубики картофель.
- 3** Очистить и вымыть лук и морковь. Лук мелко нарезать, а морковь натереть на средней терке. Добавить в кастрюлю.
- 4** Шампиньоны почистить, порезать ломтиками и обжарить на растительном масле при помешивании до выпаривания влаги. Выложить в кастрюлю.
- 5** Запеченную свеклу очистить от кожуры, натереть на средней терке, добавить в кастрюлю.
- 6** Кастрюлю поставить на огонь и довести до кипения. Варить на небольшом огне 15 минут. Добавить томатную пасту, посолить и поперчить по вкусу. Положить 1 ст. л. сахара. Варить еще 10 минут. Перед готовностью добавить лавровый лист и поварить еще 1 минуту.
- 7** Перед подачей очистить и измельчить чеснок. Зелень вымыть, подсушить и мелко измельчить.
- 8** Разлить готовый свекольник в порционные тарелки, посыпать зеленью и измельченным чесноком.

Тыквенно-картофельная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг тыквы
1 луковица
0,5 кг картофеля
4 ст. л. растительного масла
200 г белокочанной капусты
2 ст. л. манной крупы
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Очистить тыкву и картофель, вымыть, нарезать кусками и сварить в подсоленной воде. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Капусту разобрать на листья, тонко нашинковать и немного помять.

2 Обжарить лук и капусту на растительном масле до золотистого цвета.

3 Сваренные картофель и тыкву размять в пюре, добавить 2 ст. л. масла, манную крупу и посолить по вкусу. Вымешать до однородного состояния. Смазать растительным маслом дно формы. Выложить в форму половину пюре. На него разложить начинку



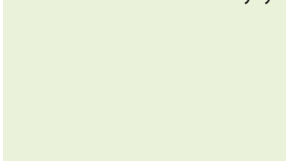
из лука и капусты. Сверху укрыть оставшимся пюре, разровнять. Смазать маслом с помощью силиконовой кисточки.

4 Выпекать с закрытой крышкой в духовке при 200 градусах 25 минут, снять крышку и довести до готовности еще 10 минут.

Монастырская каша в горшочке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана пшена
0,5 стакана гречки
0,5 стакана риса
250 г грибов
2 луковицы
1 морковь
растительное масло
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Обварить пшено в стакане подсоленного кипятка 2 минуты, воду слить. Перебрать гречневую крупу, промыть в струе холодной воды, отварить в стакане подсоленной воды 2 минуты. Отбросить на дуршлаг.

2 Рис высыпать в ситечко и промыть под струей воды. Вскипятить стакан воды, подсолить и проварить рис. Воду слить. Обжарить очищенные и измельченные шампиньоны, лук и морковь на растительном масле 5 минут, постоянно помешивая. В горшочек уложить слои: рис, гри-



бы, гречка, грибы, пшено, грибы, рис. Залить подсоленным кипятком, чтобы укрыть верхний слой.

3 Запекать кашу в разогретой духовке при 160 градусах 1 час. Выключить и дать постоять в духовке еще 30 минут.



«РОДНОЙ» СИРОП

● Снять цедру с апельсина, выложить в кастрюльку, добавить полстакана воды и варить после закипания 10 минут. Выжать в кастрюльку апельсиновый сок, засыпать полстакана сахара. Тщательно размешать, довести до кипения. Охладить и процедить.

Апельсиновый кекс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина
0,5 стакана
растительного масла
1 стакан сахара
2 стакана муки
соль по вкусу
1 ч. л. соды
1 ст. л. уксуса 9 %
1 щепотка ванили



8 порций



257 кКал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины ошпарить кипятком. Охладить и натереть на мелкой терке цедру, не задевая белый слой кожуры. Снять аккуратно острым ножом белый слой и выжать сок в чашку блендера.
- 2 Добавить полстакана чистой питьевой воды, 2 ст. л. сахара и щепотку ванили. Взбить фреш в блендере до однородной массы.
- 3 Смешать фреш с растительным маслом, добавить сахар и хорошо размешать до полного растворения.
- 4 Добавить уксус, посолить по вкусу, перемешать.
- 5 В глубокую миску просеять пшеничную муку, вылить фреш и вымесить однородное тесто.
- 6 Развести соду в чашке с водой, хорошо размешать и ввести в тесто. Еще раз вымесить. Дать тесту постоять 15 минут.
- 7 Формочки для кексов смазать маслом, заполнить тестом не до краев.
- 8 Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах около 40 минут.
- 9 Вынуть кексы из формочек. При подаче полить апельсиновым соусом.

Овсяные батончики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан овсяные хлопьев
- 1 спелый банан
- 1 ст. л. меда
- четверть стакана рубленых орехов
- четверть стакана измельченных сухофруктов



2 порции



245 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Выложить овсяные хлопья на сковороду и просушить до появления приятного запаха «геркулеса».
- 2** Очистить орехи для смеси: фундук, арахис, кешью, фисташки, миндаль. Порубить орехи до мелких кусочков и обжарить на сухой сковороде.
- 3** Банан очистить и размять вилкой в пюре.
- 4** Смешать в миске хлопья, орехи, сухофрукты, банановое пюре и мед.
- 5** Выложить полученную массу на пергамент, расстеленный на форме для выпечки.
- 6** Разровнять и утрамбовать до толщины около



1 см. Выпекать в духовке при 180 градусах 20 минут. Нарезать на брусочки и оставить остывать в духовке.

Кулага со смородиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан черной смородины
- 2 стакана воды
- 1 ст. л. сахара или меда
- 1 ст. л. ржаной муки
- специи по вкусу



2 порции



113 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Развести ржаную муку в 50 мл теплой воды до однородной кашицы.
- 2** В остальной воде сварить перебранные и промытые ягоды смородины.
- 3** Варить на среднем огне 5 минут.
- 4** Убавить огонь, влить кашу из муки и перемешать. Добавить огонь и варить при помешивании до густого состояния.
- 5** В конце варки подсластить одной ложкой сахара или меда. Разлить по чашкам.
- 6** Подавать в теплом или холодном виде.



РАСТИТЕЛЬНОЕ БЕЛОК

● Недостаток белка в пост можно восполнить растительными источниками: орехи, семечки, бобовые, грибы, крупы, хлеб, соевые продукты. Морепродукты – креветки, кальмары, мидии и др., также очень богаты белком.

Постная колбаса

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана гороховых
хлопьев

1 луковица

1 свекла

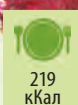
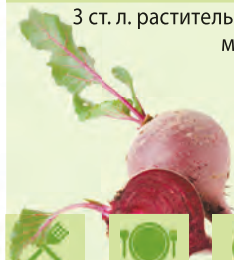
0,5 ч. л. мускатного ореха

1/4 ч. л. кориандра

3 зубчика чеснока

соль по вкусу

3 ст. л. растительного
масла

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

1 Залить в кастрюлю 3 стакана воды, поставить на огонь и нагреть до горячего состояния.

2 Всыпать гороховые хлопья в воду и перемешать, варить на небольшом огне до готовности, периодически помешивая.

3 Влить растительное масло, подсолить по вкусу. Добавить по щепотке мускатного ореха и кориандра. Перемешать и еще поварить 2-3 минуты. Снять кастрюлю с огня.

4 Лук очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и также натереть. Добавить лук и чеснок к хлопьям.

5 Взбить смесь блендером до однородного горохового пюре.

6 Очистить свеклу и выжать сок в соковыжималке. Добавить к гороху 4 ст. л. свекольного сока и перемешать.

7 Выложить готовый фарш на пищевую пленку, завернуть его и сформовать в виде колбасы.

8 Поместить в холодильник на ночь.

9 Перед подачей освободить колбасу от пленки и нарезать ломтиками.

Салат из цветной капусты по-корейски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г соцветий цветной капусты
 1 красный болгарский перец
 1 морковь
 3 зубчика чеснока
 4 ст. л. 9 % уксуса
 3 ст. л. сахара
 0,5 стакана растительного масла
 2 ч. л. приправы по-корейски
 соль по вкусу



6 порций



111 кКал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вымыть цветную капусту и разобрать на небольшие соцветия. Залить водой, посолить и поставить на огонь, довести до кипения и варить 3 минуты. Откинуть на дуршлаг. Для маринада налить 4 стакана воды в кастрюлю, посолить, всыпать сахар и влить растительное масло.

2 Поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и добавить уксус. Выложить цветную капусту в маринад, дать остыть.

3 Очищенную морковь натереть на терке для корейских салатов, болгарский перец очистить, вырезать сердцевину и нарезать соломкой. Овощи добавить в



маринад. Чеснок очистить и измельчить ножом, добавить в маринад. Всыпать корейскую приправу. Дать настояться 5-6 часов. При подаче салат выложить из маринада в салатную тарелку.

Японский салат из огурцов с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г очищенных креветок
 2 свежих огурца
 4 ст. л. рисового уксуса
 1 ч. л. сахарной пудры
 1 ч. л. соевого соуса
 1 ст. л. семян кунжута
 соль по вкусу



4 порции



88 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Креветки промыть и отварить в подсоленной воде. Отбросить на дуршлаг, остудить, очистить.

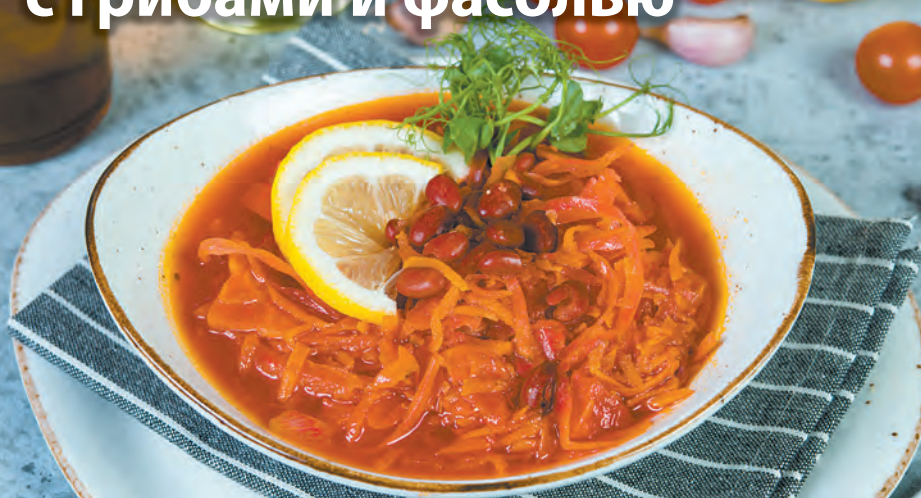
2 Огурцы промыть, обсушить и нарезать на тонкие дольки. Для маринада смешать соевый соус, рисовый уксус, сахарную пудру, посолить по вкусу. Все перемешать.

3 Залить этим маринадом отваренные креветки и дать постоять. Креветки вынуть из маринада и положить на бумажные салфетки, чтобы стек лишний маринад. Обжарить кун-



жут на сухой сковороде. На салатную тарелку выложить огурцы. Сверху выложить креветки. Посыпать салат семенами кунжута.

Постный борщ с грибами и фасолью



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан сушеных белых грибов
- 2 картофелины
- 250 г белокочанной капусты
- 1 луковица, 2 свеклы
- 2 моркови
- 0,5 баночки фасоли консервированной
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. сахара, зелень
- 3 лавровых листа
- 10 горошин черного перца, соль по вкусу
- растительное масло



6 порций



85 кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Сушеные грибы промыть и залить холодной водой на 40 минут. Свеклу почистить и порезать соломкой. Обжарить в небольшом количестве растительного масла.
- 2** Налить в кастрюлю 2 л холодной воды, выложить грибы, добавить воду, в которой они вымачивались. Поставить на огонь, довести до кипения и проварить 20 минут, посолить по вкусу. Добавить свеклу и варить до готовности свеклы. Выложить консервированную фасоль.
- 3** Пока борщ варится, приготовить заправку. Почистить лук и нашинковать, обжарить в растительном масле. Когда лук станет мягким, добавить очищенную и нарезанную соломкой морковь. Потушить еще 5 минут на небольшом огне. Добавить разведенную в чашке воды томатную пасту, посыпать сахаром и потушить еще 3 минуты.
- 4** Выложить в борщ очищенный и нарезанный небольшими кусочками картофель и приготовленную заправку.
- 5** Поварить 10 минут и добавить мелко нарезанную на полоски капусту. Проварить еще 15-20 минут и добавить перец горошком, измельченный чеснок, лавровый лист. Досолить и поперчить по вкусу. Доварить еще 2 минуты.
- 6** Дать постоять и разлить в порционные тарелки, посыпать измельченной зеленью.



Рисовые котлеты с соусом из чернослива

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис несколько раз промыть и замочить в холодной воде на 30 минут.
- 2 Выложить рис в 2 стакана холодной воды, подсолить и довести до кипения.
- 3 Уменьшить огонь до малого, варить до готовности.
- 4 Для соуса чернослив тщательно промыть и залить в кастрюльке стаканом кипятка. Проварить 5 минут на среднем огне.
- 5 Слить отвар, оставив четверть его с черносливом. Взбить блендером до однородного состояния. Протереть через мелкое сито. Добавить измельченные орехи, мелко порезанный чеснок, соль по вкусу и хмели-сунели.
- 6 Густоту довести до нужного состояния, подливая оставшийся отвар и перемешивая.
- 7 В готовый рис добавить 2 ст. л. рафинированного масла и перемешать. Дать остыть.
- 8 Сформировать из риса продолговатые котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон на растительном масле.
- 9 При подаче полить соусом из чернослива.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан круглозерного риса
- 5 ст. л. растительного масла

- 0,5 стакана белых панировочных сухарей

Для соуса:

- 1 стакан кисло-сладкого чернослива
- 3 зубчика чеснока
- 2 дольки грецких орехов
- соль по вкусу



4 порции



89 кКал



1 час 20 минут

Морковные маффины с абрикосовым кремом



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеничной муки

1 морковь

0,5 стакана сахара

2 ч. л. разрыхлителя

3 ст. л. растительного масла

изюм и орехи по вкусу

соль по вкусу

Для крема:

0,5 кг абрикосов или баночка абрикосового джема

2 ст. л. жидкого меда

3 ст. л. манки

корица на кончике ножа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Выложить в глубокую миску.
- 2 Влить 0,5 стакана воды, добавить сахар, растительное масло, посолить по вкусу. Все тщательно перемешать.
- 3 Просеять муку в миску, всыпать разрыхлитель, измельченные изюм и орехи по желанию, замесить тесто до состояния однородного некрутого. Дать тесту постоять.
- 4 Формочки для кексов смазать растительным маслом, присыпать мукой. Выложить в них тесто на две трети объема. Выпекать маффины в разогретой духовке при 180 градусах до готовности 30-35 минут. Проверять сухой деревянной палочкой или зубочисткой. Готовые маффины вынуть из формочек, дать остыть вверх дном.
- 5 Спелые абрикосы промыть под проточной водой, обсушить салфеткой. Разрезать пополам и извлечь косточки. Пропустить через соковыжималку, добавить полстакана воды, мед и корицу. Все хорошо перемешать.
- 6 Довести сок до кипения, всыпать тонкой струйкой манку при постоянном помешивании. Варить 10 минут, также помешивая. Крем охладить и взбить блендером до пышного состояния. Выложить крем или джем на готовые маффины.



8 порций



188 кКал



1 час 10 минут

Тыквенное желе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г очищенной тыквы

3 ст. л. сахара

1 ст. л.

быстрорастворимого
желатина

1 ст. л. тертого шоколада

1 стакан апельсинового
сока

листья мяты или Melissa

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тыкву нарезать на небольшие кусочки, выложить в кастрюлю с водой.

2 Довести до кипения, убавить огонь и варить под крышкой 20 минут.

3 Желатин разбавить 3 ст. л. горячего тыквенного отвара, тщательно перемешать.

4 Отварную тыкву извлечь из отвара, выложить в чашку блендера.

5 Добавить сахар, апельсиновый сок, набухший желатин и измельчить блендером до однородного состояния. Разложить по формочкам и охладить



в холодильнике. При подаче посыпать тертым шоколадом и измельченной мятой.



6 порций



92 кКал



25 минут

Смузи с виноградом и фруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 гроздь винограда
без косточек

1 груша

1 яблоко

2 ч. л. зеленого чая

2 ч. л. меда

1 стакан воды

базилик для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вскипятить воду, охладить до 80 градусов. Заварить зеленый чай 1 стаканом кипятка. Дать настояться 15 минут.

2 Яблоко и грушу очистить от кожуры, убрать сердцевину с семечками. Порезать на кусочки и выложить в чашу блендера.

3 Виноград снять с веточек и промыть под струей холодной воды. Добавить к фруктам, измельчить до пюреобразного состояния.

4 Выложить в пюре мед, влить остывший чай. Взбить еще 3 минуты до консистенции сметаны.

5 Разлить смузи по бокалам, поставить в холодиль-



ник на 2 часа. Подавать охлажденным, украсить ломтиками яблока и листиками базилика.



3 порции



48 кКал



20 минут

Теплый салат из баклажанов



ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних баклажана

1 болгарский перец

2 небольших помидора

0,5 пучка петрушки

100 г зеленого салата

0,5 лимона

1 ч. л. меда

1 ст. л. крахмала

2 ст. л. сахара

3 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. тертого свежего имбиря

соль и черный перец по вкусу



4 порции



26 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Влить в сотейник растительное масло, соевый соус и мед. Добавить крахмал, имбирь, посолить и поперчить по вкусу. Поставить на огонь, помешивая, нагреть до кипения, уменьшить огонь и варить 2 минуты.

2 Снять с огня и взбить блендером до однородной смеси. Выжать сок лимона, всыпать сахар. Еще раз взбить.

3 Помыть баклажаны и нарезать кружочками. Посыпать солью и оставить в миске на 20 минут. Отжать и обсушить. Обвалять кружочки баклажанов в крахмале, обжарить в растительном масле с двух сторон. Выложить шумовкой на бумажное полотенце для удаления лишнего масла. Немного посолить.

4 Помидоры помыть, обсушить и разрезать на четверти. Болгарский перец промыть, удалить сердцевину, нарезать на мелкие кубики. Зелень промыть и измельчить. Листья салата промыть и высушить, выложить на салатную тарелку сплошным слоем.

5 На салат выложить первый слой баклажанов, на него слой помидоров и перца, посыпать зеленью. Полить частью соуса.

6 Выложить еще слои баклажанов, помидоров и перца, присыпанных зеленью и политых соусом.

калорийность указана на 100 г продукта

Маринованная капуста с клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 вилок белокочанной капусты
- 3 небольшие моркови
- 5 зубчиков чеснока
- 0,5 стакана растительного масла
- 6 ст. л. 9 % уксуса
- 3 ст. л. сахара, 1 л воды
- 0,5 стакана клюквы
- 5 лавровых листов
- 6 бутонов гвоздики
- 8 горошин черного перца
- 2 ст. л. соли



10 порций



84 ккал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Снять с капусты верхние листья, разрезать пополам и вырезать кочерыжку.
- 2** По возможности мелко нашинковать капусту острым ножом, выложить в глубокую тарелку, помять руками.
- 3** Морковь очистить и нарезать на терке для корейской моркови.
- 4** Чеснок очистить и мелко порубить ножом.
- 5** Добавить в миску морковь, чеснок и промытую клюкву. Аккуратно перемешать. Для маринада вскипятить воду, добавить сахар, соль, гвозди-



ку, перец, лавровый лист, перемешать и кипятить 10 минут. Снять кастрюлю с огня, добавить уксус и растительное масло, дать остыть.

6 Залить капусту маринадом, осторожно перемешать и поставить под гнетом в холодильник на сутки.

Салат из репы с морковью и яблоком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 желтые репы
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1 морковь
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 3 % уксуса
- пучок зеленого лука
- 1 лимон
- сахар
- соль и черный перец по вкусу



6 порций



37 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Репу очистить от кожуры, натереть на терке для корейской моркови.
- 2** Выложить в миску, подсолить, добавить 1 ст. л. сахара. Влить 1 ст. л. нерафинированного растительного масла и 1 ч. л. лимонного сока, тщательно перемешать. Накрывать пищевой пленкой и охладить в холодильнике 30 минут.
- 3** Морковь очистить и также нашинковать на терке для корейской моркови.
- 4** Смешать репу и морковь, добавить измельченный зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу.
- 5** Смешать растительное масло с уксусом, запра-



вить смесью салат. Выложить в салатник. Яблоко очистить от кожуры, разрезать на дольки, удалить сердцевину с семечками. Смочить дольки лимонным соком, чтобы не темнели. Украсить яблочными дольками салат.

Протертая похлебка из брокколи с гренками



ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г соцветий брокколи
1 луковица
1 морковь
5 ст. л. кедровых орешков
3 зубчика чеснока
растительное масло
соль и черный перец по вкусу

Для овощного бульона:

коренья сельдерея и петрушки
1 морковь, 1 луковица
зелень укропа, петрушки

Для гренок:

0,5 багета
растительное масло
2 зубчика чеснока



4 порции



78 кКал



1 час 20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для овощного бульона почистить луковицу и морковь, порезать на кусочки.
- 2 Выложить овощи на противень, добавить коренья сельдерея и петрушки. Прожарить в духовке при 200 градусах 30 минут.
- 3 В 2 л воды выложить запеченные корни и овощи, добавить зелень, подсолить и проварить 40 минут. Процедить по готовности.
- 4 У капусты брокколи обрезать соцветия, положить на 10 минут в подсоленную холодную воду. Отбросить на сито.
- 5 В сотейнике обжарить на растительном масле очищенные и порезанные на кусочки лук и морковь. Влить процеженный бульон, довести до кипения, заложить брокколи. Всыпать орешки.
- 6 Взбить блендером до состояния пюре. Довести только до кипения и снять с огня.
- 7 Для гренок нарезать багет на ломти, обжарить с двух сторон на растительном масле. Дать остыть.
- 8 Очистить чеснок и измельчить в прессе. Натереть гренки чесноком и посыпать свеженатертым черным перцем.
- 9 При подаче разлить похлебку в порционные тарелки, гренки подать отдельно или вместе с похлебкой.

Картошка-гармошка с грибами под соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 картофелин
200 г шампиньонов
0,5 пучка укропа
2 ст. л. растительного
масла
соль и черный перец
по вкусу

Для чесночного соуса:

2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. растительного
масла
4 зубчика чеснока
0,5 л воды
соль и черный перец
по вкусу



6
порций



138
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы очистить и мелко нарезать, добавить мелко нарезанный укроп. Картофель очистить и обсушить. В каждой картофелине сделать глубокие надрезы, прорезая не до конца. В них, аккуратно раздвигая, вложить грибную начинку.

2 Разложить на противень, застеленный пергаментом. Сбрызнуть маслом и накрыть фольгой. Запекать в духовке при 180 °С 30 минут. Снять фольгу и запекать до корочки. Зубчики чеснока измельчить.

3 Разогреть сотейник с 2 ст. л. масла на огне, всыпать просеянную муку и перемешать. Обжарить 2



минуты до золотистого цвета. Влить кипяток, помешивая, довести до кипения и густого состояния. Всыпать чеснок, посолить и поперчить по вкусу. Дать соусу потомиться 2 минуты. Снять с огня и дать настояться 5 минут. При подаче полить соусом.

Булгур с овощами в мультиварке

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан булгура
1 луковица
2 помидора
1 морковь
1 стакан зеленого
горошка
1 болгарский перец
2 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного
масла
соль и черный перец
по вкусу
зелень по вкусу



6
порций



158
кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хорошо промыть булгур. Откинуть в сито. Очистить морковь и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать на мелкие кубики. Чеснок очистить и измельчить ножом.

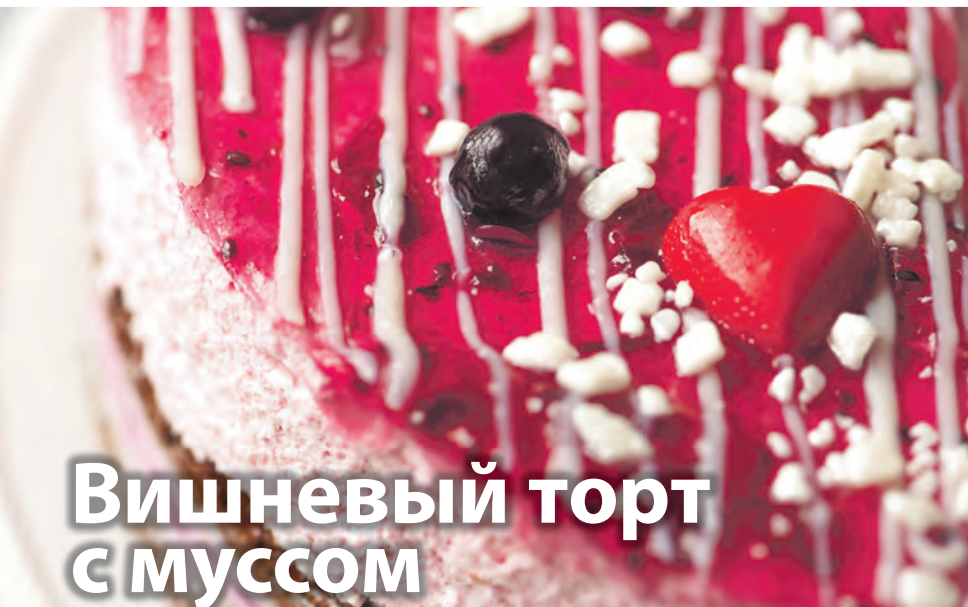
2 Перец и помидоры нарезать кубиками.

3 Обжарить в мультиварке в растительном масле лук, чеснок и морковь до прозрачности лука. Добавить помидоры, перец, зеленый горошек и продолжить обжаривание 5 минут.

4 Всыпать булгур, перемешать и обжарить еще 3 минуты. Влить 2 стакана



горячей воды, посолить и поперчить по вкусу. Закрыть крышку мультиварки, включить режим «Каша» или «Плов» на 30 минут. После окончания поставить режим «Автоподогрев» еще на 30 минут.



Вишневый торт с муссом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для коржа:

- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан воды
- 0,5 стакана сахара
- 0,5 стакана растительного масла
- 2 ст. л. какао-порошка
- 1 ч. л. соды
- 2 ч. л. уксуса 3 %

Для мусса:

- 400 г вишни
- 1 л вишневого сока
- 4 ст. л. манной крупы
- 2 ст. л. желатина
- 0,5 стакана сахара



6 порций



126 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В 80 мл теплого вишневого сока всыпать желатин и тщательно перемешать, оставить набухать.
- 2** Для коржа смешать муку, какао и соду. Просеять через сито в глубокую посуду. Добавить к воде масло и уксус. Влить в мучную смесь и быстро замесить тесто.
- 3** Выложить тесто в кондитерское кольцо, поставленное на противень с пергаментом. Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах 20 минут, проверяя готовность деревянной шпажкой, оставить в духовке.
- 4** Для мусса смешать манную крупу с сахаром.
- 5** Сок влить в кастрюлю, поставить на средний огонь и всыпать тонкой струей манную смесь при постоянном помешивании. Довести до кипения, уменьшить огонь до маленького и варить 10 минут. Дать немного остыть.
- 6** Поставить кастрюльку с кашей в другую емкость, заполненную холодной водой со льдом, и взбивать блендером до пышного состояния.
- 7** В мусс добавить подогретый желатин, перемешать.
- 8** Кольцо с коржом переложить на другой пергамент, вылить немного мусса. Уложить вишню, не превышая 1,5 см до края. Залить оставшимся муссом до краев.
- 9** Поставить в холодильник на ночь. Перед подачей освободить от кольца и украсить ягодами вишни.

Лимонный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана пшеничной муки
1 лимон
2/3 стакана сахара
5 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. соды



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лимон промыть, разрезать на дольки и выбрать семечки.
- 2 Измельчить лимон в блендере. К лимонной массе добавить масло и сахар, все еще раз взбить. Добавить соду. Выложить в миску.
- 3 Просеять муку в миску, вмешать и перетереть муку с лимонной смесью до образования мучной крошки.
- 4 Форму для выпечки смазать растительным маслом. Выложить треть крошки в форму и уплотнить тесто руками по дну формы.
- 5 Оставшуюся крошку высыпать сверху в форму, аккуратно разровнять.



- 6 Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах 20 минут.
- 7 Подавать к столу теплым.

Взвар из сухофруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 л воды
1 стакан сушеных яблок
1 стакан кураги
0,5 стакана изюма
0,5 стакана чернослива
1 ст. л. меда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Налить питьевую воду в большую кастрюлю, поставить на огонь.
- 2 Хорошо промыть сухофрукты под струей холодной воды.
- 3 Заложить в закипевшую воду, размешать и довести до закипания, снять с огня.
- 4 Накрыть крышкой, остудить до теплого состояния. Добавить мед и перемешать, по вкусу добавить сахар и еще раз перемешать.
- 5 Дать настояться под крышкой 4 часа.



- 6 При подаче разлить по бокалам.



Салат с жареными кабачками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кабачка
- 2 помидора
- 0,5 вилка пекинской капусты
- 1 свежий огурец
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 1 стручок острого перца
- пучок укропа
- 0,5 пучка петрушки
- масло растительное
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. лимонного сока
- соль и черный перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту промыть, мелко нашинковать. Выложить в глубокую миску, немного посолить и слегка помять.
- 2** Поставить под гнет на 20 минут при комнатной температуре.
- 3** Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами, выложить в отдельную посуду, добавить сахар и уксус. Оставить мариноваться на 15 минут.
- 4** Кабачки промыть и высушить, нарезать кружочками толщиной около 0,5 см.
- 5** Обжарить на разогретом растительном масле по 2-3 минуты с двух сторон, до румяного цвета.
- 6** Болгарский перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой.
- 7** Острый перец нарезать колечками. Укроп и петрушку промыть, мелко измельчить.
- 8** Выложить в миску с капустой маринованный лук, зелень, болгарский и острый перец.
- 9** Помидоры промыть и обсушить. Нарезать кружочками, добавить в миску.
- 10** Добавить обжаренные кабачки, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. Выложить в салатницу.



8 порций



66 кКал



35 минут

Салат «Монастырский»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка консервированной кукурузы
1 баночка консервированных шампиньонов
1 морковь
1 луковица
1 маринованный огурец
4 ст. л. риса
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу
зелень для украшения
постный майонез по вкусу



3 порции



117 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис отварить до готовности 30 минут, откинуть и остудить. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке.
- 2 На растительном масле обжарить половину нашинкованного лука и морковь, при постоянном помешивании 3 минуты.
- 3 Грибы вынуть из жидкости и нарезать ломтиками, добавить в сковороду с овощами. Тушить еще 6-7 минут. Дать остыть.
- 4 Слить жидкость с кукурузы, маринованные огурцы порезать кубиками, оставить на украшение пару грибочков.
- 5 Выложить все подготовленные ингредиенты, оставшийся лук в глубо-



кую миску. Перемешать, добавить по вкусу постный майонез и подсолить при необходимости.

- 6 Выложить в салатницу, украсить зеленью и грибочками.

Салат из редьки с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 черная редька
3 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. уксуса 3 %
2 ч. л. сахарной пудры
1 ч. л. растительного масла
несколько перьев зеленого лука
соль по вкусу



4 порции



87 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Редьку очистить, нарезать тонкой соломкой. Обдать соломку кипятком, дать остыть. Высыпать в миску.
- 2 Посыпать редьку сахарной пудрой, накрыть и оставить на 5 минут. Выделившийся сок сцедить.
- 3 Мед растопить на водяной бане, влить к редьке, добавить уксус.
- 4 Перемешать и выложить в порционную тарелку.
- 5 Украсить нарезанным луком, по желанию добавить черный перец и кунжут.





Суп из репы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 желтая репа
 1 морковь
 1 луковича
 1 болгарский перец
 0,5 стакана консервированной белой фасоли
 корни петрушки и сельдерея
 3 стакана овощного бульона
 растительное масло
 соль и черный молотый перец по вкусу
 зелень для украшения



3 порции



56 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Репу, морковь нарезать небольшими кубиками. У болгарского перца вырезать плодоножку и семена и порезать кубиками. Лук нашинковать четвертькольцами.
- 2 В сотейнике разогреть растительное масло, обжарить половину лука 1-2 минуты, добавить половину моркови, очищенные и порезанные корни петрушки и сельдерея.
- 3 Обжарить еще 3 минуты, помешивая. Выложить в сотейник репу и болгарский перец. Залить овощным бульоном, посолить и поперчить по вкусу.
- 4 Добавить консервированную фасоль, оставшиеся лук и морковь, поставить на огонь и варить до готовности 15 минут, пока овощи не станут мягкими. Снять с огня, хорошо взбить блендером до состояния пышного пюре.
- 5 Поставить на огонь и подогреть, но не кипятить.
- 6 Зелень мелко измельчить. При подаче суп разлить по порционным тарелкам, украсить зеленью.
- 7 К супу можно подать сухарики, сдобренные чесноком.

ТОМИТЬ СУП ДЛЯ ВКУСА

После приготовления постного супа его полезно потомить. Для этого кастрюлю с супом накрыть крышкой и завернуть в теплое на 40 минут.

Окрошка на квасе с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана сушеных белых грибов
 0,5 л хлебного кваса
 1 свежий огурец
 2 вареные картофелины
 0,5 стакана отварного гороха
 1 соленый огурец
 3 пера зеленого лука
 веточки укропа и петрушки
 соленые грибочки для украшения
 соль и черный перец по вкусу
 1 ч. л. готового хрена по вкусу



2 порции



65 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы замочить на 2 часа в холодной воде, подсолить воду и отварить в ней же 30 минут. Откинуть на дуршлаг и охладить.

2 Картофель отварить и охладить. Отварной горох помять в пюре.

3 Свежий огурец нарезать соломкой. Выложить в глубокую кастрюлю. Добавить соленый огурец, нарезанный таким же образом.

4 Вареные грибы измельчить, картофель нарезать кубиками, добавить в кастрюлю. Выложить гороховое пюре и хорошо перемешать.

5 Залить охлажденным квасом. Подсолить и поперчить по вкусу.



6 Разлить в порционные тарелки, при подаче украсить солеными грибочками и измельченной зеленью.

Капустные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кочана белокочанной капусты
 0,5 стакана отварной пшеники
 0,5 стакана манной крупы
 1 луковица
 3 ст. л. пшеничной муки
 пучок зелени
 панировочные сухари
 растительное масло
 соль и черный молотый перец по вкусу



6 порций



84 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту отварить в подсоленной воде, отбросить на дуршлаг, немного остудить. Измельчить через мясорубку и выложить в миску.

2 Лук нарезать кубиками.

3 Добавить в миску лук, манную крупу, пшеничную кашу, измельченную зелень.

4 Всыпать муку и вымесить. Если фарш окажется жидким, то можно еще добавить манной крупы. Посолить и поперчить по вкусу.

5 Сформировать влажными руками котлеты, обвалять в сухарях.



6 Обжарить котлеты в растительном масле на среднем огне с двух сторон.



Лапша удон с кальмарами и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших кальмара
- 2 красных болгарских перца
- 1 морковь
- 3 зубчика чеснока
- 1 стручок острого перца
- 3 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. соуса терияки
- растительное масло
- сахар по вкусу
- пучок зеленого лука

Для лапши удон:

- 200 г пшеничной муки
- 90 мл питьевой воды
- 1 ч. л. соли
- картофельный крахмал для подсыпки



4 порции



171 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Для лапши удон смешать муку с подсоленной водой. Вымесить в однородный шар. Завернуть шар в несколько слоев пищевой пленки, стараясь выдавить воздух, оставить на 30 минут. Разровнять шар в блин. Повторить операции по формованию шара и раскатыванию в лепешку пару раз. Еще раз упаковать шар в пищевую пленку без воздуха и оставить на 2-3 часа.

2 Выложить тесто на поверхность, посыпанную крахмалом. Сверху также присыпать крахмалом. Раскатать тесто в лепешку толщиной 3 мм.

3 Сложить края друг на друга, получив три слоя теста. Посыпать крахмалом и перевернуть. Разрезать на полоски шириной по 0,5 см, присыпать крахмалом. Отварить в подсоленной воде 10-12 минут, откинуть на дуршлаг.

4 Нарезать соломкой очищенные овощи и кальмары. Чеснок очистить и нарезать полосками.

5 Обжарить на растительном масле чеснок 1 минуту и удалить его, выложить в масло кальмары и обжарить еще 1 минуту. Вынуть кальмары в отдельную миску.

6 Выложить в сковороду овощи и обжарить до готовности. Добавить соус и сахар, выложить кальмаров и лапшу удон. Все перемешать и прогреть 1 минуту.

7 Подавать с нарезанным зеленым луком.

Гречка с вешенками в горшочках

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана гречневой крупы
0,5 упаковки свежих вешенок
2 помидора
2 луковицы
3 зубчика чеснока
1 морковь
растительное масло
соль и черный перец по вкусу
зелень для украшения



4 порции



115 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь натереть, помидоры и лук нарезать на кубики. Чеснок измельчить.
2 Вешенки протереть, нарезать кусочками.
3 Обжарить с растительным маслом лук до золотистого цвета. Добавить морковь и пожарить 2 минуты, выложить помидоры и еще пожарить 2 минуты. Выложить в сковороду грибы и чеснок, пожарить 3 минуты.
4 Разложить по горшочкам поровну зажарку из овощей с грибами, сверху – гречку. Залить водой на 1,5 см выше крупы. Добавить соль и специи по вкусу, перемешать ложкой.



5 Запекать в духовке при 180 градусах 20 минут с закрытыми крышками и еще 10 минут без крышек.

Макароны с фрикадельками из нута

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка консервированного нута
300 г макарон
0,5 стакана овсяных хлопьев
3 зубчика чеснока
1 ч. л. сушеного базилика
0,5 лимона
1 цуккини
соль и черный перец по вкусу
томатный соус
растительное масло



4 порции



147 ккал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Выложить в чашку блендера нут, порезанный чеснок, овсяные хлопья. Измельчить до состояния вязкой массы. Смешать с соком половины лимона, добавить специи. Перемешать и добавлять понемногу тертый цуккини, чтобы масса не стала водянистой.
2 Скатать фрикадельки, выложить на противень, застеленный пергаментом. Смазать маслом.
3 Выпекать в разогретой духовке при 190 градусах 25 минут.
4 Отварить макароны, отбросить на дуршлаг и разложить на тарелки. Сверху



выложить фрикадельки, полить томатным соусом.

Желейно-фруктовый десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

2 стакана пшеничной муки

1 стакан сахара

80 мл оливкового масла

1 стакан воды

соль по вкусу

1 ч. л. разрыхлителя

Для заварного крема:

3 ст. л. пшеничной муки

1 стакан воды

1 стакан сахара

1 стакан замороженной смородины

ванилин

Для начинки:

250 г консервированных фруктов

20 г желатина

0,5 л ягодного компота

60 мл воды



8 порций



147 кКал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Соединить в миске муку, сахар и разрыхлитель. Влить оливковое масло и воду. Замесить тесто до консистенции сметаны. Выложить тесто в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Выпекать в духовке при 180 градусах 30 минут. Оставить остывать в духовке.

2 Для крема обжарить на сухой сковороде муку до золотистого цвета. В отдельной посуде соединить стакан воды, стакан сахара и ванилин на кончике ножа.

3 Перемешать и добавить к муке, размешать до устранения комочков. Размороженные ягоды вымесить в пюре и добавить к муке. Поставить на водяную баню, готовить до загустения, постоянно помешивая. Дать остыть и взбить до пышного состояния.

4 Выложить крем на остывший корж, разровнять.

5 Желатин всыпать в чашку, залить водой и дать постоять 15 минут для набухания.

6 Поставить желатин на водяную баню до полного растворения. Вылить в компот и перемешать до однородного состояния.

7 В форму вылить немного компота, на него разложить консервированные фрукты (персики, ананасы или другие). Залить остальным компотом с желатином.

8 Поставить в холодильник на ночь.

Коврижка со сливовым вареньем и грецкими орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана пшеничной муки
- 1 стакан сливового варенья
- 1 стакан черного чая
- 1 стакан сахара
- 0,5 стакана растительного масла
- 0,5 ч. л. соды
- пакетик ванильного сахара
- 0,5 стакана ядер грецких орехов
- сахарная пудра по вкусу



6 порций



255 кКал

1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать чай, варенье, сахар и растительное масло. Добавить соду, разведенную в воде, и оставить на 5 минут.
- 2** Выложить в миску просеянную муку и ванилин, замесить тесто до состояния густой сметаны.
- 3** Вылить тесто в форму, смазанную растительным маслом и присыпанную мукой. Выпекать в духовке при 180 градусах 45 минут.
- 4** Выключить огонь, приоткрыть дверцу духовки и дать остыть 15 минут. Достать из духовки, дать остыть 20 минут. Посыпать измельченными орехами.



- 5** Остывшую коврижку посыпать сахарной пудрой.

Фруктово-ягодный морс с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан замороженной сливы
- 1 стакан вишни
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 2 груши
- 3 ст. л. меда
- 3 листика мяты
- 1 бутон гвоздики
- 1/4 ч. л. корицы



10 порций



81 кКал

4 часа
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Яблоко и груши разрезать, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Выложить в емкость.
- 2** Сливы и вишню разморозить, удалить косточки, добавить к яблоку и грушам, перемешать.
- 3** Добавить мед и оставить на 2 часа.
- 4** В 2 л вскипевшей воды выложить мяту, гвоздику, корицу и варить 5 минут. Снять с огня и процедить.
- 5** Залить отваром ягоды и фрукты с медом. Оставить на 2 часа.
- 6** Охладить и разлить по бокалам, в каждый по-



- ложить ягодки и ломтики фруктов.



Фасолевый рулет с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана красной фасоли

1 луковица

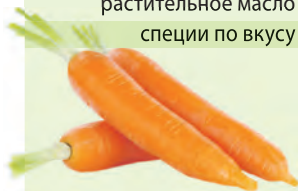
1 вареная морковь

1 консервированный перец лечо

1 стакан грецких орехов пучок зелени

соль и черный перец по вкусу

растительное масло специи по вкусу



6 порций



188 кКал



1 час 15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Замочить фасоль в 3 стаканах воды. Выдержать 8-10 часов, по возможности меняя воду каждые 3 часа.

2 Слить воду, фасоль промыть и залить свежей водой на 1,5 см выше фасоли. Варить на небольшом огне, не закрывая крышкой, по мере надобности подливая воду, всего около 1-1,5 часа, периодически помешивая. Посолить в самом конце варки. Откинуть готовую фасоль на дуршлаг. Помять фасоль в пюре в кастрюле.

3 Грецкие орехи очистить от темной пленки и измельчить. Зелень промыть и обсушить, измельчить ножом.

4 Лук очистить и пожарить на растительном масле до готовности. Добавить к фасоли. Всыпать к фасоли измельченные орехи и специи, посолить и поперчить. Еще раз вымешать фасолевою массу до состояния пюре.

5 Морковь очистить и натереть на средней терке, маринованный перец нарезать на кубики.

6 Расстелить пищевую пленку на поверхность, выложить на нее фасолевою массу и разровнять ее в квадрат толщиной 1 см. На квадрат выложить измельченные морковь и перец, всыпать покрошенную зелень. Посолить и поперчить по вкусу. Завернуть в рулет, поставить в холодильник на 3 часа. Перед подачей освободить от пленки, порезать на кружочки.

Салат с креветками и авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ:

12 очищенных королевских креветок
1 авокадо
5 небольших помидоров
100 г салатной смеси
1 лимон
оливковое масло
2 ст. л. бальзамического уксуса
соль по вкусу



2 порции



129 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Листья салатной смеси разложить в тарелку.
- 2 Помидоры порезать на дольки. Авокадо очистить от кожуры, выбрать косточки, нарезать кубиками.
- 3 Креветки разрезать вдоль на 2 части и сложить в тарелку. Полить креветки соком лимона, приправить по вкусу солью и перцем. Подержать в маринаде 10 минут. Обжарить креветки в оливковом масле до готовности. Выложить в салатницу.
- 4 Для заправки смешать бальзамический уксус с



3 ст. л. оливкового масла, посолить и поперчить по вкусу. Полить салат приготовленной заправкой.

Айвар из печеного перца

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 болгарских перцев
5 баклажанов
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 острый перец
соль и черный перец по вкусу
2 ч. л. сахара
растительное масло



12 порций



47 кКал



1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Запечь болгарские перцы, баклажаны и острый перец в духовке при 200 градусах 30 минут.
- 2 Перцы остудить в пакете 15 минут, снять кожуру. Положить в сито на 30 минут. Баклажаны слегка охладить и отделить мякоть от кожуры. Острый перец очистить от кожуры и семян. Овощи измельчить блендером.
- 3 Лук нарезать кубиками. Чеснок измельчить. Обжарить лук до золотистого цвета, добавить чеснок и пожарить еще 1 минуту.
- 4 Выложить овощи, поджарку, 2 ст. л. растительного масла в сотейник. Посолить и поперчить по вкусу, добавить 1 ч. л. саха-



ра. Помешивая, довести до кипения. Проварить на небольшом огне 20-30 минут до густого состояния.
5 Подавать как отдельную закуску или намазать на бутерброды.



Постный рассольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана отварной
перловой крупы

4 соленых огурца

1 морковь

2 картофелины

1 луковица

2 ст. л. растительного
масла

корень петрушки

2 лавровых листа

соль и черный перец
по вкусу

0,5 стакана огуречного
рассола

зелень по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Промыть перловку несколько раз. Замочить на 3 часа. Слить воду. Отварить перловку 30 минут на среднем огне в подсоленной воде. Отбросить на дуршлаг.

3 Морковь и лук порезать на мелкие кубики. Обжарить. Добавить измельченный корень петрушки.

4 Соленые огурцы порезать на мелкие кубики и добавить в сотейник, обжарить 3-4 минуты.

5 Влить в сотейник 2 л воды, всыпать очищенный и порезанный картофель, выложить перловку и довести до кипения. Варить до готовности картофеля.

6 Влить в рассольник 0,5 стакана огуречного рассола. Посолить и поперчить по вкусу. Проварить еще 15 минут. Перед готовностью добавить лавровый лист.

ОГУРЦЫ И РАССОЛ

1 кг свежих огурцов залить холодной водой на 2 часа, слить воду. На дно кастрюли выложить половину пучка свежего укропа, на них – огурцы. Сверху укрыть еще укропом, на него выложить дольки одного яблока и 3 очищенных зубчика чеснока. Залить 1 литром кипятка, подсоленным 1,5 ст. л. соли. Накрывать крышкой и оставить на 5 часов. Потом охладить 8 часов в холодильнике.



5
порций



124
кКал



1
час

Щи из кислой капусты с фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г квашеной капусты
луковица, стебель
сельдерея, морковь
баночка консервированной
фасоли в томате
2 картофелины
3 зубчика чеснока
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сладкой паприки
2 ст. л. смеси корнейев
3 лавровых листа
1 ч. л. хмели-сунели
соль и черный перец
по вкусу

6
порций96
кКал55
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель нарезать кубиками. В 2 литра кипящей воды заложить коренья и картофель.
- 2 Лук измельчить кубиками, морковь натереть на средней терке.
- 3 Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и еще пожарить. Выложить порезанный сельдерей, еще прожарить.
- 4 В бульон с картофелем добавить покрошенную капусту, довести до кипения. Посолить и поперчить.
- 5 Убавить огонь и поварить 25 минут. Добавить зажарку и консервированную



фасоль. Положить измельченный чеснок, лавровый лист, измельченную зелень. Проварить 2 минуты и дать постоять 30 минут.

Луковый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг репчатого лука
1 головка чеснока
2 ст. л. сахара
оливковое масло
соль по вкусу
свежемолотый черный
перец
мускатный орех
на кончике ножа
0,5 багета

6
порций119
кКал1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать четвертькольцами.
- 2 В кастрюлю с толстым дном налить 3 ст. л. оливкового масла, обжарить лук, посолить, посыпать сахар и мускатный орех.
- 3 Перемешать и еще 10 минут обжарить, помешивая. Положить наверх очищенные зубчики чеснока и накрыть фольгой.
- 4 Поставить кастрюлю в духовку и запекать 1 час при 160 градусах.
- 5 Залить в кастрюлю 1,5 л воды и довести до кипения. Посолить и поперчить.
- 6 Багет порезать на ломти, обжарить с двух сторон на



оливковым масле. Положить по ломтику багета в порционные тарелки и залить готовым супом.



Блинчики на дрожжах

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для блинчиков:

200 г пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
10 г свежих дрожжей
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли

Для начинки:

400 г белокочанной капусты
250 г шампиньонов
3 луковицы
1 морковь
1 ст. л. муки
растительное масло
соль и черный перец
1 ч. л. сахара
3 щепотки хмели-сунели



6 порций



116 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Развести дрожжи и сахар в 150 мл теплой воды. Размешать, добавить 3 ложки муки и еще раз перемешать.
- 2 Миску накрыть и поставить в теплое место.
- 3 Когда опара поднимется, добавить муку, 2 стакана теплой воды. Посолить и тщательно перемешать венчиком до состояния густых сливок.
- 4 Оставить тесто на 30 минут. Добавить масло и еще раз перемешать. Подсолить по вкусу.
- 5 Нажарить тонкие блинчики на хорошо нагретой и смазанной растительным маслом сковороде с двух сторон.
- 6 Для начинки обжарить на сковороде с растительным маслом лук до прозрачности.
- 7 Добавить очищенную и натертую на терке морковь, пожарить еще 3 минуты.
- 8 Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и добавить к зажарке. Посолить, поперчить, добавить хмели-сунели. Обжарить еще 5-6 минут на медленном огне.
- 9 Капусту измельчить и помять с солью, высыпать в сковороду и еще пожарить еще 6-7 минут, помешивая. Высыпать муку, перемешать и еще немного пожарить.
- 10 Влить стакан воды, добавить сахар и потушить до готовности начинки.
- 11 Начинку охладить и выкладывать ложкой на блинчики, заворачивая их в конвертики.

Постный жульен с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кальмара
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. крахмала
2 луковицы
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. растительного масла
соль и черный молотый перец по вкусу
5 ст. л. постного майонеза



4 порции



157 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кальмары очистить и отварить в течение 2 минут в подсоленной воде.
- 2 Вынуть кальмаров, охладить и нарезать кольцами.
- 3 Лук нашинковать соломкой. Обжарить лук в смеси растительного и оливкового масла.
- 4 Всыпать в миску крахмал и муку. Влить полстакана воды и перемешать.
- 5 В сковороду с луком добавить кальмары, влить растворенные в воде крахмал и муку. Довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу.
- 6 Добавить 5 ст. л. постного майонеза, переме-



шать и потушить еще 2-3 минуты.

- 7 При подаче разложить в котлетницы, подавать горячим.

Запеченный картофель под подливой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля
0,5 стакана растительного масла
соль и черный молотый перец
прованские травы
пучок укропа
Для подливы:
3 луковицы
1 стакан сушеных белых грибов
5 ст. л. растительного масла



6 порций



157 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель нарезать. Выложить на дно кастрюли.
- 2 В миске смешать растительное масло, соль и перец, прованские травы и измельченный укроп.
- 3 Налить масляную смесь в кастрюлю с картофелем и перемешать все руками.
- 4 Выложить картофель на противень. Запекать в разогретой духовке при 200 градусах 40 минут.
- 5 Предварительно отваренные белые грибы пропустить через мясорубку.
- 6 Лук нарезать и обжарить. Добавить к луку грибы и еще пожарить 3 минуты, помешивая.



- 7 На сковороде подсушить муку, влить 0,5 стакана грибного отвара. Добавить грибы и перемешать. Поперчить и посолить. Потушить на малом огне 5 минут.
- 8 Подавать с подливой.



Шоколадное пирожное

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 ст. л. какао-порошка
 3 ст. л. пшеничной муки
 1 стакан сахара
 0,5 кг свежих
 или консервированных
 абрикосов
 1/3 ч. л. соды
 1 ст. л. растительного
 масла
 сахарная пудра
 для украшения



4
порции



148
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Проварить очищенную мякоть абрикосов в 160 мл воды 10 минут на слабом огне. Протереть сразу через сито в миску.
- 2 Всыпать полстакана сахара, хорошо перемешать и еще потомить на слабом огне 10 минут, помешивая. Дать остыть.
- 3 Муку просеять, всыпать оставшийся сахар и соду. Добавить 2/3 стакана абрикосового пюре, растительное масло и посолить по вкусу.
- 4 Вымесить тесто в однородную массу. Добавляя при необходимости воду, добиться консистенции густой сметаны.
- 5 Выложить в формочки для кексов.
- 6 Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах 25-30 минут, проверяя готовность деревянной шпажкой.
- 7 Вынуть из духовки, дать остыть и при подаче посыпать сахарной пудрой.

Святитель Василий Великий:

«Воздержание от пищи само по себе недостаточно к тому, чтобы сделать пост похвальным, а надобно, чтобы и в прочем соответствовало поведение, то есть речи и обращения».

Веганское мороженое

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 стакана отвара нута
0,5 стакана сахара
2 г ванилина
5 ст. л. лимонного сока
шоколад для украшения
кедровые орешки



2
порции



88
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Промыть нут и залить водой на ночь. Слить воду, залить 1 л свежей воды и поставить вариться до готовности 2,5 часа в несоленой воде.

2 Влить 1,5 стакана отвара в кастрюльку и взбить блендером до пены.

3 Продолжая взбивать, влить лимонный сок, добавить ванилин и сахар. Всего взбивать 5-6 минут, до тех пор, пока не останется водянистого осадка.

4 Переложить в емкость и поставить на ночь в холодильник.

5 При подаче в вазочки с мороженым добавить ке-



дровые орешки, посыпать шоколадной крошкой или полить растопленным шоколадом.

Ягодно-фруктовый пунш

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кисло-сладких яблока
2 апельсина
2 лимона
1 стакан сахара
300 г свежей клубники
8 ч. л. черного чая
корица на кончике ножа



8
порций



52
кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хорошо промыть все фрукты в проточной воде, обдать кипятком.

2 Яблоки разрезать на дольки, удалить семечки.

3 Лимоны и апельсины нарезать кружочками. Выложить подготовленные ингредиенты в глубокую миску.

4 Выложить клубнику и сахар, все тщательно перемешать. Оставить на час. Добавить корицу.

5 Заварить 1,5 литра черного чая. Влить чай к фруктам, перемешать и оставить на 1,5 часа настояться под крышкой.



6 Процедить пунш через сито, охладить 1 час в холодильнике.

7 При подаче разлить в бокалы, украсить половинками кружочков апельсина.

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



В продаже с 15 февраля!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П2960**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ПОСТНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Отдельная проблема для работающего человека в пост – чем бы перекусить между приемами пищи? Фрукты, орехи – конечно, безотказный вариант, но они довольно быстро приедаются. Мы предлагаем вам поэкспериментировать с нашими вариантами. Большинство из них готовится очень быстро, их не нужно разогревать, они вкусны и аппетитны. Отдельно нужно отметить, что все они также соответствуют принципам правильного здорового питания, поэтому можно оставить их в рационе и после завершения поста.



Нутовые снеки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г нута

1 ст. л. растительного масла

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. поджаренной паприки

хмели-сунели по вкусу



2 порции



78 кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нут промыть, залить питьевой водой и оставить замачиваться на 12 часов.
- 2 Замоченный нут откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю, залить водой и отварить в течение 40 минут. Слить воду, обсушить.
- 3 В миске смешать специи, соевый соус и масло.
- 4 Выложить нут в пакет, залить полученной смесью, завязать и как следует перемешать, чтобы смесь распределилась по всем горошинкам.
- 5 Мариновать, не вынимая из пакета, в течение получаса.
- 6 Противень застелить пекарской бумагой, выложить на нее нут и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут до подрумянивания.
- 7 Подавать охлажденным.

КСТАТИ

Существует легенда, что оратора Цицерона на самом деле звали Марк Тулий, а Цицерон – прозвище, прикрепившееся к нему благодаря круглому носу. На древнеримском слово «сісего» – «нутовый». То есть круглый, как нутовое зернышко. Так что великий политик и оратор выделялся среди современников не только своим талантом.

Фруктовый «йогурт» из зеленой гречки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан зеленой гречки
- 1 банан
- 0,5 стакана вишневого сока
- 1 стакан замороженных ягод
- 2 ч. л. меда



2 порции



56 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Гречку промыть, выложить в посуду с плоским дном и залить питьевой водой. Оставить на 2 часа. Затем переложить в дуршлаг и как следует промыть, чтобы избавиться от появившегося налета.
- 2** Переложить гречку в чашу блендера и, понемногу добавляя сок, измельчать до однородного кашцеобразного состояния.
- 3** Добавить ягоды и кусочки банана, снова пробить блендером. В завершение добавить мед.
- 4** Готовый «йогурт» переложить в контейнер с плотной крышкой, хранить в холодильнике.



Лаваш с овощной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г замороженной овощной смеси
- 1 тонкий лаваш
- 2 ст. л. постного майонеза
- соль и специи по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла



2 порции



124 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** На сковороде разогреть масло, выложить в него овощную смесь, посолить и приправить по вкусу. Тушить на небольшом огне под крышкой 15 минут.
- 2** Слить лишнюю жидкость, переложить смесь в миску, заправить майонезом и перемешать. Разделить на 4 части.
- 3** Лаваш разрезать на 4 части, в середину каждой выложить овощи, свернуть конвертиком.
- 4** Разогреть сухую сковороду или сковороду-гриль и обжарить конвертики с двух сторон.





Начинка из авокадо и помидора

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 спелый авокадо
1 средний помидор
1 ч. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока
соль и специи по вкусу



2
порции



23
кКал



10
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Авокадо измельчить вилкой или блендером, добавить лимонный сок и перемешать.
2 Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, измельчить блендером.
3 Соединить авокадо и помидор, посолить, добавить масло, перемешать. Намазывать полученную массу на подсушенный тост из постного хлеба.



Начинка из грибов и лука

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г свежие грибов
1 морковь
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
соль и специи по вкусу



2
порции



37
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы мелко порубить и обжарить, пока не выпарится вся жидкость.
2 Морковь натереть на средней терке, лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить отдельно от грибов до мягкости.
3 Сложить овощи и грибы в миску, измельчить блендером, посолить и заправить по вкусу.



Начинка из фасоли и миндаля

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка фасоли
50 г миндаля
1 луковица
растительное масло
соль и специи по вкусу



4
порции



45
кКал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости.
2 Выложить в чашу блендера фасоль (без жидкости), обжаренный лук и орехи. Измельчить до однородного состояния.
3 Посолить и приправить по вкусу.



МЕНЮ ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

На дни Великого поста неизменно выпадают два праздника, ради которых разрешается послабление в питании. Это Благовещение (7 апреля) и Вербное воскресенье (в этом году оно будет отмечаться 12 апреля). Постящимся разрешается употребление рыбы. Мы подобрали для вас рецепты, которые, с одной стороны, подчеркнут светлое настроение праздников, а с другой – не будут смущать своей помпезностью в преддверии Страстной недели.

Салат «Оливье» со скумбрией

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 скумбрия холодного копчения
- 2 картофелины
- 0,5 зеленого яблока
- 1 небольшая морковь
- 1/3 стакана зеленого горошка
- 1 луковица
- постный майонез
- соль и черный молотый перец по вкусу
- пучок зелени

Для маринования лука:

- 0,5 лимона
- 1/4 ч. л. сахара и соли
- 1 ст. л. растительного масла



6 порций



101 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Луковицу очистить и нарезать четвертькольцами. Выложить в глубокую миску, выдавить сок лимона, всыпать соль и сахар. Залить растительным маслом и хорошо перемешать. Оставить на 1 час мариноваться.
- 2** Застелить разделочную поверхность пергаментом, положить на него скумбрию. Отрезать голову и хвост, вспороть брюшко и удалить внутренности. Вычистить полость салфеткой. Заменить пергамент.
- 3** Надрезать по спинке и от брюшка к хвосту. Развернуть тушку как книжку. Удалить хребет с ребрами. Из мякоти выбрать косточки. Снять кожицу.
- 4** Разделить филе скумбрии руками на кусочки, сложить в салатную миску.
- 5** Отварные морковь и картофель охладить и нарезать небольшими кубиками. Добавить в миску.
- 6** Лук вынуть из маринада и нарезать кусочками, добавить в салат. Всыпать зеленый горошек.
- 7** Очистить от кожицы и сердцевины яблоко и нарезать кубиками. Добавить в салат.
- 8** Заправить 0,5 стакана постного майонеза. Посолить и поперчить салат. Все хорошо перемешать.
- 9** Поставить в холодильник на 30 минут.
- 10** Выложить в салатницу и украсить зеленью.



Треска, запеченная под соусом бешамель

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для соуса прожарить на небольшом огне на сухой сковороде муку до легкого потемнения, влить 3 ст. л. воды и хорошо перемешать.
- 2 Влить овощной бульон и хорошо перемешать, устранив комочки. Посолить и поперчить по вкусу, заправить лимонным соком, посыпать измельченной зеленью и снять с огня.
- 3 Филе трески нарезать на пласты толщиной 2-3 см. Подсушить бумажными полотенцами. Посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Дать постоять.
- 4 Обжарить на растительном масле сначала кубики лука, а потом добавить натертую морковь.
- 5 Запанировать подсолонной мукой пласты трески, обжарить с двух сторон на растительном масле.
- 6 Выложить обжаренную треску в форму для выпекания, сверху разложить овощи. Залить соусом бешамель.
- 7 Запекать в разогретой духовке при 180 градусах 30 минут.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг филе трески

1 луковица

1 морковь

2 ст. л. сока лимона

пшеничная мука

соль и черный перец по вкусу

растительное масло

Для соуса бешамель:

0,5 стакана пшеничной муки

2 стакана овощного бульона

2 ст. л. сока лимона

соль и белый перец по вкусу

пучок зелени



2 порции



128 кКал



55 минут



Заливное из форели

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг филе форели
- 2 ст. л. желатина
- 1 луковица
- 1 морковь
- 6 горошин черного перца
- 3 лавровых листа
- 1 лимон
- маслины для украшения
- соль и черный перец по вкусу
- зелень по вкусу
- корень петрушки



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Охлажденную рыбу промыть и нарезать кусками.
- 2 В кастрюлю налить 700 мл воды. Посолить и довести до кипения.
- 3 Положить луковицу и морковь в целом виде. Добавить корень петрушки, черный перец горошком и лавровый лист.
- 4 Выложить куски рыбы и довести до кипения. Убрать огонь, тщательно снять накипь.
- 5 Варить на малом огне 15 минут под закрытой крышкой.
- 6 Выложить отдельно рыбу и овощи, бульон процедить. Отлить 1 стакан бульона и развести в нем желатин, размешать до полного растворения.
- 7 Желатин влить в оставшийся бульон, размешать.
- 8 Разлить по формочкам по несколько ложек бульона с желатином. Поставить в холодильник до застывания.
- 9 В формочки разложить кусочки отварной рыбы. Между ними по желанию разложить оливки, полукольца лимона, кружочки из моркови. Положить листики зелени.
- 10 Залить через сито бульоном. Поставить на ночь для застывания.
- 11 Перед подачей дно формочек с заливным на несколько секунд опустить в горячую воду. Перевернуть и положить заливное на сервировочные тарелки.
- 12 Подать хрен в качестве приправы.



Благовещенская кулебяка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Для опары в теплой воде растворить дрожжи и сахар, добавить 2 ст. л. муки, перемешать. Дать постоять 10 минут.
- 2 Добавить в опару растительное масло, постепенно всыпать оставшуюся просеянную муку и замешать тесто в течение 10-15 минут. Собрать в колобок, укрыть пленкой и поставить в теплое место на 1 час.
- 3 Лук нарезать, обжарить на растительном масле, добавить очищенные и нарезанные ломтиками шампиньоны.
- 4 Форель отварить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу вынуть, остудить, освободить от косточек, разделить на кусочки. Бульон процедить.
- 5 Испечь блинчики на растительном масле.
- 6 В форму для запекания выложить слой теста с бортиками, на него уложить рыбу, полить половиной стакана бульона.
- 7 На рыбу положить слой блинчиков, на них жаренку из лука и грибов. Сверху – отварной рис. Полить бульоном, накрыть вторым слоем теста. Украсить узорами из теста. Проткнуть в нескольких местах, дать постоять 15 минут.
- 8 Выпекать в разогретой духовке при 200 градусах 30-40 минут. Проверять готовность деревянной палочкой. При необходимости перевернуть.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

800 г пшеничной муки

35 г живых дрожжей

150 мл

растительного масла

соль по вкусу

Для начинки:

1 филе форели

0,5 стакана отварного
риса

300 г шампиньонов

3 луковицы

черный перец горошком

лавровый лист

Для блинчиков:

1 ст. л. растительного
масла

5 ст. л. муки

1 стакан воды



8
порций



230
кКал



2 часа
20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для бульона:

- 1 филе лосося
- 400 г набора для ухи из красной рыбы
- корень петрушки
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца
- соль по вкусу
- веточки укропа и петрушки

Для калы:

- 1 стакан квашеной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 соленых огурца
- 0,5 стакана огуречного рассола
- зелень укропа и петрушки
- растительное масло

Старинная калья

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рыбу промыть и выложить в глубокую кастрюлю. Залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену.

2 Выложить все специи для бульона и проварить 15 минут. Рыбу вынуть, дать остыть и перебрать, удаляя кости. Бульон процедить.

3 Лук очистить и нарезать кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить в сковороду почищенную и натертую на терке морковь, нарезанные на кубики соленые огурцы. Еще пожарить.

4 Довести до кипения бульон, выложить зажарку. Добавить измельченную квашеную капусту и огуречный рассол. Еще поварить 10 минут, посолить и поперчить по вкусу. Добавить кусочки рыбы. Выложить в калю измельченную зелень.

5 Дать настояться 15 минут.



 6 порций	 72 кКал	 45 минут
--	--	---



Рыбные зразы

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г филе минтая
- 5 картофелин
- 1 морковь
- 1 ст. л. сахара
- 4 ст. л. пшеничной муки
- 1 луковичка
- пучок укропа
- растительное масло
- панировочные сухари
- соль и черный перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Лук нарезать кубиками и обжарить.
- 2 Рыбу помыть и отварить в подсоленной воде. Отбросить на дуршлаг. Охладить и разделить. Бульон процедить.
- 3 Смешать рыбу и обжаренный лук.
- 4 Картофель нарезать и отварить в рыбном бульоне. Отваренный картофель слить и тщательно размять в пюре. Добавить сахар и муку, еще раз вымесить картофельное тесто.
- 5 Сформовать блинчики, выложить на них начинку и защипнуть тесто в виде пирожка.
- 6 Обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле по 5 минут с каждой стороны до румяной корочки.



6 порций



157 ккал



50 минут

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ **ПРОДАЮ** травы и саженцы: амарант, дурнишник, донник, золотарник, зюзник, копытень, кукольник, лапчатка, люцерна, медуница, мелисса, мордовник, мята, сабельник, синюха, окопник, репешок, ряска, чертополох и др., сироп черной бузины, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна. Тел. 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77

■ **8-495-177-45-76, 8-903-737-00-04** Городская мастерская производит РЕ-МОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ на дому марок СТИНОЛ, ИНДЕЗИТ, АТЛАНТ, МИНСК, ЗИЛ, САРАТОВ, ОКА, БИРЮСА, SAMSUNG, ELECTROLUX, и др. Качество гарантируем. Пенсионерам и льготникам скидка до 30%. Без выходных. ВЫЗОВ БЕСПЛАТНО. Москва и Подмосковье.

ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

**Досрочная
подписка
на 2-е
полугодие
2020 года**

Дорогие читатели!
**Только до 31 марта Вы можете
подписаться на 2-е полугодие 2020 года
по ценам первого полугодия
2020 года на все наши издания!**

Оформить подписку до почтового ящика
можно во всех почтовых отделениях связи
и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс П2940
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 2 раза в месяц

12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	59,76 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	358,56 руб.*



Подписной индекс П2960
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	33,47 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	200,82 руб.*

* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>



Подписной индекс П2961
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц

16+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц	57,49 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	344,94 руб.*



Подписной индекс П5927
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц

12+

Стоимость ДОСРОЧНОЙ ПОДПИСКИ на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2020 г.

1 месяц (1 номер)	34,46 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	206,76 руб.*

Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 507-51-56