

ДОМАШНИЙ ПОВАР

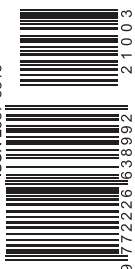
№3 / 2021

ВЕЛИКИЙ ПОСТ



12+

ISSN 2587-4816



9 772226 638992 21003

Фото: Elena Shashkina / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П5927

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 9 АПРЕЛЯ



Дорогие друзья!

Если вам интересны пасхальные традиции нашей страны и мира и вы любите готовить, то наш новый выпуск журнала «Домашний повар» для вас!

В нем вы найдете:

- рецепты, по которым вы сможете приготовить самые вкусные и нарядные пасхи;
- рецепты разнообразных куличей, испечь которые сможет даже не самая опытная хозяйка;
- рецепты старинных пасхальных блюд русской кухни;
- рецепты традиционных блюд к праздничному пасхальному столу;
- рецепты пасхальной выпечки разных стран;
- советы по окрашиванию яиц;
- советы по украшению блюд и праздничного стола.

Возможно, приглянувшиеся вам рецепты станут началом вашей семейной традиции, **а мы, как всегда, включили в журнал:**

- время приготовления блюд, их калорийность и количество порций;
- таблицу мер и весов;
- полезные советы.

Готовьте с удовольствием!

От редакции	4
Великий пост – время воздержания и покаяния.....	5

ПОСТНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат с сельдереем	10
Салат из редиса с шампиньонами	10
Свекольно-яблочное наслаждение	11
Салат «Сыроед».....	11
Салат из тыквы и брокколи	12
Салат из кабачков «Секрет»	13
Маринованные шампиньоны.....	13
Паштет из фасоли с грибами.....	14
Паштет из нута.....	15
Закуска «Чесночный кабачок»	16
Пряная тыква	16

ПОСТНЫЕ СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

Суп фасолевый «Сытный».....	18
Чечевичный суп с цветной капустой... ..	19
Похлебка из сельдерея	19
Суп-лапша «Витаминный»	20
Суп с галушками.....	21
Грибная лапша.....	21
Грибной суп-пюре.....	22
Суп с киноа.....	22
Постный рассольник	23
Томатный суп с сухариками	23
Грибная солянка	24
Суп-пюре капустный.....	25
Крем-суп «Весна»	25

ПОСТНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

Гречневые котлетки	
«Вкусно и просто»	28
Рисовые котлеты «Объедение»	28
Конвертики из лаваша.....	29
Плов с грибами	29
Кабачки, фаршированные кускусом.....	30
Запеченные овощи «Радуга вкуса».....	31
Драники «Оригинальные»	32
Чечевица с сельдереем.....	33
Стручковая фасоль с томатами.....	33
Перловая каша с грибами	34
Гречка из духовки	34
Запеченный картофель.....	35
Картофельно-фасолевая запеканка.....	35
Кабачки с рисово-овощной начинкой	36

Макаронная запеканка с овощами.....	37
Паста с кабачком и шпинатом.....	37
Вареники с картошкой и грибами.....	38

ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ К ЧАЮ

Морковный пирог	
«Лакомый кусочек»	40
Яблочный пирог.....	41
Пирожное «Брауни».....	41
Сытная гранола.....	42
Кокосовое печенье	42
Чайный кекс.....	43
Хворост.....	43
Медовые яблочки	44
Кабачковые оладьи сладкие.....	44

НАПИТКИ В ДНИ ПОСТА

Бруснично-облепиховый чай.....	46
Постный виноградный глинтвейн	46
Сбитень с клюквой	47
Коктейль «Освежающий»	47
Фруктово-овсяный коктейль	48
Банановый коктейль с морковью	48
Тыквенный смузи	49
Коктейль «Витаминный взрыв»	49
Облепиховый кисель.....	50
Клюквенный кисель	
«Классический»	50

СТОЛ НА БЛАГОВЕЩЕНИЕ

Баклажанный салат с сыром тофу.....	52
Шампиньоны фаршированные	53
Закуска из помидоров «Пикантная»	53
Рыбка под шубой.....	54
Постный майонез.....	54
Салат с кальмарами	55
Картофель горчичный	55
Шашлык из семги с овощами.....	56

СТОЛ НА ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

Рулетики из кабачков	
«Королевские»	58
Салат со стручковой фасолью.....	59
Салат «Праздничный»	59
Рататуй	60
Заливная рыбка	61
Морковный десерт «Восторг».....	62
Халва	62
С заботой о здоровье.....	64
Сухоядение в пост	66



Домашний повар, № 3 (45)/2021

Великий пост

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© 000 «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

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

email: telek@kardos.ru

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

Главный редактор БАКЛАНОВ С.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, email: 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

агентами ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику:

17.00 03.03.2021 г., фактическое: 17.00 03.03.2021 г.

Дата производства: 10.03.2021.

Дата выхода в свет: 12.03.2021 г.

Отпечатано в типографии

000 «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 295 300. Номер заказа ДБ-1024

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

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных 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 использование присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

000 «Издательская группа «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, УВЛЕЧЕННЫЕ КУЛИНАРЫ И ПРОСТО ЛЮБИТЕЛИ ГОТОВИТЬ!

Вы держите в руках не просто справочник с рецептами – это настоящий, даже незаменимый, помощник в деле планирования ежедневного постного меню.

Пост ограничивает человека в пище, но призван наполнить его духовно. Приблизить к молитвенному подвигу, таинствам покаяния и причащения. Наш справочник поможет не думать о том, что приготовить семье в это время. Мы позаботились об этом заранее и подобрали простые, доступные и легкие в приготовлении рецепты питательных блюд. Вам останется лишь выбрать то, что по душе, и с любовью и молитвой приготовить для любимых завтрак, обед или ужин.

В сборнике вы найдете:

- ♥ рецепты легких закусок и салатов;
- ♥ описание процесса приготовления постных супов и похлебок;
- ♥ рецепты горячих вторых блюд;
- ♥ многообразие постных десертов к чаю;
- ♥ рецепты согревающих и питательных напитков.

Мы также подготовили для вас рецепты блюд, разрешенных на Благовещение и в Вербное воскресенье, рассказали о правилах сухоядения.

Поститесь, каждый свой день наполняя духовным смыслом. Поститесь, радуясь. Радуйтесь, готовя постные блюда для родных и близких. Ведь самые главные ингредиенты в них – ваши любовь, тепло и забота.

ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ,
УГОЩАЙТЕ ОТ ДУШИ!

Великий пост – время воздержания и покаяния

Ежегодно православные христиане отмечают великий праздник Пасхи. Светлому Воскресению предшествует подготовка длительностью сорок восемь дней – Великий пост. Время очищения тела и души, общения с Господом и покаяния.

Исторически можно выделить семь неполных седмиц поста, которые включают:

- **Святую четырехдесятницу.**

Период из сорока дней: пять седмиц и пять дней. Именно столько Спаситель соблюдал пост в пустыне, ведя борьбу с различными искушениями.

- **Лазареву субботу.**

Этот день назван в честь чуда воскрешения Иисусом праведного Лазаря через четыре дня после смерти того.

- **Вербное, или Пальмовое воскресенье.**

Православный праздник, который отмечается за неделю до Пасхи. Праздник посвящен вхождению Иисуса Христа в Иерусалим.



- **Страстную седмицу.**

Последний период состоит из шести дней. Это память о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса.

Не диета, но духовное очищение

Время поста – это время воздержания от страстей и развлечений, время молитвы и добрых дел. В этот период важен не только отказ от привычной сытной пищи животного происхождения. Пост – это не диета. Суть поста в отказе

от суетного, наполненного страстями образа жизни, прощении обид своим недругам и освобождения от дурных мыслей и помыслов, в ежедневных молитвах. Во время поста люди учатся слушать свою душу, меняют отношение к себе и окружающим, начинают понимать, как Бог нас любит и как он милосерден к нам, немощным духом чадам своим. Если строго следовать всем канонам и правилам, то каждый день будет приближать нас к Господу и праздник Пасхи будет наполнен радостью и духовным возрождением.

Правила для говеющих В ПОСТ

Что значит говеть? Это благочестивый обычай, пост, воздержание от мирских искушений, подготовка к исповеди и причастию. Как правило, после говения наступает период разговения, или, по-другому, выход из поста. Такие дни обычно сопровождаются великой трапезой. По традиции сорок восемь дней Великого поста заканчиваются Великим праздником Пасхи.

Есть несколько важных правил, которые нужно знать тем, кто планирует готовиться к главному православному празднику и соблюдать строгий пост.

№ 1 С ЧЕГО НАЧАТЬ

Начинать пост лучше с исповеди и причастия. Очень важен серьезный настрой на духовное очищение. Сквернословие, обиды, ложь и все плохие мысли должны остаться в прошлом. Наступает период молитв и раздумий, очищения духа и плоти, размышлений о Боге и своем пути к спасению.

№ 2 СКОРОМНАЯ ПИЩА

Во время поста принято вкушать скромную пищу. Сладости, сдобу, жирную и острую пищу, а также пищу животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты) следует полностью исключить. Дважды за пост разрешено есть рыбу. Это праздник Благовещенья и Вербное воскресенье. Подсолнечное масло позволи-



тельно чаще: по выходным и праздничным дням.

№ 3 ПО ВСЕЙ СТРОГОСТИ

Правила питания для говеющих по всей строгости поста зависят от дня недели и периода Великого поста. Но помните, чтобы говеть так строго, необходимо благословение духовника и разрешение врача! Строжайшие правила все же боль-



ше предназначены для людей монашеских.

- Ограничения в частоте питания.

В будни разрешено есть один раз в день. В выходные и праздники не чаще двух раз в день.

- Первая и последняя неделя считаются самыми строгими.

В два первых дня поста и два последних, пятницу и субботу Страстной седмицы, из пищи дозволена только простая вода.

В пятницу первой недели постное меню состоит из сырой пшеницы с медом или сахаром.

- В понедельник, среду и пятницу каждой недели – сухоядение.

Запрещено употреблять пищу, приготовленную с помощью термической обработки, кроме хлеба. Допустимы любые овощи, фрукты, сухофрукты и орехи.

В период Страстной недели дни сухоядения приходится с понедельника по четверг.

- Вторники и четверги – дни послаблений.



В эти дни разрешено горячее: каши и супы, но без добавления подсолнечного масла. Растительное масло можно употреблять только в дни праздников или в выходные дни.

- Великие праздники: Благовещение и Вербное воскресенье.

Это дни, в которые позволена не только горячая пища, но и блюда из рыбы. Главное, чтобы она не была жареной или копченой.

№ 4

«ПОСЛАБЛЕНИЯ» В ПОСТ

Напомним, строгие ограничения в питании, которые описаны выше, подходят для священнослужителей и для верующих прихожан, которые часто посещают церковь и соблюдают посты в течение всего года.

Для следования требованиям поста по всем правилам требуется основательная подготовка. Лучше начать отказываться от мясной пищи заранее и понемногу.

Для тех, кто решил поститься впервые, строгий пост может стать сильным стрессом для организма и причиной проблем со здоровьем. Поэтому стоит получить разрешение духовного отца на послабления в питании.

В группу риска входят пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины.

Ограничения в еде – это большая нагрузка на организм, и не каждый с ней справится. Для соблюдения основных канонных поста необходимо посещать церковь по воскресеньям, чаще молиться, вести скромный образ жизни, исключить вредные привычки.

В остальном, что касается духовного воздержания и благочестивых мыслей, никаких послаблений церковь не дает.

Говейте с чистыми помыслами и не забывайте, что пост это не диета, а в первую очередь время воздержания и очищения – как телесного, так и духовного.

Почему я читаю газету «ДАЧА»?



«ДАЧА» мне нравится тем, что в ней все написано по делу – нет пространных статей ни о чем, рассуждений несведущих людей. Публикации и понятны, и созвучны мне. Газета откликается на наши вопросы, а их у садовода много. Я несколько раз воспользовалась консультациями экспертов газеты, которые мне очень помогли, например, я поняла, в чем была моя ошибка с помидорами. Благодаря «ДАЧНЫМ» статьям, сделала теплые грядки. В этом году было нашествие улиток, номер с советами по борьбе с вредителями давала читать подругам – воспользовались. На следующий год подписалась на «ДАЧУ» сама и подписала своих подруг. Интернет мне не заменяет газету. Приятно открыть ящик и взять ее в руки, полистать, потом почитать и еще перечитать под настроение.

*Лидия Николаевна Теплых,
г. Выборг*

До того, как увидел газету «ДАЧА», я читал другие издания. Но разуверился в них – пишут небыллицы. Возьмешь в руки газету «ДАЧА» и видишь – тут обмениваются мнениями адекватные люди, дают реальные советы. Сам воспользовался сразу несколькими. Если пропускаю номер, открываю сайт и прочитываю ту информацию, которая мне интересна. У меня была проблема: не росли огурцы, не мог понять, почему. И я понял, в чем дело, прочитав именно «ДАЧУ». Газета интересная. Интернету в садовых делах нельзя полностью доверять, а здесь конкретные авторы дают нужные рекомендации. Юридические советы ценны тем, что в них даются ссылки на законы. В отстаивании своих интересов можно сослаться не на соседа Ивана Ивановича, а на букву закона.

*Михаил ШАПОВАЛОВ,
г. Орехово-Зуево*



12+

Реклама

Газета «ДАЧА pressa.ru»
Выходит 2 раза в месяц. Подписной индекс
в каталоге «Почта России» **П2940**



ПОСТНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

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

Постная пища предполагает большое количество ограничений в выборе продуктов. Но это не касается овощей, фруктов, грибов и бобовых. Поэтому салаты и закуски – это то, что поможет разнообразить ежедневное меню, обеспечит организм клетчаткой, жизненно важным белком, витаминами и иными нутриентами, необходимыми для поддержания здоровья и жизненного тонуса. А орехи, кунжут, семечки и семена добавляют в блюда вкуса, пользы и эстетики. К тому же, начинать любую трапезу с салата – хорошая привычка, способствующая поддержанию метаболизма на должном уровне.



Салат с сельдереем

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сельдерей хорошо помыть. Толстую часть сельдерея на 2 см обрезать. Нашинковать на кусочки 0,5 см.
- 2 Листья салата помыть и обсушить.
- 3 Грецкие орехи нарезать на 5-6 частей.
- 4 Яблоки вымыть. Удалить семена и плодоножку. Порезать кубиками со стороны 1 см.
- 5 Подготовить соус. Смешать лимонный сок, оливковое масло и зернистую горчицу.
- 6 Объединить в миске яблоки, сельдерей и грецкие орехи, добавить соль по вкусу, залить соусом и перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 стебля сельдерея
2 средних яблока
1 ст. л. грецких орехов
2 ст. л. оливкового масла
0,5 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. зернистой горчицы
2 листа салата для украшения
соль



4 порции



158 ккал



15 минут

- 7 Для подачи на дно блюда выложить листья салата, сверху – подготовленный салат.



Салат из редиса с шампиньонами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Редис хорошо помыть. Порезать тонкими кружочками.
- 2 Шампиньоны порезать тонкими пластинами.
- 3 Рукколу помыть, обсушить. Выложить на дно блюда. Сверху выложить редис и шампиньоны.
- 4 Подготовить соус. Смешать сок половины лимона с подсолнечным маслом, солью и перцем.
- 5 Залить соусом подготовленные ингредиенты. Аккуратно перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

140 г рукколы
300 г редиса
1 банка консервированных целых шампиньонов
0,5 лимона
2 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец



2 порции



79 ккал



10 минут

калорийность указана на 100 г продукта

Свекольно-яблочное наслаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя вареная свекла
- 1 авокадо
- 1 большое яблоко
- 100 г миндаля
- 3 веточки петрушки
- 2-3 пера зеленого лука
- соль, перец
- четверть лимона
- Для заправки:**
- 1 ч. л. бальзамического уксуса
- 1 ст. л. оливкового масла



2 порции



135 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Остывшую вареную свеклу очистить, порезать крупной соломкой.
- 2** Яблоко помыть, очистить от кожуры, порезать соломкой, сбрызнуть соком лимона.
- 3** Авокадо помыть, удалить косточку, очистить кожуру, порезать соломкой.
- 4** Лук и петрушку помыть. Лук порезать соломкой. У петрушки для салата отделить листья от веточек.
- 5** Миндаль порубить на 3-4 части.
- 6** Все подготовленные ингредиенты поместить в тарелку. Добавить соль, перец по вкусу, оливковое



масло и бальзамический уксус. Перемешать и подавать к столу.

Салат «Сыроед»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 средняя свекла
- 1 средняя морковь
- 1 ч. л. кунжута
- 1 ст. л. грецких орехов
- 2 веточки петрушки
- 5 перьев зеленого лука
- Для заправки:**
- 30 мл оливкового масла
- соль
- щепот сахара
- 1 долька лимона



2 порции



190 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь, свеклу помыть, очистить. Сырые овощи натереть на терке для корейской моркови.
- 2** Лук и петрушку вымыть. У петрушки отделить листья от веточек (веточки не понадобятся). Перья зеленого лука порезать небольшой соломкой.
- 3** Орехи порубить на мелкие части.
- 4** Подготовить соус. Оливковое масло смешать с солью, сахаром, добавить сок дольки лимона.
- 5** Все ингредиенты выложить на блюдо. Полить соусом, перемешать. Сверху посыпать кунжутом.



Салат из тыквы и брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г брокколи
2 небольших свеклы
100 г нута
300 г тыквы
1 красная луковича
1 ч. л. кунжута
1 веточка свежего розмарина
2 ст. л. подсолнечного масла
1,5 ч. л. соли
3 зубчика чеснока
0,5 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. меда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Нут промыть. Замочить на ночь в 1 стакане воды. Промыть. Добавить чистой воды, 2/3 ч. л. соли, варить 1 час. Воду слить, остудить.
- Чеснок очистить, измельчить.
- Свеклу помыть, очистить, порезать кубиками со стороны 1-1,5 см. Добавить 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. подсолнечного масла, перемешать. На противень выстелить бумагу для запекания. Выложить 2 зубчика чеснока, листочки розмарина, сверху высыпать свеклу. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов 20 минут. По истечении времени свеклу вынуть, перемешать и оставить запекаться еще на 30 минут.
- Тыкву очистить, мякоть порезать кубками со стороны приблизительно 1-1,5 см. Добавить 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. подсолнечного масла, перемешать. На противень с пергаментом выложить тыкву, добавить для аромата зубчик чеснока и немного розмарина. Запекать 20 минут при температуре 180 градусов.
- Горячие свеклу и тыкву аккуратно перемешать, дать остыть.
- Брокколи помыть, разделить на соцветия, отварить в течение 10 минут в кипящей подсоленной воде. Воду слить, остудить.
- Лук очистить, порезать тонкими полукольцами.
- Подготовить заправку. Смешать мед, бальзамический уксус и подсолнечное масло. К тыкве и свекле добавить лук, нут, брокколи, заправку. Выложить на блюдо. Для украшения посыпать кунжутом.

Салат из кабачков «Секрет»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших молодых кабачка
1 большая морковь
3 зубчика чеснока
1 луковица
0,5 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
2 ч. л. специй для моркови по-корейски
1 ч. л. уксуса 9 %
2 ст. л. подсолнечного масла
пучок укропа



5 порций



96 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть. Обсушить. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок пропустить через пресс. Укроп измельчить.
- 2 У кабачков удалить плодоножку. Морковь очистить. Натереть овощи на терке для корейской моркови.
- 3 Смешать зелень, кабачки, морковь, чеснок и лук.
- 4 Немного подогреть подсолнечное масло. Добавить соль, сахар, приправу и уксус.
- 5 Залить подготовленные овощи заправкой. Утрамбовать. Прикрыть в ем-



кости крышкой. Убрать в холодильник на 30 минут. После того, как салат пропитается, можно подавать к столу.

Маринованные шампиньоны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежих шампиньонов маленького размера
1 ст. л. уксуса 9 %
1 ч. л. сахара
5 горошин душистого перца
4 лавровых листа
0,5 ст. л. оливкового масла
1 луковица
соль
молотый перец



6 порций



79 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шампиньоны помыть. В кастрюлю налить 1 литр воды. Добавить перец горошком и молотый перец. Довести воду до кипения. Добавить грибы и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг. Дать стечь воде. Переложить в емкость для маринования. Оставить 0,5 литра жидкости, в которой были отварены грибы.
- 2 К горячей жидкости добавить соль, сахар, уксус, перемешать и остудить. Готовым рассолом залить отваренные грибы. Накрыть крышкой. Убрать в холодильник на сутки мариноваться.



3 Для подачи очистить лук. Порезать тонкими полукольцами. Добавить к грибам. Полить блюдо оливковым маслом.



Паштет из фасоли с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г красной фасоли

2 луковицы

1 ч. л. сушеного чеснока

500 г шампиньонов

80 г грецких орехов

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. мускатного ореха

2 ст. л. подсолнечного
масла

0,5 лимона

зелень для подачи

молотый черный перец
специи



6
порций



161
ккал



3
часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фасоль замочить в большом количестве холодной воды на ночь. Воду слить. Залить фасоль свежей холодной водой, довести до кипения. Варить на медленном огне под закрытой крышкой в течение 2-2,5 часов. Если потребуется, то лучше проварить еще 30 минут до мягкости. Важно следить за уровнем воды, если необходимо, то постоянно подливать.

2 Грибы помыть, нарезать мелкими кубиками.

3 Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на разогретом растительном масле до мягкости. Положить в сковороду к луку грибы. Обжарить в течение 10 минут. Добавить специи, мускатный орех и черный перец, перемешать.

4 Орехи измельчить.

5 Из вареной фасоли слить остатки воды, с помощью блендера сделать пюре.

6 К пюре из фасоли добавить жареный лук с грибами, соль, орехи, сок половины лимона. Перетереть блендером до однородной массы.

7 Подавать паштет из фасоли со свежей зеленью.





Паштет из нута

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нут промыть. Замочить на ночь в 1 стакане воды. Промыть. Добавить чистой воды, 2/3 ч. л. соли, варить 1 час. Воду слить, остудить.
- 2 Овощи помыть. Обсушить.
- 3 Лук и морковь очистить. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. У перца удалить плодоножку и семена. Нарезать небольшими кубиками.
- 4 Овощи выложить на сковороду, добавить подсолнечное масло и тушить под крышкой в течение 15 минут на маленьком огне. Когда овощи станут мягкими, превратить их с помощью блендера в пюре. Укроп измельчить.
- 5 К пюре из овощей добавить вареный нут, соль, перец и сок половины лайма. Снова смешать в пюре. Если пюре окажется густым, можно добавить немного воды или отвара, в котором варился нут. И еще раз перемешать блендером до однородной массы.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Паштет чаще всего едят с хлебом. Но в состав белого и черного хлеба, который продается в магазинах, нередко входят продукты, запрещенные в пост: яйца, молоко и маргарин. Зато эти продукты не входят в хлебцы или в бородинский хлеб. Но при покупке все же лучше ознакомиться с составом. Чтобы гарантированно употреблять разрешенные продукты, постный хлеб можно выпекать самостоятельно. Либо паштет можно намазать на помидор или огурец.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 морковь
0,5 лайма
1 луковица
1 красный сладкий перец
пучок укропа
100 г сухого нута
1 ст. л. подсолнечного масла
1 ч. л. соли
перец по вкусу





Закуска «Чесночный кабачок»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кабачки и зелень помыть. Чеснок очистить. Кабачки нарезать брусочками, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко порубить.
- 2 Муку смешать с солью. Обвалять кабачки.
- 3 Подсолнечное масло разогреть на сковороде. Добавить чеснок. Через 2-3 минуты поместить на сковороду кабачки, обжарить до золотистой корочки со всех сторон около 15 минут.
- 4 Соевый соус смешать с сахаром. За 3 минуты до готовности полить кабачки и посыпать зеленью. Аккуратно перемешать.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 молодых кабачка небольшого размера
6 зубчиков чеснока
0,5 стакана соевого соуса
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
0,5 стакана подсолнечного масла
пучок укропа
0,5 стакана кукурузной муки



8
порций



105
кКал



30
минут

- 5 Готовую закуску переложить из сковороды на салфетку, чтобы стекло масло.



Пряная тыква

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мякоть тыквы порезать на кубики со стороной 1,5 см. Залить холодной водой на 20 минут. Воду слить, тыкву обсушить.
- 2 Тыкву перемешать с кукурузным крахмалом, чесноком, паприкой, солью и черным перцем. Полить подсолнечным маслом и снова тщательно перемешать.
- 3 На противень постелить пергамент. Выложить тыкву в один слой. Выпекать в разогретой духовке при температуре 190 градусов в течение 30-40 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мякоти тыквы
2,5 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. подсолнечного масла
1,5 ч. л. молотой копченой паприки
1,5 ч. л. сухого гранулированного чеснока
1,5 ч. л. соли
молотый черный перец



6
порций



72
кКал



1
час

калорийность указана на 100 г продукта



ПОСТНЫЕ СУПЫ И ПОХЛЕБКИ

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

Первые блюда помогают разнообразить наше ежедневное меню, стимулируют работу кишечника и обогащают рацион полезными нутриентами. Да, мы привыкли к супам на мясном или рыбном бульоне, но это не причина отказываться от первых блюд во время поста. Постный суп тоже может быть очень вкусным и насыщенным, все зависит от продуктового набора, который используется для его приготовления. В этом разделе вы найдете рецепты различных первых блюд, которые можно готовить в дни Великого поста.



Суп фасолевый «СЫТНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г красной фасоли
3 небольших картофелины
5 литров воды
четверть стакана риса
1 луковица
1 средняя морковь
1 ст. л. подсолнечного масла
треть ст. л. соли
перец
зелень



4
порции



72
кКал



2 часа
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фасоль промыть, замочить на ночь в 2 стаканах холодной воды. Остатки воды слить. Набухшую фасоль залить 1,5 литрами воды и варить 2 часа на медленном огне. При необходимости воду подливать.

2 Морковь помыть, очистить. Натереть на крупной терке или порезать мелкой соломкой.

3 Лук очистить, порезать мелкими кубиками.

4 Подсолнечное масло разогреть на сковородке, в течение 5 минут обжарить лук, добавить морковь и обжаривать еще 10 минут.

5 Картофель помыть, очистить. Порезать кубиками.

6 Рис промыть в холодной воде.

7 Вскипятить 3 литра воды, добавить фасоль, обжаренные лук и морковь, картофель и рис. Варить 20 минут до готовности риса и овощей. Посолить, поперчить.

8 Зелень помыть, мелко порубить, добавить в суп за 5 минут до готовности.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

• Для того чтобы суп имел более густую консистенцию, в готовую обжарку можно добавить 1 ст. л. муки, перемешать и потушить 3–4 минуты. А добавив при варке 1 ст. л. томатной пасты, можно получить в итоге суп с приятной кислинкой и красивого цвета.

Чечевичный суп с цветной капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан красной чечевицы
300 г цветной капусты
1 луковица
1 средняя морковь
3 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. томатной пасты
2 литра воды
2 ч. л. соли
пучок укропа
перец



4 порции



68 кКал



40 минут

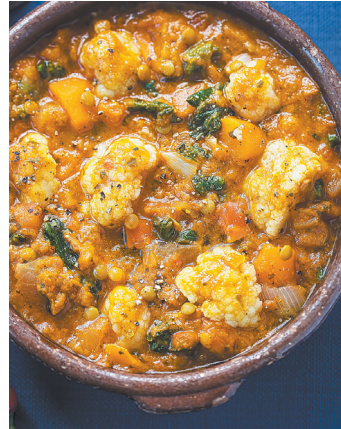
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Морковь и лук очистить. Лук порезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук с морковью обжарить в сковороде на подсолнечном масле. Добавить томатную пасту и перемешать.

2 Воду вскипятить в кастрюле. Чечевицу промыть, поместить в кипящую воду. Проварить 10 минут, добавить лук, обжаренный с морковью и томатной пастой.

3 Цветную капусту разделить на соцветия, помыть. Через 20 минут варки чечевицы поместить в суп.

4 Довести до кипения и варить до готовности всех



ингредиентов около 10 минут. Добавить соль и перец по вкусу.

5 Зелень помыть. Мелко порубить. Посыпать суп при подаче.

Похлебка из сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г белокочанной капусты
150 г стебля сельдерея
3 средних помидора
1 небольшой кабачок
0,5 болгарского перца
0,5 средней моркови
0,5 лимона
1 луковица
3 литра воды
соль, перец, зелень



6 порций



26 кКал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть. Лук и морковь очистить. У перца удалить плодоножку и семена.

2 Сельдерей, перец и кабачок порезать небольшими кубиками, морковь тонкими кружочками, капусту мелко шинковать, лук порезать тонкими четвертькольцами.

3 На помидорах сделать несколько надрезов, ошпарить кипятком. Остудить и снять кожицу. Порезать кубиками.

4 Воду вскипятить. Добавить капусту, лук, сельдерей и варить 10 минут. За-



тем добавить перец, морковь, кабачок и помидоры и продолжать варить еще 20 минут. Перед завершением варки добавить соль и перец по вкусу.

5 Дать настояться готовому супу 10 минут. Перед подачей добавить сок лимона и зелень.



Суп-лапша «Витаминный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стебель сельдерея
150 г зеленого замороженного горошка
100 г листьев свежей крапивы
200 г постной лапши
1 средний помидор
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ч. л. соли
перец, кориандр по вкусу
0,5 ч. л. молотой паприки
пучок петрушки
2,5 литра воды



5 порций



58 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть. Лук и морковь очистить. Лук порезать тонкими четвертькольцами, морковь – мелкими кубиками, сельдерей – полукружочками толщиной 0,5 см.

2 Крапиву помыть, обдать кипятком.

3 Помидор обдать кипятком, удалить кожицу, порезать мелкими кубиками.

4 В кастрюлю с толстым дном или сотейник налить подсолнечное масло, поместить лук, морковь и сельдерей. Обжаривать 5-7 минут. Добавить помидор и горошек.

5 Овощи залить 250 мл воды, добавить соль, перец, паприку и кориандр. Тушить еще 15 минут.

6 Зелень помыть, мелко порезать.

7 К тушеным овощам долить оставшуюся воду. Довести до кипения, добавить лапшу, перемешать, чтобы лапша не слиплась. Добавить зелень, крапиву. Варить 5 минут. Оставить настояться на 10 минут, чтобы лапша «дошла», и можно подавать к столу.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Для вкуса в суп можно добавить сухарики из постного пшеничного хлеба, порезанные кубиками, и сушеные тыквенные семечки.

Суп с галушками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 морковь
1 луковица
4 крупных шампиньона
2 литра воды
2 ст. л. подсолнечного масла
Для манных галушек:
2 ст. л. подсолнечного масла
0,5 стакана воды
0,5 стакана манки
соль, перец, зелень



4 порции



158 ккал



50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть. Лук и морковь очистить. Лук порезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Грибы порезать пластинками.
- 2 Зелень помыть, мелко нарезать.
- 3 На подсолнечном масле в течение 7 минут обжарить лук и морковь.
- 4 Подготовить галушки. Довести до кипения воду. Добавить подсолнечное масло, соль, перемешать. Быстро добавить манку. Интенсивно смешивать до получения консистенции теста. Раскатать полученное тесто в пласт толщиной 5 мм. Вырезать галуш-



ки в виде небольших ромбиков. Вскипятить воду для супа. Засыпать в кипяток зажарку из моркови и лука, грибы. Варить 20 минут. Добавить соль, перец. Добавить в суп галушки, варить еще 10 минут, пока они не всплывут. В конце добавить зелень.

Грибная лапша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана сушеных белых грибов
1,5 литра воды
1 луковица
1 морковь
1 картофелина
150 г постной лапши
2 ст. л. подсолнечного масла
пучок петрушки
1,5 ч. л. соли
1 лавровый лист
перец



6 порций



68 ккал



1 час 50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы замочить на 1 час. Воду слить. Грибы промыть до прозрачности воды. Отжать.
- 2 Морковь натереть на крупной терке, лук порезать мелкими кубиками, картофель – небольшими ломтиками.
- 3 На подсолнечном масле обжарить лук и морковь в течение 5-7 минут.
- 4 Грибы залить 1,5 литрами воды. Довести до кипения. Варить на среднем огне. Через 20 минут добавить пассерованные овощи и картофель. Варить еще 15 минут, добавить соль,



лавровый лист и перец. Засыпать в кипящий суп лапшу и зелень, перемешать. Варить 5 минут.

- 5 Кастролю с супом закрыть крышкой, дать настояться 10 минут.



Грибной суп-пюре

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грибы, картофель и лук порезать кубиками.
2 В кастрюле с толстым дном разогреть подсолнечное масло. Обжарить лук до прозрачного состояния. Добавить грибы и обжаривать еще 5 минут. Овощи залить водой, добавить картофель. Варить 20 минут. Добавить соль, перец и специи по вкусу.
3 Слить из кастрюли две трети бульона, добавить оливковое масло, взбить суп погружным блендером. Если пюре окажется густым, то можно подлить еще бульона. В готовый суп перед подачей добавить сухарики.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг шампиньонов
3 средних луковицы
1 крупная картофелина
1 литр воды
4 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. подсолнечного масла
0,5 ч. л. сухого тимьяна
0,5 ч. л. сухого розмарина
соль, перец
листья петрушки и сухарики из постного хлеба для подачи



4 порции



156 кКал



40 минут



Суп с киноа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать кубиками, морковь – соломкой. Обжарить в сковороде на масле в течение 5-7 минут. Добавить томатную пасту. Чеснок пропустить через пресс, добавить к обжарке и жарить еще 5 минут.
2 Картофель порезать кубиками. Сельдерей порезать кусочками не более 1 см. Киноа промыть. Вскипятить воду, добавить картофель, сельдерей, овощи. Варить 15 минут. Добавить киноа, лавровый лист и продолжать варить еще 15 минут. Перед готовностью посолить и поперчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 литра воды
2 ст. л. томатной пасты
0,5 стакана киноа
3 небольших картофелины
1 луковица
2 стебля сельдерея
1 средняя морковь
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
соль, перец



6 порций



104 кКал



50 минут

Постный рассольник

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 литра воды
- 0,5 стакана перловой крупы
- 1 ст. л. томатной пасты
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 средняя морковь
- 2 соленых огурца
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 лавровых листа
- 4 горошка черного перца
- соль, специи



6 порций



116 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Картофель порезать кубиками среднего размера. Огурцы натереть на крупной терке.

2 Огурцы тушить на сковороде в части подсолнечного масла 10 минут.

3 В другую сковороду добавить оставшееся подсолнечное масло, обжарить лук и морковь в течение 5 минут, добавить томатную пасту, перемешать и потушить еще 2 минуты.

4 Воду довести до кипения. Перловую крупу промыть в холодной воде и



засыпать в кипящую воду. Варить 10 минут на среднем огне.

5 Добавить к крупе соленые огурцы, морковь и лук, картофель. Варить 15 минут.

6 Перед выключением добавить черный перец, лавровый лист, соль и приправы. Дать готовому супу настояться 10 минут.

Томатный суп с сухариками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 кг помидоров
- 1 литр воды или овощного бульона
- 4 луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. приправы «Итальянские травы»
- 2 ломтика постного хлеба
- соль, черный и красный молотый перец
- зелень базилика



5 порций



163 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук порезать мелкими кубиками, чеснок пропустить через пресс.

2 На оливковом масле до золотистого цвета обжарить лук. Добавить чеснок, перемешать, выключить.

3 В кипятке на 1-2 минуты опустить помидоры, удалить с них кожицу, порезать кубиками и измельчить блендером в пюре.

4 Смешать в кастрюле обжаренный лук с томатным пюре и тушить 20 минут. Добавить к заготовке 1 литр воды или бульона, мед и продолжать варить на медленном огне еще



30 минут. В конце варки добавить соль и перец. Готовый суп еще раз взбить в блендере.

5 С хлеба удалить корочки, порезать кубиками, смешать с итальянскими травами, подсушить на сковороде. При желании можно добавить немного оливкового масла.

6 При подаче супа добавить сухарики и украсить базиликом.



Грибная солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г сушеных
белых грибов
1 стакан маринованных
грибов (белых или маслят)
100 г замороженных
белых грибов (вареных)
200 г свежей
белокачанной капусты
1 большая луковица
1 большая морковь
2 лавровых листа
4 горошины перца
3 ст. л. подсолнечного
масла
зелень петрушки и укропа
1 лимон, 10 маслин
соль, 2,5 литра воды



6
порций



105
кКал



1 час
40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сушеные грибы замочить на 1 час. Воду слить. Грибы промыть от песка в нескольких водах, пока вода не станет чистой.
- 2 Маринованные грибы порезать на несколько частей.
- 3 Капусту мелко нашинковать.
- 4 Овощи помыть, очистить. Морковь порезать тонкой соломкой, лук порезать кубиками. В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить лук, морковь в течение 3-5 минут. Добавить капусту, тушить на маленьком огне около 15 минут.
- 5 Размоченные сушеные грибы залить водой. Довести до кипения. Варить в течение 15 минут.
- 6 К отваренным грибам добавить тушеные овощи, замороженные грибы и перец горошком. Продолжать варить 15 минут.
- 7 Маслины порезать тонкими колечками.
- 8 Добавить в суп маринованные грибы, лавровый лист, маслины, посолить по вкусу и варить еще 10 минут.
- 9 Перед подачей положить дольку лимона и украсить зеленью.

Суп-пюре капустный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 среднего кочана
белокачанной капусты
1 средняя морковь
1 луковица
3 средних картофелины
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
2 ст. л. оливкового масла
1,5 литра воды
1 корень петрушки
соль, перец по вкусу
зелень для подачи



6
порций



35
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть. Лук, морковь, чеснок и корень петрушки очистить. Порезать на мелкие части. Разогреть в сковороде оливковое масло. Обжаривать 7-10 минут.

2 Капусту нашинковать.

3 Картофель помыть. Нарезать небольшими кубиками.

4 В кастрюле вскипятить воду. Засыпать капусту. Проварить 20 минут на среднем огне. Добавить в кастрюлю картофель, обжаренные лук, морковь и чеснок. Варить еще 20 минут, пока все овощи не станут мягкими. В конце варки добавить соль,



лавровый лист и перец по вкусу. Дать супу настояться 10 минут после выключения.

5 Овощи достать шумовкой и переложить в чашу блендера. Добавить 0,5 стакана бульона. Измельчить овощи в пюре. При подаче украсить зеленью.

Крем-суп «Весна»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших молодых
кабачка
0,5 кг тыквы
4 средних картофелины
1 луковица
500 мл воды
2 ст. л. подсолнечного
масла
3 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу



5
порций



72
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи и лук порезать на мелкие произвольные части.

2 Кабачки, мякоть тыквы и картофель порезать кубиками среднего размера.

3 В кастрюле с толстым дном разогреть подсолнечное масло. Обжарить лук в течение 3-5 минут, добавить картофель, обжаривать еще 5 минут, постоянно помешивая и не позволяя овощам зажариваться. Засыпать кабачки и тыкву, тушить на среднем огне около 10 минут.

4 В кастрюлю с овощами добавить воду. Варить 15



минут до полной готовности овощей. Овощи извлечь из кастрюли, добавить соль, перец, оливковое масло и половину стакана овощного бульона. Взбить до однородной массы. Перелить крем-суп в кастрюлю, проварить еще 5 минут на среднем огне.

В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА!

март 2021

Урожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 3

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158



картофель
Крупные клубни из мелочи

рассада
Обойдемся без подсветки?

томаты
В чистой теплице здоровые овощи

кружок
Бородавчатый брат кабачка

в цветнике
Почему весной гибнут розы

УРОЖАЙ РАНЬШЕ ОБЫЧНОГО

до 1000 рублей за каждое опубликованное письмо!

зарабатывайте своим опытом!

12+

Реклама. 12+

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ПОКУПАЕМ САЖЕНЦЫ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК?

Каждому обладателю садового участка хотя бы раз приходилось заниматься приобретением саженцев. И, увы, не всегда эту задачу удавалось решить на отлично. То сорт оказался не тот, то качество подкачало, да мало ли еще что. Конечно, от ошибки никто не застрахован, но большинства из них можно избежать

В ЧИСТОЙ ТЕПЛИЦЕ ЗДОРОВЫЕ ОВОЩИ

Применяя в теплице современные и правильные методы обработки, а также используя полезные и удобные в обращении приспособления, вы получите вознаграждение в виде богатого урожая

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ ГИБНУТ РОЗЫ?

Розы – кроме шиповника, его садовых форм и сортов – растения не нашей климатической зоны. Поэтому их выпадение зимой вполне естественно. Но в наших силах сделать все, чтобы процент гибели растений был минимальным. Для этого нужно понимать причины и знать, как свести этот риск к минимуму

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158

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



ПОСТНЫЕ ВТОРЫЕ БЛЮДА

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

Сделать постную еду сытной и полезной сможет сбалансированный состав. В качестве альтернативы мясу в блюда добавляют грибы. Этот продукт не уступает по содержанию белка мясным продуктам. Кроме этого, в составе постных рецептов часто используют крупы и бобовые, комбинированные с овощами. Все это делает блюда вкусными и обогащенными необходимыми для здоровья нутриентами. Немного фантазии – и готовые рецепты из этого раздела сделают ежедневное постное меню разнообразным и питательным.



Гречневые котлетки «Вкусно и просто»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Холодную гречневую кашу размять.
- 2 Картофель и лук помыть, очистить, натереть на мелкой терке.
- 3 Смешать размятую гречку с луком и картофелем, добавить соль и перец по вкусу. Сформировать из полученного фарша котлеты. Обвалять в муке.
- 4 В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить котлеты с двух сторон по 5-10 минут. Можно подавать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г вареной гречки
- 1 картофелина
- 1 луковица
- соль, перец по вкусу
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 3 ст. л. пшеничной муки



5 порций



138 кКал



1 час



Рисовые котлеты «Объедение»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть в холодной воде. Залить 1 стаканом воды, посолить. Довести до кипения. Варить 20-25 минут на медленном огне под крышкой. Остудить.
- 2 Кабачок помыть. Натереть на крупной терке. Лук помыть, обсушить, мелко порезать.
- 3 Объединить все ингредиенты для котлет: отваренный рис, кабачки, зеленый лук, муку. Посолить, поперчить по вкусу. Сформировать котлетки.
- 4 На сковороде разогреть подсолнечное масло. Котлетки обжарить с каждой стороны по 5-7 минут до золотистого цвета. Можно подавать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 80 г круглого пропаренного риса
- 1 стакан воды
- 1 молодой кабачок среднего размера
- 6 перьев зеленого лука
- 3 ст. л. пшеничной муки
- соль, перец по вкусу
- 2 ст. л. подсолнечного масла



2 порции



209 кКал



45 минут

Конвертики из лаваша

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 листа тонкого лаваша
- 0,5 стакана гречневой крупы
- 250 г шампиньонов
- 1 большая луковица
- 2 ст. л. соевого соуса
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 1 стакан воды
- 0,5 ч. л. соли



4 порции



178 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Крупу промыть, залить стаканом холодной воды, добавить соль. Варить 20 минут на среднем огне до готовности. Вода должна впитаться полностью. Остудить. Лук очистить, помыть. Порезать мелкими кубиками. Грибы помыть, порезать соломкой.

2 Обжарить лук до золотистого цвета на половине масла. Добавить грибы, продолжать жарить, пока не испарится жидкость.

3 К луку и грибам добавить гречку, соевый соус, перемешать. Тушить под крышкой еще 5 минут на



небольшом огне. Полученную начинку остудить.

4 Лаваш разделить на 4 части. В каждую часть выложить остывшую начинку. Завернуть конвертиком. Обжарить на оставшемся масле с двух сторон до золотистого цвета.

Плов с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан риса для плова
- 400 г шампиньонов
- 1 сладкий перец
- 1 большая морковь
- 150 г корня сельдерея
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- треть стакана подсолнечного масла
- 1 ч. л. карри
- 2 ч. л. куркумы
- 5 горошин перца
- соль по вкусу
- 1,5 стакана горячей воды



4 порции



165 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть, очистить. Лук и перец порезать небольшими кубиками. Морковь и корень сельдерея – пластинами. Грибы порезать пластинами.

2 В сковороде разогреть ложку подсолнечного масла. Грибы обжаривать в течение 10 минут.

3 В сковороде с толстым дном налить оставшееся подсолнечное масло. Засыпать лук, обжарить до золотистого цвета. К луку добавить корень сельдерея, обжаривать еще 2 минуты. Продолжить готовить овощи, засыпать к ним морковь, через 2-3 минуты



добавить сладкий перец, чеснок. Смесь овощей постоянно помешивать.

4 Рис промыть в холодной воде.

5 Через 5 минут снизить нагрев до минимального. К обжаренным овощам переложить грибы, промытый рис, перец горошком, карри и куркуму. Залить горячей водой. Довести до кипения. Снова убавить огонь на минимум. Накрыть крышкой и готовить 30 минут.



Кабачки, фаршированные кускусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 молодых кабачка
среднего размера
0,5 стакана кускуса
1 луковица
200 г вешенок
4 веточки петрушки
пучок укропа
3 ст. л. оливкового масла
1 стакан воды
соль, перец
2 ст. л. подсолнечного
масла



4
порции



132
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Воду вскипятить. Кускус залить кипятком и оставить набухать. Вешенки отделить от корневища, промыть, обсушить, порезать на произвольные кусочки небольшого размера. Лук очистить. Порезать мелкими кубиками.
- 2 Кабачки помыть. Удалить плодоножку. Разрезать вдоль на две половины. Из середины удалить мякоть с помощью ножа и чайной ложки. Удаленную мякоть порезать на кусочки.
- 3 В сковороде разогреть половину подсолнечного масла. Добавить вешенки, обжаривать около 10 минут на среднем огне, пока не испарится вода. Обжаренные грибы переложить в отдельную емкость.
- 4 В сковороду добавить оставшееся подсолнечное масло, обжарить лук до золотистого цвета 2-3 минуты. К луку добавить мякоть кабачков, перемешать и тушить на среднем огне еще 7 минут.
- 5 Укроп и петрушку помыть, измельчить.
- 6 Кускус посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и перемешать.
- 7 Подготовить начинку: смешать грибы, кускус, обжаренные кабачки с луком.
- 8 В 4 лодочки из кабачков плотно уложить начинку с горкой. Прикрыть второй частью кабачка.
- 9 Форму для запекания смазать подсолнечным маслом, выложить кабачки. Запекать в разогретой до 180 градусов духовке 30-40 минут, пока кабачки не станут мягкими.



Запеченные овощи «Радуга вкуса»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить маринад для овощей. Укроп помыть, измельчить. Чеснок очистить, помыть. Пропустить через чеснокодавку. Смешать чеснок, укроп, оливковое масло, соевый соус и яблочный уксус. Посолить, поперчить.
- 2 Все овощи помыть. Удалить плодоножку. Перец очистить от семян. Острый перец измельчить. Лук порезать полукольцами. Помидоры, кабачки и баклажаны порезать кубиками среднего размера. Сладкий перец – полочками толщиной 1 см.
- 3 В большой емкости смешать все овощи с маринадом. Прикрыть крышкой и оставить мариноваться на 1 час.
- 4 Петрушку помыть, обсушить. Отделить листики для украшения блюда.
- 5 Подготовленные овощи переложить в глубокий противень, смазанный подсолнечным маслом. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 40 минут.
- 6 Готовое блюдо при подаче украсить листьями петрушки.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Для сохранения сочности овощей можно готовить блюдо не на открытом противне, а использовать рукав для запекания. Приготовленное таким способом блюдо сохранит максимум витаминов и подарит новый вкус овощному рагу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 болгарских перца
- 2 небольших молодых кабачка
- 2 баклажана
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 0,5 острого стручкового перца
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 0,5 стакана оливкового масла
- 1 ст. л. подсолнечного масла для смазывания формы
- соль, черный перец
- пучок укропа
- пучок петрушки





Драники «Оригинальные»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 средних картофелины
1 крупная морковь
1 луковица
1 зубчик чеснока
200 г замороженных
белых грибов
150 г маринованной
морской капусты
3 ст. л. кукурузного
крахмала
1 ч. л. соли
молотый черный перец
по вкусу
базилик сушеный
4 ст. л. подсолнечного
масла

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и картофель помыть, отварить в мундире. Картофель – 20 минут. Морковь – 25-30 минут. Остудить, очистить, натереть на мелкой терке.
- 2 Грибы разморозить, дать стечь воде. Порезать небольшими кусочками.
- 3 Лук очистить, порезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку.
- 4 На сковороде разогреть 2 ст. л. подсолнечного масла, обжарить лук в течение 2-3 минут, добавить к луку грибы, обжаривать 10 минут на среднем огне, пока не испарится влага.
- 5 Морскую капусту мелко порезать.
- 6 Смешать картофель, морковь, чеснок, обжаренный лук, грибы. Добавить соль, перец по вкусу, базилик. Еще раз перемешать. Сформировать котлетки. Обвалять в кукурузном крахмале.
- 7 На сковороде разогреть оставшееся масло. Обжарить драники на среднем огне по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

- Для приготовления драников можно использовать сырой картофель, он будет лучше скреплять их во время жарки за счет крахмала, входящего в состав продукта. В этом случае время жарки нужно будет немного увеличить.



4
порции



107
кКал



1
час

Чечевица с сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан зеленой чечевицы
- 1 луковица
- 1 средняя морковь
- 0,5 болгарского перца
- 1 большой помидор
- 2 стебля сельдерея
- 2 зубчика чеснока
- треть стакана подсолнечного масла
- 1,5 стакана воды
- треть ч. л. соли
- зелень


4 порции


143 кКал


50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чечевицу хорошо промыть. Залить на 30 минут водой.
- 2** Лук порезать полукольцами, морковь и перец – тонкой соломкой, сельдерей – кусочками по 0,5 см. Чеснок измельчить.
- 3** Помидор ошпарить кипятком и порезать небольшими кубиками.
- 4** В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить 2-3 минуты лук. Добавить морковь, продолжать пассеровать 3-4 минуты. Переложить к луку и моркови остальные овощи: перец, помидор, сельдерей и чеснок. Тушить на небольшом огне 10 минут.



- 5** Из замоченной чечевицы слить воду. Залить 1,5 стаканами чистой воды. Добавить обжаренные овощи. На сильном огне довести до закипания. Варить 40 минут под крышкой, постоянно помешивая. Ближе к окончанию варки добавить соль. Украсить при подаче зеленью.

Стручковая фасоль с томатами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г стручковой фасоли (можно замороженной)
- 2 средних помидора
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- соль
- молотый черный перец
- молотый острый перец


2 порции


98 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук, чеснок очистить. Мелко порезать. Помидоры залить на 30 секунд кипятком. Воду слить, кожицу очистить. Порезать небольшими кубиками.
- 2** В кастрюле с толстым дном разогреть подсолнечное масло. Обжарить лук с чесноком 1-2 минуты, добавить томатную пасту, продолжать обжаривать на среднем огне еще 5 минут.
- 3** К обжарке добавить фасоль, порезанные помидоры, добавить соль и перец по вкусу, перемешать, на-



- крыть крышкой. Тушить на небольшом огне 20 минут.



Перловая каша с грибами

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перловую крупу варить 1 час. После этого дать ей постоять 10 минут под крышкой. Лук, чеснок очистить. Мелко порезать. Морковь натереть на терке для корейской моркови. Грибы порезать пластинками.
2 Обжарить лук и морковь в течение 5 минут, добавить порезанные грибы, продолжать обжаривать 10 минут. К овощам добавить перец, соевый соус, чеснок, горошек, вареную перловку. Все перемешать. Потушить еще 5 минут.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан перловой крупы
 3 стакана воды
 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 луковица
 250 г шампиньонов
 1 большая морковь
 200 г консервированного зеленого горошка
 1 зубчик чеснока
 соль, перец
 2 ст. л. соевого соуса



Гречка из духовки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречку на 30 минут залить кипятком, дать запариться под крышкой. Луковицу мелко нашинковать. Кабачок, перец, грибы порезать кусочками.
2 Обжарить 2-3 минуты лук. Добавить грибы, обжаривать 10 минут. Добавить томатную пасту, болгарский перец, кабачок, стручковую фасоль, приправу и продолжать тушить еще 5 минут.
3 Слить в чашку остатки воды, в которой запаривалась гречка. В горшочек выложить овощи с грибами, добавить зеленый горошек, гречку, соль, перец, залить оставшейся водой. Горшочек томить в духовке 45 минут при 180 °С.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан гречки
 3 стакана воды
 0,5 молодого кабачка
 200 г консервированного горошка
 100 г замороженной стручковой фасоли
 1 ст. л. томатной пасты
 200 г отварных белых грибов, 1 луковица
 0,5 болгарского перца
 2 ст. л. подсолнечного масла
 0,5 ч. л. приправы «Прованские травы»
 соль, перец



Запеченный картофель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 картофелин среднего размера
10 помидоров черри
0,5 ч. л. соли
четверть ч. л. молотого черного перца
4 ст. л. оливкового масла
3 зубчика чеснока
по 2 веточки петрушки и укропа
2 ст. л. подсолнечного масла



6 порций



153 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок пропустить через пресс. Зелень помыть. Мелко порубить.
- 2 Подготовить соус для помидоров. Смешать 2 ст. л. оливкового масла с зеленью и 2/3 чеснока.
- 3 Подготовить маринад для картофеля. Оставшийся чеснок смешать с оливковым маслом, солью, перцем.
- 4 Картофель хорошо помыть. Порезать на 3 части. Смешать с маринадом. Оставить на 20 минут мариноваться.
- 5 Помидоры помыть. Обсушить. Порезать на половинки.



- 6 Противень смазать подсолнечным маслом. Выложить картофель, сверху – помидоры черри. Каждый помидор смазать соусом из оливкового масла с чесноком и зеленью.
- 7 Запекать в разогретой духовке 30 минут при температуре 200 градусов.

Картофельно-фасолевая запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 картофелин
1 стакан белой фасоли
3 луковицы
4 ст. л. подсолнечного масла
1 ч. л. соли



6 порций



172 кКал



2 часа
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль промыть. Залить 2 стаканами холодной воды на 4 часа. Воду слить. Добавить 2 стакана чистой воды. Варить 1,5 часа, пока фасоль не станет мягкой. Добавить 0,5 ч. л. соли.
- 2 Картофель помыть, очистить, добавить 0,5 ч. л. соли, отварить.
- 3 Фасоль и картофель вместе прокрутить через мясорубку.
- 4 Лук порезать полукольцами, обжарить на подсолнечном масле, пока лук не станет мягким (5-7 минут).
- 5 В смазанный подсолнечным маслом проти-



- вень выложить половину картофельно-фасолевого фарша, следующим слоем выложить лук, последним слоем выложить фарш.
- 6 Запекать 20 минут в духовке при температуре 180 градусов.



Кабачки с рисово-овощной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 средних кабачка
1 стакан риса
1 луковица
1 сладкий болгарский перец
150 г замороженной стручковой фасоли
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. подсолнечного масла
соль
зелень для украшения



6 порций



108 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть. Налить в емкость с ним 4 стакана холодной воды. Добавить соль. Варить в течение 15 минут после закипания. Воду слить. Рис промыть холодной водой.
- 2 Овощи помыть. У перца удалить семена и плодоножку. Порезать соломкой.
- 3 У кабачка удалить плодоножку. Разрезать его поперек длины в зависимости от размера на 2-3 части так, чтобы цилиндр для приготовления риса был высотой не более 10 см. Из середины удалить мякоть, порезать ее на небольшие произвольные части.
- 4 Лук порезать полукольцами. В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить немного лук, добавить перец, продолжать обжаривать еще 1-2 минуты, аналогично после добавления томатной пасты. Засыпать в сковороду стручковую фасоль и мякоть кабачков. Тушить 10 минут под крышкой на среднем огне, периодически помешивая.
- 5 Обжаренные овощи смешать с рисом, добавить соль и перец по вкусу. Полученной начинкой нафаршировать цилиндры из кабачков.
- 6 Заготовку расставить на противне, смазанном подсолнечным маслом. Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 40 минут. При подаче украсить зеленью.

Макаронная запеканка с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г макарон
200 г брокколи
200 г цветной капусты
2 ч. л. соли
1 луковица
Для соуса:
0,5 литра овощного бульона
3 ст. л. муки
3 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока
соль, перец



4 порции



152 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В подсоленной воде до готовности отварить макароны, воду слить, макароны промыть.

2 Капусту и брокколи разделить на соцветия. Лук разрезать на две половинки. Отварить в кипящей подсоленной воде 10 минут. Лук убрать. Оставить 0,5 литра бульона для соуса. Чеснок пропустить через пресс.

3 Соус: в сковороде разогреть подсолнечное масло. Добавить просеянную муку. Интенсивно мешать. Обжарить смесь 2-3 минуты до золотистого цвета. Небольшими порциями вливать овощной бульон, интенсивно перемешивая, довести до кипения. Добавить соль, перец, чеснок, проварить еще 5 минут.



4 Противень смазать подсолнечным маслом. Выложить слой макарон. Залить половиной соуса. Затем выложить овощи и залить запеканку второй частью соуса. Запекать 40 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

Паста с кабачком и шпинатом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г спагетти
0,5 среднего молодого кабачка
1 помидор
60 г свежего шпината
соль, перец
2 ст. л. подсолнечного масла



2 порции



183 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 В подсоленной воде отварить спагетти до готовности. Воду слить, макароны промыть холодной водой.

2 Кабачок и помидор нарезать кубиками. Шпинат порезать полосками. В сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить 5 минут кабачки, добавить шпинат, обжаривать 5 минут на среднем огне, помешивая. Добавить помидор, соль и перец, тушить 10 минут на маленьком огне.



3 Спагетти переложить в сковороду к овощам, обжаривать 5 минут.



Вареники с картошкой и грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:

- 1 стакан муки
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 щепотка соли
- 0,5 стакана кипятка

Для начинки:

- 300 г вареных грибов
- 5 картофелин
- 1 луковица
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- соль, перец
- 2 литра воды
- 1 ст. л. подсолнечного масла



6 порций



138 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Подготовить начинку. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде в течение 20 минут, пока он не станет мягким.
- 2** Лук очистить, мелко порезать. Обжарить на подсолнечном масле в течение 5 минут до золотистого цвета. Добавить грибы, обжаривать еще 10 минут.
- 3** Картофель и пережаренные грибы с луком пропустить через мясорубку. Начинку перемешать.
- 4** Подготовить тесто. В емкость для замешивания просеять муку с солью. К муке добавить 0,5 стакана кипятка и подсолнечное масло. Замесить тесто. Вымешивать не менее 10 минут. Емкость с тестом прикрыть пищевой пленкой, оставить отдыхать на 15 минут.
- 5** Готовое тесто раскатать тонким слоем (около 3 мм). Вырезать заготовки для вареников с помощью простого стакана. В каждую заготовку положить 3/4 ч. л. начинки, края защипнуть.
- 6** Вскипятить воду. Слегка подсолить. В кипящую воду запустить вареники. Перемешать. Варить 3 минуты после закипания. Шумовкой переложить готовые вареники в сковороду с подсолнечным маслом. Обжарить 1-3 минуты, и можно подавать к столу.





ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ К ЧАЮ

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

С чем можно попить чай в пост? Вариантов множество. Это и сухофрукты, и всевозможные джемы, повидло и мармелад. Существует достаточное количество десертов на основе постного теста без яиц и молока. Есть варианты десертов без выпечки. В этом разделе можно подобрать для себя подходящие по вкусовым пристрастиям рецепты, а может, даже приготовить и попробовать что-то новенькое – открыть новые вкусы самому и угостить необычностью своих посящихшихся близких.



Морковный пирог «Лакомый кусочек»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 средних моркови
- 120 мл подсолнечного масла
- 1 стакан манной крупы
- 1 ч. л. муки
- 100 г мармелада
- 1 стакан сахара
- 1 лимон
- 0,5 ч. л. кардамона
- 10 г ванильного сахара
- 0,5 ч. л. соды
- 150 мл воды
- 1 ст. л. сахарной пудры

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь очистить, натереть на самой мелкой терке. Мармелад порезать мелкими кубиками. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Отжать сок половины лимона.
- 2** В миске перемешать тертую морковь, лимонную цедру и сок, кардамон, сахар обыкновенный и ванильный, воду. Дать настояться смеси 5 минут.
- 3** Добавить к заготовке мармелад и растительное масло, перемешать. Засыпать манную крупу. Соду погасить соком из второй половинки лимона и добавить в тесто. Еще раз перемешать и дать настояться 10 минут.
- 4** Форму для запекания смазать тонким слоем подсолнечного масла. Присыпать мукой, чтобы пирог не подгорел. Выложить тесто. Запекать 50 минут при температуре 180 градусов до золотистого цвета.
- 5** Подавать готовый пирог на блюде, предварительно украсив сахарной пудрой.

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ

Пирог станет еще вкуснее, если полить его перед подачей банановым киселем. Для его приготовления банан размять вилкой в пюре, перемешать с 1 ст. л. сахара. Залить стаканом кипятка, хорошенько перемешать и накрыть крышкой на 30 минут. Желейную массу протереть через полиэтиленовое сито.



6 порций



256 кКал



1 час
30 минут

Яблочный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 крупных сладких яблока
1 стакан пшеничной муки
4 ст. л. подсолнечного масла
1 неполный стакан воды
0,5 стакана сахара
10 г ванильного сахара
1,5 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. корицы



6 порций



154 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Муку смешать с разрыхлителем. Воду объединить с подсолнечным маслом, добавить сахар обычный и ванильный, перемешать до полного растворения. К жидкости добавить просеянную муку с разрыхлителем. Смешать до однородного состояния.

2 Яблоки помыть. Обсушить. Удалить середину. Порезать небольшими кубиками. Смешать с тестом.

3 Форму для запекания слегка смазать подсолнечным маслом. Выложить заготовку для пирога. Сверху посыпать корицей.

Запекать в разогретой духовке



45 минут при температуре 180 градусов.

Пирожное «Брауни»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. какао-порошка
1 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. без горки разрыхлителя
200 г фруктового пюре
50 г кешью



3 порции



209 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Муку смешать с разрыхлителем. Просеять. Добавить какао, сахарную пудру, перемешать. К сухой смеси добавить фруктовое пюре. Все перемешать до однородной массы.

2 Орехи измельчить.

3 Тесто вылить в форму для запекания. Сверху посыпать измельченными орехами.

4 Выпекать 4 минуты в микроволновке при мощности 900 Вт. Остудить. Дать постоять в холодильнике 2 часа. Разрезать на пирожные, и можно подавать к столу.





Сытная гранола

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сухофрукты, кроме цукатов, хорошо помыть. Замочить на 5 минут в кипятке. Воду слить. Сухофрукты остудить.
- 2 Цукаты, сухофрукты, орехи измельчить. Можно с помощью ножа или блендера.
- 3 Банан измельчить блендером в пюре.
- 4 Все ингредиенты смешать с овсяными хлопьями, растопленным медом, бананом и оливковым маслом.
- 5 Форму застелить бумагой для выпечки. Выложить заготовленное сырье. Плотно утрамбовать. Выпекать 30 минут при температуре 170 градусов.
- 6 Остудить. Разрезать на батончики.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана овсяных хлопьев

100 г сухофруктов (курага, чернослив, изюм, цукаты)

50 г грецких орехов

1 ст. л. меда

1 банан

1 ст. л. оливкового масла



10 порций



289 кКал



40 минут



Кокосовое печенье

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банан очистить, перетереть блендером в пюре или размять вилкой. Добавить сахар, подсолнечное масло и воду, перемешать до однородной массы. Всыпать муку и кокосовую стружку. Перемешать.
- 2 Из полученного теста сформировать небольшие шарики.
- 3 Противень застелить пергаментом. Выложить заготовку. Выпекать 20 минут при температуре 180 градусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г кокосовой стружки

5 ст. л. муки без горки

2 ст. л. подсолнечного масла

2 ч. л. воды

4 ст. л. без горки сахара

1 банан



3 порции



392 кКал



25 минут

Чайный кекс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан крепко заваренного чая
6 ст. л. меда
2 ст. л. подсолнечного масла
3 ст. л. джема
0,5 ч. л. соды
долька лимона
2,5 стакана муки



8 порций



294 ккал



55 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку.
- 2 Смешать чай, джем, растопленный мед, подсолнечное масло до однородной массы. Соду погасить соком лимона. Добавить к смеси.
- 3 В смесь засыпать муку. Вымесить тесто. Дать постоять 10 минут, пока разогревается духовка.
- 4 В форму для запекания выложить пергамент. Выложить тесто. Выпекать 40 минут при температуре 200 градусов.



Хворост

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г муки
4 ст. л. подсолнечного масла для теста
+ 1 стакан для жарки
1 ст. л. сахарной пудры
+ 2 ч. л. для подачи
долька лимона
0,5 ч. л. соды
100 мл минеральной воды



4 порции



371 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку.
- 2 Смешать подсолнечное масло с сахарной пудрой. Добавить соду, погашенную лимонным соком.
- 3 Объединить муку с жидкой смесью, добавить минералку. Вымесить тесто.
- 4 Тесто раскатать слоем не более 5 мм. Разрезать на прямоугольники. В центре каждого прямоугольника сделать прорезь, не доходя до края. Конец прямоугольника протянуть несколько раз в разрез, чтобы получилась косичка.
- 5 В сковороду налить масло. Разогреть. На интенсивном огне обжарить хворост с двух сторон.
- 6 На блюдо постелить салфетку. Выложить готовые украшения, чтобы стекло



подсолнечное масло. Для украшения присыпать сахарной пудрой.



Медовые яблочки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Курагу, изюм, чернослив залить кипятком на 10 минут. Воду слить. Сухофрукты остудить. Курагу и чернослив разрезать на 4-6 частей.

2 У яблок срезать крышку со стороны плодоножки. Вырезать в яблоках углубление таким образом, чтобы получилась емкость.

3 Грецкие орехи прожарить на сковороде 1-2 минуты. Остудить. Порубить на мелкие части.

4 Сухофрукты и орехи смешать с корицей. Выложить в углубления яблок смесь. Сверху полить медом.

5 Яблоки поместить в огнеупорную форму. Запекать 20 минут при температуре 180 градусов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 кисло-сладких яблока

4 ст. л. меда

2 кураги

2 чернослива

4 грецких ореха

2 ч. л. изюма

1 ч. л. корицы



4
порции



127
кКал



40
минут



Кабачковые оладьи сладкие

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Бананы очистить, размять вилкой или превратить блендером в пюре. Добавить соду, погашенную лимонным соком.

2 Кабачки помыть, обсушить. Натереть на мелкой терке.

3 Смешать кабачки, бананы, соль, сахар, муку и корицу.

4 На сковороде разогреть масло, ложкой выложить оладьи. Обжарить с двух сторон до золотистого цвета.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 молодых кабачка

2 банана

1 стакан муки

1 ч. л. корицы

0,5 ст. л. сахара

1 щепотка соли

0,5 ч. л. соды

долька лимона

2 ст. л. подсолнечного
масла



4
порции



173
кКал



20
минут



НАПИТКИ В ДНИ ПОСТА

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

Есть ли ограничения в напитках в дни Великого поста? Практически нет, т.к. в большинстве жидкостей, кроме молочных, не содержится животных жиров. Однако в дни поста рекомендуется исключить употребление алкоголя и кофе. А для остальных напитков действует правило: чем больше витаминов содержится в них, тем лучше. Поэтому предпочтительно употреблять свежевыжатые соки, фруктовые чаи, морсы, взвары. И в этом разделе вы найдете немало интересных рецептов вкуснейших напитков к постному столу.



Бруснично-облепиховый чай

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоду промыть и растолочь до состояния пюре. Смешать с медом.
- 2 Добавить к смеси 2 дольки апельсина (вместо апельсина можно добавить лимон).
- 3 Воду довести до кипения. Залить смесь из ягод и меда.
- 4 Емкость с ароматным чаем укутать. Дать настояться 20 минут, и можно подавать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 литр воды
- 3 ст. л. брусники
- 3 ст. л. облепихи
- 2 дольки апельсина
- 1,5 ст. л. меда



Постный виноградный глинтвейн

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты помыть. Яблоко порезать на ломтики толщиной 5 мм. Поместить в сотейник.
- 2 Выдавить сок половины апельсина. Оставшуюся часть порезать полукружьями. Все отправить в сотейник к яблокам. Добавить 2 палочки корицы, кардамон, гвоздику, бадьян, цедру и душистый перец.
- 3 Залить заготовленные продукты виноградным соком. Поставить на плиту нагреваться на медленном огне до горячего состояния, но не допускать кипения напитка. Можно подавать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 литр виноградного сока
- 1 апельсин
- 0,5 кислого яблока
- 2 палочки корицы
- 0,5 ч. л. кардамона
- 3 бутона гвоздики
- 0,5 ч. л. молотой корицы
- 1 звездочка бадьяна
- 3 горошины душистого перца
- 1 ст. л. сушеной апельсиновой цедры
- 1 ст. л. сахара



Сбитень с клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр воды
 150 г клюквы (можно замороженной)
 4 ст. л. цветочного меда
 треть лимона
 1 веточка мяты
 1 ч. л. без горки кардамона
 1 ч. л. молотой корицы
 2 бутона гвоздики
 2 ст. л. сахара



4 порции



43 кКал



1 час
 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Клюкву помыть, обсушить. Растолочь с сахаром.
2 Воду вскипятить. Добавить корицу, кардамон и растолченную клюкву. Варить на среднем огне под крышкой 15 минут. Добавить гвоздику и мяту, варить еще 5 минут.
3 После завершения варки кастрюлю прикрыть полотенцем. Дать отвару настояться 1 час. Процедить, добавить мед и перемешать.
4 Лимон порезать на дольки, добавить к напитку. Дать постоять еще 15 минут, и можно подавать к столу.



Коктейль «Освежающий»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр воды
 1 средний свежий огурец
 1 зеленое яблоко
 1 стебель сельдерея
 0,5 лайма
 0,5 апельсина
 пучок петрушки
 4 листочка мяты



4 порции



25 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурец, яблоки, сельдерей и зелень помыть.
2 У яблок удалить плодоножку и семена, порезать полукольцами толщиной не более 5 мм.
3 Сельдерей нарезать мелкими кубиками. Огурец – тонкими полукружьями.
4 Апельсин и лайм порезать четвертькольцами. Цедру не снимать.
5 Зелень мелко порубить.
6 Ингредиенты сложить в стеклянную емкость, кувшин или банку. Залить холодной водой. Дать настояться сутки в холодильнике. Подавать с кубиками льда.





Фруктово-овсяный коктейль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овсяные хлопья залить на 2 часа холодной питьевой водой. После того, как хлопья напитаются, взбить их блендером до однородной массы.
- 2 Полученную массу процедить через сито, чтобы не осталось комочков.
- 3 К овсяному молоку добавить льняное масло и щепотку соли. Перемешать.
- 4 Банан помыть, очистить, порезать на произвольные кусочки.
- 5 Добавить к жидкости банан и слегка размороженную малину. Взбить блендером до однородной массы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 стакана воды
- 1 банан
- 50 г замороженной малины
- 2 ст. л. меда
- 2 ст. л. льняного масла
- щепотка соли

ХОЗЯЮШКЕ НА ЗАМЕТКУ
Овсяное молоко без наполнителей можно хранить в холодильнике до 5 дней.



3 порции



93 кКал



2 часа 10 минут



Банановый коктейль с морковью

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Отжать сок через марлю.
- 2 Имбирь очистить. Нарезать мелкими пластинами. Банан порезать произвольными кусочками. Апельсин очистить от кожуры, удалить косточки, прожилки и пленку с долек.
- 3 Все ингредиенты поместить в чашу блендера. Добавить морковный сок, мед и выжать сок половинки лимона. Все перемолоть блендером до однородной массы.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банан
- 1 большой апельсин
- 2 средних моркови
- 50 г корня имбиря
- 0,5 лимона
- 0,5 ст. л. меда



2 порции



70 кКал



15 минут

Тыквенный смузи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г тыквы

1 грейпфрут

1 ст. л. сахарной пудры
четверть лайма

1 щепотка молотого
кардамона

1 щепотка молотой
корицы

1 щепотка молотой
гвоздики

1 щепотка куркумы

2-3 листочка свежей мяты



3
порции



30
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Грейпфрут, тыкву и листья мяты помыть. Тыкву очистить. Порезать на средние кусочки небольшого размера. Грейпфрут очистить, удалить перегородки и кожицу с долек. Листья мяты обсушить.

2 В чашу блендера поместить тыкву, грейпфрут, сахарную пудру, специи и 2 листа мяты. Выжать сок лайма. Все ингредиенты взбить блендером до однородной массы, чтобы не осталось комочков.

3 При подаче украсить листиком мяты и долькой грейпфрута.



Коктейль «Витаминный взрыв»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 свежих огурца

1 авокадо

1 зеленое яблоко

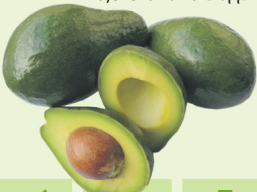
1 киви

5 листьев шпината

1 ст. л. меда

0,5 лимона

0,5 стакана воды



3
порции



71
ккал



15
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы, киви, авокадо и яблоки очистить от кожуры. У авокадо удалить косточку. У яблока вырезать семена и плодоножку. Все овощи и фрукты нарезать кубиками.

2 У листьев шпината удалить стебли. Порвать на части.

3 В воду добавить мед и отжатый сок лимона. Перемешать до полного растворения меда.

4 Заготовленные ингредиенты сложить в чашу блендера. Добавить медово-лимонную смесь. Измельчить состав блендером до однородной массы.





Облепиховый кисель

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овсяные хлопья замочить в холодной воде на сутки. Жидкость, полученную при замачивании, процедить через мелкое сито.
- 2 Облепиху добавить к овсяному настою. Туда же выжать сок апельсина. Погружным блендером довести смесь до однородной массы. Полученную смесь еще раз процедить. Варить на маленьком огне 15 минут до загустения.
- 3 В конце варки в горячий напиток добавить сахар. Размешать. Можно подавать к столу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан овсяных хлопьев
- 0,5 литра воды
- 0,5 стакана замороженной облепихи
- 1 апельсин
- 1 ст. л. сахара



Клюквенный кисель «Классический»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоду растолочь. Сок отжать через марлю.
- 2 Жмых от клюквы залить водой и довести до кипения, но не кипятить. Полученный отвар процедить через марлю.
- 3 Остудить 0,5 стакана отвара. Развести в нем крахмал до получения однородной массы.
- 4 В оставшуюся часть отвара добавить сахар. Довести до кипения, влить клюквенный сок. Перемешать. Снова довести до кипения, вливать в жидкость, интенсивно размешивая, крахмальную заготовку. Последний раз закипятить.

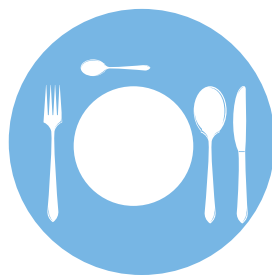
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 литр воды
- 4 ст. л. сахара
- 3 ст. л. крахмала
- 1 стакан свежей или замороженной клюквы



- 5 Перед подачей кисель охладить до комнатной температуры.

калорийность указана на 100 г продукта



СТОЛ НА БЛАГОВЕЩЕНИЕ

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

Благовещение – один из великих православных праздников, который верующие ежегодно отмечают 7 апреля. По преданию в этот день в доме праведного старца Иосифа явился Деве Марии архангел Гавриил, принеший благую весть о рождении Иисуса, Сына Всевышнего. Праздник светлый, радостный, большой. А потому в этот день рекомендуется сходить в церковь на торжественную службу и накрыть праздничный стол для родных и близких. В Благовещение предусмотрены послабления поста, поэтому праздничный стол можно разнообразить блюдами из морепродуктов и рыбы.



Баклажанный салат с сыром тофу

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 баклажан
- 10 помидоров черри
- 150 г любой зелени
- 25 г кедровых орешков
- 150 мл оливкового масла
- 1 ст. л. соли
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- маленький пучок базилика
- маленький пучок мяты
- сыр тофу

Для заправки:

- 1 средний мягкий помидор
- 0,5 острого перца
- 2 ч. л. бальзамического уксуса
- 30 мл оливкового масла
- 0,5 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. паприки



4 порции



120 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Баклажан нарезать кружочками толщиной около 5 мм. Поместить в миску и присыпать солью, оставить на 5-7 минут, чтобы кружочки овоща выпустили горечь.
- 2** Смыть соль с баклажана. Обсушить, обвалять каждый кусочек в кукурузном крахмале.
- 3** Обжарить кружочки в сотейнике или фритюрнице с обеих сторон в оливковом масле до румяной корочки (около 3-4 минут). Выложить на бумажные салфетки, чтобы избавиться от излишков масла.
- 4** Помидоры черри помыть и нарезать на четвертинки.
- 5** В блюдо выложить зелень. Разложить кусочки помидоров черри произвольно.
- 6** Остывшие баклажаны выложить на блюдо с салатом.
- 7** Базилик и мяту помыть, обсушить, порезать, добавить к салату.
- 8** Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде.
- 9** Горький перец измельчить.
- 10** Подготовить заправку. Смешать с помощью блендера мякоть помидора с бальзамическим уксусом, оливковым маслом, горьким перцем, паприкой и соевым соусом.
- 11** Готовый салат полить заправкой и посыпать сверху кедровыми орешками и кусочками сыра.

калорийность указана на 100 г продукта

Шампиньоны фаршированные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г шампиньонов
1 ч. л. соевого соуса
2 зубчика чеснока
2 ст. л. томатного соуса
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. черного молотого перца
2 ст. л. подсолнечного масла
100 г круглого пропаренного риса
1 красный болгарский перец



5 порций



111 кКал

1 час
10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Рис промыть. Залить стаканом воды. Добавить соль по вкусу. Варить до готовности. Оставить под крышкой на 10 минут.
2 Чеснок мелко порубить. Грибы помыть. Ножки вырезать, мелко порезать.
3 Перец порезать небольшими кубиками.
4 В сковороде разогреть половину подсолнечного масла. Обжарить ножки грибов 5-7 минут. Добавить перец, молотый перец и чеснок, обжаривать еще 5 минут. Залить томатную пасту, соевый соус, перемешать и тушить еще 3 минуты.



5 Смешать с рисом обжаренные овощи. Разложить начинку в шампиньоны.
6 Противень смазать маслом. Выложить грибы с начинкой. Выпекать в духовке 30 минут при температуре 180 градусов.

Закуска из помидоров «Пикантная»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г некрупных помидоров
100 г моркови по-корейски
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок укропа
2 зубчика чеснока
0,5 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. оливкового масла
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
сушеная острая паприка
1 ч. л. молотого кориандра



6 порций



79 кКал

2 часа
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чеснок очистить. Зелень помыть, поместить в чашу блендера. Добавить уксус, оливковое масло, чеснок, приправы, сахар и соль. Все измельчить.
2 Помидоры помыть, удалить плодоножку, порезать на 4-5 частей. В стеклянную банку поместить помидоры. Добавить морковь, залить соусом. Все аккуратно смешать, чтобы дольки помидоров остались целыми.
3 Банку закрыть крышкой. Перевернуть вверх дном. Оставить мариноваться в холодильнике на ночь. Готовые пикантные помидоры можно подавать к столу.





Рыбка под шубой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи отварить до мягкости. Остудить, почистить. Натереть на крупной терке. Каждый овощ отдельно смешать с небольшим количеством майонеза.
- 2 Лук порезать мелкими кубиками. Рыбу порезать небольшими кусочками.
- 3 На дно блюда выложить половину свеклы, сверху – половину моркови, затем половину картофеля. Каждый слой разровнять. Четвертым слоем выложить рыбу, посыпать сверху луком. После рыбы снова слой из овощей: оставшийся картофель, морковь,

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе соленой красной рыбы
0,5 красной салатной луковицы
2 небольших свеклы
2 средних картофелины
2 средних моркови
150 мл постного майонеза



2 порции



189 ккал



1 час 30 минут

свекла. Последний слой свеклы смазать тонким слоем майонеза. Дать пропитаться 1 час в холодильнике.



Постный майонез

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Крахмал полностью растворить в 50 мл холодной воды до однородной массы без комочков.
- 2 Оставшуюся воду довести до кипения. Перемешивая, влить крахмальную жидкость. Смешать до однородного состояния. Остудить.
- 3 Заготовку поместить в чашу блендера. Добавить горчицу, соль, сахар.
- 4 Блендер опустить на самое дно чаши. Взбивать заготовку на средней скорости, слегка приподнимая и опуская блендер, пока масло не вступит в процесс перемешивания и не побелеет.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан подсолнечного масла
1 ч. л. с горкой горчицы
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. 9 % уксуса
1 ст. л. кукурузного крахмала
150 мл воды



6 порций



487 ккал



20 минут

- 5 К смеси влить уксус. Взбить еще в течение 1 минуты на большой скорости по всему объему майонеза.

Салат с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 тушки кальмара
 3 средних картофелины
 200 г маринованных грибов
 1 маленькая банка консервированной кукурузы
 2 свежих огурца
 1 соленый огурец
 1 красная салатная луковица
 зелень укропа
 постный майонез, соль, перец



4 порции



65 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить в кожуре 20 минут. Остудить. Очистить. Порезать кубиками.
- 2 Кальмаров сполоснуть кипятком. Удалить пленку. Подсоленную воду довести до кипения. Отварить кальмаров в течение 1,5 минут. Воду слить. Кальмаров остудить. Нарезать соломкой.
- 3 Нарезать соломкой свежие и соленые огурцы.
- 4 Лук порезать тонкими четвертькольцами.
- 5 Укроп помыть. Обсушить. Мелко порубить.
- 6 Маринованные грибы порезать на 2-3 части в зависимости от размера, мелкие можно оставить целыми.



- 7 Все ингредиенты объединить, добавить кукурузу, соль, перец и постный майонез. Перемешать.

Картофель горчичный

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 средних картофелин
 2 ст. л. французской горчицы
 1 зубчик чеснока
 2 ст. л. оливкового масла
 2 ч. л. орегано
 соль, перец



2 порции



130 кКал



1 час 30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель очистить. Порезать на 5-6 долек. Отварить в течение 5 минут.
- 2 Подготовить маринад. Чеснок пропустить через пресс. Смешать горчицу, чеснок, оливковое масло, орегано, соль и перец.
- 3 Картофель смешать с маринадом. Оставить на 40 минут, накрыв пленкой или крышкой.
- 4 Форму застелить бумагой для выпечки. Выложить картофель в один слой. Запекать 40 минут при температуре 180 гра-



дусов до золотистой корочки.



Шашлык из семги с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г филе семги (лосося, горбуши, кижуча)
- 5 ст. л. соевого соуса
- 1 сладкий болгарский перец
- 150 г шампиньонов
- 1 небольшой молодой кабачок
- 1 баклажан
- 1 ч. л. соли
- смесь перцев по вкусу
- 3 ст. л. рафинированного оливкового масла
- четвертинка лимона



4 порции



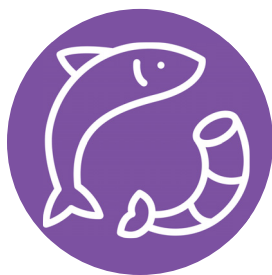
118 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Овощи и грибы помыть. У кабачка и баклажана отрезать плодоножку. Порезать кружками толщиной 5-7 мм.
- 2** Баклажаны засыпать солью на 15 минут. Затем соль смыть, баклажаны обсушить.
- 3** Мякоть рыбы отделить от кожи. Порезать кубиками со стороной 3 см. Залить рыбу соевым соусом. Убрать в холодильник мариноваться на 40 минут.
- 4** Перец очистить от плодоножки и семян. Порезать полосками шириной около 3 см. Грибы порезать на половинки.
- 5** Баклажаны, грибы, кабачки и перец собрать в одну емкость. Посолить, поперчить, залить оливковым маслом. Перемешать. Убрать в прохладное место мариноваться на 30 минут.
- 6** На деревянные шпажки или небольшие шампуры нанизать, чередуя, кусочки лосося и овощи с грибами. Выложить шампуры на решетку.
- 7** Духовку разогреть до 180 градусов. Решетку с шампурами поместить в духовку. На уровень ниже поставить противень, чтобы в процессе жарки стекал маринад. Готовить 15 минут. Затем в режиме верхнего гриля подрумянить шашлычки по 2 минуты с каждой стороны.
- 8** Перед подачей выложить на блюдо, украсить зеленью и сбрызнуть лимонным соком.



СТОЛ НА ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

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

Праздник Вербного воскресенья посвящен Входу Господнему в Иерусалим. После посещения церкви верующие христиане накрывают праздничный стол, пусть и отмечают дату не слишком торжественно. В этот день обязательно за обеденным столом должна собраться вся семья. На столе могут присутствовать каши и злаковые блюда, овощные котлеты и голубцы, постная выпечка, гречневые блины, разнообразные овощные салаты и постные десерты. Вербное воскресенье – один из немногих дней в пост, когда разрешено употреблять блюда из рыбы. Но блюда необходимо готовить заранее и есть холодными.



Рулетки из кабачков «Королевские»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 тигровых креветок
- 1 небольшой кабачок
- 2 небольших помидора
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- четвертушка лимона
- 1 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- небольшой пучок укропа
- 2 листа салата
- соль, перец


5 порций


95 кКал


30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кабачок нарезать вдоль пластинами толщиной около 5 мм. Посолить. В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить пластины из кабачков с каждой стороны по 2-3 минуты до золотистого цвета. Переложить жареные кабачки на бумажную салфетку, чтобы стекло масло.
- 2** Помидоры порезать мелкими кубиками. Лук порезать кубиками. На сковороду добавить масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить помидор, соль, перец по вкусу. Перемешать, потушить на среднем огне 5 минут.
- 3** Чеснок измельчить. Залить оливковым маслом. Дать маслу с чесноком настояться 10 минут.
- 4** Креветки очистить. Голову удалить. Отделить панцирь. На спинке сделать надрез и удалить серую вену.
- 5** На сковороде разогреть оливковое масло с чесноком, выложить креветки, посолить, поперчить. Быстро обжарить со всех сторон. Как только креветки перестанут быть прозрачными, они готовы. Переложить на блюдо. Сбрызнуть соком лимона. Укроп измельчить. Смешать с обжаркой из помидоров и лука.
- 6** Собрать все ингредиенты в рулетки. На пластину кабачка выложить помидорный фарш, одну креветку, закатать в рулетик. Зафиксировать край шпажкой или зубочисткой. При подаче выложить на листья салата.

Салат со стручковой фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 помидоров черри
300 г стручковой фасоли
(можно замороженной)
6 листьев шпината
2 ст. л. оливкового масла
1 луковица
2 дольки чеснока
2 ч. л. бальзамического
уксуса
1 ст. л. нарезанной зелени
петрушки
0,5 ч. л. сухого шалфея
1 ст. л. соевого соуса
перец



4
порции



97
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Фасоль и помидоры черри помыть. Лук, чеснок очистить. Лук порезать мелкими кубиками, чеснок измельчить.
2 В сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить лук до золотистого цвета 3 минуты. Добавить чеснок, продолжать обжаривать 1 минуту. Засыпать фасоль, шалфей, петрушку, налить соевый соус, перец по вкусу. Тушить 10-15 минут, пока фасоль не станет мягкой. Фасоль с приправами остудить.
3 Помидоры порезать на 2-4 части в зависимости от размера.



4 На блюдо выложить листья шпината, фасоль, черри. Аккуратно перемешать.

Салат «Праздничный»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г пекинской капусты
1 крупная морковь
2 средних картофелины
1 крупная свекла
250 г маринованных грибов
(белых или маслят)
1 яблоко
1 фиолетовая луковица
зелень для украшения
4 ст. л. постного майонеза



4
порции



76
кКал



1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель, морковь и свеклу отварить до готовности. Остудить, очистить. Картофель порезать небольшими кубиками. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Свеклу смешать с майонезом.
2 Лук порезать мелкими кубиками. Грибы порезать на несколько некрупных частей. Пекинскую капусту нашинковать. Яблоко очистить, порезать кубиками.
3 Зелень порезать.
4 Салат выкладывать слоями. Первым слоем грибы, далее лук, картофель. Слой картофеля смазать майонезом. Следующий слой –



пекинская капуста, яблоки, майонез. Выложить свеклу. Последний слой – морковь. Завершить салат майонезом. Украсить зеленью.



Рататуй

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 баклажана
- 2 кабачка
- 1 кг помидоров
- 2 болгарских перца
- 4 средних картофелины
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. прованских трав
- соль, перец



6 порций



84 кКал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук порезать мелкими кубиками. У перца удалить плодоножку и семена, порезать небольшими кубиками. Половину помидоров порезать мелкими кубиками.
- 2** В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Обжарить лук до мягкого состояния около 3 минут. Добавить перец и помидоры. Посолить по вкусу.
- 3** Картофель помыть. Отварить в течение 10 минут. Остудить, очистить, порезать кружками толщиной 1 см.
- 4** Кабачки и баклажаны помыть, обсушить, отрезать хвостики. Порезать кружками такого же размера, как картофель. Оставшуюся половину помидоров порезать кружками по 1 см.
- 5** Чеснок очистить, измельчить.
- 6** Подготовить заливку. К 4 ст. л. оливкового масла добавить прованские травы, соль, перец. Смешать.
- 7** На дно формы выложить обжаренные овощи. Далее, чередуя, выложить в несколько рядов: кабачки, баклажаны, помидоры, картофель. Залить подготовленным соусом из оливкового масла.
- 8** Подготовленные овощи прикрыть фольгой. Запекать при температуре 180 градусов 30 минут. Фольгу снять. Оставить запекаться при той же температуре еще 20 минут.



Заливная рыбка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рыбу помыть, очистить. Отрезать голову, плавники, хвост. Тушку порезать на порционные куски шириной около 2 см. Хребет вырезать, кости удалить. Рыбу посолить, убрать в холодильник, пока готовится бульон.
- 2 Лук и морковь очистить.
- 3 Подготовить бульон. Залить холодной водой остатки от рыбы: хвост, кости, плавники. Поместить к рыбным остаткам целую морковь и лук. Довести до кипения. Варить 20 минут. Когда морковь станет мягкой, извлечь из кастрюли. Оставить для украшения. Проварить бульон еще 10 минут. Добавить перец горошком, лавровый лист, 2 ч. л. соли без горки. Кипятить бульон еще 15 минут.
- 4 Извлечь все содержимое бульона. Огонь не выключать. В кипящую жидкость положить филе рыбы. Варить, пока рыба не побелеет. Достать из бульона, сохраняя целостность кусочков. Разложить в форме для заливного.
- 5 Из вареной моркови вырезать звездочки. Оливки порезать на половинки. Отрезать 2 тонких, полупрозрачных кусочка лимона. Разрезать на четыре части. Листья петрушки отделить от стебля. Все составляющие разложить рядом или поверх рыбы в произвольном порядке.
- 6 Бульон процедить. Залить подготовленную рыбу с украшением. Поставить застывать в холодильник.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 карп или другая рыба
1 морковь
1 луковица
10 зеленых оливок
четверть лимона
3 ч. л. соли
1,5 литра воды
5 горошин черного перца
2 лавровых листа
5 листьев петрушки



6
порций



47
кКал



1 час
20 минут



Морковный десерт «Восторг»

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Цедру мандарина натереть на мелкой терке.
- 2 Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде. Измельчить ножом.
- 3 Финики помыть. Обсушить. Удалить косточки. Порезать на 2-3 части.
- 4 Все ингредиенты и приправы поместить в блендер. Перемолоть в однородную массу. Добавить подсолнечное масло, продолжать перемешивать.
- 5 Из полученного теста сформировать небольшие шарики размером с грецкий орех. Обвалять в кокосовой стружке. Убрать в холодильник на 2 часа.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 морковь
- 150 г фиников
- 1 стакан грецких орехов
- 2 ст. л. изюма
- цедра 1 мандарина
- по четверти ч. л. корицы, имбиря, мускатного ореха
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. с горкой кокосовой стружки



4 порции



420 кКал



15 минут



Халва

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Семечки обжарить на сухой сковороде 2-3 минуты.
- 2 Пересыпать в чашу блендера. Измельчить в крошку.
- 3 К крошке из семечек добавить мед. Хорошо перемешать до загустения.
- 4 Сформировать шарики. Дать постоять 2 часа в холодильнике.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан семечек
- 1,5 ст. л. жидкого меда



2 порции



551 кКал



15 минут



Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 19 МАРТА!



СДЕЛАЕМ ПОЧВУ БОГАЧЕ

Каждому дачнику необходимо знать о том, как «работает» почва. Разберемся в основах почвоведения и агрохимии и, вооружившись знаниями, составим систему правильного питания для сада.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ГРЯДКИ

Чтобы в новом сезоне получить большие урожаи уже весной, нужно подпитать сад-огород – внести весенние удобрения. Поговорим о том, какие питательные элементы необходимы на овощных грядках.



«НАРОДНЫЕ УДОБРЕНИЯ» СВОИМИ РУКАМИ

Книги по природному земледелию просвещают: растения кормит сама природа, надо только грамотно использовать все пищевые отходы, которые часто мы выбрасываем в мусор, в лучшем случае – в компост. Как ими распорядиться? Перед дачным сезоном садоводы поделились своими маленькими секретами.



**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц.
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**

С заботой о здоровье

Пост – это серьезное испытание для организма. Великий пост у верующих длится семь недель и предусматривает серьезные ограничения в питании. В этот период из меню исключают любые продукты животного происхождения: мясные, рыбные, молочные продукты и яйца.

И необходимо спланировать свой рацион так, чтобы с разрешенной пищей организм получал важные и полезные вещества и микроэлементы. Еда должна быть легкой и простой в приготовлении и не перегружать желудок. За основу питания лучше взять блюда из круп, овощей, грибов и бобовых культур. Для перекуса отлично подойдут фрукты, орехи, сухофрукты. Обязательно употреблять как можно больше жидкости: соков, компотов, чаев, узваров и простой воды.

В от основной «продуктовый набор», особенно полезный и обогащенный витаминами для поддержания организма в период ограничений.



- **Макаронные изделия, картофель и крупы** содержат углеводы, которые насыщают организм энергией и надолго утоляют чувство голода. Такие продукты отлично подходят для тех, кто ведет активный образ жизни. Помимо этого, крупы имеют богатые запасы клетчатки, важной для обеспечения качественного пищеварения и очищения организма.

- **Огурцы, помидоры, капуста и другие овощи**, благодаря высокому содержанию клетчатки, способствуют стабильной работе пищеварительной системы и кишечника, снижают уровень холестерина. Помимо этого,



в овощах содержится большое количество растительных жиров и многих витаминов, которых нет в других продуктах.

- **Хлеб из муки грубого помола** стимулирует выведение шлаков из организма, положительно влияет на микрофлору кишечника.



Например, в помидорах много калия, полезного для работы сердца. Огурец богат витамином С, который способствует укреплению иммунитета.

• **Орехи, семечки, бобовые культуры, грибы, редис и брюссельская капуста**

– источник растительного белка. Употребление таких продуктов является обязательным. Белок – это строительный материал для клеток. Он способствует улучшению обмена веществ, защищает организм и заряжает энергией. Животный белок в дни поста исключен, поэтому восполнить недостаток помогут продукты, обогащенные растительным белком.



• **Курага, чернослив, изюм и другие сухофрукты**

– это кладовая витаминов, таких как А, В, С, пектинов и органических кислот. Сушеные абрикосы повышают защитные силы организма. Курага очень полезна для сердечно-сосудистой системы, помогает в борьбе с анемией и нормализует давление. Чернослив помогает при проблемах желудочно-кишечного тракта и нормализует обменные процессы, протекающие в организме. Сухофрукты можно употреблять и в качестве перекуса, и добавлять в различные блюда. Например, в каши вместо сахара.



• Актуален вопрос, можно ли в пост употреблять соевое мясо, постный майонез и другие соевые заменители. В этих продуктах не содержится животных жиров, поэтому их употребление допустимо и не противоречит правилам поста. Но если рассматривать соевое мясо как желанный продукт и искушение, то лучше воздержаться от такого питания.

• **Мед** – эликсир здоровья и долголетия. Употребление меда улучшает кровообращение, повышает гемоглобин и дает организму необходимую для жизни энергию. Мед служит отличной альтернативой сахару, и может быть использован в процессе приготовления пищи. Но не стоит употреблять его в неограниченных количествах, так как этот продукт может спровоцировать аллергическую реакцию.



Сбалансированное питание в это непростое время и подкрепление приемов пищи молитвой позволит с легкостью обновить организм и укрепить дух в дни Великого поста.

Сухоядение в пост

Сухоядение – наиболее строгая степень поста. Дни сухоядения предполагают употребление пищи, которая не прошла термическую обработку. Это свежие, моченые, квашеные фрукты и овощи, сухофрукты и орехи.

- В течение поста большинство дней считается днями сухоядения, кроме суббот и воскресений, а также дней, когда предполагается полное воздержание от пищи, или голодание.

- Продукты, которые не дозволены к употреблению: подсолнечное масло, алкоголь. К списку исключений относятся также компоты, горячие напитки, кофе.

- К разрешенным продуктам относятся: ржаной хлеб, маринованные, квашеные и соленые овощи и грибы. Из напитков – вода и сок.



Но такие строгие ограничения не означают, что это дни полного голодания.

- Сделать питательным меню могут каши. Овсяные хлопья можно залить на ночь холодной водой, овсяным, миндальным или кокосовым молоком в пропорции 2 к 1, утром добавить мед, орехи, семена и получить в итоге вкусный и питательный завтрак.
- Существует достаточно вариантов для приготовления салатов в такие дни, так как ограничений в овощах нет. В качестве заправки можно использовать лимон.
- Отличным вариантом перекуса будут бутерброды, приготовленные из ржаного хлеба с овощами, например с авокадо, перетертым в пюре с помощью блендера. Дополнит такой бутерброд богатое витаминами семя льна.

Однако священнослужители говорят, что строгие правила расписаны для служителей церкви, которые следуют монастырскому уставу, а миряне могут соблюдать менее строгий пост. При желании же поститься строго, стоит посоветоваться со своим духовным отцом и взять у него благословение на этот подвиг.

Но все же самое важное в такие дни – исключить злые мысли и поступки, возрастить любовь к ближнему, научиться прощать. Главное – это духовная пища. Соблюдать пост в питании будет легче, если соблюдать пост духовный.



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 05 (124)
12 – 25 марта
2021 года



ПАМЯТКА АЛЛЕРГИКА

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ 2021

СТР. 7

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

СТР. 3

ТАПОЧКИ НА ЛАПОЧКИ

ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА

СТР. 17

СЫР ТОФУ

К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ И В ПОСТ



СТР. 18-19

ISSN 2712-9861



АИР ПРИ
АНГИНЕ, РАНАХ
И ГАСТРИТЕ

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

УХО СТАЛО
СЛЫШАТЬ ТУГО

ПРИЧИНЫ, ЛЕЧЕНИЕ
И ПРОФИЛАКТИКА ТУГОУХОСТИ

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

16+ Реклама

В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✓ Интервью с ЛОР-врачом о причинах и первых симптомах тугоухости, методах лечения и профилактики снижения слуха. Доктор расскажет, о грамотной диагностике заболевания и подборе слухового аппарата.
- ✓ Советы врача-ортопеда о том, как снять острый приступ люмбаго. Доктор поведает о причинах его возникновения и правилах поведения во время острых болей.
- ✓ Календарь цветения для аллергиков и астматиков, который поможет сориентироваться с графиком профилактики приступов и планированием отдыха.
- ✓ Полезную и интересную информацию о соевом сыре тофу. Узнаете, почему этот продукт стоит ввести в рацион, как его правильно употреблять и с какие блюда можно приготовить на его основе.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ
«ПОЧТА РОССИИ» П2961

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2-е полугодие 2021 года.

Оформить подписку до почтового ящика можно
во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2021 года

2 месяца (1 номер)	34,22 руб.*
6 месяцев (3 номера)	102,66 руб.*

ЦЕНЫ на 2-е полугодие 2021 г.
СНИЖЕНЫ на **9%****

**по отношению к ценам 1-го полугодия 2021 года (за 1 экз. издания)
в период основной подписной кампании

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2021 года***	
№7/2021	Консервирование
№8/2021	Пироги
№9/2021	Новогоднее меню

Подписной индекс **П5927** в каталоге «Почта России»

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы).

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

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться,
сидя дома или на даче,
без посещения почтового
отделения

Онлайн
на сайте
Почты
России
<https://podpiska.pochta.ru>
или через мобильное
приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн- подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!