

# кухня праздников и постов



ПРАВОСЛАВНАЯ  
ТРАПЕЗА



# кухня праздников и постов



**Рождественский гусь**  
**на обложке книги выращен и приготовлен**  
**на семейной ферме натуральных продуктов**  
**«Усадьба КНЯЖИЧИ»**

**Подробности на стр. 10**



# Дорогие друзья!

В этой книге вас ждет немало интересных и полезных рецептов: от рождественского гуся до летних салатов, от постных блюд Великого Поста до праздничной пасхальной трапезы. Но наш рассказ будет не только о сезонной кухне.

Веками традиции и уклад русской жизни строились вокруг календаря церковных постов и праздников. С ними до сих пор связаны многие любимые народом даты: Рождество, масленица, Пасха... Наша книга проведет вас по календарному кругу, расскажет о традициях и происхождении праздников и постов, которые вовсе не исчезли в глубине веков, а по сию пору радуют душу и сердце многих тысяч верующих людей. Мы расскажем вам не только о рецептах постной и праздничной кухни, но и о том, что значит те или иные даты, и почему даже в постные дни для настоящего христианина всегда есть место радости.



Редакция



ДОСТАВКА  
НА ДОМ И В ОФИС  
ОХЛАЖДЕННОГО МЯСА,  
ПОЛУФАБРИКАТОВ,  
ОВОЩЕЙ, РЫБЫ,  
МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ  
И НЕ ТОЛЬКО -  
КАЖДУЮ  
НЕДЕЛЮ



Здравствуйте!

Я - АЛЕКСАНДР СУРОВЫЙ, фермер,  
директор семейной фермы натуральных  
продуктов «Усадьба Княжичи». Ферма  
находится в экологически чистом районе,  
на берегу озера, в 450 км от Москвы.  
На угодьях в 200 гектар мы пасем  
бычков и телят, свиней и поросят, уток,  
кур, гусей, а еще вот кроликов разводим.  
Готовы поделиться продукцией!

НАША ФЕРМА  
д. СТАРОЕ КАПЛИНО  
БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ  
РОССИЯ



Продукты  
прямо!  
с фермы!



**Всё  
честно!**

ЕСЛИ НАША ПРОДУКЦИЯ  
ВАМ НЕ ПОНРАВИТСЯ,  
МЫ ВЕРНЕМ  
ВАМ ДЕНЬГИ!

# Княжичи

## ПЕКАРНЯ



— Наша продукция 100 % натуральная.  
Как в старые добрые времена,  
мы используем только природные  
коры, никаких химикатов и ГМО!  
Ферма гарантирует!



ХЛЕБ, ВЫПЕЧКА,  
ПИРОГИ, ПИРОЖКИ,  
КОНДИТЕРСКИЕ  
ИЗДЕЛИЯ -  
7 ДНЕЙ В НЕДОЛЮ  
КРУГЛОСУТОЧНО  
ОТЛАЖЕННАЯ  
ЛОГИСТИКА  
МОСКВА  
И ОБЛАСТЬ



— Наш фермерский хлеб из муки  
высшего сорта, испеченный в печи  
на каменке. С утра под ваш заказ  
запекается, а после обеда свежий,  
мягкий и ароматный у Вас на столе!



НАША ПЕКАРНЯ  
Г. МОСКВА,  
УЛ. УГРЕШСКАЯ,  
д.2, СТР.27

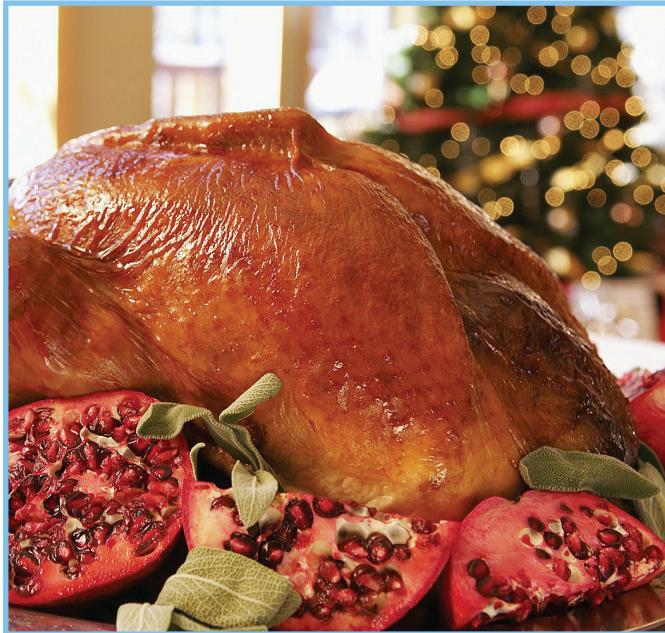




# СОДЕРЖАНИЕ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ■ Вступительное слово             | 3  |
| ■ Рождество<br>и зимние праздники | 7  |
| ■ Широкая масленица               | 23 |
| ■ Великий пост                    | 39 |
| ■ Пасха Красная                   | 55 |
| ■ Лето Господне                   | 69 |
| ■ Осень.<br>Встречаем зиму        | 87 |

# РОЖДЕСТВО И ЗИМНИЕ ПРАЗДНИКИ



# Рождество Христово и зимние праздники

**С** начала января и до середины февраля Церковь отмечает череду праздников, посвященных приходу в мир Иисуса Христа. Праздники эти особо радостные и яркие. И первый среди них, разумеется, Рождество.

На Руси рождественские торжества (или святки, как их еще называли) растягивались на целую святочную неделю с большими гуляниями, обязательными песнями-колядками и всевозможными зимними увеселениями.

Заканчиваются рождественские гуляния столь популярным сегодня купанием в проруби на праздник Крещения. В этот день верующие вспоминают о том, как уже в возрасте тридцати лет перед выходом на свою проповедь Христос пришел к реке Иордан, где его крестил последний ветхозаветный пророк — Иоанн Предтеча. Это событие стало символом смены эпох, перехода от Ветхого к Новому завету. Именно поэтому крещенские купели, которые в этот день устраивают на реках, называют иорданями.



## ДАТЫ

- 7 января – Рождество Христово
- 19 января – Крещение Господне  
(Богоявление).
- 15 февраля – Сретение Господне.

Другой большой праздник отмечается уже в феврале. Называется он Сретение, что в переводе на современный русский язык означает – «Встреча». Связан он вновь с младенчеством Христа. Когда родители впервые принесли Его в Иерусалимский храм, там в это же время оказался уважаемый всеми старец по имени Симеон. Будучи известным ученым, он некогда усомнился в пророчествах Библии и получил от Бога откровение, что не умрет, пока сам своими глазами не увидит обещанного в ней Спасителя мира. И вот взял на руки младенца-Христа, Симеон сразу все понял, но вовсе не расстроился от близкого конца своего земного пути, а напротив, радостно произнес:

— Ныне отпускаешь раба Твоего, Владыка, по слову Твоему, с миром, ибо видели очи мои спасение Твоё.

Для христиан все эти зимние праздники — память о поворотной точке всей человеческой истории, ведь Иисус из Назарета не просто пророк или проповедник нравственности, какие приходили и ранее. Он — Бог, воплотившийся в человека, чтобы разделить с людьми не только их радости, но и их боль и страдания, открыв тем самым дорогу к бессмертию для каждого человека. Приход Спасителя в наш мир изменил судьбу всех людей, дав им надежду на бессмертие в будущей жизни. И именно поэтому, несмотря на зимнюю стужу, череда зимних церковных праздников окружена особой радостью и весельем.

К. Трутовский. «Холдки в Малороссии»



# Рождественский гусь

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ■ картофель – 12 шт                    | ■ морковь – 3 шт                  |
| ■ крахмал – 1 ст. л.                   | ■ горчица – 1 ст. л.              |
| ■ черный перец свежемолотый – 1 ст. л. | ■ лук репчатый – 6 шт             |
| ■ вино красное сухое – 300 мл          | ■ мед – 5 ст. л.                  |
| ■ сахар коричневый – 5 ст. л.          | ■ гусь – 4,5 кг                   |
|  | ■ чеснок – 2 головки              |
|  | ■ морская соль крупная – 1 ст. л. |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Смешать мед с сахаром и горчицей. Гуся вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Срезать максимальное количество жира в области гузки и шеи и сделать по всей тушке частые проколы зубочисткой. Натереть гуся солью и перцем.

**2** Разогреть духовку до 220 °C. На противень установить решетку, поместить на нее гуся, полить смесью меда с горчицей. Поставить в духовку и сразу же уменьшить температуру до 160 °C. Запекать 2 ч, каждые 20 мин. поливая птицу жиром с противня.

**3** Морковь и лук очистить. Морковь разрезать вдоль на 4 части. Луковицы разрезать пополам. Головки чеснока очистить от верхнего слоя шелухи и, не разделяя на зубчики, разрезать их поперек пополам. Картофель очистить и крупно нарезать.

**4** Вынуть гуся из духовки и оставить на решетке. Слить с противня большую часть жира, оставив 2–3 ст. л. Положить на противень овощи, перемешать. Поставить решетку с гусем в духовку еще на 1 ч. Вынуть гуся, завернуть в фольгу и оставить в теплом месте до подачи к столу. Увеличить температуру духовки до 200 °C, подрумянить овощи в течение 15 мин., переложить на блюдо.

**5** Противень поставить на плиту, влить вино и довести до кипения на среднем огне, соскребая при этом лопаткой запекшийся сок от приготовления гуся и овощей. Полученный соус перелить в сотейник, добавить 1 ст. л. крахмала, разведенного в небольшом количестве холодной воды, размешать.

**6** Посолить по вкусу.





## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Рождественского гуся чаще всего набивают яблоками, пищевыми каштанами или черносливом. В качестве приправы используется майоран.



# Расстегай

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста

- мука просеянная – 2 стакана
- соль – 0,25 ч. л.
- молоко – 0,5 стакана
- масло сливочное – 2 ст.л.
- яйцо – 1 шт
- 10 г сухих дрожжей
- сахар – 1 ст.л.

Для начинки

- соленый или копченый лосось – 150 г.
- сушеные белые грибы – 100 г.
- яйца – 2 шт
- зеленый лук – 50 г.
- рис – ½ стакана
- соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Приготовить дрожжевое тесто:  
Приготовить опару. Слегка подогреть молоко, развести в нем дрожжи, добавить 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки. Размешать и дать постоять 30 мин. Добавить сливочное масло комнатной температуры, яйцо, оставшуюся муку и соль. Вымесить тесто, положить его в высокую миску, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте. Через 2,5 часа, когда тесто поднимется, обмять его и снова поставить в теплое место. Через час, когда тесто опять поднимется, еще раз обмять его.

**2** Пока оно поднимается, сделать начинку. Грибы замочить в теплой воде. Через 2 ч воду слить, грибы промыть и мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на терке. Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.

**3** В кастрюле вскипятить 1 стакан воды, посолить, добавить 1 ч. л. растительного масла, всыпать рис. Уменьшить огонь и варить до готовности. Снять с огня и дать остить.

**4** Перемешать в миске рис, грибы, яйца и лук. Посолить, поперчить по вкусу.

**4** Слепить из получившейся массы колбаски длиной 5–6 см.

**5** Сделать из теста шарики диаметром 6 см. Дать им постоять 10 мин. Сформовать из шариков круглые лепешки толщиной 4 мм. В центр каждой лепешки положить начинку, сомкнуть к центру широкие края и защипнуть их, оставив посередине небольшой открытый участок. Выложить расстегай на противень, накрытый промасленным пергаментом, и оставить на 15 мин.





# Рождественский кекс с марципаном

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| ■ дрожжи – 20 г.                               | ■ яйцо – 1 шт.                      |
| ■ молоко – 200 мл.                             | ■ сушеные абрикосы – 50 г.          |
| ■ мука – 500 г.                                | ■ фисташки – 30 г.                  |
| ■ мягкое сливочное масло или маргарин – 125 г. | ■ сырая марципановая масса – 200 г. |
| ■ сахарный песок – 80 г.                       | ■ сахарная пудра – 75 г.            |
| ■ соль – на кончике ножа                       |                                     |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Дрожжи растворить в теплом молоке. Перемесить с мукой, маслом, сахаром, солью и яйцом. Накрыть и оставить на час.

**2** Измельчить абрикосы и фисташки. Смешать марципановую массу и сахарную пудру и разделить на две части. Одну часть смешать с абрикосами, другую — с фисташками.

**3** Сделать 2 марципановые колбаски длиной 30 см.

**4** Тесто раскатать в прямоугольник 35x25 см. Сверху положить марципановые валики и завернуть на них края теста. Сложить тесто пополам и слегка прижать.

**5** Положить на противень, покрытый бумагой, и оставить на 30 минут. Смазать тесто 40 г сливочного масла.

**6** Выпекать в разогретой духовке 50 минут при 200 градусах. Горячим готовый кекс снова смазать маслом и посыпать сахарной пудрой.





## НА ЗАМЕТКУ

Чтобы украсить кекс, вам понадобится:

- 80 г растопленного сливочного масла;
- 4 ст. л. сахарной пудры





## НА ЗАМЕТКУ

Чтобы приготовить глазурь, используйте 1 яичный белок и 150 г сахарной пудры





# Имбирное печенье

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- сливочное масло – 120 г.
- куриное яйцо – 1 шт.
- мука – 500 г.
- мед – 160 г.
- молотый имбирь – 1,5 ч.л.
- молотый душистый перец – 1 ч.л
- молотая корица – 1 ч.л.
- молотая гвоздика – 1 ч.л.
- сода пищевая – 2 ч.л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Смешать сахар, мед, специи, поставить смесь на огонь и довести до кипения. Затем добавить и соду и размешать, чтобы смесь вспенилась.
- 2** После этого в полученную массу положить масло, нарезанное кубиками. Размешивать до полного растворения. Добавить яйцо, муку и заместить тесто.
- 3** Тесто раскатать в корж толщиной 5 мм. Специальными фигурными формочками толщиной вырезать печенье.
- 4** Выпекать в разогретой духовке при температуре 180° С примерно 15 минут.
- 5** Чтобы приготовить глазурь, нужно взбить белок, постепенно всыпать в него сахарную пудру, чтобы получилась однородная масса.
- 6** Для украшения подойдут и пищевые красители, помадка, декоративный сахар.

# Закуска из отварной говядины

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- говядина – 300 г.
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- сельдерей – 1-2 стебля
- соль
- лавровый лист – 3-4 шт.
- перец черный душистый – 3-4 шт.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Говядину промыть, поместить в кастрюлю с кипящей водой, посолить, довести до кипения, снять с поверхности пенку и варить на медленном огне под закрытой крышкой в течение полутора часов.

2 Добавить в кастрюлю с говядиной очищенные лук и морковь, а так же стебли сельдерея, посолить.

3 Варить на медленном огне около 1-1,5 часов (до мягкости мяса).

4 За 5-7 минут до готовности добавить в бульон лавровый лист и душистый перец.

5 Овощи и специи из бульона извлечь, а говядину остудить прямо в бульоне (так мясо не потеряет свою сочность).

6 Охлажденную говядину достать из бульона и нарезать кусочками толщиной около 4-5 миллиметров.

7 Приготовить соус: соевый соус смешать с горчицей, лимонным соком и сахаром, слегка посолить и добавить мелко рубленный красный острый перец. Все перемешать и добавить в соус оливковое масло. При необходимости слегка посолить и добавить еще сахара. Соус должен получится насыщенного вкуса.

8 Полить кусочки говядины соусом, посыпать сушеными травами, накрыть крышкой и убрать в холодильник на пару часов. Выложить маринованную говядину на тарелку или блюдо, посыпать сверху тонкими колечками красного лука и полить оставшимся соусом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- оливковое масло – 50 мл.
- горчица готовая – 1 ч.л.
- сок  $\frac{1}{2}$  лимона
- сахар – 1 ч.л.
- острый перец – по вкусу
- соевый соус 2 ст.л.

Для подачи

- лук красный сладкий – 1 шт.
- зелень – по вкусу
- сушеные травы: тимьян, базилик, чабрец





## НА ЗАМЕТКУ

К Рождеству резали скотину,  
делали колбасы, солили  
окорока. Колядующие ходили  
по дворам с привеской:  
«Кишу да ножку подайте  
в окошко!»



## ФАКТЫ

Печенье «Кресты» принято печь на праздник Крещения Господня и на Крестопоклонной Неделе Великого Поста

# Печенье «Кресты»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- пшеничная мука – 1 стакан
- яйца – 2 шт.
- масло – 150 г.
- сахар – 100 г.
- ром – 2 ст.ложки
- ванилин, соль, корица

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 В муку добавляем яйца, смешиваем с растопленным сливочным маслом, сахаром. Добавляем ром, ванилин, соль и корицу.
- 2 Получившееся тесто нужно разделить на несколько частей.
- 3 Скатайте каждую часть в виде колбаски, разделите на две части и наложите их, в виде креста, друг на друга.
- 4 Смажьте маслом противень и поставьте в горячую духовку.
- 5 Готовые «крестики» посыпьте сахарной пудрой.



## НА ЗАМЕТКУ

Во многих рецептах указано «щепотка ванилина», «сода на кончике ножа»... Помните, что соду или ванилин лучше недосыпать, чем пересыпать.

# Гурьевская каша

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- сливки – 600 г.
- манная крупа – 200 г.
- сахар – 100 г.
- грецкие орехи – 200 г.
- клубника – 250 г.
- черника и изюм – по 200 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** 150 г. орехов измельчаем, оставшуюся часть обжариваем. В эту же сковороду добавляем по 1 ст. л. сахара и воды.

**2** Ставим сковороду на огонь, помешивая, карамелизуем орехи. Карамелизованные орехи и такую же часть ягод откладываем для украшения.

**3** Изюм ошпариваем кипятком и оставляем на 10 минут.

**4** Сливки наливаем в широкую кастрюлю и томим в духовке при 160 градусах пока не появится пенка. Эту пенку снимаем шумовкой и перекладываем на плоское блюдо. Таким же образом готовим еще четыре пенки. Остужаем их. Одну пенку нарезаем на широкие полосы.

**5** В оставшиеся горячие сливки,

непрерывно помешивая, вводим манку и остальной сахар, солим. Варим до готовности манки.

**6** Нарезанную пенку, изюм, рубленые орехи вводим в кашу и размешиваем.

**7** Форму для пудинга смазываем сливочным маслом. На дно выкладываем слой каши и утрамбовываем. Затем – слой орехов и ягод, сверху выкладываем еще одну пенку. Снова – кашу, слой орехов и ягод, пенку и т. д. Последний слой каши засыпаем сахарным песком.

**9** Запекаем в духовке при 170 градусах до образования карамели на поверхности.

**10** Готовую кашу вынимаем из духовки, форму переворачиваем на блюдо, украшаем ягодами и орехами.



## ФАКТЫ

Почитателем гурьевской каши был император Александр III, который считал ее своим самым любимым блюдом.

# Курица, запеченная с чесноком и инжиром



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ■ курица – 1,7-1,9 кг.       | ■ тимьян сушеный – ½ ч. л.   |
| ■ соевый соус – 4 ст. л.     | ■ чеснок – 20 зубчиков       |
| ■ сахар – ½ ч.л.             | ■ соль                       |
| ■ лимонный сок – 2 ст. л.    | ■ черный молотый перец       |
| ■ масло оливковое – 3 ст. л. | ■ инжир сушеный – 10-15 штук |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Курицу моем, сушим.
- 2 Соединяем соевый соус, сахар, лимонный сок, оливковое масло, сушеный тимьян, молотый перец и натираем полученной смесью курицу снаружи.
- 3 Изнутри курицы натираем солью и перцем.
- 4 Зубчики чеснока очищаем и кладем их внутрь курицы.
- 5 Курицу кладем в емкость для запекания, смазанную растительным маслом.

Запекаем курицу при температуре 240 градусов в течение 25 минут, поливаем выделившимся соком или водой. Температуру убавляем до 200 градусов и запекаем еще в течение часа, периодически поливая курицу выделившейся жидкостью.

- 6 За 15 минут до готовности кладем к курице разрезанный напополам инжир, поливаем его выделившимся соком. Подаем горячую курицу на стол вместе с запеченым чесноком и инжиром.

# ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА



# Широкая масленица

Масленица — это неделя перед началом Великого Поста, а еще это высоченные стопки блинов, штурм снежной крепости, которую строили перед этим всю зиму, теплый сбитень на улице и многодневные гуляния.

Своими корнями праздник уходит еще в языческие времена, когда каждую весну с таким же точно размахом отмечали праздник весеннего солнцестояния. С приходом на Русь христианства Церковь не стала лишать людей привычной радости этих дней, однако, не устает напоминать и о том, что даже в празднике стоит знать меру. Ведь некогда до революции, нередкими в эти дни были и смерти от обжорства...

В веселье и смехе для христианина нет ничего зазорного, ведь и Евангелие призывает «Всегда радуйтесь!» (1Фес.5:16), но священники напоминают: между радостью и пьяным загулом все-таки очень большая разница. Тем более, что Масленица — это еще и время подготовки к самому строгому и длительному в году посту. Последний масленичный день, Прощенное воскресенье, у православных принято посвящать уже не шуткам и гуляниям, а серьезной подготовке к предстоящим постным неделям. В этот день верующие просят прощения друг у друга и у всех, кого нарочно или нечаянно обидели в минувшем году.

Похожие масленичные традиции есть и в других странах. Праздником перед началом великопостных недель являются, к примеру, знаменитые Венецианский и Бразильский карнавалы.

### ФАКТЫ

В русском народе для недели перед Великим постом есть с десяток названий: Маслена, Масленая, Масленая неделя, Блинница, Блинница, Блинная неделя, Блиноедка, Объедуха, Целовальница, Кривошайка...



### ДАТА

Также как и Великий Пост, масленица перемещается в зависимости от даты Пасхи.



В. Суриков. «Взятие снежного городка»

# Блины «Боярские»

Традиционные



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- гречневая мука – 3 стакана
- пшеничная мука – 2 стакана
- молоко – 4 стакана
- сливки густые – 1 стакан
- сметана – 1 стакан
- сливочное масло – 100 г.
- яйца – 5 шт.
- дрожжи – 30 г.
- сахар – 1 ст. ложка
- соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Вскипятить два стакана молока, остудить его до температуры парного молока, отлить полстакана и в нем размешать дрожжи.
- 2 Вылить молоко и дрожжи в эмалированную кастрюлю и замесить на гречневой муке опару.
- 3 Когда опара подойдет (через 1,5 – 2 часа), долить в нее остальное молоко, добавить яичные желтки, растертые со сметаной, маслом, солью и сахаром, пшеничную муку.
- 4 Все хорошо вымесить и дать снова подняться.
- 5 Когда тесто вновь подойдет, взбить отдельно сливки и потом в тесто.
- 6 Осторожно перемешать тесто лопаточкой сверху вниз.
- 7 Дать тесту постоять 15-20 минут и выпекать блины обычным способом.

# Для мастеров

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- мука – 3 стакана
- яйца – 3 стакана
- молоко – 800 г.
- сахар – 40 г.
- дрожжи – 30 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Молоко подогреть. Половину смешать с дрожжами.
- 2 Когда дрожжи разойдутся, добавить соль, сахар, яйца. Все хорошо перемешать.
- 3 В миску насыпать муку и, помешивая, влить дрожжевую массу.
- 4 Поставить тесто в теплое место на двадцать минут. Когда поднимется, медленно влить оставшееся кипящее молоко, интенсивно помешивая.
- 5 Выпекать блины надо сразу, на горячей сковороде.
- 6 Каждый блин смазать маслом.

## НА ЗАМЕТКУ

Чтобы молоко быстрее вскипело и не пригорело, можно положить в него немного сахара.



### ЦИТАТА

Счастье находится в нас самих, и блажен тот, кто понял это. Счастье – это чистое сердце, потому что такое сердце становится престолом Божиим.

Святой  
Нектарий Эгинский

# Блины сметанные

Сметаны



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы блины получились, вода, на которой замешивается тесто, должна быть тёплой.



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- сметана – 2 стакана (неполных)
- гречневая мука – 1 стакан
- пшеничная мука – 3 стакана
- яичные белки – 5 шт.
- сливочное масло – 50 г.
- вода – 1 стакан
- дрожжи – 30 г.
- сахар – 1 ст.л.,
- молоко – 1 стакан
- соль – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Налить в кастрюлю один стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку и, хорошо перемешав, поставить опару в теплое место.

2 Пока опара подходит, всыпать в кастрюлю всю пшеничную муку, добавить сметану и замесить негустое тесто.

3 Охлажденные яичные белки хорошо взбить и добавить их вместе с размягченным сливочным маслом в тесто из пшеничной муки и хорошо перемешать.

4 Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить стакан теплого молока с растворенными в нем солью и сахаром и хорошо взбить лопаткой.

5 Выпекать блины обычным способом.

# Блинчики, фаршированные творогом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- молоко – 1 стакан
- крахмал – 1 ст. ложка с горкой
- яйца – 4 шт.
- соль, сахар по вкусу
- сливочное масло
- яйцо – 1 шт.
- творог – 200 г.
- сахар – 2 ст.ложки

Для  
теста

Для  
 начинки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Яйца взбить с небольшим количеством соли и смешать с крахмалом.
- 2 В полученную массу влить молоко.
- 3 Выпекать блинчики на растительном масле.
- 4 Творог растереть с яйцом и сахаром.
- 5 Творожной массой начинить блинчики и приспустить их на сливочном масле.

## НА ЗАМЕТКУ

Молоко не убежит, если края кастрюли смазать маслом.



ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА

*Погодойдуть  
к обеду*



# Блинчики с грибами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |   |  |
|---|--|
|  <p><b>Для теста</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ пшеничная мука – 400 г.</li> <li>■ молоко (или вода) – 1 л.</li> <li>■ яйца – 2 шт.</li> <li>■ сахар – 20 г.</li> <li>■ соль – 5 г.</li> <li>■ растительное масло – 20 г.</li> </ul> |  <p><b>Для начинки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ соленые опята – 300 г.</li> <li>■ очищенные греческие орехи – 150 г.</li> <li>■ арахис – 150 г.</li> <li>■ кинза – 1 пучок</li> <li>■ маргарин – 10 г.</li> </ul> |
|---|--|

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Яйца, соль, сахар размешать, добавить половину нормы холодного молока, всыпать муку и взбить до однородной массы, постепенно добавляя оставшееся молоко.

**2** Выпекать блинчики на смазанной маслом и разогретой сковороде диаметром 24-26 см.

**3** Тесто распределить ровным тонким слоем по поверхности и обжарить с одной стороны, после чего блинчики снять и охладить.

**4** Опять промыть в холодной воде, мелко нарезать.

**5** Орех измельчить.

**6** Разогреть на сковороде маргарин, обжарить в нем орехи в течение трех минут, постоянно помешивая, затем добавить грибы и измельченную зелень кинзы.

**7** Все тщательно перемешать и прогреть в течение трех-пяти минут.

**8** Начинку завернуть в блинчики.

**9** На поджаренную сторону блинчика положить готовый фарш, завернуть в виде прямоугольных пирожков и обжарить на масле с обоих сторон до образования румяной корочки.

**10** Подавать блинчики горячими.



## НА ЗАМЕТКУ

Чтобы блины получились, необходимо обязательно соблюдать следующую последовательность добавления ингредиентов.

- 1** Первыми в воду добавляются яйца.
- 2** Затем добавляется пищевая сода, сахар и соль.
- 3** И только потом, при интенсивном помешивании, добавляем муку и тщательно размешиваем тесто, не допуская образования комков.
- 4** Готовое тесто оставляем на 1 час в тёплом месте.
- 5** Хозяйка должна выбрать из всех своих сковородок – сковородку с дном максимальной толщины.
- 6** Сковорода должна быть раскаленна.
- 7** Масло на сковородку не выливается, а размазывается по сковороде разрезанным пополам сырым картофелем, надетым на вилку. Масло размазывается по сковородке через 3-4 блина.
- 8** Снятые блины надо смазывать сверху сливочным маслом, и покрывать льняной или х/б салфеткой. Тогда они получатся пышные и ноздреватые.



«Блины с припеком» – это очень любимый ранее в русской кухне, а ныне незаслуженно забытый способ разнообразить блинное меню. По сути – это старинная русская пицца.



«Припек» – это начинка для блинов, которую запекали или «припекали» вместе с блином. При этом в качестве начинки вы можете использовать самые разнообразные продукты – здесь можно смело давать место своей фантазии.

# Блины с припеком

## ИНГРЕДИЕНТЫ

**БЛИНЫ** (вы можете использовать любой другой рецепт):

- яйца – 9 шт
- молоко – 1 л.
- сливочное масло – 90 г.
- мука – 250 г.
- соль – 1 щепотка
- сахар по вкусу (можно делать пресные, без сахара)

## Варианты «ПРИПЕКА»:

- лук зеленый
- репчатый лук
- грибы
- вареные яйца
- рыба
- яблоки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Смешайте блендером яйца, молоко, муку, соль, сахар и масло.

2 Поставьте тесто в холодильник минимум на 1 час.

3 Перед употреблением его надо будет еще раз взбить.

4 Пока тесто дозревает, займитесь приготовлением «припеков».

5 Готовый «припек» нужно высыпать тонким слоем на раскаленную сковороду и залить тестом.

6 Желательно блин делать не очень тонким, чтобы он не рвался при переворачивании.

7 Обжарьте с двух сторон.

## Припек

- Зеленый лук – мелко нацинковать
- Репчатый лук – нарезать кольцами, немного посолить и слегка обжарить
- Грибы – обжарить вместе с луком, посолить (сухие грибы предварительно замочить на два часа, сливать воду, промыть, мелко измельчить)
- Яйца – отварить, мелко порубить
- Рыба – отварить или потушить, мелко порубить, смешать с обжаренным луком, посолить, поперчить
- Яблоки – очистить от кожуры и сердцевины, нарезать максимально тонкими ломтиками в несколько миллиметров

# Пирог блинчатый

*Ждем гостей*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Заранее испеченные блины уложить один на другой, пропитав начинкой.
- 2 Получившуюся стопку обмазать со всех сторон взбитым яйцом, положить сверху мелкие

кусочки сливочного масла и поставить пирог в духовку на 15-20 минут при температуре 150 °.



## Творожная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г. творога
- полстакана сахарного песка
- 1 яйцо, 100 г. изюма
- 50 г. сливочного масла
- 100 г. орехов
- ванилин
- цедра лимона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сахарный песок растереть со сливочным маслом, добавить протертый через сито творог и яйцо.
- 2 Всыпать ванилин, цедру лимона, мелко рубленные орехи.
- 3 Перемешать до однородной массы.



## Рыбная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г. рыбы
- 2 яйца
- 1 луковица
- соль
- перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сварить рыбное филе справами, пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком.
- 2 Добавить рубленые вареные яйца и специи.

# Блинный торт с вишней

*Расскажем деток*



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- блины
- кефир (200 мл.) – 1 стакан
- мука – 1 стакан
- яйцо – 1 шт
- вода (кипяток) – 5 стаканов
- сода – 1,4 ч. л.
- масло растительное – 1 ст. л.
- сахар – 2 ст. л.
- соль (по вкусу)
- вишня без косточек (замороженная)
- сахар
- сметана

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Вишню высыпьте в миску, засыпьте сахаром по вкусу и оставьте размораживаться.
- 2 Пока ягоды размораживаются, займитесь блинами.
- 3 Смешайте кефир, муку, яйцо, соль и сахар, слегка взбейте венчиком или блендером.
- 4 В крутом кипятке размешайте соду и влейте в тесто, хорошо перемешайте. Если тесто получилось густоватое, можно добавить немного теплой воды, затем снова перемешать.
- 5 Дайте тесту постоять 5 минут, добавьте растительное масло, перемешайте и выпекайте блины на разогретой сковородке.
- 6 Когда блины остынут, на каждый блин выложите ряд ягод и сверните блин в трубочку.
- 7 Выложите первый ряд трубочек на блюдо.
- 8 Смажьте его сметаной.
- 9 Затем выложите второй ряд трубочек на одну трубочку меньше, чем в первом ряду.
- 10 Снова смажьте сметаной.
- 11 Таким же образом выложите все трубочки в виде пирамиды.
- 12 Утрамбуйте трубочки и смажьте сверху еще одним слоем сметаны.
- 13 Оставьте пропитаться как минимум на час.
- 14 Перед подачей разрежьте пополам на кусочки.



### ЦИТАТА

Необходимо заботиться и о теле, и о душе, причем по-разному.

Душа отличается от тела, и ей нужна иная пища, другие одежды и другой свет...

Святитель  
Николай Сербский

# Блинные рулетики с семгой

## Закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- тонкие бездрожжевые блины  
(см. рецепт «Блины с припеком»  
или любой другой рецепт бездрожжевых блинов)



- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: #e69138;">■</span> семга</li> <li><span style="color: #e69138;">■</span> сливочный сыр</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: #e69138;">■</span> лимон</li> <li><span style="color: #e69138;">■</span> укроп</li> </ul> |
|--|--|

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Испеките тонкие бездрожжевые блины.
- 2 Порежьте семгу на меленькие кусочки. Сбрызните соком лимона.
- 3 Порубите укроп. Возьмите блин, на-мажьте его слоем сыра, посыпьте укропом (можно использовать уже готовый сливочный сыр с зеленью).
- 4 Выложите сверху кусочки слабосоленой семги.
- 5 Сверните блин в рулет.
- 6 Готовые рулеты разрежьте поперек на небольшие кусочки.

### ВКУСНО!

Любимое многими сочетание соленой семги и сливочного сыра может стать прекрасной начинкой для блинов.



# «Пряженцы»



## ТРАДИЦИОННО

Кроме блинов и оладьев, на Масленицу было принято готовить пряженцы — жареные картофельные пирожки с разной начинкой: грибной, капустной и творожной.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Картофельное тесто-пюре — липкое. Поэтому руки в процессе изготовления нужно почаще присыпать мукой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ



- картофель – 10 шт.
- яйца – 2 шт.
- мука – 5 ст. ложек



- лук репчатый – 2 шт.
- сливочное масло
- грибы сушеные – 100 г.
- соль
- перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Для начала приготовьте начинку. Замочите грибы на 2 часа, промойте, отварите, мелко порубите.
- 2 Нацинкуйте лук, обжарьте его в течение нескольких минут. Добавьте к луку грибы, обжарьте еще. Посолите.
- 3 Картофель отварите в мундире, почистите, разомните в пюре. Добавьте яйца и муку. Посолите, поперчите по вкусу.
- 4 Картофельное тесто делят на несколько небольших частей-заготовок. Заготовки разомните в лепешки величиной с ладонь.
- 5 В середину каждой картофельной лепешки выложите начинку, защищите края лепешки.
- 6 Сформируйте пряженец в виде полумесца и обжарьте в кипящем масле.

# Сырники

Для новичков

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- творог 18% жирности – 200 г.
- яйцо – 1 шт.
- мука – 2 ст. ложки
- манная крупа – 1 ст.ложка
- ванильный сахар –1 ч.ложка
- масло для жарки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Творог, яйцо, манную крупу, ванильный и тростниковый сахар тщательно перемешать, сформовать нужные по размеру сырники, обвалять в муке и жарить с двух сторон до золотистого цвета.

### НА ЗАМЕТКУ

Чтобы сырники не разваливались, не используйте слишком влажный творог. Если у вас именно такой сочный творожок, прежде чем лепить сырники, дайте стечь жидкости через марлю или дуршлаг, положив сверху небольшой груз.

Если же творог несколько суховат, смягчите его, добавив сметану, кефир или молоко. Так масса станет более эластичной.

Чтобы сырники зарумянились и пропеклись, жарят их на слабом огне, но в предварительно хорошо разогретом масле.



# Сырники без яиц



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы сырники получились более ароматные, в них следует добавить свежие измельченные листья смородины или мяты.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- творог – 500 г.
- мука – 4-5 ст.ложек
- пару ложек изюма (по желанию)
- сахар – 3 ст.ложки
- щепоточка соли
- масло для обжарки
- сметана

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Творог смешать с сахаром, изюмом (предварительно распаренном в кипятке), солью и мукой. Если желаете, добавьте щепотку соды для пышности, но можно обойтись и без нее.
- 2 Сформировать блинчики-сырнички и обжарить их до корочки с обеих сторон.
- 3 При жаренье сковороду прикрыть крышкой, чтобы они пропеклись. Можно обжарить и без крышки, тогда после придется их в духовке доводить до готовности еще минут десять.

## НА ЗАМЕТКУ

Если хотите, чтобы сырники были более легкими и диетическими, готовьте их не на сковороде, а переложив в силиконовые формочки, запеките в духовке.

Не готовьте сырники из кислого творога. Если хотите в итоге получить вкусное блюдо, то используйте только качественный продукт.

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ



# Великий Пост

Самый древний и самый строгий церковный пост длится, фактически, семь недель, на протяжении которых большую часть времени запрещается потреблять в пищу даже рыбу. Это время особого ограничения не только в еде, но и в развлечениях – своего рода зарядка для духовной жизни, когда человек должен сосредоточиться в исправлении своих недостатков, поиске и преодолении в себе различных дурных черт и грехов.

Но дни Великого Поста вовсе не должны быть днями исключительного уныния и слез, есть в них и место радости.

Так, на постное время приходится великий праздник Благовещения. В этот день верующие вспоминают, как ангел принес Деве Марии весть о том что ей суждено стать матерью Спасителя мира. Да и весь пост для православного человека это не столько скорбь, сколько ожидание главного церковного праздника – Пасхи.

Другой большой праздник великостного периода – Вербное Воскресенье или Вход Господень в Иерусалим. В этот день принято вспоминать, как за неделю до своей казни на кресте,



Спаситель пришел в Иерусалим. Его встречала радостная толпа жителей, стелившая под ноги Христу пальмовые ветви (так было принято встречать в то время царей и военачальников). На юге в эти дни в храмы приходят с пальмовыми ветвями, а в тех широтах где пальмы не растут – с веточками вербы.

Этот церковный праздник овеян грустью, ожиданием будущего страдания Христа. Но в нем же – и надежда на уже очень скорое Воскресение Христово.

В России традиционно популярным был и еще один церковный праздник, приходящийся на время Великого Поста, это день сорока мучеников Севастийских. На Руси он считался началом весны. В селах пекли особый постный хлеб в форме жаворонков, дети пели песенки в честь возвращения перелетных птиц. Радость предстоящего возрождения природы дополнялась радостью скорой Пасхи, обещавшей возрождение в будущей жизни всем людям.

## ДАТЫ

22 марта – Сорок мучеников Севастийских.  
7 апреля – Благовещение.



А. Саврасов. «Грачи прилетели»

# Тушеные овощи с нутом



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- лук репчатый – 1-2 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- стебли сельдерея – 3 шт.
- морковь – 3 шт.
- помидоры консервированные – 1 банка
- нут (турецкий горох) – 200 г.
- фасоль стручковая – 5 горстей.
- соль, зелень.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Лук измельчить, 5 минут потушить в масле.
- 2 Морковь и чеснок измельчить, сельдерей нарезать колечками. Добавить к луку, готовить ещё 5 минут.
- 3 Помидоры разрезать на четвертинки, положить к овощам, влить жидкость от помидоров, добавить нут, посолить.
- 4 Довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 15 минут.
- 5 Добавить стручки фасоли и готовить ещё 15 минут.
- 6 Добавить измельчённую зелень.



# Помидоры, фаршированные рисом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- свежие помидоры – 10 шт.
- грибы свежие – 300 г.
- репчатый лук – 3 головки
- рис – 0,5 стакана
- салат – 15 листьев
- молотый перец,
- огородная зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Рис отварить в 1 л. воды до полной готовности, откинуть на сито.
- 2** Сварить грибы в 2 стаканах воды, нашинковать мелко лук и потушить в небольшом количестве грибного отвара.
- 3** Грибы нашинковать, смешать с рисом, туда же вмешать орехи, предварительно прогретые на сковороде и раздавленные скалкой на доске.
- 4** Посыпать рис черным перцем, слегка сбрзнуть растительным маслом, смешанным с грибным отваром, охладить.
- 5** Отрезать со стороны плодоножки «крышечки» помидоров, вынуть ложкой мякоть, дать стечь соку и нафаршировать помидоры рисом с грибами.
- 6** Из вынутой мякоти сделать фарш с листьями салата и положить вместо крышечек на фаршированные помидоры.
- 7** На плоском блюде разложить листья салата, на них, как на салфетке, поместить фаршированные помидоры.



# Свекольник

Можно



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- вода – 1 л.
- свекла – 500 г.
- морковь – 200 г.
- зеленый лук – ½ стакана
- огурец – 2 шт.
- сахар – 2 ст. ложки
- уксус или лимонная кислота – 1 ст. ложка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Приготовить свекольный отвар: для этого свеклу помыть, очистить, нарезать соломкой и варить при слабом кипении с добавлением уксуса 20 минут. Затем охладить отвар до комнатной температуры и процедить. Полученный отвар слить в эмалированную кастрюлю, обернуть х/б тканью и поставить на 8-10 часов в теплое место для закисания. Закисший отвар охладить до 8-10

2 Морковь очистить, положить в кастрюлю с водой и варить до готовности, после чего отвар вылить, морковь нарезать соломкой. В закисший отвар положить нарезанные морковь и свеклу, лук зеленый, свежие огурцы, добавить соль, сахар, уксус или лимон и перемешать. Подавать в охлажденном виде.

3 Свекольник можно готовить из свежего свекольного отвара и подавать к столу с мелко нарезанными яблоками.

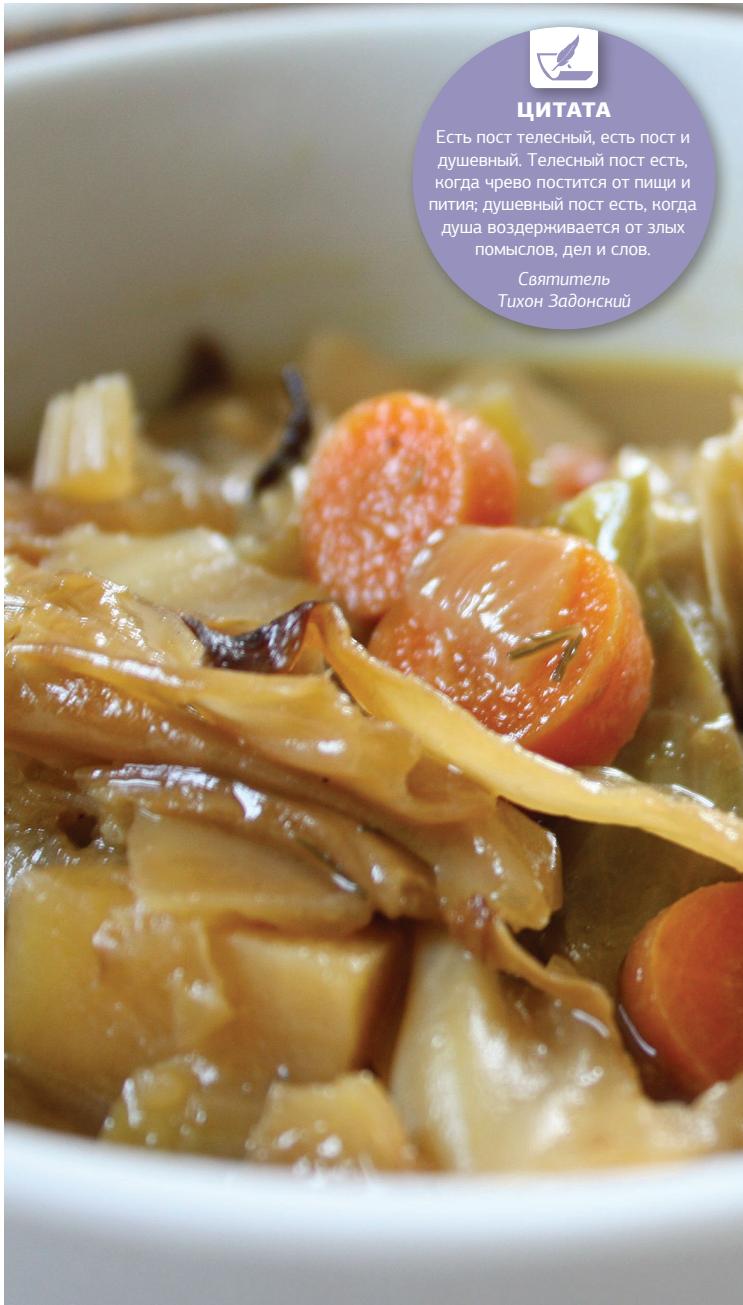
# Щи из квашеной капусты с грибами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- квашеная капуста – 500 г.
- сушеные грибы – 100 г.
- луковицы – 2 шт.
- морковь – 1 шт.
- мука – 2 ст. ложки
- томатная паста – 2 ст. ложки
- петрушка – 1 корень
- лавровый лист, соль, перец, подсолнечное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Квашеную капусту мелко порубить и тушить на растительном масле около двух часов.
- 2** Лук мелко порезать, пожарить до золотистого цвета на растительном масле, добавить натертую на терке морковь и предварительно отваренные грибы.
- 3** Тушить овощи и грибы 15 минут, постоянно помешивая. В конце добавить томатную пасту.
- 4** В кипящий грибной отвар положить тушеную квашеную капусту, овощи и грибы, корень петрушки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.
- 5** Варить 15 минут. В конце варки влить разведенную в холодной кипяченой воде муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков.
- 6** Готовые щи должны настояться под крышкой 15-20 минут



## ЦИТАТА

Есть пост телесный, есть пост и душевный. Телесный пост есть, когда чрево постится от пищи и пития; душевный пост есть, когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов.

Святитель  
Тихон Задонский

# Картофельные зразы с грибами



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Формировать зразы лучше мокрыми руками — так картофельная масса не прилипает и лучше поддается лепке.



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- картофель – 1 кг.
- мука – 50 г.
- свежие грибы – 0,5 кг.
- луковицы – 2 шт.
- зеленый лук – 100 г.
- оливки или маслины – 100 г.
- подсолнечное масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Очищенный картофель отварить в подсоленной воде и тщательно растолочь.
- 2 В пюре добавить муку и перемешать до однородной массы.
- 3 Промытые и нашинкованные грибы мелко нарезать, лук нашинковать и все вместе обжарить на подсолнечном масле.
- 4 Добавить в начинку мелко порезанные оливки и зеленый лук, перемешать.
- 5 Небольшой кусок марли намочить в холодной воде, отжать и расстелить на доске. На марлю выложить картофельную массу, сформировать лепешку и на ее середину положить чайную ложку начинки.
- 6 Приподнимая концы марли, соединить края лепешки.
- 7 Готовые зразы обвалять в муке и поджарить на подсолнечном масле в течение 5-10 минут.

# Перец, фаршированный овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- перец сладкий – 8 шт.
- морковь – 2 шт.
- корень сельдерея – 1 шт.
- луковицы – 2 шт.
- белокочанная капуста – 200 г.
- томатный сок – 1 стакан
- растительное масло – 3 ст. ложки
- зелень укропа или петрушки
- соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Для фарша очищенную морковь, лук, корень сельдерея и капусту нашинковать соломкой, спассеровать на масле, добавить соль, охладить.

**2** Срезать верхнюю часть каждого стручка перца в виде крышечки, удалить стержень с семенами. Затем положить стручки в кипящую воду на 1-2 минуты и наполнить фаршем.

**3** Фаршированные стручки перца уложить в один ряд, залить томатным соком с оставшимся фаршем и все вместе потушить в течение 20 минут.

**4** Подавать перец охлажденным, украсить зеленью.



# Свекла по-монастырски

Сполезно



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- свекла – 1 кг.
- репчатый лук – 200 г.
- орехи – 200 г.
- чернослив – 300 г.
- растительное масло – 100 г.
- кориандр (семена) – 2 ст. ложки
- мед – 2 ст. ложки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Свеклу очистить, залить кипятком, отварить до готовности и нразеть кусочками в виде мандариновых долек и такого же размера.
- 2 Чернослив отварить и нарезать мелкими кусочками.
- 3 Лук репчатый очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле.
- 4 Ядра любых орехов растолочь, соединить с медом, пассерованным луком и подготовленной свеклой и все тщательно перемешать, добавив для ароматизации размолотые семена кориандра.



## НА ЗАМЕТКУ

Чтобы минимизировать вытекание сока, не отрезайте стебель и «хвостик» перед варкой.

Лучшие способы приготовления с минимальной потерей сока – варка на пару и запекание. Для того, чтобы сохранить цвет при варке, добавьте 3 ст. л. лимонного сока или уксуса на

каждый литр воды. Для того, чтобы удалить пятна от свеклы, потрите испачканное место солью, промойте, потрите мылом, повторяйте пока пятно не исчезнет.

# Печенье «Жаворонки»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ мука – 1 кг</li> <li>■ сахар – 2-3 столовых ложки</li> <li>■ сухие дрожжи – 1 пакетик</li> <li>■ вода – 0,5 стакана</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ растительное масло – 3 столовых ложки</li> <li>■ соль – 1 чайная ложка</li> <li>■ водка – 1 столовая ложка</li> <li>■ немного изюма</li> </ul> |
|---|---|

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Высыпать в миску сухие дрожжи и развести их теплой водой (примерно 30-40°C).

**2** Добавить соль, сахар, растительное масло, водку и хорошо перемешать (водка добавляется, чтобы тесто лучше подходило).

**3** Постепенно ввести муку, просеивая ее через сито, и замесить тесто. Тесто месить до такой консистенции, чтобы оно перестало приставать к рукам.

**4** Прикрыть тесто пищевой пленкой и оставить подходить. Оно будет готово, когда перестанет расти и даже начнет слегка опадать.

**5** Далее все тесто нужно разделить на небольшие шарики: удобнее всего раскатать его в колбаски, а затем разрезать на равные части.

**6** Каждый шарик раскатать в колбаску длиной 16-18 см и завязать ее узлом, из верхнего кончика сформировать головку жаворонка с клювиком, вставить два глазка из половинок изюма, а нижний кончик расплощить и сделать надрезы ножом, чтобы получились перья хвоста.

**7** Выпекать в разогретой до 180°C духовке, пока жаворонки не подрумянятся.



### НА ЗАМЕТКУ

Печенье «Жаворонки» принято печь 22 марта, в день памяти Сорока мучеников Севастийских

# Салат из цветной капусты



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- цветная капуста – 1 кг.
- морковь – 100 г.
- красный и зеленый болгарский перец – по одному стручку
- соль – 1 ч.ложка
- сахар – 2 ч. ложки
- кориандр –  $\frac{1}{4}$  ложки
- черный и красный перец –  $\frac{1}{4}$  ложки
- укроп – 1 пучок
- $\frac{1}{2}$  ложки уксусной эссенции или щепотка лимонной кислоты

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Цветную капусту помыть, очистить, порезать. Припустить в кипятке 3 минуты.
- 2 Морковь помыть, очистить, нашинковать.
- 3 Болгарский перец очистить от семян и перегородок, мелко порезать.
- 4 Цветную капусту, морковь, болгарский перец, укроп смешать и заправить смесью соли, сахара, перца, кориандра и лимонной кислоты.

## НА ЗАМЕТКУ

Цветная капуста хорошо усваивается организмом, поэтому ее рекомендуют для диетического и детского питания.

# Салат с морковью, яблоками и хреном

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- хрен – 120 г.
- морковь – 3 шт.
- яблоки – 4 шт.
- лимон – 1 шт.
- сахар – 4 ложки
- соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Морковь и хрен измельчить на мелкой терке, яблоки (без сердцевины) нарезать мелкими кубиками.
- 2** Сахар смешать с лимонным соком и цедрой лимона, натертой на мелкой терке.
- 3** Подготовленные компоненты салата соединить, добавить соль.



## НА ЗАМЕТКУ

В протертом виде свои полезные свойства хрен сохраняет не больше недели. С лекарственной целью свежие корешки хрена выкапывают осенью и хранят в погребе. Выбирая свежий хрен в магазине, следует отдавать предпочтение твердым корням без следов зелени и ростков.



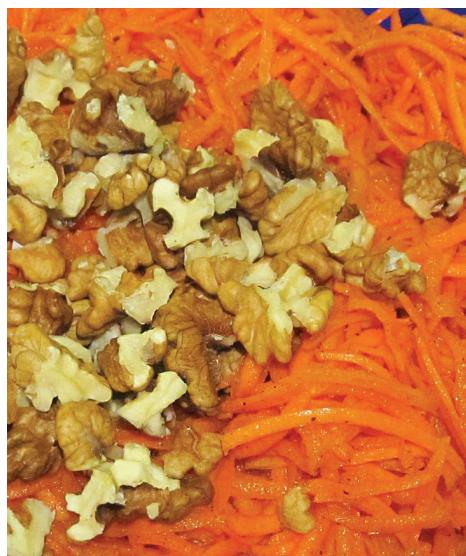
# Салат из тыквы с яблоками

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- тыква – 500 г.
- яблоки – 2-3 шт.
- лимон – 1 шт.
- мед – 3 ст. ложки
- грецкие орехи (толченые) –  $\frac{1}{2}$  стакана

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками.
- 2 Для остроты добавить лимонный или апельсиновый сок, а для сладости добавить мед.
- 3 Посыпать толчеными грецкими орехами.



# Салат из моркови с орехами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- морковь – 2 шт.
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи -  $\frac{1}{2}$  стакана
- мед – 1 ст.ложка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Морковь очистить, натереть на мелкой терке.
- 2 Яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкой соломкой.
- 3 Грецкие орехи порубить и соединить с морковью и яблоками, заправить медом.

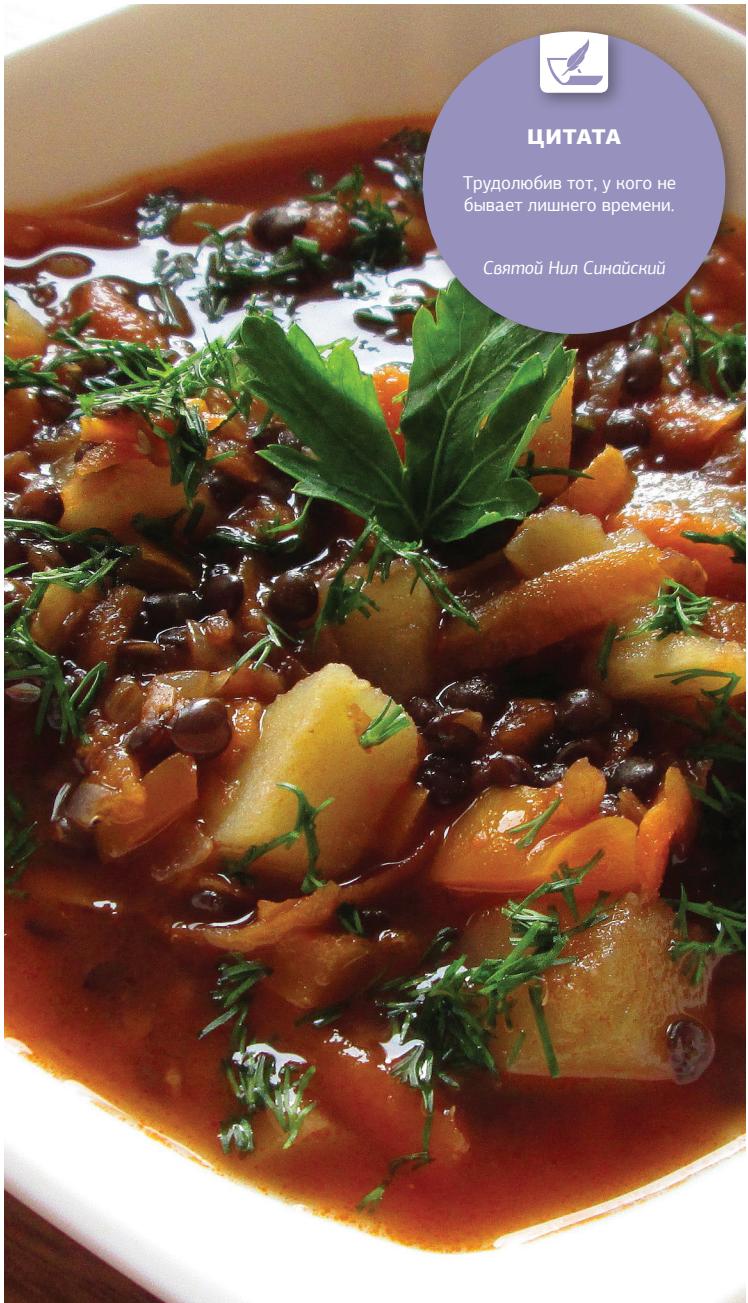
# Похлебка чечевичная

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- вода – 1,5 литра
- чечевица – 1 стакан
- луковица – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- петрушка – 1 пучок
- лавровый лист – 3 шт.
- перец черный – 6 горошин
- чеснок – 0,5 головки
- чабер – 1 ст. ложка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Чечевицу замочить на сутки в холодной воде.
- 2** Перед приготовлением еще раз промыть, залить холодной водой и поставить на умеренный огонь.
- 3** Когда закипит, положить измельченные коренья и варить до полного разваривания чечевицы (должно остаться 1,25 – 1 л. жидкости).
- 4** Затем добавить лук и остальные пряности, кроме чеснока и чабера.
- 5** Посолить и варить на очень слабом огне еще 10-12 минут, после чего заправить чесноком и чабром.
- 6** Снять с огня и дать настояться 5-8 минут.



## ЦИТАТА

Трудолюбив тот, у кого не бывает лишнего времени.

Святой Нил Синайский

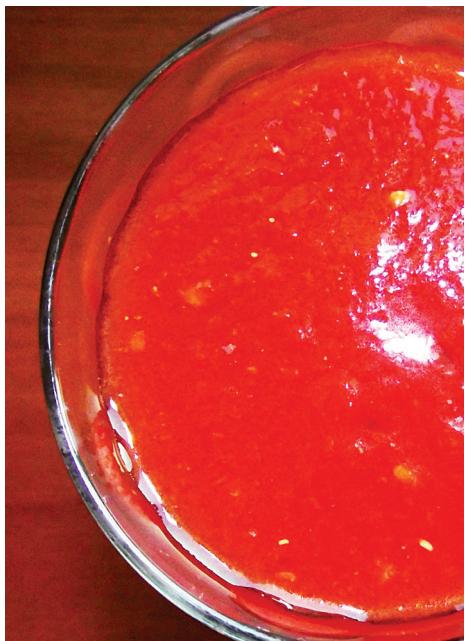
# Салат из моркови, яблок и изюма

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- морковь – 4 шт.
- яблоки – 3 шт.
- изюм – 2 ст.ложки
- сахар – 1 ст. ложка
- лимонный сок – 1 ст. ложка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25-30 минут.
- 2 Морковь и яблоки нарезать тонкой со ломкой, соединить с изюмом, сахаром и лимонным соком, хорошо перемешать.



# Тюря томатная

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- томатный сок – 1 л.
- мелконарезанный черный хлеб –  $\frac{3}{4}$  стакана
- корень сельдерея –  $\frac{1}{2}$  стакана
- чеснок, натертый на терке –  $\frac{1}{2}$  головки
- кориандр – 1 ч.ложка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чеснок и кориандр растереть с солью, перемешать с остальными компонентами, залить томатным соком



# ПАСХА КРАСНАЯ



# Пасха Красная

**К**улии, крашеные яйца и творог-пасха. Ночная служба с крестным ходом и радостные восклицания «Христос Воскрес!» Этот праздник считается центром всего церковного года, ведь он посвящен главному событию в истории человечества. Воскреснув из мертвых на третий день после мучительной казни, Христос изменил саму природу нашего мира. Отныне каждый человек может рассчитывать на будущее воскресение, на вечную жизнь и вечную радость.

Пасхальная неделя называется в церковном календаре Светлой седмицей: все это время службы в храмах совершаются праздничным чином. Следующее воскресенье называется в народе «Красная горка», а в церковном календаре – Фоминым день. В этот день верующие вспоминают одного из самых преданных учеников Спасителя, апостола Фому. Пораженный смертью Учителя, он не смог поверить в рассказ о Его воскресении, и тогда Христос пришел к нему Сам, чтобы показать раны от гвоздей на руках. Поэтому апостолу Фоме молятся все, кто не может поверить, но очень желает этого.

## ДАТА

Традиционно дата Пасхи вычисляется не по принятому у нас солнечному, а по древнему лунному календарю. Потому и дата ее перемещается года от года.



Следом за Светлой седмицей наступает Радоницкая неделя. На ней во вторник совершается особое поминовение усопших. В этот день рекомендуется посетить богослужениях в храмах, а затем могилы родственников. Радоница – не просто день памяти об усопших, но и день радости от предстоящей встречи с близкими людьми в новой, лучшей жизни.

Пасхальные торжества в церковном календаре делятся ровно столько же, сколько и Великий Пост – сорок дней, вплоть до праздника Вознесения Господня.

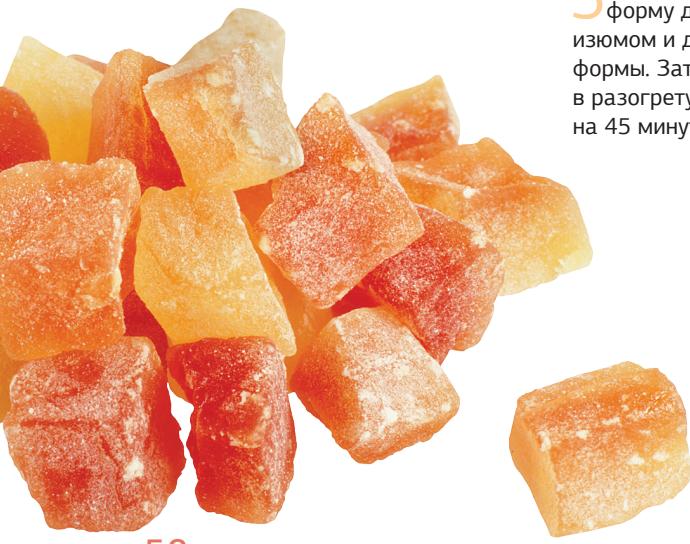


Н. Видяева «Пасхальный натюрморт».

# Кулич домашний

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- мука пшеничная – 1 кг.
- прессованные дрожжи – 50 г.
- молоко – 1-1,5 стакана
- яичные желтки – 10 шт.
- сахар – 1,5 стакана
- сливочное масло – 200 г.
- изюм – 1/2 стакана
- коньяк – 1 ст. ложка
- тертая лимонная цедра – 3 ч.ложки
- тертый мускатный орех – 0,5 ч.ложки
- шафранная настойка – 1 ч.ложка
- ванильный сахар – 3-4 ч.ложки
- соль – 1 г.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Для опары в 0,5 стакана кипящего молока заварить муку (0,5 стакана), быстро размешав ложкой до получения эластичной массы. Дрожжи развести в 0,5 стакана теплого молока и смешать с мукой (0,5 стакана), оставить на 10 минут. Обе смеси соединить, накрыть салфеткой, дать настояться.
- 2 Девять желтков, сахар, соль растереть до однородной массы, половину ее влить в дрожжевую смесь, добавить стакан муки, вымесить и дать подойти. Затем долить оставшуюся часть массы, добавить два стакана муки и месить до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук.
- 3 Помешивая тесто, влить в него растопленное масло, добавить пряности, ванильный сахар, цедру, коньяк и дать тесту подойти вторично.
- 4 Перемешать, добавить две трети изюма, предварительно обваляв его в муке, и дать тесту подойти в третий раз.
- 5 Разделить тесто на части, заполнить им форму до половины, засыпать сверху изюмом и дать подняться на две трети высоты формы. Затем смазать желтком и поставить в разогретую до 170-180 ° духовку на 45 минут.



# Кулич «Шоколадный»



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- пшеничная мука – 1, 5 стакана
- сухие дрожжи – 16 г.
- ржаные сухари (или апельсиновые цукаты) – 1/2 стакана
- красное вино – 1/2 стакана
- ром – 1/4 стакана
- яйца – 15 шт.
- сахар – 2 стакана
- натертый шоколад – 1/2 стакана
- толченая гвоздика
- корица

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Развести в 0,5 стакана воды дрожжи, добавить муку и дать опаре подняться в теплом месте.
- 2** Затем положить в тесто желтки, растертые добела с сахарным песком, добавить натертый шоколад, ром, красное вино, ржаные сухари, мелко нарубленные апельсиновые цукаты, немного толченой гвоздики и корицы.
- 3** Тесто хорошо взбить и дать ему подняться.
- 4** После этого прибавить 15 взбитых белков и муку до надлежащей густоты, переложить массу в форму, дать подняться еще раз и поставить в духовку.

# Кулич на опаре

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- пшеничная мука – 1 кг.
- молоко – ½ стакана
- яиц – 6 шт.
- сливочное масло – 300 г.
- сахар – 2 стакана
- дрожжи – 50 г.
- соль – ¾ ч.ложки
- изюм – 150 г.
- цукаты – 50 г.
- миндаль – 50 г.
- ванилин – ½ пачки

Для  
глазури

- сахарный песок – 400 г.
- вода – 150 г.
- сильно нагреть (примерно до 110°), снять пену, охладить до 80°



## НА ЗАМЕТКУ

Прокалывать тесто лучинкой во время выпечки нужно осторожно, так как от встряхивания тесто опадает и кулич может получиться с «закалом», то есть с неопеченым влажным слоем.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Развести в теплом молоке дрожжи, всыпать 0,5 кг. муки, тщательно перемешать, чтобы не было комков, поставить посуду с опарой в чистое место, прикрыв ее чистой тканью.
- 2 После того как тесто подойдет (увеличится в объеме вдвое), добавить в него яичные желтки, растертыес сахаром и ванилином, оставшуюся муку, масло, соль; тщательно вымесить, затем положить взбитые в густую пену белки и продолжать месить до тех пор, пока тесто не будет отставать от dna и стенок посуды.
- 3 Поставить тесто, прикрыв полотенцем, в теплое место и когда оно увеличится в объеме вдвое, добавить промытый и высушенный изюм, очищенный от шелухи и измельченный миндаль, нарезанные небольшими кубиками цукаты.
- 4 Подготовить формы, смазав стенки маслом и посыпав молотыми сухарями. На дно положить кружок промасленной или вощеной бумаги.
- 5 Выложить тесто в формы с таким расчетом, чтобы оно занимало примерно треть, но не более половины объема, что даст возможность получить достаточно пышный кулич.
- 6 Тесто в форме поставить в теплое место, дать ему подойти (до ¾ объема формы), смазать взбитым яйцом и осторожно, не встряхивая, поставить в не слишком горячую духовку (приблизительно на 50-60 минут).
- 7 Готовность проверяют, воткнув в кулич тонкую чистую лучинку: если лучинка остается сухой – кулич готов.





**ПОЛЕЗНЫЕ  
СОВЕТЫ**

Чтобы верх кулича не подгорал, незадолго до окончания выпечки, когда он достаточно поддумянился, наверх кладут кружочек бумаги, смоченный водой.

# Пасха «Боярская»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- творог – 1 кг.
- сливки – 0,5 л.
- сахарный песок – 500 г.
- сливочное масло – 300 г.
- желтки – 2 шт.
- апельсиновые цукаты – 100 г.
- ванилин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Творог дважды пропустить через сито, добавить взбитые сливки, соединить с отдельно растертым добела маслом, с сахаром и желтками, добавить измельченные апельсиновые цукаты и ванилин, тщательно перемешать.

**2** Заполнить творожной массой форму и охладить.

### НА ЗАМЕТКУ

Творог – скоропортящийся продукт. В теплой среде творог быстро закисает, а в сырости – плесневеет, именно поэтому хранить творог необходимо в холодильнике, не больше 3 суток.



# Медовая пасха с лимонными финиками



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- творог – 1,5 кг
- густой мед – 1,5-2 стакана
- сливочное масло – 200–250 г.
- желтки – 6-8 шт.
- жареный миндаль – 100 г.
- вяленые финики – 150-200 г.
- лимоны – 2 шт.
- темный ром или крепкий черный чай – 3 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Застелите дуршлаг сложенной в несколько слоев марлей. Выложите туда творог, накройте свисающими краями марли, поставьте дуршлаг в емкость большего размера. Сверху на марлю установите тарелку, на нее – груз весом 2–3 кг. Оставьте минимум на 4 ч, чтобы стекла лишняя жидкость.
- 2** Одновременно подготовьте финики: если у них есть отслаивающаяся кожица, удалите ее. Нарежьте финики небольшими кусочками.
- 3** Вымойте лимоны щеткой, снимите цедру мелкой теркой, выжмите сок.
- 4** Залейте финики лимонным соком в смеси с ромом или чаем. Посыпьте цедрой, тщательно перемешайте, затяните пленкой и поставьте в холодильник на то же время, что стоит под прессом творог.
- 5** Размягчите масло при комнатной температуре.
- 6** Если мед очень густой, немного прогрейте его на водяной бане, чтобы сделался текучим.
- 7** Порубите часть миндаля довольно мелко, часть – покрупнее.
- 8** Отжатый творог протрите через сито.
- 9** Миксером взбейте масло с медом в пышную пену. По-степенно смешайте с творогом.
- 10** Добавьте в творожную массу финики с цедрой и миндалем.
- 11** Застелите пасочницу одним слоем марли, выложите творожную массу, приминая ложкой. Закройте дно и поставьте пасху в холодильник на 1–3 суток.
- 12** Перед подачей переверните на блюдо и аккуратно снимите пасочницу и марлю.

# Куриный рулет с начинкой из миндаля и изюма



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Важно отбивать филе как можно тоньше



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- куриное филе – 2 шт. (550-600 г.)
- изюм – 100 г.
- миндаль – 30 г.
- желатин сухой – 2 ст.л.
- чеснок – 2 зубчика
- соль, перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Куриное филе промыть, обсушить при помощи бумажного полотенца.
- 2 Нарезать филе тонкими широкими пластинками. Кусочки филе хорошо отбить с двух сторон.
- 3 Разложить пищевую пленку или рукав для запекания и на нее ровным слоем выложить отбитое куриное филе таким образом, чтобы не было пустых мест. Посолить, поперчить и посыпать желатином.
- 4 Чеснок измельчить и посыпать им куриное филе.
- 5 Изюм промыть под горячей водой, высыпать его на куриное мясо вместе с миндалем и распределить.
- 6 Свернуть куриное филе рулетом и завернуть в рукав для запекания. Завязать нитками и положить в кастрюлю с кипящей водой.
- 7 Варить в течение 30-35 минут с момента закипания.
- 8 Рулет достать из воды, положить под гнет и охладить в холодном месте.

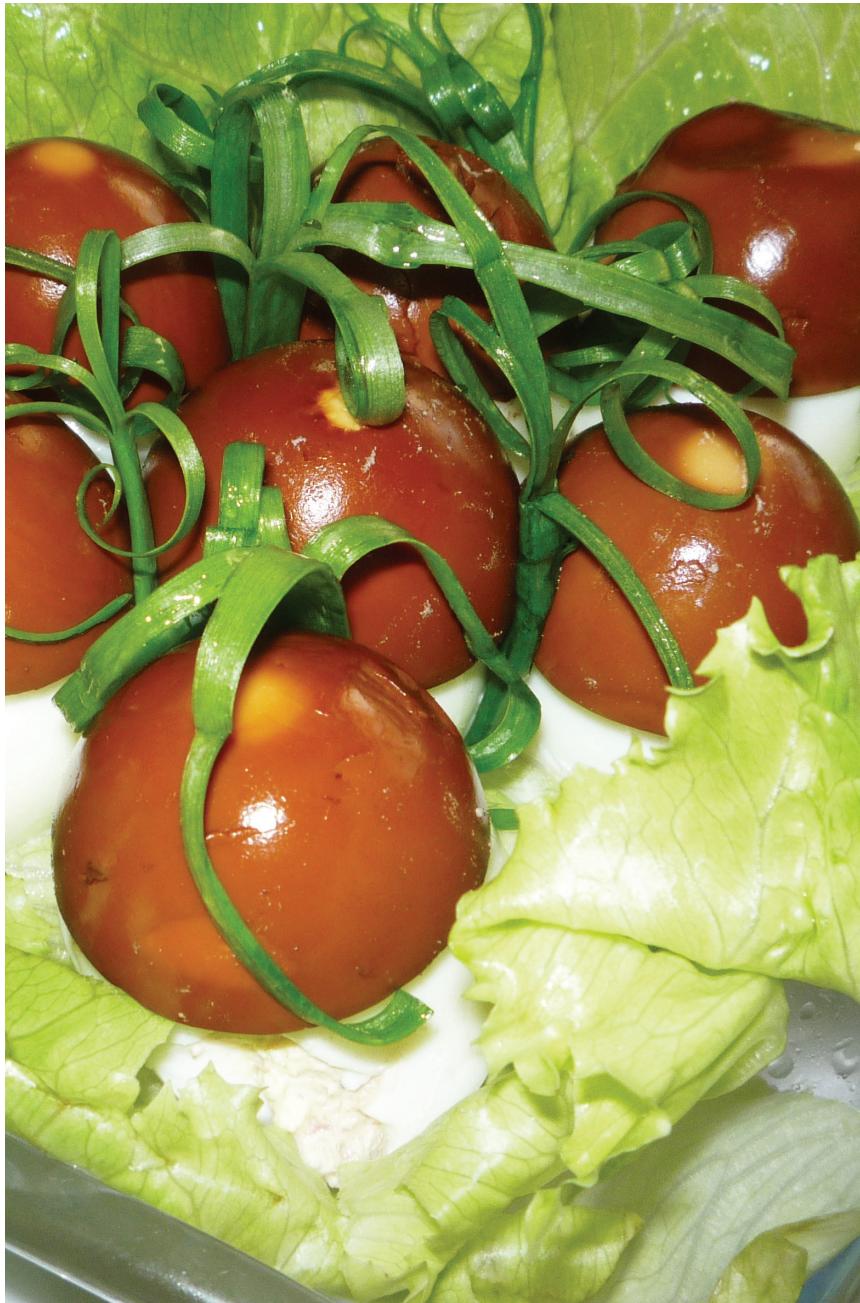
# Фаршированные яйца «Грибная полянка»

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- перепелиные яйца – 20 шт.
- помидоры черри – 10 шт.
- сыр твердый – 30 г.
- сметана
- зелень
- лук репчатый –  $\frac{1}{2}$  маленькой луко-вицы
- растительное масло для обжаривания

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Перепелиные яйца отварите, остудите и очистите. С острой стороны яйца срежьте верхушку на одну четверть, аккуратно достаньте желток.
- 2** Лук репчатый мелко порежьте и обжарьте на растительном масле до прозрачности.
- 3** Соедините лук с измельченными желтками и тертым на мелкую терку сыром.
- 4** Наполните полученной массой белки. Сверху накройте половинками помидоров черри.
- 5** Украсьте блюдо зеленью, поставьте наши грибочки. На “шляпках” сделайте точечки сметаной.



# Шарики с сыром в орехах



## НА ЗАМЕТКУ

Не заворачивайте сыр в полиэтилен. Если вы купили сыр, обернутым в пленку, снимите ее. Оберните сыр листом пергамента



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- карбонад (или ветчина) – 200 г.
- сыр твердый – 50 г.
- яйцо куриное – 2 шт.
- чеснок – 1 зубец
- майонез – 1 ст.л.
- орехи – 70 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Карбонад потереть на мелкой терке.
- 2 Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и потереть на мелкой терке.
- 3 Чеснок пропустить через чесночный пресс.
- 4 Сыр потереть на мелкой терке.
- 5 Орехи мелко порубить.
- 6 Карбонад, сыр, яйца и чеснок перемешать до однородности. Добавить в полученную массу совсем немного майонеза и еще раз все тщательно перемешать.
- 7 Из полученной массы сформовать небольшие шарики. Шарики со всех сторон посыпать измельченными орехами.

# Рулетики из теста «Розочки»

С мясной начинкой

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- фарш мясной – 500 г.
- сливки любой жирности – 250 мл.
- томатная паста – 3-4 ст.л.
- сыр твердый – 100-150 г.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло для жарки



- яйцо – 1 шт.
- вода – 250 мл.
- соль – ½ ч.л.
- мука – сколько возьмет тесто

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Морковь очистите, натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Обжарьте лук вместе с морковью до готовности. Выложите к овощам мясной фарш и, тщательно размешивая его вилкой, чтобы не образовывалось комков, обжарьте.
- 3 В конце обжаривания добавьте измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Полученную начинку остудите.
- 4 Яйцо взбейте вилкой, добавьте соль и горячую воду, перемешайте.
- 5 В глубокую миску высыпьте 3 стакана муки, сделайте небольшое углубление и вылейте туда воду с яйцом.
- 6 Замесите тесто, добавляя муки. Тесто должно получится как на пельмени.
- 7 Тесто накройте миской и оставьте на 30-40 минут. Тесто разделите на две части, раскатайте каждую в прямоугольник, разложите начинку, оставляя края свободными.
- 8 Скатайте тесто в рулет, рулет нарежьте кусочками, длиной около 4-5 см.
- 9 Одну из частей полученных кусочков защепите и выложите их на смазанный маслом противень не вплотную друг к другу, поскольку в процессе запекания они слегка увеличиваются в объеме.
- 10 Сливки соедините с томатной пастой, добавьте стакан воды, слегка посолите и поперчите, перемешайте. Полученным соусом залейте розочки из теста.
- 11 Поставьте в духовку запекаться при температуре 200 градусов около 30-35 минут.
- 12 Достать из духовки, посыпать тертым на мелкой терке сыром и снова запекать около 10 минут до полного расплавления сыра.
- 13 Перед подачей на стол можно присыпать измельченной зеленью.



# Курица в сладком соусе из слив

Для курицы

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- курица или части курицы – 1 кг.
- сливовый соус – 4 ст.л.
- чеснок – 2 зубчика
- соль – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Курицу промыть, обсушить и разрезать на порционные кусочки. Хорошенько посолить, под кожницу уложить тонко нарезанные ломтики чеснока.
- 2 Сверху смазать сливовым соусом и оставить при комнатной темпера-

туре на час промариноваться.

3 Уложить курицу на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 180 градусов в течение 50-60 минут. При необходимости закрыть курицу фольгой.

Для соуса

- ## ИНГРЕДИЕНТЫ
- слива – 1 кг.
  - острый красный перец по вкусу
  - кинза

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сливу промыть, обсушить, разрезать на половинки и удалить косточки. Половинки прокрутить через мясорубку или измельчить в блендере.
- 2 Перец очистить от семян и мелко порезать, выложить к сливам.

3 Сливу поставить на небольшой огонь и варить в течение 20 минут.

4 Теперь в сливу добавить очень мелко порезанную кинзу, соль, сахар и молотый кориандр.

5 Довести до кипения и варить 10 минут.

6 Еще раз взбить сливовый соус блендером, положить в стерилизованную баночку и закатать крышкой.



# ЛЕТО ГОСПОДНЕ



# Лето Господне

Церковное лето начинается с запаха бересковых листьев, которыми украшают храмы в день Святой Троицы или, как еще называют этот праздник — Пятидесятницы. В этот день верующие вспоминают, как через пятьдесят дней после воскресения Христова на апостолов сошел Святой Дух, и они получили способности проповедовать на разных языках, после чего отправились по всему миру с проповедью Евангелия.

На летний период приходится целых два поста. Первый посвящен апостолам Петру и Павлу, более всех потрудившихся в деле проповеди христианства. Петр был простым рыбаком, а Павел — выходцем из элиты, человеком с блестящим образованием и высоким положением в обществе. Но этих двух разных людей объединила

общая вера и стремление жить по заповедям Христа о любви к Богу и ближним.

Другой летний пост — Успенский. Он приходится уже на вторую половину лета, время сбора урожая. Во время этого поста христиане отмечают праздник Преображения Господня, который в народе называют Яблочным Спасом. В этот день Церковь вспоминает таинственное преображение Иисуса Христа перед тремя ближайшими учениками во время молитвы на горе Фавор. Тогда ближайшие апостолы впервые увидели Спасителя во всем величии Его Божественной природы. Так Он хотел ободрить их перед тем как отправиться в Иерусалим, где Ему предстояло претерпеть страдания.

Пост заканчивается праздником Успения Пресвятой Богородицы, который также называют Медовым Спасом. Считается, что к этим дням спасают, соответственно, урожай яблок и меда, которые традиционно освящают в храмах. Успение — день памяти о конце земной жизни Богородицы, но это вовсе не траурная дата для Церкви. Для верующих это не день смерти, но день воссоединения на небесах Матери и Сына, и потому — день праздника и радости.



## ДАТЫ

Вознесение Господне — празднуется на 40-й день после Пасхи.

День Святой Троицы — празднуется на 50-й день после Пасхи.

Петров пост — начинается через неделю после Дня Святой Троицы, а заканчивается

12 июля — в День Петра и Павла.

2 августа — День Пророка Божиего Илии.

14 — 28 августа — Успенский пост.

14 августа — Происхождение (Изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня («Медовый Спас»).

19 августа — Преображение Господне («Яблочный Спас»).

28 августа — Успение Пресвятой Богородицы.



П. Суходольский. «Тромынь день».

# Окрошка

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- картофель отварной – 2-3 шт.
- огурец свежий – 1 шт.
- пучок редиски – 1 шт.
- тертый хрень
- горчица
- нарезанная зелень петрушки и укропа, зеленый лук
- сахар, соль

Для  
кваса

- 1 буханка ржаного хлеба
- 4-5 л. воды
- 4 ст. ложки сахара
- 25 г. дрожжей.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Хлеб для кваса нарезать ломтиками и подсушить в духовке до образования румяной корочки.
- 2 Затем залить кипятком, а через 3-4 часа процедить. К хлебному настою добавить сахар и дрожжи, а для улучшения вкуса – изюм, тмин, имбирь.
- 3 Поставить на два дня в теплое место для брожения.
- 4 Готовый квас процедить и хранить в холодильнике.
- 5 Опустить в хлебный квас нарезанные кубиками картофель и огурец, кружочки редиса, нарезанные стебли зеленого лука.
- 6 Растиреть горчицу с хреном и влить смесь в окрошку.
- 7 Соль и сахар добавить по вкусу.
- 8 Перед подачей на стол посыпать окрошку зеленью петрушки и укропа.



# Щи зеленые, приготовленные без масла

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- молодой картофель – 4 шт.
- морковь – 1 шт.
- щавель, укроп, петрушка – по пучку
- молодая крапива – 200 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Очистить кожуру картофеля, лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем.
- 2** Зелень тщательно промыть в холодной воде, нежные стебли нарезать, старые – отбросить.
- 3** Крапиву мелко нашинковать. Щавель промыть в холодной воде и разорвать на половинки.
- 4** Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток крапиву.
- 5** Натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень добавить в щи и дать им настояться под крышкой.
- 6** Посыпать готовое блюдо зеленью.

## НА ЗАМЕТКУ

Во времена, когда еще не было холодильников, крапива очень помогала дольше сохранять свежесть продуктов. Ее листья можно было положить в молоко и оно могло долго не скисать.



# Рыба, тушенная с зеленым луком

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- рыба – 600 – 800 г.
- мука – 1,5 ст.ложки
- зеленый лук – 400 г.
- лук-порей – 100 г.
- растительное масло – 3 ст.ложки
- томат-пюре – 3 ст. ложки
- чеснок – 2-3 дольки
- соль, перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Подготовленную рыбку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле.

**2** Нацинкованные зеленый лук и лук-порей положить в сотейник с разогретым маслом и слегка обжарить. В конце добавить томатное пюре, растертым с солью чеснок, влить несколько ложек горячей воды и тушить 5 минут.

**3** Выложить на соус рыбку, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 45 минут.

**4** На гарнир подать жареный картофель.



# Малосольные огурцы

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- огурцы (молодые, небольшого размера, крепкие) – 1 кг.
- вода – 1 л.
- соль (крупная, можно морская) – 2-3 ст.л.
- чеснок – 3 зубчика
- зелень для засолки (укроп с зонтиками, листья хрена, стрелка чеснока, вишневая ветка) – 1 большой пучок
- корень хрена – около 5 см.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Огурцы промыть, залить холодной водой и оставить на ночь. После такой процедуры огурцы будут более хрустящими.
- 2** Чтобы огурцы быстрее засолились, отрежьте кончики с двух сторон.
- 3** В емкость для засолки слоями уложить огурцы, зелень и крупно нарезанный чеснок.
- 4** Воду довести до кипения и добавить соль. Дождаться растворения соли и дать воде остывнуть.
- 5** Залить огурцы остывшим соленым раствором, накрыть тарелкой и оставить под прессом (например, банкой с водой) на 1-2 дня.
- 6** Готовые огурцы разрезать на половинки и подать к столу.



# Гороховый суп с орехами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- вода – 2.5-3л.
- горох сушеный (целый или дробленый) – 1/2 стакана
- картофель – 2 шт.
- лук – 1 шт.
- масло растительное – 1 ст.л.
- орехи грецкие (очищенные, измельченные) – 1/4 стакана
- соль, перец молотый черный – по вкусу
- для украшения: зелень свежая, ржаные сухарики

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Горох замачиваем в холодной воде несколько часов, затем отвариваем в подсоленной воде под приоткрытой крышкой до полуготовности гороха.

**2** В это время добавляем в суп очищенный и нарезанный кубиками картофель. Варим до готовности картофеля.

**3** Обжариваем в масле мелко нарезанный лук до прозрачно-

сти.

**4** Добавляем тонко нацинкованную соломкой морковь и обжариваем всё вместе до осветления моркови и добавляем в суп.

**5** Орехи слегка обжариваем на сухой сковороде. Остужаем и толчем их в ступке до мелкой крошки.

**6** Добавляем орехи в суп, выключаем огонь и даем настояться 10 минут.

**7** Перед подачей посыпаем свежей зеленью и добавляем сухарики.





## НА ЗАМЕТКУ

С давних пор на Руси к празднику Илии Пророка хозяйки пекли хлеб и подавали к столу блюда из огурцов и гороха.

# Горох с соусом из помидоров

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- горох – 500 г.
- помидоры – 3 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- соль
- чеснок
- черный молотый перец
- зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Подготовленный желтый круглый горох отварить в подсоленной воде до готовности и слить остатки отвара в отдельную посуду.

**2** Приготовить соус: свежие или консервированные помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать на мелкие кусочки. Положить их в кастрюлю, добавить масло, мелко нарезанный лук, влить оставшийся при варке гороха отвар и прокипятить, пока помидоры не станут совсем мягкие.

**3** Заправить соус растертым с солью чесноком и молотым черным перцем; по желанию добавить в соус немного муки.

**4** Отваренный горох смешать с соусом и прогреть до кипения.

**5** Подавая на стол, обильно посыпать зеленью.

**6** Пропорции продуктов произвольные по вкусу.

# Хлеб на хмельной закваске



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- **вода – 1200 мл.**
- **мука – 2 кг.**
- **отруби – 300 г.**
- **соль – 3 ст. ложки**
- **хмельная закваска – 3 ст.ложки**
- **мед – 1 ст.ложка**
- **растительное масло – 3 ст.ложки**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** В емкости для замеса теста смешать воду, соль, закваску, отруби и 1/2 часть муки.
- 2** Замесить опару и поставить в теплое место подходить на 4-6 часов. Опара готова, когда масса увеличится в объеме в 1,5 - 2 раза.
- 3** В готовую опару добавляют оставшуюся часть муки и хорошо вымешивают полученное тесто.
- 4** Затем делят тесто на 3 части, кладут в смазанные маслом формы и оставляют подходить на 2-4 часа.
- 5** Когда хлеб поднимется до краев формы, верх булки можно смазать маслом и выпекать. Длительность и температура выпекания обуславливается особенностями духовки, обычно это 35-50 минут при 200°C.
- 6** Когда хлеб испечется, его достают из формы, заворачивают в ткань и сбрызгивают водой.

# Монастырские закваски

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- вода – 15 стаканов
- хмель – 2 полные приго-роши
- соль – 1,5 ст.ложки
- сахар – 1 стакан
- пшеничная мука – 400 г.
- очищенный отварной про-тёртый картофель – 1,2 кг.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 В кастрюлю положить хмель и залить водой, накрыть крышкой и кипятить 15-20 минут. Затем смесь процедить и охладить до комнатной температуры.

2 Добавить соль + сахар + 400 гр муки. Всё перемешать и поставить в тепло.

3 Через двое суток добавить картошку и перемешав оставить в тепле ещё на сутки. Несколько раз за это время перемешать. Затем через сутки всё процедить через сито и перелить в бутылки (на 3/4 объёма). Закрыть пробкой и залить парафином. Хранить в холодильнике не больше 1 месяца.

4 На 1 кг муки нужно взять 3 полные ст ложки.

Хмелевые  
закваски



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- сухой хмель – 1 стакан
- вода – 2 стакана
- сахар – 1 ст.ложка
- пшеничная мука – ½ стакана

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Кипятить хмель в 2 стаканах воды до уменьшения воды вдвое.

2 Затем отвару дать постоять 8 часов.

3 Процедить и отжать. Затем 1 стакан отвара залить в поллитровую банку, растворить в нём 1 ст. л. сахара + пол стакана пшеничной муки.

4 Хорошо размешать и накрыть марлей.

5 Этот раствор поставить в тёплое место на двое суток.

6 Закваска должна увеличиться вдвое.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- вода – 0,5 л.
- хмель – 3 ст.ложки
- мёд или сахар – 1 ч.ложка
- мука

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Воду довести до кипения, затем положить в неё хмель и кипятить 15 минут на медленном огне.

2 Процедить и остудить до 40 градусов.

3 Затем добавить мёд или сахар.

4 Размешать и добавить муку до густой сметаны.

5 Поставить в тепло на сутки.

6 Закваска должна увеличиться в 2-3 раза.

7 Хранить в холодильнике.



# Монастырские закваски

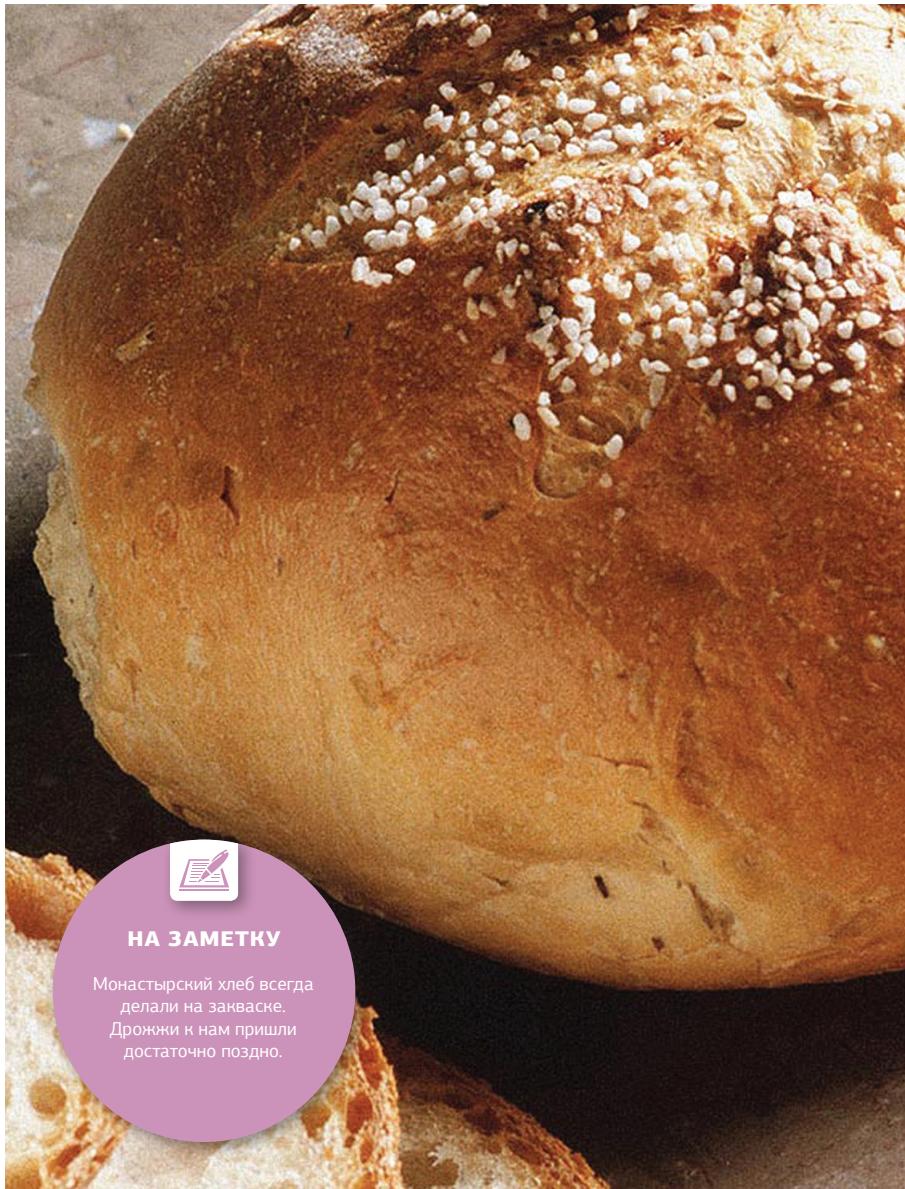
Изюмная закваска

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- изюм из черного винограда с косточкой –  $\frac{1}{2}$  стакана
- мед или сахар – 2 ч.ложки + 1 стакан тёплой воды
- мука – 200 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Всё хорошо размешать и, накрыв плотно крышкой, поставить в тепло.
- Через сутки-две закваска готова.
- На 500-550 гр муки нужно взять 0.5-1 стакан закваски.
- Каждый раз оставлять несколько столовых ложек для изготовления новой закваски.



### НА ЗАМЕТКУ

Монастырский хлеб всегда делали на закваске. Дрожжи к нам пришли достаточно поздно.

# Говядина, запеченная с грибами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- говядина – 160 г.
- топленое сало – 10 г.
- свежие шампиньоны – 20 г.
- луковицы – 2 шт.
- яйцо –  $\frac{1}{2}$  шт.
- красный соус – 100 г.
- соль, специи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 В глиняный горшок положить слегка поджаренные куски говядины.
- 2 Добавить поджаренный лук, отваренные шампиньоны, половину яйца, сваренного вскрутою, залить красным соусом и закрыть крышкой.
- 3 Запекать в духовке до готовности. Подавать к столу с жареным картофелем.

## НА ЗАМЕТКУ

Обычно процесс тушения говядины занимает от 40 минут до 2,5 часов, время приготовления блюда зависит от разновидности мяса и возраста коровы или теленка.



# Салат из печенного сладкого перца

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- болгарский перец – 600 г.
- жугчий перец – 1 стручок
- помидоры – 3 шт.
- маслины – 10 шт.
- грецкие орехи – 2 ст.ложки
- лимон – 1 шт.
- петрушка – 1 пучок
- растительное масло – 5 ст.ложек
- соль – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Перец испечь в духовке, снять с него кожицу и очистить от семян. Разрезать перец вдоль, посолить и остудить.

**2** Половину лимона очистить от кожуры, удалить семена, нарезать маленькими кусочками. Из второй половины лимона выдавить сок, пропустить через мясорубку помидоры, добавить растительное масло, соль.

**3** Дно салатника выложить слоем петрушки, сверху уложить печенный перец и посыпать кусочками лимона, маслинами без косточек, толчеными грецкими орехами и по желанию — мелко нарезанным жгучим перцем.

**4** На этот слой уложить еще ряд перца и посыпать сверху петрушкой.



# Томатный суп с медом и имбирем

## ИНГРЕДИЕНТЫ

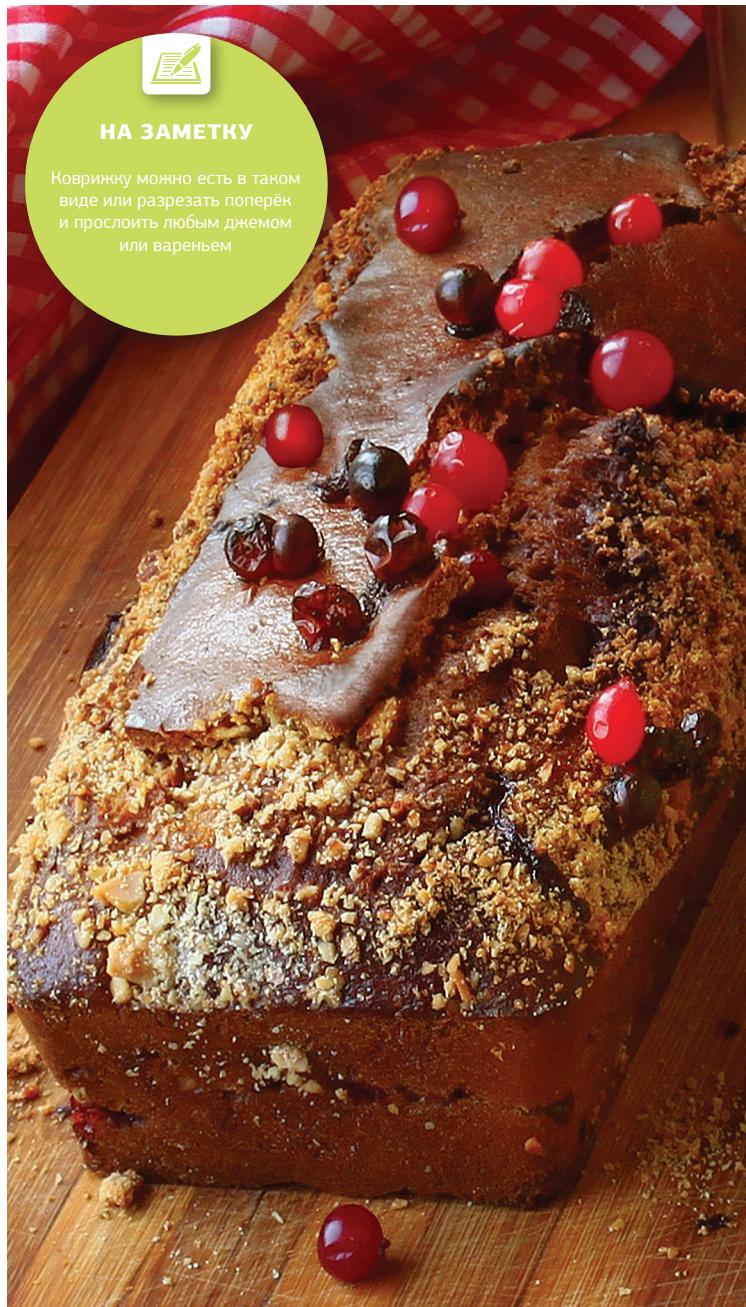
- **томаты в собственном соку – 200 мл.**
- **томатный сок – 100 мл.**
- **помидор – 1 шт.**
- **оливковое масло – 20 мл.**
- **имбирь – 5 г.**
- **красный лук – 30 г.**
- **чеснок – 1 шт.**
- **мед – 2 ч.ложки**
- **перец чили – 10 г.**
- **лавровый лист – 2 шт.**
- **базилик, соль, перец по вкусу.**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Вынимаем томаты из банки и снимаем кожицу, к ним же добавляем их собственный сок.
- 2** Измельчаем массу блендером, но не до однородной массы, а чтобы маленькие кусочки остались.
- 3** В сотейнике на оливковом масле обжариваем нарезанный кубиками лук до золотистой корочки, затем добавляем измельченный чеснок и почти сразу добавляем измельченные томаты в соку.
- 4** Доводим суп до кипения и убавляем огонь, чтобы суп не кипел.
- 5** После этого забрасываем все остальное: мелко рубленный острый перец, лавровый лист, соль и перец по вкусу, сухой базилик, кубики помидор без семян и в самом конце – тонкую соломку корня имбиря и мёд.
- 6** Перемешиваем суп и отставляем на несколько минут, чтобы специи дали аромат, затем наливаем в тарелку и можно подавать к столу.



# Постная медовая коврижка



## НА ЗАМЕТКУ

Коврикну можно есть в таком виде или разрезать пополам и прослойте любым джемом или вареньем

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- сахарный песок – 1 стакан
- вода – 1 стакан
- мед – 2 ст.ложки
- сода – 1 ч.ложка
- разрыхлитель – 0,5 ложки
- какао или кофе – 2 ст.ложки
- изюм – 0,5 стакана
- измельченные орехи – 0,5 стакана
- растительное масло – 0,5 стакана
- мука – 1,5-2 стакана
- корица и кориандер – по щепотке

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, немного нагреть, добавить мёд. Размешать, чтобы сахар и мёд растворились.
- 2 Смешать в отдельной посуде соду, какао или кофе, пряности, потом добавить это в смесь масла, воды и мёда и тщательно вымесить, чтобы не было комков.
- 3 Добавьте орехи, изюм и муку с разрыхлителем. Муки нужно столько, чтобы тесто напоминало густую сметану.
- 4 Выпекать в форме, выстланной пекарской бумагой или смазанной маслом и присыпанной мукой, 30-35 минут при 200 градусах.

# Салат медовый

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- морковь – 2 шт.
- грецкие орехи – 10 шт
- лимон – ½
- мед – 2 ст. ложки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Натереть на крупной терке морковь, добавить размельченные орехи и заправить медом и лимонным соком.



# Салат из свежей тыквы с медом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- тыква – 300 г.
- репа – 200 г.
- мед – 120 г.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с мёдом и оставить на 40 мин.

**2** Репу нарезать мелкими кубиками и хорошо перемешать с тыквой.

**3** Салат можно готовить без репы, тогда стоит добавить клюкву, только её надо пропарить.



# Салат из яблок с корицей

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- яблоко – 1 шт.
- изюм – 1,5 ст. ложки
- лимонный сок – 1 ч. ложка
- мед – 1 ч. ложка
- корица – по вкусу
- мята – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Промоем изюм, зальем его кипятком, еще раз промоем и просушим бумажным полотенцем.
- 2 Вымоеем яблоко, очистим от кожуры по желанию, вынем сердцевину и нарежем небольшими кусочками в салатник.
- 3 Приготовим в отдельной мисочке соус для салата: смешаем лимонный сок, мед, мяту и корицу.
- 4 Переложим к яблокам изюм и добавим соус, тщательно перемешаем салат.



**ОСЕНЬ.  
ВСТРЕЧАЕМ  
ЗИМУ**



# Осень. Встречаем зиму

**О**сенний сезон начинается в Церкви с... нового года. По церковному календарю он отмечается 14 сентября (или 1 по старому стилю). К слову, именно поэтому на 1 сентября приходится день знаний. Традиция начинать учебу именно в этот день восходит еще к церковным школам и семинариям времен средневековья.

Природа движется к увяданию, а христиан впереди ждет еще и Рождественский или Филиппов пост, но и он проникнут радостью ожидания одного из самых чудесных праздников года – Рождества. На осенние дни приходится немало важных церковных дней.



## ДАТЫ

21 сентября – Рождество

Пресвятой Богородицы.

27 сентября – Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня.

14 октября – Покров

Пресвятой Богородицы.

28 ноября – 6 января – Рождественский Пост.

4 декабря – Введение во храм Пресвятой Богородицы.



Воздвижение Креста Господне – воспоминание о том, как через три столетия после евангельских событий и уже после прекращения гонений на христиан в Римской империи, немалыми трудами и в тоже время буквально чудом была найдена великая святыня: крест, на котором был некогда распят Спаситель.

Другой известный праздник осени – Покров Пресвятой Богородицы. Церковь вспоминает чудесное избавление города Константинополя от нашествия варваров. Этот праздник – напоминание всем, о том что Богородица неустранно молиться за всех людей, и у каждого из нас в ее лице есть надежный заступник перед самыми страшными вызовами этого мира.

И, наконец, еще один церковный праздник совпадает сегодня в России с праздником государственным. День народного единства 4 ноября приходится на праздник Казанской иконы Божией матери, и это не случайно. Ведь именно вокруг этого святого образа в 1612 году сплотились участники народного ополчения, положившего конец смуте и гражданской войне, терзавшей страну. Именно перед ним молились вожди ополчения Минин и Пожарский, отправляясь освобождать Москву от иноземных захватчиков.

Б. Кустодиев. «Осень в провинции. Часы питья»



# Бульон из грудинки

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- говяжья грудинка – 1,5 кг.
- морковь – 30 г.
- коренья белые – 30 г.
- репчатый лук – 35 г.
- вода – 4 л.
- соль – 25 г.
- зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Говяжью грудинку промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить в течение 5 часов.
- 2 За полчаса до готовности добавить пучок зелени, соль, морковь и лук.
- 3 Готовый бульон охладить и проце-дить через салфетку.



## НА ЗАМЕТКУ

Опытные повара размешивают суп. Медленными круговыми движениями они достигают правильной густоты супа и не разрушают вареные овощи.

Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист! Он прекрасен при варке, а потом лишь портит вкус. А толченый чеснок добавляйте в конце варки



# Бульон куриный



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- курица – 1 кг.
- перец
- луковицы – 2 шт.
- зелень, соль

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Тушку курицы обработать, залить горячей водой, добавить соль и поставить варить.
- 2** После закипания нагрев уменьшить и довести курицу до готовности почти без кипения бульона, периодически снимая пену.
- 3** За час до конца варки добавить в бульон целые головки лука, а за 15-20 минут до готовности ввести горький и душистый перец.
- 4** Готовую курицу вынуть, нарубить порционными кусками и хранить в горячем бульоне. Перед подачей бульон процедить и вскипятить.



## НА ЗАМЕТКУ

Если вы нечаянно пересолили бульон, положите в чистую тряпочку стакан хорошей муки или чисто просеянного риса и прокипятите в пересоленном бульоне.

Мука и рис впитают соль.

ОСЕНЬ. ВСТРЕЧАЕМ ЗИМУ

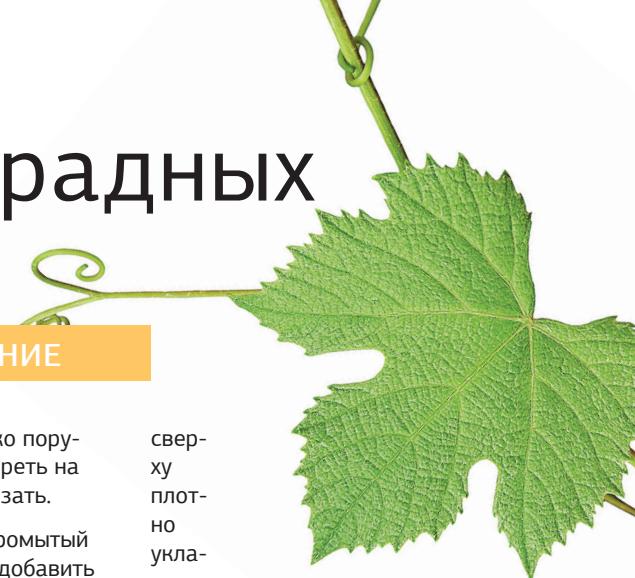
# Голубцы в виноградных листьях

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- **листья виноградные**
- **рис круглый – 300-400 г.**
- **лук репчатый – 0,5-0,6 кг.**
- **морковь – 2 шт.**
- **капуста белокочанная – 1/4 небольшого кочана**
- **зелень (петрушка, укроп, лук зеленый, можно и сухие)**
- **соль, перец по вкусу**
- **масло подсолнечное – 8 ст. л.**
- **вода (горячая подготовленная, вода+соль(0,5ч.л.)+лимонная кислота (0,25 ч.л.) – 0,5 л**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Капусту очень мелко порубить. Морковь натереть на терке. Лук мелко нарезать.
- 2 Капусту сырую и промытый рис смешать, туда добавить порезанную зелень.
- 3 Лук с морковью потушить в масле, в конце подлить чуть-чуть горячей воды, добавить в фарш. Все хорошоенькo перемешать.
- 4 Берем листик, выкладываем на него неполную чайную ложечку фарша, заворачиваем. Дно кастрюли или казана выстилаем одним слоем листиков и сверху плотно укладываем голубцы. Заливаем подготовленной водой, вровень с голубцами, и сверху накрываем листиками. Можно накрыть тарелочкой, если не осталось листьев.
- 5 Довести до кипения и варить на маленьком огне около часа, не открывая крышки. Вода должна выкипеть.



# Картофельная бабка

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- картофель – 1 кг.
- растительное масло – 3 ст. ложки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Картофель очистить, натереть, добавить соль, перец, тщательно перемешать.
- 2** В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить подготовленный картофель, разровнять и жарить, не перемешивая.
- 3** Как только картофель подрумянится снизу, убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и выдержать так 10-15 минут, чтобы он спекся в одну лепешку.
- 4** Затем с помощью тарелки перевернуть на другую сторону и жарить, пока лепешка не подрумянится снизу.



# Макароны с тыквой



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- макароны – 500 г.
- тыква – 400 г.
- чеснок – 6 зубчиков
- томатный сок –  $\frac{1}{2}$  чашки
- растительное масло –  $\frac{1}{2}$  чашки
- соль, черный перец – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Отварить макароны, откинуть их на дуршлаг и отставить в сторону.
- 2 В сотейнике обжарить на растительном масле очищенную и нарезанную на тонкие ломтики тыкву, не давая ей поддумывать, посолить, поперчить.
- 3 Перемешать макароны и тыкву и сразу же подать к столу. При желании можно к тыкве во время тушения добавить немного томатного сока.



## НА ЗАМЕТКУ

Тыква может храниться достаточно долго. Неразрезанные плоды можно сберечь до весны в прохладном, сухом и хорошо проветриваемом помещении. Разрезанная на кусочки и очищенная от мякоти и семечек тыква может без вреда лежать в морозильнике от 6 до 12 месяцев.

# Рыбный рулет

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- рыбное филе – 1 кг.
- лук репчатый – 200 г.
- яйца – 4-5 шт.
- зелень – 30-50 г.
- перец черный молотый
- соль – по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Лук репчатый очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле.
- 2** Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.
- 3** Рыбное филе без костей провернуть через мясорубку, перемешать с луком, зеленью и измельченными яйцами, добавив по вкусу соль и черный молотый перец.
- 4** Фарш разложить на поверхность тонко раскатанного пресного теста, скатать с фаршем в рулет и запечь в духовке.



## НА ЗАМЕТКУ

Перед жаркой рыбу нужно обвалять в сухарях или муке, смешанных с тертым сыром. При чистке скользкой рыбы нужно опускать пальцы в соль – это облегчит труд.



# Рождественская кутья (сочиво)

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- пшеница – 400 г.
- мак – 200 г.
- орехи чищенные – 1 стакан
- мед – 3-4 ст.ложки
- изюм – 1/3 ст.ложки
- кипяченая вода – 1 стакан

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Пшеницу промыть, залить холодной водой 1:2 и варить до готовности. Процедить и остудить.

**2** Мак заварить кипятком и варить до тех пор, пока не будет рассыпчатый. После чего его тщательно отцедить и перекрутить через мясорубку.

**3** Изюм запарить кипятком.

**4** Сваренный мак перемешать с пшеницей, добавить измельченные орехи, изюм, мед и сахар по вкусу.



## НА ЗАМЕТКУ

К кутье принято подавать в отдельном соуснике постное молоко, которое делается из мака, гречихи или лесных орехов, или из их смеси, или из миндаля. Соответственно получается маковое, ореховое или миндальное молоко.



## **«Книга постов и праздников»**

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору  
в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ

---

УДК

ББК

ISBN

**Учредитель, редакция и издатель:**

(©) ООО «ИД «КАРДОС»

**Адрес:**

115088, г.Москва, ул.Угрешская, д.2, стр.15

**Сайт:**

[www.kardos.ru](http://www.kardos.ru)

**Редакция:**

Главный редактор – Мария Забарова

Выпускающий редактор – Мария Ермаченко

Координатор проекта – Алексей Соколов

Верстка – Мария Иванова

Тираж отпечатан в ООО «Типография Михайлова – С»,  
г. Смоленск.

Адрес: 214020 г. Смоленск, ул. Шевченко, дом 86

тел. (4812) 31-09-59, 31-02-08, 31-32-98, 31-31-82

Подписано в печать по плану: 15.11.2014

Подписано в печать фактически: 15.11.2014

Дата выхода в свет:

Общий тираж – экз.

Издание для читателей 12+

Цена – свободная

Периодичность выхода

Использованы фотоматериалы ИД «ФОМА» и [lori.ru](http://lori.ru)

Перепечатка любых материалов без письменного согласия  
издателя запрещена.

Проект выходит при поддержке ИД «Фома».

**FOMA.RU**

Макет издания разработан ИД «Фома»