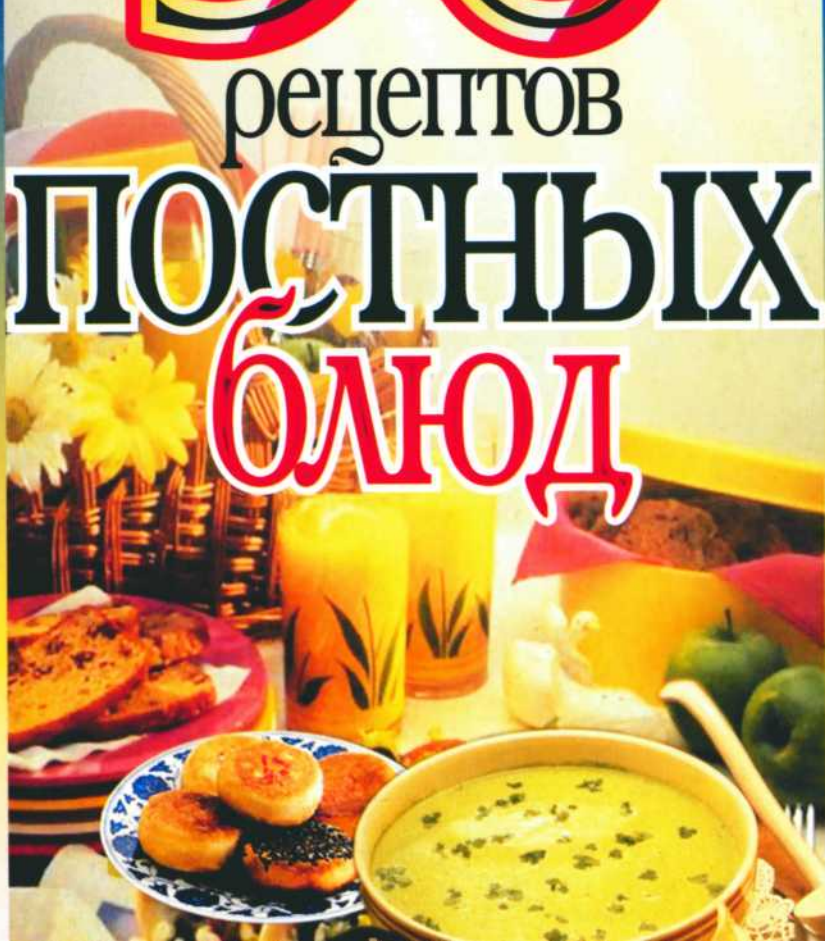


50

рецептов

ПОСТНЫХ блюд



Составитель И.И. Каторина

Подписано в печать 11.05.05 г. Формат 84x108 1/32.
Усл. печ. л. 1,68. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 1211.

50 рецептов постных блюд 7 сост. И.И. Каторина. —
П99 М.: АСТ; СПб.: Полигон, 2005. — 30, [2] с.

ISBN 5-17-023982-3 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-89173-210-6 (ООО «Издательство «Полигон»)

В брошюре представлены 50 рецептов постных блюд, в основе кото-
рых — секреты старинной русской монастырской кухни, передаваемые из
поколения в поколение. Необычные блюда из круп, овощей, грибов и рыбы
поражают своим разнообразием и настолько вкусны и соблазнительны, что
и страстный поклонник мяса не устоит перед их очарованием!

УДК 641
ББК 36.997

© А.В. Сергеев, дизайн обложки, 2003

Предисловие.....	5
------------------	---

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЕЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Закуски

1. Салат с черносливом.....	7
2. Салат из моркови с соленым огурцом.....	7
3. Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука.....	7
4. Салат из тертой моркови с капустой кольраби.....	8

Первые блюда

5. Похлебка с гречневой крупой.....	9
6. Капустный суп с томатной пастой.....	9
7. Щи постные.....	9
8. Щи с грибами.....	10
9. Рассольник овощной.....	10

Вторые блюда

10. Капуста тушеная.....	11
11. Белокочанная капуста с грибами.....	11
12. Отварная фасоль по-монастырски.....	И

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Закуски

13. Грибная икра.....	13
14. Редька с маслом.....	13
15. Икра из соленых огурцов.....	13
16. Салат из редьки.....	14
17. Салат из моркови с яблоками.....	14
18. Винегрет из овощей.....	14
19. Салат из белой фасоли.....	15
20. Салат из фасоли и картофеля.....	15

Первые блюда

21. Постный гороховый суп.....	16
22. Русская постная похлебка.....	16
23. Рассольник.....	16
24. Щи кислые.....	17
25. Грибной суп с гречневой крупой.....	18

Вторые блюда

26. Запеканка картофельная.....	19
27. Картофельные галушки.....	19
28. Голубцы с белокочанной капустой.....	19
29. Голубцы из квашеной капусты.....	20
30. Оладьи капустные.....	20
31. Рагу из фасоли с картофелем.....	21
32. Фасоль в горшочке (древний византийский рецепт)....	21
33. Блины гречневые — «грешники».....	22
34. Пельмени со свежей капустой	22

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Закуски

35. Салат с сельдью.....	23
36. Расстегаи.....	23
37. Салат из грибов с сельдью.....	24
38. Салат с копченой треской.....	24
39. Осетрина отварная.....	24

Первые блюда

40. Праздничная солянка.....	25
41. Солянка рыбная.....	25
42. Рассольник «Новотроицкий».....	26
43. Рыбный суп.....	26
44. Рассольник рыбный.....	27

Вторые блюда

45. Котлеты рыбные.....	28
46. Рыбная запеканка.....	28
47. Рыба, запеченная в фольге.....	28
48. Рыба, запеченная в капусте.....	29
49. Рыбник.....	29
50. Судак тушеный.....	30

Устав Церкви четко указывает, от чего следует воздерживаться во время постов: «Все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен*, не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда рыба и растительное масло, смотря по различию святых постов». Посты бывают простые и более строгие. Правила воздержания, предписанные Церковью, особенно строги в Рождественский (Великий) и Петров посты.

Например, в Великий пост в понедельник, среду и пятницу уставом запрещаются рыба, вино и растительное масло, а пищу дозволяется принимать без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни — вторник, четверг, субботу и воскресенье — разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни, а также в великие праздники, например в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и масло. От 20 декабря до 25 декабря (по старому стилю) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется.

Установление Рождественского поста, как и других многодневных постов, относится к древним временам христианства. Уже с IV века Святой Филастрий, Блаженный Августин упоминали в своих творениях Рождественский пост. Первоначально он длился у одних христиан семь дней, у других — несколько больше. На соборе 1166 года, бывшем при константинопольском патриархе Луке и византийском императоре Мануиле, всем христианам было предписано хранить пост перед великим праздником Рождества Христова сорок дней. Рождественский пост — зимний пост, он служит для верующих к освящению последней части года таинственным

*Блюд. — Прим. авт.

обновлением духовного единения с Богом и приготовлением к празднованию Рождества Христова. Лев Великий пишет: «Само хранение воздержания запечатлено четырьмя временами, чтобы в течение года мы познали, что непрестанно нуждаемся в очищении и что при рассеянии жизни всегда надо стараться нам постом и милостынею истреблять грех, который приумножается брэнностью плоти и нечистотою пожеланий».

Поэтому, постясь телесно, в то же время необходимо поститься и духовно. «Постящиеся братие телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды», — заповедует Святая Церковь. Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для здоровья тела и спасения души, даже наоборот, — может быть духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства над другими людьми от одной мысли, что он постится. Истинный пост связан с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид. Пост не цель, а средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь не очень разумной диетой.

Сущность поста выражена в следующей церковной песне: «Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, — напрасно утешаемся неядением: ибо — если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядущим». Таким образом, пост, соблюдаемый без веры, как дань моде, с точки зрения церковной морали является весьма значительным грехом. По словам Льва Великого, пост есть жертва Богу за собранные плоды. «Как Господь ущедрил нас плодами земли, — пишет святитель, — так и мы во время поста должны быть щедры к бедным».

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЕЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Закуски

1. Салат с черносливом

1/4 кочана капусты, 1 ст. ложка сахарного песка, 100 г чернослива, 2 моркови, 1 лимон, соль по вкусу.

Мелко нашинковать белокочанную капусту, перетереть ее с солью и сахарным песком, сок отжать. Очистить от косточек и нарезать заранее (за 2—4 ч) замоченный чернослив. Натереть морковь и лимон на терке. Все смешать. По желанию в салат можно добавить щепотку тмина.

2. Салат из моркови с соленым огурцом

800 г моркови, 2 соленых огурца, 200 г томатного сока.

Удалить тонкую кожицу с соленых огурцов, нарезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить томатным соком, сбобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

3. Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука

По 200 г моркови, капусты, свеклы, пучок зеленого лука, мед, лимонный сок.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горку из белокочанной капусты. Вокруг нее кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

4. Салат из тертой моркови с капустой кольраби

3—4 морковки, 200 г кольраби, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка молотых грецких орехов и немного лимонного (клюквенного, вишневого, яблочного или гранатового) сока, веточка зелени.

Морковь и кольраби хорошенько промыть, натереть на мелкой терке и перемешать. Заправить хорошо протертой смесью меда и лимонного сока. Украсить салат крошками орехов.

5. Похлебка с гречневой крупой

2 картофелины, 1 морковь, по 1 корню петрушки и пастернака, $\frac{1}{2}$ головки чеснока, 3 головки лука, пучок зелени, $\frac{1}{2}$ стакана гречки, 1 л воды.

Овощи порезать и отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, ввести гречку. Варить до готовности крупы.

6. Капустный суп с томатной пастой

2—3 картофелины, 1—2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 лавровых листа.

Нарезать картофель кубиками, тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки. Лук и капусту мелко нашинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. В достаточном количестве воды сварить до полуготовности картофель, затем добавить капусту одновременно с морковью и томатной пастой. Лавровый лист добавить за 3—4 мин до готовности супа. Разлить по тарелкам и густо посыпать зеленью.

7. Щи постные

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

Картофель разрезать пополам, корни петрушки и луковицы — на 4 части. Стержень листа капусты, отделенного от кочерыжки, вырезать из листа и крупными кусками заложить в щи вместе с петрушкой. Затем добавить лавровый лист и душистый горошек. Натереть на крупной терке корень сельдерея и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. (Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 мин. От-

личаются они тем, что все овощи режутся крупно.) Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко нашинкованным чесноком, уже после того как щи, по готовности картофеля, сдвинуты на край плиты. Щи можно заправить размолотым красным перцем.

8. Щи с грибами

500 г квашеной капусты, 25 сухих белых грибов, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, корень петрушки, 1 репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 2 ст. ложки сушеной крапивы, 3 горошка душистого перца.

Сварить грибы, в бульон бросить нарезанный кубиками картофель, мелко нашинковать луковицы и тоже бросить в бульон. Морковь, репу и петрушку нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать, после чего опустить в кипяток. Лавровый лист и душистый перец кладут в щи вместе с морковью. Снять с огня кастрюлю по готовности картофеля, размять чеснок в чесночнице и заправить щи.

9. Рассольник овощной

3—4 соленых огурца, по 1 картофелине, моркови и репы, 1/2 стакана риса, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 лук-порей, 3 лавровых листа, по пучку укропа и петрушки.

Картофель помыть, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко порубить, белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и все это положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Мелко нашинковать и добавить в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупкой и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

10. Капуста тушеная

1 кг капусты, 200 г помидоров, 2 картофелины среднего размера, 1 ст. ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволы, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В чугунок налить 1/2 стакана воды. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет. Добавить красный перец, картофель, помидоры, масло, все перемешать и тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

11. Белокочанная капуста с грибами

500 г капусты, 2—3 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, по 1 ст. ложке муки и подсолнечного масла.

Разобрать и нашинковать листья капусты. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нашинковать. На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, потушить мелко нашинкованные головки лука с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и потушить. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель, добавив к отвару муку. Капусту с грибами выложить на блюдо, облить соусом и посыпать зеленью.

12. Отварная фасоль по-монастырски

200—300 г фасоли, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Цветную фасоль перебрать, хорошо промыть, ошпарить крутым кипятком, залить небольшим количеством теплой воды, чтобы фасоль только была покрыта ею, и варить до мягкости зерен. Затем по вкусу посолить, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Варить еще около получаса, затем всыпать рубленую зелень петрушки и укропа. Подать отварную фасоль горячей или холодной вместе с оставшимся отваром.

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

ЗАКУСКИ

13. Грибная икра

70 г соленых и 20 г сушеных грибов, 15 г растительного масла, 10 г репчатого и 20 г зеленого лука, 5 г 3%-го уксуса, чеснок, соль и перец по вкусу.

Эту икру готовят из сушеных или соленых грибов, а также из их смеси. Вымыть и сварить до готовности сушеные грибы, охладить, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Соленые грибы промыть в холодной воде и также нарубить. Мелко рубленый репчатый лук поджарить на растительном масле, добавить грибы и тушить 10—15 мин.

За 3 мин до окончания тушения добавить толченый чеснок, уксус, перец. Готовую икру выложить на тарелку горкой и посыпать зеленым луком.

14. Редька с маслом

100 г редьки, 20 г репчатого лука, 5 г растительного масла, соль, сахарный песок, уксус, зелень по вкусу.

Натереть на мелкой терке вымытую и очищенную редьку. Добавить соль, сахарный песок, мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, уксус. Все хорошо размешать и дать несколько минут постоять. Затем положить в салатницу горкой и украсить нарубленной зеленью.

15. Икра из соленых огурцов

1 кг соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 50 г томата-пюре, 40 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мелко порубить соленые огурцы, из полученной массы отжать сок. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавить измельченные огурцы и продолжать жарить на слабом огне в течение получаса, затем положить томат-пюре и все вместе жарить еще 15—20 мин. За минуту до готовности заправить икру молотым перцем. Таким же образом можно приготовить икру и из соленых помидоров.

16. Салат из редьки

400 г редьки, 1 — 2 головки репчатого лука, 1 вареная морковь, мелко нарубленная зелень, соль, растительное масло.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, посолить, заправить маслом. Украсить салат цветком из моркови и зеленью петрушки. К салату подать гренки из ржаного хлеба.

17. Салат из моркови с яблоками

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка сока лимона, соль по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели. Приправить солью, сахарным песком, растительным маслом, перемешать, украсить зеленью петрушки.

18. Винегрет из овощей

2—3 моркови, 500 г картофеля, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2—3 головки лука, 250 г зеленого горошка, 3 ст. ложки изюма, 2 лимона, по 1 стакану растительного масла и сухого вина, 1 ч. ложка горчицы, 3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанную кубиками морковь, а после нее — свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а сваренные овощи откинуть на дуршлаг, а за-

тем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, консервированным зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками одним лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, сока второго лимона, черного перца, столовой горчицы и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести его до кипения. Винегрет залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин, после чего слить и распределить на порции.

19. Салат из белой фасоли

250 г фасоли, $\frac{1}{2}$ стакана 3%-го уксуса, 2 головки лука, 1 пучок зелени петрушки, 100 г растительного масла.

Фасоль замочить на ночь в воде, а на следующий день отварить на медленном огне до мягкости, затем откинуть на сито и отцедить. Приготовить заправку из уксуса, растительного масла с добавлением соли (по вкусу). К отцеженной фасоли добавить нарезанные лук и зелень петрушки. Смесь размешать, выложить в салатницу и залить приготовленной заправкой. Готовый салат посыпать зеленью.

20. Салат из фасоли и картофеля

2 кг отварного очищенного картофеля, 4 стакана вареной мелкой фасоли, 300 г маринованных огурцов, 2—3 луковицы, 1 вареная морковь, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, зелень петрушки, уксус, молотый перец, соль по вкусу.

Нарезанный кружочками картофель и огурцы соединить с фасолью и мелко нарезанным луком. Смешать с растительным маслом, заправить уксусом, перцем и солью по вкусу. Выложить в салатницу. Украсить листочками петрушки и кружочками моркови.

21. Постный гороховый суп

50 г гороха, 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 300 г воды, 1/2 стакана муки, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу,

С вечера залить горох холодной водой и оставить для набухания. Затем замесить тесто и приготовить лапшу.

Для лапши: муку хорошо смешать с растительным маслом, добавить ложку холодной воды, посолить и оставить тесто на 1 ч для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарезать полосками и подсушить в духовке.

Сварить до полуготовности набухший горох, не сливая воду, в которой он был замочен, добавить поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, лапшу, перец, соль и варить, пока картофель и лапша не будут готовы.

22. Русская постная похлебка

По 100 г картофеля и капусты, по 20 г репчатого лука и моркови, 20 г перловой крупы, укроп, соль по вкусу.

Сварить перловую крупу, в отвар добавить свежую капусту, нарезанную мелкими квадратиками, картофель и коренья, нарезанные кубиками, и варить до готовности. Летом можно прибавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками, которые добавить, в кастрюлю одновременно с картофелем. При подаче на стол посыпать похлебку петрушкой или укропом.

23. Рассольник

200 г свежей капусты, 3—4 средние картофелины, по 1 моркови и луковице, 2—3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 2 средних размеров огурца, 2 ст. ложки мас-

ла, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 л воды, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Нашинковать в виде соломки очищенные и промытые корни петрушки, сельдерея, репчатый лук, затем все это вместе пожарить в масле. Срезать с соленых огурцов кожицу и сварить ее отдельно в двух литрах воды. Это — бульон для рассольника. Очищенные огурцы разрезать вдоль на четыре части, удалить семена, мякоть огурцов мелко нарезать кусочками.

В маленькой кастрюле припустить огурцы. Для этого положить в кастрюлю огурцы, влить полстакана бульона и варить на слабом огне до полного размягчения огурцов.

Нарезать картофель брусочками, нашинковать свежую капусту. В кипящем бульоне сварить картофель, затем поместить капусту. Когда капуста и картофель будут готовы, добавить обжаренные овощи и припущенные огурцы.

За 5 мин до окончания варки рассольник посолить, добавить перец, лавровый лист и другие специи по вкусу. За 1 мин до готовности влить огуречный рассол.

Рассольник можно готовить со свежими или сушеными грибами и с разной крупой — пшеничной, перловой, овсяной. В этом случае к указанному рецепту надо добавить эти продукты.

24. Щи кислые

600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, 1 лавровый лист, 5—7 горошин черного перца, соль, сахарный песок, зелень петрушки или сельдерея по вкусу.

Очень кислую капусту следует промыть холодной водой, отжать, мелко нарезать. Капусту перед тушением можно обжарить в растительном масле, потом добавить воды, прикрыть крышкой и тушить до мягкости в течение 1 ч. Затем залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой обжаренные морковь и репчатый лук с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью и сахарным песком по вкусу, ввести обжаренную муку, прокипятить 3 мин. Подавая к столу, щи посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

25. Грибной суп с гречневой крупой

10 г сушеных грибов, 100 г картофеля, 30 г гречневой крупы, 20 г репчатого лука, 15 г растительного масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Отварить замоченные сушеные грибы, положить в бульон нарезанный кубиками картофель, добавить гречневую крупу, поджаренный репчатый лук, соль. Варить до готовности. Готовый суп посыпать зеленью.

Вторые блюда

26. Запеканка картофельная

1 $\frac{1}{2}$ кг картофеля, 1 луковица, 10 г растительного масла, зелень, соль, черный перец по вкусу.

Отварить картофель в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле. Отдельно пожарить репчатый лук. Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и черным молотым перцем и поставить на 10—15 минут в духовку. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

27. Картофельные галушки

5 крупных картофелин, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой и мелко нашинкованным обжаренным луком. Присыпать красным перцем. Три оставшиеся картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделить удлиненной формы галушки и опустить их в крутой кипяток или овощной бульон и варить до готовности. Вынуть галушки шумовкой и аккуратно переложить в блюдо. Окропить подсолнечным маслом и обильно посыпать зеленью.

28. Голубцы с белокочанной капустой

750 г капусты, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 1 стакан риса, 2—3 луковицы, 3 ст. ложки томатного сока, 300 г помидоров.

Разобрать кочан свежей капусты на листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. На разогретом растительном масле обжарить рис и репчатый лук. Влить воду или

томатный сок и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать рис с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. Из полученной массы сформовать голубцы, выложить их в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

29. Голубцы из квашеной капусты

600 г квашеной капусты, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 120 г моркови, 25 г сушеных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки муки.

Для соуса: 40 г сушеных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки муки, 3 головки репчатого лука.

Кочан квашеной капусты разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или отбить. Если капуста не в меру кислая, то листья рекомендуется залить горячей водой, отварить (несколько минут), а затем охладить. На приготовленные листья положить фарш и завернуть его в листья. Для приготовления фарша рис припустить, грибы обжарить, прибавить нарезанные кубиками жареные морковь и репчатый лук, соль. Все хорошо перемешать. Подготовленные голубцы положить на смазанную маслом сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до образования корочки. Затем голубцы сложить в неглубокую кастрюлю, залить грибным соусом и тушить до готовности.

Приготовление соуса. Грибы замочить на 2 ч в холодной воде, хорошо промыть и отварить в 1 л воды, вынуть, порезать соломкой. В обжаренный в масле лук добавить грибы. Муку прожарить и развести небольшим количеством грибного отвара, влить в основной отвар, прокипятить, добавить лук вместе с грибами. Проварить 10 мин.

30. Оладья капустаные

400 г капусты, мука, 2 ч. ложки сухарей, растительное масло, соль, специи.

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями и класть

ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду, придавая форму оладьев.

31. Рагу из фасоли с картофелем

1 стакан цветной фасоли, 700 г картофеля, 1 — 2 луковицы, 3—4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

Предварительно замоченную в холодной воде красную или пеструю фасоль отварить до мягкости, отцедить отвар в миску. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, залить фасолевым отваром и варить при слабом кипении почти до готовности, закрыв кастрюлю крышкой.

Приготовление заправки. Мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и все потушить. Заправить томатный соус солью, молотым черным перцем и специями по вкусу, добавить лавровый лист и тушить еще 3—5 мин.

Переложить готовую заправку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения, влить полстакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка и очень осторожно перемешать, чтобы не размять зерна фасоли. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля. Подать горячим с веточками зелени петрушки или кинзы.

32. Фасоль в горшочке (древний византийский рецепт)

300 г зрелой фасоли, 12 больших луковиц, 1/2 стакана растительного масла, 1 литр воды, по 1 ч. ложке соли и перца, 1 ст. ложка молотого красного перца.

Фасоль замочить на ночь, на следующий день отварить, а жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в растительном масле, затем хорошо посолить и поперчить черным и красным перцем. В горшок или любую огнеупорную посуду поместить продукты, чередуя слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полить все оставшимся растительным маслом и влить воду, в которой варилась фасоль.

Запекать в духовке при средней температуре в течение 40 мин. Подать на стол в той же посуде, в которой фасоль готовили.

33. Блины гречневые — «грешники»

3 стакана гречневой муки, 25 г дрожжей, растительное масло для жарки.

Залить вечером гречневую муку 3 стаканами кипятка, хорошо размешать и оставить на 1 ч. Если у вас нет гречневой муки, ее можно приготовить самим, размолот в кофемолке гречневую крупу. Когда тесто остынет, развести его 1 стаканом кипятка. Когда тесто станет чуть теплым, добавить дрожжи, растворенные в 1/2 стакана воды.

Утром в опару добавить остальную муку, растворенную в воде соль и замесить тесто до густоты сметаны, поставить его в теплое место. Когда снова поднимется, выпекать на сковороде. Эти блины особенно хороши с луковыми припеками.

34. Пельмени со свежей капустой

500 г капусты, 400 г муки, 50 г растительного масла, 50 г лука, 15 г грибной муки, перец, соль по вкусу.

Капусту мелко нарубить, поджарить в масле с рубленым луком и мукой из белых сушеных грибов, поставить на пар, чтобы грибная мука распарилась, посыпать перцем, остудить. Пшеничную муку посолить, влить воды, замесить тесто, раскатать толщиной в палец, нарезать кусочками, раскатать кружок величиной с дно стакана. Положить в каждый кружок полную чайную ложку капустного фарша, хорошо защепить, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока пельмени не всплывут на поверхность. Пельмени полить растительным маслом, смешанным с жареным луком.

Рыбные блюда

Закуски

35. Салат с сельдью

1/2 головки цветной капусты, 200 г свежей или консервированной стручковой фасоли, 1 небольшая селедка, по 1 ст. ложке растительного масла и уксуса, молотый черный перец, немного жгучего перца, измельченная зелень петрушки, щепотка сахарного песка.

Цветную капусту отварить в соленой воде и разобрать на соцветия. Свежую фасоль отварить и порезать (можно использовать консервированную). Селедку очистить от костей и нарезать на мелкие кусочки. Остальные продукты перемешать и залить приготовленной смесью капусту с селедкой. Поставить в холодное место не меньше чем на 1 ч. Подавать с черным хлебом.

36. Расстегаи

400 г муки, 3 ст. ложки масла, 25—30 г дрожжей, 300 г щуки, 300 г семги, 2—3 щепотки черного молотого перца, 1 ст. ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

Замесить постное тесто, дать ему два раза подняться. Поднявшееся вторично тесто раскатать в тонкий лист и стаканом или чашкой вырезать из него кружки. На каждый кружок положить фарш из щуки, а на него — тоненький кусочек семги. Можно использовать фарш из морского окуня, трески, сома (кроме морского), судака, сазана.

Концы пирожков защепить таким образом, чтобы середина осталась открытой. Расстегаи уложить на смазанный маслом противень и дать им подойти 15 мин. Каждый расстегай смазать крепким сладким чаем и обсыпать сухарями. Выпекать расстегаи следует в хорошо разогретой духовке. Отверстие в верхней части пирожков оставляют для того, чтобы во время обеда в него можно было залить рыбный бульон.

Расстегаи подают к ухе или рыбному супу.

37. Салат из грибов с сельдью

500 г грибов, 1 сельдь, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, уксус, лавровый лист, специи, соль по вкусу.

Очищенные и промытые грибы варить 15—20 мин в подкисленной и подсоленной воде вместе с пряностями. Отваренные грибы откинуть на сито, чтобы стекла вода, охладить и нарезать тонкими полосками. Вымоченную сельдь очистить, удалить кости, мякоть мелко нарезать. Грибы смешать с сельдью, мелко нашинкованным луком, очищенным огурцом, добавить специи, масло, перемешать. Выложить в салатницу, украсить шляпками грибов и зеленью.

38. Салат с копченой треской

2 отваренные репы, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1/2 стакана зеленого горошка, 300 г копченой трески, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Мелко нарубленный лук вместе с очищенной и измельченной треской поджарить на растительном масле. Очищенную репу и огурец нарезать маленькими кубиками. В салатницу уложить слоями репу, огурцы, рыбу с луком и зеленый горошек, полить растительным маслом, специями, украсить зеленью.

39. Осетрина отварная

400—600 г осетрины, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, специи, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Подготовленную осетрину или другую крупную рыбу уложить кожей вниз в кастрюлю, добавить нарезанную морковь, лук, корень петрушки и залить подсоленной горячей водой. Сварить до готовности, остудить, вынуть, удалить хрящи, нарезать тонкими кусками. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить огурцы, помидоры, украсить зеленью петрушки или укропа. Это блюдо можно подавать с томатным соусом или хреном.

Первые блюда

40. Праздничная солянка

По 100 г свежей семги, свежего судака, свежей (или соленой) осетрины, маленькая банка оливок, 2 ч. ложки томата-пюре, 3 белых маринованных гриба, 2 соленых огурца, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1/4 лимона, 10 маслин, 1/2 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 кружка лимона.

Приготовить литр очень крепкого бульона из любой рыбы. Мелко нарубленный лук обжарить в кастрюле на масле. Осторожно посыпать лук мукой, перемешать, прожарить, пока мука не станет золотистого цвета. Влить в кастрюлю рыбный бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения.

Нашинковать грибы и каперсы, из оливок удалить косточки, добавить все это в бульон, довести до кипения.

Рыбу разрезать на куски, ошпарить кипятком, обжарить на сковороде с маслом, томатным пюре и огурцами, с которых снята кожа. Добавить рыбу и огурцы в кастрюлю и варить солянку на слабом огне до готовности рыбы. За 3 мин до готовности добавить лавровый лист, специи. Правильно приготовленная солянка имеет светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

При подаче на стол в тарелки положить по куску каждого вида рыбы, залить бульоном, добавить по кружку лимона, зелень укропа или петрушки, маслины. К солянке можно подать расстегаи с рыбой.

41. Солянка рыбная

500 г рыбы, 4—5 соленых огурцов, 1—2 головки лука, 2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томатного пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин.

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной рыбы.

Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2—3 куска на порцию), а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томатное пюре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца, и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин.

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

42. Рассольник «Новотроицкий»

5 ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежемороженой) рыбы жирных сортов, лучше осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга, осетрина, белуга), 10—15 раков, 2 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 пучок укропа.

Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить. Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы.

Сваренную рыбу переложить в холодную подсоленную воду. Соленую рыбу сварить отдельно. В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить бульон от варки свежей рыбы и еще раз вскипятить. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, обжаренные с томатом, вареные раковые шейки. В тарелки с рассольником положить укроп.

43. Рыбный суп

500 г любой рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, несколько горошков черного и душистого перца, соль.

Рыбу почистить, нарезать кусочками. Очистить, помыть и измельчить овощи. Рыбу, овощи, приправы залить холодной водой и сварить рыбный суп, процедить, куски рыбы положить обратно в суп. Блюдо подается в глубоких тарелках с кусочком рыбы.

44. Рассольник рыбный

По 200 г свежей семги, свежего судака, свежей или соленой осетрины, 2 ст. ложки томатного пюре, 3—4 белых маринованных гриба, 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 стакана огуречного рассола, черный перец, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 л воды.

Мелко нарубленный лук положить в кастрюлю и обжарить на масле. Влить воду и огуречный рассол, опустить огурцы и довести до кипения. Рыбу отварить отдельно в небольшом количестве воды до готовности, охладить, отделить от костей и порезать кубиками, смешать с томатным пюре. В кастрюлю с луком и огуречным рассолом добавить кружочки лимона, рубленую зелень, специи, соль и рыбный бульон. При подаче на стол в тарелки разложить рыбу, мелко нашинкованные грибы, кружок лимона, зелень петрушки, укропа и залить все овощным бульоном с огурцами. Рассольник должен иметь светлый, слегка красноватый цвет, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

Если семги, судака, осетрины нет, замените их той свежей рыбой, которой располагаете, но обязательно трех разных видов.

45. Котлеты рыбные

1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г белого хлеба, 100 г растительного масла, мука, перец черный, соль, 1 ч. ложка сахарного песка.

Рыбу очистить, вымыть, разделить филе от костей и прокрутить через мясорубку вместе с прожаренным луком и отжатой булкой, приправить сахарным песком, перцем, добавить муки, перемешать, чтобы образовался густой фарш. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, чтобы появилась золотистая корочка. Положить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить в духовку на 20 мин.

46. Рыбная запеканка

400 г рыбного филе, 150 г растительного масла, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, черный и красный молотый перец, панировочные сухари, сахарный песок.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Филе обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Лук нарезать кольцами и обжарить. Форму для запекания смазать маслом, на дно уложить половину картофеля, полить соусом, положить рыбу с луком, закрыть остальным картофелем, снова полить соусом, посыпать сухарями. Запекать в хорошо нагретой духовке. Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

47. Рыба, запеченная в фольге

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка укропа или тмина, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Фольгу смазать жиром, положить размороженное рыбное филе, посолить, посыпать зеленью, приправами. Каждый кусок обильно полить растительным маслом. Тщательно завернуть, положить на противень и поставить в хорошо нагретую духовку. Запекать в течение 1 ч, подавать с вареным картофелем.

48. Рыба, запеченная в капусте

400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 г растительного масла, соль, черный молотый перец.

Рыбу почистить, помыть, разделить на порции и посолить. Капусту нашинковать (или использовать квашеную). В кастрюлю сложить мелко нарезанный лук, потушить в растительном масле, добавить капусту и тушить до готовности. Затем добавить томатную пасту (в квашеную капусту томатной пасты не добавлять), перемешать, смазать маслом форму для запекания, часть капусты выложить в форму, на капусту положить рыбу, закрыть остальной капустой и запечь в хорошо нагретой духовке.

49. Рыбник

500 г рыбного филе, 1 луковица, 2—3 картофелины, 2—3 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

Сделать постное тесто, раскатать его на две лепешки. Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней. Уложить раскатанную лепешку на смазанную маслом форму, на лепешку уложить слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху — тонко нарезанный сырой лук.

Все полить маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить и подогнуть книзу. Поставить готовый рыбник в теплое место на 20 мин. Перед тем как отправить пирог в духовку, нужно проколоть верхнюю лепешку в нескольких местах вилкой. Выпекать в духовке, разогретой до температуры 200—220 °С.

50. Судак тушеный

1 кг судака, перец, лавровый лист, майоран, морковь, сельдерей, корень петрушки, соль, специи по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.

Подсоленные куски судака уложить в один ряд в кастрюлю, залить горячим овощным бульоном из корней и пряностей и варить на слабом огне в течение 20—30 мин. Готового судака переложить на подогретое блюдо, украсить обжаренным луком. На гарнир подать салат из свежих овощей.

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru

Популярное издание

50 рецептов постных блюд

Составитель
Рзаева Е.С.

Редактор *А.А. Санникова*
Технический редактор *И.В. Буздаева*
Компьютерная верстка: *Ю.А. Федорова*
Корректор *Н.Б. Абалакова*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г.

ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 93
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Полигон»
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40.
Тел.: 320-74-24; тел./факс: 320-74-23.
E-mail: polygon@spb.rol.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии
ФГУП «Издательство «Самарский Дом печати».
443080, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.