



ПОСТНАЯ КУХНЯ

быстро и вкусно





Постная кухня

Содержание



4. Салат из консервированного горошка и молодого картофеля
5. Капустные трубочки
6. Салат из маринованных грибов с овощами
7. Салат «Хлебный»
8. Грибы с хреном
9. Перец, фаршированный рисом и овощами
10. Салат с макаронами и овощами
11. Грибная икра
12. Салат «Барышня»
13. Салат «Лакомка»
14. Салат с черносливом и орехами
15. Борщ с грибами
16. Суп рисовый с зеленью
17. Суп картофельный грибной
18. Томатно-огуречный суп с чесночными гренками
19. Суп из свежих плодов
20. Пшениная каша с грибами
21. Картофель, жаренный с огурцами
22. Перец, фаршированный рисом и грибами
23. Кабачки, жаренные с томатами
24. Голубцы
25. Помидоры по-домашнему
26. Тушеная капуста
27. Рагу овощное с карфи
28. Блины с яблоками
29. Пряники аппетитные
30. Яблоки и груши в сиропе
31. Манная каша с клюквой



- 100 г зеленого консервированного горошка
- 80 г отварного картофеля
- 30 г огурцов
- 30 г помидоров
- 30 г растительного масла
- зеленый лук
- соль
- зелень укропа
- китайский салат

Овощи вымыть и очистить.

Подготовленные огурцы, помидоры, зеленый лук и отварной картофель нарезать.

Добавить зеленый горошек, растительное масло, соль, измельченный укроп. Выстлать блюдо листьями китайского салата.

Салат перемешать и выложить горкой.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА И МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ



Вкус

картофеля улучшится, если в воду, в которой он варится, положить 2–3 дольки чеснока, лавровый лист и веточку чабреца.



КАПУСТНЫЕ ТРУБОЧКИ



Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Чтобы его устранить, капусту на 2–3 минуты погружают в кипяток.



1 ч

- 1 кочан капусты
- 2 крупные моркови
- 1 ломтик ржаного хлеба
- 1 ст. ложка соли
- красный молотый перец
- кориандр
- лавровый лист
- гвоздика

Для украшения:

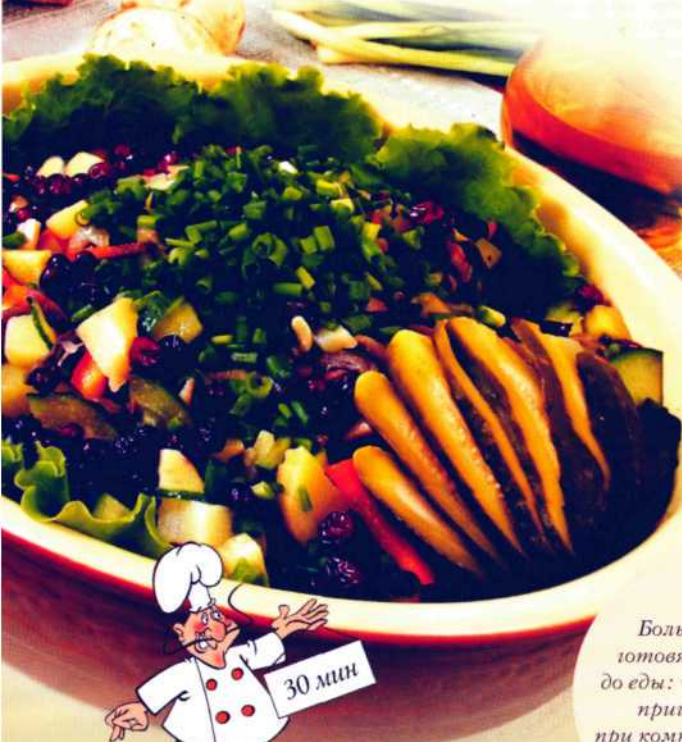
- 1 пучок зелени

Кочан капусты разрезать на 2 половины, разобрать на отдельные листья и срезать утолщения.

Предварительно вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке.

Рассол: довести до кипения 2 литра воды, добавить соль и специи и кипятить 1–2 минуты.

Подготовленные морковь и капусту залить горячим рассолом в отдельных мисках, к капусте предварительно добавить ржаной хлеб. Мариновать овощи до готовности. Капустные листья и морковь откинуть на дуршлаг, дать рассолу стечь, завернуть морковь в листья капусты в виде трубочек. Выложить на блюдо, украсить зеленью.



Большинство салатов готовят за 20–30 минут до еды: чем меньше хранится приготовленное блюдо при комнатной температуре, тем лучше сохраняются в нем витамины.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

- 1 клубень картофеля
- 1 огурец
- 1 морковь
- 100 г маринованных грибов
- 1 сладкий перец
- 2 маринованных огурца
- 70 г клюквы
- зеленый лук
- листья салата
- соль

Картофель вымыть, очистить и варить в подсоленной воде до готовности. Затем из воды вынуть, остудить и нарезать небольшими кусочками. Свежий огурец вымыть,

разрезать вдоль на четыре части и измельчить. Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость, после чего нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Маринованные огурцы, перец и зеленый лук также измельчить. Все нарезанные ингредиенты выложить в глубокое блюдо, добавить клюкву, перемешать. Переложить салат в тарелку, выстеленную листьями салата, и украсить луком.

САЛАТ «ХЛЕБНЫЙ»

- 4 ломтика ржаного хлеба
- 3 маринованных помидора
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- 50 г растительного масла
- 1 ч. ложка уксуса
- соль
- черный молотый перец
- зелень петрушки

Для украшения:

- листья салата

Ломтики ржаного хлеба подсушить в тостере или на противне в духовке, нарезать кубиками.

Предварительно очищенный лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

С маринованных помидоров снять кожицу, нарезать их кубиками и дать стечь излишкам сока.

Заправка: смешать растительное масло, уксус, соль, перец и мелко рубленный чеснок.

В глубокую посуду сложить хлеб, лук и помидоры, полить заправкой и смешать, аккуратно встряхивая.

Готовый салат выложить на сервировочное блюдо, выстеленное листьями салата, посыпать зеленью петрушки.



Этот салат смешивается непосредственно перед подачей на стол, чтобы хлеб сохранил хрустящие свойства.



20 мин

ГРИБЫ С ХРЕНОМ

- 300 г свежих шампиньонов
- 50 г растительного масла
- 1 корень хрена
- соль
- черный молотый перец
- уксус

Для украшения:

- листья салата

Грибы очистить, вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь. Готовые шампиньоны разрезать на 2—3 части, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать.

Хрен очистить и натереть на крупной терке, посолить.

Листья салата разложить на тарелке, сверху выложить грибы.

Хрен можно подать отдельно.



*Перед приготовлением
сушеные грибы нужно
тщательно промыть
в проточной холодной воде,
а затем обдать
кипятком.*





ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ОВОЩАМИ

- 1 луковица
- 2 сладких перца
- 80 г консервированной кукурузы
- 3 дольки огурца
- 80 г отварного риса
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Один перец разрезать пополам, очистить. Второй перец вымыть и нарезать полосками. Огурец нарезать кусочками и выложить в миску с измельченным перцем, перемешать и добавить консервированную кукурузу.



Нельзя смешивать теплые овощи с холодными, так как при этом салаты быстро портятся.

В подготовленную овощную смесь положить нарубленный лук и отварной рис. Все тщательно перемешать, добавить перец, соль и заправить растительным маслом. Выложить фарш в половинку болгарского перца и украсить зеленью.

САЛАТ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ



После варки макароны
следует промыть теплой
кипяченой водой.



- 3 помидора
- 1 огурец
- 2 сладких болгарских перца
- 150 г отварных макарон
- 2 ст. ложки растительного масла
- листья салата
- веточки петрушки
- соль

Помидоры вымыть в холодной воде, удалить плодоножки и разрезать каждый на 6 частей.

Макароны опустить в кипящую соленую воду и варить 7–10 минут

на среднем огне в кастрюле без крышки. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости. Болгарский перец разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками. Свежий огурец также разрезать пополам и нарезать полукружиями. Ингредиенты поместить в глубокую миску, заправить растительным маслом, посолить и перемешать. При подаче к столу салат украсить веточками петрушки и листьями салата.

- 500 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 болгарский перец
- 1 помидор
- соль
- черный молотый перец

Для жарки:

- 50 г растительного масла

Грибы вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и жарить 5—8 минут на сильном огне. Предварительно вымытый

и очищенный лук нарезать кубиками, добавить к грибам, перемешать, жарить еще 3—4 минуты.

У болгарского перца срезать плодоножку, вынуть сердцевину и семена. Морковь вымыть и очистить, нарезать аналогично предыдущим компонентам.

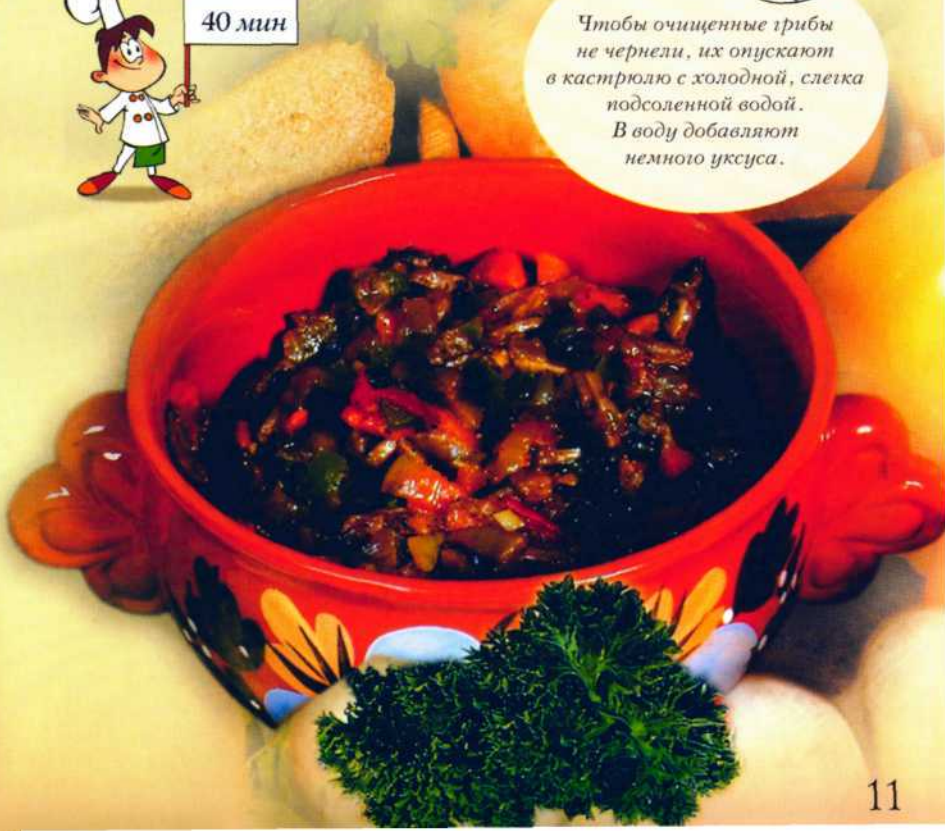
Нарезать помидор, вместе с морковью и болгарским перцем добавить к жарящимся луку и грибам, посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне 15—20 минут.

Готовую икру подавать к столу в холодном виде.

ГРИБНАЯ ИКРА



Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду добавляют немного уксуса.



- 1 стакан овсяных хлопьев
- 100 г меда
- 100 г очищенных лесных орехов
- 50 мл воды

Для украшения:

- зелень сельдерея

Овсяные хлопья залить холодной кипяченой водой и оставить на 1 час для набухания.

Орехи измельчить ножом, отложив несколько штук для украшения.

Смешать в глубокой посуде хлопья, орехи и мед.

Выложить салат на сервировочное блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея, украсить веточками сельдерея и целыми орехами.



Салат
обязательно должен
быть сочным.

САЛАТ «БАРЫШНЯ»





Грецкие орехи придадут блюду более тонкий аромат, если их предварительно слегка обжарить.



20 мин

САЛАТ «ЛАКОМКА»

- 3 моркови
- 100 г грецких орехов
- 3 ст. ложки меда

Для украшения:

- веточки петрушки

Грецкие орехи очистить от скорлупы, удалить перегородки, а ядрышки измельчить скалкой или ножом.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими брусочками. Измельченную морковь сложить в миску, заправить медом и тщательно перемешать. После этого ввести измельченные грецкие орехи и еще раз перемешать. При подаче к столу салат выложить на тарелку и украсить веточками петрушки.

САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

- 1 крупная свекла
- 6–8 шт. чернослива
- 2–3 ст. ложки измельченных грецких орехов
- мед



Готовые салаты
и винегреты без холодильного
хранения должны быть
использованы не позднее
6 часов после
приготовления.

Свеклу вымыть и сварить, затем
очистить и натереть на терке.

Чернослив промыть, удалить
косточки, замочить в теплой воде,
порезать.

Смешать чернослив со свеклой
и грецкими орехами.

Все ингредиенты можно залить
медом.





БОРЩ С ГРИБАМИ

- 50 г сухих грибов
- 1,8 л грибного бульона
- 2 свеклы
- 4 клубня картофеля
- 1/2 кочана белокочанной капусты
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 30 г петрушки (коренья)
- 4 ст. ложки томатной пасты
- 2 помидора
- 3 ст. ложки растительного масла
- лавровый лист
- черный перец горошком
- соль

Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкой соломкой. Корень петрушки очистить, вымыть и натереть на терке. Очищенный картофель и помидоры нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Капусту и очищенные вымытые грибы измельчить.



В конце варки в борщ рекомендуется класть нарезанный соломкой сладкий перец, который витаминизирует и ароматизирует борщ.

Свеклу отварить в подсоленной воде, затем вынуть из воды, остудить и нарезать брусочками.

На отдельной сковороде обжарить вареную свеклу, морковь, лук, томатную пасту, помидоры и петрушку.

Грибной бульон довести до кипения, заправить специями и добавить капусту.

Когда капуста будет почти готова, ввести картофель, овощи и обжаренные на отдельной сковороде грибы. Варить 5—7 минут. Перед подачей добавить зелень петрушки.



Горячие супы перед подачей
должны иметь температуру
не ниже 75°C.



СУП РИСОВЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 стакан риса
- 2 л воды
- 4 клубня картофеля
- 1 морковь
- растительное масло
- 1 луковица
- соль
- черный молотый перец
- зелень петрушки

Морковь и картофель почистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, пассеровать на масле.

Рис промыть, залить водой и поставить варить. Когда рис сварится до полуготовности, добавить порезанные кубиками морковь и картофель, а затем пассерованный на растительном масле лук. Посолить, поперчить. При подаче на стол добавить нарезанную зелень петрушки. В этот суп можно добавлять мороженные овощи: морковь, зеленый горошек, цветную капусту. Хорошо его также варить на грибном бульоне.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРИБНОЙ

- 250 г свежих белых грибов и шампиньонов
- 2–4 клубня картофеля
- 2 моркови
- 50 г петрушки (коренья)
- 1–2 луковицы
- 2 помидора
- 50 г растительного масла
- 1,65 л грибного бульона
- соль
- зелень петрушки или укропа

У свежих очищенных грибов шляпки нарезать соломкой и варить на них бульон 35–40 минут, а нарезанные ножки обжарить на растительном масле вместе с луком.

Картофель, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать дольками и пассеровать.

В кипящий грибной бульон положить подготовленные овощи, грибы и варить до готовности.

Перед окончанием варки добавить дольки свежих помидоров и соль.

Подать суп с зеленью петрушки или укропа.



Чтобы сухие грибы не уступали по вкусу свежим, надо замочить их в слегка подсоленном молоке и поддержать 2–3 часа.



ТОМАТНО-ОГУРЕЧНЫЙ СУП С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

- 2 огурца
- 2 помидора
- 1 болгарский перец
- 1 луковица
- 800 мл томатного сока
- соль

Для гренек:

- 300 г черствого белого хлеба
- 20 г сушеного чеснока

Репчатый лук очистить и мелко нарезать.

У болгарского перца удалить сердцевину, разрезать вдоль, а каждую половинку вымыть, нарезать мелкими кусочками.

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками, но так,

чтобы не вытекла мякоть. Огурец вымыть и нарезать мелкими кубиками.

Все ингредиенты сложить в миску и аккуратно перемешать, посолить и влить томатный сок.

При подаче к столу суп разлить по тарелкам. Отдельно подать чесночные гренки.

Гренки: черствый хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке, периодически посыпать гренки сухим молотым чесноком. Когда гренки станут золотистого цвета, вынуть их из духовки.

Можно приобрести гренки и в магазине.



Если во время варки
требуется долить воды,
доливайте только
горячую.





50 мин

СУП ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

- 4–5 яблок
- 450 г груш
- 300 г слив
- 4 ч. ложки крахмала
- 300 г сахара
- 1 ч. ложка молотой корицы
- 1,6 л воды

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы и семенного гнезда, у слив вынуть косточки.

Очищенные яблоки и груши залить водой, варить до готовности, охладить.

Отвар процедить, добавить до нормы воду, положить сахар, корицу и довести до кипения. Фрукты нарезать, ввести в отвар и варить с момента закипания 3–4 минуты.



Для того чтобы с яблок снять кожуру, их нужно опустить на 3–5 секунд в кипяток, а затем переложить в лед.

Затем влить, при помешивании, разведенный в небольшом количестве холодной кипяченой воды крахмал и довести до кипения. К супу можно подать отдельно на тарелочке печенье.



ПШЕННАЯ КАША С ГРИБАМИ

- 300 г пшенной крупы
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 50 г растительного масла
- соль

Для украшения:

- зелень укропа

Грибы промыть, очистить и нарезать кусочками.

Нашинковать предварительно очищенный и вымытый лук.

Отварить грибы до полуготовности в подсоленной воде, добавить промытую пшеничную крупу и варить на медленном огне 10–12 минут.



Чтобы пшенная каша получилась вкуснее, ей нужно дать постоять в течение 15–20 минут, укутав кастрюлю несколькими слоями плотной ткани.

Добавить в готовую кашу обжаренный на масле лук.

Подать к столу, украсив зеленью укропа.

- 3 клубня картофеля
- 1 огурец
- 50 г муки

Для жарки:

- 100 г растительного масла
- соль
- зелень укропа

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, обсушить и обжарить на растительном масле. Посолить.

Огурец вымыть, нарезать кружочками.

Кружочки огурца обмакнуть в растительное масло, запанировать в муке и обжарить на сковороде.

Выложить слоями обжаренные картофель и огурцы в толстостенную посуду, потомить в духовке 4—5 минут.

Подать к столу, посыпав зеленью укропа.

КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ



30 мин



Нельзя солить картофель перед жаркой в масле, так как он при этом увлажняется.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ГРИБАМИ



Нельзя варить овощи по нескольку часов и наливать в кастрюлю больше воды, чем это положено по рецепту.

Это сохранит их питательную ценность и вкус.



- 1 кг сладкого стручкового перца
- 200 г риса
- 300 мл воды
- 200 г свежих грибов
- 100 г репчатого лука
- 120 мл растительного масла
- 250 г помидоров
- черный молотый перец
- соль

Подготовленные овощи промыть. Лук, часть помидоров, грибы мелко нарезать. Добавить промытый рис.

Смесь жарить в растительном масле несколько минут, посолить, поперчить, добавить 300 мл горячей воды и варить до полуготовности риса. Плоды перца промыть, срезать плодоножку, удалить семена. Наполнить смесью подготовленные стручки перца.

Уложить перец в кастрюлю, добавить натертые оставшиеся помидоры, масло и 200 мл горячей воды. Тушить на слабом огне.

- 225 г обжаренных кабачков
- 200 г свежих томатов
- 1–2 дольки чеснока
- соль
- 20 г муки
- растительное масло

Отсортировать молодые кабачки с недоразвитыми семенами, удалить остатки завязи.

Отрезать плодоножки, вымыть.

Разрезать плоды на кружочки или дольки 1,5–2 см. Кружочки обвалять в муке с солью. Положить в один ряд на горячую сковороду и жарить с двух сторон

на растительном масле до приобретения равномерного желто-коричневого цвета. Разобрать на дольки чеснок, очистить, вымыть, мелко нарезать или растолочь в ступе.

Удалить плодоножки вымытых зрелых красных здоровых томатов с плотной мякотью. Помидоры мелко порезать, обжарить на растительном масле, добавить соль, чеснок и продолжать жарить до испарения жидкости.

Выложить на тарелку кружочки кабачков, сверху на каждый кружок уложить томатную смесь.

КАБАЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ТОМАТАМИ



Не следует мыть
свежемороженые овощи.
Перед использованием
их необходимо отварить
в кипящей подсоленной
воде.



ГОЛУБЦЫ

- 150 г риса
- 1 луковица
- 1 кочан капусты
- 50 г томатной пасты
- 200 мл воды
- соль
- черный молотый перец

Для украшения:

- зеленый лук

Луковицу очистить, разрезать на 4 части.

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, бланшировать 2—3 минуты в кипящей воде и разобрать на листья. Отобрать 10 крупных листьев и отбить прикорневые утолщения.

Лук пропустить через мясорубку, добавить промытый рис, посолить,

поперчить и тщательно вымешать.

Выложить подготовленный фарш на листья из расчета 65 г на 1 голубец, свернуть листья конвертиком.

Томатную пасту развести в воде.

Голубцы сложить в кастрюлю, залить разведенной в воде томатной пастой, посолить.

Тушить до готовности на медленном огне в течение 30—40 минут.

Подать на стол, украсив зеленым луком.



Голубцы можно предварительно обжаривать на растительном масле и тушить в духовке в томатном соусе с добавлением моркови и лука.





50 мин



ПОМИДОРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

- 8 крупных помидоров
- 2 луковицы
- 200 г свежих грибов
- 4 ст. ложки растительного масла (подсолнечного или оливкового)
- 4 ст. ложки молотых сухарей
- 4 дольки чеснока
- черный перец молотый
- соль
- зелень петрушки

У промытых и обсушенных помидоров срезать верхушку и чайной ложкой выбрать сердцевину.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, поджарить на растительном масле.

Когда лук зарумянится, добавить в сковороду измельченные грибы, мякоть помидоров, поперчить, посолить и тушить до готовности грибов.

Перед окончанием тушения смесь приправить растертым с солью чесноком.



Свежие помидоры следует резать острым ножом: меньше вытекает сока.

Подготовленные помидоры заполнить фаршем, прикрыть срезанными верхушками и уложить на смазанный маслом противень. Сверху сбрызнуть помидоры растительным маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в хорошо разогретой духовке. Готовые помидоры украсить зеленью петрушки.

По желанию в фарш можно добавить 3—4 ст. ложки вареного рассыпчатого риса. При этом нужно соответственно уменьшить количество репчатого лука.



ТУШЕНАЯ КАПУСТА

- 1/2 кочана капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 мл воды
- 50 г томатной пасты
- соль
- лавровый лист
- черный молотый перец
- зелень петрушки или укропа

Для жарки:

- 50 г растительного масла

Морковь и лук очистить, вымыть. Нарезать морковь соломкой. Капусту нашинковать, выложить в глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Добавить томатную

пасту и тушить еще 10–15 минут. Обжарить на растительном масле лук и морковь, выложить в капусту, добавить специи, посолить и тушить еще 5–7 минут. К столу подавать с зеленью.



Петрушка
станет ароматнее,
если перед употреблением
ее прополоскать
не в холодной, а в теплой
воде.

РАГУ ОВОЩНОЕ С КАРРИ

- 2 сладких перца
- 6 соцветий брокколи
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 1 ст. ложка приправы карри
- 1 кабачок
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

У брокколи отделить соцветия, вымыть. Перец разрезать на две половины, удалить сердцевину,

а мякоть нарезать небольшими кубиками.

Кабачок вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками.

Лук и помидоры очистить, вымыть, измельчить.

Все вышеперечисленные ингредиенты выложить в посуду с растительным маслом и тушить до готовности, предварительно посыпав приправой карри, солью и черным молотым перцем.



Овощи для рагу нужно резать крупными кусками, чтобы в процессе приготовления они меньше разваривались.



- 200 г пшеничной муки
- 500 мл воды
- 25 г дрожжей
- 1 ст. ложка растительного масла
- сахар
- соль

Для начинки:

- 250 г яблок
- 100 г сахара

Для обжаривания:

- 1 ст. ложка растительного масла

В теплую воду (35—40 °С) ввести разведенные дрожжи, добавить соль, сахар, растительное масло, перемешать, затем всыпать постепенно муку и замесить тесто однородной сметанообразной

консистенции, не допуская образования комочков.

Посуду с тестом накрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место для брожения на 2—3 часа. За это время тесто надо 2—3 раза перемешать, чтобы удалить из него избыток углекислого газа и дать набухнуть клейковине муки. Выпекать блинчики с одной стороны. На середину поджаренной стороны блинчика положить приготовленную начинку. Края блинчика завернуть и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Начинка из яблок: яблоки, удалив семенное гнездо, нарезать, пересыпать сахаром, добавить воду, нагреть, кипятить до загустения.



Выбродившее тесто, приготовленное как опарным, так и безопарным способом, должно иметь кисловатый вкус, густую консистенцию.

Перед жареньем блинов его нужно еще раз хорошо перемешать.

БЛИНЫ С ЯБЛОКАМИ



ПРЯНИКИ АППЕТИТНЫЕ



Качество выпечки изделия можно определить по весу: чем оно легче, тем лучше выпечка.



1,5 часа

- 2 стакана сахара
- 50 г порошка корицы
- 50 г засахаренной лимонной цедры
- 1/2 ч. ложки натертого мускатного ореха
- 200 г сладкого миндаля
- цедра 2 лимонов
- 1 кг муки
- 3 стакана меда
- корица
- гвоздика

В миску высыпать сахар, толченую корицу, гвоздику, мелко нарезанную засахаренную лимонную цедру,

мускатный орех, крупно истолченный сладкий миндаль, тертую цедру лимонов, муку.

Мед прогреть, не доводя до кипения, и вылить в миску с продуктами.

Все очень хорошо размешать и дать тесту остыть.

Тесто раскатать на доске пластом толщиной 1 см, нарезать из него пряники различной формы.

Уложить фигурки на противень, обсыпанный мукой, и выпекать в сильно разогретой духовке в течение 25–30 минут.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ В СИРОПЕ

- 500 г яблок
- 500 г груш
- 1 лимон
- 100 г сахара

Яблоки и груши вымыть, очистить.
Груши разрезать пополам и удалить сердцевину.
Поместить подготовленные фрукты и половинку лимона в воду.

Кожицу от фруктов засыпать сахаром, добавить нарезанный кружочками лимон, залить 300 мл кипятка и варить 10—15 минут. Полученный фруктовый сироп процедить.

В горячий сироп поместить фрукты и оставить до полного остывания. К столу яблоки и груши подавать, переложив в сервировочное блюдо.



Фрукты и ягоды в сиропе являются прекрасным низкокалорийным десертом.





20 мин



Каша, сваренные на фруктовых или овощных соках и отварах, являются прекрасными диетическими блюдами.

МАННАЯ КАША С КЛЮКВОЙ

- 250 г клюквы
- 75 г сахара
- 75 г манной крупы

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито.

Семена и кожицу сварить с добавлением сахара в объеме воды, равном половине объема полученного сока.

В процеженный отвар вылить клюквенный сок.

Всыпать тонкой струйкой манную крупу при непрерывном помешивании и довести кашу до готовности на слабом огне за 2—3 минуты.

К столу кашу подавать, посыпав сахаром.

П 63 Постная кухня: быстро и вкусно. — М.: Изд-во Эксмо, 2007. — 32 с, ил.

ISBN 5-699-09480-6

В русской кухне всегда существовала традиция — в дни православных постов готовить постные блюда. В наше время эта традиция возвращается. Употребление постной пищи благотворно сказывается на нашем здоровье. Современная наука утверждает, что в постные дни организм «отдыхает» от чрезмерно калорийной пищи. К тому же постные блюда не только полезны, но и вкусны. Существует множество рецептов разнообразных постных блюд, их основа — овощи, грибы, крупы, соленья, выпечка. Лучшие из этих рецептов приведены в данной книге. Постные блюда хороши не только в дни поста, но и в любое другое время, ведь бодрость и отличное самочувствие нужны нам всегда.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-09480-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Дизайн оформления Н. Кудря
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

ПОСТНАЯ КУХНЯ: БЫСТРО И ВКУСНО

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1. Тел./факс: (095) 376-84-74, 378-82-61, 745-89-16. Многоканальный тел. 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (095) 932-74-71. 127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (095) 745-89-15, 780-58-34. www.eksmo-kanc.ru e-mail: kanc@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо» в Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухарева пл., 12 (м. «Сухарева», ТЦ «Садовая галерея»). Тел. 937-85-81. Информация о других магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Книжный супермаркет» на Загородном, д. 35. Тел. (812) 312-67-34 и «Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо»:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82/83.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8432) 70-40-45/46.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс (044) 537-35-52; e-mail: sale@eksmo.com.ua

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19, тел. (032) 245-01-71; e-mail: office@eksmo.lviv.ua

Подписано в печать с готовых монтажей 01.02.2007.

Формат 60х100 ¹/₁₆. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 1,8. Доп. тираж 10 000 экз. Заказ № 91

Отпечатано с предоставленных диапозитивов в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.