



# **ГОТОВИМ ПО-ЕВРЕЙСКИ**

КИЕВ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО "МИСТЕЦТВО"  
1992

Холщевникова Наталья Альбертовна

Отпечатано с готовых позитивов, представленных  
ТсОО "ПК Инжиниринг, Лтд.", Нижний Новгород

Сдано в набор 31.01.92. Подписано к печати 28.02.92. Формат 60Х84 1/16.  
Бумага офсетная. Гарнитура „Тип Тайме”. Печать офсетная. Усл.печ.л. 8,37.  
Усл.кр.-отт. 17,44. Уч.-издл. 6,64. Тираж 100 000 экз. Заказ 2-34  
Издательство „Мистецтво”, 252034, Киев-34, Золотоворотская, 1 і  
Киевская книжная фабрика „Жовтень”, 254655, ГСП, Киев-53, Артема, 25

© Издательство „Мистецтво" 1992

## От составителей

Шалом, дорогие читательницы (надеемся, и читатели), взявшие в руки нашу книгу. Мы предлагаем вам вкусный и разнообразный стол, гарантируем прекрасный цвет лица, здоровый желудок, признательность и любовь домашних.

Знакомы ли вы с еврейской кухней? Если нет, давайте вместе почитаем Шолом-Алейхема:

"Какая там пляска, коли в брюхе тряска? Ежели есть борщ - прекрасно, а нет борща, так и пироги сгодятся или вареники, галушки, а то и блинчики, лазанки, вертуты... Словом, пускай будет блюдом больше, лишь бы скорее!"

Из этого небольшого отрывка мы уже кое-что узнаем о еврейской кухне. Например, что еврейские блюда пришлись по вкусу другим народам, а также, что многие кушанья других народов стали неотъемлемой частью еврейской кухни.

И все же каждая национальная кухня имеет свое рациональное зерно, свою "изюминку". Есть эта "изюминка" и в еврейской кухне. При всем разнообразии оттенков, которые еврейская кухня в себя впитала, благодаря рассеянию евреев по всему миру, ее объединяют некоторые весьма устойчивые традиции.

Это прежде всего излюбленные продукты: гусиный (куриный) жир, яйца, мясо птицы, из рыбы - щука и карп, из овощей - морковь, свекла. Излюбленные способы приготовления: варка, тушение, припускание, запекание. Вкус пищи не должен быть резким, во вкусовой гамме преобладают полутона.

Евреи любят поесть вкусно, сытно, при этом большинство блюд отличается простотой приготовления. Особенность еврейской кухни - мучные заготовки, которые можно долго хранить и которые поз-

воляют быстро приготовить разные блюда. Маца, этот необходимый компонент еврейской трапезы, может сохраняться сколько угодно времени. Это прекрасный консервированный хлеб, из которого при необходимости можно быстро приготовить муку. Такого рода заготовок в еврейской кухне множество: это фарфеллах - мелкие мучные "зернышки", мандалах - квадратики из тонкого теста и т. д.

Но главное, что отличает еврейскую кухню от других и объединяет евреев всего мира, - это законы кашрута. В нашей стране вы не найдете кошерного ресторана, вам не предложат кошерного меню в самолете, но каждый еврей скажет вам, что кошер - это тот порядок, свод правил, которым нужно следовать, готовя не только праздничную, но и каждодневную еду. Как считали наши предки, следование законам кашрута вводит в простое удовлетворение чувства голода духовное начало, возвышающее человека. В законах кашрута каждая деталь имеет особый смысл. Это целая философия, отражение духовных и нравственных ценностей одного из древнейших народов мира.

Так, запрещение употреблять в пищу кровь животных должно внушать нам отвращение к кровопролитию, а запрет смешивать молочную пищу с мясной вызван заботой о нашем здоровье. Что касается требования не забивать животное и его детеныша в один и тот же день, то этот закон, как нам кажется, не требует объяснений. "Нечистая пища окружает душу, мешая расти добродетели", - писал средневековый раввин Овадия Сфорно, имея в виду моральные соображения.

Ну вот, основное вы теперь знаете, а все остальное найдете в нашей книге. Что, уже устали? Да, пожалуй, пора перекусить. Что там у вас в холодильнике? Готовить по-еврейски каждый день вам поможет наша первая глава.

# ОБЕДАЕМ ДОМА





## Салат овощной

*Помидоры - 2  
сок 1 лимона  
сахар - щепотка  
салат-латук - 1  
огурец - 1  
перец болгарский - 1  
морковь - 2  
растительное  
масло - 2ст.л.*

1. Все овощи тщательно вымойте, перец очистите от зернышек, листья салата несколько раз опустите в воду. Мелко нарежьте перец, огурец, помидоры, нашинкуйте салат и морковь. Если хотите, морковь натрите на крупной терке.

2. Овощи осторожно перемешайте, заправьте растительным маслом, добавьте сок лимона и сахар. Соль и перец положите по вкусу.

3. Выложите салат на блюдо или в салатницу свободно, не прижимая и не сглаживая поверхность. Подайте салат красиво, аккуратно уложенным, чтобы он возбуждал аппетит.

## Салат из огурцов и простокваши

*Огурцы - 2  
мята - 1/4ст.л.  
перец - 1  
укроп - 1,5ст.л.  
простокваша - 1ап.  
соль*

1. Подготовьте продукты: вымойте и очистите огурцы и перец, мяту и укроп промойте особенно тщательно. Нарежьте огурцы кружочками, перец - ломтиками, мяту и укроп мелко нашинкуйте. Мяту еще и разомните.

2. Смешайте овощи, посолите, поперчите по вкусу, заправьте простоквашей, дайте постоять в прохладном месте несколько часов.

## Шпинат острый

*Шпинат - 300г  
растительное  
масло - 2ст.л.  
уксус - 1ч.л.  
соль  
перец  
яйца - 2*

1. Шпинат переберите, промойте, ошпарьте соленым кипятком, отбросьте на дуршлаг. Когда жидкость стечет, нарежьте шпинат довольно крупно.

2. Приготовьте соус, смешав растительное масло, уксус, соль и перец, соедините его со шпинатом.

3. Края салатника украсьте кружочками сваренных вкрутую яиц с глазками из любых мелких ягод.



## Салат из краснокочанной капусты

*Капуста - 300г  
подсолнечное  
масло - 30г  
уксус - 1ст.л.  
сахар - 1ч.л.*

1. Очистите капусту и мелко нашинкуйте, посолите, перетрите до образования сока.

2. Добавьте уксус или лимонную кислоту. Заправьте подсолнечным маслом и сахаром. Вместо лимонной кислоты можно использовать клюквенный сок.

## Салат "Зимний"

*Капуста  
квашеная - 4ст.л.  
рис - 2ст.л.  
свекла - 1  
лук-репка - 1  
растительное  
масло - 2ст.л.*

1. Свеклу вымойте и отварите. Готовую свеклу очистите и натрите на крупной терке, залейте маслом, чтобы свекла не окрасила остальные продукты.

2. Отварите рис в подсоленной воде и остудите.

3. Соедините капусту, свеклу, рис и нарезанный лук, заправьте оставшимся маслом. Этот салат очень украсит зеленый лук.

\* Свеклу можно использовать сырой, в таком случае натрите ее на мелкой терке.

## Салат из вареной свеклы и яблок

• *Если свеклу не варить, а испечь, то она будет вкуснее.*

Свеклу отварите и нарежьте соломкой. Кислые яблоки очистите и нарежьте так же. Добавьте сахар и соль по вкусу. Заправьте салат сметаной.

## Салат из голландского сыра и яблок

Нарежьте сыр и яблоки ломтиками. Очищенные грецкие орехи обжарьте, измельчите, смешайте с сыром и яблоками. Для заливки используйте майонез. Украсьте салат веточками зеленой петрушки.

*Сведения о кошерной пище вы найдете далее в нашей книге в таких же рамочках.*

## Салат из яиц с "Российским" сыром

*Сыр - ЮОг*

*яйца - 3*

*лук зеленый - 1ст.л*

*чеснок - 1-2 дольки*

*майонез - 2ст.л.*

*соль*

1. Сыр натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца порубите, лук нашинкуйте.

2. Чеснок растолките с солью и смешайте с остальными продуктами.

3. Залейте салат майонезом, выложите в салатник горкой, сверху посыпьте рубленым яйцом и дайте постоять на холоде 30-40 мин.

## Салат из свеклы и хрена

*Свекла - 1-2*

*хрен - 2ст.л.*

*сахар - 2ч.л.*

*соль - 1ч.л.*

*уксус - 2ч.л.*

*растительное*

*масло - 2ст.л.*

1. Свеклу отварите, натрите на крупной терке. Хрен также натрите и смешайте со свеклой.

2. Добавьте сахар, соль и уксус, заправьте растительным маслом. Оставьте салат на 2 часа в холодном месте.

\* Таковую закуску можно приготовить с сельдью, но тогда не солите.

\* Эту же закуску можно подать со сметаной, но тогда не добавляйте сахар и уксус.

## Салат из хрена с яйцами и зеленью

*Хрен - ЮОг*

*яйца - 4*

*петрушка - 1ст.л.*

*укроп - 1ст.л.*

*лук зеленый - 2ст.л.*

*сметана - 1 стакан*

*сахар по вкусу*

*соль*

1. Хрен очистите, вымойте, натрите на мелкой терке или проверните через мясорубку. Перемешайте с сахаром и оставьте открытым на 1 час.

2. Яйца отварите и мелко порубите. Лук мелко нарежьте, зелень петрушки порубите.

3. Смешайте все продукты, посолите и добавьте сахар. Заправьте сметаной.

4. Подайте к столу на плоской тарелке.

## Салат из яиц с гусиными шкварками

• *Шкварки  
(грибенкэс)- это вы-  
топленные на мед-  
ленном огне кусочки  
жира гуся или курицы.*

Отварите яйца и мелко нарубите. Смешайте с мелко нарезанным луком, посолите и заправьте гусиным жиром со шкварками. Подайте в круглом салатнике.

## Редис с яйцами и луком

*Редис - 10шт.  
яйца - 6  
лук - 1/4ст.  
соль - 1/2ч.л.  
майонез - 3-4ст.л.  
перец по вкусу*

1. Редис вымойте, нарежьте соломкой. Яйца отварите, мелко нарубите.

2. Смешайте редис, яйца, мелко нарезанный лук и посолите. Поперчите, если хотите.

3. Заправьте по желанию майонезом, растительным маслом или сметаной.

4. Подайте, положив на листья салата, украсив ломтиками помидора.

## Салат из зеленой фасоли

• *Если хотите,  
чтобы фасоль при  
варке не потемнела,  
варите ее в откры-  
той кастрюле.*

Отварите молодые стручки фасоли, измельчите их, а также чеснок, красный стручковый перец, зелень, орехи. Смешайте все компоненты салата, выложите горкой, залейте майонезом, дайте постоять 10 минут и - ешьте на здоровье!

## Винегрет

*Свекла - 500г  
морковь - 300г  
картофель - 200г  
огурцы  
соленые - 200г  
лук - 50г  
зеленый горошек - 200г  
растительное  
масло - 1/2ст.*

1. Свеклу, морковь, картофель тщательно вымойте щеткой. Отварите в подсоленной воде.

2. Овощи очистите, нарежьте небольшими кубиками свеклу, залейте растительным маслом.

3. Нарежьте кубиками морковь и картофель, мелко порубите лук и соленые огурцы (лучше без кожуры). Смешайте все продукты, добавьте консервированный зеленый горошек, посолите, заправьте растительным маслом.

\* В винегрет можно положить толченный чеснок, а вместо огурцов положить кислые яблоки, тогда винегрет будет иметь более нежный вкус.

\* Если хотите, можете прибавить отваренную или поджаренную рыбу.

## Салат из гороха и бобов

*Желтый горох - 1ст.  
бобы - 1ст.  
лук - 2-3 шт.  
петрушка - 1/2ст.  
оливковое  
масло - 1/ Зап.  
уксус - 2ст. л.  
соль и перец  
чеснок - 2 дольки*

1. Залейте бобы и горох холодной водой и оставьте на ночь, после чего промойте и отварите отдельно, затем промойте холодной водой, обсушите, дайте остыть.

2. Мелко нарежьте лук и петрушку, смешайте с бобовыми, залейте соусом из оливкового масла, уксуса или лимонного сока, соли, перца и чеснока.

3. Подайте в охлажденном виде или при комнатной температуре.

## Салат из моркови с чесноком

*Морковь - 300г  
чеснок - 4 дольки  
сахар - 2ч. л.  
майонез - 2ст. л.  
соль*

1. Морковь натрите на крупной терке. Чеснок измельчите и разотрите с солью.

2. Перемешайте, добавьте сахар, майонез, соль по вкусу.

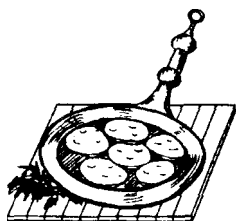
\* Перед едой снова хорошо вымешайте, так как майонез не держится на сырых овощах и легко оседает на дно.

## Икра из кабачков

*Кабачки - 2  
лук - 2-3  
морковь - 1  
помидоры - 3-4  
растительное  
масло - 3ст.л.  
зелень*

1. Некрупные кабачки вымойте, очистите кожицу, разрежьте, при необходимости вычистите семечки, нарежьте небольшими квадратами (или натрите на крупной терке).

2. Выложите на сковороду, дайте покипеть без жира, чтобы выкипела жидкость.



*Кабачки - 400г  
мука - 200г  
сливочное  
масло - 50г  
яйца - 2  
соль по вкусу*

3. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко нашинкуйте, соедините с кабачками, добавьте растительное масло. Тушите на среднем огне 20 минут.

4. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мелко нарежьте, соедините с овощами, посолите, тушите до готовности. По желанию добавьте зелень.

## Латкес из кабачков

1. Очистите кабачки, натрите на терке, дайте соку стечь.

2. Смешайте тертые кабачки, яйца, соль и муку. Масса должна быть не очень густой.

3. Обжарьте латкес на хорошо разогретой сковороде. Подайте к столу горячими со сметаной.

## Котлеты из белокочанной капусты

*Капуста - 1кг  
яйцо - 1  
мука - 1/2ст.  
соль  
растительное  
масло - 2ст.л.*

1. Очищенную капусту порежьте на 4 части, промойте, залейте холодной подсоленной водой, отварите в течение 3-5 минут.

2. Отбросьте капусту на дуршлаг, дайте стечь. (Воду можно использовать для приготовления супа). Остудите, отожмите, пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, муку, тщательно перемешайте. Фарш должен получиться густым.

3. Обжарьте котлеты, выкладывая ложкой на горячую сковороду, смазанную растительным маслом.

4. Подайте к столу со сметаной или любым другим соусом.

5. По желанию можно потушить котлеты в соуснике.

## Фаршированная капуста

• Овощи нужно варить в подсоленной воде ( Юг соли на 1л воды) - это сохраняет полезные для человеческого организма соли калия.

Исключение составляют свекла и стручки гороха, они при варке в соленой воде приобретают неприятный вкус.

Небольшой кочан белокочанной капусты отварите, предварительно вырезав кочерыжку. Если поварите минут 20, капуста будет готова наполовину. Приготовьте дуршлаг, в который положите чистую влажную марлю. С остывшего кочана снимайте по очереди листья, промазывая их фаршем для голубцов, и снова собирайте в дуршлаге в кочан. Теперь поднимите марлю, закрутите сверху, чтобы придать кочану привычную форму. Через несколько минут лишняя жидкость стечет, тогда марлю снимите, переверните кочан на противень и запекут в духовом шкафу. По-режьте фаршированный кочан в присутствии домашних - правда, красиво?

## Картофельники с капустой

Картофель - 112кг  
свежая  
капуста - 500г  
лук - 1  
яйца - 1  
соль

1. Отварите картофель, разомните его с солью, добавьте яйцо и муку.

2. Нашинкуйте капусту, лук мелко нарежьте, спассеруйте в масле, потушите с капустой.

3. Сформируйте из картофельного теста шарики, раскатайте каждый в лепешку, положите начинку из капусты, защипайте края.

4. Опустите картофельники в кипящую подсоленную воду. Готовые картофельники должны всплыть.

5. Подайте к столу со сметаной, куриным жиром или топленым маслом.

*Употребляйте в пищу мясо крупного и мелкого рогатого скота: быка, коровы, барана, овцы, козы, оленя, косули.*

## Цветная капуста жареная

*Цветная  
капуста - 2-3  
яйцо - 2  
мука - 3ст. л.  
растительное  
масло - 2ст.л.  
соль*

1. Цветную капусту переберите, разделите на кочешки. Яйца взбейте с солью. Разогрейте сковороду с растительным маслом.

2. Каждый кочешок обмакните в яйцо, затем запанируйте в муку, уложите в один слой на сковороду. Обжарьте на небольшом огне без крышки до золотистой корочки.

3. Используйте цветную капусту как гарнир к мясу или как самостоятельное блюдо со сметаной.

## Цветная капуста по-черновицки

*• Цветная капуста  
Останется белой,  
если при варке влить  
в воду молоко (ста-  
кан на литр воды) и  
не закрывать кастрю-  
лю крышкой.*

Подготовленную цветную капусту отварите на сильном огне в подсоленной воде в течение 3-5 минут. Уложите на сковороду, добавьте толченый чеснок, растительное масло, по желанию помидоры и перец сладкий. Обжарьте со всех сторон на большом огне. Готовую капусту оставьте под крышкой на 10 минут, после чего подайте на стол как самостоятельное блюдо к завтраку.

## Баклажаны взбитые

*Баклажаны - 1кг  
сметана - 250г  
яйца - 4  
чеснок - 3-4 дольки  
петрушка  
соль*

1. Испеките баклажаны, очистите кожицу и разомните.

2. Добавьте сметану и толченый чеснок. Взбейте смесь миксером, посолите по вкусу.

3. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и вмешайте ложкой в смесь.

\* Можно украсить блюдо яйцами, нарезанными кружками.

## Ленивые баклажаны

Нарежьте баклажаны кружочками, не очищая их от кожуры, обжарьте в растительном масле, сложите в глубокую сковороду. Каждый слой поперчите, посолите, посыпьте толченым чесноком. Подлейте немного подслащенной воды. Тушите 1,5-2 часа на небольшом огне. Охладите баклажаны и подайте к столу.

• Если кожа на баклажане блестящая и твердая, не очищайте ее. Просто помойте холодной водой. Если баклажан не очень свежий, посолите его и дайте постоять 1-2 часа. Затем хорошо помойте.

## Ленивые баклажаны с мясным фаршем

Баклажаны с кожурой нарежьте кружками, обжарьте, уложите в сковороду, перемежая слои баклажан со слоями мясного фарша, обжаренного с луком. Залейте томатным соусом, тушите до готовности. Подайте блюдо горячим.

## Икра из баклажан

1. Очистите некрупные баклажаны, нашинкуйте соломкой, выложите в глубокую сковороду, влейте растительное масло, обжарьте на большом огне.

2. Лук нарежьте мелко, морковь натрите на крупной терке, обжарьте вместе с баклажанами. В последнюю очередь кладите помидоры, пропущенные через мясорубку или натертые на терке. Посолите.

3. Доведите до готовности на слабом огне под крышкой. У готовой икры должна быть мягкая консистенция и приятный золотисто-коричневый оттенок.

## Баклажаны по-нижегородски

Баклажаны с кожурой нарежьте кружками. Немного обжарьте с двух сторон в подсолнечном масле, добавьте тертую морковь, мелко нарубленный лук, измельченную петрушку, мелко нарезанные помидоры, залейте сметаной, посолите, тушите до готовности.



Баклажаны - 2  
лук - 2  
морковь  
(по желанию) -  
помидоры - 3-4  
растительное  
масло - 1/2 ст.  
соль



## Овощные тефтели с грибами

*Морковь - 200г  
капуста - 200г  
картофель - 200г  
сухие грибы - 50г  
манная крупа - 100г  
топленое  
масло - 50г  
растительное  
масло - 100г  
яйца - 1  
соль  
помидоры - 4  
зелень*

1. Отварите предварительно замоченные грибы, морковь, капусту, картофель. Сложите в кастрюлю, добавьте 1 столовую ложку топленого масла, посолите, подлейте полстакана воды, закройте крышкой и тушите до мягкости.

2. Остудите фарш, добавьте яйца, вмешайте манку, перемешайте, сформируйте небольшие шарики, запанируйте в манку. Обжарьте тефтели в растительном масле, сложите в глубокую сковороду, перемежая слои тефтелей со слоями помидоров, нарезанных дольками, прибавьте зелень, 1/4 стакана воды, потушите в течение 20 минут в духовке.

\* Вместо помидоров можно использовать сметану. Подайте к столу с гарниром (картофель, гречка).

## Отварная фасоль с чесноком

*Фасоль - 1ст.  
чеснок - 1-2 дольки  
гусиный или  
куриный жир - 2ст.л.  
соль*

1. Заранее замоченную фасоль отварите в небольшом количестве воды на слабом огне. Посолите.

2. Когда жидкость полностью выкипит, а фасоль станет мягкой и немного подсохнет, положите в кастрюлю растертый чеснок и жир со шкварками.

3. Дайте постоять на слабом огне 3-4 минуты и подавайте к столу.

## Кукуруза по-украински

Молодые кукурузные початки очистите, сложите в кастрюлю, сверху прикройте плотным слоем кукурузных листьев. Воды налейте столько, чтоб только покрывала кукурузу. Варите 2-3 часа на небольшом огне. Подайте горячую кукурузу, посыпав ее солью.

## Кугели

• "Куглем называют,  
в печке запекают,  
в рот возьмешь -  
он тает".  
(Шолом -Алейхем).

Кугел - это блюдо, напоминающее пудинг или запеканку. Готовят кугели из самых разнообразных продуктов. Вкусны кугели из лапши, риса, свеклы, картофеля. Основной продукт отварите, измельчите, спассеруйте в масле, залейте яйцом и доварите под крышкой на плите за 3-4 минуты или запеките в духовом шкафу.

## Кугел из шпината

*Шпинат - 1,5кг  
творог - 350г  
яйца - 4  
брынза - 60г  
сливочное  
масло - 80г  
молоко - 400мл  
манная крупа*

1. Промойте шпинат тщательно, нарежьте, отварите в молоке до полуготовности.

2. Яйца, творог и 40 г размягченного масла хорошо взбейте и смешайте со слегка остывшим шпинатом. Добавьте немного манной крупы.

3. Оставшимся маслом смажьте противень, выложите полученную массу в виде поленца, посыпьте тертой брынзой, сбрызните маслом.

4. Запеките в умеренно горячей духовке, подайте поленце горячим.

## Кугел из помидоров

*Помидоры - 6,  
сливочное  
масло - 50г  
репчатый лук - 1  
мука - 1ст.л.  
яйцо - 1  
молоко - 3/4ст.  
брынза (или сыр  
сулугуни) - 100г  
зелень петрушки*

1. Лук мелко нарежьте, слегка обжарьте в сливочном масле, добавьте нарезанные помидоры и жарьте вместе с луком 15 минут на слабом огне. Затем добавьте муку и размешайте. Полученную массу переложите на противень.

2. Яйцо взбейте, добавьте молоко и залейте этой смесью помидоры. Сверху посыпьте тертой брынзой, мелко нарезанной петрушкой и запеките в духовке.

## Гехакте геринг (форшмак)

*Сельдь жирная - 2  
булка - 2-і ломтика  
яйца - 2-і  
лук - 1  
яблоко - 1  
растительное  
масло - 4ст.л.  
сахар - 1ч.л.  
уксус - 1ст. л.  
зеленый лук*

1. Вымочите сельдь в холодной воде в течение 3 часов (малосольную сельдь можно не вымачивать), а затем разделайте ее, отделив мясо от костей.

2. Яйца сварите вкрутую, булку замочите в воде, лук и яблоко (лучше кислое) очистите.

3. Пропустите через мясорубку филе сельди, яичные белки, булку, лук и яблоко, тщательно перемешайте, добавьте часть масла, снова перемешайте или пропустите еще раз через мясорубку.

4. Добавьте остальное масло, уксус, перемешайте и выложите на селедочницу, посыпьте рублеными желтками и зеленым луком.

\* Форшмак можно использовать как закуски или как основное блюдо к завтраку.

## Форшмак с картофелем

*Сельдь-1  
картофель-6-7  
лук-2  
подсолнечное  
масло - 1/2ст.  
яйцо-1  
майонез, зелень*

1. Сельдь приготовьте, как в предыдущем рецепте.

2. Пропустите через мясорубку филе сельди, отваренный картофель и сырой лук. Влейте в полученную массу подсолнечное масло, перемешайте.

3. Выложите форшмак на селедочницу, смажьте майонезом и посыпьте рубленым яйцом и зеленью. Украсьте форшмак ломтиками свежих помидоров.

## Гехакте лебер (печеночный паштет)

*Печень  
говяжья - 250г  
гусиный (куриный)  
жир" - 2ст.л.  
яйца - 2  
лук - 1  
соль, зелень*

1. Печень промойте, очистите от пленок, нарежьте кусочками и припустите в небольшом количестве жира до готовности.

2. Обжарьте до золотистого цвета лук, сварите вкрутую яйца.

3. Пропустите через мясорубку печень, лук, яйца, шкварки. Добавьте растопленный

• *Прежде чем  
снимать с печени  
пленку, обмакните  
пальцы в соль – это  
облегчит работу.*

жир, посолите, взбейте деревянной лопаткой в пушистую однородную массу, подливая при необходимости бульон.

4. Выложенный на круглое блюдо паштет украсьте рубленой зеленью.

Гехакте лебер с чесноком

Печень подготовьте, как в предыдущем рецепте. Пропустите через мясорубку припущенную в жире печень, сырой лук, чеснок, яйца, шкварки. Заканчивайте приготовление паштета, как в предыдущем рецепте.

## Паштет из куриного мяса

Отварите куриное мясо, яйца, обжарьте лук. Пропустите через мясорубку все продукты, добавьте куриный жир со шкварками, посолите, перемешайте и подайте к столу.

## Паштет из куриных потрошков

1. Куриные потроха очистите, вымойте, отварите в небольшом количестве воды до готовности.

2. Морковь натрите на крупной терке, лук порежьте мелко и спассеруйте в курином жире.

3. Пропустите через мясорубку потроха, лук, морковь, шкварки 2-3 раза. Введите растопленный жир, соль, взбейте паштет деревянной лопаткой.

4. Украсьте паштет рублеными яйцами и зеленым луком.

*Куриные потроха  
(печень, сердце,  
желудок) - 500г  
лук - 1  
морковь - 1  
куриный жир - 4ст.л.  
яйца - 2  
соль, зелень*

*Используйте в пищу мясо домашних птиц: курицы, индюшки, гуся, утки, голубя.*

## Холодец по-черновицки

*Говяжьи ножки*

*небольшие - 2*

*лук) - 3*

*морковь - 2*

*лавровый лист*

*перец*

*чеснок - 4-5 долек*

*яйца - 3-4*

*хрен*

• *Шелуха лука*

*придаст холодицу*

*приятный золотисто-коричневый оттенок.*

1. Ножки почистите, ошпарьте, снова почистите, порежьте на куски, залейте холодной водой (5-6 литров), дайте закипеть, затем варите на маленьком огне 7-8 часов.

2. За полчаса до окончания варки положите очищенную целую морковь и лук. Шелуху от лука вымойте и опустите в кастрюлю, посолите, поперчите, положите лавровый лист.

3. Отцедите бульон, приготовьте 4 глубокие формы или тарелки для холодца. Отделите мясо от костей, порубите, разложите по тарелкам, в каждую положите рубленый чеснок, нарезанную кружочками вареную морковь, залейте бульоном.

4. Сверху каждую тарелку украсьте нарезанными кружками вареными яйцами. Остудите, поставьте в холодильник до застывания. К столу подайте хрен.

## Соусы - заливки



\*. 2 части растительного масла смешайте с 1 частью лимонного сока или разбавленного уксуса. Добавьте соль по вкусу.

\*. Смешайте 2 части сметаны с 1 частью лимонного сока.

\*. Возьмите 4 части майонеза, 3 части сливок, 3 части толченых орехов и перемешайте. Подайте к фруктовым салатам.

\*. Смешайте томат-пюре (3 части), крутые яйца (3 части), сливочное масло (1 часть), белое вино (1 часть) и столовую горчицу (1 часть). Используйте для приготовления блюд из домашней птицы.

## Домашний майонез

*Желтки - 2  
горчица - 1/4 ч. л.  
уксус - 1 ч. л.  
растительное  
масло - 1 ст. л.  
соль, сахар по вкусу*

1. Смешайте желтки, горчицу и уксус, взбивайте миксером или венчиком, пока желтки не загустеют.

2. Не прекращая взбивания, вливайте масло по капле, иначе майонез свернется. Когда 1/3 масла будет влита, можно добавлять его большими порциями.

3. Заправьте соус солью и сахаром.

## Латкес (оладушки)

*Кефир - 112 л  
яйцо - 1  
соль - 1 ч. л.  
сода - 1/2 ч. л.  
мука - 2,5-3 ст.*

1. Кефир или простоквашу немного подогрейте, вбейте яйцо, положите соль, хорошо перемешайте.

2. Всыпьте просеянную муку, замесите тесто, не допуская комков.

3. В последнюю очередь всыпьте соду (гасить ее не нужно), осторожно перемешайте и сейчас же выпекайте на разогретой сковородке. Если тесто удачное, то при жарке на латкес появятся дырочки.

4. Подайте к столу со сметаной, повидлом, растопленным маслом или куриным жиром со шкварками и жареным луком.

\* Латкес можно приготовить и из мацемела.

## Бульбелаткес (драники) по-нижегородски

*Картофель - 1 кг  
яйцо - 1  
соль  
специи по вкусу  
растительное  
масло для жарки*

1. Очищенный картофель отварите до полуготовности в подсоленной воде, остудите.

2. Натрите на крупной терке, добавьте яйцо, перец. Сформируйте драники, выкладывая на предварительно разогретую и смазанную маслом сковороду, и обжарьте с двух сторон до образования хрустящей корочки.

3. Драники хороши сразу со сковороды со сметаной, растопленным маслом или куриным жиром со шкварками и обжаренным луком.

## Картофель со шкварками

*Картофель - 1кг  
соль по вкусу  
гусиный (куриный)  
жир - 250г  
лук - 3-4*

*• Картофель  
приобретет очень  
приятный вкус, если  
при варке положить  
в воду несколько  
долек чеснока*

1. Отварите картофель в подсоленной воде, нарезав его крупными кусками.

2. Гусиный жир нарежьте вместе с кожей, вытопите на сковороде на маленьком огне. Мелко нарезанный лук добавьте в тот момент, когда жир вытопится полностью, но шкварки не потеряют своего цвета. Обжарьте лук. Не забудьте посолить - на кончике ножа.

3. При подаче к столу в каждую тарелку с отварным картофелем влейте 2-3 столовые ложки жира со шкварками и луком.

\* При желании картофель можно размять, добавив отвар, в котором он варился, а затем выложить пюре на тарелку, сделав углубление в центре, в которое налить жир со шкварками и жареным луком.

\* С этим блюдом прекрасно сочетаются любые сырые овощи.

## Налистники (блинчики) с яблоками

*Мука - 1ст.  
вода или молоко - 1ст.  
яйцо - 1  
соль по вкусу  
растительное  
масло - 2ст.л.  
яблоки - 1/2кг  
сахар - 1/2ст.*

1. Муку просейте, насыпьте горкой, вбейте яйцо, положите соль. Постепенно вливайте жидкость, тщательно вымешивая тесто, чтобы не было комков. В готовое тесто (консистенции густой сметаны) влейте растительное масло, тогда не потребуются смазывать жиром сковороду.

2. Испеките тонкие блинчики с одной стороны, сложите обжаренной стороной вверх.

3. Начинку готовьте, когда все блинчики будут выпечены, чтобы яблоки не окислились. Натрите яблоки на крупной терке, присыпьте сахарным песком и сейчас же выкладывайте ложкой на поджаренную сторону каждого блинчика, чуть-чуть присыпая мукой, крахмалом или панировочными суха-

- *Чтобы при смешивании муки с водой не образовывались комки, добавьте в муку немного соли.*

*Рыба - 1кг*

*Для фарша:*

*лук - 2*

*чеснок - 2 дольки*

*яйца - 3*

*булка (или*

*мацемел) - 1/2ст.*

*соль, перец*

*Для бульона:*

*лук - 2*

*морковь - 2*

*соль*

*лавровый лист*

- *Кушанье при варке не убежит из кастрюли, если смазать ее края жиром.*

рями. Сложите каждый налистник конвертиком.

4. Обжарьте на сковороде непосредственно перед едой.

- \* Вариантов начинки может быть множество: из творога, картофеля, печени, мяса, риса, яиц, гороха, вишни, зеленого лука, тыквы и т.д. Проявите изобретательность!

- \* Если вы хотите приготовить налистники без начинки, обжарьте их с обеих сторон. Как подать их к столу, смотрите в рецепте латкес.

## Рыбный бульон с фрикадельками

1. Очистите и выпотрошите рыбу. Отделите филе от кожи и костей.

2. Поставьте варить бульон из голов (удалите жабры и глаза!), плавников, кожи, хвоста, костей, залейте все это 3 литрами холодной воды. В закипевший бульон положите целую луковицу и морковь, посолите. Продолжительность варки - 1 час.

3. Пропустите через мясорубку филе рыбы, чеснок, лук, булку, вбейте яйца, посолите и поперчите, вымешайте фарш.

4. Смочите руки в холодной воде и разделайте фарш на небольшие шарики. Опустите часть шариков в рыбный бульон, подождите, пока он закипит, и только тогда опустите следующую порцию. Варите фрикадельки на небольшом огне до готовности. К концу варки положите лавровый лист.

5. Готовый бульон разбавьте, если он очень крепкий, разотрите морковь. Подавайте по 4-5 фрикаделек на порцию.

*Мясо будет кошерным, если животное зарезано особым способом (шхитой), который позволит удалить как можно больше крови.*



## Суп из овсянки с черносливом

*Овсяная крупа или  
хлопья - 150г  
вода - 2л  
чернослив - 200 г  
сахар - 1/4ст.  
сливочное  
масло - 1ст.л.*

1. Овсянку промойте и замочите на полчаса. Хлопья замачивать не нужно. Слейте воду, хлопья или крупу залейте кипятком, положите сливочное масло и варите до готовности. Готовую овсянку протрите через сито.

2. Предварительно замоченный чернослив очистите от косточек, при желании добавьте немного сахара и отварите. Готовый чернослив положите в овсяный отвар.

## Гороховый суп с гренками

*Говяжьи кости - 500г  
горох - 40(г)  
масло сливочное  
или топленое - 2ст.л.  
вода - 2л  
булка - 200г*

*• Ее чи вам придется  
разогреть гороховый  
суп, не забудьте хорошо  
перемешать его, иначе  
горох подгорит.*

1. Сахарные говяжьи кости и горох залейте холодной водой, доведите до кипения и уменьшите огонь. Варите, пока горох не разварится.

2. Смешайте муку со сливочным маслом (масло можно заменить гусиным жиром со шкварками), разбавьте бульоном, заправьте суп, посолите, еще раз вскипятите, непрерывно помешивая, и снимите с огня.

3. Булку нарежьте тонкими мелкими кубиками. Положите на сковороду, сбрызните растительным маслом, подрумяньте гренки в духовке и подайте к супу.

\* Если хотите, добавьте в суп мелко нарезанный картофель.

## Суп вегетарианский

*Яйца, сваренные  
вкрутую - 3  
морковь - 1  
лук - 1  
топленое  
масло - 80г  
зелень - 2ст.л.  
картофель - 2(Х)г  
рис - 2ст.л.  
соль*

1. Морковь и лук мелко нарежьте, положите в кастрюлю, добавьте масло, налейте 1 стакан воды и тушите на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока не выкипит жидкость.

2. Влейте 1,5 л воды, добавьте мелко нарезанный картофель и рис. Варите до готовности. Положите рубленые яйца.

3. Подайте суп со сметаной, посыпьте рубленой зеленью.

## Суп весенний

Щавель - / пучок  
зеленый лук - 1 пучок  
петрушка  
бульон - 1 л  
сливочное  
масло - 1 ст. л.  
сметана - 1 ст.  
сырые желтки - 2  
лимонный сок - 1 ст. л.  
соль, перец

1. Щавель, лук и петрушку переберите, промойте и мелко нарежьте. Положите в кастрюлю с растопленным маслом и тушите под крышкой 2-3 минуты.

2. Влейте кипящий бульон, посолите, поперчите, заправьте сметаной с взбитыми желтками и лимонным соком.

3. Подайте к супу гренки.

## Суп из баранины

Баранина - 600 г  
морковь - 1  
лук - 2  
рубленая зелень  
корень петрушки  
картофель - 800 г  
вода - 3 л  
топленое  
масло - 1 ст. л.  
мука - 1 ст. л.  
чеснок - 2 дольки

1. Сварите мясо до готовности. К концу варки добавьте лук, морковь и петрушку. Посолите бульон.

2. Выньте мясо. Очищенный картофель нарежьте лапшой, сварите в бульоне.

3. Муку слегка обжарьте в масле, посолите, разбавьте бульоном и заправьте этой смесью суп.

4. В готовый суп положите растертый чеснок, нарезанное кубиками мясо и рубленую зелень.

## Овощной суп с рисом

Капуста - 300 г  
лук - 1  
картофель - 4-5  
зеленый горошек  
в стручках  
морковь - 1  
рис - 1/2 ап.  
сливочное  
масло - 2 ст. л.  
соль, зелень

1. Очистите овощи, вымойте их. Нашинкуйте капусту, мелко нарежьте репчатый лук, картофель - соломкой. Стручки зеленого горошка нужно нанизать на нитку.

2. В кипящую воду положите сначала целую морковь, через 5 минут картофель, капусту, лук и промытый рис, еще через 10 минут связку стручков горошка. Посолите и варите до готовности.

3. Морковь выньте, натрите на крупной терке, опустите в суп, всыпьте рубленую зелень, положите сливочное масло. Разваренные стручки горошка выбросьте, горох опустите в суп.

4. Подайте к столу со сметаной.

## Летний постный борщ

*Молодая свекла  
с ботвой - 3-4  
картофель - 3-4  
морковь - 1  
корень сельдерея  
кабачок - 1  
помидоры - 1-2  
зеленый лук - 75г  
лавровый лист  
гвоздика*



*Щавель - 200г  
лук зеленый - 20г  
огурцы - 1-2  
редиска - 2-3  
помидоры - 1-2  
яйцо - 1-2  
соль, зелень, сметана*

1. Пучок молодой свеклы с ботвой промойте, ботву переберите, а свеклу очистите, после этого все нашинкуйте соломкой. Морковь натрите на терке или нарежьте мелкими кусочками.

2. Залейте свеклу (без зеленых листьев) и морковь кипятком (2литра), варите 10-15 минут.

3. Нарежьте кусочками кабачок, картофель, помидоры - дольками, измельчите зеленый лук и сельдерея. Добавьте в борщ картофель, а через 5 минут кабачок, листья свеклы, помидоры, сельдерея.

4. К концу варки положите зеленый лук, посолите, добавьте гвоздику и лавровый лист.

5. К столу подайте со сметаной.

## Холодный щавелевый борщ

1. Щавель тщательно промойте, порубите, отварите в подсоленной воде (1литр) и охладите.

2. Мелко нарежьте зеленый лук, редиску, свежие огурцы, петрушку, укроп, сваренные вкрутую яйца. По желанию добавьте нарезанные свежие помидоры и сладкий перец.

3. Залейте подготовленные продукты щавелевым отваром и заправьте сметаной или майонезом.

## Калтэ буречкэс

(холодный свекольник)

1. Молодую свеклу с ботвой тщательно вымойте, очистите, мелко нашинкуйте, отварите в течение 15 минут в 1 литре воды, добавьте лимонную кислоту и соль в самом конце варки.

2. Охладите свекольник и заправьте так же, как и щавелевый борщ.

3. К столу желательно подать чеснок.

*Молодая свекла с  
ботвой - 3-4  
Остальные продукты  
смотрите в  
предыдущем рецепте.*

## Суп из сухих грибов

*Сухие грибы - 100г*

*картофель - 3*

*лук - 1*

*морковь - 1*

*перловая*

*крупa - 1ст.*

*сливочное*

*масло - 20г*

*лавровый лист - 2*

*соль*

*перец горошком - 6*

1. Сухие грибы переберите, промойте, замочите на несколько часов.

2. Залейте холодной водой, отварите в 2 литрах воды в течение 2 часов. За 15 минут до окончания варки добавьте картофель, тертую морковь и целую луковицу.

3. Отдельно отварите перловую крупу и промойте ее. Соедините с грибным бульоном, посолите, положите лавровый лист, перец, масло, дайте покипеть на маленьком огне 10 минут.

4. Подайте к столу со сметаной.

## Отварной язык

*Говяжий язык - 1*

*морковь - 2*

*лук - 1*

*петрушка*

*соль*

1. Язык вымойте, залейте холодной водой и вымачивайте несколько часов.

2. Отварите язык до полуготовности.

3. Очистите морковь и лук, опустите в бульон целыми, доварите язык.

4. Соль и петрушку кладите к концу варки.

5. Готовый язык опустите в холодную воду на несколько минут, сразу же снимите кожу с его поверхности, начиная с тонкого края. Подержите очищенный язык в бульоне, пока он не остынет.

6. Нарезьте язык наискось, начиная с толстого края и уложите на блюдо.

7. Украсьте отварной язык веточками зелени, дольками помидоров, огурцов, кубиками желе. Подайте с хреном.

\* Можно подать язык как горячее второе блюдо с гарниром.

## Курица паровая

*Курица - 1кг  
морковь - 1  
лук - 1  
корень петрушки  
мука - 1,5ст. л.  
сливочное  
масло - 1,5ст.л  
лимонный сок - 1ч.л.  
соль*

*• Соус будет гораздо вкуснее, если в него при варке добавить полстакана белого виноградного вина и предварительно отваренные грибы.*

1. Подготовьте тушку курицы (цыпленка), положите в кастрюлю, добавьте очищенные, промытые и разрезанные корни и лук.

2. Залейте курицу на три четверти водой, посолите, закройте крышкой и поставьте варить на 1 час.

3. Приготовьте соус. Для этого прожарьте муку с маслом, разведите бульоном (1,5 стакана), размешайте и поварите 10 минут.

4. Процедите соус, прибавьте лимонный сок (или лимонную кислоту), соль, кусочки сливочного масла и тщательно размешайте до полного соединения масла с соусом.

5. Перед подачей курицу разрубите на части, уложите на блюдо, залейте соусом.

6. На гарнир подайте стручки фасоли, заправленные маслом и тертым чесноком, отварной рис или отварной картофель.

## Курица с восточным соусом

*Курица - 1кг  
белый хлеб - 100г  
сливочное  
масло - 80г  
соль, перец  
зелень*

*Для соуса:  
орехи - 4-5  
чеснок - 2-3 дольки  
томатный  
соус - 2ст.л.  
зелень, перец*

1. Курицу опалите, выпотрошите, промойте.

2. Белый хлеб без корки нарежьте кубиками. Нафаршируйте курицу кубиками хлеба, сливочного масла, измельченными куриными потрохами. Зашейте курицу, посолите, поперчите и слегка смажьте маслом.

3. Влейте в чугунную сковороду полстакана воды, положите курицу и поставьте в духовку. Жарьте, поливая соком.

4. Готовую курицу остудите и выложите на блюдо, вытащите нитку, украсьте курицу маринованными фруктами и соленьями.

5. К курице подайте соус: смешайте толченые орехи и чеснок с зеленью и томатным соусом.

## Котлеты из мяса цыпленка

*Тушка цыпленка - 1*

*соль*

*лук - 2*

*куриный жир - 2ст.л.*

*лук-порей - 12 стеблей*

*яйца - 4*

*растительное*

*масло для жарки*

*сок 1/2 лимона*

*сахар по вкусу*

*томатный*

*соус - 4-5ст.л.*

1. Подготовьте тушку цыпленка и отварите в подсоленной воде. Отделите белое мясо и порубите его.

2. Мелко нашинкуйте лук и спассеруйте в курином жире (можно в сливочном масле), добавьте к рубленому мясу.

3. Сварите белую часть стеблей лука-порея, нарежьте их небольшими кусками, процедите и смешайте с фаршем.

4. Добавьте взбитые яйца и хорошо перемешайте фарш. Сформируйте котлеты и обжарьте.

5. Смешайте томатный соус с сахаром и соком лимона. Подайте котлеты с полученной заливкой.

## Тушеное мясо с малаем (мамалыгой)

*Мясо (говядина или*

*баранина) - 500г*

*лук - 2*

*чеснок - 2 дольки*

*лавровый лист - 2-3*

*кукурузная*

*мука - 2ст.*

*соль*

• Крышку со сковородки можно снимать только после полного выхода пара. Для этого необходимо снять сковородку с огня, слегка охладить под струей холодной воды и выпустить пар.

1. Мелко нарежьте лук, припустите в сотейнике в растительном масле. Мясо нарежьте на порционные куски, положите в сотейник. Тушите на слабом огне без добавления воды 30 минут.

2. Долейте воды, чтобы покрыла мясо, посолите, положите дольки чеснока и лавровый лист. Доведите до готовности.

3. В небольшую кастрюлю всыпьте просеянную кукурузную муку, посолите. Постепенно добавляя горячую воду, разотрите муку до образования сплошной массы без комков.

4. Влейте в сковородку 1 стакан воды, на дно положите решетку, поставьте на нее закрытую кастрюлю с кукурузной смесью. Сковородку закройте и поставьте на сильный огонь. Как только начнется шипение, убавьте огонь и через 10 минут снимите сковородку. Перемешайте малай деревянной ложкой и не-

сколько минут выдержите в тепле в закрытой кастрюле.

5. Когда малай остынет, переверните кастрюлю на разделочную доску, малай нарежьте ниткой на ломтики. Выложите на блюдо, сверху положите тушеное мясо, залейте подливой.

## Мясо с айвой

1. Тушите мясо, как в предыдущем рецепте.

2. Айву нарежьте дольками, очистите от кожицы и сердцевины, положите в сотейник с мясом, тушите до готовности.

3. При подаче посыпьте мясо рубленой зеленью укропа.

## Мясо по-бургундски

1. Мясо вымойте, нарежьте крупными кубиками. Обработайте овощи.

2. В толстостенной кастрюле разогрейте масло, слегка обжарьте на нем куски мяса. Положите лук, нарезанный кружочками, посыпьте мукой, обжарьте.

3. Разведите в вине томатную пасту, добавьте в кушанье, посолите, поперчите, положите лавровый лист.

4. Тушите 3-4 часа. Готовое мясо заправьте толченым чесноком. Подайте с отварным или жареным картофелем, рисом или макаронами.

## Телятина с овощами

1. Нарежьте мясо тонкими ломтиками и обжарьте на сковороде без жира.

2. Залейте мясо горячей водой, накройте крышкой, потушите до мягкости.

3. Постепенно добавляйте измельченные овощи, цветную капусту - в последнюю очередь.

4. Немного потушив, залейте кушанье взбитыми яйцами, посолите и подрумяньте в духовке.

5. Сняв с огня, положите масло и посыпьте зеленью петрушки.

*Мясо - 400г*

*айва - 400г*

*лук - 1*

*соль*

*перец*

*укроп*

*Говядина - 800г*

*лук - 2*

*чеснок - 3 дольки*

*красное сухое*

*вино - 1ст.*

*томат-паста - 1ст.л.*

*мука - 1ст.л.*

*сливочное*

*масло - 50г*

*лавровый лист*

*соль, перец*

*Телятина - 200г*

*морковь - 100г*

*кольраби - 100г*

*картофель - 300г*

*зеленая стручковая*

*фасоль - 100г*

*цветная*

*капуста - 100г*

*сливочное*

*масло - 40г*

*яйца - 4*

*петрушка, соль*

## Мясные котлеты со шпинатом

*Мясной фарш - 300г  
растительное  
масло - 150г  
шпинат - 1кг  
яйца - 2  
лук - 1  
чеснок - 2-3 дольки  
петрушка - 1 пучок  
соль, перец*

1. Отварите шпинат, отцедите, мелко нарежьте и соедините с мясным фаршем.

2. Нашинкуйте лук и петрушку, добавьте в фарш. Вмешайте 2 желтка, посолите, поперчите. Если фарш недостаточно густой, всыпьте немного панировочных сухарей.

3. Разделайте котлеты, обваливайте в сухарях, окуните в белок, взбитый в густую пену, и обжарьте на разогретой сковороде в масле.

4. На гарнир подайте молодой отварной картофель.

## Рагу из говядины с капустой

*Говядина - 1кг  
чеснок - 1-2 дольки  
лук - 2  
жир - 4ст.л.  
сахар - 1/2ч.л.  
соль, перец  
капуста - 1/2кг  
мед - 1ст.л.*

1. Нарежьте кусочками говяжью грудинку, положите в кастрюлю.

2. Припустите мелко нарезанный лук и чеснок в жире, добавьте сахар, соль, перец, долейте 1 стакан воды, проварите.

3. Влейте соус в кастрюлю с мясом, варите 2 часа, подливая воду по мере необходимости.

4. Сварите в подсоленной воде нашинкованную белокочанную или брюссельскую капусту, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, положите в кастрюлю с мясом.

5. Перед окончанием варки в готовое рагу добавьте мед.

## Рагу из баранины с фасолью

*Баранина - 800г  
фасоль - 2ст.л.  
лук - 2-3  
гвоздика - 2 зубчика  
лавровый лист - 1  
морковь - 3-4  
растительное  
масло - 50г  
соль, перец  
зелень петрушки*

1. Фасоль замочите с вечера. Положите в кастрюлю фасоль, 1 луковицу, нашингованную гвоздикой, 1 морковь, нарезанную кружочками. Варите на медленном огне до готовности. К концу варки посолите.

2. Нарежьте мясо порционными кусками, поджарьте на жире до образования румяной корочки, добавьте остальную морковь, нарезанную кружочками, остальной лук, разрезанный на 4 части, измельченную зелень



петрушки. Посолите, поперчите, налейте не-много горячей воды, закройте посуду крышкой, тушите на медленном огне 1,5 часа.

3. Готовое мясо перемешайте с отцеженной фасолью, положите лавровый лист, поварите еще минут 10 и подайте в горячем виде.

### Плов с рисом и горохом

*Баранина - 500г*

*рис - 800г*

*горох - 150г*

*лук - 3-4*

*морковь - 400г*

*растительное*

*масло - 300г*

*специи*

*соль по вкусу*

1. Рис и горох переберите. Рис замочите в подсоленной воде за 2 часа до приготовления плова, а горох - за 10 часов.

2. Баранину нарежьте кусочками, лук - тонкими кольцами, морковь - мелкими кубиками.

3. Обжарьте баранину в разогретом жире до образования золотистой корочки, добавьте лук, морковь, жарьте еще 15-20 минут.

4. Добавьте 4-5 стаканов кипящей воды, замоченный горох и варите 20-25 минут. После этого насыпьте рис и снова осторожно налейте воду, чтобы в рисе не образовалось углублений. Вода должна покрыть рис не больше, чем на 1 см.

5. Прибавьте огонь, чтобы вода кипела. Как только рис впитает воду, плотно закройте кастрюлю крышкой и доведите плов до готовности на слабом огне в течение 20-25 минут.

6. Готовый плов выложите горкой на круглое блюдо так, чтобы мясо лежало сверху. Отдельно подайте редьку, нарезанную соломкой или салат из свежих помидоров.

\* Можно приготовить такой плов без мяса, заправив сливочным маслом.

• *Чтобы рис получился рассыпчатым, залейте его большим количеством холодной воды, вскипятите, слейте воду, промойте рис, снова залейте водой, чтобы покрывала рис на палец, и варите 3-5 минут.*

*Чтобы удалить кровь, мясо животных и птиц до варки замочите и посолите. Для этого вымойте мясо в холодной воде, положите на полчаса в миску с холодной водой, затем густо посолите (соль не должна быть мелкой) и положите на наклонную доску на 1 час. После этого смойте соль холодной водой. Теперь можно готовить мясные блюда.*

## Тефтели

### **Фарш**

*говяжий - 300г*

*рис - 1/2ст.*

*яйцо - 1*

*соль, перец*

*растительное*

*масло для жарки*

*мука - 1ст, л.*

*томатный соус - 1оп.*

*чеснок - 1-2 дольки*

*лавровый лист*

1. Отварите рис до полуготовности, промойте, смешайте с мясным фаршем, мелко нарезанным луком, вбейте яйцо, посолите, поперчите. Если фарш нежирный, добавьте несколько ложек растительного масла, хорошо вымешайте.

2. Разделите тефтели, запанируйте их в муку и обжарьте на растительном масле.

3. Сложите обжаренные тефтели в сотейник, залейте томатным соусом, положите чеснок, лавровый лист, пряности и соль. Тушите на небольшом огне 30 минут. К концу тушения влейте болтушку из муки и воды. Через несколько минут тефтели готовы.

## Мясной рулет с яйцом

*Мясо - 700г*

*масло - 30г*

*булка - 100г*

*лук - 1*

*яйцо - 4*

*панировочные сухари*

*соль, перец*

1. Мясо и замоченную в воде булку пропустите через мясорубку. Лук обжарьте и тоже проверните. Посолите, поперчите, добавьте 1 яйцо, 1/2 стакана воды и выбейте фарш о мокрую доску.

2. Разложите фарш на мокром полотенце прямоугольником. Фарш должен быть толщиной в палец. Посредине выложите валиком вареные рубленые яйца. Поднимая полотенце, заверните мясо рулетом. Плотно закатав его в полотенце и взяв в руки его концы, покатайте завернутый рулет по доске.

3. Разверните полотенце, перенесите рулет на противень, выровняйте его, обсыпьте сухарями, полейте растопленным маслом. Подлейте на противень немного воды и поставьте в нагретую духовку жарить. Часто поливайте рулет образующимся соком.

4. Подайте с гарниром из сырых овощей.

• Чтобы мясной фарш был нежнее, влейте в него немного жирного бульона или растительного масла.

## Отбивные в тесте

*Мясо - 500г  
соль, перец*

*Для кляри  
мука - 100г  
яйцо - 1  
растительное  
масло - 1ст.л.  
вода - 100г  
соль*

*Для фритюра:  
растительное  
масло - 1л*

*• Не выключайте  
газ, пока не вынете  
отбивные из фритюра,  
иначе масло моментально  
впитается и  
отбивные не будут  
хрустящими.*

1. Мясо (телятину, говядину или курицу) вымойте, освободите от пленки, сухожилия перережьте. Нарезьте мясо тонкими широкими кусками, отбейте с двух сторон молотком, посолите и поперчите.

2. Приготовьте жидкое тесто(кляр): муку разведите теплой водой, тщательно размешайте, добавьте растительное масло, желтки яиц, соль. Оставьте на 15-20 минут для набухания. Затем постепенно введите взбитые в пену белки и осторожно перемешайте.

3. В глубокой кастрюле или казанке приготовьте фритюр, то есть доведите растительное масло до кипения. Опустите отбивные в кляр, перенесите в готовый фритюр. По мере готовности отбивные поднимутся на поверхность, тогда переверните их шумовкой, дайте подрумяниться и выньте из фритюра.

\* При желании можно сложить готовые отбивные в сотейник, добавить чеснок и лавровый лист, сбрызнуть маслом и потушить на слабом огне.

## Отварная рыба

*Рыба - 1 кг  
морковь - 3-4  
свекла - 1  
подсолнечное масло -  
2-3ст.л.  
лук - 6  
лавровый лист  
соль, перец*

1. Крупную рыбу (карп, лещ, толстолобик и др.) очистите от чешуи, обрежьте плавники, отделите тушку от головы, вычистите внутренности. Обработайте голову: выньте жабры и глаза.

2. Морковь, свеклу и лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами, свеклу - кусочками, шелуху лука вымойте.

3. Распределите рыбу и овощи на несколько частей. Укладывайте слоями в казанок, начиная с овощей. Каждый слой немного посолите, поперчите.

- Рыба считается готовой, если вы подливали воду во время варки 3-4 раза по мере выкипания.

- Рыбу легче очистить от чешуи, если заранее смочить ее уксусом.

*Рыба - 4куска  
сливочное  
масло - 3ст.л,  
лук - 2  
соль - 1,5ч.л  
перец - 1ПЧ.Л.  
сметана - 112ст*

*Рыбное филе - 600г  
зеленый лук - 3спыл.  
перец - 5-6 горошин  
лавровый лист - 2-3  
соль*

*Для кляра:  
мука - 1ст.  
пиво - 1ст.  
яйца - 2  
сливочное  
масло - 2ст.л.  
соль  
растительное  
масло для жарки*

4. Верхний слой рыбы прикройте шелухой лука, положите лавровый лист и перец горошком. Залейте холодной водой, чтоб покрыла рыбу, налейте подсолнечного или оливкового масла.

5. Доведите рыбу до кипения, убавьте огонь, варите до готовности 2-2,5 часа.

6. Снимите шелуху, выложите рыбу на блюдо, по краям украсьте отварными овощами, аккуратно залейте процеженным бульоном. Можно подать рыбу в горячем виде, а также охлажденной до застывания бульона.

## Рыба в сметанном соусе

1. Подготовьте рыбу (треску или щуку). Нарежьте лук.

2. Растопите масло в сковороде, обжарьте в нем лук. Положите на лук куски рыбы, посолите, поперчите, залейте водой и тушите на слабом огне 45 минут, после чего добавьте сметану и тушите до готовности.

3. Подайте в горячем виде.

## Рыбное филе в тесте

1. Рыбу отварите в подсоленной воде, добавив перец горошком и лавровый лист.

2. Нарежьте филе на небольшие кусочки, поперчите. Зеленый лук мелко нарежьте, перемешайте с рыбой.

3. Замесите тесто из указанных продуктов, используя желтки сразу, а потом добавляя взбитые белки.

4. Смешайте рыбу и лук с тестом. Набирайте массу столовой ложкой и опускайте в кипящее растительное масло.

5. Готовое филе выньте шумовкой и выложите на бумажное полотенце.

\* Вместо кляра можно приготовить слоеное тесто, нарезать из него прямоугольники, на каждый из которых положить кусочек филе, затем свернуть в трубочку, защипать края и испечь в горячей духовке в течение 10-15 минут.

## Тушеная рыба с фасолью

*Филе рыбы - 600г*

*фасоль - 200г*

*зелень - 15г*

*растительное*

*масло - 3ст.л.*

*сливочное*

*масло - 2ст. л.*

*лук - 2*

*чеснок - 1-2 дольки*

*грибы сухие - Юг*

*соль, перец*

1. Заранее замоченную фасоль отварите в небольшом количестве подсоленной воды с зеленью до полного выкипания.

2. Подготовленное филе трески или другой рыбы нарежьте крупно, запанируйте в муку с солью, обжарьте на растительном масле.

3. Нарежьте лук, чеснок, отваренные грибы. Спассеруйте на смеси сливочного и растительного масла в глубокой сковороде.

4. Выложите в сковороду фасоль, сверху уложите филе рыбы, поперчите, подлейте немного воды и потушите в течение 15-20 минут.

## Рыба, запеченная в фольге

*Филе рыбы - 800г*

*сладкий перец - 2*

*помидоры - 2*

*чеснок - 2 дольки*

*маслины - 8 штук*

*петрушка - 4ст.л.*

*базилик - 5 листиков*

*подсолнечное*

*масло - 4ст.л.*

*соль, перец*

1. Приготовьте рыбное филе, разрежьте на 4 порции, посолите и поперчите.

2. Из фольги сделайте мисочки, смажьте дно подсолнечным маслом, положите в каждую филе, половинку помидора, половинку перца, полдольки чеснока, 2 маслины, ложку измельченной петрушки и щепотку пряностей, сбрызните маслом.

3. Тщательно заверните края мисочек и поставьте на противень в духовку. Запекайте 30 минут. Подайте в фольге.

## Рыбные котлеты

*Рыба - 1,5 кг  
сыр - 150г  
яйцо - 1  
сметана - 2ст.л.  
булка - 200г  
сливочное  
масло - 70г  
соль, перец  
чеснок - 2 дольки  
лук - 1  
растительное  
масло для жарки*

1. Проверните через мясорубку подготовленное рыбное филе, замоченную и отжатую булку, лук.

2. Добавьте в фарш тертый сыр, чеснок, соль и перец по вкусу, сметану, сливочное масло, яйцо. Все хорошо перемешайте.

3. Разогрейте сковороду, разделайте фарш мокрыми руками на тонкие котлетки и обжарьте на большом огне, дайте дойти под крышкой на слабом огне.

4. Подайте с гарниром, полив соусом, в котором жарились котлеты.

## Рисовая каша по-восточному

*Рис - 1 кг  
молоко - 2л  
вода - 2ст.  
масло - 75г  
сахарный  
песок - 2-3ст.л.  
корица - 1ч.л.  
соль по вкусу*

1. Переберите и промойте рис. В казанок налейте воду, посолите, дайте закипеть, опустите рис.

2. Когда вода вновь закипит, в 3 приема налейте молоко, каждый раз доводя до кипения. Рис все время помешивайте.

3. Когда каша загустеет, снимите с огня, дайте постоять 5 минут под крышкой.

4. Затем выложите кашу на тарелки, полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте сахарным песком или пудрой и толченой корицей.

## Каша из овсяных хлопьев

*Вода - 2ст.  
овсяные  
хлопья - 1/2-ст.  
сахар - 1ч.л.,  
молоко  
сливочное масло  
соль*

1. В кипящую подсоленную воду всыпьте овсяные хлопья, помешивайте. Варите 5-8 минут на маленьком огне.

2. Ближе к концу варки добавьте сахар. Если каша слишком густая, добавьте еще молока. Заправьте сливочным маслом.

\* Кашу можно приготовить и так: вечером в кипящее молоко всыпьте соль, сахар, хлопья. Вскипятите, закройте плотно крышкой. Не варите! Утром подогрейте, добавив масло.

## Гречневая каша

• Можно сварить рассыпчатую кашу, не доливая воды, если на одну часть крупы взять три части воды.

1. Переберите гречневую крупу и подсушите ее на сковороде.

2. Подготовленную крупу залейте холодной водой так, чтобы она только покрыла крупу. Доведите до кипения, посолите и уменьшите огонь.

3. По мере выкипания доливайте горячей водой по 1/4 стакана. Вам придется доливать 2-3 раза.

4. В готовую кашу положите кусочек сливочного масла (не перемешивайте!) Поставьте в теплую духовку на 20 минут или заверните кастрюлю в бумагу и оставьте упревать под подушкой.

5. Подайте кашу с молоком, сахарным песком или со сметаной. Каша вкусна и без добавок.

## Фасоль с гречкой

Фасоль - 1 ст  
гречка - 1 ст  
жир  
соль

• Еврейская хозяйка не пожалеет времени, чтобы снять шелуху с отваренной фасоли.

1. Замочите фасоль на 5-6 часов в холодной воде.

2. Набухшую фасоль поставьте варить в небольшом количестве воды на маленьком огне до полного выкипания.

3. Гречку переберите, промойте, сварите до полуготовности.

4. В кастрюлю положите гусиный жир (сливочное или топленое масло), выложите фасоль, посолите, потушите на маленьком огне до появления коричневой корочки.

5. Соедините фасоль с гречкой, поставьте в духовку под крышку, доведите до готовности.

6. Подайте как гарнир к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо.

## Манная каша с курагой

*Манная  
крупка - 3-4ст.л.  
молоко - 1л  
сахар - 1СПХ.Л.  
соль по вкусу  
сливочное масло  
курага - 2ст. л.*

1. Замочите курагу.

2. В горячее молоко всыпьте сахар, соль и манную крупу, все время помешивая. Доведите до кипения, уменьшите огонь и, не переставая помешивать, варите 5 минут.

3. Курагу порежьте, положите в кашу, дайте вскипеть и снимите с огня.

4. Дайте каше постоять в тепле 10-15 минут и подавайте со сливочным маслом.

\* Кроме кураги, можно положить изюм.

\* Для помешивания пользуйтесь не ложкой, а венчиком-взбивалкой.

## Кугел из манной каши с вишней

*Пахта  
(или молоко) 1л  
сливочное  
масло - 1спл,  
манка - 4ст.л.  
вишня - 500г  
яйца - 2  
ванильный сахар  
сахар по вкусу  
цедра лимона*

1. Сварите манную кашу, добавьте цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу.

2. Снимите кашу с огня, добавьте желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок.

3. Форму смажьте маслом и на три четверти заполните кашей. Вишню освободите от косточек, разделите на половинки, выложите поверх каши. На вишню положите снова кашу, потом опять вишню, последним слоем должна быть каша. Каждый слой вишни слегка посыпьте сахаром.

4. На поверхность положите кусочки сливочного масла и поставьте ненадолго в духовку.

*Печень для удаления крови обжарьте, предварительно посолив. Обжаривайте над огнем или в электропечи, чтоб кровь вытекала свободно. После обжаривания промойте 3 раза, после этого готовьте печень любым способом.*



## Плов с изюмом

*Рис - 1кг  
изюм - 150г  
растительное  
масло - 250г  
репчатый лук - 2-3  
морковь - 400г  
соль*

1. Переберите рис и замочите его.
2. Разогрейте в казанке масло, положите нарезанные морковь и лук, жарьте 10-15 минут.
3. Налейте 3-4 стакана кипящей воды, добавьте хорошо промытый изюм, дайте покипеть 5-7 минут.
4. Положите рис и налейте воды столько, чтобы она на 1 см покрыла его. После того, как рис впитает всю воду, закройте казанок крышкой плотно, варите плов на слабом огне еще 25 минут.
5. Готовый плов перемешайте, выложите на блюдо горкой. Подайте с гранатами.

## Плов с тыквой и фруктами

*Рис - 1,5кг.  
тыква - 500г  
яблоки - 2  
айва - 1-2  
изюм - 1/2ст.  
масло - 1/2ст.*

1. Очистите свежие яблоки и айву от кожицы, удалите семена, разрежьте на мелкие кубики и смешайте с промытым изюмом.
2. Растопите в кастрюле часть масла, покройте дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпьте третью часть промытого риса, положите слой фруктовой смеси, засыпьте рисом, снова положите слой фруктовой смеси и засыпьте остальным рисом.
3. Блюдо полейте оставшимся маслом и залейте подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю накройте крышкой и варите плов на слабом огне в течение часа.

## Пудинг кофейный

*Бисквитное  
печенье - 1оп.  
яйца - 2  
сахар - 1 Юг  
крепкий черный  
к(х)с - 1ст.л.*

1. Взбейте охлажденный черный кофе с яичными желтками, сахаром и молоком.
2. В полученную массу добавьте мелко накрошенное бисквитное печенье и какао.
3. Переложите полученную массу в смазанную маслом огнеупорную посуду.

молоко - 400л  
сахарная пудра  
-60г  
какао - 30г

4. Приготовьте белковую глазурь. Для этого взбейте в густую пену оставшиеся белки, добавляя постепенно сахарную пудру.

5. Покройте пудинг белковой глазурью и запеките в духовке в течение 10 минут.

## Коврижка

Маргарин - 200г  
сметана - 200г  
яйца - 2  
сахар - 1,5ст  
мед - 2-3ст.л.  
соль на кончике ножа  
сода - 1ч. л.  
корица - 1-2ч.л.  
изюм - 2,5-3ст.  
мука - 2,5-3ст.

1. Яйца разотрите с сахаром, добавьте размягченный маргарин, холодную сметану, мед, соль, корицу, изюм, муку, соду, погашенную в 1/2 чайной ложки уксуса или лимонного сока.

2. Замесите тесто. По консистенции оно должно напоминать густую сметану. Выложите в разогретую, смазанную жиром форму, выпекайте 30-40 минут. Готовность определяйте деревянной спицей или спичкой.

## Пряник леках

Для жженки:  
сахар - 4ст.л.  
вода - 1ст.л.

Для теста:  
мука - 3,5ст.  
мед - 300г  
сахар - 1,5ст.  
растительное  
масло - 1ст.л.  
яйца - 2  
гвоздика  
сода - 1/4ч.л.  
миндаль  
яйцо для смазки

1. Сварите жженку. Для этого на сковороду насыпьте сахар, влейте немного воды и нагревайте смесь, пока она не приобретет темно-коричневый цвет. В готовую жженку добавьте понемногу горячую воду до растворения и процедите.

2. Сварите сироп из меда, сахара и жженки. Немного охладите и добавьте яйца, подсолнечное масло, гвоздику и муку, в конце положите соду, замесите тесто.

3. Готовое тесто выдержите 10 часов, затем сформируйте пряники, выложите на смазанный противень, смажьте пряники яйцом, украсьте миндалем и выпекайте при t 180-190 градусов в течение 45-50 минут.

## Торт двухцветный

*Сахар - 350г  
пшеничная  
мука - 2,5ст.  
картофельная,  
мука - 1/2ст.  
молоко - 112ст.  
яйца-6  
сода- 1ч.л.  
(безверха)  
маргарин - 250г  
какао - 3-4ч.л.*

1. Желтки разотрите с сахаром, добавьте маргарин, затем теплое молоко и соду, смешайте с мукой. Осторожно вмешайте белковую пену.

2. Тесто разделите на 2 части. Одну часть выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Ко второй части добавьте какао, размешайте и уложите на первый слой.

3. Выпекайте в духовке на среднем огне около часа. Можно использовать форму для кексов или электрическую чудо-печь.

4. Подайте торт к кофе со сливками.

## Пирог на меду

*Мед - 1ст.  
мука - 4ст.  
яйца-4  
сода- 112ч.л.*

*Для начинки:  
мак - 2ст.  
молоко - 1ст.  
мед- 114ст.  
цедра лимона - 1ч.л.  
изюм - 112ст.*

1. Просейте в миску муку, смешанную с содой, сделайте ямку, в нее положите размягченный маргарин, яйца и мед. Хорошо вымесите до образования гладкого теста.

2. Разделите тесто на две неравные части. Раскатайте большую часть в лист толщиной в полсантиметра, выложите начинку, закройте тонко раскатанной меньшей частью, защипайте края как следует.

3. Пеките пирог на среднем огне минут 20, по краям пирог должен быть светло-коричневого цвета.

\* Начинку приготовьте так: растолките в ступке мак, смешайте с медом и сварите в молоке на маленьком огне до загустения (все время помешивайте!), добавьте цедру, изюм и остудите. Начинка может быть любой другой, только сладкой.

\* Из этого теста можно выпечь и маленькие пирожки с начинкой.

## Торт из печенья

*Бисквитное  
печенье - 500г  
яйца - 4  
сливочное  
масло - 250г  
сахарная  
пудра - 400г  
грецкие  
орехи - lent  
сметана - lent,  
порошок ванилина  
порошок  
какао - 2ст.л.  
ром - lent л.  
молоко - 1,5ст.*

1. Печенье крошите, залейте молоком и ромом.

2. Разотрите масло с 2/3 сахарной пудры добела, добавьте, непрерывно помешивая, по 1 желтку, затем какао, ванилин, орехи и печенье.

3. Взбейте в густую пену 2 белка с половиной оставшейся сахарной пудры, введите белок в приготовленную массу.

4. Выложите торт в форму и поставьте в холодильник. Когда торт затвердеет, покройте его сметаной, сбитой с оставшейся пудрой, украсьте фруктами (ягодами) из варенья или цукатами.

\* Можно оформить торт в виде рулета диаметром 4-5 см, обвалять в сахарной пудре, туго завернуть в пергаментную бумагу и поставить в холодильник. Как только рулет затвердеет, нарежьте его аккуратными ломтиками.

## Вертута (рулет) с корицей

*Для тестей  
мука - 3ст.  
сахар - 1/2ст.  
маргарин - 70г  
яйца - 2  
дрожжи - 20г  
вода - 112ст.*

*Для начинки:  
сахар - 1ст.  
корица - 20г  
изюм - 2ст,*

1. Приготовьте опару. Для этого 1 стакан просеянной муки выложите на стол, сделайте посередине ямку, вылейте в нее 1/2 стакана теплой воды, в которой разведены дрожжи. Вымешайте колобок (он должен быть не очень крутой), надрежьте его с четырех сторон, опустите в кастрюлю с теплой водой, накройте крышкой, дайте подняться в течение 40 минут.

2. Приготовьте остальное тесто со сдобой: на доску просейте остальную муку, сделайте ямку, положите в нее 2 желтка, маргарин кусочками, 1 чайную ложку сахара, влейте 3/4 стакана воды. Вымешайте немного тесто, прибавьте поднявшуюся из воды опару, мешайте до тех пор, пока тесто не будет

• Если край пирога подгорает, прикройте его куском бумаги.

отставать от рук. Поставьте в теплое место часа на 2-3.

3. Когда тесто поднимется вдвое, выложите его на стол, посыпанный мукой, раскатайте в пласт толщиной 5 мм, посыпьте сахаром, изюмом, молотой корицей, закатайте в рулет диаметром 6 сантиметров.

4. Уложите рулет на смазанный противень швом вниз, дайте подняться (1/4 часа) и выпекайте при температуре 180-200 градусов.

## Хоник леках (пряники медовые)

Мука - 2,5ст.  
мед - 160г  
масло - 2спль.  
сахар - 8ст.л.  
желтки - 2  
соль - 1/2ч.л.  
корица  
гвоздика

1. Мед слегка разогрейте, положите в него сахар, желтки, масло, толченую гвоздику, корицу, соль. Все хорошо взбейте, пока масса не станет однородной. Добавьте просеянную муку, замесите тесто и хорошо его взбейте.

2. Разложите тесто ровным слоем толщиной 1 см на смазанный маслом противень, смажьте яйцом и пеките на среднем огне. Разрежьте на квадратики.

## Цукер леках

Яйца - 10  
сахарная  
пудра - 1ст.  
орехи грецкие  
молотые - 1шт  
сухари  
молотые - 2ст,  
соль - 112ч.л.

1. Яичные желтки отделите от белков. Следите, чтобы ни одна капля желтка не попала в белок. Разотрите желтки с сахарной пудрой и молотыми орехами. Затем добавьте сухари, взбитые белки, все вместе осторожно перемешайте, выложите в форму, хорошо смазанную маслом, и выпекайте в духовке.

*Ешьте рыбу, которая имеет плавники и чешую (судак, карп, лещ, треска, щука, сельдь и др.).*

## Творожные "домики"

*Творог - 11'2кг  
масло - 200г  
сахар - i ст.  
какао - 2-3ч.л.  
печенье  
тонкое - 250г*

*Для глазури:  
сахар - 2-3ст.л.  
какао - 3ст.л.  
масло - 50г  
молоко- исп.л.  
лимонная кислота  
- 2-3 крупинки*

*Поливая печенье  
глазурью, не пользуй-  
тесь ложкой, иначе  
пропадет глянец.*

1. Масло выньте из холодильника, порежьте, оставьте на столе.

2. На большом листе пергамента (шириной немного больше 3 печений, положенных в ряд) выкладывайте печенье по 3 в ряд, предварительно обмакивая каждое в молоко (размачивать не нужно). Получится 9-10 рядов.

3. Масло разотрите с сахаром. Постепенно добавляйте и растирайте творог. Разделите полученную массу на две неравные части. В меньшую добавьте какао и хорошо разотрите.

4. На выложенное печенье положите большую часть массы и разровняйте ее. Массу с какао выложите на средний ряд печенья.

6. Подымая пергамент за длинные стороны, соедините края печенья, чтобы образовался длинный треугольный "домик". Поставьте на холод прямо в пергаменте на 1-2 часа.

7. Охлажденный "домик" освободите от пергамента, разрежьте на порции, расставьте на плоском блюде, полейте глазурью.

8. Глазурь приготовьте так: указанные продукты сложите в ковш или кастрюльку с ручкой, держите на маленьком огне, постоянно помешивая, доведите до кипения, поварите 2-3 минуты. Глазурь готова, когда она приобретет темно-шоколадный цвет с глянцем. Сразу же полейте "домики" глазурью.

## Кихелах (коржики)

*Маргарин - 250г  
сахар - 200г  
сметана - 200г.  
яйцо-1  
мука - 2,5-3ст.  
сода - 1ч-л.*

1. Маргарин растопите, добавьте сахар, сметану, яйцо, хорошо перемешайте.

2. Всыпьте муку и соду, замесите некрутое тесто. Раскатайте пласт толщиной 1/2 см, вырежьте кружочки желаемого диаметра, обмакните одной стороной в корицу, смешанную с сахарной пудрой, и выложите на противень.

3. Выпекайте в разогретой духовке на среднем огне 20 минут.

## Пирог с яблоками

*Желтки - 4  
сахар - 1ст.  
маргарин - 250г  
масло - 100г  
сода  
с уксусом - 1ч. л.  
мука - 4ст.  
ванилин*

1. Муку просейте и порубите с маргарином и маслом, добавьте остальные продукты. Хорошо все разотрите руками, разделите на 2 части.

2. Очистите яблоки и нарежьте ломтиками. Взбейте белки в крепкую пену, добавьте сахар, смешайте с яблоками.

3. Одну часть теста выложите на противень, сверху уложите яблочную начинку. Вторую часть теста (меньшую) натрите на терке и выложите поверх начинки.

4. Выпекайте в духовке на среднем огне.

## Пирог "Бедный студент"

*Мука - 400г  
вода - 1/2ст.  
яйца- 3  
сахар - 50г  
соль на кончике ножа  
яблоки - 500г  
миндаль*

1. Яблоки нарежьте ломтиками, посыпьте сахаром, выдержите 10 минут, а затем отсушите.

2. Быстро приготовьте тесто из муки, воды, яиц, сахара и щепотки соли.

3. Раскатайте тесто в лепешку, на которую положите мелкий сахар, толченый миндаль, подготовленные яблоки.

4. Накройте лепешку бумагой и испеките в духовке.

## Печенье творожное

*Творог - 250г  
маргарин - 250г  
мука - 250г  
корица  
сахарная пудра  
сахар*

1. Разотрите творог с маргарином, пропустите через мясорубку. Добавьте муку и замесите тесто.

2. Скатайте тесто в жгут и разрежьте на печенье.

3. Обмакните каждое печенье в сахар, сложите, снова обмакните в сахар и еще раз сложите.

4. Посыпьте печенье корицей, смешанной с сахарной пудрой, выложите на смазанный маслом противень и выпекайте 7-10 минут.

## Творожник с изюмом

*Творог - 750г  
яйца - 7  
сахар - 400г  
масло - 125г  
изюм - 100г  
цукаты - 100г  
ванильный сахар  
картофельная  
мука - 2-3ст.л.*

1. Творог разотрите в миксере, добавьте желтки, масло и сахар, продолжайте растирать, пока не получится однородная гладкая масса.

2. Изюм и цукаты смешайте с картофельной мукой, чтобы не опали на дно, и прибавьте к творожной массе.

3. Взбейте белки в крепкую пену и осторожно прибавьте ее к творожной массе.

4. Форму смажьте маслом и выложите в нее массу. Пеките около часа. Проверяйте готовность спичкой.

\* Можно испечь творожник и в чудо-печке.

## Печеные яблоки

1. Срежьте с яблок верхушки, это будут крышечки. Выньте серединки, положите в каждое яблоко ложечку сахара (можно густо варенья). Закройте крышечками.

2. Уложите подготовленные яблоки в небольшую кастрюлю, вставьте эту кастрюлю в другую, широкую, в которую налейте воды до половины.

3. Поставьте на небольшой огонь. Варите до готовности.

\* Можно испечь яблоки в духовке. Вкус будет немного другим.

• *Варите пишу на пару - вы сохраните витамины и вкусовые качества продукта.*



## Гоголь-моголь

*Яичные желтки - 2  
сахар - 5-6 ч. л.  
сливочное  
масло - 2 ст. л.  
какао - 1-2 ч. л.*

1. Разотрите желтки до светло-желтого цвета. Постепенно добавляйте сахар по одной ложке, продолжая растирать.

2. Когда желтки с сахаром превратятся в однородную светлую массу, добавьте размяченное (но не разогретое!) масло и снова разотрите массу.

3. В последнюю очередь добавьте, если хотите, какао.

4. Подайте с горячим молоком.

## Гоголь-моголь с ромом

*Желтки сырые - 5  
сахар  
(пудра) - 6 ст. л.  
цедра 1 лимона  
ром или  
ликер - 1-2 ст. л.*

1. Смешайте желтки с сахаром и лимонной цедрой. Взбейте до получения густой массы, добавьте ром или ликер и еще раз взбейте.

2. Получившийся пенообразный крем разложите в 4 бокала. Можно подать с бисквитом.

## Гоголь-моголь фруктовый

*Яйца - 2  
сахар - 3 ст. л.  
фруктовый  
сок - 11/2 ст.  
соль на кончике ножа  
молоко - 2 ст.  
вода - 1/2 ст.*

1. Сырые желтки взбейте, добавьте соль, сахар и фруктовый сок. Влейте молоко, воду, снова взбейте,

2. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно смешайте с остальной массой.

3. Напиток подайте охлажденным.

## Напиток летний

*Морковь - 1 кг  
клюквенный  
сок - 3/4 ст.  
кипяченая  
вода - 1 л  
сок 1/2 лимона  
сахар по вкусу*

1. Морковь очистите, вымойте. Пропустите через соковыжималку, добавьте сок лимона, клюквы, сахар.

2. Подайте витаминный напиток охлажденным.

\* Если у вас нет соковыжималки, натрите морковь на мелкой терке, залейте водой и поставьте в холодильник на 2 часа, плотно закрыв крышкой. Затем отожмите через полотно или 2 слоя марли

## Ягодный кисель

• *В кисели и компоты из некислых ягод и фруктов можно добавить лимонную кислоту.*

1. Промытые ягоды протрите через сито. Клюкву, смородину разомните деревянной толкушкой. Отожмите сок.

2. Выжимки залейте горячей водой, добавьте сахар, вскипятите, процедите.

3. Крахмал разведите небольшим количеством кипяченой воды, процедите, влейте в сироп, быстро доведите до кипения.

4. Снимите кисель с огня, влейте отжатый сок, размешайте и охладите.

## Кисель из чернослива с ревенем

Отварите чернослив и мелко нарезанный ревеня. Выньте из отвара, протрите, положите пюре в отвар, заправьте сахаром, лимонной цедрой и заварите картофельным крахмалом.

## Компот из яблок

*Яблоки - 500г  
сахар - 200г  
вода - 3л*

1. Яблоки вымойте, очистите от кожуры и сердцевин. Сложите в кастрюлю, залейте горячей водой, вскипятите.

2. Отвар процедите, добавьте сахар, нарезанные дольками яблоки, варите на медленном огне 6-8 минут. Если яблоки очень спелые, не кипятите их, доведите до кипения и оставьте до охлаждения. Можно просто залить яблоки кипящим сиропом.

## Компот из ягод

• *Чтобы компот был ароматным, добавьте корицу, лимонную или апельсиновую цедру.*

Малину, клубнику, чернику или землянику вымойте, окуная ягоды в воду и тотчас же вынимая, чтобы не допустить впитывания. Разложите ягоды в чашки и залейте охлажденным сахарным сиропом.

## Напиток кофейный

*Желток - 1  
сахарный  
сироп - 50г  
кофе - 300г*

1. Влейте в посуду и взбейте сырой желток с густым сахарным сиропом.

2. Поставьте на слабый огонь и, не прекращая взбивания, влейте горячий, очень крепкий натуральный кофе.

3. Как только образуется пена, разлейте напиток в чашки и тотчас же подавайте.

## Клюквенный морс

*Клюква - 125г  
сахар - 120г  
или мед - 75г  
вода - 800г*

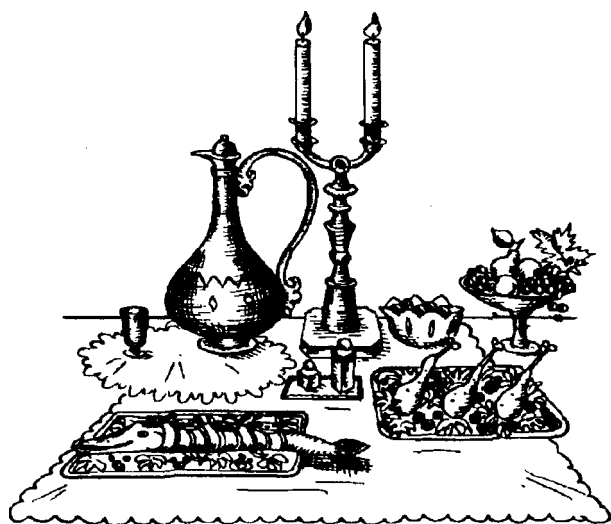
1. Переберите и промойте клюкву. Разомните ягоды деревянным пестиком в эмалированной или стеклянной посуде.

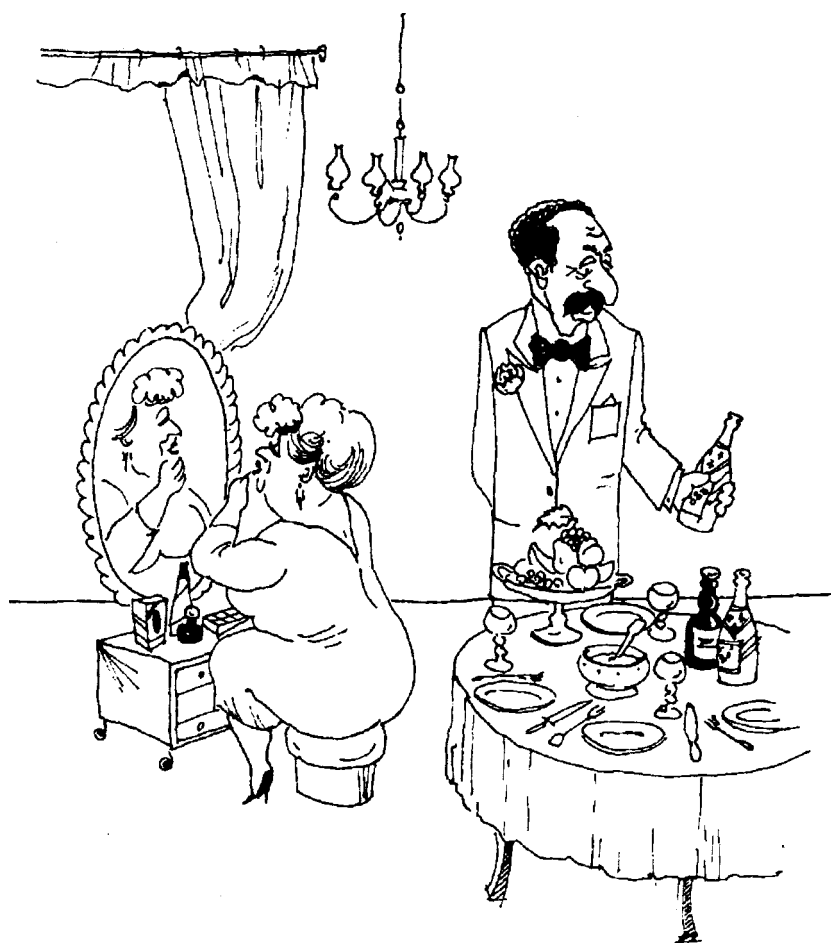
2. Отожмите сок и поставьте на холод.

3. Выжимки залейте горячей водой, прокипятите 5-7 минут и процедите.

4. Смешайте отвар с соком, добавьте сахар или мед, размешайте и охладите.

ԵՏԺ ԴԴԿ  
 ԵՐԺԵՇԵՆԻԿ  
 ԵԿԿԵԵ





"Мазелтов!" - говорят евреи, поздравляя друг друга с семейным торжеством. В дни рождения, на свадьбу обычно собираются все родственники, а значит, надо позаботиться об угощении. Хорошо, если есть возможность заказать ресторан. Если же решено принимать гостей дома, хлопот хозяевам прибавится. Нужно украсить дом, подумать о том, как принять гостей. Давайте поучимся.

"Шеренга цветных свечей выстроилась у порога. Вход в дом украшен арками из зелени, а сам дом гудит, переполненный людьми. Маленький оркестрик - канун, тамбурин, пастушья флейта - наигрывает приятные мелодии. Столы накрыты с царской щедростью, и местный раввин, опираясь на посох, сидит во главе, преисполненный важности, и дожидается начала церемонии",

- читаем мы у еврейского писателя Бен-Цион Иегошуа, который рассказывает об обручении своих героев.

"От гостя к гостю перекатывались старинные выражения радости, шепотом добавлялось: "Ма-ша-Алла!" (Не сглазить бы!) Какой красивый жених! Какие почтенные родители!"

Пройдет время, и состоится свадьба. Жених разобьет стакан под хупой - свадебным балдахином, а гости еще долго будут вспоминать дни, проведенные в кругу родных, ведь семейные торжества - это не просто повод собраться всем вместе, это традиция, объединяющая евреев, скрепляющая их семейные узы. Итак, просим к столу.

## Редька со шкварками

• *Чтобы удалить горечь из тертой редьки, посолите ее и оставьте постоять 20 минут.*

1. Очистите и вымойте черную редьку, натрите на крупной терке, посолите, оставьте на 20 минут.

2. Нашинкуйте и спассеруйте на курином или гусином жире лук, соедините с редькой, добавьте шкварки.

## Черная редька с лимонным соком

Подготовьте редьку, как в предыдущем рецепте. Выложите редьку в салатник. Сверху уложите тертый сыр. Полейте лимонным соком.

## Лебер мит грибенкэс (печень со шкварками)

1. Отваренную или обжаренную говяжью или куриную печень натрите на крупной терке. Отварите яйца.

2. Спассеруйте на курином или гусином жире репчатый лук. Смешайте печень, рубленые яйца и лук.

3. Добавьте к полученной массе грибенкэс, перемешайте, выложите в салатницу. Украсьте рубленым зеленым луком.

## Салат из моркови с орехами и медом

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натрите на мелкой терке, полейте медом, перемешайте и посыпьте мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем).

\* Вместо меда можно заправить морковь лимонным соком.



*Морковь - 2  
мед - 2-3ст.л.  
очищенные  
орехи - 2-3ст.л.*

## Салат из маринованной свеклы

*Свекла - 500г  
уксус - 112ст.  
хрен - 2 корня  
лавровый лист - 1  
перец горошком - 5-6  
сахар по вкусу  
соль*

*• Овощи будут  
выглядеть ап-  
петитно, если вы  
подадите их на боль-  
шом мелком блюде,  
разделенном от цент-  
ра к краю полосками  
гренков, а между  
ними разложите  
разные овощи по  
сортам.*

1. Свеклу вымойте и отварите, не очищая от кожицы. Готовую свеклу охладите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

2. Сварите маринад из воды с уксусом, добавив по вкусу специи, сахар и соль.

3. Натрите на крупной терке или наскоблите стружкой хрен.

4. Выложите свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залейте подготовленным маринадом.

5. Поставьте салат в холодильник на 1-2 дня.

## Закуска на листьях зеленого салата

1. На плоское блюдо выложите вымытый и разобранный на листья зеленый салат. Тертую молодую морковь смешайте с мелко натертым хреном и майонезом.

2. Выкладывайте закуску по столовой ложке на каждый листок. Украсьте кружочками редиски.

## Салат из цветной капусты и кабачков

*Цветная  
капуста - 1 кочан  
кабачок - 1  
сахар - 1ч. л.  
майонез - 200г*

1. Капусту разделите на мелкие кочешки, отварите до готовности в подсоленном кипятке.

2. Кабачок очистите от кожицы и семян (если они уже жесткие), порежьте крупными кубиками, сложите в дуршлаг, опустите в подсоленный кипяток, закройте крышкой, варите до готовности.

3. Выньте дуршлаг из кипятка, дайте стечь воде, хорошо обсушите кабачок, перемешайте с отваренной цветной капустой.

4. Выложите в салатник, залейте майонезом, смешанным с сахаром.



## Острый салат из патиссонов

*Патиссоны - 200г*

*лук - 1*

*тертый хрен - 1ст.л.*

*зелень - 1ст.л.*

*майонез - 1/2 спи*

*перец, горчица по вкусу*

*зеленый лук*

1. Маленькие патиссоны вымойте, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, хрен, перец, горчицу, майонез и все перемешайте.

2. Выложите в салатник и посыпьте мелко нарубленным зеленым луком.

\* Вместо патиссонов можно использовать мелкие кабачки. Вместо майонеза можно заправить салат томатным соусом.

## Салат с курицей

*Отварная*

*курица - 200г*

*огурцы соленые - 2*

*картофель - 6*

*лук - 2*

*морковь - 2*

*кисло-сладкое*

*яблоко - 1*

*консервированный зе-*

*леный горошек - 1ст.*

*яйца - 3*

*майонез '1,5 банки*

*соль, молотый перец*

1. Картофель, морковь и яйца отварите, охладите.

2. Яблоко и огурцы обязательно очистите от кожицы.

3. Все компоненты салата нарежьте очень тонко и ровно, овощи берите средней величины.

4. Выложите салат высокой горкой, украсьте веточками петрушки, дольками яблок, кружочками соленых огурцов, кусочками курицы.

\* Рассчитайте количество салата по числу картофеля (6 картофеля - 6 порций).

## Холодец из домашней птицы

1. Потроха домашней птицы (желудки), а также головки, шейки, крылышки и лапки тщательно обработайте, залейте холодной водой и варите 2-3 часа.

2. За 1 час до окончания варки положите лук, коренья и специи, а за 1/2 часа до готовности - сердце и печень. Можно также положить по 1/2 г корицы и гвоздики.

3. Желатин влейте в холодец за 10 минут до окончания варки, тщательно размешайте, чтобы желатин не осел на дно посуды и не

• Желатин замочите в холодной воде на 30-40 минут, влейте в бульон и доведите до кипения.

пригорел, процедите, после чего добавьте мелко нарубленный чеснок.

4. В остальном холодец готовьте так же, как из говяжьих ножек.

## Холодец из куриных потрохов и телячьих ног

1. Телячьи ножки очистите, вымойте, разрежьте, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите на маленьком огне до тех пор, пока мясо не будет отставать от костей.

2. Ближе к концу варки положите хорошо промытые куриные потроха или потроха другой птицы (гуся, индюшки), а также голову, лапки, крылышки и овощи (лук, морковь целиком).

3. Отцедите холодец. В отвар добавьте чеснок и снова прокипятите.

4. Разделайте холодец, разлейте в судки, украсьте его резаными яйцами, рубленой зеленью и вынесите на холод.

## Яйца, фаршированные анчоусами

1. Яйца отварите вкрутую, остудите, срежьте тупые концы так, чтобы можно было поставить яйца на блюдо.

2. Срежьте верхушки, выньте желтки, разотрите их и смешайте с майонезом и измельченными анчоусами (мелкой рыбкой).

3. Нафаршируйте полученной смесью яйца, закройте срезанными верхушками, сверху смажьте майонезом и поперчите.

4. На блюдо выложите листья салата, поставьте фаршированные яйца, украсьте помидорами, нарезанными дольками.

\* Вместо анчоусов можно использовать филе сельди или сардин, а также рыбные консервы.

## Яйца, фаршированные печенью

1. Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам вдоль, выньте желтки.

2. Печень (отваренную или консервированную) проверните через мясорубку, разотрите с желтками и майонезом. Приготовленным фаршем заполните половинки яичных белков.

3. Майонез заправьте приправами по вкусу, и залейте этим соусом каждую половинку.

4. Украсьте блюдо маслинами. На одну порцию подайте 2 половинки.

\* Вместо печени можно использовать мясо цыпленка.

## Закуска из сельди с яйцом

1. Подготовленное филе сельди нарежьте наискось на продолговатые полосы шириной 1-1,5 см и каждую полоску сверните плотным валиком.

2. Яйца сварите вкрутую, разрежьте вдоль и выложите на плоское блюдо желтками вверх. А для того, чтобы они лежали на блюде устойчиво, сначала немного срежьте на каждой половинке низ белка.

3. На каждую половинку яйца аккуратно положите свернутый валиком кусочек селедки, добавьте немного майонеза и положите по ломтику тонко нарезанного лимона. Блюдо украсьте зеленью.

*Яйца - 5*

*сельдь - 150г*

*майонез - 2спил.*

*Из часть лимона*

*зелень*

*Не смешивайте мясную и молочную пищу. Варите и храните мясную и молочную пищу в отдельной посуде.*

## Сельдь под "шубой"

*Сельдь - 2  
свекла - 2  
морковь (по желанию) - 1  
яблоко - 1  
лук - 3  
яйца - 2  
майонез - 250г  
картофель - 4-5*

1. Сельдь очистите, удалите внутренности, вымочите, если она очень соленая. Отделите мясо от костей и нарежьте мелкими кусочками.

2. Отварите картофель, морковь, свеклу. Картофель нарежьте кубиками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Нашинкуйте лук и яблоко.

3. На подготовленное плоское блюдо выкладывайте слоями сельдь, лук, картофель, морковь, яблоко, свеклу, снова сельдь и овощи так, чтобы верхним слоем оказалась свекла.

4. Затем полейте блюдо майонезом, посыпьте рублеными яйцами, поставьте в холодное место на 6-8 часов.

\* Если хотите, чтобы "шуба" пропиталась быстрее, смазывайте майонезом понемногу каждый слой.

## Рулет из сельди

*Сельдь - 2-3  
лук - 2-3  
морковь - 2  
малосольный  
огурец - 1  
растительное  
масло - 2ст. л.  
специи  
сахар по вкусу  
уксус  
вода - 2ст.*

1. Сельдь вымочите, выпотрошите, нарежьте вдоль на две половинки. Морковь отварите и нарежьте соломкой. Лук нарежьте кольцами и немного поджарьте, охладите, затем смешайте с морковью и нарезанным соломкой малосольным огурцом.

2. Сварите маринад из воды, уксуса, специй и сахара, можно добавить растертые молоки.

3. Половинки сельди уложите мякотью вверх, положите на них лук, морковь, огурцы и заверните рулетом, начиная с широкого конца, затем сколите концы деревянной булавкой или спичкой.

4. Уложите рулетики в один ряд в стеклянную салатницу и залейте маринадом. Сверху украсьте кружочками моркови.

5. Поставьте салатницу в холодильник на 1 сутки.

## Язык в кисло-сладком соусе

*Язык - 1/2 кг  
лук - 100г  
морковь - 100г  
куриный жир - 30г  
петрушка  
сахар, уксус по вкусу*

1. Язык хорошо промойте, обдайте кипятком несколько раз, чтобы снять ороговелую слизистую с поверхности языка. Залейте холодной водой, добавьте лук, половину моркови, петрушку, отварите до готовности.

2. Приготовьте соус: поджарьте мелко нарезанные морковь и лук, добавьте уксус, сахар, лавровый лист, прокипятите, остудите.

3. Язык порежьте ломтиками, выложите на тарелку, залейте соусом.

## Язык в желе

*Язык - 1  
желатин - 20г  
морковь - 1  
петрушка*

1. Отварите язык, как в предыдущем рецепте. Нарезьте ломтиками.

2. Замочите желатин в небольшом количестве воды, чтобы он растворился.

3. Процедите бульон, влейте в него желатин, доведите до кипения.

4. Блюдо с нарезанным языком украсьте кружочками вареной моркови, веточками петрушки, залейте бульоном и охладите.

## Гехакте лебер в желе

*Мясные  
кости - 1кг  
лавровый лист - 3  
овощи (сельдерей,  
петрушка, лук)  
- 200г  
желатин - 20г  
вода - 2л  
перец - 3-4 горошины  
уксус - 112ст.л.  
белки - 3  
зеленый горошек  
печеночный  
паштет - 1кг*

1. Сварите костный бульон, добавив овощи, посолите, положите лавровый лист и перец.

2. Замоченный в холодной воде желатин разведите в бульоне, добавьте столовый уксус и взбитые белки. Осторожно помешивая, доведите до кипения, остудите и процедите.

3. Дно блюда залейте охлажденным желе тонким слоем. Когда этот слой застынет, выложите на нем нарезанные ломтики печеночного паштета, украсьте зеленым горошком. Затем долейте немного желе, а когда застынет - долейте еще раз. Поставьте на холод.

## Фаршированные кабачки

*Кабачки - 1,5кг  
говядина - 150г  
рис - 1ст.  
яйца - 3  
топленое  
масло - 1спил-  
лук - 1  
рубленая  
зелень - 1ст.л  
мука - 1спил-  
соль, перец*

1. Очистите небольшие кабачки от кожицы, разрежьте пополам поперек, семена выньте ложкой.

2. Пропустите через мясорубку обжаренный лук и мясо. Смешайте с отваренным рисом, рублеными яйцами и зеленью, посолите, поперчите. Если фарш получился слишком крутым, добавьте немного воды, тщательно перемешайте.

3. Наполните фаршем кабачки, положите в глубокую сковороду, подлейте немного воды, поставьте в нагретую духовку на 30 минут.

4. Когда кабачки хорошо пропекутся, залейте их смесью воды, муки и масла, дайте немного запечься.

5. Перед подачей на стол выложите фаршированные кабачки на блюдо, полейте растопленным маслом или томатной заливкой и посыпьте зеленью.

\* Если кабачки крупные, то порежьте их поперек, ломтиками толщиной в 3 см. Сердцевину с семечками вынимайте не насквозь, а оставляя небольшой слой для доньшка.

## Баклажаны с лимонным соком

*Баклажан - 1  
лук - 2  
растительное  
масло - 2спил  
лимонный сок - 4ст. л  
сахар - 1ч.л  
соль - 1,5ч.л  
перец - 1/4ч.л.  
чеснок - 1долька*

1. Баклажан положите на противень без жира, поставьте в горячую духовку, запекайте до тех пор, пока кожица не сморщится и не станет коричневой, а сами баклажаны не станут мягкими.

2. Выньте баклажан из духовки, обдайте холодной водой и осторожно снимите кожицу.

3. Затем разомните и смешайте с тертым чесноком, растительным маслом, соком лимона и солью, поперчите.

4. Подайте на небольшом блюде, украсив дольками помидоров, или в виде бутербродов.

\* Баклажан можно порезать дольками и заправить маринадом из тех же продуктов, добавив уксус, и подать с зеленью петрушки и укропа.

## Фаршированный перец

*Перец - 1кг  
мясо говяжье - 500г  
рис - 112ст.  
лук - 3  
сливочное  
масло - 50г  
томатный  
соус - 2ст.  
соль, перец  
зелень*

1. Сладкий перец (зеленый или красный) опустите на несколько секунд в кипяток, срежьте верхушки с плодоножкой, удалите семена.

2. Рис отварите в течение 20 минут в большом количестве воды и откиньте на сито.

3. Пропустите через мясорубку сырое мясо, спассеруйте лук на сливочном масле, добавьте соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

4. Соедините рис с мясным фаршем, хорошо перемешайте и заполните этой смесью стручки перца. Каждый стручок прикройте верхушкой.

5. Уложите в сотейник стручки перца верхушками вверх плотно, залейте томатным соусом. Тушите на слабом огне 1, 5 часа.

## Фаршированный картофель

*Картофель - Юклубней  
сливочное  
масло - 150г  
желтки - 3  
тертый сыр - 100г  
майонез - 112ст.  
соль*

1. Подготовьте картофель одинаковой величины, очистите, вымойте и отварите в подсоленной кипящей воде. Не переварите!

2. У обсушенного картофеля срежьте верхушки, выньте середину. Приготовьте пюре из вынутой части картофеля, сливочного масла, тертого сыра, майонеза и желтков.

3. Нафаршируйте пустые клубни картофеля, посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запеките в духовом шкафу на среднем огне до золотисто-коричневой корочки.

4. Подайте к столу с зеленым салатом, мясом или тушеной рыбой.

## Цимес мит кнейдлах

Морковь - 112г  
изюм - 1/2ст.  
чернослив - 8-Ю  
сливочное  
масло - 50г  
соль - 1/2ч.л.  
сахар - 112ст. л.  
манная каша - 1ст.  
яйцо - 1  
перец - 1/4ч.л.

1. Нарезьте морковь мелкими кубиками, слегка обжарьте на масле в сотейнике, залейте водой так, чтобы она слегка покрыла морковь, и, закрыв крышкой, тушите до пол у готовности.

2. Смешайте крутую манную кашу, сырое яйцо, масло, перец, соль и скатайте шарики величиной с грецкий орех. Запанируйте шарики в муку.

3. В тушеную морковь положите кнейдлах (шарики), добавьте изюм, чернослив, сахар, соль, дайте закипеть, доведите до готовности на слабом огне.

## Форшмак с орехами

1. Приготовьте селедочное филе.

2. Пропустите через мясорубку все компоненты форшмака: филе сельди, яйцо, сваренное вкрутую, лук, яблоко, булку и чуть-чуть поджаренные грецкие орехи.

3. Заправьте форшмак растительным маслом, соком лимона (уксусом).

4. Подайте форшмак в небольшом салатнике или в виде бутербродов.

## "Шпроты" из рыбной мелочи

1. Рыбку (анчоусы, ледяную и др. ) очистите, не отрезая голов. Овощи нарежьте кольцами.

2. Сложите в казанок слоями: лук, морковь, рыбку, снова лук, морковь, рыбку и т. д. Верхним слоем должны быть овощи. Прикройте верхний слой шелухой лука. Не забудьте каждый слой немного посолить и поперчить.

3. Влейте растительное масло и 1 стакан воды, положите лавровый лист и перец горошком, доведите до кипения, а затем по-

Рыбная мелочь - 1кг  
морковь - 2-і  
лук - 5-6  
растительное  
масло - 5ст. л.  
лавровый лист - 3  
соль  
перец горошком



ставьте в духовку на слабый огонь. Тушите 3-4 часа до полного выкипания воды.

4. Подсушите "шпроты" и аккуратно выложите на плоское блюдо. Овощи уложите поверх рыбки, охладите.

\* Готовые "шпроты" должны приобрести золотисто-коричневый цвет, кости должны быть совершенно мягкими.

## Тушеный карп

*Карп - 1  
лук - 2  
чеснок - 4 дольки  
петрушка  
мука - 3/4 ст,  
оливковое  
масло - 1 ст.  
соль  
лимон - 1*

1. Рыбу очистите, промойте, порежьте на куски. Лук, чеснок и петрушку мелко нарежьте.

2. Приготовьте соус. Для этого поджарьте муку в оливковом масле, прибавьте холодной воды столько, чтобы получился соус средней густоты.

3. Положите рыбу и овощи в сотейник, посолите, залейте соусом и тушите на слабом огне 40-50 минут.

4. Остудите и подайте с лимоном, нарезанным дольками.

## Гефилте фиш по-азербайджански (фаршированная рыба)

*Рыба - 500г  
грецкие орехи  
лимонный сок - 1/2 ст.л,  
орехи - 1/2 ст.  
изюм - 25г  
лук - 75г  
растительное  
масло - 25г  
соль*

1. Очистите рыбу, удалите внутренности, обработайте голову, слегка протрите рыбу солью внутри и снаружи.

2. Приготовьте начинку из молотых орехов, изюма, мелко нарезанного и обжаренного в масле лука, лимонного сока.

3. Массу тщательно перемешайте и наполните ею тушку рыбы. Обвяжите рыбу ниткой и обжарьте в духовке в растительном масле.

4. Готовую рыбу переложите на блюдо, снимите нитку и украсьте дольками лимона.

## Заливное рыбное филе в формах

*Филе рыбы - 750г*

*лук - 2*

*перец*

*стручковый - /*

*помидоры - 2-3*

*желатин - 1ч.л.*

*соль*

*яйца крутые - 2*

*зелень*

*лимон*

*соус "майонез"*

1. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, вымойте, отделите голову. Разрежьте вдоль хребта на два филейных куска, отделите мякоть от костей.

2. Голову, кости, молоки или икру варите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 1 часа, добавив перец и помидоры.

3. В процеженный бульон опустите филе, разрезанное на небольшие порционные кусочки, репчатый лук (целиком), варите до готовности на слабом огне.

4. Снова процедите бульон. Предварительно замоченный в небольшом количестве охлажденного бульона желатин влейте в горячий бульон для растворения и доведите до кипения.

5. Небольшие высокие формы (это могут быть бокалы) установите в посуду, наполненную мелко наколотым льдом. В формы постепенно подливайте полуостывшее желе, выкладывая по стенкам кружочки крутого яйца, полоски красного перца, икру или молоки, предварительно обмакнув их в желе. В середину формы положите рыбное филе. Долейте желе до краев, дайте застыть.

6. Через 2 часа формы с заливным опустите на несколько секунд в горячую воду и опрокиньте на блюдо. Украсьте блюдо веточками зелени, ломтиками лимона, мелко нарубленным желе. Отдельно подайте соус "майонез".

*Ешьте молочную пищу не раньше, чем через 6 часов после мясной.*

## Куриный бульон

*Курица - 600г  
морковь - 1  
лук - 1  
корень петрушки - 1  
соль  
зелень*

1. Курицу выпотрошите, снимите жир, разрежьте на куски. Залейте холодной водой и доведите до кипения. Сняв пену, убавьте огонь и варите 40-50 минут.

2. Очистите лук, морковь, корень петрушки. Опустите в бульон целыми. Варите на слабом огне еще 30 минут. В конце варки посолите и положите зелень.

3. Морковь натрите на терке и опустите в готовый бульон. К бульону приготовьте отварной рис.

## Куриный бульон с фарфелах

*Куриный бульон  
мука - 2ст.  
яйца - 2  
соль*

1. Сварите бульон, как в предыдущем рецепте.

2. Муку, смешанную с солью, выложите горкой, вбейте яйца, замесите тесто. Дайте немного подсохнуть и натрите на мелкой терке.

3. Полученные мелкие "зернышки" высушите на пергаментной бумаге. Отварите фарфелах в небольшом количестве кипящего бульона.

4. Положите в тарелку 2-3 столовые ложки фарфелах, добавьте прозрачный бульон.

\* Фарфелах можно хранить долго (как макаронные изделия), ссыпав в стеклянную банку.

## Куриный бульон с манделах

*Куриный бульон  
мука - 2ст.  
яйца - 3  
соль - 1/2ч.л.  
растительное  
масло для жарки*

1. Сварите куриный бульон.

2. Взбейте яйца с солью, вмешайте муку. Полученное тесто скатайте в тонкий жгут, нарежьте кусочками. Можно раскатать тесто в тонкий пласт, нарезать полосками, а каждую полоску - квадратами.



*Мясной бульон  
мясо (говяжье или  
куриное) - 200г  
лук - 1  
чеснок - 1 долька  
соль, перец*

*Бульон  
картофель - 200г  
манная крупа - 100г  
соль*

3. Обжарьте манделах в растительном масле, выложив их в один слой на сковороду. Подайте к бульону.

\* Если вы хотите заготовить манделах впрок, то испеките их в духовке на противне без жира.

## Бульон с фрикадельками

1. Сварите бульон (мясной или куриный).

2. Сырое мясо, лук и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте яйцо, соль и перец, хорошо вымешайте и отбейте на смоченной водой доске.

3. Сформируйте небольшие шарики из полученного фарша, отварите в небольшом количестве бульона.

4. Положите 4-5 фрикаделек в тарелку, залейте прозрачным бульоном.

## Бульон с кнейдлах из картофеля

1. Сварите бульон (мясной или куриный).

2. Очищенный картофель натрите на мелкой терке, дайте стечь жидкости.

3. Слегка отварите в воде манную крупу, быстро смешайте с тертым картофелем, посолите, снова перемешайте. Месите тесто руками, смоченными холодной водой, пока оно не перестанет приставать.

4. Снова смочив руки, сформируйте из полученного теста кнейдлах (небольшие шарики). Отварите их в широкой кастрюле в небольшом количестве бульона в течение 15-20 минут.

5. Подайте по 4-5 кнейдлах на порцию бульона.

\* Кнейдлах могут быть и самостоятельным блюдом. В этом случае подайте отваренные в подсоленной воде кнейдлах с любым соусом, посыпав рубленой зеленью.

## Бульон с куриными кнелями

*Курица - 800г*

*лук - 1*

*морковь - 1*

*соль, зелень*

*белый хлеб - 2 ломтика*

*яйцо - 1*

*• Бульон получится прозрачным и крепким, если вы положите в него обработанные куриные лапки, жир тщательно снимете, а варить будете на очень маленьком огне.*

1. Обработайте курицу, отделите мясо от костей. Сварите из костей бульон, добавив лук, морковь, зелень, посолите.

2. Куриное мясо дважды пропустите через мясорубку. Замоченный в воде белый хлеб без корочки смешайте с фаршем и снова пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо и соль.

3. Поставьте кастрюлю с кнельной массой в миску со льдом или холодной водой. Охлажденную массу взбейте миксером, продолжая держать на холоде.

4. Вскипятите небольшое количество бульона. Кнельную массу набирайте столовой ложкой, чтобы поверхность была ровной - точно по ложке. Ребром другой ложки делайте насечки на кнелях и опускайте их в бульон.

5. Доведите бульон до кипения, уменьшите огонь до слабого, варите 4-5 минут. Готовые кнели всплывут на поверхность.

6. Положите в тарелку 5-6 кнелей, залейте прозрачным бульоном.

\* Кнели можно использовать как второе блюдо с гарниром под белым соусом, который приготовьте так: муку спассеруйте на масле, влейте горячий бульон, посолите и размешайте.

## Утка, фаршированная рисом

*Утка - 1, 2кг*

*жир - 100г*

*лук - 2*

*рис - 2/3 стакана*

*изюм - 50г*

*чернослив - 50г*

*морковь - 1*

*корень*

*сельдерея - 1/2*

1. Утку тщательно очистите, выпотрошите, вымойте. Натрите ее солью и поперчите внутри и снаружи, слегка обжарьте.

2. Потроха (желудок и сердце) мелко нарежьте, поджарьте с мелко нарезанным луком.

3. Рис отварите до пол у готовности, смешайте с потрохами и луком. Добавьте чернослив, предварительно распаренный и мелко нарезанный, и изюм, посолите, влейте буль-

белое вино - 70г  
бульон - 1ст.  
соль, перец

он, в котором варились потроха, и поварите на большом огне, пока жидкость не впитается

4. Нафаршируйте утку полученной массой, зашейте, уложите в сотейник, прибавив нарезанные кружками морковь, сельдерей, лук. Влейте бульон и белое вино, тушите до готовности.

5. Перед подачей снимите нитки и нарежьте на порции.

## Фаршированный гусь по-восточному

1. Подготовьте гуся (опалите, очистите, вымойте, отделите шейку).

2. Приготовьте фарш из мелко нарезанного лука и гусиных потрохов с солью, перцем и коньяком.

3. Гуся наполните фаршем и зашейте. Уложите в глубокую кастрюлю на решеточку, залейте водой и варите на сильном огне 2 часа, периодически смазывая гуся коньяком.

4. Подайте фаршированного гуся с рассыпчатой рисовой кашей.

## Гусь тушеный с овощами и черносливом

1. Опалите гуся, вымойте, порубите на куски, посолите, поперчите и обжарьте в гусином жире с обеих сторон до образования румяной корочки.

2. Спассеруйте нарезанную кружочками морковь, мелко нарезанный лук, корень петрушки или сельдерея и вместе с жиром выложите в гусятницу. Сверху выложите куски гуся, добавьте томат-пасту, перец, лавровый лист, залейте бульоном, закройте крышкой и тушите до готовности.

Тушка гуся - 1,5кг  
лук - 3-4  
винная рюмка коньяка  
соль  
перец черный

Тушка гуся - 1,5кг  
соль, перец  
гусиный жир - 2ст. л.  
морковь - 1-2  
лук - 1-2  
корень петрушки или сельдерея - 1  
томат-паста - 2ст.л.  
лавровый лист - 2-3  
бульон - 1ст.  
чернослив - 10  
яблоко - 1

3. Положите в гусятницу заранее замороженный чернослив и дольки яблока, тушите еще 20 минут.

4. При подаче на стол полейте гуся образовавшимся соусом. На гарнир подайте отварной картофель или гречку.

## Цимес морковный с курицей



Курица - 4 порции  
морковь - 6  
соль на кончике ножа  
сахар - 1ст. л.  
мука - 1СШ.Л. '  
вода - 1ст.  
лук - 1  
картофель -1-2

• Жженный сахар  
придаст цимесу  
приятный запах.

1. Курицу разделайте на порционные кусочки, лук нарежьте мелко.

2. В гусятницу положите лук, затем куски курицы. Если курица нежирная, добавьте 1 столовую ложку куриного жира. Тушите 1 час на небольшом огне.

3. Морковь вымойте, почистите и натрите на крупной терке или нарежьте небольшими кусочками.

4. Ваша курица приобрела приятный золотистый цвет, теперь кладите морковь, долейте воды, а минут через 10 положите картофель, нарезанный крупно. Не забудьте посолить и положить сахар, предварительно обожженный на сковороде в течение 1-2 минут.

5. Перед подачей заправьте цимес болтушкой из муки и сразу же аккуратно перемешайте. Еще 1 -2 минуты - и цимес готов.

\* Болтушку приготовьте так: муку всыпьте в широкую чашку, постепенно вливайте воду, помешивая, чтобы не допустить образования комков. В цимес болтушку вливайте тонкой струйкой. Количество воды для болтушки определите по густоте цимеса. Готовое блюдо должно иметь консистенцию густой сметаны.

\* Можно приготовить цимес и без мяса, а подать к столу с фаршированной шейкой.

## Цимес морковный с изюмом и черносливом

*Курица - 1кг  
морковь - 500г  
изюм - 50г  
чернослив - 10шт.  
сахар - 100г  
соль - 11г ч.л.*

1. Молодую курицу разделайте на порции, посолите, обжарьте в сотейнике.

2. Выложите куски курицы на тарелку, а в оставшемся жире припустите морковь, нарезанную кружочками.

3. Подлейте воды, чтоб покрыла морковь, закройте крышкой и тушите до полуготовности на слабом огне.

4. Добавьте изюм, замоченный заранее чернослив, сахар, соль, положите куски курицы, доведите до готовности.

## Цыпленок, начиненный фруктами

*Цыпленок - 1,5кг  
чернослив - 10-12шт.  
курага - 10шт.  
куриный жир - 2ст.л.  
лук - 1  
яблоки - 1-2  
соль, перец  
корица*

1. Залейте чернослив и курагу кипятком, оставьте на 1,5 часа, затем просушите и крупно нарежьте.

2. Растопите куриный жир в глубокой сковороде и потушите на нем нарезанный лук до прозрачности. Добавьте мелко нарезанные яблоки и тушите 1 минуту. Затем добавьте чернослив и курагу и все хорошо перемешайте. Посыпьте смесь корицей, варите 5 минут на медленном огне, помешивая время от времени.

3. Подготовленного цыпленка заполните полученной начинкой, зашейте и запеките в духовке в течение 1,5-2 часов, поливая соком.

## Цыпленок с лимоном

*Цыпленок - 1  
лимон - 1  
соль, перец*

1. Подготовьте крупного цыпленка, натрите его солью и перцем внутри и снаружи, вложите внутрь дольки лимона или других цитрусовых. Если хотите, можете зашить цыпленка.

2. Прогрейте духовку. Положите цыпленка на противень спинкой вниз, запекайте 15-



20 минут. Затем уменьшите огонь, переверните цыпленка брюшком вниз и запекайте еще 20 минут.

3. Переверните цыпленка еще раз минут на 10, при необходимости добавьте немного бульона или воды. Поливайте цыпленка время от времени получившимся соусом.

\* Вместо цитрусовых можно начинить цыпленка чесноком (2 головки), надрезав его в нескольких местах ножом.

## Молодая баранина с лимоном

*Баранина - 1/2 кг  
отбивное  
масло - 1ст.  
вода - 1л  
шафран - 1ч.л.  
корица - 1ч.л.  
• шмон - 1*

1. Налейте в кастрюлю воду и оливковое масло, добавьте шафран, корицу и лимон, нарезанный небольшими кусочками. Поставьте на огонь и доведите до кипения.

2. Нарезьте молодую баранину кусочками, положите в кастрюлю с соусом, варите на слабом огне до готовности.

*Говядина - 1 кг  
жир - 4-5СПП.Л,  
лук - 2  
айва - 1 крупная  
тыква желтая - по  
количеству айвы  
уксус - 1Ч.Л.  
сахар - 1ч.л.  
корица - 1/2 ч.л  
вода - 1л  
соль по вкусу*

## Говядина с айвой и тыквой

1. Нарезьте говяжью грудинку кусочками. Влейте в сотейник жир, припустите нарезанный лук, обжарьте грудинку.

2. Добавьте в сотейник очищенную и нарезанную кусочками айву, тыкву, влейте уксус, положите корицу, сахар и соль.

3. Залейте все водой, варите около 2 часов.

*После молочной пищи вы можете сразу есть мясную, достаточно прополоскать рот ИЛИ съесть кусочек хлеба.*

## Плов по-бухарски

*Мясо- 1кг  
рис - 2ст.  
жир - 4ст. л.  
морковь - 4  
лук - 5  
перец, соль*

1. Рис переберите, промойте, замочите в холодной подсоленной воде (Юг соли на 1л воды) на 2 часа.

2. Мясо (баранину или говядину) промойте, очистите от пленок, порежьте мелкими кусочками. Лук нарежьте кольцами, морковь - кружочками.

3. Положите на дно казанка жир (если мясо нежирное), лук, морковь, мясо, тушите в собственном соку до полуготовности (1,5 часа), посолите.

4. Соедините мясо с рисом, поперчите, встряхните казанок, добавьте 1 стакан воды. Доведите до готовности в духовке.

## Плов с чесноком

*Раскладка продуктов,  
как в предыдущем  
рецепте  
чеснок - 4-5 головок*

1. Варите плов так же, как и плов по-бухарски.

2. Чеснок обдайте кипятком, очистите от шелухи, срежьте каждую головку поперек примерно на 1/4 см.

3. После того, как рис во время варки впитает воду, положите в плов головки чеснока и немного вдавите их в рис. Затем казанок закройте крышкой и держите на слабом огне 20-25 минут.

4. Из готового плова выньте чеснок и разложите по краю блюда вокруг горки плова.

## Росл флейш (жаркое) с черносливом

*Говядина - 600г  
гусиный жир - 2ст.л.  
лук - 1  
чернослив - 500г  
мука- 1ч. л.  
сахар - 3-4ст.л.*

1. Нарежьте говядину небольшими кусками, обжарьте в глубокой сковороде в гусином жире с луком.

2. Чернослив обдайте кипятком и положите его поверх полуготового мяса.

3. Приготовьте подливу из жженого сахара. Для этого сахар слегка обжарьте на сковороде.

*вода - 1ст.  
корица на кончике  
ножа  
соль, перец*

роде, разведите кипятком, добавьте муку, корицу, перец и размешайте.

4. Посолите мясо, залейте подливой и поставьте в духовку на 1,5 часа.

5. На гарнир приготовьте жареный картофель.

## Зразы

*Мясо-500г  
лук - 2  
чеснок - 1-2дольки  
соль  
черный перец  
рис - 112ст.  
сливочное  
масло - 20г  
панировочные сухари  
жир для жарки*

1. Пропустите мясо через мясорубку вместе с луком и чесноком. Добавьте в фарш черный молотый перец, соль по вкусу и хорошо перемешайте. Сформируйте из полученной массы шарики.

2. Отварите рис, положите в него масло. Начините мясные шарики рисом, запанируйте в сухари.

3. Обжарьте зразы в жире на сковороде.

4. На гарнир приготовьте отварную фасоль, гречку, овощи. Выложите гарнир на блюдо веером, в центр положите зразы.

## Флуден

*Вода - 21 Зет.  
сахар - 3ч.л.  
масло - 2ст.л.  
яйца - 2  
соль - 1,5ч.л.  
дрожжи - 40г  
мука - 2ст.*

*Для начинки:  
варенье - 150г  
орехи - 4ст.л.  
сахар  
с корицей - 4ч.л.*

1. Налейте в миску воду (или молоко), всыпьте сахар и соль, слегка подогрейте, все время помешивая. Затем добавьте дрожжи, перемешайте, всыпьте муку и замесите крутое тесто.

2. Дайте тесту немного подойти (20-30 минут), добавьте растопленное масло и снова вымесите, подсыпав муки, сколько потребуются. Оставьте тесто в теплом месте подойти (40-50 минут).

3. Разделите тесто пополам, и раскатайте каждую часть до толщины 1см. Положите одну часть на смазанный противень, размажьте по нему ровным слоем варенье, покройте вторым пластом теста и защипайте.

4. Смажьте флуден яйцом, посыпьте смесью орехов, сахара и корицы. Пеките в духовке на среднем огне минут 30-35.

## Флуден без дрожжей

*Мука - 300г  
масло - 200г  
сахар - 200г  
сода - 114ч. ч.  
яйца - 2  
вода - 1ст.л.  
сахарная пудра*

*Для начинки:  
джем - 100г  
сухофрукты - 100г  
орехи - 100г  
корица - 1ч.л.  
апельсиновый  
сок - 1ст.л.  
сахар - 50г  
сок и цедра 1 лимона  
яблоки  
рубленые - 400г*

1. Замесите тесто из муки, соды, масла, сахара, 1 яйца, 1 желтка и воды. Хорошо вымесите и разделите на три части, одна из которых должна быть значительно больше других.

2. Большую часть раскатайте, выложите дно и бока глубокой формы (высота 7 см, диаметр около 30 см). Положите на тесто половину джема, сверху посыпьте рублеными сухофруктами, орехами и корицей.

3. Раскатайте одну из меньших частей теста и покройте им начинку. Намажьте этот слой теста оставшимся джемом, сверху положите смесь из яблок с апельсиновым или лимонным соком, сахаром и цедрой.

4. Раскатайте оставшееся тесто и покройте им начинку. Взбейте белок, выложите поверх теста, посыпьте сахарной пудрой.

5. Пеките флуден при  $t$  170 градусов минут 30. Затем уменьшите огонь до 160 градусов и пеките еще 1 - 1,5 часа. Цвет готового флудена не должен быть слишком темным.

## Струдл (штрудель) из вытяжного теста

*Мука - 2ст.  
яйца - 2  
вода - 1/4ст.  
яблоки - 500г  
сухарная мука - 100г  
корица - 1/2г  
масло - 100г  
изюм - 50-70г  
орехи - 100г  
уксус - 1ст. л.  
цедре апельсина  
сахар - 1ст.*

1. Просейте муку, высыпьте на доску, сделайте в муке лунку. Смешайте в стакане яйцо, уксус, соль, вылейте смесь в лунку, залейте горячей водой или молоком.

2. Вымешайте тесто сначала ложкой, а потом руками. Оно должно быть плотным. Оставьте тесто в теплом месте на 1-2 часа (поставьте под нагретую кастрюлю банку с горячей водой - тесто не должно остывать).

3. Разделите тесто на 3-4 части. Каждую часть кладите на полотенце, посыпанное мукой, и раскатывайте очень тонким слоем. Смажьте тесто растопленным сливочным мас-

• *Горячие и теплые изделия из теста легко резать ножом, нагретым на огне, ножом-пилкой или мокрым ножом.*

лом и посыпьте тонким слоем сахарной муки. Поверх положите тонко нарезанные пластинки яблок, измельченные и подсушенные грецкие орехи, мягкий изюм и измельченную цедру апельсина. Все это посыпьте сахарным песком, смешанным с корицей, полейте растопленным маслом.

4. При помощи полотенца сверните тесто рулетом, положите на смазанный жиром противень швом вниз. Смажьте рулет смесью яйца, сахара и воды.

5. Пеките штрудели минут 25-30, предварительно проколов несколько раз острым ножом. Разрежьте штрудели горячими.

## Струдл из невытяжного теста

1. Муку просейте, добавьте соль и соду, предварительно погасив ее. Сделайте углубление в центре и влейте яйцо, масло и холодную воду.

2. Вымесите тесто до эластичности, закройте его миской и оставьте на 30 минут.

3. Приготовьте начинку. Для этого нашинкуйте капусту и лук, обжарьте в жире, изредка помешивая, в течение 25 минут. Посолите, поперчите, добавьте сахар и остудите. К этой начинке можно добавить несколько мелко нарубленных яиц.

4. Раскатайте тесто как можно тоньше, сбрызните маслом, положите начинку и скатайте рулет.

5. Положите струдл на смазанный противень, сбрызните маслом и пеките на среднем огне минут 45.

6. Разрежьте на куски горячим.

*Мука - 2,5ст.*

*яйцо - 1*

*вода - 2/3ст.*

*растительное*

*масло - 4ст. л.*

*соль - 1/2ч. л.*

*сода - 1ч. л.*

*Для начинки:*

*капуста - 6,5спи*

*лук - 112ст.*

*жир - 3ст. л.*

*соль - 1,5ч. л.*

*сахар - 2ч. л.*

*перец - 1/4ч. л.*

## Струдл с яблочно-ореховой начинкой

*Орехи - 1,5 ст.  
яблоки - 4 ст.  
цедра лимона - 2 ст.л.  
сок лимонный - 2 ст.л.  
изюм - 1 ст.  
сахар - 112 ст.,  
корица - 2 ч.л.*

1. Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте.

2. Раскатайте его, сбрызните маслом, посыпьте измельченными и подсушенными орехами.

3. Смешайте рубленые яблоки, лимонную цедру, изюм, лимонный сок. Положите эту смесь поверх орехов, сверху посыпьте сахаром, смешанным с корицей.

4. Скатайте рулет. Выпекайте на среднем огне 45 минут.

\* Начинку можно приготовить и без лимона и изюма, в таком случае возьмите орехов 4 стакана, яблок - 2 стакана, сахара - 1 стакан, корицы - 1 чайную ложку.

## Кихелах медовые

*Яйца - 2  
сахар - 3/4 ст.  
мед - 2/3 ст.  
миндаль - 3/4 ст.  
мука - 2,5-3 ст.  
пряности  
соль на кончике ножа  
цедра лимона*

1. Взбейте яйца с сахаром. Продолжая взбивать, добавьте мед и миндаль, всыпьте просеянную муку, положите пряности (корицу, имбирь, мускатный орех) и цедру лимона или апельсина.

2. Замесите тесто и скатайте его в шар. Положите в холодное место минут на 30.

3. Готовое тесто раскатайте как можно тоньше, вырежьте различные фигурки. Пеките на среднем огне, пока не подрумянятся.

## Айнгемахц (редька в меду)

*Редька - 1кг  
сахар - 2ст.  
мед - 2ст.  
вода - 2ст.  
орехи - 200г  
имбирь - 0,5- 1ч.л.  
цедра апельсина*

• Если корка  
апельсина сухая, то  
поварите ее 5 минут,  
осушите и пропус-  
тите через мясоруб-  
ку.

1. Черную редьку очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Отварите в небольшом количестве воды почти до готовности. Обдайте холодной водой и обсушите на дуршлаге.

2. Приготовьте раствор воды, сахара и меда (можно искусственного), доведите до кипения и опустите в него приготовленную редьку. Варите 5-10 минут, затем прибавьте апельсиновую цедру.

3. Продолжайте варить под крышкой до тех пор, пока редька не впитает всю жидкость. Тогда добавьте измельченные орехи и имбирь и варите при открытой крышке, все время помешивая ложкой, до того момента, когда редька приобретет светло-коричневый цвет.

## Ингберлах (морковь в сахаре)

*Морковь - 1кг  
сахар - 1кг  
апельсиновая  
цедра - 100г  
орехи - 200г  
имбирь по вкусу*

1. Морковь очистите, тщательно промойте, натрите на мелкой терке. Натертую морковь смешайте с сахарным песком, прибавьте измельченную апельсиновую или лимонную цедру.

2. Варите на небольшом огне под крышкой до тех пор, пока морковь не впитает всю жидкость. Добавьте измельченные подсушенные орехи и имбирь.

3. На смоченную водой доску выложите всю массу, разровняйте ложкой или смоченной водой скалкой и оставьте на 10-12 часов.

4. Разрежьте ингберлах на отдельные квадратики и переверните их на другую сторону. Оставьте сохнуть на 2-3 дня, переворачивая время от времени.

## Торт слоеный

*Яйца - 3  
сметана - 1 ст.  
мука - 1,3 кг  
сода - 1 ст., л.  
сахар - 2 ст. л.  
мед - 250 г  
сливочное  
масло - 250 г*

*Для крема:  
сахар - 2 ст.  
какао - 3 ст. л.  
молоко - 1/2 ст.  
сливочное  
масло - 400 г  
шоколад - 100 г  
желтки - 4*

1. Из указанных продуктов замесите не очень крутое тесто и выпекайте 12 коржей.

2. Приготовьте крем. Для этого смешайте сахар с какао, влейте молоко, поставьте на огонь, добавив масло и шоколад. Держите на слабом огне 10-15 минут, постоянно помешивая. Остудите крем, вмешайте желтки и взбейте миксером.

3. Смажьте каждый корж кремом, верхний слой украсьте шоколадной крошкой или толчеными орехами с кремом.

## Торт с орехами и изюмом

1. Масло растопите. Желтки и яйца взбейте как следует с сахаром, влейте топленое масло, добавьте очищенные и измельченные орехи, вымытый изюм, муку. Замесите тесто (оно не должно быть жидким).

2. Выложите тесто в форму или на сковороду, разровняйте мокрой рукой. Испеките в хорошо разогретой духовке.

3. Разрежьте полученный корж на 3 части. Смажьте каждую часть кремом. Для крема отварите банку сгущенного молока в течение 2 часов, охладите и смешайте с взбитым сливочным маслом.

4. Верх торта украсьте глазурью.

*Яйца - 2  
желтки - 4  
сахар - 1,5 ст.  
топленое  
масло - 250 г  
изюм - 1,5 ст.  
мука - 1,5 ст.  
орехи - 112 ст.  
сгущенное  
молоко - 1 банка  
сливочное  
масло - 150 г*

*ОВОЩИ, ФРУКТЫ, зерновые, кофе, специи, сахар, соль, рыбу, яйца, искусственные продукты можно употреблять как с молочными, так и с мясными продуктами.*



## "Наполеон" тети Эли

*Мука - 2ст.  
маргарин - 200г  
сметана - 200г  
сода- 1/2ч.л-  
уксус - /ст.л.  
соль на кончике ножа*

*Для крема:  
молоко - 1ст.  
желтки - 2  
сахар - 1ст.  
масло - !50г*

1. Просеянную муку всыпьте в миску, порубите с маргарином, добавьте сметану, соль, соду, уксус, замесите тесто и поставьте на холод на 1 час.

2. Тесто разделите на 6 частей. Каждую часть тонко раскатайте, вырежьте круг с помощью тарелки, положите на смазанный противень и испеките.

3. Приготовьте крем. Для этого масло выньте из холодильника заранее, взбейте до увеличения объема вдвое. В ковше смешайте молоко, желтки и сахар, поставьте на слабый огонь, мешайте все время. Когда масса немного загустеет, снимите с огня и охладите. Вливайте массу в масло тонкой струйкой, продолжая взбивать.

4. Смажьте коржи кремом, выдержите торт не менее 10 часов.

## Медовый торт

*Маргарин - 60г  
сахар - 3/4ст.  
яйца - 3  
мед - 3ет.л.  
сода - 1,5ч.л.  
мука - 3ет.*

*Для крема:  
яйца - 3  
сахар - 3/4ст.  
масло - 200г  
шоколад - ЮОг*

1. Размягченный маргарин смешайте с сахаром, яйцами, медом и содой, поставьте на паровую баню, варите 15-20 минут.

2. Снимите с огня, добавьте просеянную муку и замесите тесто. Разделите тесто на 7-8 частей.

3. Раскатайте тонкие коржи и выпекайте в духовке на среднем огне. Тесто должно быть все время теплым, поэтому, пока раскатываете один корж, остальное тесто держите на пару. Время выпекания каждого коржа - не более 10 минут.

4. Готовые коржи смажьте кремом. Для крема разотрите 3 желтка и один белок с сахаром, добавьте масло и шоколад, доведите до кипения и остудите.

## Медовик

*Мед - 300г  
яйца - 3  
крепкий чай - 1/2ст.  
сода  
с уксусом - 1/2ч.л.  
сахар - 1ст.  
мука - 3ст.  
орехи*

1. Взбейте яйца с сахаром, добавьте мед, измельченные и поджаренные орехи, влейте крепкий чай и соду, погашенную уксусом. Всыпьте муку и замесите тесто.

2. Форму выложите пергаментной бумагой. Вылейте тесто в форму и поставьте в *разогретую* духовку на *средний огонь*. Минут через 40 медовик будет готов.

\* Можно испечь медовик в чудо-печке.

## Торт яблочный с безе

*Мука - 2ст.  
сливочное  
масло - 200г  
сахарная  
пудра - 12ст.л.  
яйца - 2  
яблоки - 1,5кг  
ванилин*

*Для теста:  
яйца - 4  
растительное  
масло - 4ст.л.  
сахар - 4ст.л.  
мед - 1ст.л.  
ванильный сахар*

1. Сливочное масло разомните до мягкого состояния и разотрите с 6 столовыми ложками сахарной пудры вилкой, добавьте 2 желтка и муку. Хорошо вымешайте тесто и поставьте на холод на 30 минут.

2. Очищенные и нарезанные дольками яблоки слегка припустите, добавив немного воды, чтоб не пригорели. В конце добавьте ванилин. Если яблоки кислые, положите немного сахара.

3. Форму смажьте маслом, посыпьте мукой, выложите тесто и выпекайте 30-40 минут при t 180-200 градусов до золотистого цвета.

4. Охлажденные белки взбейте до образования устойчивой пены, в конце добавьте 6 ложек сахарной пудры.

5. На выпеченную лепешку выложите яблочное пюре, покройте белками и запекайте в духовке.

## Рогалики с орехами и медом

*Мука - 1/2кг  
лимонная цедра*

*Для начинки:  
мед - 250г*

1. Яйца с сахаром взбейте венчиком, постепенно добавляя растительное масло, мед, лимонную цедру, ванильный сахар. Хорошо разотрите массу.

2. Всыпьте муку с таким расчетом, чтобы получилось некрутое тесто. Раскатайте до-

## Напиток из слив с медом

*Сливы - 1кг  
мед - 1/2ст.  
сахар - 1ст.  
вода - 3л*

Спелые сливы промойте, положите в большую кастрюлю. Прокипятите воду с медом и сахаром, залейте сливы и доведите до кипения.

\* Так же можно приготовить напиток и из абрикосов, уменьшив количество сахара наполовину.

## Медовый напиток

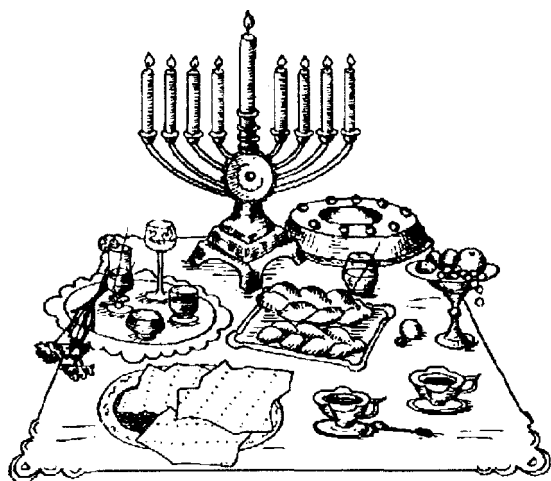
*Желтки - 2  
мед - 4ст.л.  
лимон - 1  
минеральная  
вода - 3ст. л.  
кубики льда*

1. Взбейте желтки с медом (воспользуйтесь миксером), добавьте сок 1/2 лимона, снова взбейте.

2. Вторую половину лимона нарежьте очень тонкими ломтиками и положите в 3-4 высоких бокала.

3. Разлейте в бокалы полученную смесь и разбавьте минеральной водой. В каждый бокал положите по 2 кубика льда.

# В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ





*"Да даст тебе Бог от росы небесной и от тука земли, и множество хлеба и вина",*

*- так благословил Исаак сына своего Иакова.*

Начнем же мы этими словами главу, посвященную особым дням в жизни еврейского народа, которые отмечаются в семьях по законам, пришедшим к нам из глубокой древности.

Это Шабат и моадим - праздники, которые объединяют евреев, в какой бы стране они ни жили. Это то, что мы называем "идишкайт"- еврейская традиция.

Семейный праздничный стол священен для евреев. Он собирает взрослых и детей, объединяет тех, кто рядом, с теми, кто далеко. Накрытый стол для евреев - что алтарь Храма.

*"Когда стоял Храм, жертвы очищали человека, теперь алтарем стал его стол",*

*- читаем в Талмуде. Приглашаем вас к праздничному столу.*

*Ле хаим! Будьте здоровы!*

## Шабат (Шабес)

"Шабат шалом!"- так приветствуют друг друга евреи в канун субботы - еженедельного дня отдыха, дня покоя и мира.

"Отец и мать облачились в субботние наряды. Отец вычистил до блеска ботинки, вставил в петличку красную розу, мать надела бережно хранимые драгоценности",

- читаем мы у Бен-Циона Иегошуа. А субботняя трапеза уже на столе. Точнее, не субботняя, ведь Шабат начинается в пятницу вечером. За 18 минут до захода солнца мать семейства зажжет не менее двух свечей, все поприветствуют друг друга, а отец благословит детей. Затем он нальет кубок с вином, и, держа его перед собой, прочитает субботний кидуш - молитву.

Для кидуша в Шабат годится только виноградное вино. Для приготовления вина в домашних условиях используйте виноградных сортов.

### Виноградное вино

1. Тщательно промойте виноград и раздавите его, оставьте в прохладном месте без крышки на 1 неделю.

2. Отделите сок от жмыха под прессом и влейте его в бутылки с притертыми пробками и полихлорвиниловыми трубками.

3. Бутылки плотно укупорьте, трубку опустите в сосуд с водой. Это водный затвор, который служит для выхода газов.

4. Держите бутылки в темном помещении в течение 2-3 месяцев.

5. Готовое вино отфильтруйте, разлейте в бутылки.

\*Приготовьте для Шабата кубок, который вмещает не менее 140 г вина.

Если вы не употребляете вино, можно использовать натуральный виноградный сок.

## Виноградный сок

1. Отжатый в соковыжималке сок подогрейте, не доводя до кипения.

2. Разлейте полученный сок в чистые бутылки, закройте деревянными или пластмассовыми пробками, залейте смолкой или парафином.

3. Поместите бутылки с соком в кастрюлю с водой и, не доводя до кипения, прогрейте в течение 15-20 минут.

4. Выньте бутылки из воды и охладите в лежачем состоянии.

После кидуша глава семьи делает первый глоток и отольет вино из своего кубка всем присутствующим, как бы объединяя их, и при этом произнесет "Ле хайм!" Теперь внимание всех членов семьи обращается к лехем мишнэ - двум халам, лежащим посреди стола под салфеткой. "Благословен ты, господь Бог наш, владыка вселенной, вырастивший хлеб из земли!" - это благословение над халами, которые принято самим печь дома в честь Шабата. Попробуйте и вы испечь халу, субботний хлеб.

## Лехем мишнэ (хала)



Растительное  
масло - 1/2ст.  
соль - 3ч.л.  
сахар - 1ст.л.

1. Смешайте растительное масло с солью и сахаром, влейте кипяток, снова размешайте, затем влейте *холодную воду*, размешайте.

2. Разведите дрожжи в теплой воде, взбейте 2 яйца, смешайте, добавьте смесь из пункта 1. Сыпьте муку и замесите некрутое тесто. Вымесите его на доске, пока не перестанет прилипать.

3. Поставьте тесто, прикрытое салфеткой, на 1 минуту в негорячую духовку, а затем оставьте в тепле на 1 час.

4. Когда тесто увеличится в 2 раза, выложите его на доску и вымесите.

5. Разделите тесто на 4 части, затем каждую часть еще на 3 или 4. Из каждого кусочка



*кипяток - 1 ст.  
холодная  
вода - 1/2ст.  
дрожжи - 40-50г  
теплая  
вода - 1/3ст.  
яйца - 1  
мука - 4-5ст.  
мак или кунжут*

раскатайте руками длинный жгут и сплетите из каждых 3-4 жгутов халу в виде косы.

6. Подержите халы на смазанном противне минут 45, чтоб подошли. Смажьте их яйцом, посыпьте маком или кунжутом. Поставьте в нагретую духовку на 30-40 минут. Пеките на среднем огне.

7. Готовые халы снимите на блюдо, украсьте салфеткой, а сверху положите легкое теплое покрывало. Через 15 минут покрывало снимите, оставьте халы под салфеткой.

\* В сдобное дрожжевое тесто можно добавить мягкий изюм и ванильный сахар, а сверху посыпать грецкими орехами.

После благословения халы разрезаются на 4 части, ими одеваются все члены семьи. Первый кусок хлеба положено солить, как солили дары, приготовленные для жертвоприношения, наши предки. Если в доме нет хал, их можно заменить булочками из дрожжевого теста.

## Булочки

*Дрожжи - 35-50г  
вода - 1,5ст,  
мука-сколько возь-  
мет  
растительное  
масло-1/3 ст.  
соль*

1. Разведите дрожжи в половине стакана воды, всыпьте 1-2 столовые ложки муки. Перемешайте и оставьте на 10 минут.

2. Перелейте дрожжевую смесь в большую посуду, добавьте 1 стакан воды и растительное масло, посолите, перемешайте.

3. Постепенно всыпайте муку, все время размешивая, пока тесто не перестанет прилипать к рукам.

4. Разделите небольшие булочки толщиной 1-1,5 см, выложите на противень, дайте постоять несколько минут и выпекайте в заранее разогретой духовке.

5. Через 10 минут проверьте заостренной лучинкой, готовы ли булочки. Оставьте в выключенной духовке еще на несколько минут, затем переложите на деревянную доску и прикройте полотенцем.

6. Подайте к столу не раньше, чем через полчаса.

Ну, наконец, весь ритуал выполнен, можно приступить к еде. На красивой скатерти расставлены аппетитные мясные и рыбные блюда. Вот рецепты некоторых из них. Эти блюда приготовлены с учетом того, что законы еврейской жизни не позволяют в Шабат разводить огонь и готовить пищу, а следовательно, нужно приготовить все в пятницу и сохранить теплым на субботу. Чтоб сохранить еду теплой, воспользуйтесь таким способом. До наступления субботы лист жести или алюминия положите на зажженные горелки. Огонь оставьте очень небольшой. Кастрюли с приготовленными субботними блюдами и вскипевший чайник поставьте на плиту вечером в пятницу.

### Цолнт (чолент)

*Мясо - 1,5кг  
чеснок - 1 головка  
растительное  
масло - 1ст.л.  
черный перец - 4 зерна  
соль  
лук мелкий - 12  
фасоль - 900г  
картофель (по  
желанию) - 8-10  
зелень кинзы или  
укропа*

1. Натрите мясо (говяжью или баранью грудинку) чесноком, посолите, поперчите.

2. Обжарьте в масле мясо, нарезанное крупными кусками, и тушите с мелко нарезанным луком на слабом огне 2,5 часа. Затем слейте жир и оставьте мясо на время.

3. Сварите заранее замоченную фасоль, положите в латку к мясу и тушите еще полчаса. Вместе с фасолью можно добавить и сырой картофель, а также зелень кинзы и укропа по вкусу.

### Цолнт в горшочках

*Говядина - 500-600г  
лук репчатый - 1-2  
картофель - 7-10  
чеснок - 1-2 дольки  
бульон или  
вода - 4ст.  
соль, специи  
пряная зелень  
мука*

1. Подготовленное мясо нарежьте поперек волокон по 1-2 куску на порцию, слегка отбейте, обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

2. Разложите обжаренное мясо в порционные горшочки, добавьте туда мелко нашинкованный лук, нарезанный крупными кусками картофель, мелко нарубленный чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист, залейте бульоном или водой, чтобы жидкость покрыла продукты полностью.



3. Горшочки поставьте на огонь, доведите до кипения, сделайте крышечки из теста (муку разведите водой), закройте ими горшочки и поставьте в духовку на 4 часа.

\* Подайте цолнт ко второй субботней трапезе, т. е. в субботу утром.

## Цолнт с кугелем

*Мясо - 1кг  
фасоль - 1ст.  
картофель - II 2кг  
чеснок - 2 дольки  
соль, перец  
лук - 3  
яйцо - 1  
мука  
гусиный жир - 1ст.л.*

1. Замочите фасоль на 6-8 часов.

2. Подготовьте мясо, нарезав его на порционные куски. Мелко нарежьте 2 головки лука. Картофель нарежьте крупно.

3. Сложите в казан лук, мясо, затем фасоль и картофель. Добавьте чеснок, соль и перец.

4. Приготовьте кугел из взбитого яйца, мелко нашинкованного лука, соли, жира, муки и воды. Хорошо вымешайте тесто, раскатайте в лепешку и положите кугел поверх цолнта.

5. Налейте воды столько, чтобы покрыла все продукты. Поставьте в духовку на слабый огонь на 4-6 часов. Держите в тепле до подачи на стол.

В перерывах между блюдами за столом ведутся разговоры на возвышенные темы, т. к. евреи считают, что пища влияет на характер человека, формирует представление о морали.

Три субботние трапезы проводятся одинаково: вначале ритуальное омовение рук, затем благословение над халами. Обязателен и змирот - исполнение субботних песен.

Шабат - день отдыха, и встречать его надо радостно, поэтому каждый за столом ест то, что ему нравится, хотя принято обязательно есть сначала рыбные блюда, а завершить трапезу сладким.

*Хлеб, который выпекается в нашей стране и в Европе, в основном не содержит некошерных добавок.*

*В Америке же в хлеб добавляют шпиг, что делает такой хлеб некошерным.*

## Гефилте фиш (фаршированная рыба)



*Свежая рыба - 1,5кг*

*свекла - 2*

*лук - 5-6*

*морковь - 2*

*петрушка*

*с зеленью - 2 корня*

*булка - 100г*

*яйцо - 1*

*соль, перец*

*лавровый лист*

*растительное*

*масло - 2ст. л.*

*хрен*

1. Приготовьте для фарширования крупную рыбу с хорошим филе (карпа или щуку). Очистите рыбу от чешуи, отделите голову от тушки и вычистите внутренности, не разрезая брюшка. Голову обработайте так, чтоб она представляла собой полость, вынув жабры и глаза. Промойте рыбу под струей холодной воды.

2. Разрежьте рыбу поперек на крупные куски шириной 4-5 см. Острым ножом отделите филе рыбы от кожи и костей, оставляя подкожный слой не более 1/2 см.

3. Фарш порубите секачом - сначала мясо, потом лук - или пропустите через мясорубку, добавьте замоченную в воде и отжатую белую черствую булку без корки, яйцо, соль и перец по вкусу. Тщательно вымесите фарш руками. Если рыба суховата, пропустите через мясорубку морковь и добавьте в фарш. Если фарш получился крутым, добавьте немного воды.

4. Смочите руки в холодной воде и начините кожу рыбы фаршем, а также голову и хвост.

5. Нашинкуйте морковь и свеклу соломкой, лук нарежьте полукольцами, измельчите петрушку.

6. Положите на дно сотейника часть лука, петрушки, моркови и свеклы, уложите слой рыбы, слегка посолите и поперчите, затем положите следующий слой овощей и рыбы, снова посолите и поперчите (не перестарайтесь!), чередуйте слои овощей и рыбы так, чтобы сверху оказались овощи.

7. Прикройте верхний слой шелухой лука, положите лавровый лист, добавьте растительное масло, залейте холодной водой, чтобы покрыла рыбу с овощами, доведите до кипения и варите на слабом огне 2 - 2,5 часа.

8. Готовую гефилте фиш выложите на блюдо, придав ей вид целой рыбы, морковь и свеклу разложите вокруг рыбы. Залейте блюдо процеженным бульоном. К рыбе подайте хрен.

## Рыба в кисло-сладком соусе

*Филе рыбы - 1кг  
лук - 2  
лимон - 2  
изюм - 1/4ст.  
жженый  
сахар - 112ст.  
лавровый лист - 2  
соль - 2ч.л.  
имбирь - 1/2ч.л.  
винный  
уксус - 1/3ет  
миндаль - 114ст.*

1. Приготовьте рыбное филе, разрежьте на порции.

2. Положите на дно кастрюли лук, нарезанный кружочками, измельченный изюм, лавровый лист, нарезанный дольками лимон, уложите сверху кусочки филе, посолите, влейте немного воды и варите на слабом огне.

3. Через 30 минут аккуратно выньте рыбу, выложите ее на блюдо. Бульон процедите, добавьте имбирь, миндаль, уксус, жженный сахар, поварите на слабом огне, остудите, полейте рыбу. Подайте блюдо холодным.

4. Если вы хотите подать рыбу в горячем виде, приготовьте гарнир из картофеля или риса, а кисло-сладкий соус подайте отдельно в соуснике.

## Рыба в кисло-сладком соусе по-восточному

*Рыба - 800г  
яйцо - 2  
мука - 100г  
соль  
растительное  
масло - 2ст.л.*

1. Рыбу (щуку, треску и др.) очистите, нарежьте тонкими узкими полосками.

2. Разогрейте сковороду с растительным маслом. Каждый кусочек рыбы обмакните сначала во взбитые яйца, затем запанируйте в муке с солью и быстро обжарьте на сковороде с двух сторон на большом огне.

3. Приготовьте кисло-сладкий соус. Для этого разогрейте растительное масло, обжарьте в нем мелко нарубленные пикули и имбирь в течение 5 минут. Крахмал смешайте с сахаром, уксусом, томатным соусом и коньяком, хорошо вымешайте. Если получилось слишком густо, добавьте воды.

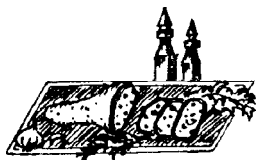
4. Соедините обжаренные пикули с заправкой, варите 5 минут до загустения соуса.

5. Залейте обжаренную рыбу соусом, тушите несколько минут на слабом огне.

*Для соуса:  
пикули - 2ст.л.  
растительное  
масло - 1ч.л.  
имбирь - 1ст.л.  
уксус - 1/2ч.л.  
сахар - 2ч.л.  
томатный  
соус - 1ч.л.  
крахмал - 2ч.л.  
коньяк - 2ч.л.*

## Гелзеле гелзеле (фаршированная шейка)

*Курица - 1  
лук - 1  
куриный жир - 40г  
соль, перец  
мука - 1/2ст.  
манная крупа или  
мацемел - 1/2ст.*



1. Приготовьте курицу: опалите ее, очистите, вымойте. Сделайте надрез на коже вокруг шейки, захватив часть грудинки и, если хотите, крылышки. Аккуратно снимите кожу с грудинки и шейки, стараясь не повредить ее.

2. Приготовьте фарш. Для этого мелко нарежьте куриный жир, репчатый лук, добавьте муку пополам с манкой или мацемелом, посолите, поперчите, смешайте.

3. Зашейте нитками узкий конец гелзеле, затем начините ее фаршем так, чтобы фаршу было не тесно, и зашейте широкий край.

4. Отварите гелзеле в курином бульоне с морковью и луком. С готовой шейки снимите нитки, нарежьте дольками.

\* Особый вкус приобретет слегка отваренная в бульоне фаршированная шейка, если ее тушить вместе с цимесом. Шейку положите в цимес одновременно с картофелем.

## Гелзеле с куриными потрошками

*Куриные потроха,  
остальные продукты  
те же, что и в  
предыдущем  
рецепте.*

1. Приготовьте шейку так же, как и в предыдущем рецепте.

2. Для фарша используйте куриную печень, желудок, сердце. Проверните потрошки через мясорубку или мелко нарежьте, добавьте нарезанный лук, соль, перец, мацемел, положите мелко нарезанный куриный жир.

3. Начините шейку фаршем неплотно и зашейте.

4. Тушите в небольшом количестве слегка подсоленной воды (бульона) на плите или в духовке.

5. Перед подачей на стол снимите нитки, нарежьте гелзеле дольками, подайте с гречневой кашей или отварной фасолью.

\* Так же можно приготовить и гусиную шейку.

## Цимес с картофелем и черносливом

*Картофель • 1/2кг  
чернослив - 150г  
соль на кончике  
ножа  
куриный жир - 50г  
сахар - 1ч. л.  
вода - 1/2ст.  
мука*

1. Чернослив вымойте, замочите в холодной воде на 1 -2 часа.

2. Картофель очистите, нарежьте крупно, потушите в жире под крышкой в казанке или глубокой сковороде.

3. В полуготовый картофель добавьте чернослив, сахар, подлейте воды.

4. Продолжайте тушить на небольшом огне до готовности. Можно воспользоваться рассекателем. За 3-5 минут до готовности влейте бульонку из воды и муки.

\* При желании можно приготовить картофельный цимес с мясом.

## Путер гебекс (масляная сдоба)

*Мука - 3ет.  
масло - 3стл.  
сметана - 2ст.л.  
яйца - 2  
сахар - 2ст.л.  
сахар для  
сиропа - 3ет.л.  
соль на кончике  
ножа*

1. Муку просейте, добавьте нарезанное маленькими кусочками масло, сметану, соль, яйца, сахар и замесите тесто. Вымесите его хорошо, чтобы не было комков, поставьте на полчаса на холод.

2. Приготовьте сироп: добавьте к сахару немного воды и грейте на огне, постоянно помешивая, пока весь сахар не растворится.

3. Раскатайте тесто до толщины 3/2 см, вырежьте кружки диаметром около 10 см, посыпьте корицей, сложите вдвое и защипайте края.

4. Разложите путер гебекс на смазанный противень, проколите вилкой и пеките на медленном огне до золотистого цвета.

5. Подайте путер гебекс с сиропом. Сахарный сироп можно заменить джемом или просто сахаром.

"Мы покончили с субботним ужином: вкусной, наперченной рыбой с хреном, горячим бульоном с лапшой, цимесом из слив..." - пишет Шолом-Алейхем. А заканчивается Шабат обрядом хавдалы - особого благословения над вином (можно использовать пиво, ликер, водку, сок) и ароматными травами:

"Благословен ты, господь, Бог наш, владыка вселенной, сотворивший плоды виноградной лозы".

## Пейсах или Праздник опресноков

Это важнейший из годовых праздников, установленный в память исхода израильтян из Египта, и все обряды его напоминают об этом историческом событии. Празднуют Пейсах в весеннем месяце нисане. Трудна была жизнь наших предков в рабстве - и мы ставим на стол для первой пасхальной трапезы (Сейдера) мацу - "хлеб бедности". Мацу покупают в синагоге, но если такой возможности нет, воспользуйтесь нашим рецептом.

### Маца

*Мука - 3кг  
вода - 1,5л*

*• С момента  
соединения муки с  
водой до конца вы-  
печки не должно  
пройти более 18  
минут!*

1. Муку просейте, насыпьте горкой, следите, чтобы она раньше времени не смешалась с водой. Вливайте воду тонкой струйкой, быстро замешивая, чтобы не допустить образования

**комков.**

2. Раскатайте очень тонкие лепешки (не более 1,5 см толщиной), часто наколите их вилкой и выпекайте в духовке на слабом огне. Для выпекания можно воспользоваться вафельницей.

\* Для мацы обычно используют пшеничную муку, но можно ее испечь и из ржаной, ячменной, овсяной муки или муки из полбы.

Да, в Пейсах вы едите только пресный хлеб, а хамец - заквашенная мука из пяти злаков (пшеницы, ржи, ячменя, овса, полбы) или хлеб из такой муки - не должен находиться в доме. Но не огорчайтесь. Еврейская кухня предлагает вам множество вкусных кушаний, приготовленных из готовой мацы,



## Куриный бульон с кнейдлах (галкес)

*Куриный бульон - 3л  
мацemel - 1,5ст,  
вода - 1ап.  
яйца-2  
куриный (гусиный)  
жир со  
шкварками - 2ст.л.*

• *Мацemel -  
это маца, истол-  
ченная в муку.*

1. Тщательно растолките мацу в ступке до получения мацемела, насыпьте в миску горкой. Влейте теплую воду, непрерывно помешивая. Оставьте на 20-30 минут.

2. Когда мацemel набухнет, вбейте яйца, положите жир, посолите. Замесите тесто.

3. Мокрыми руками разделайте шарики (кнейдлах) средней величины. Для пробы один шарик опустите в небольшое количество кипящего бульона. Если тесто не расплывется, значит, замес удачный.

4. Опустите остальные кнейдлах в бульон, немного убавьте огонь, варите 15 минут, а затем снимите с огня и оставьте в бульоне под крышкой на 10 минут. На порцию бульона кладите 2-3 кнейдлах.

\* Кнейдлах надо варить в широкой кастрюле в большом количестве бульона, т. к. они при варке увеличиваются в размерах.

## Куриный бульон с кнейдлах из печени

*Куриный бульон - 3л  
говяжься  
печень - 350г  
соль - 1ч. л.  
лук репчатый - 1  
зелень  
петрушки - 2-3ст.л.  
куриный (гусиный)  
жир - 1ст.л.  
яйца - 2  
мацemel - 1/2ст.*

1. Пропустите через мясорубку печень, нарежьте мелко лук и зелень петрушки, спассируйте в жире.

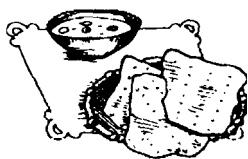
2. Соедините печень с взбитыми яйцами и остывшими луком и петрушкой, добавьте мацemel.

3. Из полученной однородной массы разделайте 8-10 кнейдлах. Опустите в небольшое количество кипящего бульона одну галушку для пробы. Если она начнет разваливаться, добавьте в тесто мацemel.

4. Варите кнейдлах в бульоне на небольшом огне в широкой и низкой кастрюле без крышки. Они считаются готовыми, когда всплывут на поверхность и слегка вращаются.

5. Разложите кнейдлах по тарелкам и залейте бульоном. Можно подать их к бульону отдельно.

## Бульон с кугелах из мацы



1. Поломайте мацу на мелкие кусочки. За-  
лейте небольшим количеством бульона, чтоб  
маца набухла.

2. Лишний бульон слейте, добавьте яйцо и  
куриный жир. Хорошенько перемешайте.

3. Разложите приготовленную массу в  
круглые формочки (глиняные или из фольги) и  
запеките в духовке.

4. Подайте к бульону в формочках.

## Гефилте хремзлах

*Мацемел - 1,5ст.*

*вода - 1ст.*

*яйца-2*

*куриный (гусиный)*

*жир - 2ст. л.*

*Для фарша:*

*говяжье мясо - 300г*

*лук - /*

*чеснок - 2 дольки*

*соль*

1. Замочите мацемел в воде на 20 минут,  
затем замесите тесто из мацемела, яйца, жира  
и соли.

2. Подготовьте начинку из отварного мяса,  
пропущенного через мясорубку, лука, чеснока,  
соли. Слегка обжарьте начинку на сковороде.

3. Тесто разделайте мокрыми руками на  
небольшие лепешки. На каждую положите  
начинку и прикройте другой лепешкой. Ска-  
тайте шарики.

4. Обжарьте хремзлах на сковороде с двух  
сторон, сложите в сотейник, полейте жиром,  
поставьте в духовку на 20 минут.

\* Начинку можно приготовить самую раз-  
нообразную, например, сладкую - из чер-  
нослива, яичную - из рубленых яиц с луком, из  
печени и др.

*Белый хлеб при выпечке часто сдобривают моло-  
ком, поэтому его не надо есть с мясными  
блюдами.*

## Бурекэс мит мацэ (пасхальный постный борщ с мацой)



1. Очистите свеклу, вымойте, нарежьте крупно, сложите в стеклянную трехлитровую банку, залейте холодной водой, чтоб она покрыла свеклу, чуть-чуть посолите.

2. Завяжите банку марлей и поставьте в теплое место.

3. Через 7-10 дней снимите со свеклы пену, слейте в кастрюлю такое количество настоя, какое вам нужно для одной трапезы. Оставшийся настой можно использовать в последующие дни.

4. Настой прокипятите, посолите, подайте к столу в теплом или холодном виде, покрошив в тарелку мацу.

## Бисквит из мацемела

1. Отделите желтки от белков. Взбейте желтки с сахаром до увеличения первоначального объема примерно в 2 раза.

2. Взбейте предварительно охлажденные белки сначала медленно, а затем быстро до увеличения объема в 4-5 раз.

3. Взбитую массу из желтков и сахара быстро перемешайте с мацемелом и осторожно введите взбитые белки. Добавьте корицу и гвоздику.

4. Форму для бисквита выстелите пергаментной бумагой. Тесто налейте в форму на три четверти ее высоты, т. к. при выпечке тесто увеличивается в объеме. Выпекайте тотчас же при  $t$  190-220 градусов в течение 40-50 минут.

5. Готовность бисквита определите по упругости и цвету корочки. Нарезайте бисквит остывшим, чтобы он не крошился.

Яйца - 6  
сахар - 1ст.  
мацемел - 1ст.  
корица  
гвоздика

• Помните, что в начале выпечки (10- 15 минут) бисквит нельзя трогать, даже открывать дверцу духовки, т.к. от малейшего сотрясения он делается плотным и плохо пропекается.

## Кихелах мит мацэ (коржики с мацой)

*Яйца - 6  
сахар - 50г  
мацемел - сколько  
возьмет*

1. Желтки яиц взбейте вместе с белками, добавьте сахар и мацемел.

2. Не добавляя воды, замесите крутое тесто (как на лапшу). Раскатайте тесто очень тонко, нарежьте полосками, сделав в них срединный надрез.

3. Запеките кихелах в духовке.

## Кихелах яичные

*Яйца - 3  
растительное  
масло - 1/2ст.л.  
сахар - 2ст.л.  
мацемел - 1ст.  
соль - 1/4ч.л.  
мак (по желанию)  
- 4ст.л.*

1. Взбейте яйца. Продолжая взбивать, добавьте сахар, соль, масло, всыпьте мацемел и осторожно перемешайте. Добавьте мак.

2. Противень смажьте и чайной ложкой выложите тесто, оставляя между коржиками расстояние в 5-6 см (при выпечке они увеличиваются).

3. Пеките на среднем огне минут 15, пока не подрумянятся.

## Ингберлах из мацы

*Толченая  
маца - 2,5ст.  
сахар - 2ст. л.  
мед - 500г  
имбирь*

1. Растопите в кастрюле мед, добавьте сахар и толченую мацу ( в маце не должно быть мелкой муки, только кусочки ). Варите на малом огне минут 15 - 20, пока маца не порозовеет.

2. Выложите мацу на смоченную водой доску и мокрыми руками или мокрой скалкой разровняйте слоем толщиной 1 см.

3. Дайте немного остыть, посыпьте имбирем и нарежьте квадратиками.

Пейсах - это не только напоминание о горечи рабства, но и торжество освобождения еврейского народа, поэтому в эти дни отдыхают от житейских дел, веселятся в кругу семьи. Отдых - девиз пасхальной ночи, об этом говорит обряд наполнения полагающихся каждому четырех бокалов вина не самим хозяином дома, а кем-нибудь из членов семьи, чтоб подчеркнуть, что глава семьи свободен от каких-либо обязанностей.

К Пейсаху должно быть приготовлено красное вино, причем следует отпивать в один прием более половины каждого бокала вина.

Порядок пасхальной трапезы (а Сейдер переводится как "порядок") напоминает о происхождении праздника. Сначала глава семьи оделяет каждого члена семьи кусочком карпаса - луковицы или отварного картофеля. Все макают карпас в чашку с соленой водой, чтобы не забыть соленные слезы прошлого. Затем берут среднюю из трех уложенных одна на другую мацот и разламывают их на две неравные части. Большую часть прячут, - это афикоман, который завершит трапезу. Оставшуюся часть с аппетитом едят, после чего глава семьи раздает марор - горькие травы (растертый хрен, сельдерей, петрушку или зеленый салат).

## Хрен

*Корень хрена* - 250г 1 • Очищенный и хорошо промытый в холодной воде корень хрена натрите на терке,

*столовый* - 1/2ст. положите в керамическую посуду.

*соль по вкусу* 2. Влейте воду, уксус, добавьте соль, сахар

*сахар* - 1ч.л. " размешайте.

*вода* - 1ст. 3. Храните соус в закрытой посуде, подавайте к мясу, рыбе, холодцу, заливному.

Марор величиной не менее маслины макают в харосет, символизирующий глину и кирпичи, которые использовали евреи при строительстве пирамид в египетском рабстве.

## Харосет

*Яблоко крупное* - 1

*орехи* - 1/2ст.

*мед* - 1ст.л.

*вино* - 2ст.л.

*лимонная*

*цедра* - 1/4ч.л.

*корица* - 1/4ч.л.

1. Яблоко натрите на крупной терке, грецкие орехи (или миндаль) порубите.

2. Смешайте яблоко, орехи, мед, сладкое красное вино и лимонную цедру, приправьте корицей.

\* По желанию можно добавить мускатный орех или имбирь.

Из обрядовых блюд на столе должно быть крутое яйцо, как напоминание о праздничных жертвах, приносившихся некогда в Храме, и зрóa - кусочек мяса с косточкой, как часть пасхального агнца, зарезанного накануне Исхода. Все же остальные блюда, составляющие пасхальный стол, зависят от пристрастий и вкуса хозяйки. Попробуйте сварить борщ, который так аппетитно описывает Шолом-Алейхем:

"До чего хорош овощной, красный, праздничный борщ с лучком, с молодой свеклой, со сметанкой! Что останется от пасхи, от пятидесятницы, от всего еврейского духа, если нас, простых людей, лишить, не дай бог, этого борща. Вся суть в том, что к пасхальному борщу обязательно полагается либо мяско, либо косточка, либо ложка жиру, а красный борщок сойдет и так".

## Борщ

1. Мясо (говядину или баранью грудинку) вымойте, нарежьте на порционные куски, поставьте варить.

2. Свеклу и морковь очистите, вымойте, свеклу порежьте на 4 части, опустите в кипящий бульон вместе с замоченной фасолью, уменьшите огонь и варите до полуготовности овощей.

3. Свеклу и морковь выньте шумовкой, натрите на крупной терке, спассеруйте в растительном (или сливочном) масле вместе с мелко нарезанным луком.

4. Когда мясо и фасоль будут почти готовы, опустите в кастрюлю нарезанный картофель, нашинкованную капусту, через 10 минут положите спассерованные овощи, томатную пасту или соус (можно мелко нарезанные свежие помидоры), посолите, положите лавровый лист, перец, доведите до готовности. За 3-5 минут до готовности положите, если хотите, растертый чеснок.

*Мясо - 200г  
свекла - 1-2  
морковь - 1  
лук - 1  
картофель - 3-4  
томат-  
паста - 2-3ст.л.  
капуста - 200г  
соль по вкусу  
лавровый лист - 2-3  
растительное  
масло - 2спил  
фасоль (по же-  
ланию) - 1/4ст.  
перец острый (по  
желанию)  
чеснок - 1-2дольки*

## Эсик-флейш (мясо в кисло-сладком соусе)

*Говядина - 500г*

*топленый*

*жир - 40-50г*

*лук - 1-2*

*томат-*

*паста - 1ст. л.*

*сахар - 1ст. л.*

*лимонная кислота*

*или уксус - 1ст.л.*

*сухари*

*молотые - 1ст.л.*

*медовые пряники - 1*

*соль*

*перец горошком*

*лавровый лист*

1. Мелко нарежьте лук и слегка припустите его в жире в сотейнике.

2. Мясо нарежьте на порционные куски, немного отбейте, положите в сотейник, обжарьте вместе с луком.

3. Налейте воды столько, чтобы она едва покрывала мясо, уменьшите огонь, тушите 1 час.

4. Добавьте томат-пасту, измельченные ржаные сухари, медовый пряник, лимонную кислоту, лавровый лист, перец горошком, сахар и соль, продолжайте тушить на слабом огне до тех пор, пока соус не приобретет темно-бордовый цвет.

5. Блюдо обычно подается без гарнира как в горячем, так и в холодном виде.

\* Вместо лимонной кислоты или уксуса можно использовать клюквенное пюре или просто клюкву.

## Заливное из рыбы

*Рыба- 1кг*

*лук - 2*

*свекла - 1*

*морковь - 1*

*лавровый лист - 2-3*

*перец - 4- 5горошин*

*соль*

• Если вам не нравится запах сырой рыбы,

подержите ее 2-3 часа в тряпочке, смоченной в уксусе.

1. Очистите свежую рыбу (судак, карп, сазан, щука) от чешуи, обрежьте плавники, выпотрошите, промойте.

2. Отделите голову, удалите жабры и глаза. Тушку разрежьте на порционные куски.

3. Промойте чешую рыбы, заверните в марлю, свяжите.

4. На дно кастрюли положите марлю с чешуей, голову и хвост рыбы, залейте 1-2 стаканами воды, поварите минут 20.

5. Очистите и вымойте морковь, свеклу и лук, нарежьте кружками и положите в кастрюлю. Уложите приготовленные куски рыбы, посолите, положите лавровый лист, перец горошком, долейте воды, варите около часа на не-большом огне.

6. Готовую рыбу остудите, выложите порционные куски, голову и хвост на блюдо, придайте форму целой рыбы, вокруг выложите свеклу и морковь. Поставьте в холодное место.

7. Бульон процедите, залейте им рыбу в 2-3 приема, оставьте в холодильнике до застывания.

## Безе с ванилином

1. Взбейте белки. Постепенно вводите сахар, продолжая взбивать до тех пор, пока масса не загустеет. Положите ванилин.

2. Подготовьте противень: увлажните его и покройте белой чистой бумагой.

3. Массу отсадите на противень с помощью корнетика или шприца (сажайте редко). Выпекайте в слабо нагретом духовом шкафу (70-80 градусов) в течение 1-1,5 часа. Пирожное можно посыпать орехами.

\* По желанию безе можно заполнить взбитой сметаной или мороженым. Для этого, когда пирожное остынет, вырежьте ножом середину и в образовавшееся пространство положите начинку.

## Воздушный торт

1. Взбейте белки. Движения при взбивании должны быть направлены в одну сторону. В момент, когда белки уже начнут взбиваться, осторожно всыпьте сначала 2-3 чайные ложки сахара, а потом еще 5, затем остальной сахар. В этом случае безе получатся пышными и не осядут.

2. Противень предварительно прогрейте, смажьте маслом, отсадите сахарно-белковую массу в 3-4 см между порциями. Выпекайте на среднем жару.

3. Приготовьте крем: сливочное масло сотрите со сгущенным молоком. Если хотите, добавьте какао.

*Белки яичные - 4  
сахар - 11/4ст.  
порошок  
ванилина - 2*

*• Посуда,  
в которой вы взбиваете белки, должна  
быть обезжиренной  
и совершенно сухой.*

*Белки - 7  
сахар или сахарная  
пудра - 63 ч. л.  
сливочное  
масло - 400г  
сгущенное  
молоко - 1 банка  
какао - 2-3 ч. л.  
грецкие орехи  
шоколад - 2 плитки*



4. Выложите бeze на большое блюдо в 1 слой, смажьте кремом, посыпьте измельченными грецкими орехами. Положите еще один слой бeze и снова смажьте кремом и посыпьте орехами. И так продолжайте, пока не выложите все бeze.

5. Залейте торт шоколадом, растопив 2 большие плитки, сверху положите половинки грецких орехов.

## Фаршированный чернослив

*Чернослив - 600г  
грецкие  
орехи - 2ст.  
сахар - 3ч.л.  
сметана*

1. Вымойте чернослив, залейте холодной водой и выдержите 6-8 часов. Из размятченного чернослива выньте косточки, ягоды обсушите.

2. Грецкие орехи очистите и измельчите в ступке.

3. Полученной маслянистой массой начините каждую ягоду чернослива.

4. Сложите фаршированный чернослив в салатник горкой, залейте сметаной, взбитой с сахаром.

\* К столу можно подать этот десерт и в розетках, украсив взбитыми сливками.

Напоследок все участники Сейдера съедают по кусочку афикомана, который раздает глава семьи, и широко распахивают входную дверь: в эту ночь вас охраняет сам Всевышний.

*Пчелиный мед особо разрешен Торой. У евреев существовал красивый обычай капнуть медом на страницу первой книжки, с которой ребенок начинал учение.*

## Шавуот (Швуэс)

Прошло 50 дней после Пейсаха. Наступает Праздник пятидесятницы в память о даровании евреям в месяце сиван Торы на горе Синай. Тора - священная книга, которая питает изучающего ее, как молоко и мед, поэтому в этот день в еврейских семьях едят молочную пищу. Подробное описание молочного стола дает с присущим ему чувством юмора Шолом-Алейхем:

"Тот, кто завел обычай в праздник пятидесятницы по утрам употреблять молочную пищу, тот, поверьте, был мудрецом. Нет лучше, нет вкусней, нет свежее и дешевле молочной еды!.. Мясо нам дает всего лишь мясо и кости, а в молоке - и молоко, и творог, и масло, и сметана, и сливки, и простокваша, и сыворожка! А сколько всякой всячины можно соорудить из молочных продуктов! Из мяса вы можете приготовить только бульон, гуляш, кисло-сладкое и жаркое - вот и все. А имея молоко, можно состряпать и молочную кашу, и молочную лапшу, и рис в молоке, и молочные вареники, и молочные калабушки, и молочную вермишель, не говоря уже о самом молоке. Не счесть всего, что можно сделать из творога и масла! Судите сами: тут и пельмени, и вареники, и оладушки, и пирог, и творожники, и запеканка, и налистнички, и галушки, и блинчики, и сырники, и плюшки, и блины, и ушики... Да сверх того еще такое множество всяких блюд, что всего и не вспомнишь, к примеру: ватрушки с творогом, масляная каша, рыба на масле, молочный борщ, ряженка, сливки - от такого вкусного стола никто не откажется, разве самый что ни на есть последний глупец, которого впору кормить соломой".

В этот день украсьте дом зелеными ветками и цветами, проведите праздничную ночь с друзьями.

## Молочный суп с клецками

*Молоко - 700г  
сахар - 1ст.л.  
творог - 200г  
яйца - 3  
мука - 1ст.л.  
соль на кончике  
ножа*

1. Вскипятите молоко с сахаром.
2. Разотрите творог с яйцами, солью и мукой.
3. Берите клецки чайной ложкой, смоченной в воде, и опускайте в кипящее молоко. Через несколько минут суп готов.

## Суп-пюре картофельный

*Картофель - 500г  
молоко - 1,5-2л  
сливочное  
масло - 1-2ст.л.  
желтки крутые - 2  
сливки - 3/4ст.  
зелень укропа  
соль*

1. Картофель очистите, отварите, протрите через сито.
2. Вскипятите молоко, положите туда картофельное пюре, добавьте масло, соль.
3. Вареные желтки разотрите со сливками, вмешайте в суп.
4. Подайте суп, посыпав рубленой зеленью укропа.

## Вертуга с пшениной кашей

*Для начинки:  
пшено - 2ст.  
вода - 4ст.  
сливочное  
масло - 1ст.л.  
соль - 1ч.л.*

*Для теста:  
мука - 4ст.  
сахар - 4ч.л.  
маргарин - 100г  
растительное  
масло - 50г  
яйцо - 1  
вода - 3/4ст.  
сода - 1/4ч.л.  
соль - 1/2ч.л.*

1. Тщательно промойте пшено холодной водой, перетирая крупу в руках, пока вода не станет прозрачной, обдайте кипятком.
2. Влейте в кастрюлю воду, положите сливочное масло и соль, в кипящую воду всыпьте пшено и варите до загустения на большом огне.
3. Поставьте кашу в теплую духовку на 40-60 минут, чтобы она упрела.
4. Замесите сдобное пресное тесто, раскатайте не слишком тонко, выложите кашу, сверните тесто рулетом. Разделите рулет на порции ребром ладони и защипайте края.
5. Выложите рулет на противень и выпекайте на среднем огне. Подайте со сметаной.

## Налистники с творогом

*Для теста:*

*мука - 1ап.  
вода или  
молоко - 1ет.  
яйцо - 1  
растительное  
масло - 2ст.л.  
соль*

*Для начинки:*

*творог - 200г  
сахар - 2ст.л.  
яйцо - 1  
соль на кончике  
ножа  
изюм (по желанию)*

1. Замесите тесто из указанных продуктов, как описано в рецепте налистников с яблоками, и испеките блинчики.

2. Творог для начинки протрите через сито, вбейте яйцо, посолите, положите сахар и разотрите.

3. Начинку кладите на испеченную сторону блинчика, сложите конвертиком, уложите в сковороду.

4. Обжарьте\* блинчики в масле перед подачей к столу. Подайте со сметаной или растопленным сливочным маслом.

## Вареники с творогом

1. Высыпьте муку на разделочную доску горкой, сделайте в ней углубление, вбейте яйцо, посолите и добавьте воду.

2. Быстро обеими руками замешивайте тесто, собирая муку с подножия горки и насыпая ее в углубление, чтобы жидкость не растекалась, а впитывалась мукой.

3. Полученное крутое пресное тесто заверните в полотенце и оставьте на 10-15 минут.

4. Приготовьте начинку, как для налистников.

5. Раскатайте тесто, подсыпая муку на доску, в пласт толщиной 2 мм. Вырежьте тонким стаканом кружки, положите начинку чайной ложкой и защипайте края.

6. Вскипятите воду в невысокой широкой кастрюле, подсолите ее, опустите вареники и варите 8-10 минут, уменьшив огонь после всплытия.

7. Отцедите вареники и подсушите в ситейнике в течение нескольких минут. Подайте к столу со сметаной, маслом, медом.

*Для теста:*

*мука - 1ет.  
яйцо - 1  
вода - 1-1,5ст.л.  
соль*

*Для начинки:*

*творог - 200г  
сахар - 2ст.л.  
яйцо - 1  
соль*

## Топленое молоко

Вскипятите молоко, затем поставьте в духовку или в печь на небольшой огонь на 2-3 часа, пока не зарумянится пенка. Утопите пенку в молоко, дождитесь второй и снова утопите. Из 2-3 литров кипяченого молока получится 1,5-2 литра топленого.

## Кугел из творога и каши

*Творог - 300г  
сахар - 2ст. л.  
рассыпчатая  
каша - 2ст.  
яйцо - 1  
изюм, курага, чер-  
нослив по желанию*

1. Разотрите творог с сахаром. Соедините с любой кашей (манной, рисовой, гречневой, овсяной, пшеничной), вбейте яйцо, положите изюм, курагу или чернослив, хорошо перемешайте. Если масса получилась редкой, добавьте, немного сухой манной крупы.

2. Выложите полученную массу в форму или глубокую сковороду, предварительно смазанную жиром. Выпекайте на плите или в духовке в течение 20 минут.

3. Готовый кугел порежьте на куски, подайте со сметаной, джемом или вареньем.

## Творожники с морковью

*Морковь г 400г  
творог - 300г  
сахар - 2ст.л.  
яйца - 2  
мука или  
манка - 1/2ст.  
масло - 2ст.л.  
соль на кончике  
ножа*

1. Очистите морковь, порежьте, сложите в кастрюлю, добавьте полстакана воды, 1/2 столовой ложки сливочного масла и сварите, часто помешивая, чтобы морковь не пригорела.

2. Готовую морковь протрите через сито, смешайте с творогом, добавьте муку или манную крупу, сырые яйца, сахар, соль, все перемешайте.

3. Сделайте небольшие круглые лепешки, обжарьте их на сковороде в масле, а затем слегка запеките в духовке.

4. Подайте к столу со сметаной, молоком или фруктовым соком.

## Тиша Бе-Ав (Девятое Ава)

Это памятный день, установленный в послебиблейский период. Месяц ав называют Менахем - "Утешитель". В день Девятого ава приговорил Господь вышедших из Египта израильтян на смерть в Аравийской пустыне, в этот же день были сожжены оба Храма. Мудрецы говорят: "В этот день уменьшают веселье". Примечательно, что гитлеровские акции против еврейского народа начинались тоже в этот день. Пост в память об этих событиях начинается накануне вечером и продолжается до вечера следующего дня. Запрещены не только еда и питье, но и дружеские беседы. В состав предпостной трапезы входят яйцо, сваренное вкрутую, и щепотка пепла, которым слегка посыпают хлеб.

## Рош-Хашана (Новолетие)

Праздник начинается с первого числа месяца тишрэй, когда, по преданию, Бог завершил мироздание сотворением Адама, и продолжается 2 дня. По верованию народа, Господь обсуждает в Новолетие дела людей и определяет их судьбу в наступающем году, поэтому в обычай входит желать друг другу быть вписанным в Книгу Жизни ("Шана Това"):

"Л-шана това тикатеу в-тихатему" - "Да будете вы вписаны в Книгу Жизни".

К вечерней трапезе подают две круглые халы - сладкие, с изюмом, чтоб год был полным, здоровым. Каждый присутствующий макает свой кусок халы не в соль, как обычно, а в мед, чтобы год был сладким. Затем макают в мед кусочек яблока, чтобы год был урожайным и счастливым. Испеките круглую халу по такому рецепту.

### Круглая хала

*Мука - 4 ст.  
сахар - 3ст. л.  
растительное  
масло - 4ст. л.  
яйцо - 3  
дрожжи - 40-50г  
соль - 1/2ч. л.*

1. Разведите дрожжи в 1/2 стакана теплой воды, всыпьте 1-2 столовые ложки муки, дайте постоять 10 минут.

2. Муку насыпьте горкой, всыпьте соль и сахар, разведенные дрожжи, яйца, полстакана воды, замешивайте тесто 5-7 минут.

3. За 2-3 минуты до конца замеса влейте растительное масло и положите изюм. Замес

*соль - 1/2ч.л.  
вода- 1ст.  
изюм -1/4 ст.*

*• Тесто готово,  
если оно увеличи-  
лось в объеме в 2,5  
раза и при на-  
давлении медлен-  
но выравнивается.*

продолжайте до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать.

4. Посуду с тестом укройте и поставьте в теплое место на 2-3 часа. За это время 1 -2 раза обомните тесто.

5. Выбродившее тесто разрежьте пополам и скатайте в жгуты с одним утолщенным краем (длина жгута - 50 см).

6. Каждый жгут сверните спиралью, чтобы утолщенный край был в середине халы. Выложите обе халы на противень, смажьте яйцом, дайте подойти (минут 20) и выпекайте на среднем огне 40-50 минут.

В центре новогоднего стола принято ставить поднос с вазочками. В каждую вазочку кладут один из следующих символов: красивое яблоко, мед, гранат, финики, свеклу, морковь. Это символы плодородия. В Новый год принято подавать рыбные блюда, причем непременно с головами. Смысл этого обычая состоит в пожелании:

"Да будет Твоя воля, чтобы мы были во главе, а не в хвосте".

## Карп с луком и черносливом

*Карп- 1,5кг  
растительное  
масло -112ст.  
репчатый лук - 4  
белое вино - 112ст.  
чернослив - 20шт.  
мука  
соль, перец  
лимон*

1. Подготовленного карпа обваляйте в муке, посолите, положите на противень, поставьте в умеренно горячую духовку и тушите в растительном масле до полуготовности.

2. Рыбу выложите на тарелку, а на оставшемся жире потушите нарезанный лук.

3. Положите на лук карпа, поперчите, залейте вином. Вокруг рыбы уложите чернослив, предварительно замоченный в теплой воде. Запекайте в духовке до готовности.

4. Подайте на стол, украсив дольками лимона.

## Отварная рыба под соусом

*Рыба - 700г*

*сливочное*

*масло - 4-5ст.л.*

*мука - 2ст.л.*

*вода - 1ст.*

*желтки - 2*

*сок лимона - 2ст.л.*

*соль, перец*

*сыр тертый - 3ст.л.*

1. Рыбу очистите, промойте, нарежьте крупными кусками.

2. Растопите сливочное масло, подержите на огне, пока масло не станет коричневым, затем влейте разведенную водой муку, посолите и вскипятите.

3. Положите рыбу в полученный соус, варите на слабом огне 20 минут.

4. Готовую рыбу выньте, откиньте на дуршлаг и уложите на блюдо.

5. Оставшийся соус заправьте желтками, добавьте сок лимона и перец, залейте соусом рыбу на блюде, сверху посыпьте тертым сыром.

6. Украсьте блюдо ломтиками лимона или дольками сваренного вкрутую яйца, листиками петрушки. Подайте в теплом или охлажденном виде.

## Иом-Кипур - день Отпущения

Иом-Кипур - судный день, когда Господь принимает окончательное решение о человеческих судьбах. Иом-Кипур завершает "Дни покаяния" (с 1-го по 10-е тишрэй), то есть это 10-й день после Рош-Хашана. Канун Иом-Кипура носит торжественно-скорбный характер, предписывается праздничный обед и одежда и в то же время серьезное настроение ввиду наступающего суда Божия, поэтому евреи накануне Иом-Кипура совершают капорес - мирятся с врагами и просят прощения у обиженных:

"Да будет воля Твоя, чтоб этот год наступающий для нас... стал годом мира и покоя".

Последняя предпостная трапеза оканчивается засветло. Она должна быть сытной, но без тяжелой и острой пищи, чтоб легче было перенести пост. Приготовьте куриный бульон, овощные салаты, печеное, фрукты, строгих канонов здесь нет.



## Салат из бобов

*Бобы - 1ст.*

*лук - 1*

*чеснок - 2 дольки*

*лавровый лист - 1*

*растительное*

*масло - 3ст.л.*

*соль, перец*

1. Бобы потушите до готовности с луком, чесноком и лавровым листом.

2. Слейте воду. Выньте лавровый лист, лук и чеснок.

3. Остудите бобы, добавьте соль, перец, заправьте растительным маслом.

4. Подавайте в охлажденном виде.

\* Можно добавить в бобы 1 стакан отваренного риса, а при подаче на стол посыпать измельченной петрушкой. Охлаждать такой салат не нужно.

\* Можно в бобы, смешанные с рисом, добавить мелко нарезанный поджаренный лук и чеснок. Подавайте на стол при комнатной температуре или в подогретом виде.

## Салат из баклажан

*Баклажаны - 3*

*лук - 2*

*помидоры - 4*

*растительное*

*масло - 2ст.л.*

*зелень*

*петрушки - 1оп.л.*

*укроп - 1ст.л.*

*чеснок - 3-4 дольки*

*соль*

1. Баклажаны испеките в духовке. Положите под гнет между дощечками на 30 минут.

2. Помидоры нарежьте кубиками, лук мелко порубите, чеснок разотрите с солью.

3. Баклажаны мелко порубите, смешайте с остальными овощами и зеленью, заправьте растительным маслом, перемешайте и держите до подачи на холоде.

## Баклажаны острые

*Баклажан - 1*

*вода - 1ст.*

*лук - 1*

*перец зеленый - 1*

*уксус - 1ч.л.*

*масло оливковое*

*соль, перец*

1. Налейте в кастрюлю воду, уксус, положите туда нарезанные очень мелкими ломтиками баклажаны, накройте кастрюлю крышкой.

2. Варите на небольшом огне 6-7 минут (пока баклажаны не поменяют цвет). Поварите еще 5-8 минут без крышки, затем слейте воду и остудите.

3. Добавьте нарезанные лук и зеленый перец, все перемешайте. Заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и охладите.

## Цыплята с гарниром

*Цыплята - 1кг  
масло - 150г  
лук - 50г  
морковь • 50г  
сельдерей - 50г  
чеснок - 15г  
мука - 25г  
помидоры - 500г  
бульон - 300г  
петрушка - 15г  
артишоки - 15(г)  
свежий  
горошек - 25(г)*

1. Подготовьте филе и ножки цыплят, положите в кастрюлю с маслом и подрумяньте на огне. Посолите, залейте бульоном, добавьте лук, морковь и сельдерей, закройте крышкой и тушите до готовности, после чего выньте мясо.

2. Спассеруйте нарезанный лук и чеснок в масле, в котором обжаривали цыплят, прибавьте муку, очищенные и нарезанные помидоры, залейте бульоном, в котором тушились цыплята, проварите 10-15 минут. Добавьте филе и ножки и доведите до кипения.

3. На гарнир подайте нарезанные и поджаренные артишоки и сваренный, заправленный маслом горошек.

## Бульон с бульбе кугелах

1. Отварите картофель в подсоленной воде, слейте отвар, приготовьте пюре с маслом и яйцом.

2. Разложите приготовленное пюре в круглые формочки (глиняные или из фольги) и запекайте в духовке на среднем огне в течение 20-30 минут.

3. Подайте к бульону.



## Бульон с кугелем из лапши

1. Отварите лапшу или вермишель в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

2. Добавьте яйцо, перемешайте, выложите на разогретую сковороду с жиром. Обжарьте на большом огне без крышки до получения твердой золотистой корочки.

3. Прикройте сковороду плоской крышкой, переверните сковороду, чтобы бабка оказалась на крышке. Снова подлейте жир, уложите бабку на сковороду и обжарьте другую сторону.

4. Подержите под крышкой 10-15 минут, нарежьте кусками и подайте к бульону.

\* Можно использовать кугел и как гарнир ко второму блюду.

## Суфле из моркови

1. Нарежьте морковь кружочками и сварите в подсоленной воде. Затем отцедите и разотрите в гладкое пюре.

2. Из муки, топленого масла и молока приготовьте соус. Смешайте его с морковным пюре, добавьте мелко нарезанную петрушку, соль, перец, растертые желтки и взбитые в густую пену белки.

3. Массу выкладывайте на смазанный маслом противень и поставьте в умеренно горячий духовой шкаф на 20 минут.

4. Суфле подается к мясу или рыбе.

## Торт морковный

1. Морковь очистите, нарежьте, припустите в двух стаканах воды до мягкости. Слейте воду, протрите морковь через сито или взбейте пюре миксером.

2. Отделите белки от желтков (ни одна капля желтка не должна попасть в белок). Желтки разотрите с сахаром, добавьте морковь, цедру, ликер, миндаль, муку и соду, хорошо вымешайте.

3. Взбейте белки до густой пены и осторожно смешайте с желточной смесью.

4. Смажьте жиром небольшую по диаметру форму (25см), выложите в нее массу и пеките на среднем огне около часа.

5. Готовность проверяйте спичкой. Готовый торт остудите в форме, затем выньте. Этот торт можно долго хранить, если завернуть его в фольгу и положить в холодильник.

*Морковь - 750г  
жир - 1ст.л.  
мука - 2ст.л.  
молоко - 300г  
яйца - 3  
зелень петрушки  
соль  
черный молотый  
перец по желанию*

*Морковь - 500г  
яйца - 6  
сахар - 1,5ст.  
апельсиновая  
цедра - 1ч. л.  
апельсиновый  
ликер - 1ч.л.  
мука - 112ст.  
сода - 1ч. л.*

## Компот из сухофруктов

*Чернослив - 1/2ст.  
курага - 112ст.  
изюм - 1/4ст.  
сахар по вкусу  
лавровый лист - 2-и  
гвоздика*

1. Чернослив тщательно промойте, залейте водой и дайте настояться в течение 2-2,5 часов.

2. Добавьте сахар по вкусу, положите курагу, варите 20-30 минут.

3. Промытый изюм кладите за 10 минут до окончания варки вместе с лавровым листом и гвоздикой.

4. Оставьте компот в теплом месте, чтобы он остывал медленно. После полного остывания выньте лавровый лист.

## Сухое печенье

*Сахар - 1кг  
маргарин - 200г  
яйца - 3  
сода - 1ч. л.  
растительное  
масло - 1ст.л.  
цедра лимона  
ваниль  
корица  
мука - 2,5-3ст.*

1. Отделите белки от желтков, поставьте в холодильник. Желтки разотрите с сахаром.

2. Размягчите маргарин, смешайте с желтками и холодной сметаной, добавьте соду, погашенную лимонным соком, цедру, ваниль, корицу.

3. Всыпьте муку и замесите тесто. Раскатайте, положите на противень, сверху выложите слой свежих ягод, яблок с сахаром или густого варенья. Поставьте в заранее разогретую духовку.

4. Взбейте охлажденные белки. Когда печенье будет почти готово, выложите взбитые белки на слой начинки и допеките на слабом огне.

5. Нарежьте готовое печенье на кусочки прямо на противне мокрым ножом. Выложите на блюдо.

*Как вы поняли из этих правил, кошерная пища  
полезна для здоровья.*

## Суккот (Праздник кущей)

Сразу после Иом-Кипура евреи строят сукка - праздничные шалаши, чтоб жить в них всю праздничную неделю в память о тех шалашах, в которых жили наши предки в пустыне во время исхода из Египта. Второе название этого праздника - Хаг Ха-Асиф - праздник урожая, Время Радости по Библии.

Трапезу устраивают в сукка, неплотно крытой ельником или соломой ("больше тени, чем солнца"). В первый вечер праздника каждый обязан съесть в сукка кусочек хлеба величиной не меньше маслины. Каждое утро праздничной недели молитву сопровождают "встряхиванием" во все четыре стороны этрогом (плодом лимонного дерева) и лулавом (связкой пальмовых, миртовых и вербных ветвей).

Последние (8-й и 9-й) дни Суккот - это праздники Шмини-Ацерет и Симхат-Тора, посвященные окончанию годового чтения Торы. Это самые веселые праздники в году, которые сопровождаются танцами со свитками Торы в руках. И, конечно, это вкусная и богатая осенняя трапеза с фруктами, овощами, орехами, словом, плодами нового урожая. Из обязательных блюд - голубцы и суп с ячменем.

### Редька по-восточному

*Редька - 1  
морковь - 2  
яблоки - 1  
сок шмона - 1ст.л.  
сахарная пудра - 1ч.л.  
имбирь, корица*

1. Редьку, морковь и яблоко вымойте, очистите и натрите на средней терке.
2. Смешайте натертые продукты, добавьте сахарную пудру, немного имбиря или толченой корицы.
3. Заправьте соком лимона или апельсина.

### Свекла кисло-сладкая

*Свекла - 1кг  
крахмал  
картофельный - 1ст.л.  
растительное  
масло - 2ст.л.  
сахар - 1/3ст.  
лимонный сок - 2ст.л.*

1. Залейте свеклу водой так, чтобы вода только покрывала свеклу и варите до готовности. Оставьте 1 столовую ложку отвара для соуса, остальное слейте.
2. Свеклу остудите, нарежьте ломтиками толщиной 3-4 мм.
3. Смешайте свекольный отвар, соль, сахар, перец, масло, лимонный сок и доведите

*соль - 1ч.л.  
перец*

до кипения. Крахмал разведите в 2 столовых ложках воды и влейте в кипящий соус.

4. Положите в соус свеклу и варите еще 2 минуты. Подавайте к столу горячей или в холодном виде.

## Баклажаны с орехами

*Баклажаны - 4  
орехи грецкие  
очищенные - 1ст.  
соль, перец  
чеснок - 1 головка  
уксус*

1. Баклажаны вымойте и испеките до мягкости. Положите между двумя досками под гнет на 30-40 минут, чтоб вытек сок с горечью.

2. Истолките в ступке орехи и чеснок.

3. Деревянной лопаткой разотрите баклажаны, добавьте чеснок и орехи, растирайте до получения пастообразной массы.

4. Соль, перец и уксус добавьте по вкусу. Подайте с отварным картофелем.

## Овощная икра

*Лук репчатый - 2  
помидоры - 4  
кабачки - 2  
баклажаны - 2  
чеснок - 1-2 дольки  
лавровый лист - 1-2  
оливковое  
масло - 2ст.л.  
соль, перец*

1. Тщательно обработайте овощи, нарежьте кабачки, баклажаны, помидоры, чеснок.

2. Нарезанный лук спассеруйте на масле в казанке или кастрюле с толстыми стенками.

3. В готовый лук добавьте кабачки и помидоры. Тушите на слабом огне 10 минут, затем добавьте баклажаны, чеснок и пряности, посолите.

4. Доведите икру до готовности под крышкой на слабом огне в течение 10 минут.

5. Подайте к столу в охлажденном виде.

## Ячменный суп

*Мясо - 500г  
фасоль - 1ст.  
ячмень - 1/4ст.  
лук - 1  
морковь - 1  
соль, перец  
зелень*

1. Сварите мясной бульон, мясо выньте.

2. Положите в бульон предварительно замоченную фасоль и ячмень, варите 1,5 часа.

3. Спассеруйте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, добавьте в суп за 15 минут до окончания варки. Посолите, поперчите, доведите до готовности.

4. При подаче на стол посыпьте суп рубленой зеленью.

## Праkes (мясные голубцы)

*Мясо отварное - 300г  
рис - 1/2ст.*

*капустные или  
виноградные  
листья - 600г  
лук - 2  
яйцо - 1  
топленое  
масло - 3ст.л.*

*Для соуса.'*

*томат-паста - 2ст.л.  
сахар - 3ст.л.  
бульон - 1ст.  
медовый пряник - 1  
сухари  
протертые - 2ст.л.  
лимонная кислота  
соль, перец*

1. Кочан капусты или виноградные листья обдайте кипятком. Отберите целые крупные листья, стебли отбейте.

2. Мясо отварите, пропустите через мясорубку. Рис отварите, промойте, откиньте на сито. Яйцо сварите вкрутую. Лук спассеруйте в масле.

3. Приготовьте фарш из мяса, риса, рубленого яйца, лука, добавив соль и черный молотый перец по вкусу,

4. На подготовленные листья выкладывайте фарш столовой ложкой и заверните конвертиком.

5. Приготовьте соус. Для этого протертые ржаные сухари и медовый пряник разведите процеженным горячим бульоном, добавив томатную пасту, лимонную кислоту, соль и перец. Варите соус 10 минут.

6. Сложите голубцы в сотейник, залейте соусом так, чтобы они были полностью накрыты, и тушите под крышкой около часа.

7. Перед подачей на стол праkes полейте соусом.

\* Вместо томатной пасты и сахара можно использовать мед и изюм.

## Голубцы с фасолью

*Фасоль - 300г*

*капуста - 400г*

*лук - 100г*

*растительное*

*масло - 100г*

*томат-паста - 80г*

*зелень*

*перец красный*

*соль по вкусу*

*сахар на кончике ножа*

1. Замоченную фасоль сварите и разомните.

2. Нашинкованный лук обжарьте в растительном масле, посолите, добавьте красный молотый перец и снимите с огня.

3. Фасоль соедините с луком, добавьте зелень, перемешайте.

4. Очистите капусту, вырежьте кочерыжку, отварите, обдайте холодной водой, разберите на листья, отбейте утолщенные части.

5. Заверните начинку в капустные листья. Сложите голубцы в сотейник, положив между рядами стручки сушеного сладкого перца (предварительно замочите стручки в горячей воде).

6. Приготовьте соус из томатной пасты, соли, сахара и перца. Залейте голубцы соусом и тушите на слабом огне до готовности.

## Ханука - Праздник Маккавеев

В месяце кислэв отмечается праздник Света, дни радости и вознесения хвалы Всевышнему, даровавшему Иуде Маккавею победу над врагами Отечества. Ханука - радостный 8-дневный праздник освящения Храма. В эти дни явил Господь чудо: в освобожденном Храме нашли елей для свечей лишь на 1 день горения, но светильник чудесным образом сам пополнял запас масла до тех пор, пока через 8 суток был приготовлен новый елей из оливкового масла. В память об этом зажигают свечи в дни Хануки, начиная с одной и прибавляя по одной каждый день. Светильники освещают окна или двери, выходящие на улицу.

Большое участие в праздновании Хануки принимают дети. Они зажигают свечи, играют вместе со взрослыми в дрейл - волчок, им дарят подарки.

Среди традиционных кушаний картофельные латкес, ватрушки и пончики, обжаренные в масле.

### Бульбелаткес (драники)

*Картофель - 1/2кг*

*яйцо -1*

*соль*

*мука -1-2ст.л.*

*растительное масло  
для жарки*

1. Очищенный картофель натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, дайте стечь лишней жидкости.

2. Вбейте яйцо, посолите и добавьте муку "л" мацемел.

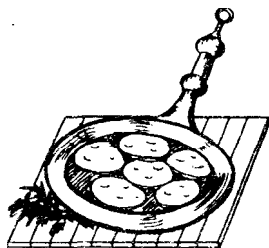
3. Сразу же обжарьте драники с обеих сторон в масле на разогретой сковородке, выкладывая их ложкой (по консистенции масса должна напоминать густую сметану).

4. Готовые бульбелаткес прикройте крышкой, дайте отпыхнуть, сбрызните маслом.

5. К праздничному столу подайте к бульбелаткес два соусника: с холодной сметаной и с только что перетопленным горячим маслом.



*Картофель - 12-15  
мука - 2ч.л.  
яйцо - 1  
тертый сыр - 100г  
соль, перец  
зелень*



*Творог - 250г  
яйца - 2-3  
соль на кончике ножа  
сахар - 1ст.л.,  
мука - 1,5ст.  
сода с  
уксусом - 1/2ч.л.  
растительное масло  
для фритюра*

## Бulyбелаткес с сыром

Натрите сырой картофель на мелкой терке, добавьте муку, яйцо, i\_ыр, соль, перец, свежую зелень, перемешайте и поджарьте, как в предыдущем рецепте.

## Фалше фиш

1. На дно сотейника положите гусиный жир со шкварками.
2. Обжаренные бulyбелаткес сложите в сотейник, перемежая слои драников со слоями нарезанного кружками лука, перца горошком, лаврового листа.
3. Запеките в духовке в течение 1 часа на слабом огне.

## Пончики по-киевски

1. Творог разотрите с сахаром, яйцами, солью.
  2. Соду погасите уксусом, вмешайте в тесто вместе с мукой.
  3. Скатайте жгут диаметром 3 см, нарежьте его кружочками толщиной 1 см, скатайте шарики.
  4. Доску присыпьте мукой, раскатайте каждый шарик, положите начинку, защипайте, как пирожок, немного сплюсните, чтобы шов не выделялся.
  5. Опускайте пончики шумовкой в казанок с кипящим растительным маслом, через несколько минут переверните. Пончики обжариваются очень быстро. Вынимайте готовые пончики шумовкой, не снимая с огня. Из данного количества продуктов получится 20 пончиков.
- \* Начинка подойдет любая: с мясом, картофелем, капустой, яйцом и зеленым луком, творогом, яблоками, печенью, горохом, молодым щавелем с сахаром. Очень вкусны пончики и без начинки, в таком случае готовые пончики обваливайте в сахарной пудре.

## Ватрушки

*Для теста:*

*мука - 4ст.*

*сахар - 4ч.л.*

*яйцо - /*

*вода - 12ст.л.*

*сода - 1/4ч.л.*

*соль - 1/2ч.л.*

*Для фарша:*

*творог - 850г*

*яйца - 3*

*сахар - 3ст.л.*

*мука - 3ч.л.*

*ванилин на кончике  
ножа*

1. Замесите *сдобное пресное тесто*. Для этого сначала маргарин размягчите до пластичного состояния, отдельно в воде (или сметане) растворите сахар, добавьте яйцо и перемешайте.

2. Соедините полученную смесь с маргарином постепенно, порциями. В последнюю очередь добавьте муку и соду.

3. Быстро замесите тесто и раскатайте его в пласт толщиной 5 мм. Круглой выемкой (диаметром 8-10 см) вырежьте лепешки, загните их края вверх и защипайте.

4. Уложите ватрушки на противень, на середину каждой положите фарш, смажьте ватрушку яйцом и выпекайте при  $t$  230-240 градусов.

\* Для фарша творог протрите через сито, добавьте яйца, сахар, ванилин, соль, муку. Можно добавить также изюм, цукаты или орехи, лимонную или апельсиновую цедру.

\* Если вы хотите подать ватрушки к супу, не кладите ванилин и изюм.

## Картофельный пирог

*Картофель*

*сырой - 1,5 кг*

*картофель*

*вареный - 500г*

*пахта - 1-1,5л*

*яйца - 2*

*мука*

*растительное масло*

*соль*

*варенье из черники*

1. Приготовьте картофель, натрите на терке (вареный картофель натрите крупнее).

2. Смешайте картофель с пахтой или простоквашей, яйцами, солью и небольшим количеством муки, чтобы получилась некрутая пушистая масса.

3. Разогрейте духовку, противень смажьте растительным маслом, выложите пирог и запеките в духовке со средним жаром до золотисто-желтого оттенка.

4. Разрежьте на порции, еще горячий пирог смажьте черничным вареньем и подайте к столу с фруктами.

## Манделах - рейнское печенье

*Мука - 500г  
яйца - 4  
масло - 100-150г  
сахар - 150 г  
кардамон - 1/4ч.л.  
гвоздика - 1/4ч.л.  
цедра 1/2 лимона  
сухие дрожжи  
жир для жарения  
соль  
сахарная пудра*

1. Яйца взбейте с сахаром, прибавьте пряности и муку.

2. Масло растопите и осторожно смешайте с мукой и сухими дрожжами. Хорошо вымесите тесто, с помощью чайной ложки разделайте его на небольшие шарики.

3. Опустите шарики в кипящий жир. Жарьте, как пончики.

4. Готовые шарики посыпьте сахарной пудрой.

## Хворост

*Мука - 1,5ст.  
яйца - 2  
молоко - 2ст.л.  
соль - 1/2ч.л.  
масло растительное  
сахарная пудра*

1. Высыпьте муку и соль в миску, яйца взбейте с молоком и влейте в муку.

2. Замесите тесто, оно должно быть мягким, эластичным. Разделите тесто на несколько частей, чтобы легче было раскатывать. Раскатайте как можно тоньше. Чем тоньше раскатано тесто, тем вкуснее получится хворост.

3. Нарежьте раскатанное тесто квадратиками 5х5см, сделайте в середине каждого квадратика прорезь тонким ножом и проденьте в нее один край квадрата.

4. Налейте на сковороду растительное масло слоем не менее 2,5 см, хорошо разогрейте и обжарьте хворост с обеих сторон до золотистого цвета (это занимает около 8 минут).

5. Выньте хворост шумовкой, обсушите на бумажном полотенце, посыпьте сахарной пудрой.

## Пурим

О возникновении этого веселого весеннего праздника вы можете прочитать в Библии в "Книге Эстер". В месяце адар произошло чудо спасения евреев, бывших в персидском плену, от истребления. В память об этом Пурим - это день веселья, благотворительности и взаимных подарков. Мудрецы учат нас:

"Сократи свой пир, уменьши подарки, но увеличь размер твоих пожертвований неимущим".

Если вы собрались в гости, возьмите с собой 2 приготовленных вами блюда (чаще всего это лекахи и что-либо по вашему вкусу). В обмен хозяева вручат вам тоже кусочек лекаха, а если его нет, то отломают кусочек от дареного и возвратят вам с пожеланиями.

Семейный пир доставит вам большое удовольствие, если вы проявите выдумку и приготовите привычные яства в необычной форме. Здесь уместна любая фантазия, но традиционные хоменташен должны быть треугольной формы. К трапезе готовят крепкие напитки.

## Хоменташен

*Для теста:*

*мука - 4ст,  
сахар - 3ст.л.  
растительное  
масло - 4ст.л.  
яйца - 3  
дрожжи - 40-50г  
соль - 1/2ч.л.,  
вода - i ст.*

*Для начинки:*

*мак - 2ст.  
молоко - 1ст.  
мед - 31'4ст,  
изюм - 1/2 ст.*

1. Промойте мак, обдайте его кипятком, обсушите и разотрите в ступке.

2. Смешайте мак, мед и изюм, влейте молоко, поварите на слабом огне до загустения и охладите.

3. Приготовьте дрожжевое тесто, как для круглой халы, но без изюма.

4. Раскатайте пласт толщиной до 1 см и разрежьте его на квадратики или вырежьте кружочки желаемого диаметра.

5. Положите начинку на тесто и защипайте края хоменташен так, чтобы они приняли треугольную форму. Выложите на противень, смазанный жиром, дайте тесту подойти и выпекайте на среднем огне минут 20-25.



## Хоменташен из песочного теста с черносливом

*Мука - 3ет.  
маргарин - 250г  
сахар - 11 2 ст.  
яичные желтки - 2  
шмонный сок - 1ст.л.  
сметана - 2ст.л.  
сахарная пудра*

1. Порубите маргарин с мукой до измельчения комков. Добавьте остальные продукты и замесите тесто. Оставьте его в холодильнике на несколько часов.

2. Раскатайте тесто в тонкий пласт, нарежьте кружочками при помощи стакана.

3. Распаренный чернослив мелко порубите. Положите начинку на каждый кружочек, слегка присыпьте сахарной пудрой, защипайте треугольные хоменташен.

4. Разложите хоменташен на смазанном маслом противне и пеките в духовке на среднем огне.

## Тейглах

*Яйца - 6  
мука - 3ет.  
растительное  
масло - 40г  
вода - 3ет.  
сахар - 2ст.  
мед - 2ст.*

• *Разбивайте яйца по одному в отдельную посуду, чтобы не испортить кушанье случай по попавшим несвежим яйцом.*

1. Яйца размешайте, взбейте, добавьте растительное масло, просеянную муку. Не добавляя воды, приготовьте тесто средней плотности.

2. Разделите тесто на несколько частей. Из каждой части вырежьте разные фигурки - звездочки, колечки и др.

3. В глубокую кастрюлю с очень плотной крышкой налейте воду, мед и всыпьте сахарный песок. Поставьте на огонь под крышкой, доведите до кипения. В кипящий сироп быстро опустите все приготовленные фигурки из теста и вновь плотно закройте крышкой.

4. Варите на среднем огне, не открывая крышку, 40-45 минут. Крышку кастрюли открывают только для того, чтобы быстро помешать тейглах. Тейглах готовы, когда они примут светло-коричневую окраску.

5. Приготовьте разделочную доску, смочите ее водой. Быстро вынимайте шумовкой по одному тейглах, выкладывайте на доску и обсыпайте сахаром или молотым маком.

## Тейглах с содой

### *Яйца*

*ни !-ю порцию - 7  
яйца на 2-ю порцию -*

*растительное*

*масло - 3ст.л.*

*мед - 200г*

*сахар - 1кг*

*водка - 1/2ст.*

*сода*

*с уксусом - 112ч.л.*

*вода - 2,5ст.*

*мука*

1. Яйца взбейте, добавьте растительное масло, соду, погашенную уксусом, 3 столовые ложки сахара, водку и столько муки, чтобы получилось тесто средней плотности. Тесто разделайте на фигурки.

2. Приготовьте раствор из воды, сахарного песка и меда. Все размешайте, пока сахар не растает.

3. В кипящий раствор опустите все фигурки из теста, плотно закройте крышкой и, не открывая крышки, кипятите 10 минут. После этого каждые 5 минут, быстро приоткрывая крышку, помешивайте тейглах, чтобы они не пригорели.

4. Когда изделия приобретут ореховую окраску, шумовкой по одному быстро вынимайте их на смоченную водой доску и посыпайте сахаром.

5. Пока варится 1-я порция тейглах, приготовьте 2-ю порцию теста (количество продуктов наполовину меньше, чем в 1-й порции). Вынув последний тейглах 1-й порции, закладывайте сразу вторую, не добавляя ничего в сироп. Варите и вынимайте тем же способом.

## Тейглах печеные

### *Яйца - 6*

*растительное*

*масло - 2-3ст.л.*

*сахар - 2ст. л.*

*мука - 3ст.*

*Длх сиропа:*

*вода - 2ст.*

*сахар - 2ст.*

*мед - 2ст.*

1. Яйца взбейте, прибавьте растительное масло, сахарный песок, муку и приготовьте тесто средней плотности.

2. Вырежьте из теста фигурки, запеките до готовности в духовке.

3. После этого опустите готовые фигурки в кипящий раствор сахара, воды, меда. Вынимайте обычным способом.

## Тейглах с крахмалом

*Яйца - 6  
растительное  
масло - 2ст.л.  
крахмал - У сні. л.  
мука - 3ет.  
вода - 3ет.  
сахар - 2ст.  
мед - 2ст.*

1. Яйца взбейте, добавьте растительное масло, крахмал, муку и приготовьте тесто средней плотности.

2. Разделайте тесто на фигурки одинаковой величины.

3. В глубокую кастрюлю всыпьте сахар, положите мед, влейте воду. Доведите сироп до кипения под крышкой.

4. В кипящий раствор быстро опустите приготовленные тейглах, накройте крышкой, кипятите 35 минут, изредка помешивая. Последние 10-15 минут варите при открытой крышке.

5. Выньте тейглах на доску и обсыпьте сахаром.

\* Можно раскатать тесто для тейглах на 5-6 полосок, разрезать их на мелкие кусочки (величиной с вишню), сварить в сиропе, затем вынуть все слипшиеся кусочки вместе, разровнять их ложкой и обсыпать сахарным песком. Когда немного остынет, разрежьте на кубики.

## Леках

*Кефир - 500г  
мед - 1ст.  
вода - 1сін.  
сахар - 1ст.  
яйца - 2  
сода - II'2ч. л.  
мука - сколько  
возьмет*

1. Леках лучше всего печь после тейглах. В сироп, оставшийся после приготовления тейглах, надо сразу же, пока не застыли мед и сахар, влить бутылку кефира, размешать и, когда сироп немного остынет, добавить растительное масло, яйца, соду, все размешать и добавить столько муки, чтобы получилось жидкое тесто консистенции густой сметаны.

2. Влейте тесто в хорошо смазанную форму, наполнив ее наполовину, т. к. леках при

• Чтобы орехи лег-  
ко расщеплялись  
кончиком ножа,  
опустите их  
в кипяток, закройте  
крышкой, оставьте  
на 15 минут.

выпечке увеличивается в два раза. Выпекайте на среднем огне. Леках готов, если нож, которым вы его проткнете, останется чистым.

\* Если леках выпекается специально, то сначала варят сироп из воды, сахара и меда, остужают его, а далее делают все так, как описано выше.

\* В тесто для лекаха можно добавить изюм, лимонную цедру, орехи, ягоды из варенья. Выпеченный леках можно смазать сверху густым вареньем и посыпать толчеными орехами.

## Орехи в меду

Орехи - 300г  
мед - 100г  
сахарная  
пудра - 3спл.  
растительное масло

1. Ядра грецких орехов ошпарьте кипятком, чтобы легче было очистить их от кожицы. Очищенные ядра погрузите в мед на 1 сутки.

2. Вынув из меда, обваляйте ядра орехов в сахаре.

3. Жарьте на умеренно разогретой сковороде в растительном масле. Не забывайте помешивать. Когда сахар станет прозрачным, орехи готовы.

4. Подавайте на стол горячими, выложив орехи на блюдо, смазанное растительным маслом.

## Медовое печенье

Орехи - 150г  
мак - 300г  
мед - 300г  
корица - 1/2ч.л  
растительное  
масло - 30г

1. Промойте мак, разотрите в ступке орехи.

2. Смешайте в кастрюле с ручкой мак, орехи, растительное масло и мед, варите, постоянно помешивая, пока масса не загустеет, в конце варки добавьте корицу.

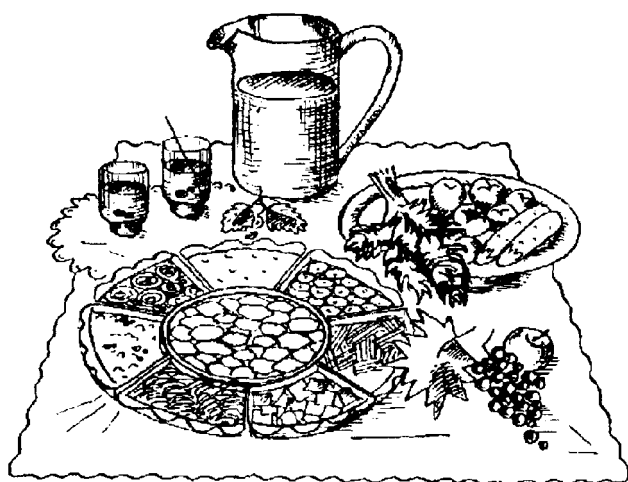


3. Вылейте горячую массу на доску, смоченную холодной водой. Когда масса немного остынет, раскатайте пласт желаемой толщины.

4. Нарежьте печенье разной формы, можно вырезать забавные фигурки, изобразить птиц, зверей и др.

5. Охладите печенье и подайте к праздничному столу.

# НЕМНОГО О ДЖЕТЕ





Когда эта книга была уже готова, некоторые наши знакомые посетовали на то, что в ней ничего не сказано о диетическом питании. Мы решили, не претендуя на полноту изложения, дать некоторые сведения по этому вопросу. Интересно, что основные способы приготовления пищи в еврейской кухне соответствуют основным способам приготовления диетического питания. Так, мясо, рыба варятся, тушатся на небольшом огне, запекаются. Сельдь вымачивается. Очень распространены кугели (запеканки), жидкие молочные каши. Если изъять из рецептуры многих блюд перец, уменьшить количество пряностей, то этого будет достаточно для превращения блюда в диетическое.

Одно из основных правил диетического питания - есть только свежеприготовленную пищу - строго соблюдалось в еврейских семьях и нарушалось только в субботные дни: еда на субботу готовилась в пятницу.

Знакомясь с новейшими теориями в области питания, мы находим ряд деталей, традиционных для еврейской кухни. Так, например, недавно стало известно, что нитраты, которые всегда есть в почве, накапливаются в кончиках овощей. Еврейская же хозяйка всегда их обрезала как раз на один сантиметр.

Мясо перед приготовлением кладется на несколько часов на наклонную доску под небольшой гнет, чтобы кровь стекла как следует. Затем, чтобы удалить ее остатки, мясо долго моется. Теперь мы знаем, что в кровь высокоразвитых животных перед забоем выделяются очень вредные для человека вещества.

Молоко разрешается употреблять в пищу не раньше, чем через шесть часов после мяса. "Не вари козленка в молоке матери его", - говорится в Торе. Похожие правила мы находим в теории раздельного питания.

Ниже мы приводим характеристики основных диет. Помните, что нельзя назначать диету самому себе, своим знакомым, если вы не врач! Но, зная свой диагноз, получив рекомендации

специалистов, вы обязаны быть врачом самому себе. Правильное питание дает возможность любому больному не чувствовать себя больным.

Итак, если вы здоровы, но хотите похудеть или поддерживать нормальный вес, вам нужна редуцированная диета, т. е. диета, ограничивающая употребление жиров и исключаящая сахар.

Сначала давайте условимся, какой вес следует считать нормальным. Во всем мире массу тела высчитывают по формуле Брока: рост человека в сантиметрах минус 100 равен нормальному весу человека в килограммах. Если от нормального веса отнимем еще 10%, получим идеальный вес для мужчин, если 15% - идеальный вес для женщин.

Стоит ли худеть, если у вас избыточный вес, т. е. превышающий нормальный на Ю-19%? Конечно, стоит. Если же ваш вес превышает нормальный более, чем на 20% (вторая степень ожирения), это просто необходимо!

Переизбыток и избыточный вес ведут к раннему склерозу сосудов, развитию гипертонии, перегрузке скелета, суставов, их заболеваниям. Ожирение может спровоцировать ЦД: 2-бет. Избыточный вес, наконец, антиэстетичен.

Причин, которые ведут к накоплению лишнего веса, много. Условия жизни меняются. Мы стали меньше двигаться, пища стала более калорийной. Может быть, в связи с этим стоит пересмотреть некоторые традиции наших предков. Высокая питательность - это особенность многих и многих еврейских блюд. Помните об этом при составлении меню, если вы хотите похудеть. Одно из непреложных правил, идущих из древности: съедать все, что положено в тарелку. Хорошо взрослому - он может положить себе столько, сколько хочет съесть. А ребенок? Лиг ляя еда отзовется со временем лишним весом и всеми неприятностями, с ним связанными. Не перекармливайте сами и не перекармливайте детей.

Редуцированная диета предусматривает всего 30-50 граммов жиров в день. Лучше, если эти жиры растительные. Калорийность животного и растительного жира одинакова, но растительные жиры содержат большее количество ненасыщенных жирных кислот, которые препятствуют старению сосудов.

Что вы можете себе позволить? Бульоны должны быть некрепкими, обезжиренными, хороши вегетарианские супы. Мясо и рыба постные и не должны жариться. Овощи в виде салатов (лучше сырых), запеканок. Грибы вареные, тушеные. Зелени сколько угодно. Картофель не более 100 граммов в день, отварной, с зеленью.

Хлеб 3-4 ломтика, лучше ржаной. Рис - 2 столовых ложки (крупы). Фрукты низкокалорийные, в сыром виде: яблоки, персики, апельсины, грейпфруты, вишни, абрикосы, сливы. Молоко и кефир обезжиренные, чай и кофе без сахара (можно с некалорийными заменителями). Помните: алкогольные напитки калорийны. Как можно больше двигайтесь. Чтобы подавить чувство голода, ешьте 5-6 раз в день. Взвешивайтесь каждый день, без одежды, на голодный желудок. Когда вы будете иметь желаемый вес, придерживайтесь диеты еще долгое время. Желаем вам твердости, силы духа, упорства в вашем стремлении стать стройнее и здоровее.

Если у вас диабет, диета для вас - основное средство лечения, независимо от стадии заболевания. Но не пугайтесь: диабетическая диета - это диета здорового человека, хотя и ограничивающая употребление некоторых питательных веществ.

Примите к сведению шесть принципов диабетической диеты:

1. Количество съедаемых продуктов должно соответствовать затрачиваемой энергии. Цель диеты - достижение нормального или идеального веса. Диабетику, страдающему ожирением, нужна редуцированная диета, диабетика с пониженным весом - диета питательная.
2. Нужно оптимальное количество питательных веществ. Ежедневно необходимо получать: 1-2 грамма белков на 1 кг веса, 60-100 г жиров (чем меньше, тем лучше), 100-300 г углеводов (если у вас работа средней тяжести, то до 250 г, при недостатке веса - до 350 г).
3. Питаться нужно 6 раз в день. Три раза основательно - завтрак, обед, ужин, и три раза менее основательно - второй завтрак, полдник, второй ужин.
4. Необходимо отказаться от сахара, от продуктов, напитков, содержащих сахар.
5. Ешьте больше овощей, фруктов, грубоволокнистой пищи. Один раз в день в сыром виде, один раз в тушеном, вареном. Грубоволокнистая пища обладает низкой калорийностью. Это ржаной

хлеб, фасоль, капуста, грибы и т. д. Яблоки ешьте с кожурой.

Если у вас холецистит, панкреатит, гастрит, язвенная болезнь, заболевания кишечника, вам необходима щадящая диета. Пища при этих заболеваниях не должна оказывать на органы пищеварения вредного химического, механического, теплового воздействия.

Большие, куски, свежие фрукты с кожурой, хрящи, сухожилия, жесткое мясо, сухие хлебные корки - все это раздражает желудок. Долго варите или тушите пищу. Крупные куски пропустите через мясорубку или протрите сквозь сито.

Не ешьте свежеспеченное дрожжевое тесто, бобовые. Пряности исключите, лучше приправьте пищу лимонным соком, зеленью петрушки, укропа (измельчите ее хорошенько). Меньше солите пищу.

Не жарьте мясо, рыбу на жире, пользуйтесь грилем, алюминиевой фольгой, сковородой с тефлоновым покрытием. Жиры в виде свежего масла лучше добавьте в готовое блюдо.

Пища не должна быть ни слишком холодной, ни слишком горячей. Забудьте о мороженом и прохладительных напитках из холодильника. О мороженом, по крайней мере, на период обострения.

Если у вас почечное заболевание, все рекомендации вы должны получать только от врача. С полной уверенностью мы можем только посоветовать вам есть свежие фрукты в большом количестве. Сахар, мед, сливочное и растительное масло ешьте без ограничений. Яйца можно есть ежедневно, лучше в составе блюд. Из пряностей допустимы тмин, укроп, ваниль, корица. Ешьте на здоровье морковь, помидоры, горошек, тыкву, репу, цветную капусту и, конечно, картофель в любом виде.

Самое грустное в почечных диетах то, что пищу нельзя солить! Но! Если вы долго будете есть несоленую пищу, то сможете почувствовать натуральный вкус продукта, и соль вам будет даже мешать!

Причин, мешающих соблюдать жизненно важную для вас диету, может быть много, но воля и дисциплина должны помочь вам преодолеть все трудности. Может быть, опорой вам послужат следующие изречения, взятые из книги "Шулхан Арух", дошедшей до нас из глубины веков (см. 4-ю стр. обложки).

## Оглавление

От составителей. . . . . \_

### Глава I. Обедаем дома

1. Салат овощной. . . . .	7
2. Салат из огурцов и простокваши. . . . .	7
3. Шпинат острый. . . . .	7
4. Салат из краснокочанной капусты. . . . .	8
5. Салат "Зимний". . . . .	8
6. Салат из вареной свеклы и яблок. . . . .	8
7. Салат из голландского сыра и яблок. . . . .	8
8. Салат из яиц с "Российским" сыром. . . . .	9
9. Салат из свеклы и хрена. . . . .	9
10. Салат из хрена с яйцами и зеленью. . . . .	9
11. Салат из яиц с гусиными шкварками. . . . .	10
12. Редис с яйцами и луком. . . . .	10
13. Салат из зеленой фасоли. . . . .	10
14. Винегрет. . . . .	10
15. Салат из гороха и бобов. . . . .	11
16. Салат из моркови с чесноком. . . . .	11
17. Икра из кабачков. . . . .	11
18. Латкес (оладьи) из кабачков. . . . .	12
19. Котлеты из белокочанной капусты. . . . .	12
20. Фаршированная капуста. . . . .	13
21. Картофельники с капустой. . . . .	13
22. Цветная капуста жареная. . . . .	14
23. Цветная капуста по-черновицки. . . . .	14
24. Баклажаны взбитые. . . . .	14
25. Ленивые баклажаны. . . . .	15
26. Ленивые баклажаны с мясным фаршем. . . . .	15
27. Икра из баклажан. . . . .	15
28. Баклажаны по-нижегородски. . . . .	15
29. Овощные тефтели с грибами. . . . .	16
30. Отварная фасоль с чесноком. . . . .	16
31. Кукуруза по-украински. . . . .	16
32. Кугел из шпината. . . . .	17
33. Кугел из помидоров. . . . .	17
34. Гехакте геринг (форшмак). . . . .	18



35. Форшмак с картофелем . . . . .	18
36. Гехакте лебер (печеночный паштет). . . . .	18
37. Гехакте лебер с чесноком . . . . .	19
38. Паштет из куриного мяса . . . . .	19
39. Паштет из куриных потрошков . . . . .	19
40. Холодец по-черновицки . . . . .	20
41. Соусы-заливки . . . . .	20
42. Домашний майонез . . . . .	21
43. Латкес (оладушки). . . . .	21
44. Бульбелаткес (драники) по-нижегородски . . . . .	21
45. Картофель со шкварками . . . . .	22
46. Налистники (блинчики) с яблоками . . . . .	22
47. Рыбный бульон с фрикадельками . . . . .	23
48. Суп из овсянки с черносливом . . . . .	24
49. Гороховый суп с гренками . . . . .	24
50. Суп вегетарианский . . . . .	24
51. Суп весенний . . . . .	25
52. Суп из <i>баранины</i> . . . . .	25
53. Овощной суп с рисом . . . . .	25
54. Летний постный борщ . . . . .	26
55. Холодный щавелевый борщ . . . . .	26
56. Калтэ буречкэс (холодный свекольник). . . . .	26
57. Суп из сухих грибов . . . . .	27
58. Отварной язык . . . . .	27
59. Курица паровая . . . . .	28
60. Курица с восточным соусом . . . . .	28
61. Котлеты из мяса цыпленка . . . . .	29
62. Тушеное мясо с малаем (мамалыгой). . . . .	29
63. Мясо с айвой . . . . .	30
64. Мясо по-бургундски . . . . .	30
65. Телятина с овощами . . . . .	30
66. Мясные котлеты со шпинатом . . . . .	31
67. Рагу из говядины с капустой . . . . .	31
68. Рагу из баранины с фасолью . . . . .	31
69. Плов с рисом и горохом . . . . .	32
70. Тефтели . . . . .	33
71. Мясной рулет с яйцом . . . . .	33
72. Отбивные в тесте . . . . .	34
73. Отварная рыба . . . . .	34
74. Рыба в сметанном соусе . . . . .	35

75. Рыбное филе в тесте. . . . .	35
76. Тушеная рыба с фасолью. . . . .	36
77. Рыба, запеченная в фольге. . . . .	36
78. Рыбные котлеты. . . . .	37
79. Рисовая каша по-восточному. . . . .	37
80. Каша из овсяных хлопьев. . . . .	37
81. Гречневая каша. . . . .	38
82. Фасоль с гречкой. . . . .	38
83. Манная каша с курагой. . . . .	39
84. Кугел из манной каши с вишней. . . . .	39
85. Плов с изюмом. . . . .	40
86. Плов с тыквой и фруктами. . . . .	40
87. Пудинг кофейный. . . . .	40
88. Коврижка. . . . .	41
89. Пряник леках. . . . .	41
90. Торт двухцветный. . . . .	42
91. Пирог на меду. . . . .	42
92. Торт из печенья. . . . .	43
93. Вертута (рулет) с корицей. . . . .	43
94. Хоник леках (пряники медовые). . . . .	44
95. Цукер леках (пряники сахарные). . . . .	44
96. Творожные "домики". . . . .	45
97. Кихелах (коржики). . . . .	46
98. Пирог с яблоками. . . . .	46
99. Пирог "Бедный студент". . . . .	46
100. Печенье творожное. . . . .	47
101. Творожник с изюмом. . . . .	47
102. Печеные яблоки. . . . .	47
103. Гоголь-моголь. . . . .	48
104. Гоголь-моголь с ромом. . . . .	48
105. Гоголь-моголь фруктовый. . . . .	48
106. Напиток летний. . . . .	48
107. Ягодный кисель. . . . .	49
108. Кисель из черносливы с ревенем. . . . .	49
109. Компот из яблок. . . . .	49
ПО. Компот из ягод. . . . .	49
111. Напиток кофейный. . . . .	50
112. Клюквенный морс. . . . .	50

## Глава II. Стол для торжественных случаев

1. Редька со шкварками. . . . .	54
2. Черная редька с лимонным соком.. . . .	54
3. Лебер мит грибенкэс (печень со шкварками). . . . .	54
4. Салат из моркови с орехами и медом. . . . .	54
5. Салат из маринованной свеклы. . . . .	55
6. Салат из цветной капусты и кабачков. . . . .	55
7. Острый салат из патиссонов.. . . .	56
8. Салат с курицей. . . . .	56
9. Холодец из домашней птицы.. . . .	56
10. Холодец из куриных потрохов и телячьих ног. . . . .	57
11. Яйца, фаршированные анчоусами.. . . .	57
12. Яйца, фаршированные печенью. . . . .	58
13. Закуска из сельди с яйцом.. . . .	58
14. Сельдь "под шубой". . . . .	59
15. Рулет из сельди. . . . .	59
!<>. Язык в кисло-сладком соусе. . . . .	60
17. Язык в желе. . . . .	60
18. Гехакте леберв желе. . . . .	60
19. Фаршированные кабачки. . . . .	61
20. Баклажаны с лимонным соком.. . . .	61
21. Фаршированный перец. . . . .	62
22. Фаршированный картофель. . . . .	62
23. Цимес мит кнейдлах. . . . .	63
24. Форшмак с орехами. . . . .	63
25. "Шпроты" из рыбной мелочи. . . . .	63
26. Тушеный карп. . . . .	64
27. Гефилте фиш (фаршированная рыба) по-азербайджански. . . . .	64
28. Заливное рыбное филе в формах.. . . .	65
29. Куриный бульон. . . . .	66
30. Куриный бульон с фарфелах. . . . .	66
31. Куриный бульон с манделах. . . . .	66
32. Бульон с фрикадельками. . . . .	67
33. Бульон с кнейдлах из картофеля.. . . .	67
34. Бульон с куриными кнелями. . . . .	68
35. Утка, фаршированная рисом. . . . .	68
36. Фаршированный гусь по-восточному. . . . .	69
37. Гусь тушеный с овощами и черносливом. . . . .	69

38. Цимес морковный с курицей. . . . .	-л
39. Цимес морковный с изюмом и черносливом. . . . .	71
40. Цыпленок, начиненный фруктами. . . . .	71
41. Цыпленок с лимоном. . . . .	72
42. Молодая баранина с лимоном. . . . .	72
43. Говядина с айвой и тыквой. . . . .	72
44. Плов по-бухарски. . . . .	73
45. Плов с чесноком. . . . .	73
46. Росл флейш (жаркое) с черносливом. . . . .	73
47. Зразы. . . . .	74
48. Флуден. . . . .	74
49. Флуден без дрожжей. . . . .	75
50. Струдл (штрудель) из вытяжного теста. . . . .	75
51. Струдл из невытяжного теста. . . . .	76
52. Струдл с яблочно-ореховой начинкой. . . . .	77
53. Кихелах медовые. . . . .	77
54. Айнгемахц (редька в меду). . . . .	78
55. Ингберлах (морковь в сахаре). . . . .	78
56. Торт слоеный. . . . .	79
57. Торт с орехами и изюмом. . . . .	79
58. "Наполеон" тети Эли. . . . .	80
59. Медовый торт. . . . .	80
60. Медовик. . . . .	81
61. Торт яблочный с безе. . . . .	81
62. Рогалики с орехами и медом. . . . .	81
63. Шоколадный торт. . . . .	82
64. Суфле из чернослива. . . . .	82
65. Крем из черники. . . . .	83
66. Коктейль "Осенний". . . . .	83
67. Коктейль "Таллиннский". . . . .	83
69. Напиток из слив с медом. . . . .	84
70. Медовый напиток. . . . .	84

## Глава III. В праздничные дни

### Шабат (Шабес)

1. Виноградное вино. . . . .	88
2. Виноградный сок. . . . .	89
3. Лехем мишнэ (хала). . . . .	89
4. Булочки. . . . .	90
5. Цолнт (чолент). . . . .	91
6. Цолнт в . . . . . горшочках. . . . .	91
7. Цолнт с кугелем. . . . .	92
8. Гефилте фиш (фаршированная рыба). . . . .	93
9. Рыба в кисло-сладком соусе. . . . .	94
10. Рыба в кисло-сладком соусе по-восточному. . . . .	94
11. Гефилте гелзеле (фаршированная шейка). . . . .	95
12. Гелзеле с куриными потрошками. . . . .	95
13. Цимес с картофелем и черносливом. . . . .	96
14. Путергебекс (масляная сдоба). . . . .	96

### Пейсах

1. Маца. . . . .	97
2. Куриный бульон с кнейдлах (галкес). . . . .	98
3. Куриный бульон с кнейдлах из печени. . . . .	98
4. Бульон с кугелях из мацы. . . . .	99
5. Гефилте хремзлах. . . . .	99
6. Бурекэс мит мацэ (пасхальный постный борщ с мацой). . . . .	100
7. Бисквит из мацемела. . . . .	100
8. Кихелах мит мацэ (коржики с мацой). . . . .	101
9. Кихелах яичные. . . . .	101
10. Ингберлах из мацы. . . . .	101
11. Хрен. . . . .	102
12. Харосет. . . . .	102
13. Борщ. . . . .	103
14. Эсик-флейш (мясо в кисло-сладком соусе). . . . .	104
15. Заливное из рыбы. . . . .	104
16. Безе с ванилином. . . . .	105
17. Воздушный торт. . . . .	105
18. Фаршированный чернослив. . . . .	106

## Шавуот (Швуэс)

1. Молочный суп с клецками. . . . .	108
2. Суп-пюре картофельный. . . . .	108
3. Вертута с пшенной кашей. . . . .	108
4. Налистники с творогом. . . . .	109
5. Вареники с творогом. . . . .	109
6. Топленое молоко. . . . .	ПО
7. Кугел из творога и каши. . . . .	ПО
8. Творожники с морковью. . . . .	ПО

## Тиша Бе-Ав

### Рош-Хашана

1. Круглая хала. . . . .	111
2. Карпе луком и черносливом. . . . .	112
3. Отварная рыба под соусом. . . . .	113

## Иом-Кипур

1. Салат из бобов. . . . .	114
2. Салат из баклажан. . . . .	114
3. Баклажаны острые. . . . .	114
4. Цыплята с гарниром. . . . .	115
5. Бульон с бульбе кугелах. . . . .	115
6. Бульон с кугелем из лапши. . . . .	115
7. Суфле из моркови. . . . .	116
8. Торт морковный. . . . .	116
9. Компот из сухофруктов. . . . .	117
10. Сухое печенье. . . . .	117

## Суккот

1. Редька по-восточному. . . . .	118
2. Свекла кисло-сладкая. . . . .	118
3. Баклажаны с орехами. . . . .	119
4. Овощная икра. . . . .	119
5. Ячменный суп. . . . .	119
6. Пракес (мясные голубцы). . . . .	120
7. Голубцы с фасолью. . . . .	120

## Ханука

1. Бульбелаткес (драники). . . . .	.121
2. Бульбелаткес с сыром. . . . .	.122
3. Фалше фиш. . . . .	.122
4. Пончики по-киевски. . . . .	.122
5. Ватрушки. . . . .	.123
6. Картофельный пирог. . . . .	.123
7. Манделах >- рейнское печенье. . . . .	.124
8. Хворост. . . . .	.124

## Пурим

1. Хоменташен. . . . .	.125
2. Хоменташен из песочного теста с черносливом. . . . .	.126
3. Тейглах. . . . .	.126
4. Тейглах с содой. . . . .	.127
5. Тейглах печеные. . . . .	.127
6. Тейглах с крахмалом. . . . .	.128
7. Леках. . . . .	.128
8. Орехи в меду. . . . .	.129
9. Медовое печенье. . . . .	.129

Немного о диете. . . . .	.131
--------------------------	------

**Б'теавон! Приятного аппетита!**

Не следует переедать, ибо большинство болезней  
является следствием излишеств в еде.  
Мудрецы говорят, что немного вредной пищи не приносит  
столько вреда,  
сколько полезная пища в чрезмерно больших количествах.

Перед едой полезно чувствовать некоторую усталость  
от работы или ходьбы,  
чтобы тело было разогрето трудом, как сказано:  
"В поте лица твоего есть будешь хлеб".

Кто бережет себя, не должен глотать  
неразжеванную пищу.

Следует воздерживаться от потребления незрелых плодов.  
Незрелые плоды - словно проглоченные мечи.

Самый лучший и здоровый напиток -  
чистая холодная вода.

Есть нужно только тогда,  
когда появляется чувство голода,  
а пить - при жажде.

**Забота о здоровье (из книги "Шулхан Арух").**