

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №1

На нашей
КУХНЕ

Постные рецепты

**Отлично
и для тех,
кто хочет
похудеть!**

16+

19001



90 вариантов



На горячее

- ✓ Вкуснейшие супы без мяса
- ✓ Грибочки в дело!
- ✓ Котлеты из круп и овощей

Закуска

- ✓ Картофельная фокачча
- ✓ Самое интересное из тофу
- ✓ Спринг-роллы, как в Азии



К чаю

- ✓ Роскошные пироги
- ✓ Что такое яблочный сыр
- ✓ Сорбет вместо мороженого



Новинка!

СУПЕРПОЛЕЗНЫЙ ЖУРНАЛ для женщин 50+



MEDIA GROUP

«Лучшие рецепты
наших читателей —
На нашей кухне» —
спецвыпуск «Постные
рецепты» № 1.

Дата выхода в свет: 4 февраля 2019 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ:

ООО «Бауэр Медиа».
Издание зарегистрировано
в Федеральной службе
по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС77-64573
от 22.01.2016

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ангела Добровольская

БИЛЬДРЕДАКТОР:

Екатерина Егорова

ДИЗАЙН И ВЕРСТКА:

Юлия Алейникова

КОРРЕКТОР:

Татьяна Кондрашова

КООРДИНАТОР РЕДАКЦИИ:

Наталья Овчаренко

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

В России: ООО «ТДС». Тел. (495)
974-76-08, факс (495) 974-88-91,
e-mail: tds@BauerMedia.ru

В Белоруссии: ООО «Росчерк»,
г. Минск, ул. Авангардная, 48а.
Тел. (017) 299-92-61/62

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ:

(495) 788-00-96, adv@bauermedia.ru
За достоверность рекламы
несет ответственность рекламодатель

СЛУЖБА ПОДПИСКИ:

В России. Подписка с любого
месяца на почте. В каталоге
российской прессы «Почта России»
подписные индексы — 10181,
П5374

В Белоруссии. В каталоге
белорусской прессы «Белпочта»
подписной индекс — 14300

ВНИМАНИЕ! Перепечатка
и использование материалов
только с письменного разрешения
редакции

В выпуске использованы
фотографии читателей
и агентств Depositphotos, Shutterstock,
City Food&Foto, Hamburg

ТИРАЖ: 300 000 экз.
Подписано в печать: 25.01.2019

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127015, г. Москва,
ул. Вятская, 49, строение 2.
Тел./факс (495) 974-73-83,
e-mail: nnk@bauermedia.ru

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

127287, г. Москва, а/я 20,
редакция «На нашей кухне»

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ

Первый полиграфический комбинат,
143405, Московская область,
Красногорский район, п/о
«Красногорск-5»,
4-й км Ильинского шоссе
Розничная цена свободная

Новинка! СУПЕРСОВЕТЫ для женщин 50+

НАШ совет

№ 2
ФЕВРАЛЬ
2019

ПРАКТИЧНО • ВАЖНО • ПРОВЕРЕНО

Выходит один раз в две недели

О ПОЛЬЗЕ СОЛИ для людей старше 50 лет

• помогает от мигрени • снижает
давление • регулирует работу
щитовидной железы **стр. 20**



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ
Цитрусовые **стр. 21**
как вырастить дома
ПЛЮС • спасаем подгоревшие
кастрюли • избавляемся
от рыжих муравьев **стр. 22**

КАК ОТСУДИТЬ ДЕНЬГИ ЗА ОШИБКИ ВРАЧЕЙ **стр. 23**

ДОМАШНИЕ МАСКИ
НЕДОРОГИЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
от всех проблем зрелой кожи **стр. 24**

Важно 50+ для дам

- УХОД ЗА ДЕСНАМИ **стр. 6**
- ЗАМЕНИТЕЛИ МОЛОКА **стр. 8**
- ДИЕТА ОТ ВАРИКОЗА **стр. 24**

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ВТЯНУТЬ В РЕКЛАМНУЮ ПРЕЗЕНТАЦИЮ **стр. 4**



Аферисты навязывают нам модные «новинки»

ДИВНОЕ ДИВЕЕВО
Святая обитель, наполняющая
сердце радостью
и утешением **стр. 30**



ВАШ ВНУК **стр. 32**
НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ?
Советы психолога,
как накормить малоежку



РЕКОМЕНДУЕМ! РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ — СЫТНЫЕ БЛЮДА ИЗ КРУП **стр. 22**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ ОТ
МОШЕННИКОВ И АФЕРИСТОВ

ФИТОТЕРАПИЯ И ЛЕЧЕНИЕ
НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ

ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ
С ДЕТЬМИ И ВНУКАМИ

ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ: ДОМ,
САД, РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

НЕ ПРОПУСТИТЕ! УЖЕ В КИОСКАХ!

16+ Реклама

16+

Постимся с умом

*Портится настроение.
Как наладить?*

Буквально в первую неделю поста многие становятся раздражительными: начинают либо реветь, либо кричать из-за пустяков. Ну и какой это пост? Держите эмоции под контролем. С первого же дня возьмите за правило раз в день пить чай из ромашки, мяты или травяного успокоительного сбора. Не смотрите новости, криминал, боевики и ток-шоу.

Обязательно принимайте поливитамины и ешьте фрукты, зелень, орехи и морепродукты (мидий, креветки, кальмаров) — это вернет вам и настроение, и энергию!

Чем заменить мясо, сыр, молоко?

ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

НА ЧТО МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

Мясо, птица, рыба



Бобовые (фасоль, нут, чечевица, горох), грибы, крупы, орехи, брокколи

Молоко коровье



Молоко соевое, миндальное, овсяное, рисовое, ореховое

Йогурт, сметана, майонез



Кисель, соевый йогурт, соевая сметана, соевый майонез

Сыр



Паштеты из бобовых, тофу (соевый сыр)

Сливочное масло



Растительные масла

Шоколадные конфеты



Халва, мармелад на пектине, леденцы, фруктовая карамель, горький шоколад, варенье, мед

Мороженое



Сорбет

В постные дни обычно едят много картофеля, макарон и белого хлеба. Но эти продукты усваиваются за короткое время, поэтому чувство голода быстро возвращается. Лучше заменить их медленными углеводами: овощами, гречкой, овсянкой.

Детям без мяса опасно!

Каждый год врачи буквально бьют в набат во время Великого поста. Многие родители на 48 дней лишают не только себя, но и своих детей пищи животного происхождения. А для последних это может обернуться катастрофой! **Животный белок — главный строительный материал для детского и подросткового организма.** Недостаток белка в питании, особенно в детском и юношеском возрасте, приводит к выраженной задержке не только физического, но и психического развития. Точно так же недостаток белка недопустим в период беременности и кормления у женщин!

Как обернуть пост здоровью на пользу?

Возьмите ручку, лист бумаги и распишите постное меню на неделю, учитывая перекусы. Кстати, врачи советуют **в пост питаться каждые 3 часа и пить 2 л воды в сутки и более.**

Старайтесь, чтобы ваше питание было сбалансированным. Не ешьте сутками напролет только картошку, макароны или хлеб: от такой еды вы станете толстой и раздражительной. Расписанное на листке меню как раз позволит увидеть наглядно, чего недостает вашему организму, и скорректировать свою постную еду. По мнению врачей, если все делать с умом, то пост даже полезен для взрослого организма. **В это время организм отдыхает от усиленной работы по перевариванию мясной пищи и очищается от токсинов.**

Не переплачивайте за «постное»!

✓ Не покупайте на надпись на продуктах «постный». Такие стоят дороже. Сначала внимательно прочтите этикетку. Если в составе нет ингредиентов животного происхождения, то и без слова «постный» берите продукт смело!

✓ Загляды-вайте в специальные магазины для вегетарианцев. Там можно найти много интересного: постные йогурт, сыр. Кстати, подобные магазины есть и в интернете.

Супы без мяса

Легкие, питательные,
а главное – безумно
полезные!



Монастырский суп-пюре

На 3–4 порции

- 4 крупных помидора
- 3 картофелины
- 150 г корня сельдерея
- 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла
- 1/2 ч. ложки паприки • соль
- черный молотый перец
- зелень (базилик, укроп, кинза или петрушка)

Готовим:

1. Очищенный корень сельдерея и луковицу нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на

масле до мягкости и золотистого цвета. Добавьте очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Обжарьте все вместе 3–4 мин., помешивая.

2. Положите овощи в 700 мл кипятка и варите до готовности.

3. Снимите с помидоров кожицу и измельчите их в кашицу.

4. Добавьте измельченные помидоры к овощам. Посолите, поперчите. Варите 10 мин., после чего пробейте суп погружным блендером. При подаче посыпьте молотой паприкой и приправьте свежей зеленью.

Время
приготовле-
ния:
1 час

Борщ с нутом и овощами

На 4–5 порций

- 200 г белокочанной капусты
- 100 г корня сельдерея
- 2 картофелины • 2 свеклы
- 1 морковь • 1 луковица
- 100 г нута
- 2 зубчика чеснока • 2 лавровых листа
- 1 пучок зелени • соль
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 5 горошин душистого перца
- 1/4 ч. ложки лимонной кислоты
- 1/4 ч. ложки молотого кориандра
- черный молотый перец

Готовим:

1. Замочите нут в стакане холодной воды на 8 часов, затем слейте жидкость и промойте. Переложите в кастрюлю с 1,5 л холодной воды, доведите до кипения и варите 45 мин.

2. Очистите морковь, корень сельдерея и лук. Морковь нарежьте небольшими кусочками, сельдерей и лук – мелкими кубиками. Обжарьте на масле до мягкости.

3. Свеклу почистите, нарежьте брусочками. Добавьте к овощам и обжарьте на маленьком огне до мягкости. Положите томатную пасту и лимонную кислоту, перемешайте.

4. Когда нут станет мягким, добавьте очищенный и нарезанный ломтиками картофель, нашинкованную капусту и варите до их готовности.

5. Положите в борщ овощную зажарку, лавровый лист и душистый перец. Варите еще 10 мин. В конце посолите, поперчите, добавьте кориандр, рубленый чеснок и зелень. Потомите борщ 3–4 мин., выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 10 мин.

Время
приготовле-
ния: 1,5 часа
Время ожи-
дания:
8 часов



Кулеш с грибами

На 5–6 порций

- 200 г шампиньонов • 2 картофелины
- 150 г корня сельдерея • 1 морковь
- 130 г пшенной крупы • 1 луковица
- 3 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. В 1,2 л кипящей воды сварите пшенку и картофель, нарезанный кубиками.

2. Очистите морковь, корень сельдерея и лук. Морковь натрите на крупной терке, сельдерей и лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на масле до мягкости. Шампиньоны нарежьте ломтиками и тоже обжарьте.

3. Добавьте к картофелю овощную зажарку, грибы, соль и перец по вкусу. Доведите до кипения и поварите еще 3–4 мин.

Время
пригото-
вления:
40 мин.

Суп с корнем сельдерея

На 3–4 порции

- 200 г корня сельдерея
- 1 крупная морковь
- 1 луковица
- 2 ст. ложки овсяных хлопьев

- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 веточки свежего тимьяна (или 1 ч. ложка сушеного)
- черный молотый перец
- соль

НА ЗАМЕТКУ

- ✓ В сельдерее есть два особенных феромона. Ученые рекомендуют пожевать его стебель для поднятия уровня сексуального возбуждения.
- ✓ Следует готовить сельдерей немедленно после того, как он был нарезан.
- ✓ Выбирайте сельдерей с вертикальными стеблями, которые щелкают при сгибании.
- ✓ Чем темнее цвет растения, тем сильнее его аромат в блюде.

Готовим:

1. Вымойте и очистите корень сельдерея. Натрите его на мелкой терке и обжарьте на растительном масле, постоянно помешивая, до золотистого цвета.
2. Очистите луковицу и морковь. Лук нарежьте небольшими кубиками, морковь крупно натрите. Добавьте к сельдерее и жарьте еще 5 мин.

3. Доведите 600 мл воды до кипения, залейте овощи и сварите их до мягкости. Добавьте овсяные хлопья, соль, перец и тимьян. Перемешайте и варите еще 3–4 мин. Затем дайте готовому супу настоять-

ся под крышкой несколько минут и подавайте горячим.

Время приготовления:
45 мин.



Постный гороховый суп

На 5–6 порций

- 120 г сушеного колотого гороха
- 3 картофелины
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 небольшой пучок укропа
- 3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист • соль

кипения и проварите в течение 30 мин.

2. Морковь и лук очистите, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте на растительном масле до мягкости и золотистого цвета.
3. Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками, добавьте к гороху.
4. Положите в суп лавровый лист и душистый перец, варите еще 15 мин., после чего добавьте овощную зажарку. Готовьте еще 10 мин. В конце посолите и посыпьте нарубленным укропом.

Готовим:

1. Промойте горох, залейте его 1,5 л холодной воды, доведите до

Время приготовления:
1 час



Время приготовления:
40 мин.

Овощной суп со шпинатом

На 5–6 порций

- 1 крупная картофелина
- 1 средняя морковь
- 100 г свежего шпината
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г брокколи
- 100 г консервированного зеленого горошка
- соль

Готовим:

1. Очистите и нарежьте картофель крупными кубиками, а морковь — небольшими ломтиками. Положите овощи в 1,5 л кипящей воды и сварите почти до готовности.
2. Брокколи разберите на соцветия. Добавьте в суп, положите горошек и кукурузу, поварите 5–7 мин.

3. Шпинат тщательно промойте, нарубите ножом, положите в суп, посолите и готовьте еще 3–4 мин. Подавайте горячим.

СЫРОЙ ИЛИ ВАРЕННЫЙ?

В шпинате огромное количество витаминов и микроэлементов. Но не все знают, что в нем содержатся оксалаты, которые мешают организму усвоить полезные вещества из этого растения. При нагревании оксалаты разрушаются, поэтому шпинат лучше употреблять в вареном или припущенном виде — так он принесет максимальную пользу.



Гречка с маринованными огурцами и грибами



На 4–5 порций

- 1 стакан гречневой крупы
- 100 г корня сельдерея
- 1 крупная морковь
- 1 луковица
- 100 г маринованных огурцов
- 100 г маринованных грибов
- 100 г консервированной кукурузы
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 3 ст. ложки растительного масла • черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Очищенный корень сельдерея, морковь и луковицу нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном

масле в глубокой сковороде до золотистого цвета.

2. Гречневую крупу промойте и добавьте к овощам. Туда же положите консервированные зеленый горошек и кукурузу (маринад заранее слейте).

3. Залейте все 2,5 стакана кипятка, перемешайте, накройте крышкой и готовьте на маленьком огне около 15 мин., до готовности гречки.

4. В конце добавьте нарезанные кубиками огурцы и грибы. Посолите, поперчите по вкусу. Потомите гречку с овощами еще 2–3 мин. под крышкой и подавайте горячей.

Время приготовления:
40 мин.

Капуста с картофелем и черносливом

На 6–7 порций

- 700 г белокочанной капусты
- 500 г картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 100 г чернослива
- 100 мл растительного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 лавровый лист
- 3 горошины душистого перца
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Очистите овощи. В казане или толстостенной кастрюле раскалите масло. Лук нарезать мелко, морковь — четвертинками кружочков. Переложите в масло и обжаривай-

те на сильном огне, интенсивно помешивая.

2. Картофель нарежьте крупными кубиками, добавьте к овощам, продолжайте обжаривать.

3. Добавьте нашинкованную капусту. Обжаривайте на сильном огне.

4. Чернослив без косточек промойте, разрежьте вдоль пополам. Добавьте в казан, перемешайте. Приправьте томатной пастой, солью, перцем. Положите лавровый лист и перец горошком. Залейте 1,5–2 стаканами кипятка (в зависимости от сочности капусты), перемешайте и готовьте под крышкой на слабом огне до мягкости капусты.

Время приготовления:
1 час



Постная



Перловка с грибами (в мультиварке)

На 3–4 порции

- 1 стакан перловой крупы
- 100 г сушеных грибов или 500 г свежих
- 1 луковица
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка соли

Готовим:

1. Хорошенько промойте перловую крупу и замочите ее в холодной воде на пару часов.

2. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Сушеные грибы замочите в воде примерно на 40 мин., затем варите в течение 15 мин. после

закипания в подсоленной воде. Остудите и мелко нарежьте. Если же у вас свежие грибы, просто нарежьте их.

3. Переложите в мультиварку грибы и лук, влейте масло и готовьте при режиме «Жарка» или «Выпечка» 20 мин., до легкого зарумянивания.

4. Положите к грибам перловку, перемешайте. Влейте 2 стакана кипятка, посолите. Крышку мультиварки закройте и готовьте при режиме «Каша/Крупы» 40 мин.

Время приготовления:
1,5 часа

Время ожидания: 2 часа

Манты с тыквой и картофелем



На 10 штук

Для теста:

- 200 г муки • 1 ч. ложка растительного масла
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/2 ч. ложки сахара

Для начинки:

- 150 г тыквы
- 1 крупная картофелина
- 1 средняя луковица
- 2 ст. ложки растительного масла • 1 зубчик чеснока
- 1 веточка тимьяна • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Для теста просейте муку, смешайте с сахаром и солью. Влейте 1/2 стакана кипятка, добавьте масло, перемешайте

ложкой, после чего замесите плотное, но не очень тугое тесто. Накройте полотенцем и дайте отдохнуть 30 мин.

2. Для начинки нарежьте мелкими кубиками тыкву, картофель и лук. Перемешайте, добавьте масло, измельченный чеснок, тимьян, соль и перец по вкусу.

3. Вымесите тесто еще раз, скатайте колбаску и разрежьте ее на 10 частей. Раскатайте каждую в тонкий круглый пласт. В центр каждой лепешки положите начинку (примерно 1 ст. ложку), слепите манты. Переложите их во вставку мультиварки или в пароварку, смазанную маслом. Готовьте 15 мин.

Время приготовления: 1 час

Трапеза

Паста с тыквенным соусом, маринованной свеклой и томатной брускеттой

На 4–5 порций

- 400 г макарон • соль

Для свеклы:

- 800 г свеклы
- 3 ст. ложки уксуса (9%)
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка соли

Для брускетты:

- 6 кусочков батона
- 1 помидор
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка сушеного базилика
- 1 ст. ложка оливкового масла

Для соуса:

- 500 г тыквы • 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- горсть грецких орехов
- 1/2 ч. ложки тимьяна
- растительное масло

Готовим:

1. Свеклу отварите, очистите, уложите плотно в банку (если корнеплоды большие, разрежьте на 3–4 части), добавьте соль, сахар, уксус, залейте кипятком. Сразу закатайте. Когда банка остынет, уберите в хо-

лодильник на ночь, а лучше на 2–3 дня.

2. Отварите макароны в подсоленной воде.

3. Для брускетты кусочки батона обжарьте с двух сторон. Нарежьте помидор и немного потушите с базиликом и чесноком на масле. Выложите на батон.

4. Для тыквенного соуса обжарьте на масле лук, нарезанный кубиками, с чесноком до мягкости. Добавьте к ним кусочки тыквы и томите на минимальном огне под крышкой до мягкости. Влейте немного воды, посолите, поперчите, приправьте тимьяном. Измельчи-

те блендером в пюре, добавьте орешки.

Время приготовления свеклы: 2 часа

Время ожидания: ночь

Время приготовления брускетты: 20 мин.

Время приготовления макарон: 20 мин.



Тем, кто очень любит мясо, держать пост нелегко. Выручают такие котлеты. С ними имеет место некий зрительный обман, в итоге овощной котлетой вы наедаетесь, да и наслаждаетесь так же, как и мясной.

Котлеты овощные...

Луковые

На 9 штук

- 2 средние луковицы
- 1 картофелина
- 2–2,5 стакана томатного сока (из пакета)
- 3 ст. ложки манной крупы
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Лук очистите и порежьте как можно мельче. Чеснок пропустите через пресс. Картофель очистите и мелко натрите.

2. Смешайте лук, чеснок, картофель, манку, посолите, поперчите, еще раз перемешайте и оставьте на 10 мин., чтобы крупа разбухла и впитала в себя жидкость.

3. Из полученной массы слепите небольшие котлетки. Обжарьте их с двух сторон.

4. Котлетки переложите в глубокую кастрюлю, залейте томатным соком, тушите под крышкой 15–20 мин.

Время приготовления:
1 час



Морковные



На 7–8 штук

- 1 кг моркови
- 100 г манной крупы
- 5–6 веточек петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. ложки паприки
- растительное масло
- панировочные сухари
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Морковь отварите, очистите и мелко натрите.

2. Чеснок пропустите через пресс. Петрушку измельчите.

3. Соедините морковь, манку, петрушку, чеснок, специи и немного соли, перемешайте и оставьте на 40 мин., чтобы манка набухла.

4. Из полученной массы лепите небольшие котлетки, обваливайте их в сухарях и жарьте на масле с двух сторон до румяной корочки.

Время приготовления:
1 час 20 мин.

Капустные

На 14 штук

- 700 г белокочанной капусты
- 5 средних картофелин
- 1 морковь
- 4 ст. ложки манной крупы
- 1 ч. ложка сушеного чеснока
- 1 ч. ложка сушеного сельдерея
- панировочные сухари
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Картофель очистите, отварите и разомните в пюре, разбавляя водой. Пюре долж-

но быть густым! Посолите его и поперчите по вкусу.

2. Капусту натрите на средней терке. На мелкой натрите морковь.

3. Соедините вместе капусту, морковь, манную крупу, чеснок и сельдерей. Немного посолите и поперчите. Все хорошенько перемешайте и оставьте на 15 мин.

4. В капустную массу добавьте картофельное пюре, перемешайте.

5. Лепите небольшие котлеты, обваливайте их в сухарях, жарьте на масле с двух сторон.

Время приготовления:
45–50 мин.

НА ЗАМЕТКУ

✓ Панировать котлеты можно еще и в муке или манной крупе.

✓ Обжаривайте только на рафиниро-

ванном масле и на небольшом его количестве, иначе получите жирные котлеты с привкусом масла.



Овсяные

На 6–7 штук

- 100 г (1 стакан) геркулеса
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 стакана овощного подсолненного бульона
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Овсяные хлопья залейте бульоном и оставьте на 30 мин.
2. Лук очистите и нарежьте как можно мельче, лучше даже натереть. Чеснок пропустите через пресс.

3. Картофель очистите и натрите на средней терке.

4. Смешайте разбухшие овсяные хлопья, лук, чеснок и картофель, посолите, поперчите, оставьте еще на 15 мин.

5. Влажными руками лепите котлетки и жарьте их на масле с двух сторон.

Время приготовления:
50 мин.

В ТЕМУ

→ Хлопья используйте не быстрого приготовления, иначе котлетки развалятся.

→ Бульон можно сделать из кубика с грибным или овощным вкусом.



...и крупяные

Они намного сытнее, чем овощные, поэтому их можно подать без гарнира.

Гречневые



На 13 штук

- 1 стакан гречневой крупы
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- небольшой пучок укропа
- 4–5 ст. ложек растительного масла
- соль
- панировочные сухари
- черный молотый перец

Готовим:

1. Гречку отварите до готовности в подсоленной воде.
2. Нарежьте мелкими кубиками лук, натрите морковь,

пропустите через пресс чеснок. Все вместе обжарьте.

3. Мелко нарежьте грибы, обжарьте. Смешайте грибы, обжаренные овощи и гречку, покрошите туда укроп, поперчите и посолите по вкусу.

4. Все тщательно перемешайте руками, чтобы масса стала вязкой.

5. Сформируйте котлетки (удобнее это делать мокрыми руками), обжарьте на растительном масле на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.

Время приготовления:
40–45 мин.

Рисовые

На 5–6 штук

- 1 стакан риса (лучше красноводарского)
- 1 крупный картофель
- 1 луковица
- 1 морковь
- панировочные сухари
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Мелко нарежьте лук, мелко натрите морковь, обжарьте.

2. Отварите картофель в мундире, очистите, натрите на мелкой терке.

3. Рис отварите. Он должен получиться как каша.

4. Смешайте рис, тертый картофель, обжаренные овощи, поперчите, посолите. Все хорошо перемешайте и сформируйте котлетки. Обваляйте их в сухарях и жарьте с двух сторон до румяной корочки.

Время приготовления: 1 час



Рис с грибами и фасолью

На 5–6 порций

- 500 г говяжьего фарша
- 300–400 г шампиньонов
- 1 луковица • 1 морковь
- 4 зубчика чеснока
- 800 г консервированных помидоров • петрушка
- 1/2 стакана риса
- по 1 банке консервированных фасоли и кукурузы
- по 1/2 ч. ложки кориандра, орегано, зиры, паприки
- растительное масло • соль

ПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Рис замочите на 3 часа.
2. Обжарьте лук с морковкой, чесноком и специями на масле.

Добавьте нарезанные грибы, обжаривайте 1–2 мин. После чего выложите томаты, тушите 2–3 мин.

3. Положите рис, тушите 2–3 мин., затем влейте 1 стакан воды и продолжайте тушить еще 20 мин. Добавьте фасоль, кукурузу и тушите еще 2–3 мин. В конце посолите, покрошите зелень.

НЕПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

Из фарша скатайте мелкие фрикадельки и обжарьте их до румяного цвета. Добавьте к грибам, а далее все как в рецепте для постного варианта.



Время приготовления: 1 час
Время ожидания: 3 часа

Постное, непос

Рагу из картофеля с грибами и кукурузой



На 4 порции

- 500–700 г картофеля
- 600 г курицы или свинины
- 600 г грибов или филе рыбы
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 луковица • 1 морковь
- 1 стебель лука-порея
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 стакан постной сметаны
- 1 ч. ложка молотой паприки
- черный молотый перец
- растительное масло • соль

ПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Обжарьте лук с морковью и чесноком. Добавьте грибы или кусочки рыбы, обжарьте, посолите, поперчите.
2. Отварите картофель в мундире, остудите, очистите, нарежьте ломтиками, добавьте в общую массу, перемешайте и обжаривайте 1–2 мин.
3. Нарежьте мелко лук-порей, добавьте в рагу вместе с кукурузой. Перемешайте. Далее выложите постную сметану, приправьте паприкой, перемешайте, тушите 1–2 мин.

КАК ВАРИАНТ

Можно картошку не обжаривать, а потушить. Для этого к обжаренному мясу или грибам добавьте брусочки сырого картофеля и влейте 2 стакана овощного или мясного бульона. Тушите до мягкости картофеля. В конце добавьте кукурузу, а сметану не вливайте.

НЕПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

Вместо постной сметаны используйте обычную, а вместо грибов – мясо (курицу или свинину).

Время приготовления: 1 час

Капуста с яблоками и грибами

На 4–5 порций

- 1 кг белокочанной капусты
- 1 луковица • 1 морковь
- 500 г грибов (шампиньоны, опята, маслята)
- 200 г бекона
- 2 кислых яблока
- 1 ст. ложка томатной пасты или 1 стакан сметаны
- 1 ч. ложка сахара
- черный молотый перец
- растительное масло • соль

ПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Обжарьте лук с морковкой и грибами.
2. Нашинкуйте капусту, добавьте к овощам и тушите до

готовности. Посолите, поперчите, добавьте сахар.

3. Яблоки нарежьте мелкими кусочками. Добавьте к капусте, тушите 1 мин.

4. В 1/2 стакана воды разведите томатную пасту, влейте в капусту, тушите еще 3–5 мин.

НЕПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Обжарьте лук с морковкой.

2. Нашинкуйте капусту, потушите с обжаренными овощами.

3. Мелко нарежьте бекон, яблоко, добавьте к капусте, тушите 2–3 мин. Залейте сметаной и тушите еще 1–2 мин. Посолите и поперчите по вкусу.



Время приготовления: 40–50 мин.

ТНое...

Решили держать пост, а муж – нет? Казалось бы, это проблема для составления семейного ужина. Но только не в нашем случае! Мы научим вас, как сделать 2 варианта одного и того же блюда: постный и сытный мясной.

Картофель, фаршированный брокколи, тофу и грибами

На 10 штук

- 10 крупных картофелин
- 300–400 г брокколи
- 300 г шампиньонов
- 300 г мясного фарша
- 3 ст. ложки кетчупа
- 1 зубчик чеснока
- 100 г сыра тофу • 1 яйцо
- 50 г твердого сыра
- 1/2 стакана постной сметаны
- 3 ст. ложки майонеза
- небольшой пучок укропа
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

ПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Отварите картофель в мундире, остудите, очистите. В каждом клубне ложкой или ножом сделайте углубление.

2. Для начинки брокколи разберите на мелкие соцветия. Грибы обжарьте до готовности. Измельчите чеснок и зелень. Смешайте все. Заполните этой начинкой каждую картофелину.

3. Выложите начиненный картофель в форму для запекания, смазанную маслом. То, что не поместилось в начинку, разложите около картофеля.



Время приготовления: 1 час

4. Натрите тофу, смешайте со сметаной, покройте картофель и овощи в форме. Запекайте в нагретой до 180 °С духовке примерно 10 мин.

НЕПОСТНЫЙ ВАРИАНТ

1. Отварите картофель в мундире, остудите, очистите. В каждом сделайте углубление.

2. Обжарьте до готовности фарш с чесноком, влейте кетчуп, потушите. Посолите, поперчите, мелко нарежьте зелень.

3. Брокколи разберите на мелкие соцветия и смешайте с обжаренным фаршем. Этой начинкой заполните картофель.

4. Постную сметану замените майонезом, смешайте его

с натертым твердым сыром и яйцом. Этой массой покройте каждую картофелину.

5. Выложите картофель в форму для запекания. Рядом можете положить все те же грибы и оставшуюся брокколи. Посолите, поперчите. Запекайте 10–15 мин. в нагретой до 180 °С духовке.

Минтай – дешево и вкусно!

Если вам тяжело держать пост, сделайте послабление: включите в меню рыбу. Предлагаем на заметку интересные рецепты блюд из недорогой рыбки.

Котлеты в кунжute

На 10–11 штук

- 700 г филе минтая
- 3 кусочка белого хлеба (только мякиш) или 3 ст. ложки панировочных сухарей
- 1/3 стакана овсяного молока или воды
- 1 луковица
- 100 г кунжута (не обжаренного)
- растительное масло
- черный молотый перец • соль

Готовим:

1. Пропустите рыбу с луком через мясорубку. Замочите хлебный мякиш в воде и оставьте на 15 мин.
2. Смешайте замоченный хлеб и рыбно-луковый фарш до однородности. Посолите и поперчите по вкусу. Готовому фаршу дайте 1 час постоять в холодильнике для уплотнения.
3. Из фарша слепите небольшие котлетки круглой или овальной формы, затем обваляйте со всех сторон в семенах кунжута и пожарьте на разогретом растительном масле до золотистой корочки.

4. Готовые котлеты выложите на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

Время приготовления: 40 мин.

Время ожидания: 1 час

Рыбка в кисло-сладком соусе

На 2–3 порции

- 250 г филе минтая
- 1 луковица • 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 2,5 см корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 ст. ложки томатной пасты • сок 2 апельсинов
- по 2 ч. ложки цедры лимона и апельсина • сок 1 лимона
- 1/4 стакана соевого соуса
- 2,5 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- по 1/3 ч. ложки молотых перца чили и кориандра
- растительное масло

Готовим:

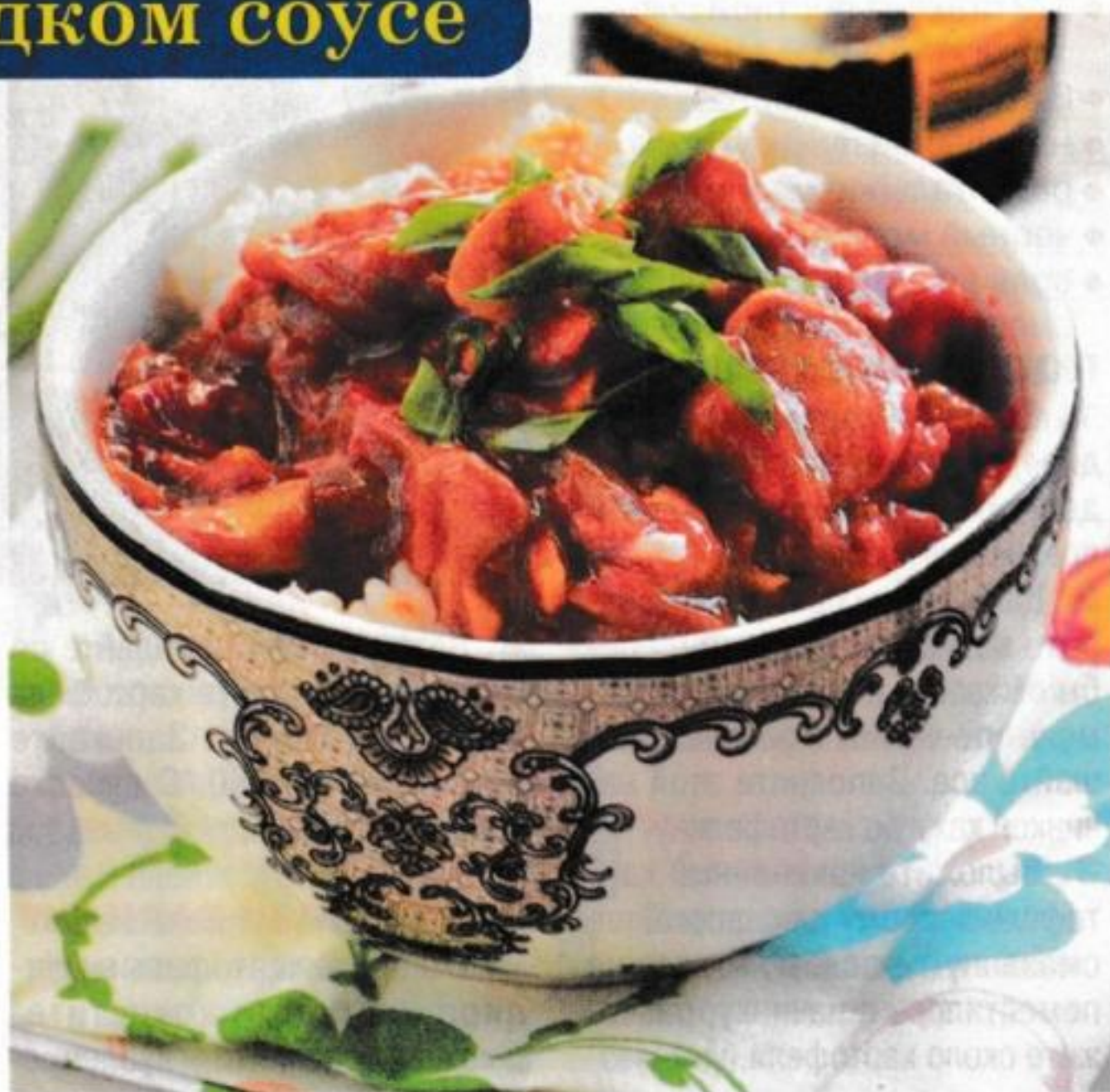
1. Рыбу нарежьте небольшими кусочками, перец и лук – тонкими полукольцами, морковь натрите

на терке для корейской моркови. Измельчите имбирь и чеснок.

2. Для соуса смешайте соевый соус, томатную пасту, сахар, сок и цедру цитрусовых, чили, кориандр и крахмал. Если соус получился густой, разбавьте небольшим количеством воды. Скорректируйте при необходимости вкус, добавляя сахар или соевый соус.

3. Разогрейте на сковороде масло. Выложите имбирь, чеснок, лук, морковь и перец. На сильном огне обжарьте овощи до золотистого цвета, постоянно перемешивая. Добавьте рыбу и обжаривайте 1 мин. на сильном огне. Влейте соус, убавьте огонь и готовьте до загустения.

Время приготовления: 30 мин.





Суп с рыбными фрикадельками

На 5 порций

- 5 средних картофелин
- 2 сладких перца
- небольшой пучок укропа
- 1 лавровый лист • соль

Для фрикаделек:

- 500 г филе минтая
- 1 луковица
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 ст. ложка муки • соль

Готовим:

1. Для фрикаделек пропустите через мясорубку луковицу и филе рыбы. Добавьте в фарш сухари, муку, соль и перец, переме-

шайте и сформируйте плотные фрикадельки.

2. Картофель и перец очистите, нарежьте ломтиками.

3. В кастрюлю налейте 2,5–3 л воды, доведите до кипения. Добавьте картофель, варите 10 мин. Затем добавьте перец, варите еще 10 мин.

4. Аккуратно заложите в суп фрикадельки и убавьте огонь до минимального, посолите, поперчите по вкусу и варите 15 мин. За 5 мин. до окончания добавьте лаврушку и укроп.

Время приготовления: 50 мин.

Запеканка с картофелем



На 5–6 порций

- 300 г филе минтая
- 1 луковица • 1 морковь
- 4 картофелины • 4 ст. ложки растительного масла
- 100 г постного майонеза
- 2 ч. ложки смеси сушеных трав • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Рыбу нарежьте небольшими кусочками, лук – полукольцами. Морковь натрите. Обжарьте.

2. Картофель нарежьте тонкими кружочками. Отварите его

в течение 15 мин. и откиньте на дуршлаг.

3. Дно формы смажьте 1 ст. ложкой масла. Выложите половину картофеля, сверху – кусочки рыбы, посолите, поперчите, приправьте 1 ч. ложкой сушеных трав. Разложите на рыбе обжаренные овощи и оставшиеся ломтики картофеля.

4. Смешайте майонез с сушеными травами. Полученной смесью смажьте верх запеканки. Готовьте при 190 °С 45 мин.

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Расстегайчики

Мастер-класс

На 10–12 штук

Для теста:

- 400 г муки • 1 ст. ложка сахара
- 90 мл растительного масла
- 1 ч. ложка быстродействующих дрожжей
- 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 300 г филе минтая
- 2/3 стакана охлажденного отварного риса
- 1 луковица • 2 ст. ложки растительного масла • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Муку просейте в миску, добавьте дрожжи, сахар и соль. Все перемешайте. Сделайте в муке лунку и налейте в нее 170 мл чуть теплой воды и растительное масло (фото 1). Замесите тесто. Вымешивать нужно не менее 10 мин.

2. Готовое тесто положите в миску, затяните пищевой пленкой (фото 2) и на ночь уберите в холодильник. За это время оно увеличится (фото 3).

3. Перед работой тесто оставьте при комнатной температуре на 1 час, затем обомните.

4. Для начинки мелкими кубиками нарежьте лук, обжарьте до золотистого цвета. Мелко нарежьте рыбу. Соедините лук, рыбу, рис, поперчите, посолите и перемешайте.

5. Из теста раскатайте небольшие лепешки, в центр положите начинку (фото 4) и слепите пирожки, сделав в каждом отверстие сверху (фото 5).

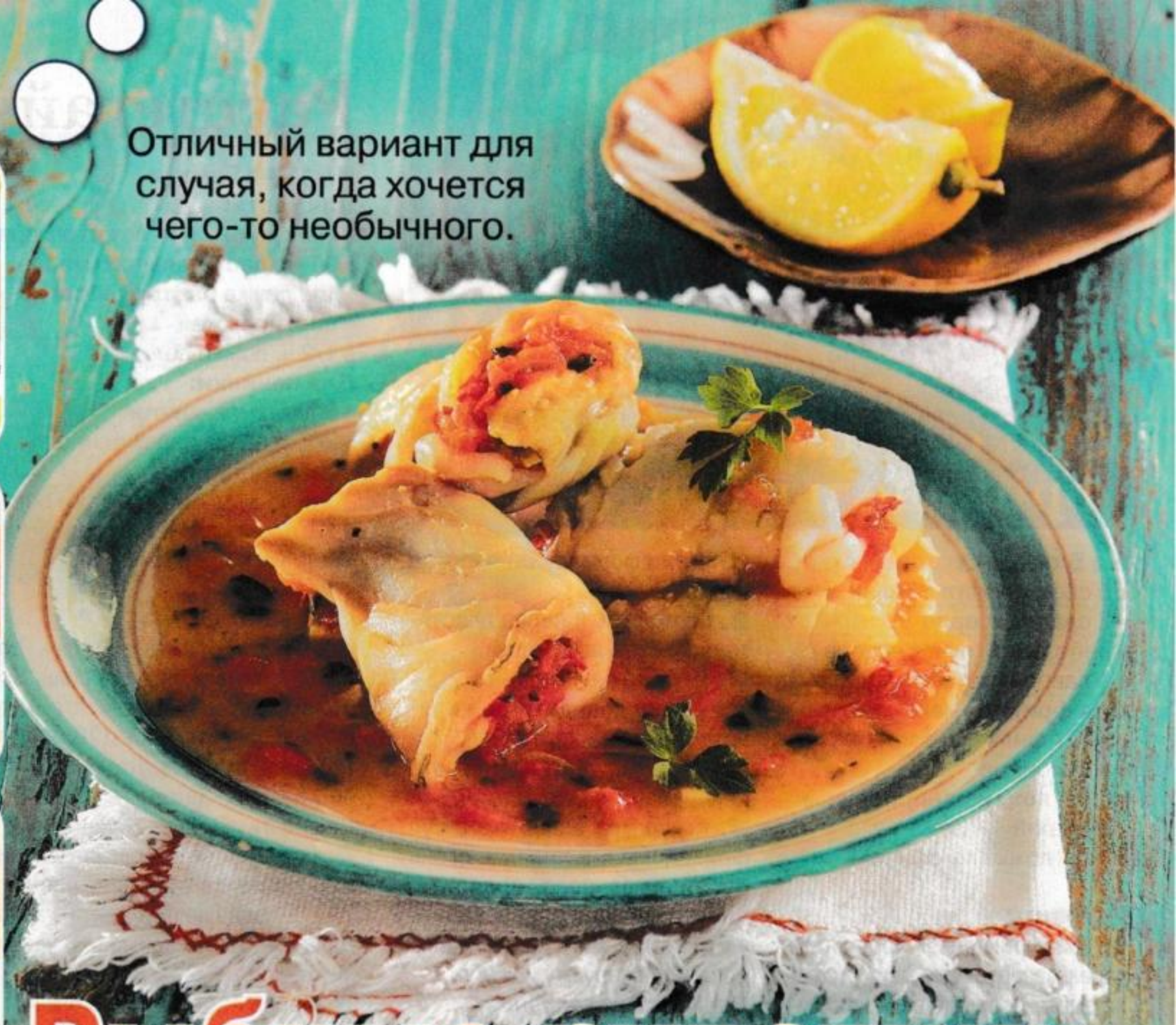
6. Поставьте пирожки в тепло растаиваться на 20–25 мин. Когда они немного увеличатся в объеме, поставьте в нагретую до 180 °С духовку, готовьте до румяного цвета.



Время приготовления: 50 мин.
Время ожидания: ночь + 1 час



Отличный вариант для случая, когда хочется чего-то необычного.



Рыбные рулетики с томатами и перчиком

На 4 порции

- 1 кг филе морской рыбы
- 1/2 стакана овощного бульона (можно из кубика)
- 8 зубчиков чеснока
- 2 свежих помидора или 3 консервированных в собственном соку
- 1 сладкий перец или 2 перца из лечо
- 1/2 лимона
- кусочек жгучего перчика
- 8–10 маслин без косточек
- подсолнечное или оливковое масло
- любые специи по вкусу (для соуса)
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Очистите чеснок. Отделите 4 зубчика, мелко натрите их или пропустите через пресс. Смажьте измельченным чесноком

каждое филе (фото 1). Оставьте на 40 мин.

2. Тем временем приготовьте начинку. Помидоры опустите на 30 сек. в кипящую воду, затем снимите с них кожицу (фото 2). Мякоть мелко нарежьте. Все перцы нарежьте очень мелко кубиками. Таким же образом измельчите 3 зубчика чеснока и маслины (фото 3). Все обжаривайте в течение 2 мин. на 1 ст. ложке масла. Поперчите, посолите. Если используете

КАКАЯ РЫБА ЛУЧШЕ?

Для этого блюда подойдет нежирная рыба. Желательно выбирать нежирную. Треска, хек, навага – отличные варианты. Можно использовать и горбушу. Если же брать, например, скумбрию, палтуса, любые осетровые, то блюдо получится слишком жирным.

маринованные овощи, то сначала пробуйте, чтобы не пересолить. Остудите немного начинку.

3. Каждое филе рыбы раз-

режьте вдоль пополам, чтобы получились более узкие полоски (фото 4), – так их легче будет сворачивать.

4. На полоски рыбы положите начинку и сверните рулетиками (фото 5). Скрепите деревянными шпажками. Или можно перевязать ниткой, сделав три оборота.

5. Все рулетики положите в сковороду, влейте бульон и тушите на среднем огне примерно 20 мин. (фото 6). Лучше накрыть крышкой, чтобы рыбка приготовилась равномерно.

6. Готовые рулетики аккуратно переложите на тарелку. А в бульон добавьте по вкусу специи, соль и соус (в 1 ч. ложку масла влейте сок 1/2 лимона, добавьте 1 мелко натертый зубчик чеснока). Все перемешайте и тушите еще 5–7 мин.

7. Готовым соусом полейте рыбные рулетики и сразу подавайте.

Время приготовления:
1,5 часа

Грибочки ввыру

Запеченные с кабачками и прованскими травами

На 3–4 порции

- 300 г шампиньонов
- 3–4 средних кабачка или цукини
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка специй «Прованские травы»
- небольшой пучок петрушки
- 1 ст. ложка оливкового масла
- черный молотый перец
- соль

Готовим:

1. Грибы промойте и крупно нарежьте. Если грибы мелкие, используйте их целиком.
2. Кабачки промойте и нарежьте так же, как и грибы, не очищая от кожуры. Чеснок натрите.
3. Смешайте овощи с грибами и выложите в форму для запекания.

4. Масло смешайте с прованскими травами, посолите, поперчите, вылейте

в овощи и еще раз перемешайте. Запекайте в нагретой до 180 °С духовке в течение 25 мин.

Время приготовления:

35–40 мин.

! Можно смазать кабачки и грибы постным майонезом и запечь.



С баклажаном и картофельным пюре

На 4–6 порций

- 500 г шампиньонов
- 1 луковица
- 1 крупный баклажан
- пучок укропа
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

Для пюре:

- 1 кг картофеля
- овощной или грибной бульон или вода

Готовим:

1. Картофель очистите, отварите и разомните в пюре, разбавляя его бульоном. Пюре должно получиться

густым. Поперчите и посолите по вкусу.

2. Нарежьте грибы пластинами (немного шляпок оставьте целиком), лук – кольцами, баклажаны – кружочками. Все по отдельности обжарьте.

3. В форму уложите слои так: баклажаны, грибы с луком, пюре. Каждый слой немного солите, перчите и посыпайте рубленой зеленью.

4. Целые грибы уложите поверх пюре, как на фото.

5. Запекайте в нагретой до 180 °С примерно 20–25 мин.

Время приготовления: 50 мин.

Грибная подлива

На 3 порции

- 300 г шампиньонов
- 2 свежих помидора или консервированных в собственном соку
- 1 сладкий перец
- 1 луковица

- 2–3 ст. ложки постного майонеза

- 2 ст. ложки муки
- соль
- растительное масло
- черный молотый перец

Готовим:

1. Очистите лук и сладкий перец. Лук нарежьте тонкими полукольцами, перец – кубиками. Грибы промойте и нарежьте крупно, а мелкие оставьте целиком.

2. Помидоры погружите в кипящую воду на 1 мин., затем снимите кожицу и мелко нарежьте мякоть.

3. В глубокой сковороде обжарьте на масле лук до золотистого цвета, добавьте грибы и, помешивая, жарьте

еще 5 мин., затем добавьте сладкий перец, жарьте 5 мин. Поперчите и посолите.

4. Муку смешайте с измельченными помидорами, майоне-

зом и 1/2 стакана воды. Влейте к грибам, перемешайте и тушите до загустения.

Время приготовления: 40 мин.



КАКИЕ ГРИБЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Любые: вешенки, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, белые, опята, маслята. Они сытные и ароматные. Причем грибы могут быть не только свежие, но и замороженные или сушеные.

И это правда: по своим вкусовым качествам, большому количеству белка и сытности они отлично заменяют мясо или птицу.

Рагу с перцем и фасолью

На 4–5 порций

- 500 г шампиньонов
- 1 стакан овощного бульона (можно сделать из бульонного кубика)
- 1 луковица • 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 1 крупный сладкий перец
- 2 банки любой консервированной фасоли
- небольшой пучок петрушки
- 1/3 ч. ложки молотого кориандра • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите, чеснок пропустите через пресс. Все вместе обжарьте на масле.

2. Грибы нарежьте, добавьте к овощам, перемешайте и тушите 2–3 мин. Посолите, поперчите и приправьте кориандром.

3. Нарежьте соломкой перец, положите в рагу, тушите еще 5–7 мин., периодически перемешивая.

4. Добавьте фасоль, влейте бульон и тушите еще 10 мин. В конце добавьте рубленую зелень.

Время приготовления:
35 мин.

ДРУГОЙ ВАРИАНТ

Можно не вливать бульон, а положить свежие помидоры или консервированные в собственном соку и потушить немного. При необходимости подсолить.



Рис с луком, грибами и оливками

На 4–6 порций

- 1 стакан риса
- 500 г шампиньонов
- 2 моркови
- 1 банка консервированных оливок без косточек
- 10 стрелок зеленого лука
- 2–3 ст. ложки сухого белого вина • соль
- овощной бульон
- растительное масло
- черный молотый перец

Готовим:

1. Рис промойте и замочите в воде на 3 часа. Слейте воду.

2. Вымойте и нарежьте пластинами шампиньоны. Смешайте грибы с рисом и натертой морковью. Все поместите в жаропрочную посуду, влейте вино и подсолненный бульон. Накройте крышкой и готовьте в нагретой до 180 °С духовке 2 часа.

3. Лук нарежьте и обжарьте. Кольцами нарежьте оливки.

4. Готовый рис смешайте с луком и оливками.

Время приготовления:

2,5 часа

Время ожидания: 3 часа

Маринованные грибы со сладким перчиком

На 1–1,5 л

- 300 г шампиньонов
- 3–4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки уксуса
- небольшой пучок укропа
- 1 сладкий перец • соль

Для маринада

на 1 л воды:

- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложки соли
- 1/3 стакана уксуса (9%)
- 1 ч. ложка зерен кориандра
- 10 горошин черного перца
- 5 горошин душистого перца
- 2 гвоздики
- 2 лавровых листа

Готовим:

1. Шампиньоны вымойте и очистите, залейте водой, добавьте соль по вкусу и уксус. Варите 20 мин. Затем воду слейте.

2. Сладкий перец очистите и нарежьте соломкой.

3. Очистите зубчики чеснока.

4. На дно банки положите укроп и чеснок. Затем заполняйте грибами,

каждый слой пересыпайте нарезанным перцем.

5. Для маринада в кастрюле смешайте 1 л воды, соль, сахар, все специи. Доведите до кипения, снимите с огня и влейте уксус.

6. Горячим маринадом залейте грибы, закройте крышкой, остудите и уберите в холодильник. Подавать такие грибочки можно уже на следующий день.

Время приготовления:

30 мин.

Время маринования: 1 день



Бобовые — кладезь белка!

Эти блюда дадут энергию и силы во время долгих постов.

Дал с чечевицей, баклажанами и имбирем



На 3–4 порции

- 1 баклажан • 100 г красной чечевицы
- 1 морковь • 1 луковица
- 2 помидора • 4 зубчика чеснока
- 1 перец чили • 1 ч. ложка куркумы
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1 ч. ложка молотого имбиря
- 1/2 ч. ложки соли
- 50 мл растительного масла

Готовим:

1. Очистите лук и чеснок, мелко нарежьте. Морковь очистите и натрите на средней терке. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и мелко нарежьте.

2. В глубокой сковороде разогрейте половину масла, обжарьте лук и чеснок, добавьте морковь, жарьте 2 мин., положите помидоры и жарьте еще 2 мин. Всыпьте паприку, куркуму, имбирь, соль и перемешайте.

3. Влейте в сковороду 2 стакана воды или овощного бульона, всыпьте чечевицу и тушите на среднем огне 15–20 мин.

4. Баклажан нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на оставшемся растительном масле до готовности. Переложите в чечевицу. Туда же добавьте мелко нарезанный чили. Все перемешайте, доведите до кипения и уберите с огня.

Время приготовления: 45 мин.

Фалафель из нута с кинзой и соусом



На 20 штук

- 1 стакан нута (турецкий горох)
- 1 луковица
- большой пучок кинзы (100 г)
- 1 ч. ложка зиры
- 1 ч. ложка кориандра
- 1 ч. ложка сушеного чеснока
- 1 ч. ложка черного перца горошком • соль
- 1,5 стакана растительного масла

Для соуса:

- 4 ст. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 зубчика чеснока • черный перец

Готовим:

1. Нут залейте водой и оставьте набухать на 12 часов.

2. Перекрутите нут, лук и кинзу.

3. Все специи измельчите в ступке и добавьте в фарш, посолите по вкусу. Все хорошо перемешайте и оставьте на 30 мин.

4. Из полученной массы слепите упругие шарики. В сотейнике нагрейте масло и жарьте шарики до румяной корочки. Переложите их сначала на салфетку.

5. Для соуса смешайте кетчуп, сметану и лимонный сок, добавьте черный перец по вкусу.

Время приготовления: 35 мин. + 12 часов

Лобио с помидорами и орехами



На 5–6 порций

- 500 г красной фасоли
- 100 г очищенных грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица
- 1/2 стручка перца чили
- пучок кинзы и петрушки
- небольшой пучок зелени сельдерея
- по 1 ч. ложке уцхо-сунели и молотого кориандра
- 1/2 ч. ложки чабера • соль
- 3 ст. ложки ткемали

Готовим:

1. Фасоль залейте на ночь. Затем слейте и сварите в новой воде до мягкости.

2. Очищенный чеснок, перец чили и третью часть орехов вместе разомните в ступке, чтобы получилась кашица.

3. Всю зелень и лук мелко нарежьте.

4. Вода в уже готовой фасоли должна лишь слегка ее покрывать. Не снимая с огня, добавьте туда лук и зелень, целые орехи, кашицу из чеснока, перца и орехов, специи, перемешайте. Часть фасоли разомните и еще раз перемешайте. Посолите и добавьте ткемали.

Время приготовления: 1,5–2 часа + ночь

Из грибов

На 6–7 порций

- 500 г шампиньонов
- 1–2 луковицы
- 2–3 зубчика чеснока
- 1/4 ч. ложки молотого кориандра
- 2 ст. ложки растительного масла • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте до прозрачности на растительном масле.

2. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинами и добавьте к луку. Обжаривайте около 10 мин., до готовности грибов. Посолите, поперчите, добавьте кориандр. Положите пропущенный через пресс чеснок. Жарьте еще 1 мин.

3. Обжаренные овощи с грибами измельчите с помощью блендера или мясорубки до желаемой консистенции. Охладите. Намазывайте паштет на ломтики хлеба только перед самой подачей.



Время
приготовления:
35 мин.

Паштеты - не оторваться!

Любой из них так и просится на кусочек свежего хлеба или поджаристого тоста.

Из фасоли

На 3–4 порции

- 1 стакан белой фасоли
- 2 луковицы
- 3–4 зубчика чеснока
- 2–3 ст. ложки растительного масла • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Фасоль залейте водой на 6–8 часов. Затем слейте и сварите в 1 л новой воды до мягкости. Фасоль выньте, пробейте блендером до гладкости, до-

бавляя понемногу отвар.

2. Очистите чеснок, пропустите через пресс и отправьте в фасолевое пюре. Посолите, поперчите, перемешайте.

3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обжарьте на масле до золотистого цвета.

4. Выложите фасолицу в емкость, украсьте жареным луком, полейте растительным маслом, на котором он жарился. Можно мазать на хлеб или подавать как самостоятельное блюдо.



Время
приготовления:
1,5 часа
Время
ожидания:
6–8 часов

Из перца

На 3–4 порции

- 2 больших красных болгарских перца • 50 г миндаля
- 4 ст. ложки панировочных сухарей • 2 зубчика чеснока
- 1 свежий перец чили
- 1/2 ч. ложки паприки
- 1/4 ч. ложки молотого перца чили • любая зелень
- 2 ст. ложки оливкового масла • соль

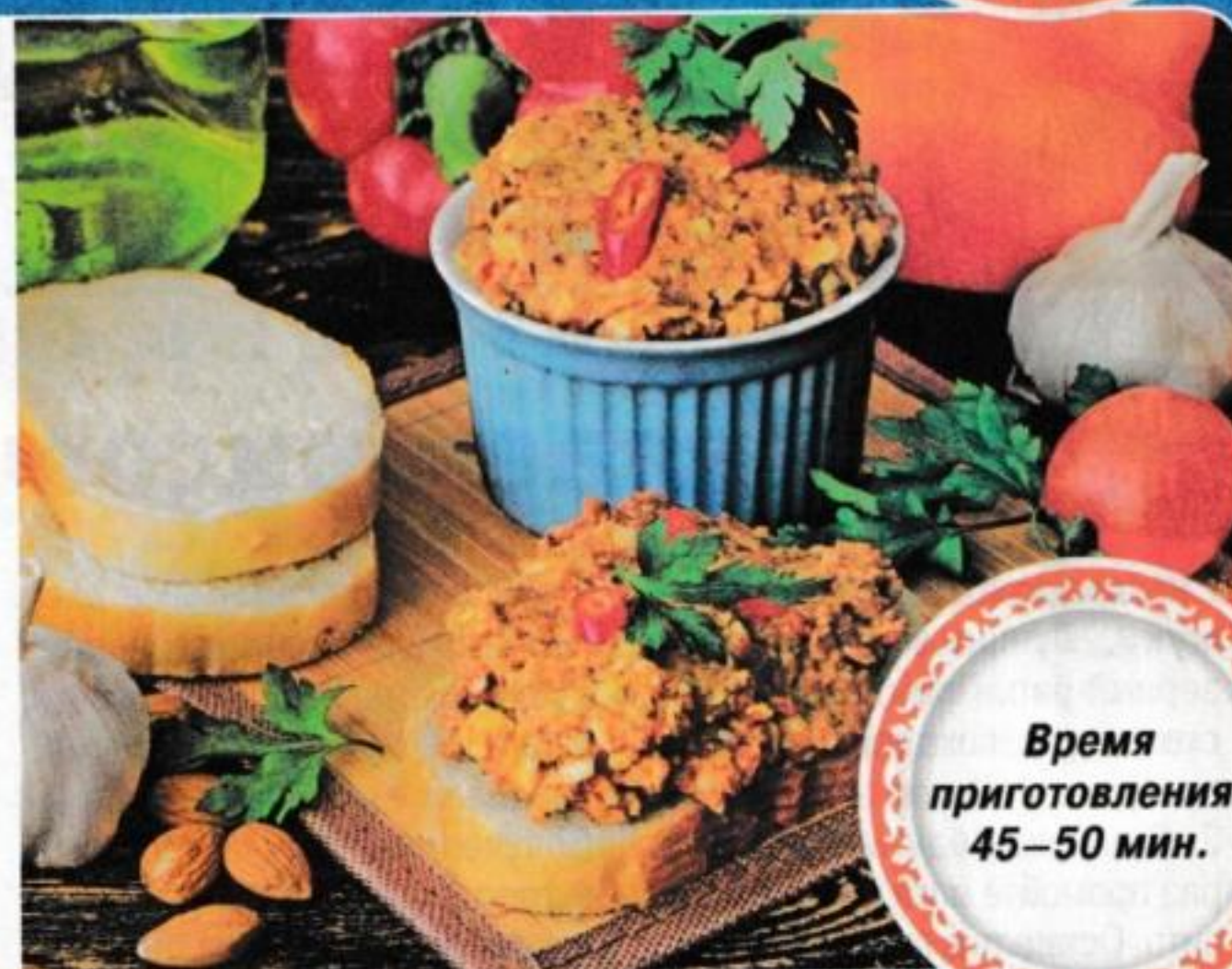
Готовим:

1. Перец помойте, выложите в форму и запекайте 20–30 мин.

Достаньте и еще горячий поместите в пакет на 10–15 мин. Выньте, очистите от кожицы и семян, измельчите блендером.

2. Порубите миндаль до состояния крошки. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

3. Сложите в миску перец, орехи, чеснок, молотые специи, соль по вкусу, сухари и оливковое масло, перемешайте. Подавайте дип на ломтиках хлеба, украсив зеленью и кусочками свежего чили.



Время
приготовления:
45–50 мин.

СПРИНГ-РОЛЛЫ

Мастер-класс

Закуска по-азиатски

Классное блюдо, которое можно готовить хоть каждый день, меняя начинки по своему настроению.

На 4–6 штук

- упаковка рисовой бумаги
- 200 г соевого мяса
- 4 ст. ложки кетчупа
- 150 г сладкого перца
- 200 г пекинской капусты
- 3 зубчика чеснока
- 5 перьев зеленого лука
- 2 ст. ложки темного кунжутного масла (по желанию)
- черный молотый перец
- растительное масло
- соевый соус • соль

Готовим:

1. Соевое мясо отварите в течение 10 мин. в кипящей воде. Затем переложите в сковороду, добавьте кетчуп, поперчите, посолите по вку-

су, перемешайте и потушите 3–4 мин.

2. Мелко нашинкуйте пекинскую капусту (**фото 1**). Узкими полосками нарежьте сладкий перец.

3. Раскалите в сковороде масло. Нарубите чеснок и обжарьте до легкого золотистого цвета.

4. Добавьте мясо, перец и обжаривайте на сильном огне, периодически встряхивая.

5. Затем положите капусту. Убавьте огонь до среднего и, помешивая, прогревайте все 2–3 мин.

6. Положите мелко нарубленный зеленый лук, влейте кунжутное масло и соевый соус

(**фото 2**). Перемешайте. Начинка готова.

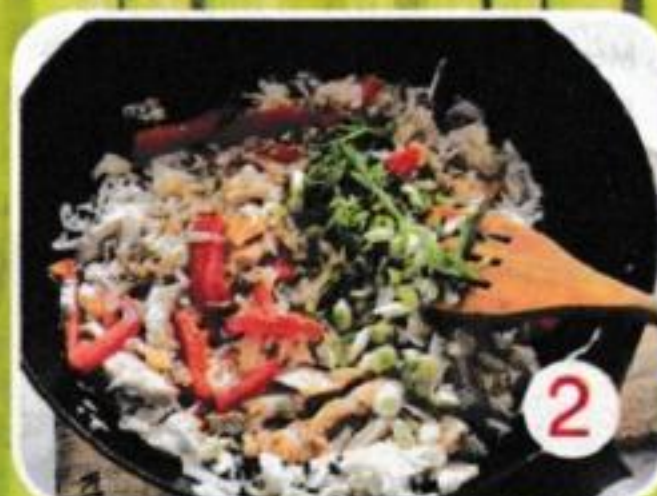
7. Опустите лист рисовой бумаги в воду на 15 сек. (**фото 3**).

8. Выложите начинку на край влажного рисового листа (**фото 4**) и скрутите рулетиком, заворачивая все края внутрь (**фото 5**). Таким образом сделайте все рулетики. Немного подогрейте их на пару (используйте мультиварку или пароварку) и подавайте с соевым соусом.

В ТЕМУ

- ✓ Готовить начинку лучше в сковороде вок (это что-то среднее между обычной сковородой и казаном).
- ✓ Начинку можно придумывать свою: грибную, овощную и даже с добавлением фруктов.
- ✓ Спринг-роллы можно обжаривать: с каждой стороны по 2 мин.

Время приготовления: 45 мин.



Легко и просто!

Делаем рисовую бумагу сами

Сначала **готовим рисовую муку**. Лучше взять круглозерный рис. Промойте его несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Затем замочите на 3–6 часов. Воду слейте, еще раз промойте и откиньте рис на сито. Оставьте в сите на 30 мин.,

чтобы вода стекла. Далее распределите рис тонким слоем на сухом полотенце. Когда рисинки будут лишь слегка влажными, перемелите их в кофемолке. Полученную муку переложите в толстостенную сковороду и на самом маленьком огне на-

гревайте и перемешивайте. Будет подниматься пар, потом он исчезнет — значит, мука просушилась. Она должна рассыпаться, а не комковаться.

Делаем бумагу. Для 1 листа нужно смешать 1 ст. ложку рисовой муки и 1/2 ст. ложки крахма-

ла, развести эту смесь 2 ст. ложками воды. Это тесто вылейте на плоскую тарелку и разровняйте, чтобы получился тонкий блинчик. На 1 мин. поставьте в микроволновку. Затем ножом подденьте края блинчика, а далее отлепите его руками. Бумага готова!

ПШЕННЫЕ КРОКЕТЫ С ТОФУ

На 20 штук

- 100 г тофу
- 100 г пшена
- 1 морковь
- 2 ст. ложки муки • соль
- 3 ст. ложки панировочных сухарей
- 1 стакан растительного масла

Готовим

1. Пшено промойте и отварите до готовности. Остудите.
2. Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Сыр тофу нарежьте на небольшие кусочки.

3. Соедините готовую пшенку, тофу, морковь, муку, соль по вкусу и перемешайте.

4. Из полученной массы сформируйте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте их в сухарях.

5. В сотейнике сильно разогрейте растительное масло и затем на среднем огне обжаривайте крокеты порциями до золотистого цвета.

6. Готовые крокеты выкладывайте на бумажное полотенце, которое впитает в себя лишний жир.



Время
приготовле-
ния: 1 час
10 мин.

Не можете без сыра?

Тогда готовим из тофу!

Это тоже сыр, но из соевых бобов. На вкус нейтральный, поэтому в блюдах ведет себя как хамелеон. Получается интересно.

ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ТОФУ



На 4 порции

- 200 г тофу
- 2 небольших кабачка
- 2 болгарских перца
- 4 ст. ложки консервированной кукурузы • 1 луковица
- 50 г листьев шпината или другого салата
- 6–8 помидоров черри
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1/4 ч. ложки молотой паприки
- черный молотый перец • соль

Готовим

1. Кабачки и перец нарежьте тонкими брусочками. Лук — тонкими перьями.
2. Обжарьте овощи до мягкости, добавьте кукурузу, специи, посолите и готовьте еще пару минут.
3. На блюдо выложите листья шпината, обжаренные овощи, нарезанные половинками черри и нарезанный брусочками тофу. Подавайте салат теплым.

Время
приготовле-
ния: 20 мин.

ТОФУ, ОБЖАРЕННЫЙ В ЛИСТЬЯХ НОРИ

На 6–7 штук

- 200 г тофу
- 4 листа нори (сухие водоросли)
- 2 ст. ложки растительного масла
- 4 ст. ложки смеси семян кунжута, льна и семечек

Готовим

1. Листья нори нарежьте на тонкие полоски.
2. Тофу нарежьте тонкими брусочками.
3. Подержите в воде 1–2 сек. листья нори, выложите на ровную доску и заверните в них нарезанный сыр. Обжаривайте тофу на раскаленном масле на среднем огне в течение 3–4 мин. с двух сторон. Достаньте из сковороды и сразу же обваляйте в семенах.

Время
приготовле-
ния: 15 мин.



ЛАВАШ С ХУМУСОМ И ТОФУ



Время
приготовле-
ния: 10 мин. + 1 час

На 6–7 кусочков

- 200 г тофу • 1 лист тонкого лаваша
- 200 г готового хумуса
- 2 болгарских перца
- 100 г моркови по-корейски
- 2 зубчика чеснока
- 50 г листьев молодого шпината (или другого листового салата)
- черный молотый перец • соль

Готовим

1. Лаваш разрежьте на 3 равных прямоугольника.
2. В хумус добавьте чеснок, пропущенный через пресс, перемешайте.
3. Перец нарежьте длинными полосками, тофу — брусочками.
4. Сложите все так: лист лаваша, сверху еще лист лаваша, смажьте его хумусом, накройте третьим лавашом. На него выложите листья шпината, тофу, перец и морковь, поперчите и посолите, сверните в рулет.
5. Заверните в пленку и уберите в холодильник на 1 час. После чего разрежьте порционными кусочками.

Чудное тесто без молока и яиц!

Отлично поднимается, а выпечка получается пышной!

Для пирожков

На 15–17 пирожков

Для заварной части:

- 1 стакан воды
- 3 ст. ложки муки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли

Для основного замеса:

- 500 г муки
- 1 стакан теплой воды
- 1 ст. ложка быстродействующих дрожжей

Готовим:

1. Сначала готовим заварную часть: в миску всыпьте му-

ку, сахар и соль, влейте масло (фото 1). Залейте все стаканом кипятка и перемешайте, чтобы получилась гладкая, однородная масса (фото 2). Оставьте остывать на некоторое время.

2. Готовим тесто. Смешайте муку с дрожжами (фото 3).

3. Соедините теплую заварную часть и муку с дрожжами (фото 4), замесите тесто. Оно получается гладким и мягким (фото 5).

4. Тесто поднимается на глазах, поэтому готовить из такого можно сразу.



Время приготовления: 30 мин.



Для пиццы

На 3 средние пиццы

- 500 г муки • 1 стакан воды
- 5 г пресованных дрожжей или 1 ч. ложка гранулированных
- 1 ст. ложка оливкового масла • 1/2 ч. ложки соли

Готовим:

1. В 1/3 стакана воды растворите соль (фото 1).

2. В остальной воде (2/3 стакана) растворите дрожжи.

3. На стол просейте горкой муку. По центру сделайте углубление, влейте туда дрож-

жевую воду и масло (фото 2). Замесите тесто. Когда оно соберется (фото 3), влейте соленую воду и продолжите замес. Замешивайте 10–15 мин., пока тесто не станет гладким (фото 4). При необходимости можно немного добавить воды или, наоборот, муки.

4. Переложите тесто в миску, верх обмажьте растительным маслом – так не образуется корочка. Затяните пленкой и оставьте на 2 часа в теплом месте. Тесто поднимется (фото 5), можно готовить.



Время приготовления: 25 мин.

Время подъема: 2 часа



Кружевные блинчики

На 16 штук

- 2,5 стакана газированной воды
- 1,5 стакана муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки сахара
- 1/4 ч. ложки соли

Готовим:

1. В глубокую миску или кастрюльку всыпьте сахар и соль. Влейте 1 стакан газированной воды и все тщательно перемешайте, чтобы соль и сахар полностью растворились (фото 1).
2. Следом всыпьте 1,5 стакана просеянной муки (фото 2)

и все еще раз перемешайте, чтобы не осталось комочков. Можно воспользоваться миксером.

3. Влейте оставшуюся газированную воду и еще раз перемешайте. При необходимости добавьте еще жидкости, если тесто получается густоватым.

4. В конце влейте растительное масло и вмешайте его в тесто (фото 3).

5. Дайте блинному тесту постоять минут 10, чтобы блинчики получились эластичными и при приготовлении не порвались.

6. По густоте постное блинное тесто получается немного

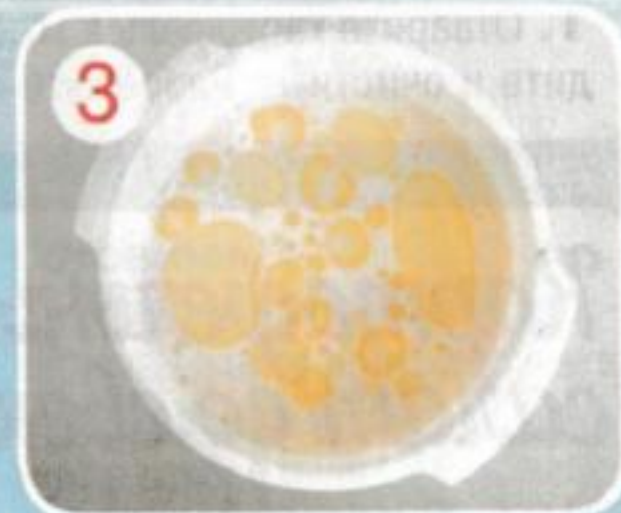
На удивление их можно готовить без единого продукта животного происхождения. Получается не менее вкусно.

жиже (фото 4), чем, к примеру, на молоке и яйцах.

7. Разогрейте сковороду для блинов, смажьте ее для первого блинчика растительным маслом и вылейте немного теста. Быстрым движением распределите тесто по всей поверхности сковороды и готовьте блинчик до зарумянивания нижней стороны на среднем огне (фото 5). Переверните блинчик и готовьте еще 30 сек.

8. Постные блинчики по этому рецепту получаются очень нежными и тоненькими.

Время приготовления:
1 час 30 мин.



Пять крутых постных начинок

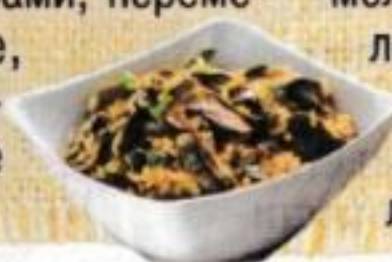
С капустой и фасолью

Обжарьте лук с морковкой, добавьте тонко нарезанную капусту, потушите 10 мин. Добавьте фасоль в томате, тушите еще 7 мин.



С рисом и грибами

Грибы обжарьте с луком. Отварите рис до готовности в подсоленной воде. Соедините с грибами, перемешайте, покрошите укроп.



С пюре из картофеля

Приготовьте картофельное пюре на воде, смешайте с обжаренными грибочками или мелко нарезанной сельдью. Добавьте жареный лук.



С вишней и специями

Замороженную вишню проварите с сахаром, добавьте по щепотке корицы, имбиря, муската и свяжите все крахмалом.



С орехами и черносливом

Размочите чернослив и мелко порежьте, раскрошите орехи. Отдельно взбейте сметану (25%) с сахаром. Все соедините, перемешайте.





Картошечка — п

Закуска «Сельдь на шубе»

На 20 штук

- 10 средних картофелин
- 20 кусочков селедки
- 1 свекла • 1 морковь
- 1/2 луковицы
- постный майонез
- черный молотый перец

Готовим:

1. Отварите картофель в мундире. Охладите и очистите. Разрежьте каждый клубень

вдоль пополам и ложкой сделайте в половинках углубление.

2. Отварите свеклу и морковь, очистите, натрите. Нарежьте очень мелко лук. Все смешайте, заправьте майонезом, поперчите.

3. Заполните овощной массой картофельные половинки. Сверху выложите селедку.

Время приготовления: 1,5 часа



Картофельный салат со свеклой

На 4–6 порций

- 3 картофелины • 1 средняя свекла
- 1/2 банки консервированных маслин без косточек
- 10 помидоров черри
- 2 ст. ложки очищенных семечек подсолнечника
- 3–4 веточки базилика
- 2–3 зубчика чеснока • соль
- 3–4 ст. ложки оливкового масла

Готовим:

1. Картофель и свеклу отварите, очистите и нарежьте кусочками. Базилик и чеснок мелко порубите. Маслины и помидоры черри оставьте целиком или разрежьте пополам.

2. Все смешайте, посолите, поперчите и заправьте маслом.

3. Семечки обжарьте на сухой сковороде и посыпьте салат.

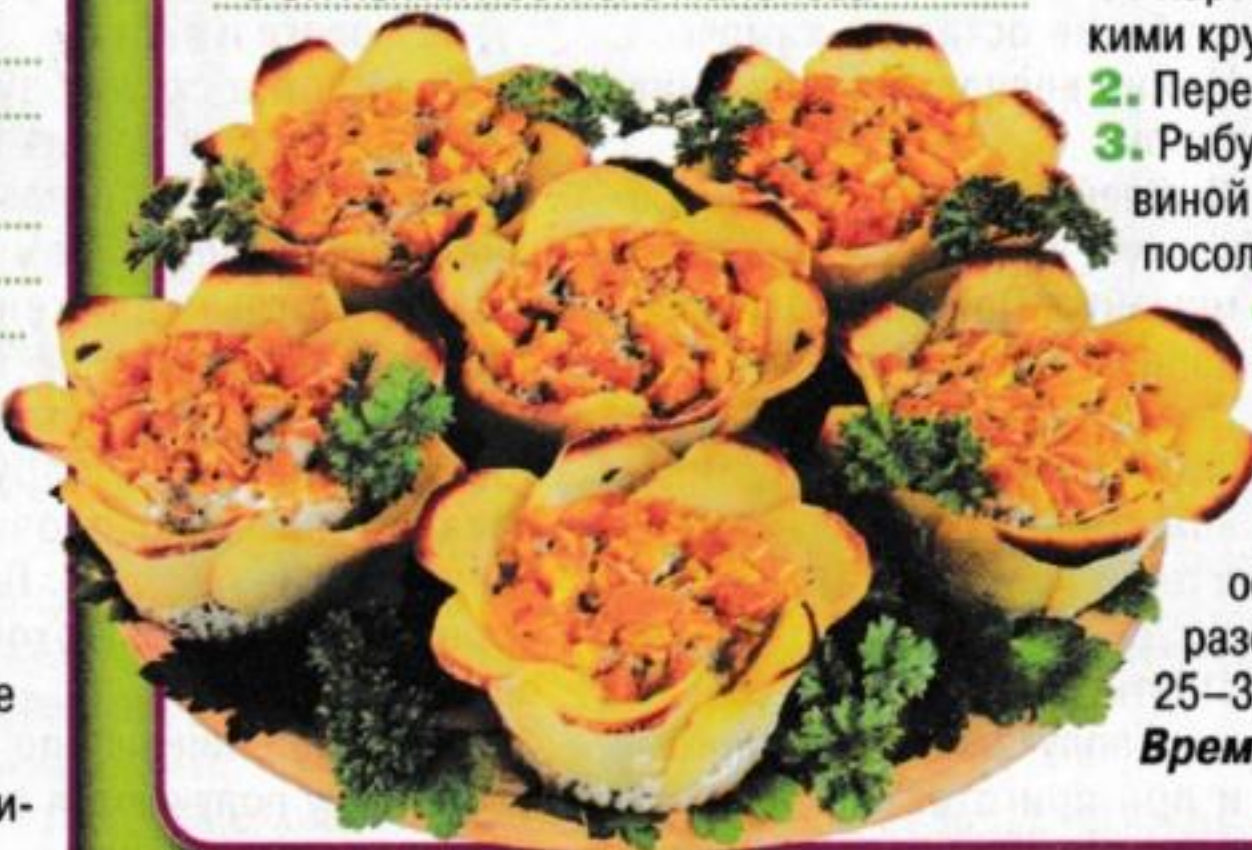
Время приготовления: 1 час



Картофельные корзиночки с рыбой

На 4–5 штук

- 2–3 средние картофелины
- 500 г рыбы • 1 сладкий перец
- пучок петрушки
- 3 ст. ложки постного майонеза



- 3 ст. ложки овсяных хлопьев
- растительное масло • соль

Готовим:

1. Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками, посыпьте солью.

2. Перец и рыбу нарежьте мелко.

3. Рыбу смешайте с хлопьями, половиной перца, зеленью и майонезом, посолите.

4. В формочки для кексов выложите по кругу немного внахлест картофельные пластинки (см. фото), а в середину — рыбную начинку. Сверху положите оставшийся перец. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 мин.

Время приготовления: 1 час

Оладьи картофельные с грибами

На 15–20 штук

- 500 г картофеля • 200 г шампиньонов
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки манной крупы
- растительное масло • соль

Готовим:

1. Картофель очистите и натрите на мелкой терке. Отожмите немного от жидкости. Измельчите грибы и чеснок. Смешайте с картофелем, посолите. Добавьте манку и отложите на 20 мин.

2. Сделайте оладушки и жарьте на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до золотистого оттенка.

Время приготовления: 40 мин.



продукт № 1!

Настоящая палочка-выручалочка в постные дни: съел отварной клубень и сыт. А сколько всего можно приготовить из картошки!

Картофельные ньокки

На 4 порции

- 500 г картофеля
- 1–2 стакана муки
- 3 ст. ложки манной крупы
- 1 ч. ложка соли
- растительное масло

Готовим:

1. Отварите картофель в мундире, очистите, разомните в пюре, добавив 1 ст. ложку масла и соль по вкусу.
2. Всыпьте манку, перемешайте и отложите на 20 мин. Затем всыпайте муку и за-

мешивайте тесто. Оно должно получиться мягким.

3. Тесто раскатайте в тонкую колбаску, нарежьте мелкими кусочками и каждый слегка придавите вилкой.

4. Опускайте ньокки в кипящую подсоленную воду и варите, пока не всплывут. Выньте шумовкой и дайте хорошо остыть. После чего обжарьте на небольшом количестве масла.

Время приготовления:
30 мин.



В ТЕМУ

Ньокки – это итальянские клецки. Подавайте их с обжаренными грибочками или овощами. К ним отлично подойдут грибной соус или лечо.

Картофельные зразы с грибами

На 7 штук

Для теста:

- 1 кг картофеля
- 1 ч. ложка картофельного крахмала
- 1/2 ч. ложки соли
- 1/2 ч. ложки сушеного молотого чеснока
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- растительное масло

Для начинки:

- 300 г шампиньонов или любых других грибов
- 1 морковь
- 3 веточки зеленого лука
- соль

Готовим:

1. Картофель почистите и отварите. Слейте воду, добавьте соль, крахмал и чеснок. Разомните в пюре.

2. Мелко нарежьте грибы и морковь. Обжарьте до румяного цвета, посолите. Остудите, добавьте нарезанный лук.

3. Пюре разделите на 7 частей, каждую разомните в лепешку и положите начинку. Сформируйте зразы, запанируйте в сухарях и обжарьте с двух сторон.

Время приготовления:
1 час



Реклама

СТИРКА УЛЬТРАЗВУКОМ – ЭТО ЧИСТО!



После стирки ваши вещи теряют форму, цвет? На них образуются катышки? Как же на самом деле сохранить первоначальный вид дорогих вещей?

Эффективное **ультразвуковое устройство «Дюна»** заменит ручную стирку одежды из деликатных тканей. Стиральная машинка создает особое микровоздействие, которое не деформирует текстильные изделия, а глубоко, без механических трений очищает, позволяя использовать любое моющее средство. **УСУ «Дюна»** восстановит объемную структуру волокон, надолго сохранит первоначальный вид и цвет ваших вещей.



Цена УСУ «Дюна» – 1990 рублей!

Отправляем наложенным платежом.

Производитель: ЗАО «МЭКЦ «Дюны»,
634061, г. Томск, ул. Герцена, 52

(3822) 432-127, 522-847

www.dunya.ru dunya@dunya.ru

ОГРН 1027000855826

Реклама

Ячневая на овсяном молоке с ягодами и орешками

На 4 порции

- 1 стакан ячневой крупы
- 2 стакана овсяного или рисового молока (по вкусу)
- 1 стакан любых замороженных ягод
- 2 ст. ложки миндальных лепестков или любых орехов
- 2 ст. ложки сахара или меда

Готовим:

1. Промойте крупу, выложите в кастрюлю, залейте 2 ст. воды и овсяным молоком, добавьте сахар, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности.
2. В конце приготовления добавьте в кашу ягоды, посыпьте лепестками или раскрошенными орешками.

Время приготовления:
40 мин.



Утро начинается... с каши!

Врачи всего мира утверждают, что это самый правильный завтрак! Но, конечно, многие с детства не любят каши. А все потому, что вы не ели такие! Попробуйте, и вы точно измените свое мнение об этом блюде.

Овсяная с медом и сухофруктами

На 3 порции

- 6 ст. ложек овсяных хлопьев
- 100 г сухофруктов
- мед (по желанию)

Готовим:

1. Овсяные хлопья залейте водой так, чтобы она была выше крупы примерно на 1–1,5 см. Варите 5–7 мин., постоянно перемешивая.
2. Чернослив и курагу нарежьте на мелкие кусочки. Выложите сухофрукты в почти готовую овсянку, накройте крышкой и дайте настояться каше 5–10 мин. За это время сухофрукты разбухнут и станут мягкими и сочными.
3. По желанию подсластите кашу медом.

Время приготовления:
15 мин.



Пшенная с печеными яблоками и корицей

На 4 порции

- 1/2 стакана пшенной крупы
- 2 яблока
- мед
- 1/2 ч. ложки молотой корицы
- 1/3 ч. ложки соли

Готовим:

1. Пшено хорошо промойте, выложите в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды, добавьте соль, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности.
2. Яблоки очистите и нарежьте кубиками, выложите в форму для запекания, присыпьте корицей и готовьте при 180 °C 10–12 мин.
3. Подавайте кашу с яблоками и медом.

Время приготовления:
40 мин.



Рисовая с тыквой

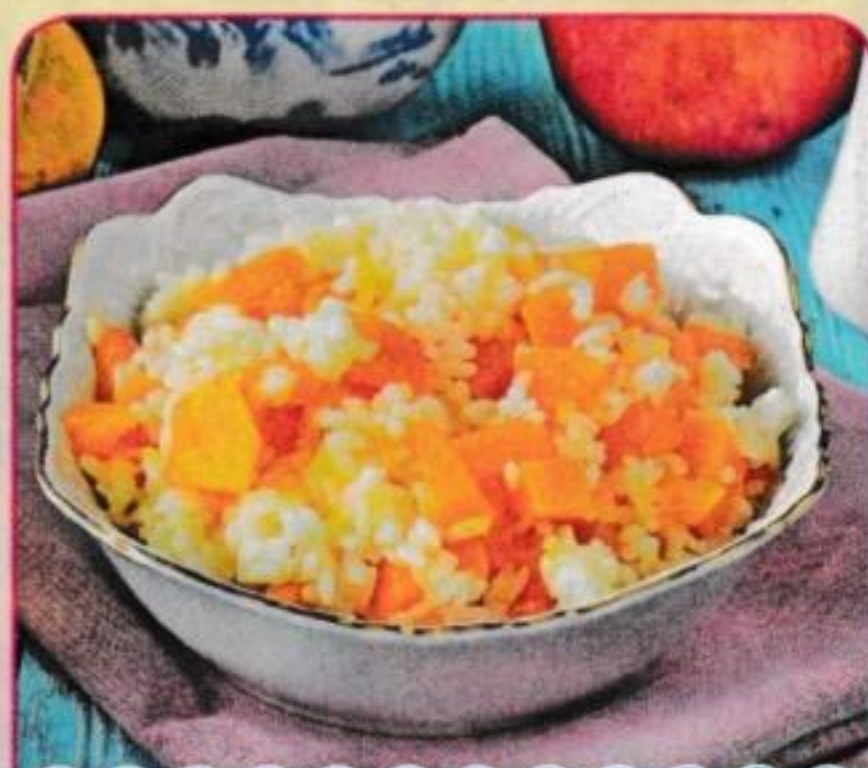
На 3–4 порции

- 1 стакан риса (лучше непропаренного)
- 600–700 г тыквы
- 1 ч. ложка сахара
- 1/3 ч. ложки соли

Готовим:

1. Рис промойте, залейте 2,5 стакана кипятка, добавьте соль и сахар и варите до готовности. Нужно получить не рассыпчатый рис, а вязкую кашу.
2. Тыкву очистите от кожицы и семечек, нарежьте кубиками, залейте водой, чтобы она только покрывала продукт, и варите до мягкости.
3. Готовую тыкву переложите в рис, перемешайте и настаивайте под крышкой 5–7 мин.

Время приготовления:
50 мин.



Мастер-класс

1



2



3



4



5



Картофельная фокачча

Аромат прованских трав, теплый пористый мякиш и хрустящая корочка... Вы еще думаете, готовить или нет?

На 6–8 порций

- 1 кг картофеля
- 3 стакана муки
- 2 ч. ложки сухих дрожжей
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка прованских трав
- 1 веточка свежего розмарина
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка гранулированного чеснока

Готовим:

1. 2/3 от всего картофеля очистите и отварите до готов-

ности. Слейте картофельный отвар (1 стакан отвара отлейте и оставьте), картофель разомните в пюре. Слегка остудите.

2. В теплое пюре добавьте оставленный теплый картофельный отвар, соль, сахар, прованские травы, 2 ст. ложки растительного масла и дрожжи, перемешайте (фото 1). Добавьте муку (фото 2) и замесите очень мягкое тесто (фото 3). Выложите его в миску и оставьте в теплом месте минут на 30–40.

3. Оставшийся картофель промойте и с кожурой нарежьте тонкими кружочками.

4. В стакане смешайте иголки розмарина, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок и соль, перемешайте.

5. Тесто выложите в прямоугольную форму, выстеленную пергаментом, разровняйте (фото 4), поверх выложите в ряд кружочки картофеля. Сверху распределите масло с розмарином (фото 5). Выпекайте при 180 °С около 1 часа.



Время приготовления:
2,5 часа

Реклама

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА цена: 399р.
из лечебного камня обсидиана

«Ангел-Хранитель» (оберегает от беды),
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (оберегает водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

Бусы ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ
4х видов:
вес: 15г 899р, 35г 1399р,
45г 1999р, 60г. 2399р.

Бесплатный звонок по всей России:

8-800-200-15-57

Viber +375-25-735-71-71

ИП Шеремет С.В. ИНН 673203184039

«Святой Целитель

Шарбель»

цена: 599р.

исцеляет все болезни!

количество ограничено

Бусы 699р., Браслеты 499р.,
Кулоны 399р. из натуральных камней

Черный жемчуг 1999р.

Агат, Лунный камень, Малахит, Аметист, Бирюза, Коралл, Сердолик, Гранат, Горный хрусталь, Яшма, Нефрит и др.

Цена одного изделия позолота 24к.: 699р., серебро: 399р.

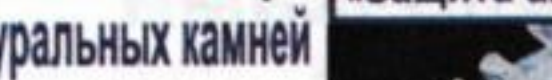
Цепочка и браслет «Вьюнок» позолота 24к.: Цепочка: 899р. Длина 60 см и 70 см Браслет (20 см) 599р. Набор (цепочка+браслет) 1199р.

Цена одного изделия позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.

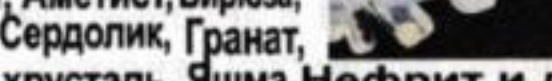
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»



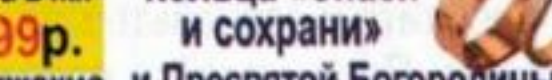
Кольцо и серьги «Защита ангела»



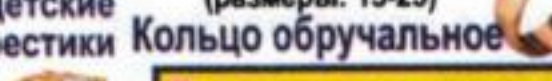
Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы ширина 3 и 6 мм (размеры: 15-25) Кольцо обручальное



Мужские, женские и детские крестики



Кольцо «Амелия»



В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер цена: 2499р. цена по скидке: 1299р. 27см x 27см

Серьги «Янтарь» цена: 1399р.

Цена одного изделия позолота 24к.: 1199р., серебро: 899р.

«Королевский бриллиант»

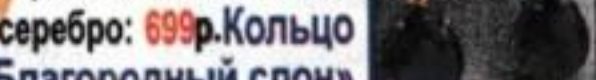
Кольцо и серьги



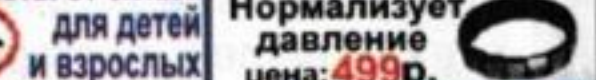
«Морское золото»



«Кошачий глаз»



Цена позолота 24к.: 999р., серебро: 699р. Кольцо «Благородный слон»



Браслеты от сглаза для детей и взрослых «Красная нить»



ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ



ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСПЕТ Нормализует давление цена: 499р.

4 лучших салата

Готовятся быстро и красиво смотрятся на постном столе, если вдруг нагрянули гости

Винегрет с фасолью, грибами и кукурузой

На 4–5 порций

- 1 стакан отварной красной фасоли
- 1/2 баночки консервированной кукурузы
- 1/2 баночки консервированного горошка
- 3 небольших соленых огурца ● 2 запеченные свеклы ● 100 г маринованных грибов

- 1 пучок зеленого лука
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- молотый черный перец
- соль

Готовим:

1. Свеклу очистите и нарежьте мелкими кубиками. Так же мелко нарежьте огурцы и грибы. Измельчите зеленый лук.

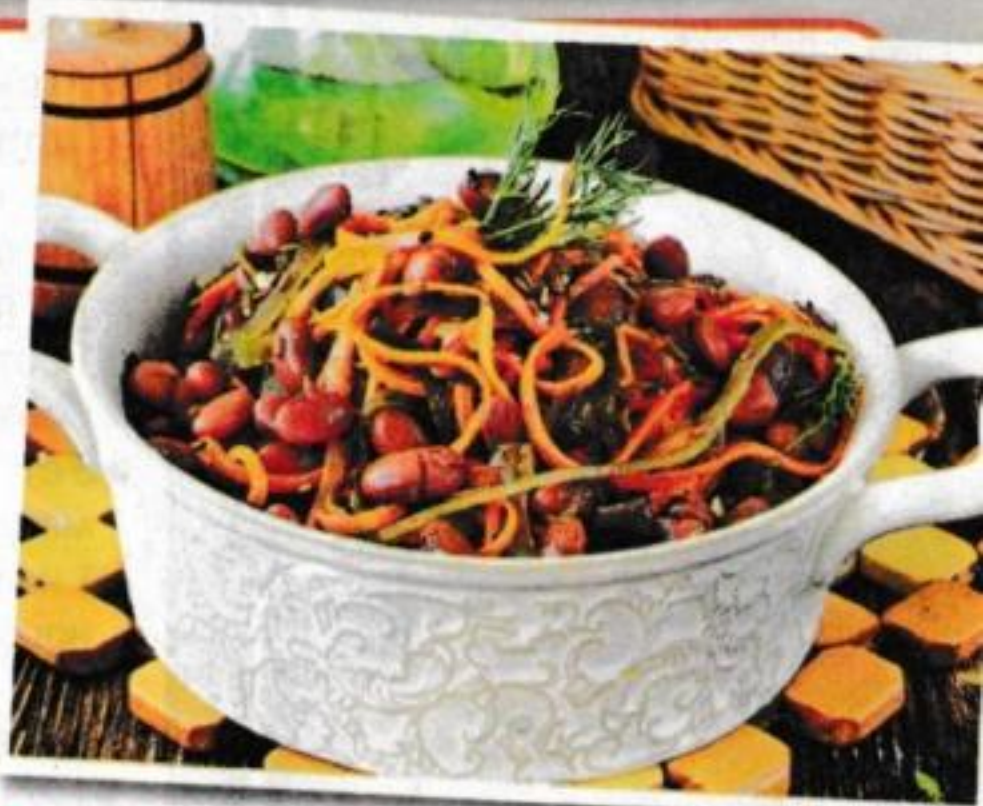
2. В миске смешайте нарезанные овощи, добавьте фасоль, кукурузу, горошек, посолите и поперчите по вкусу, заправьте ароматным маслом и перемешайте.

Время приготовления:
25 мин.



На 3–4 порции

- 1 стакан отварной красной фасоли
- 100 г маринованной морской капусты ● соль
- 100 г моркови по-корейски
- 2 зубчика чеснока
- перец
- 2 ст. ложки растительного масла



Салат с фасолью и морской капустой

Готовим:

1. Соедините готовую красную фасоль, маринованную морскую капусту, морковь по-корейски, затем перемешайте.

2. Чеснок очистите, пропустите через пресс, смешайте с растительным маслом.

3. Добавьте в салат масло

с чесноком, посолите, поперчите по вкусу, перемешайте и подавайте.

Время приготовления:
15 мин.

Будьте осторожны с солью: возможно, ее достаточно в моркови по-корейски и морской капусте.



На 4–5 порций

- 400 г пекинской капусты ● 200 г крабовых палочек
- 2 свежих огурца
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 яблоко ● соль
- 200 г постного майонеза
- 2 болгарских перца ● 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок укропа

С пекинской капустой и крабовыми палочками

Готовим:

1. Нашинкуйте пекинскую капусту. Крабовые палочки, освобожденные от пленки, свежий огурец, болгарский перец и яблоко нарежьте тонкой соломкой. Выложите все подготовленные ингредиенты в большую миску.

2. Добавьте мелко нарезанные укроп и зеленый лук. Слейте из кукурузы жидкость, отправьте тоже в миску, слегка посолите и заправьте майонезом. Перемешайте салат и подавайте.

Время приготовления:
25 мин.

Салат с рукколой, тунцом и зернами граната

На 4 порции

- 1 банка (160 г) консервированного тунца
 - 50 г рукколы
 - 1 авокадо ● зерна граната
- Для заправки:**
- 2 ст. ложки оливкового масла
 - 1/2 лимона
 - 1 ст. ложка натурального меда ● соль
 - черный молотый перец

стите и нарежьте ломтиками. Выложите их на салат.

4. Приготовьте заправку: смешайте мед, сок лимона и оливковое масло, посолите и поперчите. Полейте салат заправкой. Сверху выложите зерна граната и кусочки лимона. Подавайте сразу.

Время приготовления:
25 мин.

Готовим:

1. Листья рукколы промойте и обсушите, выложите на блюдо.

2. Тунца разделайте вилкой на небольшие кусочки и разложите поверх рукколы.

3. Авокадо очи-



Из муки и растительного масла

На 150 мл

- 1,5 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки сока лимона
- 1/2 ч. ложки сахара
- 1/2 ст. ложки горчицы
- 100 мл растительного масла
- 1/4 ч. ложки соли

Готовим:

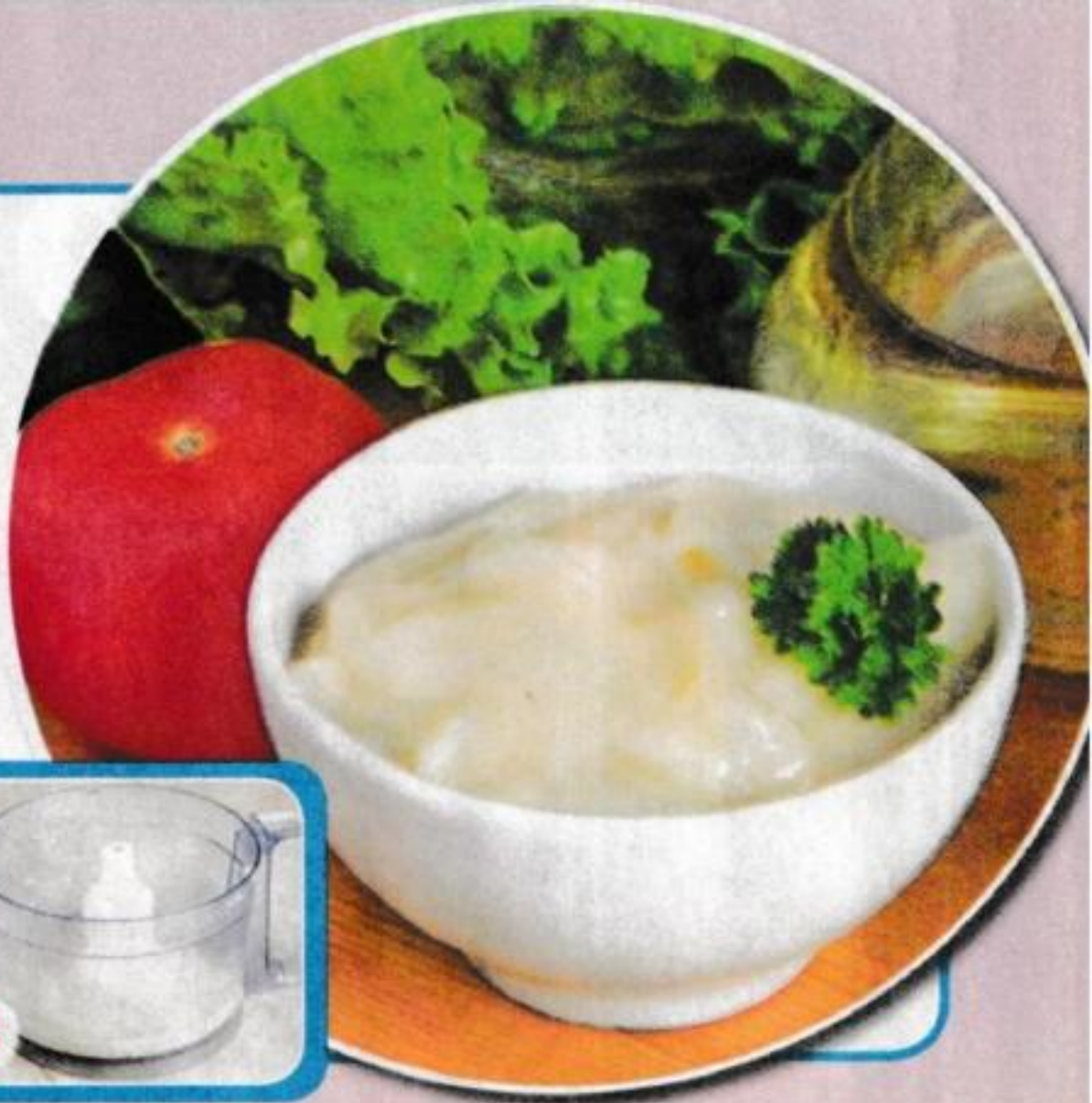
1. В небольшую кастрюлю налейте 1/2 стакана холодной воды. Всыпьте муку и тщательно перемешайте.

2. Заварите муку на среднем огне, постоянно помешивая (фото 1). После закипания варите 10 сек. Затем полностью (!) остудите.

3. Переложите мучную массу в чашу блендера,

добавьте остальные ингредиенты, кроме масла (фото 2). Взбивайте 15 сек., постепенно добавляя масло (фото 3).

Время приготовления: 25 мин.



Постный майонез

Три потрясающих варианта!

Яблочный классический

На 150 мл

- 2 средних кисло-сладких яблока
- 1 ст. ложка лимонного сока
- по 1 ч. ложке горчицы, сахара, соли

- 100 мл растительного масла
- 1/4 ч. ложки молотого перца

Готовим:

1. Очистите яблоки, нарежьте мелкими кубиками. До-

бавьте сахар и соль (фото 1). Потушите, остудите.

2. Переложите яблоки в чашу блендера, добавьте горчицу (фото 2), пробейте до однородности. Тонкой струйкой влейте масло, не прекращая взбивать, в конце — лимонный сок, еще раз взбейте. Майонез получится жидкий (фото 3). В холодильнике он загустеет.

Время приготовления: 30 мин.



Фасолевого с лимоном и горчицей

На 370 мл

- 200 г консервированной белой фасоли
- 150 мл рафинированного растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- 1/2 ч. ложки сахара
- 1/2 ч. ложки соли

Готовим:

1. Слейте жидкость из фасоли, переложите ее в чашу

блендера (фото 1). Добавьте соль, сахар, горчицу. Пробейте погружным блендером до однородности.

2. Постепенно добавляйте масло (фото 2), не переставая взбивать: соус загустеет и посветлеет. Влейте лимонный сок и взбейте

(фото 3). Храните майонез в холодильнике.

Время приготовления: 20 мин.

Чтобы заглушить привкус фасоли, добавьте еще 1 ч. ложку горчицы.



Пирог СЫТНЫ

С капустой в томате



На 8–10 кусочков

Для теста:

- 400 г муки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. ложка кунжута
- 1 ч. ложка быстродействующих дрожжей
- 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 350 г белокочанной капусты
- 1 крупная морковь
- 1 средняя луковица
- 1 пучок укропа
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 3 ст. ложки растительного масла
- соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Влейте 400 мл воды комнатной температуры, перемешайте. Добавьте масло

и замесите очень влажное и липкое тесто. Прикройте полотенцем и дайте расстояться в течение 2 часов. Спустя час сделайте легкую обминку.

2. Для начинки тонко нашинкуйте капусту, натрите морковь, нарежьте мелко лук. Обжарьте на масле лук с морковкой, положите капусту и тушите до мягкости. При необходимости добавьте воду.

3. Затем положите томатную пасту и тушите еще 5–7 мин. Посолите, поперчите по вкусу. Выключите огонь, добавьте измельченный укроп и перемешайте. Дайте начинке остыть.

4. Половину теста переложите в форму, разровняйте (*фото 1*). Сверху распределите начинку (*фото 2*), далее накройте равномерно второй частью теста. Присыпьте кунжутом и дайте пирогу подойти 20–25 мин. в теплом месте (*фото 3*).

5. Выпекайте до румяности в нагретой до 180 °С духовке.



С маринованными огурчиками и рисом



На 8 кусочков

Для теста:

- 300 г муки • 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка сахара • 1/2 ч. ложки быстродействующих дрожжей • 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 200 г маринованных или соленых огурцов (5–6 штук)
- 1/2 стакана риса
- 1 пучок укропа
- 3 ст. ложки растительного масла • 1 щепотка сахара

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Добавьте 160 мл воды комнатной температуры, перемешайте. Налейте масло, замесите мягкое тесто, которое не липнет к рукам. Прикройте полотенцем и дайте тесту

расстояться в течение 2 часов. Через час обомните.

2. Для начинки сварите рис. Луковицу нарежьте мелкими кубиками и обжарьте со щепоткой сахара на масле до румяности. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, добавьте к луку и тушите 2–3 мин. Положите вареный рис, перемешайте. Посолите, поперчите по вкусу. Выключите огонь, добавьте укроп и перемешайте. Остудите.

3. Разделите тесто на две неравные части. Большой кусок раскатайте по размеру формы.

4. Форму для выпечки смажьте маслом, положите тесто, делая бортики (*фото 1*), сверху – начинку (*фото 2*), накройте второй раскатанной частью теста. Защипните шов (*фото 3*), сделайте в центре отверстие, смажьте маслом и дайте подойти 25 мин.

5. Выпекайте 40–45 мин. в нагретой до 180 °С духовке.



В этих пирогах не только разная начинка, еще и у каждого свое тесто. Изучайте и готовьте с удовольствием!

С гречкой и грибами

На 8–10 кусочков

- 500 г муки
- 2 ст. ложки растительного масла • 1/2 ч. ложки соли
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 1/2 ч. ложки сахара

Для начинки:

- 300 г шампиньонов
- 1/2 стакана гречки
- 1 морковь • 1 луковица
- 6 ст. ложек растительного масла • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, разрыхлитель, соль и сахар. Добавьте стакан воды комнатной температуры. Замесите упругое тесто, которое не липнет к рукам. Прикройте полотенцем и дайте отдохнуть 40 мин.

2. Для начинки сварите гречку. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите. Обжарьте овощи на 2 ст. ложках масла до румяности.

3. Нарежьте грибы и обжарьте отдельно. Соедините грибы, овощи и гречку. Посолите и поперчите.

4. Тесто раскатайте в очень тонкий пласт. Смажьте верх растительным маслом, сложите пополам и еще раз смажьте маслом (*фото 1*). Сверните в плотный рулет (*фото 2*) отправьте в морозилку на 20 мин.

5. Охлажденное тесто разрежьте на две части — на два рулета. Раскатайте каждый довольно тонко, равномерно распределите начинку (разделив ее тоже на две части) (*фото 3*) и скрутите в рулеты.

6. Переложите на противень, застеленный пергаментом, смажьте растительным маслом. Выпекайте до румяности в течение 30 мин. в нагретой до 180 °С духовке.



Время приготовления: 1 час 40 мин.

Время на расстойку и охлаждение теста: 1 час



С картофелем, тыквой и капустой

На 8–10 порций

Для теста:

- 300 г муки
- 120 мл томатного сока
- 100 мл растительного масла
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1/2 ч. ложки соли

Для начинки:

- 2 крупные картофелины
- 150 г белокочанной капусты
- 100 г тыквы • 1 луковица
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1/2 ч. ложки хмели-сунели
- 1 щепотка сахара • соль
- черный молотый перец

Готовим:

1. Для теста смешайте муку, разрыхлитель и соль. В другой посуде смешайте томатный сок с маслом. Соедините обе смеси, чтобы получилось очень мягкое жирноватое тесто. Заверните его в пищевую пленку и отправьте в холодильник,

пока будете делать начинку (*фото 1*).

2. Для начинки нарежьте овощи: тыкву и картофель — тонкими брусочками, капусту — соломкой, лук — мелкими кубиками. Капусту переложите в миску, добавьте соль, сахар, черный перец, хмели-сунели. Помните руками, чтобы дала сок. Добавьте остальные овощи, масло, перемешайте.

3. Тесто разделите на две равные части и раскатайте каждую в тонкий пласт по размеру формы. Первый пласт теста уложите в форму, сверху — начинку (*фото 2*), накройте вторым пластом теста. Защипните шов, сделайте несколько отверстий для выхода пара (*фото 3*).

4. Выпекайте около 40–45 мин. в нагретой до 180 °С духовке.



Время приготовления: 1 час 50 мин.



Шоколадно-кофейный пирог

На 8 порций

Для теста:

- 200 г муки
- 40 г какао • 180 г сахара
- 50 мл растительного масла
- 1 ст. ложка уксуса (6%)
- 1 ч. ложка растворимого кофе • 1/2 ч. ложки соды
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя
- 1/4 ч. ложки соли

Для глазури:

- 3 ст. ложки какао
- 3 ст. ложки сахарной пудры
- 1 ст. ложка картофельного крахмала

Готовим:

1. Для теста залейте растворимый кофе стаканом кипятка.

Добавьте сахар, масло, уксус, перемешайте и слегка остудите.

2. В другой посуде смешайте муку, какао, разрыхлитель, соду и соль. Просейте вместе (фото 1).

3. Добавьте жидкую смесь в сухую, хорошенько перемешайте, чтобы получилось негустое тесто (фото 2).

4. Переложите тесто в форму, смазанную маслом (фото 3). Испеките пирог (фото 4).

5. Для глазури тщательно смешайте какао, сахарную пудру, крахмал с 2 ст. ложками ледяной воды. Полейте готовый пирог (фото 5).



Время приготовления: 1,5 часа



... И конечно, сл

Монастырский пирог с вишней и орехами

На 6–7 порций

- 280 г муки
- 180 г сахара • 50 г меда
- 100 г вишни без косточек (свежей или замороженной) • 50 г грецких орехов
- 100 мл растительного масла • 1 ст. ложка черного чая
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 1/4 ч. ложки соли

Готовим:

1. Заварите черный чай в стакане кипятка, дайте настояться 5–7 мин., процедите.

2. В миску вылейте теплый чай, добавьте сахар, масло и мед (фото 1). Перемешайте,

чтобы сахар и мед растворились.

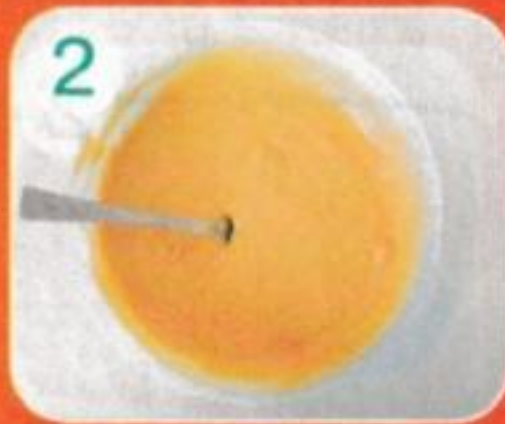
3. Смешайте просеянную муку, разрыхлитель и соль. Добавьте эту сухую смесь в жидкую (чайную), перемешайте (фото 2). Положите измельченные орехи и половину вишни, перемешайте (фото 3).

4. Форму для выпечки смажьте небольшим количеством масла, переложите тесто. Равномерно распределите вторую половину ягод, слегка утапливая их в тесто (фото 4).

5. Выпекайте в прогретой до 180 °С духовке около 1 часа (фото 5).



Время приготовления: 1,5 часа



• Морковный пирог с орехами •

На 7–8 порций

- 300 г муки
- 2 средние моркови
- 1 крупный апельсин
- 200 г сахара • 100 г меда
- 100 мл растительного масла • 50 г грецких орехов
- 1 ч. ложка соды
- 1 ч. ложка молотой корицы
- по 1/4 ч. ложки сухого молотого имбиря и тертого мускатного ореха

Готовим:

1. В стакане теплой воды растворите мед и 150 г сахара.
2. Отдельно смешайте просеянную муку, соду и пряности.
3. Орехи подсушите и порубите.

4. Очищенную морковь натрите на мелкой терке, немного отожмите сок. У апельсина натрите цедру и выжмите сок.

5. В мучную смесь добавьте тертую морковь, цедру апельсина и измельченные орехи (фото 1), перемешайте.

6. Влейте в сухую смесь растворенные мед и сахар (фото 2), перемешайте, чтобы получилось негустое тесто.

7. Форму для выпечки смажьте маслом, переложите в нее тесто (фото 3). Испеките пирог.

8. Для глазури проварите апельсиновый и морковный соки с 50 г сахара (фото 4). Смажьте еще горячий пирог (фото 5).



Время приготовления:
1 час 40 мин.



адские!

Пост иногда приходится на светские праздники. Вот тогда-то и выручают эти пироги!

• Ванильный пирог с вареньем •

На 8–10 порций

- 600 г муки
- 450 г густого варенья
- 180 г сахара • 1 ч. ложка ванильного сахара
- 200 мл растительного масла
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 1/4 ч. ложки соли

Готовим:

1. В миску влейте стакан теплой воды, всыпьте сахар и ванильный сахар. Перемешайте, чтобы сахар почти полностью растворился. Добавьте растительное масло, немного перемешайте.

2. В другой емкости смешайте просеянную муку, разрыхлитель и соль.

3. Добавьте сухую смесь в жидкую (фото 1), замесите мягкое и нелипкое тесто. Разделите на две неравные части (фото 2).

4. В форме для выпечки распределите большую половину теста, делая бортики. Равномерным слоем разложите варенье (фото 3). Вторую часть теста натрите на крупной терке поверх варенья (фото 4).

5. Выпекайте пирог в заранее прогретой до 180 °С духовке около 1 часа (фото 5).



Время приготовления:
1,5 часа





Мастер-класс



Сыр... яблочный — это сказка!

Готовить десерт просто, а аромат и вкус его просто восхитительны!

На 20 порций

- 1,5 кг кисло-сладких или кислых яблок (типа антоновки)
- 300 г сахара
- 30 г очищенного грецкого ореха
- 30 г миндаля
- 1 ч. ложка молотой корицы (или любой другой пряности по вкусу)

Готовим:

1. Яблоки вымойте, удалите сердцевину. Нарежьте тонкими ломтиками и сложите в толсто-стенную кастрюлю. Засыпьте сахаром, перемешайте и поставьте на 8 часов в прохладное место.
2. Затем поместите кастрюлю с яблоками на средний огонь и тушите 20 мин., до мягкости. В конце выньте 10–15 долек и отложите.
3. Насыпьте в яблоки корицу и взбейте в однородное пюре. Снова поставьте на небольшой огонь и уваривайте до густого состояния 2 часа, пе-

риодически помешивая. Когда масса станет очень густой, нужно непрерывно мешать, чтобы повидло не подгорело.

4. Поджарьте орехи на сухой сковороде, слегка остудите и нарубите ножом на кусочки.

5. Когда повидло будет совсем готово, положите в него орехи и отложенные яблочные дольки (фото 1) и аккуратно перемешайте, чтобы они разошлись по массе равномерно.

6. Глубокую миску застелите влажной (но не мокрой!) марлей, сложенной в 3–4 слоя. Выложите на марлю повидло, разровняйте ложкой или лопаткой (фото 2). Дайте

остыть. Затем аккуратно заверните марлю и переложите на доску (фото 3). Сверху на повидло положите плоскую тарелку и поставьте груз (фото 4). Оставьте на сутки при комнатной температуре.

7. Через сутки снимите марлю. Если повидло прилипло к ней, оставьте заготовку с грузом еще на сутки в холодильнике, подложив под марлю бумажные салфетки.

8. Возьмите любую решетку, накройте ее марлей и оставьте на ней сыр на 2 недели при комнатной температуре или в прохладном месте (фото 5).

9. Через 2 недели проверьте сыр: если при нажатии он хорошо пружинит, корочка сухая, а мякоть плотная и легко нарезается, сыр готов (фото 6).

Время приготовления:

3 часа

Время ожидания: 8 часов + 15 дней

К СВЕДЕНИЮ

- ✓ Яблоки для сыра можно брать любого сорта, но обязательно кисло-сладкие.
- ✓ Вызревает сыр не менее двух недель — только тогда он становится зрелым и необыкновенно вкусным!

Сорбет — холодный десерт!

Мастер-класс

Иногда сильно хочется мороженого. И пост этому не помеха! «Как так?» – спросите вы. Просто есть сорбет – брат-близнец сливочного десерта, только готовится без яиц и молока.

На 4 порции

- 4 средних лимона
- 1 стакан сахара
- 1 стакан воды

Готовим:

1. В сотейник или небольшую кастрюльку налейте воду и всыпьте сахар. Поставьте на средний огонь и нагревайте, пока сахар полностью не растворится.

2. Вымойте лимоны, обдайте кипятком и аккуратно отделите цедру. Положите ее в сахарный сироп (фото 1) и проварите после закипания 2 мин. Затем снимите с огня и остудите до комнатной температуры (фото 2).

3. Из очищенных лимонов выжмите сок и процедите его. Из 4 лимонов получится примерно 150 мл сока.

4. Остывший сироп процедите (фото 3), чтобы удалить цедру. Сироп получается очень сладкий, поэтому добавьте в него

лимонный сок (фото 4).

Тщательно перемешайте.

5. Перелейте жидкую заготовку для десерта в подходящую для замораживания посуду (можно в пластиковую миску или контейнер). Затяните пищевой пленкой или закройте крышкой и уберите в морозилку.

6. Каждые 30–40 мин. доставайте из морозилки емкость и тщательно перемешивайте (как бы взбивая) содержимое вилкой

КСТАТИ

У этого сорбета очень насыщенный, ярко выраженный вкус. Поэтому лучше подавать его с более нежными десертами или делать маленькие порции.

(фото 5). Это необходимо, чтобы сорбет получился гладким и однородным, без кристалликов льда.

7. Сделайте таким образом 6–7 перемешиваний, и лимонный сорбет готов

(фото 6). Если вы любите более плотное мороженое, оставьте его в морозилке еще на пару часов.

8. Сорбет очень быстро тает на воздухе, поэтому кушать его надо сразу, как только вынете из морозилки. Чтобы он таял медленнее, подавайте его в вазочках или креманках, которые можно заранее охладить в морозилке.

Время приготовления:
40 мин.

Время ожидания:
3–5 часов



Кусочек кекса же

Ну кто бы мог подумать, что такую вкуснотищу можно приготовить без сливочного

Банановый с миндалем и сухофруктами



Время
приготовле-
ния:
1 час
20 мин.

На 6–8 кусочков

- 2–3 банана • 50 г изюма
- 1 стакан цитрусового сока
- 2 стакана пшеничной муки
- 1,5 ст. ложки разрыхлителя
- 1/3 ч. ложки соли
- 1/2 стакана сахара
- 50 г сухофруктов
- 2/3 стакана миндаля
- 4 ст. ложки растительного масла • 1 ч. ложка цедры апельсина или мандарина

Готовим:

1. Разомните бананы вилкой в пюре, добавьте

сахар и растительное масло, перемешайте. Влейте сок, положите цедру, еще раз перемешайте.

2. Добавьте сухофрукты и орехи (по желанию орехи можете порубить ножом).

3. Всыпьте просеянную муку, соль и разрыхлитель и перемешайте до однородности.

4. Форму для выпечки кекса выстелите пергаментом и выложите тесто. Один банан положите поверх теста.

5. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 50–60 мин.

Медовый с орехами и пряностями



Время
приготовле-
ния:
1 час

На 8–10 кусочков

- 1 стакан орехов (грецкие + миндаль)
- 1,5–2 стакана муки
- 3/4 стакана сахара
- 1/2 стакана растительного масла • 3 ст. ложки меда
- 1 ч. ложка соды
- по 1/3 ч. ложки молотых корицы, гвоздики, мускатного ореха, имбиря, кардамона, черного перца

Готовим:

1. В сотейнике смешайте стакан воды, масло, мед и са-

хар. Поставьте на небольшой огонь и прогрейте, помешивая, не доводя до кипения. Остудите до теплого. Сразу добавьте соду, перемешайте. Масса начнет пениться.

2. Половину орехов измельчите в крошку. Добавьте вместе с пряностями в медовую массу.

3. Смешайте целые орехи и муку. Добавьте в общую массу.

4. Выложите тесто в форму, выстеленную пергаментом, и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке 45 мин.

На яблочном пюре с курагой



Время при-
готовления:
1 час
15 мин.

На 8–10 кусочков

- 1 стакан яблочного пюре
- 1 стакан сахара
- 100 г кураги
- 30 г светлого изюма
- 80 г кокосовой стружки
- 1,5 ст. ложки разрыхлителя • 2 стакана муки
- 150 мл растительного масла

Готовим:

1. Готовое яблочное пюре смешайте с маслом, сахаром и кокосовой стружкой.

2. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель, перемешайте до однородного состояния.

3. Изюм и курагу промойте и обсушите. Курагу нарежьте небольшими кусочками. Добавьте сухофрукты к тесту и перемешайте.

4. Выложите тесто в форму, выстеленную пергаментом, и выпекайте 45–50 мин. в нагретой до 180 °С духовке.

5. Готовый кекс по желанию присыпьте сахарной пудрой.

лаете?

масла и яиц?!

Из манки со смородиной

На 8–10 кусочков

- 1 стакан манной крупы
- 1 стакан сахара
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан замороженной смородины
- 1/2 стакана растительного масла
- 1,5 ст. ложки разрыхлителя
- 1 ст. ложка сахарной пудры

Готовим:

1. Смешайте венчиком 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, манную крупу и сахар и оставьте минут на 30, чтобы крупа набухла.

2. Затем влейте растительное масло, предварительно просеянную муку (1 ст. ложку отложите) и разрыхлитель, хорошо перемешайте при помощи венчика до однородного состояния.

3. Замороженную смородину, не размораживая, смешайте с отложенной 1 ст. ложкой муки, после чего до-

бавьте к тесту и аккуратно перемешайте лопаткой.

4. Форму для выпечки кекса выстелите пергаментом или смажьте растительным маслом, выложите в нее тесто и выпекайте в нагретой до 180 °С духовке около часа.

5. Верх готового кекса обсыпьте сахарной пудрой.

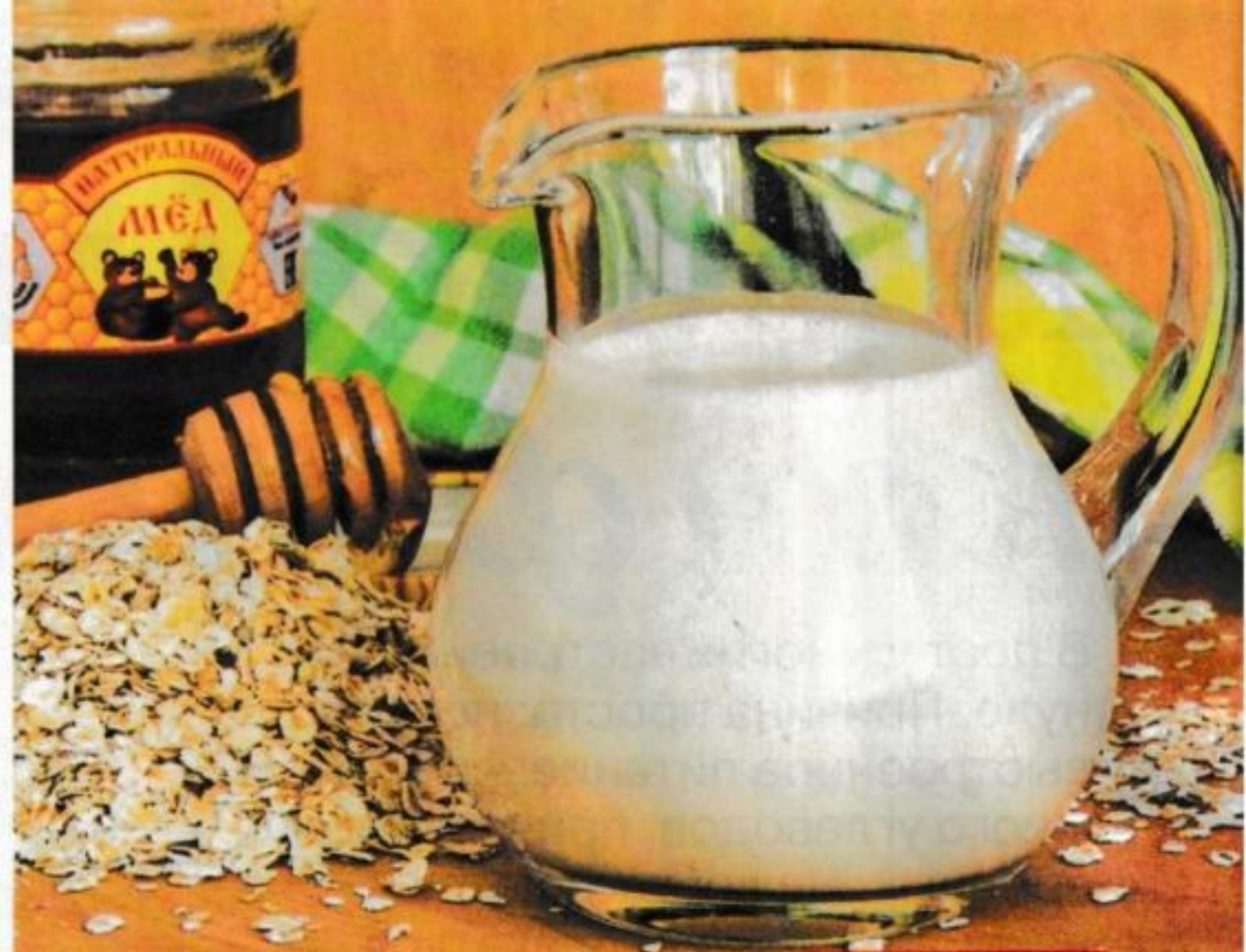
✓ Готовые постные кексы обязательно должны отлежаться и остыть. Иначе они будут сильно крошиться при нарезании.

✓ Время выпечки каждого кекса может зависеть от духовки, поэтому проверяйте готовность так: проткните кекс сухим лезвием ножа или деревянной шпажкой. Если лезвие выйдет чистым (без остатков теста), то кекс можно вынимать из духовки.

✓ Постное тесто по консистенции тяжелое, поэтому не делайте слишком большие кексы — им сложно будет пропекаться.



Время приготовления:
1 час
15 мин.



А кофе

Мастер-класс

с постным молоком?

Бывает ли такое? Еще как! Самое известное — овсяное. Учимся делать!

На 2 стакана

- 50 г овсяных хлопьев
- 2 стакана воды

Готовим:

1. В подходящую по объему посуду насыпьте овсяные хлопья. Только не используйте хлопья моментального приготовления, которые не нужно варить: они были пропарены и от них нет никакой пользы.

2. Залейте хлопья холодной кипяченой водой (фото 1), перемешайте и оставьте при комнатной температуре на 8–12 часов. Удобнее это делать с вечера, чтобы утром молоко приготовить.

3. Спустя указанное время овсяные хлопья впитают в себя довольно много воды, размягчатся и набухнут (фото 2).

4. Теперь все нужно взбить до однородности блендером. Получится масса кремового цвета (фото 3).

5. Полученную массу процедите через сито (фото 4). Молоко готово! Перелейте его в чистую бутылку, закройте и храните в холодильнике не больше недели.

Время приготовления:

15 мин.

Время набухания хлопьев:

8–12 часов



А съедем-ка конфетку!

В пост у многих настроение на нуле. Причина проста: неверно выстроенное питание – слишком много углеводов, причем именно вредных. Но когда хочется накричать или расплакаться, не до размышлений. В такой момент просто съешьте сладенькое – помогает.



Из апельсинов и яблок

На 15 штук

- 2 апельсина
- 2 яблока
- 1 ст. ложка желатина
- 1/2 стакана фруктового сока

Готовим:

1. Желатин смешайте с соком и оставьте на 20 мин., затем нагревайте на маленьком огне, постоянно помешивая. Но не доводите до кипения! Нужно, чтобы желатин полностью растворился в соке. Остудите.

2. Апельсины и яблоки очистите и измельчите в блендере. Полученную массу варите, постоянно помешивая, 7–10 мин., остудите и смешайте с желатином.

3. Перелейте в широкую форму и поставьте в холодильник на 4 часа.

4. Выньте из формы фруктовую массу и нарежьте кубиками или любыми фигурками.

Время приготовления:
45 мин.

Время ожидания:
4 часа



Миндальные с мандарином

На 20 штук

- 140 г миндаля • 1 ч. ложка растворимого кофе
- 1 мандарин • 1 ст. ложка овсяных хлопьев • 1 ст. ложка фруктозы

Готовим:

1. Миндаль залейте кипятком на 10 мин., затем очистите орешки от оболочек. Поместите их в блендер и измельчите в крошку.

2. Мандарин очистите, разделите на дольки и каждую очистите от пленок, косточки удалите. Положите мякоть мандарина в блендер.

3. К мандарину добавьте овсяные хлопья, кофе и фруктозу, измельчите в однородную массу.

4. Соедините мандариновую массу и миндальную крошку, вымесите. Из полученной массы сформируйте конфетки. Поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Время приготовления:

1 час

Время ожидания:

2–3 часа

Из кураги, банана и овсянки

На 20 штук

- 150 г кураги • 1 банан
- 40 г овсяных хлопьев
- 4 ст. ложки кокосовой стружки

Готовим:

1. Курагу залейте кипятком и оставьте на 30 мин., затем слейте воду и перекрутите курагу вместе с очищенным бананом и овсяными хлопьями. Или можно все взбить блендером в однородную массу.

2. В полученную массу добавьте 2 ст. ложки кокосовой стружки. Перемешайте и скатайте маленькие шарики. Каждый обваляйте в оставшейся кокосовой стружке. Оставьте шарики на 20 мин. при комнатной температуре подсыхать.

3. Уберите конфеты на 2 часа в холодильник.

Время приготовления:

1 час

Время ожидания: 2 часа

С душицей и мятой

На 1 л (4 чашки)

- 2 ст. ложки сушеной или свежей мяты
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки меда или сахар по вкусу
- 1 ст. ложка душицы

Готовим:

1. Залейте мяту и душицу кипятком (80–90 °C) и на-

стаивайте 1 час. Затем процедите.

2. В теплый напиток добавьте мед и дольки лимона. Перемешайте. Немного нагрейте.

Время приготовления:

10 мин.

Время настаивания:

2 часа

И душица, и мята обладают антибактериальным действием. Это кладезь в сезон простуд!



Апельсин богат витамином С. Имбирь и мед повышают защитные силы организма.

С имбирем, апельсином и медом

На 1 л (4 чашки)

- 2 ст. ложки натертого свежего имбиря
- 4 ст. ложки меда
- 1 апельсин

Готовим:

Насыпьте имбирь в емкость, выжмите апельсин, залейте горячей водой. Настаивайте под крышкой 30 мин. Добавьте мед и немного нагрейте.

Если простудились, выручит такой напиток: натрите мелко имбирь, выжмите 1/2 лимона и залейте водой 80 °C (не кипятком, но очень горячая). Пейте мелкими глотками, а мед ешьте вприкуску.

Время приготовления:

10 мин.

Время настаивания:

30 мин.

А что будем пить?

Нам нужны самые полезные напитки, ведь Великий пост приходится на начало весны, когда организм истощен нехваткой витаминов и поэтому подвержен простуде или гриппу!

С виноградным соком и специями

На 1 л (4 чашки)

- 1 л виноградного сока
- 1/2 лимона
- 1/2 апельсина
- 1 ч. ложка имбиря (если не любите острое, то добавьте 1/2 ч. ложки)
- 1/3 ч. ложки молотого кардамона
- 4 шт. гвоздики
- 1/2 ч. ложки корицы
- молотый мускатный орех (на кончике ножа)

Готовим:

1. Смешайте все специи и залейте 1/2 стакана кипятка, накройте крышкой и оставьте на 30 мин. Затем процедите.

2. Нагрейте виноградный сок, но не кипятите. Как только начнут появляться пузырьки, добавьте в сок приправы и снимите с огня. Закройте крышкой и оставьте на 15–20 мин. Процедите через сито.

3. Снова нагрейте сок, добавьте в него дольки апельсина и лимона.

Время

приготов-

ления:

20–25 мин.

Время настаивания:

30 мин.

Специи, особенно в нагретом виде, повышают иммунитет, обладают антиинфекционными свойствами. Кроме того, в них огромное количество полезных веществ!

