

# БЛЮДА К ВЕЛИКОМУ ПОСТУ

ЗАКУСКИ. ГОРЯЧИЕ БЛЮДА. НАПИТКИ



**Галина Ивановна Поскребышева**  
**Блюда к великому посту**  
**Закуски. Горячие блюда. Напитки**

\* \* \*

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Наследник Глинка Г., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2023

# Постные салаты и закуски

Постные салаты легко и быстро готовить, для них пригодны любые овощи и зелень, которые обогащают наш стол недостающими витаминами и минеральными солями. Салат может быть единственным блюдом скромной трапезы.

Салаты можно готовить из сырых и отварных овощей, используя при этом самые разнообразные заправки, пряности и специи, дополнительно обогащая их орехами.

Сырые овощи прекрасно сочетаются с пряно-ароматическими растениями, которые придают блюдам остроту и аромат, а также обогащают их необходимыми для организма веществами. Пряности обладают бактерицидными свойствами, улучшают работу кишечника, способствуют лучшей усвоемости питательных элементов потребляемой пищи, благоприятно влияют на обмен веществ. Пряную зелень можно использовать как в свежем виде, так и высушенном, а также семена. Сушеные пряности и семена перед употреблением следует размолоть.

Корнеплоды, используемые для салатов, следует тщательно вымыть, очистить от кожицы и еще раз промыть в холодной воде. Овощи, имеющие механические повреждения, для приготовления сырых салатов не годятся, их лучше использовать в отварном виде. Все салаты готовят с малым количеством соли. Перед употреблением салат следует хорошо охладить.

Салаты подают в холодном виде, многие из них можно использовать в качестве гарнира. Расчет продуктов в приводимых рецептах салатов сделан на 4 порции.

## **Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами**

- свекла столовая – 500 г
  - чернослив – 200 г
  - орехи грецкие очищенные – 100 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 50 г
  - укроп (семена) – 1 ч. ложка
  - соль – по вкусу
- 

Свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть, нацинковать на крупной терке. Чернослив вымыть, сварить, освободить от косточек и мелко нарезать. Лук нацинковать. Семена укропа размолоть. Все соединить, посолить по вкусу и добавить растительное масло. Хорошо размешать. Охладить. При подаче к столу посыпать толчеными грецкими орехами.

## **Салат из сырой моркови**

- морковь – 500 г
  - кориандр молотый – 1 ч. ложка
  - перец горький стручковый –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Морковь нацинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать, охладить.

## **Салат из сырой свеклы**

- свекла красная столовая – 500 г
  - кориандр (семена) – 1 ч. ложка
  - перец горький стручковый –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нашинковать. Семена кориандра размолоть. В измельченную свеклу добавить молотый кориандр, красный жгучий перец, растительное масло тщательно перемешать. Соль можно не добавлять. Вместо семян кориандра можно добавить свежие или сухие листья базилика.

## **Салат из репы, моркови и лука**

- репа – 200 г
  - лук репчатый – 200 г
  - морковь – 200 г
  - тмин (семена) – 1 ч. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Репу и морковь вымыть, очистить и снова вымыть. Лук очистить, вымыть. Все овощи мелко нацинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина и растительное масло, перемешать.

На Руси репу выращивали задолго до появления картофеля. Репа была основным огородным овощем, и неспроста о ней сложены сказки, упоминается она во многих народных пословицах и поговорках. Помимо ценнейших витаминов и микроэлементов, в ней содержится сульфорофан – вещество, усиливающее биосинтез противораковых ферментов.

При приготовлении блюд из молодой репы не следует срезать кожуру, так как в ней содержится много полезных веществ. Съедобна и ботва – из нее можно готовить зеленые салаты, класть в супы и окрошки, и, наконец, ботву можно высушить впрок и добавлять зимой в первые и вторые блюда, соусы, зеленое масло и творог, домашнюю выпечку.

## **Салат из кольраби**

- кольраби – 500 г
  - укроп (семена) – 1 ч. ложка
  - тмин (семена) – 1 ч. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Кольраби вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, хорошо перемешать с очищенными семенами тмина и укропа, растительным маслом, солью.

## **Салат из репы и топинамбура с репчатым луком**

- репа – 300 г
  - укроп (зелень) – 30 г
  - топинамбур – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - лимонный сок – 1 ст. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Топинамбур и репу промыть, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

## **Салат из тыквы с фенхелем и тмином**

- тыква – 500 г
  - фенхель (семена) – 1 ч. ложка
  - тмин молотый (семена) – 1 ч. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Тыкву нашинковать на крупной терке. Добавить молотые семена фенхеля и тмина, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

## **Салат из редьки и моркови с укропом**

- редька – 250 г
  - морковь – 250 г
  - укроп (семена) – 1 ч. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Редьку и морковь вымыть, очистить, снова вымыть и нашинковать тончайшей стружкой. Добавить размолотые семена укропа, соль, растительное масло и все перемешать.

## **Салат овощной с медом**

- репа – 300 г
  - морковь – 100 г
  - укроп (зелень) – 50 г
  - лук репчатый – 50 г
  - масло растительное – 50 г
  - мед – 2 ст. ложки
- 

Репу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень укропа промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить растительное масло и мед, перемешать.

## **Салат из тыквы с хреном**

- тыква – 500 г
  - хрен тертый – 1 ст. ложка
  - тмин (семена) – 1 ст. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хр ен, молотые семена тмина, посолить, заправить маслом и перемешать.

## **Салат из репы, сельдерея и моркови**

- репа – 300 г
  - сельдерей (корень) – 200 г
  - морковь – 100 г
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Овощи промыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, посолить, перемешать.

## **Салат из тыквы и моркови с семенами укропа и кориандра**

- тыква – 250 г
  - морковь – 250 г
  - укроп (семена) – 1 ст. ложка
  - кориандр (семена) – 1 ст. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Тыкву очистить от кожуры и семян. Морковь вымыть и почистить. Нашинковать тыкву и морковь на крупной терке, добавить молотые семена укропа и кориандра, посолить. Заправить растительным маслом и перемешать.

## **Салат луковый с капустой брокколи**

- капуста брокколи – 500 г
  - лук репчатый – 50 г
  - масло растительное и лимонный сок – по вкусу
- 

Капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики мелко нарезать и смешать с нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом или лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

## **Салат из капусты и перца с зеленью**

- капуста белокочанная – 400 г
  - перец болгарский сладкий (красный и зеленый) – 200–300 г
  - укроп (зелень) – 50 г
- 

Капусту (только верхнюю часть кочана) нашинковать. Перец нарезать кольцами. Зелень укропа мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Заправить растительным маслом и солью, по вкусу можно добавить сок лимона.

## **Салат луковый с краснокочанной капустой**

- капуста краснокочанная – 400 г
  - лук репчатый – 50 г
  - мед – 1 ст. ложка
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и смешать с мелко нацинкованной краснокочанной капустой. Смесь заправить растительным маслом и медом, посолить по вкусу.

## **Салат из тыквы острый**

- тыква – 400 г
  - огурцы маринованные – 200 г
  - томаты красные – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
  - фруктовый уксус – 50 мл
  - перец красный молотый – 2 г
  - укроп/петрушка – 30 г
  - соль – по вкусу
- 

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке. Огурцы нарезать кубиками, лук очистить и натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, добавить уксус, перец, растительное масло, измельченную зелень укропа или петрушки. Томаты вымыть, нарезать кружочками и украсить ими салат.

## **Салат из краснокочанной капусты с горьким перцем**

- капуста краснокочанная – 400 г
  - сельдерей (зелень) – 100 г
  - перец горький стручковый – 5 г
- 

Сельдерей тонко нацинковать, капусту и горький перец мелко нарезать, все тщательно перемешать. Заправить салатным маслом с пряными травами.

## **Салат огуречный с зеленью**

- огурцы – 400 г
  - кинза (зелень) – 100 г
  - укроп – 100 г
  - масло растительное, соль – по вкусу
- 

Зелень тщательно промыть и мелко нарезать. Огурцы промыть, нарезать ломтиками, соединить с зеленью, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Лук-порей обладает великолепными вкусовыми качествами и целебными свойствами, что обусловлено богатым набором содержащихся в нем витаминов (каротин, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С) и минеральных веществ (натрий, калий, кальций, магний, железо, сера). Невысокое содержание эфирных масел позволяет применять лук-порей в диетическом питании.

Лук-порей благотворно влияет на деятельность органов пищеварения, печени, почек, желчного пузыря. Большое содержание калия способствует выведению излишней воды из организма. Улучшает обменные процессы в организме, показан при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## **Салат из лука-порея с зеленью**

- лук-порей – 200 г
  - кинза (зелень) – 200 г
  - орехи толченые (ядра) – 50 г
  - мед – 1 ст. ложка
  - масло оливковое – 2 ст. ложки
- 

Лук-порей – белую часть стебля – хорошо промыть, мелко нарезать кольцами. Зелень кинзы тщательно промыть и мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Все смешать, добавив мед и оливковое масло.

## **Салат из лука-порея и свежих огурцов**

- лук-порей – 200 г
  - огурцы – 400 г
  - масло растительное – 1 ст. ложка
  - зелень, соль – по вкусу
- 

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусками, смешать с луком, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, добавив измельченную зелень укропа, петрушек или кинзы.

## **Салат из капустных кочерыжек**

- кочерыжки капустные – 0,5 кг
  - перец жгучий молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
  - чеснок – 2 зубчика
  - масло растительное и соль – по вкусу
- 

Капустные кочерыжки очистить от волокнистой части и нашинковать, чеснок очистить и растолочь. Смешать нашинкованные кочерыжки с чесноком, заправить растительным маслом, посолить, добавить молотый горький перец, перемешать.

## **Салат из ревеня**

- ревень (черешки) – 200 г
  - тыква – 500 г
  - сахарный песок – 100 г
  - цедра лимонная – 20 г
  - корица – 2 г
- 

Ревень (черешки) вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, пересыпать сахарным песком и выдержать до выделения сока. Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, смешать с ревенем, когда он выделит сок. Добавить в овощную смесь натертую цедру лимона и корицу.

## **Салат из капусты, моркови и лука**

- капуста белокочанная – 200 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - чеснок – 1 зубчик
  - укроп (семена) – 1 ч. ложка
  - масло растительное, соль – по вкусу
- 

Капусту вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть и нарезать длинной тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и растолочь или нарезать очень мелко. Семена укропа размолоть. Соединить все овощи, добавить размолотые семена укропа, растительное масло и соль, тщательно перемешать.

В кочанчиках витлуфа (цикорного салата) содержатся растительные белки, жиры, углеводы и минеральные соли – калий, кальций, натрий, фосфор, железо. Витлук благотворно влияет на пищеварение, работу печени, сердечно-сосудистую систему, повышает аппетит, улучшает обмен веществ.

## **Салат из краснокочанной капусты с витлупом**

- капуста краснокочанная – 250 г
  - витлуп – 250 г
  - масло растительное, уксус фруктовый или сок лимона
  - соль – по вкусу
- 

Нацинковать очень мелко краснокочанную капусту и витлуп, заправить растительным маслом и фруктовым уксусом, посолить и перемешать. Вместо фруктового уксуса салат можно заправить лимонным соком.

## **Салат из листьев репы и щавеля с отварным картофелем**

- картофель – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - репа (ботва) – 150 г
  - щавель – 150 г
  - морковь – 100 г
  - масло растительное – 30 мл
  - соль – по вкусу
- 

Ботву репы и щавель промыть, мелко нарезать и спассеровать. Морковь и лук очистить, промыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности и нарезать кубиками, смешать с пассерованными овощами и зеленью, посолить по вкусу.

## **Салат свекольный с яблоками**

- свекла столовая – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - яблоки – 200 г
  - ядра орехов (любые) – 50 г
  - половина лимона
  - корица –  $\frac{1}{2}$  ч. ложка
  - мед – 2 ст. ложки
  - масло растительное – 50 мл
- 

Свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать дольками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и пассеровать на растительном масле. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками и с обеих сторон подрумянить на растительном масле. Из лимона удалить семена и нарезать мелкими кубиками вместе с кожурой. Все соединить, полить медом, посыпать корицей, добавить растолченные орехи и тщательно перемешать.

## **Салат из фасоли с цветной капустой**

- фасоль отварная – 500 г
  - лук репчатый – 100 г
  - капуста цветная – 200 г
  - чеснок – 1 зубчик
  - укроп (зелень) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Фасоль темных сортов отварить до готовности. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту промыть, разобрать на букетики и проварить 5 мин. Овощи смешать, добавив растолченный чеснок и мелко нарезанную зелень укропа. Посолить по вкусу.

Вместо цветной можно взять капусту брокколи.

## **Салат из капусты, моркови и перца**

- капуста белокочанная – 400 г
  - морковь – 200 г
  - перец болгарский сладкий – 200 г
  - петрушка – 50 г
- 

Капусту (верхнюю половину кочана) и морковь мелко нацинковать, Перец нарезать кольцами, зелень петрушки измельчить, все соединить и перемешать. Заправить салатным маслом с пряными травами.

## **Салат из капусты и перца с зеленью**

- капуста белокочанная – 400 г
  - перец болгарский сладкий (красный и зеленый) – 200–300 г
  - укроп (зелень) – 50 г
- 

Капусту (только верхнюю часть кочана) нашинковать. Перец нарезать кольцами. Зелень укропа мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Заправить растительным маслом и солью, по вкусу можно добавить сок лимона.

## **Салат из капусты с клюквой и репчатым луком**

- капуста белокочанная – 400 г
  - клюква – 100 г
  - лук репчатый – 100 г
  - эстрагон (зелень) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Лук очистить и нацинковать. Зелень эстрагона промыть и мелко нарезать. Пассеровать лук и эстрагон на растительном масле. Капусту нацинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, добавить в капусту клюкву, пассерованные лук и эстрагон, все тщательно перемешать.

## **Салат из капусты с топинамбуром и яблоками**

- капуста белокочанная – 400 г
  - яблоки – 200 г
  - топинамбур – 100 г
  - морковь – 100 г
  - эстрагон – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Топинамбур вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нашинковать их тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Капусту, яблоки и все остальные овощи соединить, добавить измельченную зелень эстрагона и перемешать.

## **Салат из пассерованных овощей с рисом**

- пастернак – 200 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - рис отварной – 200 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Морковь и пастернак вымыть, очистить и мелко нацинковать. Лук очистить и мелко нарезать. Измельченные овощи пассеровать на растительном масле, смешать с рассыпчатым отварным рисом, посолить по вкусу.

Вместо риса можно использовать перловую крупу. Этот салат можно использовать как самостоятельное блюдо.

Монарда – красивоцветущее многолетнее пряно-ароматическое растение. Выведено множество сортов монарды с разнообразным ароматом: лимонным, гвоздичным, медовым и т. д. Монарда необыкновенно полезное растение – ее применяют при заболеваниях желудка, печени. Листья монарды – прекрасная приправа к мясным и овощным блюдам.

## **Салат из капусты с лесной рябиной**

- капуста белокочанная – 400 г
  - рябина лесная свежая – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - монарда (листья) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Лук очистить, нацинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту крупно нацинковать, добавить в нее освобожденные от кистей ягоды лесной рябины, залить кипятком, выдержать до остывания, воду слить. Добавить в капусту с рябиной пассерованный лук и мелко нарезанные свежие листья монарды, тщательно перемешать.

## **Салат из капусты с яблоками и свеклой**

- капуста белокочанная – 400 г
  - свекла столовая – 100 г
  - яблоки – 200 г
  - майоран (зелень) – 50 г
  - мед – 50 г
  - лимон – 1 шт.
  - гвоздика – 2 шт.
- 

Капусту крупно нацинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, воду слить. Свеклу вымыть, натереть на крупной терке, пассеровать в течение 2 мин. Яблоки вымыть, освободить от сердцевины и нацинковать. Все соединить, добавить мед, растертую гвоздику, лимонный сок и мелко нарезанную зелень эстрагона, тщательно перемешать.

## **Икра овощная с репой и петрушкой**

- репа – 300 г
  - морковь – 300 г
  - лук репчатый – 300 г
  - петрушка (коренья) – 300 г
  - масло растительное – 150 мл
  - соль – по вкусу
- 

Репу, лук, морковь и коренья петрушки почистить, мелко нарезать, пассеровать на растительном масле, провернуть на мясорубке, посолить и перемешать.

Лофант – многолетнее травянистое растение, обладает мятно-анисовым запахом и сладким вкусом. Тонкий и пряный аромат растения хорошо сочетается с фруктовыми и овощными салатами. Хорошо зарекомендовал себя при мариновании и консервировании овощей. Как лекарственное средство используется при болезнях желудка и кишечника, листья и стебли употребляют при простуде, болезнях крови, как противораковое и жаропонижающее средство.

## **Салат из капусты с луком-пореем, лофантом и морковью**

- капуста белокочанная – 400 г
  - лук-порей – 100 г
  - морковь – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
  - сельдерей (зелень) – 30 г
  - лофант анисовый (зелень) – 30 г
- 

Капусту нашинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, воду слить. Морковь очистить и нашинковать. Лук-порей, зелень сельдерея и лофанта анисового промыть, мелко нарезать и пассеровать вместе с морковью 1 мин. Соединить пассерованные овощи и зелень с капустой и перемешать.

В морской капусте содержится много легкоусвоимого растительного белка, витамины С, D, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, целая гамма полезных, необходимых организму микроэлементов, в том числе йод, калий и натрий. Морскую капусту рекомендуют как профилактическое средство против атеросклероза и как легкое слабительное. Не менее интересна морская капуста и для кулинарии – это нежный и вкусный продукт, из которого можно приготовить много оригинальных блюд, холодных и горячих.

## **Салат из морской капусты с репчатым луком**

- морская капуста – 400 г
  - лук репчатый – 100 г
  - уксус фруктовый или сок лимона – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Морскую капусту залить большим количеством воды и варить 30 мин, воду слить, капусту промыть холодной водой в дуршлаге. Лук очистить, нарезать кольцами, пассеровать на растительном масле, соединить с отварной капустой, посолить, добавить фруктовый уксус, все перемешать. Вместо фруктового уксуса можно заправить лимонным соком.

## **Салат из морской капусты и сельдерея**

- морская капуста – 200 г
  - сельдерей черешковый – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Морскую капусту варить в большом количестве воды 20–30 мин, воду слить, капусту промыть в холодной воде. Лук очистить и нашинковать. Черешки сельдерея вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат фруктовый с морской капустой**

- морская капуста – 200 г
  - яблоки – 300 г
  - изюм – 100 г
  - мед – 50 г
- 

Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, промыть холодной водой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины и нарезать соломкой. Изюм промыть в холодной воде. Все соединить, заправить медом и перемешать.

## **Салат из морской капусты с черносливом**

- морская капуста – 200 г
  - чернослив – 200 г
  - орехи (ядра) – 100 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 30 мл
- 

Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Чернослив вымыть и отварить в небольшом количестве воды до мягкости, вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Лук очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле, посолить. Ядра орехов растолочь. Все соединить, добавить растолченные ядра орехов, перемешать.

## **Салат овощной с зеленью и чесноком**

- капуста – 400 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 200 г
  - зелень петрушки – 50 г
  - чеснок – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Капусту (нижнюю часть кочана) натереть на терке, добиваясь, чтобы кусочки были размером с рисовое зерно, залить кипятком, выдержать до остывания, затем отжать. Измельченные лук, морковь и зелень петрушки пассеровать на растительном масле, соединить с капустой, добавить очищенный и размятый чеснок, тщательно перемешать.

## **Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем**

- капуста белокочанная – 400 г
  - лук репчатый – 100 г
  - ревень (черешки) – 100 г
  - сельдерей черешковый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - эстрагон (зелень) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Капусту крупно нацинковать, залить кипятком, выдержать в нем до остывания, затем воду слить, капусту отжать. Лук очистить, нацинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком 1 мин. Ревень вымыть, очистить от кожицы и тонко нарезать. Черешковый сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень эстрагона и все тщательно перемешать.

## **Икра овощная с томатами и сладким перцем**

- томаты спелые – 300 г
  - перец болгарский сладкий – 300 г
  - лук репчатый – 300 г
  - морковь – 300 г
  - масло растительное – 1 50 г
  - перец жгучий – по вкусу
  - соль – по вкусу
- 

Лук очистить и нарезать, морковь вымыть, натереть на крупкой терке. Перец освободить от семян и нарезать кусочками. Томаты разрезать на дольки. Пассеровать все овощи на растительном масле 1 мин и провернуть на мясорубке, посолить, добавить мелко нарезанный кусочек горького перца и перемешать.

## **Икра грибная**

- грибы свежие – 1 кг
  - лук репчатый – 300 г
  - перец черный молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
  - масло растительное – 150 мл
  - соль – по вкусу
- 

Грибы перебрать, почистить, промыть, отварить в подсоленной воде и нарезав поджарить на растительном масле вместе с луком. Затем пропустить всю массу через мясорубку, посолить, поперчить и перемешать.

## **Икра овощная кабачковая**

- кабачки – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - морковь – 200 г
  - сельдерей (коренья) – 200 г
  - масло растительное – 150 мл
  - чеснок – 1 головка
  - соль – по вкусу
- 

Кабачки вымыть, нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до мягкости. Лук, морковь, сельдерей почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле 3 мин. Смешать кабачки, пассерованные овощи, добавить растолченный чеснок, пропустить через мясорубку, посолить и перемешать.

## **Винегрет с репой**

- картофель – 300 г
  - свекла столовая – 200 г
  - репа – 300 г
  - огурцы соленые – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Для винегрета все овощи хорошо промыть, очистить от кожуры. Картофель залить кипятком, отварить до готовности, нарезать кубиками. Очищенную свеклу нарезать кубиками и отварить. Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать на растительном масле 1 мин.

Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды (до половины объема, занимаемого репой) и варить до готовности под крышкой. Огурцы нарезать кубиками, лук – кольцами.

Все соединить, заправить растительным маслом, посолить, аккуратно перемешать, стараясь не размять отварную репу.

## **Икра овощная с грибами**

- грибы свежие – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - пастернак (коренья) – 200 г
  - морковь – 100 г
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Грибы перебрать, почистить, вымыть и отварить в воде. Затем нарезать и поджарить на растительном масле. Лук, морковь и пастернак почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле 3 мин. Жареные грибы и пассерованные овощи пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

# **Постные горячие блюда**

## **Бульоны овощные**

Овощные бульоны можно заправлять молоком, сметаной или сливками, подавать с пирожками и булочками, а можно пить из чашек и пиал как самостоятельное блюдо. Овощные бульоны просты в приготовлении, легко усваиваются, снабжают организм необходимыми питательными элементами и восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Они полезны как для детей, так и для взрослых.

Овощной бульон надо уметь правильно приготовить. Овощи перед варкой рекомендуется пассеровать на сливочном масле (в постные дни – на растительном) 2–3 мин, затем залить кипятком и варить до готовности. Бульон будет вкусным и душистым, более полезным, так как многие витамины усваиваются только с жирами.

Приведем рекомендуемые наборы овощей для приготовления бульонов. Готовятся они по одной технологии. Все овощи промыть, очистить, мелко нашинковать, пассеровать на масле, залить кипятком, проварить 20 мин. Дать настояться 10 мин, посолить по вкусу. Можно подавать вместе с овощами, из которых варился бульон, а можно процедить. В приведенных рецептах предполагается, что все ингредиенты берутся на 1,5 л воды.

- лук-порей – 200 г
- пастернак корневой – 200 г
- морковь – 200 г

- лук-порей – 200 г
- лук репчатый – 100 г
- морковь – 200 г
- зелень петрушки – 100 г

- лук репчатый – 200 г
- лук-порей – 200 г
- петрушка корневая – 200 г

- лук-порей – 300 г
- сельдерей корневой – 200 г

- морковная ботва – 100 г
  - лук-порей – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - пастернак корневой – 200 г
  - морковная ботва – 50 г
- 
- клубни топинамбура – 400 г
  - лук-порей – 200 г
  - морковная ботва – 50 г
- 
- лук-порей – 300 г
  - ботва дайкона – 200 г
  - морковная ботва – 50 г
- 
- лук-порей – 300 г
  - ботва дайкона – 200 г
  - огуречная трава (бораго) – 100 г
  - лук репчатый – 200 г
- 
- морковь – 200 г
  - сельдерей корневой – 100 г
  - зелень сельдерея – 100 г
- 
- лук-порей – 300 г
  - ботва дайкона – 200 г
  - душица свежая – 50 г

## **Суп из свекольных листьев и морковной ботвы**

- листья свеклы – 500 г
  - морковная ботва – 100 г
  - вода – 2 л
  - лук репчатый – 100 г
  - морковный сок – 4 ст. ложки
  - соль – по вкусу
- 

Лук очистить и мелко нарезать. Листья свеклы и морковную ботву промыть и мелко нашинковать. Лук и зелень пассеровать на растительном масле 3 мин и выложить в кастрюлю. Залить кипятком, посолить и варить 3 мин.

Перед подачей к столу заправить морковным соком.

## **Суп фасолевый с овощами**

- фасоль – 400 г
  - петрушка (корень) – 100 г
  - морковь – 100 г
  - лук репчатый – 50 г
  - масло растительное – 4 ст. ложки
  - соль – по вкусу
- 

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Предварительно замоченную фасоль варят 30–40 мин. В конце варки в суп закладывают пассерованные нацинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли, чтобы бульон был прозрачным, кастрюлю не закрывают крышкой.

При подаче к столу заправляют мелко нарезанной зеленью чабера.

## **Свекольник с яблоками**

- свекла столовая – 300 г
  - яблоки – 200 г
  - лук-порей – 100 г
  - пастернак (коренья) – 100 г
  - соль – по вкусу
- 

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Яблоки и пастернак вымыть, очистить от кожицы и сердцевины с семенами, мелко нацинковать. Лук-порей промыть и нацинковать. Все смешать и тушить 5 мин, затем выложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить 5 мин.

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и растолченный чеснок.

## **Суп фасолевый с вермишелью**

- фасоль белая – 2 стакана
  - вермишель – 1 стакан
  - лук репчатый – 1 шт.
  - морковь – 1 шт.
  - сельдерей или петрушка (коренья) – 1 шт.
  - соль – по вкусу
- 

Фасоль промыть, замочить на 4 часа и отварить в той же воде. Лук, морковь и коренья вымыть, очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Затем залить их кипятком, засыпать вермишель и варить до готовности. Сняв с огня, добавить отварную фасоль вместе с отваром, посолить. При подаче к столу добавить зелень свежую или сухую.

## **Суп овощной с репой и спаржевой фасолью**

- картофель очищенный – 400 г
  - фасоль спаржевая стручковая – 300 г
  - морковь – 100 г
  - репа – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - петрушка, укроп (зелень) – по вкусу
- 

1. Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, залить кипятком и варить до готовности. Морковь, репу вымыть и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Фасоль промыть и нашинковать. Пассеровать морковь, лук, репу и фасоль на растительном масле и заправить кипящий бульон после того, как картофель сварится. Прокипятить суп 3 мин, снять с огня, посолить.

2. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

## **Суп гороховый с овощами**

- горох – 400 г
  - пастернак (корень) – 100 г
  - морковь – 100 г
  - лук репчатый – 50 г
  - масло растительное – 25 мл
  - чабер (зелень) – 5 г
  - соль – по вкусу
- 

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 ч, отварить в этой же воде. Пастернак и морковь вымыть и почистить, мелко нашинковать.

Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на растительном масле 3 мин. Горох и пассерованные овощи соединить, довести до кипения.

Перед подачей к столу в тарелки добавить гренки и мелко нарезанную зелень чабера, летом – свежую, зимой – сухую.

## **Суп овощной с листовым салатом**

- салат – 300 г
  - картофель – 300 г
  - морковь – 50 г
  - лук репчатый – 50 г
  - петрушка (корень) – 50 г
  - масло растительное – 30 мл
  - соль – по вкусу
- 

Салат промыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нацинкованным корнем петрушки и луком. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Залить кипящей водой и варить до готовности. Когда сварится картофель, добавить салат и пассерованные овощи и посолить. Довести до кипения и снять с огня.

Савойская капуста – замечательное овощное растение. Из всех известных овощей в ней содержится самое большое количество растительного белка, столь необходимого человеческому организму от рождения до глубокой старости. Содержит витамины (каротин, В<sub>1</sub>, В, РР, С и др.) и минеральные вещества (натрий, калий, магний, фосфор и др.). Из савойской капусты делают самые вкусные шницели и голубцы, нежнейшие щи.

## **Щи из савойской капусты**

- картофель – 400 г
  - капуста савойская – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - петрушка – 50 г
- 

Картофель очистить, петрушку нарезать соломкой, залить кипятком, дать закипеть и добавить мелко нарезанную савойскую капусту и пассерованные на растительном масле овощи: нашинкованную на крупной терке морковь и мелко нарезанный репчатый лук. Посолить, проварить 5–6 мин и подать к столу, добавив в тарелки мелко измельченную зелень.

## **Щи из квашеной капусты с репой**

- картофель – 200 г
  - капуста квашеная – 500 г
  - репа – 200 г
  - чеснок – 2 зубчика
  - сельдерей (корень) – 100 г
- 

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Отдельно от картофеля отварить в небольшом количестве воды квашеную капусту. Капусту закладывают в суп раньше, чем картофель, – она дольше варится. Репу и сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком. Заправить кипящий бульон с картофелем пассерованными овощами, прокипятить не более 3 мин и соединить с отваренной квашеной капустой.

При подаче к столу добавить размятый чеснок и укроп.

## Щи кислые с фасолью

- фасоль – 1 стакан
  - капуста квашеная – 300 г
  - картофель – 2–3 шт.
  - морковь – 1 шт.
  - лук репчатый – 1 головка
  - пастернак коренья – 1 шт.
  - масло растительное – 50 мл
  - соль, сметана – по вкусу
  - зелень и чеснок для подачи
- 

Отварить отдельно фасоль, квашеную капусту, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Фасоль предварительно замочить. Очищенные лук, морковь и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Все соединить (вместе с отваром) и довести смесь до кипения, посолить по вкусу.

При подаче к столу добавить зелень и размятый чеснок.

## Суп из чечевицы

- чечевица – 2 стакана
  - картофель – 2–3 шт.
  - лук репчатый – 1 шт.
  - морковь – 1 шт.
  - пастернак – 1 шт.
  - масло растительное – 50 мл
  - кинза, орехи грецкие (ядра) – по вкусу
  - соль – по вкусу
- 

Чечевицу промыть, замочить и отварить в этой же воде до готовности. Лук репчатый, морковь и пастернак очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и отварную чечевицу вместе с отваром, довести до кипения, посолить.

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень кинзы, смешанную с растолченными ядрами грецких орехов.

## **Суп из лука-порея**

- лук-порей – 500 г
  - картофель – 500 г
  - масло растительное – 75 мл
  - морковь – 100 г
  - семена тмина – 1 ч. ложка
  - соль – по вкусу
- 

Лук-порей вымыть, мелко нацинковать. Морковь вымыть, очистить, нацинковать на крупной терке, пассеровать с измельченным луком на растительном масле 5 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, растолченные семена тмина или укропа (не более 1 чайной ложки на порцию), посолить и довести до кипения.

## **Суп с репой и орехами**

- картофель – 600 г
  - репа – 400 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - орехи грецкие (ядра) – 50 г
- 

Репу и морковь вымыть, очистить и нацинковать на крупной терке. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с репой и морковью. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности (кипятить суп не более 4 мин), заправив в конце варки пассерованными овощами.

При подаче к столу заправить растолченными ядрами орехов.

## **Суп-ассорти из фасоли, гороха и чечевицы**

- фасоль мелкая – 1 стакан
  - горох – 1 стакан
  - чечевица – 1 стакан
  - перец сладкий болгарский – 1 шт.
  - перец горький стручковый – по вкусу
  - лук репчатый – 1 шт.
  - морковь – 1 шт.
  - пастернак – 1 шт.
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Сладкий перец, лук, морковь и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Фасоль, горох и чечевицу промыть, все замочить и отварить до готовности. Добавить пассерованные овощи, довести до кипения, посолить по вкусу. При подаче к столу заправить зеленью.

## **Борщ из сухофруктов**

- сухофрукты – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - свекла столовая – 300 г
  - масло растительное – 50 мл
  - орехи грецкие – 50 г
- 

Сухофрукты промыть, залить холодной водой, выдержать 8–10 ч, отварить и процедить отвар. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Спассеровать лук и свеклу на растительном масле в течение 3 мин, залить кипящим процеженным отваром и проварить 2–3 мин.

При подаче к столу заправить растолченными ядрами грецких орехов (по 2 ореха на порцию) и мелко нарезанной зеленью петрушки. Можно употреблять в горячем и холодном виде.

## **Суп овощной на отваре из сухофруктов**

- сухофрукты – 300 г
  - капуста белокочанная – 300 г
  - морковь – 100 г
  - лук репчатый – 100 г
  - сельдерей – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Капусту нашинковать, обдать кипятком и отжать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Пассеровать лук и коренья на растительном масле 3 мин.

Сухофрукты промыть, залить холодной водой и настоять 8-10 ч. Отварить до готовности, остудить и процедить отвар. Довести отвар до кипения и залить приготовленные овощи, прокипятить еще 2–3 мин.

## **Окрошка с ревенем и квасом**

- ревень – 400 г
  - квас хлебный – 1 л
  - морковь – 100 г
  - яйца – 2 шт.
  - редис – 100 г
  - лук зеленый – 50 г
  - укроп – 50 г
  - горчица, соль – по вкусу
- 

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками и припустить в небольшом количестве воды (2 мин). Морковь вымыть, почистить, отварить и нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Редис вымыть и нарезать кружочками. Яйца отварить вкрутую, очистить, белки мелко нарезать, а желтки растереть с горчицей и солью. Подготовленные овощи и яичный белок разложить по тарелкам и залить хлебным квасом, добавляя в каждую тарелку растертые с горчицей яичные желтки и измельченную зелень укропа.

## **Вишневый суп**

- консервированная вишня в собственном соку (без косточек) – 200 г
  - виноградный сок – 200 мл
  - кефир – 200 мл
  - перец душистый молотый –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки
  - мята (листья свежие) – 30 г
- 

Консервированную вишню с соком (готовую или домашнего изготовления) измельчить в миксере, смешать с виноградным соком и кефиром, добавить душистый перец. Подавать в холодном виде с измельченными листьями мяты. Вместо виноградного сока можно использовать апельсиновый.

## **Суп из ревеня сладкий**

- ревень – 250 г
  - сахар – 100 г
  - крахмал – 2 ст. ложки
- 

Ревень вымыть, очистить, нарезать на куски, отварить в воде, взбить миксером и снова довести до кипения. В кипящий суп влить разведенный в стакане воды крахмал, добавить сахар. Крахмал вливать тонкой струйкой, непрерывно перемешивая. Доведя смесь до кипения, снять кастрюлю с огня.

## Суп тыквенный с сухофруктами

- тыква – 400 г
  - сухофрукты – 200 г
  - сахар – 100 г
  - ванилин – 1 щепотка
  - вода – 1 л
- 

Сухофрукты промыть, замочить на 3–4 ч и затем отварить в этой же воде 15–20 мин. Откинуть на сито и мелко нарезать, отвар сохранить. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить кипящей водой и варить до готовности 5–10 мин, затем добавить фруктовый отвар, измельченные сваренные фрукты, сахар, ванилин и довести до кипения.

## **Лук-порей жареный**

- лук-порей (белая часть) – 500 г
  - мука/сухари для панировки – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - лимонный сок – 1 ст. ложка
- 

Лук-порей промыть, нарезать крупными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды 3 мин. Вынуть, обвалять в муке или в сухарях и обжарить в растительном масле.

При подаче к столу полить лимонным соком. Можно подавать в качестве приправы к мясу, рыбе, отварным овощам и рису.

Зеленую часть лука можно использовать для приготовления супов, бульонов, щей.

## **Суп тыквенный пряный**

- тыква – 500 г
  - крупа манная – 2 ст. ложки
  - сахар – 50 г
  - лимон – 1–2 шт.
  - гвоздика – 5 шт.
  - корица – 1 щепотка
- 

Из лимона выжать сок. Тыкву нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить 750 г воды. Добавить гвоздику, корицу и корки с половиной лимона. Варить до готовности. Тыкву протереть сквозь сито, отвар процедить. Манную крупу обжарить на сковороде, залить 1 стаканом воды и варить 5 мин. Соединить с протертой тыквой и процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты и добавить отжатый ранее лимонный сок.

## **Жареная репа с луком**

- репа – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - мука – 2 ст. ложки
  - масло растительное – 100 мл
  - сахарный песок – 1 ч. ложка
- 

Репу вымыть, удалить хвостик и верхушечную часть с остатками ботвы, но оставить кожуре, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, соединить с репой, пересыпать сахарным песком, перемешать, равномерно припорошить мукой. Опустить овощи в кипящее растительное масло и обжарить до золотистого цвета. Подавать к рыбе, мясу, рассыпчатым кашам.

## **Лук репчатый жареный**

- лук репчатый – 400 г
  - масло растительное – 50 мл
  - мука для панировки – 50 г
- 

Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить, перемешивая, на растительном масле. Использовать как гарнир к отварным овощам, кашам, мясу.

## **Топинамбур жареный**

- топинамбур – 500 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, посолить. Подавать к столу с мелко нарезанной зеленью петрушки и сметаной.

## **Тыква, жаренная в сушеной зелени**

- тыква – 500 г
  - зелень (сушеная) – 2 ст. ложки
  - мука – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см, очистить от кожуры, семян и волокон, посолить, обвалять в мелко размолотой сушенои зелени (петрушка, чабер, майоран, сельдерей), а затем в муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Подавать со сметаной.

## **Жареный лук-порей с яблоками**

- яблоки – 500 г
  - лук-порей – 500 г
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками и пожарить на растительном масле. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кольцами, пассеровать на растительном масле. Все соединить, чуть присолить и перемешать. Подавать к мясу, рыбе, отварным овощам.

## **Лук и сладкий перец, жаренные в панировке**

- лук репчатый – 400 г
  - перец болгарский сладкий – 400 г
  - сахарный песок – 2 ст. ложки
  - мука для панировки – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Лук очистить и нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, нарезать кольцами шириной не более 0,5 см. Обсыпать овощи небольшим количеством сахарного песка, перемешать, выдержать 5 мин, пока не выделится сок, а затем, обваляв в муке, обжарить на сковороде в большом количестве хорошо разогретого растительного масла. Обжаривать небольшими порциями. Подавать как гарнир к отварному картофелю, кашам, мясу, рыбе, птице.

## **Тыква, жаренная с чесноком**

- тыква – 500 г
  - масло растительное – 150 мл
  - чеснок – 3–4 зубчика
  - укроп, зелень – 15 г
  - мука – 50 г
  - соль и черный молотый перец – по вкусу
- 

Тыкву вымыть, нарезать ломтиками, удалив кожуру и волокна семенной камеры, подсолить. Подождав, пока на ломтиках выступит сок, обвалять их в муке и обжарить в большом количестве растительного масла с двух сторон. Тыкву следует опускать в хорошо разогретое масло. Уложить ломтики слоями на блюдо, посыпав каждый слой толченым чесноком, черным молотым перцем и мелко нарезанным укропом.

Точно также можно пожарить кабачки и патиссоны. Молодые овощи чистить не надо.

## **Жареная репа с медом**

- репа – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - перец горький красный –  $\frac{1}{4}$  стручка
  - масло растительное – 50 мл
  - мед – 50 г
  - уксус фруктовый – 1 ст. ложка
  - соль – по вкусу
- 

Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить кипятком и отваривать 3 мин. Затем воду слить, репу, мелко нарезанный лук и измельченный красный горький перец опустить в хорошо разогретое растительное масло. Обжаривать овощи 2 мин, вынуть, добавить мед, разбавленный фруктовым уксусом, перемешать.

Можно подавать как гарнир к мясу.

## **Фасоль спаржевая с луком-пореем и сладким перцем**

- фасоль спаржевая – 500 г
  - лук-порей (белая часть) – 200 г
  - перец болгарский сладкий – 200 г
  - петрушка (зелень) – 50 г
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Спаржевую фасоль и лук-порей промыть, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить в подсоленной воде. Перец вымыть, освободить от семян, нарезать кусочками размером 2×2 см, соединить с подготовленным луком и фасолью. Все пассеровать на растительном масле 3 мин, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

## **Баклажаны жареные**

- баклажаны – 500 г
  - масло растительное – 150 мл
  - яблочный уксус – 15 мл
  - чеснок – 3–4 зубчика
  - мука для панировки – 50 г
  - соль – по вкусу
- 

Баклажаны вымыть, нарезать. Посолить и держать до появления сока. Затем отжать, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле. Уложив баклажаны на блюдо, посыпать сверху тертым чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 ч. Подавать к столу в холодном виде.

## **Тыква, тушенная с болгарским перцем**

- тыква – 1 кг
  - перец болгарский – 400 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 100 мл
  - томаты – 500 г
  - соль – по вкусу
- 

Перец вымыть, освободить от семян, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле. Тыкву очистить, нарезать кубиками, соединить с жареным перцем и пассерованным мелко нарезанным луком. Залить кипятком и тушить на медленном огне до готовности, добавив в конце тушения обжаренные томаты. Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе, птице.

## **Топинамбур, тушенный с тыквой**

- топинамбур – 600 г
  - тыква – 200 г
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Топинамбур вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле и уложить в кастрюлю. Туда же положить очищенную от кожицы и семян нарезанную кубиками мякоть тыквы. Залить все 1 стаканом воды, посолить и тушить на медленном огне до готовности.

## **Фасоль спаржевая с кореньями**

- фасоль спаржевая – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - пастернак (коренья) – 400 г
  - морковь – 200 г
  - масло растительное – 75 мл
  - соль – по вкусу
- 

Коренья пастернака и моркови вымыть, почистить, мелко нашинковать на мелкой терке. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с кореньями, пассеровать на растительном масле 3 мин, посолить. Фасоль отварить. Заправить пассерованными овощами, можно добавить растертый чеснок. Вместо кореньев пастернака можно использовать корни петрушки или сельдерея.

## **Гарнир из моркови**

- морковь – 400 г
  - масло растительное/сливочное – 15 мл
  - сахарный песок – 15 г
- 

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить кипятком добавить сахарный песок и растительное масло (в скоромные дни можно сливочное), поставить на огонь и тушить 10–15 мин, пока не выкипит вся вода. Следите, чтобы морковь не подгорела.

Подавать с картофельным пюре, к рыбе, мясу. Точно так же можно приготовить репу, корневой сельдерей, корень пастернака и петрушки.

## **Фасоль спаржевая острая**

- фасоль спаржевая – 500 г
  - перец красный жгучий –  $\frac{1}{4}$  стручка
  - лук репчатый – 300 г
  - морковь – 200 г
  - масло растительное – 75 мл
  - чеснок – 2 зубчика
  - соль – по вкусу
- 

Фасоль вымыть, отварить до мягкости, залив подсоленным крутым кипятком, отвар слить. Морковь вымыть, нацинковать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Лук и морковь пассеровать на растительном масле 3 мин, соединить с фасолью, добавив толченый чеснок и очень мелко нарезанный красный горький перец.

## **Гарнир из печеного лука и чеснока**

- лук репчатый – 400 г
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 75 мл
  - уксус яблочный – 1 ст. ложка
- 

Луковицы репчатого лука среднего размера очистить от шелухи, разрезать на половинки, уложить на противень разрезом вверх. На этот же противень уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом. Противень с луком и чесноком поместить в нагретую до 200 °С духовку и запечь до готовности – когда луковицы подрумянятся и станут мягкими.

## **Фасоль отварная с сухофруктами**

- фасоль крупная белая – 500 г
  - курага – 100 г
  - чернослив – 200 г
  - изюм – 100 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 100 мл
- 

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить до готовности, слить отвар, затем посолить. Курагу промыть, отварить в небольшом количестве воды и нарезать мелкими кусочками. Чернослив вымыть, удалить косточки, отварить в малом количестве воды и мелко нарезать. Изюм промыть, обдать кипятком, выдержать 2–3 мин, откинуть на дуршлаг. Все перемешать, заправить пассерованным на растительном масле луком.

## **Гарнир из тыквы и корнишонов**

- тыква – 600 г
  - корнишоны (огурчики 5–8 см) – 100 г
  - зелень петрушки – 50 г
  - уксус винный – 50 мл
  - масло растительное – 50 мл
  - соль и сахарный песок – по вкусу
- 

Тыкву нарезать кубиками, залить кипятком, посолить, добавить немного уксуса, довести до кипения и откинуть на сито. Остывшую тыкву выложить на блюдо, заправить растительным маслом, полить уксусом, посолить, добавить сахарный песок, посыпать мелко нарезанной зеленью и корнишонами.

## **Ревень запеченный**

- ревень – 1 кг
  - сахарный песок – 300 г
- 

Черешки ревеня вымыть, очистить от кожицы, разрезать на кусочки длиной 2–3 см, уложить на противень, посыпать сверху сахарным песком и запекать в духовке не более 15 мин. Подавать в горячем или холодном виде.

## **Морская капуста с тушенными овощами**

- морская капуста – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - кабачки – 300 г
  - масло растительное – 50 мл
  - морковь – 200 г
  - перец черный молотый – 5 г
  - соль – по вкусу
- 

Морскую капусту отварить в большом количестве воды 30 мин, затем промыть холодной водой. Кабачки вымыть, очистить от кожицы, освободить от семян и нарезать лапшой. Лук очистить и мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Все пассеровать на растительном масле 3 мин, смешать с отварной морской капустой, посолить, поперчить, перемешать и потушить под крышкой 3–5 мин.

## **Рагу из овощей**

- морковь – 200 г
  - горох (стручки зеленые) – 200 г
  - репа – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - картофель – 200 г
  - масло растительное – 150 мл
  - соль – по вкусу
- 

Морковь, репу, картофель очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды. Зеленые стручки гороха и нарезанный кубиками лук обжарить раздельно. Все смешать. Подавать как самостоятельное блюдо. В скоромные дни в рагу можно добавить натертый сыр.

## **Перец сладкий, фаршированный овощами**

- перец болгарский сладкий – 1 кг
  - капуста белокочанная – 500 г
  - морковь – 100 г
  - лук репчатый – 200 г
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 50 мл
  - перец черный молотый –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
  - соль – по вкусу
- 

Перец среднего размера вымыть, срезать плодоножки, освободить от семян, залить кипятком и выдержать в нем до остывания. Капусту мелко нашинковать, залить кипятком, после полного охлаждения отжать. Лук очистить и мелко порубить. Морковь вымыть, натереть на крупной терке, смешать с луком и пассеровать на растительном масле. Затем соединить с капустой, посолить, добавить растолченный чеснок, черный молотый перец. Все перемешать. Наполнить перец приготовленным овощным фаршем, уложить на противень или большую сковороду и запечь в духовке.

## **Баклажаны фаршированные**

- баклажаны – 1 кг
  - рис – 1 стакан
  - лук репчатый – 100 г
  - перец болгарский сладкий – 200 г
  - укроп (зелень) – 50 г
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Перец вымыть, удалить семена и мелко нарезать. Лук почистить и мелко нашинковать. Вынутую из баклажан мякоть порубить, пассеровать вместе с измельченным болгарским перцем и репчатым луком на растительном масле. Рис промыть и отварить до готовности, смешать с пассерованными овощами и посолить. Начинить баклажаны, уложить на противень и запечь в духовке.

## **Голубцы из капусты и пастернака**

- капуста – 1 кочан
  - пастернак (коренья) – 500 г
  - лук репчатый – 100 г
  - соль – по вкусу
- 

Корни пастернака вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, нашинковать, смешать с пастернаком и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья порубить для начинки, смешать с пассерованными овощами, добавив сметану и соль. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком, чтобы они были чуть прикрыты водой, и тушить под крышкой на медленном огне до готовности. Подавать к столу с чесночным соусом и зеленью укропа.

## **Голубцы из капусты и репы**

- капуста – 1 кочан
  - репа – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Лук и репу очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки и смешать с пассерованными овощами, добавив растолченный чеснок. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

## **Голубцы с капустой, рисом и сельдереем**

- капуста – 1 кочан
  - сельдерей – 200 г
  - лук репчатый – 200 г
  - рис – 200 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Корень сельдерея и лук почистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки. Рис промыть, залить кипятком и выдержать под крышкой до остывания, откинуть на сито. Смешать мелко нарезанную капусту, рис и овощи, посолить. Уложить фарш на капустные листья, сформировать голубцы, сложить их в кастрюлю, залить водой и тушить под крышкой до готовности на медленном огне.

## **Голубцы из капусты, моркови и красного перца**

- капуста – 1 кочан
  - морковь – 200 г
  - перец болгарский сладкий – 300 г
  - лук репчатый – 200 г
  - сельдерей (зелень) – 50 г
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Лук, морковь, перец и зелень сельдерея мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки, смешать с пассерованными овощами и зеленью, добавив толченый чеснок, посолить. Из фарша и капустных листьев сформировать голубцы в виде конверта, уложить их на противень и запечь в духовке.

## **Голубцы в листьях квашеной капусты С начинкой из пшена, лука, моркови**

- капуста квашеная – 1 кочан
  - пшено – 200 г
  - лук репчатый – 200 г
  - морковь – 200 г
  - масло растительное – 100 мл
  - соль – по вкусу
- 

Пшено прокалить на сухой сковороде, промыть, залить кипятком (на 1 стакан крупы 2 стакана кипятка), добавить 1 ст. ложку растительного масла и довести до кипения. Затем, закрыв крышкой, оставить для остывания. Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Смешать овощи и распаренное пшено, посолить. Уложить фарш на листья, снятые с кочана заквашенной целиком капусты, сформировать голубцы, поместить их в кастрюлю, залить водой и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

## **Перец сладкий, фаршированный рисом, морковью и сливой**

- перец болгарский – 1 кг
  - рис – 200 г
  - морковь – 300 г
  - лук репчатый – 200 г
  - слива – 10 шт.
  - чеснок – 1 головка
  - масло растительное – 50 мл
  - сметана – 250 г
  - сахарный песок – 5 ч. ложек
  - соль – по вкусу
- 

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь вымыть, нашинковать на крупной терке, соединить с луком, пассеровать на растительном масле. Рис отварить, откинуть на сито, смешать с пассерованными овощами и посолить. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, залить кипятком и выдержать в нем до остывания. Остывший перец наполнить приготовленным фаршем из риса и овощей. Сливы вымыть, разрезать до половины, удалить косточки и в освободившееся место всыпать по половине чайной ложки сахарного песка. В каждый нафаршированный перец поместить в середину фарша по одной сливе, перец уложить на противень и запечь в духовке.

## **Голубцы с грибами**

- капуста – 1 кочан
  - грибы – 500 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 200 г
  - рис – 150 г
  - масло растительное – 100 мл
- 

Грибы (шампиньоны) промыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать, пассеровать с морковью на растительном масле 2 мин. Рис отварить до полуготовности. Все соединить, перемешать, посолить по вкусу. Выложить фарш на капустные листья, сформировать голубцы. Уложить их в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить под крышкой примерно 30 мин. Подавать к столу можно с обжаренным в масле репчатым луком.

## **Голубцы из капусты, томатов и сладкого перца**

- капуста – 1 кг
  - томаты спелые – 300 г
  - перец болгарский сладкий – 300 г
  - лук репчатый – 200 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Перец, томаты и лук нарезать и пассеровать на растительном масле. Капусту обварить кипятком, крупные листья разобрать. Мелкие капустные листья измельчить для начинки и смешать с пассерованными овощами, посолить. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

## **Голубцы в капустных листьях с начинкой из риса и овощей**

- капуста – 1 кочан
  - репа – 200 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - рис – 200 г
  - масло растительное – 75 мл
  - соль – по вкусу
- 

Рис отварить до полуготовности. Лук очистить и мелко нарезать, репу и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Овощи соединить и пассеровать на растительном масле, добавить рис, посолить и перемешать. Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю и тушить под крышкой до готовности.

## **Голубцы с грибами и капустой кольраби**

- капуста белокочанная – 1 кочан
  - шампиньоны – 300 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - капуста кольраби – 400 г
  - масло растительное – 100 мл
- 

Капусту обварить кипятком, крупные листья отбить. Мелкие капустные листья измельчить для начинки. Капусту кольраби очистить, натереть на крупной терке. Грибы, лук и морковь измельчить и пассеровать отдельно.

Подготовленные грибы и овощи соединить с капустой кольраби, тщательно перемешать и посолить по вкусу. Заворачивая по 1–2 ст. ложки приготовленного фарша в капустный лист, сформировать голубцы в виде конверта, уложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и тушить под крышкой до готовности. Подать со сметаной. Можно использовать и другие грибы, но, в отличие от шампиньонов, перед жаркой их необходимо отварить.

## **Голубцы с сельдереем**

- капуста – 1 кочан
  - сельдерей (корень) – 500 г
  - лук репчатый – 200 г
  - морковь – 200 г
  - масло растительное – 100 мл
  - рис – 200 г
- 

Сельдерей и морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле 1–2 мин. Рис отварить до полуготовности, затем соединить с овощами, посолить и перемешать. Сформировать голубцы в виде конверта, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить до готовности. Подавать к столу с репчатым луком, обжаренным до золотистого цвета.

## **Котлеты картофельные с зеленым луком**

- картофель – 500 г
  - лук зеленый – 200 г
  - петрушка – 50 г
  - мука – 1 ст. ложка
  - панировка – 2 ст. ложки
  - соль – по вкусу
- 

Зелень промыть и мелко порезать. Лук очистить, мелко нацинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель отварить и в горячем виде протереть сквозь сито, соединить с зеленью и луком, добавить соль и муку, хорошо размешать. Когда картофель остынет, сформировать котлеты, обвалять в панировке и жарить на растительном масле.

## **Котлеты картофельные с сушеными грибами**

- картофель – 500 г
  - грибы сушеные – 100 г
  - лук репчатый – 200 г
  - соль – по вкусу
- 

Грибы замочить на 2–3 ч, отварить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нарезанным репчатым луком. Картофель отварить и в горячем виде протереть сквозь сито, затем смешать с грибами и луком. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле.

## **Котлеты картофельные с грибами**

- картофель – 1 кг
  - грибы – 50 г
  - лук репчатый – 100 г
  - соль – по вкусу
  - сухари панировочные
- 

Свежие грибы, не требующие предварительного отваривания (шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики, лисички и др.), перебрать, почистить, промыть, мелко нарезать и пожарить. Нацинкованный лук жарить отдельно. Отварной очищенный горячий картофель протереть сквозь сито, смешать с грибами и луком, посолить. Сформировать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на растительном масле.

## **Каша манная с сухофруктами**

- крупа манная – 100 г
  - вода – 0,5 л
  - курага – 50 г
  - чернослив – 50 г
  - сахарный песок – 50 г
  - отруби – 1 ст. ложка
- 

Правильно приготовленная каша – это сказочное блюдо, даже если она сварена на воде. Прежде всего следует прокалить крупу на сухой сковороде до золотистого цвета, перемешивая, чтобы не подгорела, тогда каша будет и душистой и полезной. А если добавить в нее немного отрубей, то каша обогатится и ценными витаминами.

Каши, рецепты которых приведены в книге, можно подавать к столу и как гарниры к мясным блюдам, и как самостоятельные блюда.

Манную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с отрубями, залить кипящей водой, добавить 1 ст. ложку сахара, посолить, варить до готовности. Чернослив (без косточек) и курагу вымыть, пропустить в небольшом количестве воды с сахаром и добавить в кашу при подаче к столу.

## **Каша гречневая с курагой и черносливом**

- крупа гречневая – 250 г
  - курага – 100 г
  - чернослив – 100 г
  - орехи (ядра) – 100 г
  - масло растительное – 1 ст. ложка
  - соль – по вкусу
- 

Гречневую крупу (ядрицу иди продел) прокалить на сковороде и добавить, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла, перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить раздельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты нарезать, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Перед подачей добавить орехи.

## **Каша пшенично-гречневая с овощами**

- крупа пшеничная мелкая – 200 г
  - крупа гречневая, ядрица – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - петрушка (коренья) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, мелко нацинковать и пассеровать на растительном масле. Пшеничную и гречневую крупу смешать, прокалить на сухой сковороде, залить кипятком. Когда крупа разбухнет, поставить на медленный огонь. Готовую кашу смешать с пассерованными овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать растолченными грецкими орехами.

## **Каша пшеничная**

- крупа (мелкая пшеничная) – 300 г
  - масло растительное – 25 мл
  - отруби пшеничные – 2 ст. ложка
- 

Прокалить крупу на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, тщательно перемешать. Засыпать в кастрюлю, залить кипятком, посолить и, не перемешивая, варить на медленном огне до готовности. Приготовленная таким образом каша должна получиться рассыпчатой. Можно добавить в крупу 1 ст. ложку прокаленных отрубей или в готовое блюдо положить проростки пшеницы. При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными семенами тыквы.

## **Каша рисовая с овощами**

- рис отварной – 300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - зелень петрушки или сельдерея – 100 г
  - орехи (ядра) – 100 г
  - масло растительное – 50 мл
  - соль – по вкусу
- 

Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть. Для каши лучше брать рис удлиненной формы (неразваривающийся). Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, спассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Зелень промыть, мелко нарезать, спассеровать на растительном масле. В готовый отварной промытый рис добавить пассерованные овощи и зелень, тщательно перемешать. В кашу можно также добавить мелко нарезанную и пассерованную на растительном масле пекинскую капусту (200–300 г) либо букетики отваренной в подсоленной воде цветной капусты или капусты брокколи (200 г). Подавать такую кашу можно в горячем и холодном виде. При подаче к столу украсить размолотыми орехами.

## **Каша овсяная с овощами**

- крупа овсяная – 200–300 г
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - петрушка (коренья) – 50 г
  - масло растительное – 50 мл
  - семена тыквы – 1 ст. ложка на порцию
  - соль – по вкусу
- 

Петрушку и морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, лук очистить и мелко нарезать. Все овощи пассеровать на масле.

Недробленую овсяную крупу хорошо промыть, прокалить на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, перемешать, залить кипятком и оставить до набухания (можно на ночь). Затем поставить на огонь и варить до готовности. Смешать с овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными тыквенными семечками.

## **Каша гороховая комбинированная**

- горох лущеный – 1 стакан
  - крупа перловая – 1 стакан
  - лук репчатый – 100 г
  - морковь – 100 г
  - масло растительное – 75 мл
  - соль – по вкусу
- 

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Залить кипятком и оставить на 4 часа. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на масле. Положить все в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне.

Вместо гороха можно использовать чечевицу.

## **Каша перловая с грибами и овощами («русский плов»)**

- крупа перловая – 250 г
  - грибы – 300 г
  - морковь – 200 г
  - лук репчатый – 100 г
  - масло растительное – 75 мл
  - соль – по вкусу
- 

Свежие грибы (лучше шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы раздельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

## **Каша ячневая с овощами и свежими грибами**

- крупа ячневая – 1 стакан
  - лук репчатый – 50 г
  - морковь – 50 г
  - грибы свежие – 200 г
  - масло растительное – 50 мл
- 

Крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Лук и морковь почистить, вымыть, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Грибы почистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Грибы и овощи смешать с обжаренной крупой, залить кипятком, подсолить и варить на маленьком огне, пока не сварится крупа.

## **Плов с крапивой**

- крапива – 300 г
  - лук репчатый – 200 г
  - морковь – 200 г
  - масло растительное – 100 мл
  - рис/перловка – 400 г
  - чеснок – 1 зубчик
  - соль, перец черный молотый – по вкусу
- 

Крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 мин, мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Смешать крапиву, морковь и лук, пассеровать на растительном масле 3 мин. Отварить в воде рис или перловку (перловку предварительно замочить), воду слить, промыть горячей водой и смешать с крапивой и овощами, добавить соль, молотый перец и растолченный чеснок, перемешать и подавать к столу.

# **Морсы, кисели, взвары, витаминные чаи**

Заготовив летом сушеные травы, а также свежезамороженные или высушенные ягоды, можно обеспечить семью на всю зиму самыми разнообразными напитками собственного приготовления.

Ежедневное потребление таких напитков повышает иммунитет, помогает избежать витаминного голода и противостоять простудным и другим заболеваниям. Приведенные рецепты позволят подобрать витаминный напиток на любой вкус. Добавление меда делает напитки полезнее и вкуснее.

## **Клюквенный морс**

- клюква – 200 г
  - сахарный песок – 150 г
  - вода – 1 л
- 

Ягоды промыть, размять, из полученной массы отжать сок. Оставшиеся выжимки залить водой, добавить сахарный песок, довести до кипения и проварить 5 мин. Остудить, процедить и смешать с ранее отжатым соком. Можно употреблять в охлажденном виде.

## **Напиток к праздничному столу**

- натуральный сок любой – 2 л
  - вино сладкое (типа кагора) – 1 бутылка
  - лимон – 1 шт.
- 

Смешать сок и вино, добавить нарезанный тонкими кружочками лимон (вместе с кожурой, но с удаленными семенами, чтобы напиток не горчил). Поставить смесь в закрытом крышкой сосуде в холодильник и охладить. При подаче на стол в каждый бокал добавить кубик льда. Вместо лимона можно использовать апельсин либо грейпфрут.

## **Напиток медовый с калиной**

- ягоды калины – 200 г
  - мед – 50 г
  - листья мяты – 20 г
  - вода – 1 л
- 

Листья мяты залить кипятком. Ягоды калины размять и протереть сквозь сито. Отжатый калиновый сок добавить в заваренную мяту, все остудить, процедить и добавить мед. Таким же образом готовится медовый напиток с клюквой и мятой.

## **Напиток медовый с яблочной кожурой**

- яблочная кожура сушеная – 50 г
  - мелисса сушеная – 10 г
  - мед – 50 г
  - вода – 1 л
- 

Сушеную яблочную кожуру измельчить, смешать с листьями мелиссы, заварить кипятком, остудить, процедить и добавить мед.

## **Напиток медовый с мелиссо́й**

- мелисса – 30 г
  - лепестки шиповника – 5 г
  - мед – 50 г
  - вода – 1 л
- 

Мелиссу и лепестки шиповника заварить крутым кипятком, остудить и добавить мед.

Можно использовать и сухие травы.

## **Напиток медовый с душицей и зверобоем**

- душица – 15 г
  - зверобой – 15 г
  - земляничные листья – 10 г
  - мед – 50 г
  - вода – 1 л
- 

Высушенные душицу зверобой и земляничные листья с цветами смешать, измельчить и залить кипятком. После остывания процедить и добавить мед. Можно использовать и сухие травы.

## **Напиток мятный с крапивой и щавелем**

- мята сушеная – 20 г
  - крапива сушеная – 50 г
  - щавель сушеный – 50 г
  - вода – 1 л
  - сахарный песок – по вкусу
- 

Высушенные листья всех растений смешать, заварить кипятком, выдержать до остывания, затем процедить и добавить мед или сахарный песок по вкусу.

## **Напиток из ирги и красной смородины**

- ирга (ягоды) – 1 часть
  - красная смородина (ягоды) – 1 часть
- 

Ягоды высушить и размолоть на кофемолке. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

## **Напиток из черноплодной рябины и листьев черной смородины**

- ягоды черноплодной рябины сушеные – 200 г
  - черносмородиновый лист сушеный – 50 г
  - вода – 1 л
  - сахарный песок – по вкусу
- 

Сушеные ягоды черноплодной рябины залить кипятком, проварить 5-10 мин. Кипящим отваром залить черносмородиновые листья, остудить, процедить, отжав ягоды и листья, добавить сахарный песок.

## **Напиток из листьев облепихи с медом**

- листья облепихи сушеные – 50 г
  - мед – 50 г
  - вода – 1 л
- 

Листья облепихи залить кипятком и выдержать до остывания, затем процедить, отжав листья, и добавить мед.

## **Тонизирующий напиток из черной смородины**

В состав тонизирующих напитков входят разнообразные сушенные ягоды – смородина, малина, ирга, малина, ежевика и листья мяты, лимонника, жимолости и пр. Для сушки целебные травы следует собирать летом, в июне-июле, во время цветения: в это время они обладают наибольшей целебной силой, содержат наибольшее количество биологически активных веществ. Все травы надо стараться высушить как можно быстрее, чтобы лучше сохранить цвет, вкус и запах растений. Травы сушат в тени на открытом воздухе и протирают через сито.

Ягоды сушат полностью созревшими, берут для сушки только свежесобранные и абсолютно чистые ягоды. Ягоды рябины и шиповника перед сушкой бланшируют, опуская их на 1 мин в кипящую воду. Ягоды сушат в духовке, при температуре не выше 60 °С и приоткрытой дверце, измельчают, также пропускают через сито и смешивают с порошком из листьев. Хранят в стеклянных банках.

Сушеные смеси очень удобны в употреблении, их можно заваривать прямо в чашке, как растворимый кофе.

- черная смородина (ягоды) – 1 часть
  - лимонник (листья) – 1 часть
  - жимолость (листья) – 1 часть
- 

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

## **Тонизирующий напиток из красной смородины и малины**

- красная смородина (ягоды) – 1 часть
  - малина (ягоды) – 1 часть
  - лимонник (листья) – 1 часть
- 

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

## **Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины**

- ежевика (ягоды) – 1 часть
  - черная смородина (ягоды) – 1 часть
  - ирга (ягоды) – 1 часть
- 

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 2 ст. ложки порошка.

## **Напиток из рябины и шиповника с черной смородиной**

- ягоды рябины сушеные – 100 г
  - плоды шиповника сушеные – 50 г
  - ягоды черной смородины сушеные – 50 г
  - сахарный песок – по вкусу
- 

Все сушеные ягоды измельчить, заварить кипятком и остудить.  
Добавить по вкусу сахарный песок или мед.

## **Тонизирующий напиток из ирги и базилика**

- ирга (ягоды) – 1 часть
  - базилик (листья) – 1 часть
- 

Ягоды ирги размолоть на кофемолке вместе с листьями базилика. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

## **Тонизирующий напиток из красной смородины и актинидии**

- красная смородина (ягоды) – 1 часть
  - актинидия аргута (листья) – 1 часть.
- 

Ягоды красной смородины смешать с листьями актинидии, размолоть. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 1 ст. ложка порошка.

## **Тонизирующий напиток из ирги, ежевики и черной смородины**

- ежевика (ягоды) – 1 часть
  - черная смородина (ягоды) – 1 часть
  - ирга (ягоды) – 1 часть
- 

Подготовить компоненты как описано выше. Для приготовления напитка на стакан кипятка берется 2 ст. ложки порошка.

## **Чай фруктовый из яблочной и грушевой кожуры**

- яблоки или груши (кожура) 2 части
  - сахарный песок – 1 часть
- 

Оставшуюся после переработки фруктов кожуру и сердцевину высуширь в духовке, размолоть, просеять и смешать с сахарным песком. Для приготовления напитка на стакан кипятка берут 1 ст. ложку порошка.

Витаминные чаи готовят из различных композиций ягод, фруктов и целебных трав. Стакан целебного напитка с тонизирующими свойствами – прекрасное дополнение к завтраку и полднику. Чашка успокаивающего чая – гарантия спокойного сна.

## **Чай витаминный из ягод**

- шиповник (плоды) – 1 часть
  - рябина (ягоды) – 1 часть
  - малина (ягоды) – 1 часть
  - сахарный песок – 3 части
  - аскорбиновая или лимонная кислота – 5 г
- 

Шиповник и рябину бланшировать 1 мин в подсоленной воде с добавлением кислоты (на 1 л воды 1 чайная ложка соли и 1 г аскорбиновой или лимонной кислоты). Затем плоды шиповника, рябины и свежесобранные ягоды малины сушат в духовке. Сушеные ягоды размолоть, порошок просеять сквозь сито. Добавить в просеянный порошок сахарный песок, тщательно перемешать и засыпать в стеклянные банки для хранения. Банки закрыть крышками. Чай употребляют при простудных заболеваниях, недомоганиях. На 1 стакан кипятка берут 2 ст. ложки порошка.

## **Чай витаминный из листьев**

- смородина (листья) – 1 часть
  - малина (листья) – 1 часть
  - жимолость (листья) – 1 часть
- 

Свежесорванные листья малины, смородины и жимолости высушить. На стакан кипятка заваривают 1 ст. ложку порошка. Пить при простудных заболеваниях.

## **Красносмородиновый квас**

- ягоды свежие спелые – 3 кг
  - сахарный песок – 3 кг
  - вода кипяченая – 10 л
- 

Ягоды промыть, перемешать с сахарным песком, размять деревянным пестиком, залить остуженной кипяченой водой и все перемешать до полного растворения сахара. Посуду с приготовленным суслом накрыть тканью и оставить на брожение при комнатной температуре. Через 36 дней квас будет готов к употреблению. Далее его лучше хранить в прохладном месте. Для ароматизации в сусло можно добавить промытые листья черной смородины либо виноградные листья.

## **Чай из рябины**

- рябина лесная (ягоды) – 1 часть
  - сахарный песок – 1 часть
  - соль – по вкусу
- 

Ягоды рябины очистить от веточек, вымыть и бланшировать 1 мин. в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды чайная ложка соли). Высушить ягоды в духовке, размолоть, просеять и смешать с сахарным песком. Для хранения засыпать в стеклянные банки. Для приготовления чая заваривают 2 ст. ложки порошка в стакане кипятка.

## **Кипрейные чаи**

Неспроста называют в народе кипрей «иван-чаем». Терпкий и ароматный напиток из заваренных верхушек и листьев кипрея, собранных в период бутонизации и высушенных в тени, по вкусу не уступает обычному чаю. Еще более полезен и ароматен кипрейный чай, заваренный с другими пряными растениями.

Приготовление таких чаев несложно: 1 ст. ложка подобранный по вашему вкусу смеси заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 5-10 мин, и напиток готов.

Для кипрейных чаев берут в равных частях сухой кипрей и одну из следующих трав: мяту перечную, мелиссу, котовник, монарду, иссоп, базилик фиолетовый, лист черной смородины, лофант анисовый.

## **Успокаивающий чай из трав и красной смородины**

- огуречная трава – 1 часть
  - мята – 1 часть
  - красная смородина (ягоды) – 1 часть
- 

Ягоды и огуречную траву высушить и измельчить на кофемолке. Для приготовления чая в стакане кипятка заварить 1 ст. ложку порошка. Сахарный песок добавить по вкусу.

## **Успокаивающий чай из трав и крыжовника**

- чабрец – 1 часть
  - мята – 1 часть
  - крыжовник (ягоды) – 1 часть
- 

Ягоды и травы подготовить, как описано выше. На стакан кипятка расходуют 1–2 ст. ложки порошка.

## **Яблочный квас из свежих яблок**

- яблоки – 5 кг
  - вода – 10 л
  - изюм – 100 г
- 

Яблоки вымыть, мелко нарезать, уложить в стеклянную или эмалированную тару, залить охлажденной кипяченой водой. Залитые водой яблоки накрыть крышкой или тканью и установить в теплое место для забраживания. Через 5–6 дней забродивший квас разлить по бутылкам, добавив в каждую по 5–6 изюминок. Закупоренные бутылки установить в прохладное место.

## **Грушевый квас**

- груши – 5 кг
  - вода – 10 л
  - мед – 2 стакана
- 

Груши вымыть, залить охлажденной кипяченой водой, добавить мед, накрыть тканью и поставить для сбраживания в прохладное место. Квас готов к употреблению не ранее чем через 6 недель.

## **Вишневый квас**

- вишня спелая – 3 кг
  - изюм – 50 г
  - сахарный песок – 400 г
  - вода – 10 л
- 

Вишню вымыть, косточки не удалять. Подготовленную вишню залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахарный песок, изюм и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Забродивший квас охладить.

## **Квас из сухофруктов**

- сухофрукты – 2 кг
  - изюм – 100 г
  - вода – 10 л.
- 

Сухофрукты промыть, залить теплой кипяченой водой, добавить изюм и установить на брожение при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса можно подливать кипяченую воду и добавлять сухофрукты. Очень хороший квас по этому рецепту получается из сушеных груш.

## **Квас свекольно-яблочный**

- свекла столовая – 1,5 кг
  - сахарный песок – 500 г
  - яблоки – 1,5 кг
  - вода – 5 л.
- 

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Яблоки вымыть, нарезать крупными дольками. Уложить нарезанные яблоки и свеклу в стеклянную банку с широким горлом, залить кипяченой водой, добавить сахар и поставить для сбраживания при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса в банку доливают кипяченую воду комнатной температуры.

## **Квас рябиновый**

- ягоды рябины – 2 кг
  - сахарный песок – 1 кг
  - изюм – 50 г
  - вода – 10 л.
- 

Ягоды рябины обдать кипятком, размять вместе с сахарным песком и залить остывшей кипяченой водой. Добавить изюм. Прикрыть чистой тканью и поставить на брожение при комнатной температуре. Через 10–15 дней рябиновый квас готов.

## **Квас ревеневый с изюмом**

- ревень – 1 кг
  - изюм – 50 г
  - сахарный песок – 300 г
  - вода – 3 л
- 

Черешки ревеня тщательно промыть, нарезать кусочками длиной 2–3 см и залить кипяченой водой комнатной температуры. Добавить изюм и сахарный песок, поставить для сбраживания при комнатной температуре в затемненном месте.

## **Квас из ржаной муки**

- мука ржаная – 1 кг
  - вода – 10 л
- 

Из ржаной муки замесить на воде тесто (без соли!) и выдержать его 2–3 дня в теплом месте, укутав двумя-тремя слоями плотной ткани. Забродившее поднявшееся тесто разбавить теплой кипяченой водой и оставить на сбраживание при комнатной температуре. По мере расходования готового кваса можно добавлять в него кипяченую воду подмешивая при этом соответствующее количество ржаной муки.

## **Ягодный квас**

- ягоды свежие – 3 кг
  - вода – 10 л
  - сахарный песок – 500 г
- 

Свежие ароматные ягоды (земляника, малина, клубника и др.) вымыть, размять и залить охлажденной кипяченой водой, добавить сахарный песок, перемешать. Прикрыв тканью, поставить в теплое место, оставить на брожение. Через 2–3 дня квас готов к употреблению.

## **Квас свекольный**

- свекла столовая – 3 кг
  - вода – 1,5 л
- 

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку и залить кипяченой водой. Накрыть банку крышкой и оставить для сбраживания при комнатной температуре. Примерно через неделю квас готов к употреблению. По мере частичного расходования кваса в банку доливают воду. Квас можно использовать и при варке борща.

## **Квас из топинамбура**

- топинамбур (клубни) – 2–2,5 кг
  - вода – 5 л
- 

Клубни топинамбура тщательно промыть, лучше с использованием жесткой капроновой щетки, нарезать тонкими ломтиками или дольками, залить уложенные в стеклянную банку измельченные клубни топинамбура охлажденной кипяченой водой и оставить в теплом месте для сбраживания. После трехдневной выдержки напиток готов к употреблению.

## **Квас из овсяных хлопьев**

- овсяные хлопья (геркулес) – 300 г
  - вода – 3 л
- 

Овсяные хлопья залить теплой кипяченой водой и поставить на сбраживание при комнатной температуре... Дрожжи и сахарный песок не добавляются! Для придания напитку более тонкого вкуса перед сбраживанием можно добавить 1 стакан кислого молока, кефира либо стакан сыворотки.

## **Квас из столовой свеклы и черноплодной рябины**

- свекла столовая – 1 кг
  - рябина черноплодная – 1 кг
  - сахарный песок – 500 г
  - вода – 5 л
- 

Свеклу вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, уложить в стеклянную банку. Туда же уложить промытые и измельченные ягоды черноплодной рябины, добавить сахарный песок и залить все кипяченой водой.

## **Иллюстрации**



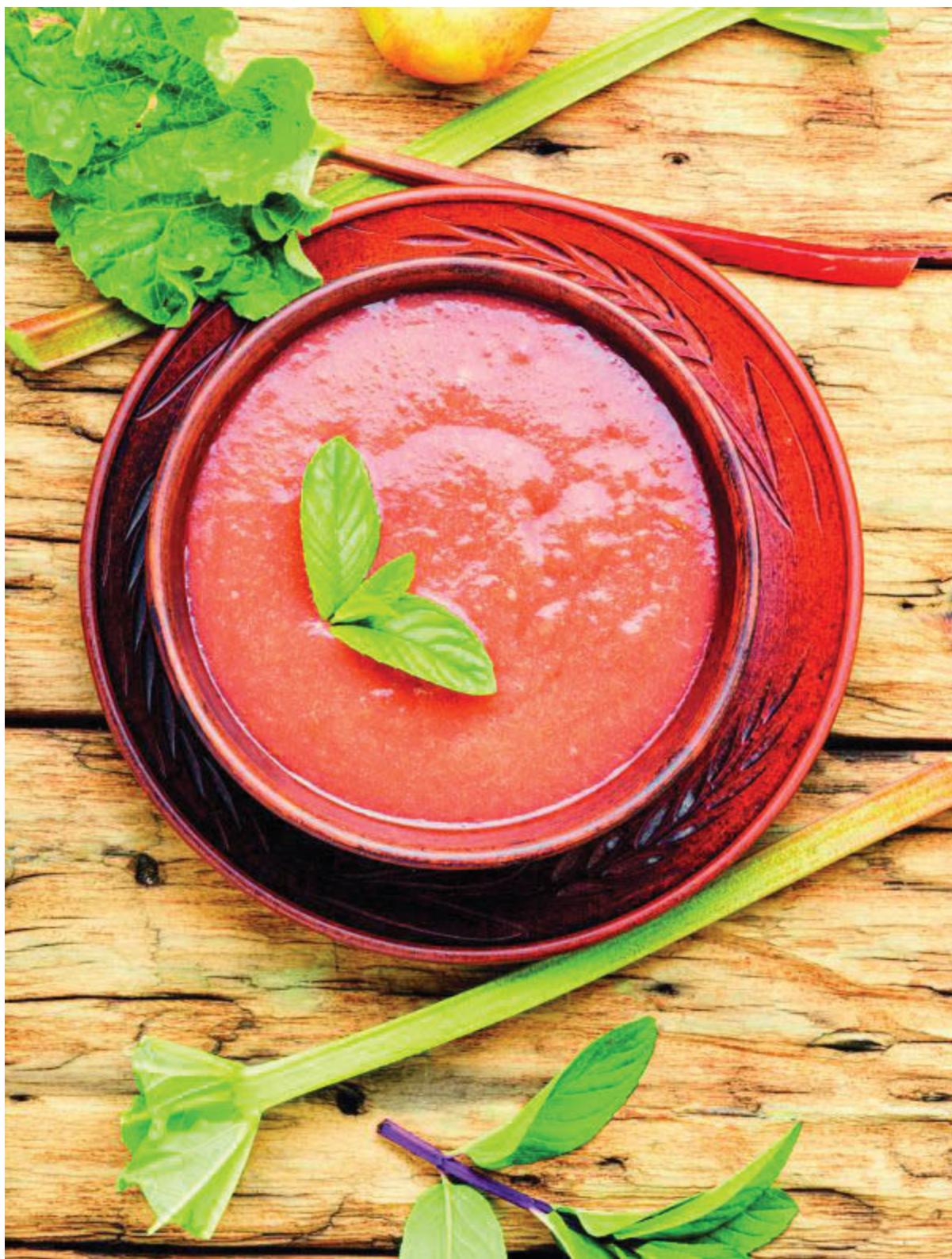
Салат из репы, моркови и лука



*Салат из тыквы и моркови*



*Салат свекольный с яблоками*



*Суп из ревеня сладкий*



Баклажаны жареные



*Голубцы из капусты, моркови и красного перца*



*Напиток из черной смородины*



Чай из трав и красной смородины

\* \* \*

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
  - Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
  - Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
  - Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
  - Обращение первых лиц на суперобложке.
  - Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:  
eksmo.ru/b2b**





# БЛЮДА К ВЕЛИКОМУ ПОСТУ

ЗАКУСКИ. ГОРЯЧИЕ БЛЮДА. НАПИТКИ



