

ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА

№ 3 МАРТ 2015

ДЛЯ ПОСТА



Салаты
и закуски:
для всей семьи



Горячие
блюда:
сытные и полезные



Различные
супы:
с овощами и крупами



71
РЕЦЕПТ
для Великого Поста



СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Фаршированные баклажаны	2
Салат с яблоками и орехами	3
Маринованные морковные палочки	3
Кабачки с азиатской заправкой	4
Пророщенный маш с грецкими орехами	4
Салат «Постно-праздничный»	5
Закуска из авокадо «Гуакамоле»	6
Салат из краснокочанной капусты	6
Греческий бабагануш	7
Пхали из стручковой фасоли	8
Салат с грибами и перцем	8
Грибной паштет с чечевицей	9
Свекольный салат с черносливом, изюмом и орехами	10
Постный «Оливье» с грибами	10
Кабачки, запеченные в духовке	11
Салат с сельдереем, морковью и яблоком	12
Грибные шашлыки	12
Салат с пекинской капустой и кукурузой	13

Сытные супы

Луковый суп с сухариками	14
Томатный суп с рисом	14
Грибной суп с картофелем и морковью	15
Овощной суп с фасолью и рисом	16
Постный борщ с фасолью	17
Гречневый суп с шампиньонами	18
Щи постные	18
Суп из нута с грибами и шафраном	19

Горячие блюда

Картофельные ньокки с вялеными томатами и шпинатом	20
Запеченный картофель с чесноком и травами	21
Гречка с грибами в горшочках	22
Паста с соусом «Болоньезе»	22
Сытный гарнир из овощей и гренок	23
Хрустящий хэшбраун	26
Тушеная капуста с морковью и шампиньонами	26
Картошка-гармошка	27
Чечевичные котлеты	28
Ризотто с грибами	28

Великий пост в 2015 году длится с 23 февраля по 11 апреля. Петров пост с 8 июня по 11 июля. Успенский пост с 14 по 27 августа. Рождественский пост с 28 ноября по 6 января 2016 года. Специально для всех постящихся мы подобрали полезное и сытное меню, которое придется по душе всем членам вашей семьи. Готовя по нашим рецептам, вы будете питаться разнообразно и главное – вкусно!

Елена Кожушко, главный редактор



Перцы, фаршированные рисом и овощами	29
Печеный картофель в горчичном маринаде	30
Разноцветные овощные котлетки	30
Горячее «3 боба»	31
Тушеная капуста с томатным пюре	32
Жареные баклажаны с ореховым соусом	32
Лобио из белой фасоли	33
Овсяная каша с орехами и сухофруктами	34
Постные вареники по бабушкиному рецепту	34
Постные горшочки	35

Выпечка и десерты

Фокачча с оливками и розмарином	36
Постные круассаны	37
Лимонное печенье	38
Пирог с луком-пореем и пекинской капустой	38
Постный кокосовый кекс с грушей	39
Постные лепешки с грибами и морской капустой	40
Хлебцы «Уголок Франции»	41
Торт «Знак особого трудолюбия»	42
Брауни с бананами и орехами	42
Постные медовые кексы	43
Яблочное желе с имбирем	44
Постная шарлотка	44
Банановое мороженое	45

А также:

Таблица калорийности продуктов	24
Рецепты здоровья	46



Фаршированные баклажаны

Баклажаны вымойте, обсушите и разрежьте вдоль надвое. Аккуратно выскоблите мякоть ложкой или ножом, оставляя кожуру нетронутой. Мякоть мелко порежьте, а оставшиеся «лодочки» посыпьте солью и оставьте на полчаса. После чего сполосните водой и выложите на салфетку. С помидоров снимите шкурку, пред-

варительно опустив их на минуту в кипяток, а затем мелко нарежьте. Болгар-

ский перец также мелко нарежьте. Чеснок мелко нашинкуйте. Соедините все овощи, посолите и поперчите. Заполните баклажановые «лодочки» овощной смесью и выложите их на смазанный оливковым маслом противень. Запекайте блюдо при температуре 200° С 20 минут. Перед подачей посыпьте блюдо рубленой зеленью.

- 4 баклажана
- 3-4 зубчика чеснока
- 1 болгарский перец
- 2-3 помидора
- 5 ст. ложек оливкового масла
- соль
- перец

Салат *с яблоками и орехами*



- 200 г салата-латука
- 1 яблоко
- 1 горсть грецких или кедровых орехов
- 0,5 лимона

Нарвите салат-латук на кусочки руками. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками. Орехи порубите. Все смешайте, заправьте соком половины лимона. Посолите или посыпьте сахаром по вкусу.

Маринованные *морковные палочки*

- 450 г моркови
- 1,25 стакана воды
- 1 стакан яблочного уксуса
- 2,5 ст. ложки сахара
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 ст. ложек семян укропа
- 1,5 ст. ложки соли



Очистите морковь и нарежьте на тонкие длинные полоски. Выложите в миску. В кастрюле смешайте воду,

уксус, сахар, мелко нарезанный чеснок, семена укропа и соль. Доведите до кипения и варите 2 минуты. Вылейте мари-

над к моркови и оставьте остывать, ничем не накрывая. Затем накройте и поставьте в холодильник на 1 день.



- молодые кабачки или цуккини
- кунжутное масло
- белый кунжут
- апельсин
- соевый соус
- порошок чили

Кабачки с азиатской заправкой

Молоденькие кабачки помойте и нарежьте тонкими «язычками» с помощью овощечистки или острого ножа, на анти-

пригарной сковороде без масла припеките с двух сторон до корочки. Для заправки смешайте по вкусу кунжутное масло, белый обжаренный кунжут, сок

апельсина, соевый соус и порошок чили. Полейте кабачки. Дайте настояться примерно час и подавайте.

Рецепт и фото: Елена Дворцова, Самара

Пророщенный маш с грецкими орехами

- 80–100 г маша
- 4 грецких ореха
- 1 кабачок
- 1 помидор
- 1 луковица
- 20–30 мл соевого соуса
- растительное масло для жарки
- черный перец
- соль по вкусу

Прорастите бобы маша, в итоге они получатся нежными и очень вкусными. Это займет 2 дня. Далее бобы очистите от зеленых шкурок. Орехи разломайте на 5–6 частей и обжарьте на растительном масле с пророщенными бобами маша. Добавьте соевый соус, перец, немного воды и потушите (можно добавить лимонного сока или бальзамического уксуса).





- 2-3 картофелины отварных
- 1 упаковка крабовых палочек
- 1 банка зеленого горошка
- красный репчатый лук
- 250-300 г филе минтая (или другой рыбы по вкусу)
- соль, перец
- масло подсолнечное нерафинированное

Салат «Постно-праздничный»

Рыбу отварите, разберите на мелкие пластинки. Остальные ингредиенты нарежьте, все перемешайте и заправьте нерафинированным подсолнечным

маслом. Чтобы из этого салата сделать горячий салат, слегка обжарьте на сковороде картофель и рыбу (уже разобранную) с маслом подсолнечным. Салат можно приготовить

в праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, когда по Церковному Уставу разрешается рыба, икра и морепродукты.

Рецепт и фото: Ирина Табакова, Ярославль



Овощи нарежьте тонкими кольцами. Обсушите бумажным полотенцем с двух сторон (овощи не солите). Промажьте поверхность овощей растительным маслом. Выложите смазанной стороной на раскаленную сковороду-гриль. Далее, пока овощи жарятся с одной стороны, обмажьте их поверхность маслом и переверните. Выложите маш в центр тарелки горкой, а вокруг него овощи.

Рецепт и фото: Галина Пономарева, Санкт-Петербург



- 1 авокадо
- 1 помидор
- 0,5 луковицы
- 0,5 лимона
- 1 зубчик чеснока
- 2 веточки кинзы
- соль
- перец

Закуска из авокадо «Гуакамоле»

еще раз сбрызните лимонным соком. Помидор нарежьте на маленькие кубики, чеснок и кинзу мелко порубите, лук мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты, посолите и поперчите. Подавайте сразу же с хлебцами или багетом.

Разрежьте авокадо на две части, аккуратно, поддевая ножом, выньте косточку.

Сбрызните половинки авокадо лимонным соком. Ложкой выньте мякоть, разомните ее вилкой и

Салат из краснокочанной капусты

ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Антоцианы, содержащиеся в красной капусте, способны повышать прочность и нормализовать проницаемость сосудов и капилляров, уменьшать их ломкость, снижать вероятность кровотечений.





Греческий *бабагануш*

Разогрейте духовку до 190° С. Разрежьте баклажаны вдоль пополам, смажьте срезы оливковым маслом и выложите разрезанными сторонами вниз на застеленный фольгой противень. Запекайте примерно

35–40 минут до мягкости. Переложите в дуршлаг, охладите 15 минут и снимите кожицу. В блендере смешайте мякоть баклажанов, 2 ст. ложки оливкового масла, тахини, измельченный чеснок, кумин, лимонный сок, примерно 0,75 ч. лож-

- 1 кг баклажанов
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки тахини
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 ч. ложки зиры
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложка кинзы рубленой
- соль
- перец кайенский
- кумин (зира)

ки соли и немного кайенского перца. Взбейте до однородной массы. Переложите в миску и оставьте при комнатной температуре на 1 час. Затем добавьте кинзу и посолите по вкусу. Подавайте с питой, крекерами или тостами.



Тонко нашинкуйте капусту, нарежьте соломкой морковь, яблоко (полейте его соком лимона, чтобы не потемнело) и огурец, порежьте лук. Добавьте консервированную кукурузу, заправьте и перемешайте. Для заправки смешайте оливковое масло, несколько капель бальзамического уксуса, соль (или соевый соус) и молотый перец.

Рецепт и фото: Галина Пономарева, Санкт-Петербург

- 200 г капусты краснокочанной
- 0,5 моркови
- 0,5 яблока зеленого
- 0,5 огурца свежего
- 50 г кукурузы консервированной
- 2 стебля лука зеленого
- 0,5 лимона
- 2–3 ст. ложки масла оливкового
- уксус бальзамический
- черный перец
- соль



- 700 г зеленой стручковой фасоли
- 1 пучок кинзы
- 5–6 зубчиков чеснока
- 1 стакан грецких орехов
- 1–2 ч. ложки острой аджики
- 1–2 ч. ложки хмели-сунели
- 1 ст. ложка зерен граната
- соль
- перец

Пхали из стручковой фасоли

Фасоль вымойте и отварите в подсоленной воде 10 минут. Откиньте на дуршлаг и дайте остыть, немного подавите руками,

чтобы вышла жидкость. Грецкие орехи, зелень кориандра, чеснок прокрутите через мясорубку и добавьте к остывшей фасоли. Перемешайте все

руками, добавьте соль, перец, аджику, хмели-сунели по вкусу, и смешайте до однородной гладкой массы. При подаче посыпьте зернами граната.

Салат с грибами и перцем

Болгарский перец промойте, обсушите, очистите от семян и нарежьте соломкой. Посолите и дайте постоять несколько минут. Грибы промойте, обсушите, нарежьте пластинами и обжарьте на растительном масле на большом огне.





Грибной паштет с чечевицей

Грибы мелко нарежьте и обжарьте с растительным маслом, посолите. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на терке.

Обжарьте лук вместе с морковью на растительном масле до мягкости, а затем добавьте промытую чечевицу. Влейте полтора стакана кипятка, перемешай-

- 500 г шампиньонов
- 1 крупная морковь
- 2 крупных луковицы
- 0,5 стакана красной чечевицы
- 4 ст. ложки растительного масла
- 1,5 стакана воды
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка соли
- 1 щепотка перца

те. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите до испарения лишней жидкости около 20 минут. Посолите и поперчите. Смешайте обжаренную массу с грибами, влейте лимонный сок. Взбейте погружным блендером до однородности либо прокрутите через мясорубку. Досолите по вкусу.



Вымытые и обсушенные петрушку и базилик нарежьте, огурцы нарежьте кружочками или полукружочками. Для заправки смешайте растительное масло, уксус и раздавленный зубчик чеснока. На тарелку выложите листья салата, сверху перцы, огурец и грибы с зеленью. Сбрызните салат заправкой, аккуратно перемешайте. Тут же подавайте салат к столу.

- 400 г шампиньонов
- 2 болгарских перца
- 1 огурец
- несколько листьев салата
- 1 пучок петрушки с базиликом
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 ч. ложка уксуса
- соль



- 1 свекла
- 15 черносливин
- 3/4 стакана грецких орехов
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 0,5 ч. ложки соли

Свекольный салат с черносливом, изюмом и орехами

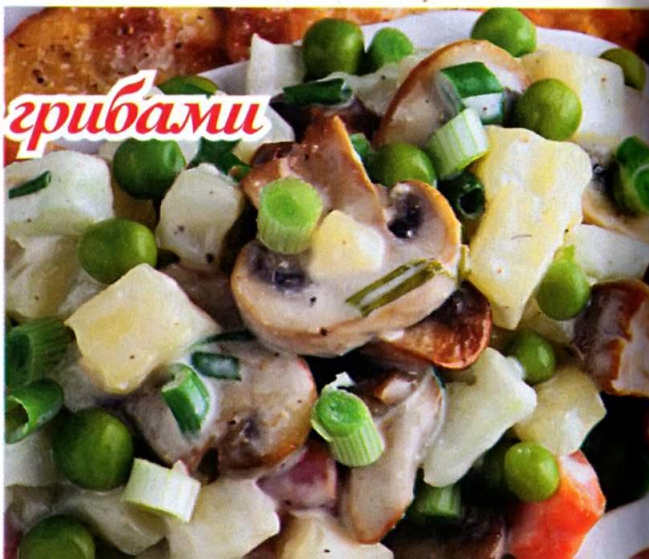
Свеклу отварите, остудите, почистите и натрите на мелкой терке. Чернослив мелко

порубите ножом. Грецкие орехи мелко раздробите в комбайне, мясорубке или мелко порежьте ножом.

Чеснок раздавите в чеснокодавилке. Посолите, добавьте масло, перемешайте.

Постный «Оливье» с грибами

- 5 картофелин
- 2 моркови
- 5 маринованных огурчиков
- 500 г грибов
- 1 луковица
- зелень
- постный майонез
- соль
- перец





- 2 кабачка
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль
- специи
- зелень

Кабачки очистите (с молодых кожуру не снимайте), нарежьте кружочками. Выложите на застеленный фольгой противень, смажьте растительным маслом, посыпьте мелко нарубленным чесноком, солью и специями по вкусу. Запекайте при температуре 150° С 15 минут. Готовые кабачки переложите в чашу, посыпьте рубленой зеленью. Можно смазать их постным майонезом.



Картофель и морковь отварите до готовности. Остудите, очистите и нарежьте на кубики. Мелко нарежьте лук и обжарьте на оливковом масле. Добавьте к луку нарезанные грибы и обжаривайте еще 3–4 минуты. Соедините все ингредиенты, добавьте консервированный горошек. Посолите, поперчите, заправьте постным майонезом, перемешайте. При подаче посыпьте нарубленной зеленью.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Лесные грибы – превосходный источник белка. Это делает их в некотором роде заменителем мясных блюд, что особенно актуально во время поста. Кроме того, они содержат целый ряд витаминов – аскорбиновую кислоту, группы В, Е, РР, провитамин D, и микроэлементы – йод, цинк, железо, кальций, медь, марганец, фосфор, калий и прочее.

Салаты и закуски



- 3 черешка сельдерея
- 1 морковь
- 1 яблоко
- 0,5 ч. ложки меда
- 1 ст. ложка лимонного сока

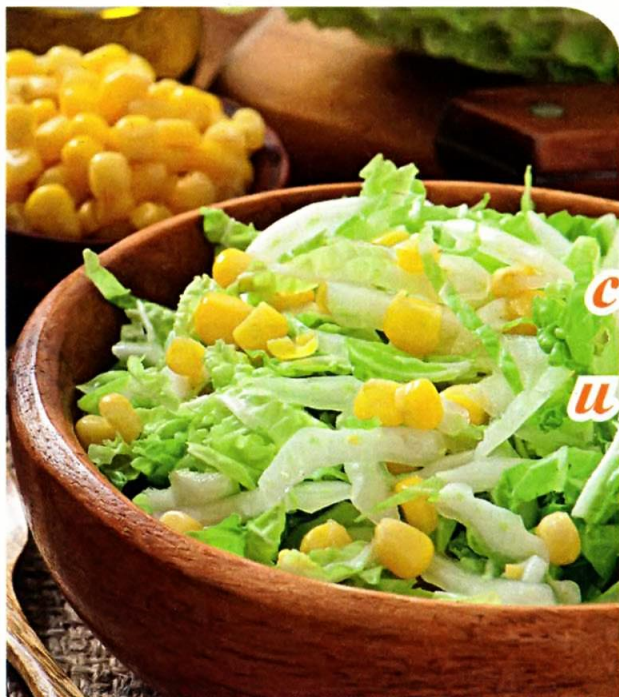
Салат с сельдереем, морковью и яблоком

Очистите морковь и сельдерей и натрите их на средней терке. Из яблока выньте сердцевину и порежьте соломкой. Соедините все ингредиенты в одной пиале, добавьте лимонный сок и мед, перемешайте.

Грибные шашлыки

- 300 г шампиньонов
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 0,5 ч. ложки паприки
- 0,5 пучка укропа
- 1 зубчик чеснока





- 500 г пекинской капусты
- 1 баночка кукурузы
- 1 яблоко
- 1 ч. ложка кунжута
- 2 ст. ложки лимонного сока

Салат с пекинской капустой и кукурузой

Тонко нашинкуйте капусту. Яблоко натрите на крупной терке. С кукурузы слейте жидкость. Выложите все в салатницу, заправьте лимонным соком, посолите и посыпьте кунжутом. Перемешайте.



Шампиньоны промойте и положите в пакет. Туда же насыпьте паприку и рубленый укроп. Влейте масло, соевый соус и лимонный сок, добавьте раздавленный зубчик чеснока. Закрутите мешок и потрясите. Оставьте мариноваться на 15 минут. Затем нанижите шампиньоны на деревянные шпажки и уложите на противень. Запекайте при температуре 220° С в течение 12–15 минут.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Запеченные шампиньоны универсальны – это отличная закуска и хороший гарнир. Они вкусны и в холодном, и в горячем виде, а готовятся просто. В сезон пикников их готовят на костре, прокладывая между грибами кусочки сала. А шляпки крупных шампиньонов фаршируют, в пост – например, хлебной крошкой и рублеными ножками от грибов.



- 300 г лука
- 150 г картофеля
- 15 г муки
- 4 горошины черного перца
- 4 горошины душистого перца
- 1 ст. ложка лимонного сока
- растительное масло
- соль

Луковый суп с сухариками

несколько минут. Выложите в сковороду натертый на терке картофель и влейте воду, чтобы она прикрыла овощи. Получившуюся смесь посолите и заправьте специями. Проварите около получаса. Подавайте суп, предварительно полив его лимонным соком, с сухариками или гренками.

Лук нарежьте соломкой, выложите в глубокую сковороду и пассеруйте

в масле на небольшом огне. Затем насыпьте в сковороду муку и продолжайте пассеровать еще

Томатный суп с рисом

Разогрейте в толсто-стенной кастрюле подсолнечное масло. Отправьте туда мелко нарезанный лук, посолите и обжаривайте 3 минуты. Затем добавьте нарезанный кубиками болгарский перец. Перемешайте и добавьте щепотку сахара. С помидоров снимите кожицу, предварительно ошпарив





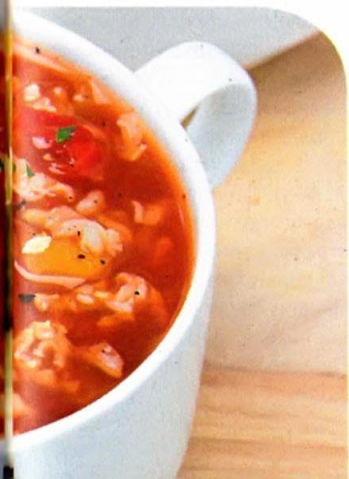
- 500 г грибов
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 л воды
- 5 картофелин
- 1 крупная морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 1 лавровый лист
- соль
- перец

Грибной суп с картофелем и морковью

Грибы нарежьте пластинками и обжарьте на растительном масле. Переложите грибы в кастрюлю, залейте кипятком и

варите на слабом огне в течение 15 минут. Нарежьте брусочками картофель и соломкой морковь. Корень петрушки и луковицу мелко нашинкуйте и

обжарьте на растительном масле. Отправьте овощи в суп, добавьте лавровый лист, соль, перец и варите еще 20 минут до готовности.



их кипятком, и нарежьте кубиками. Чеснок нарежьте тонкими пластинками. Добавьте в кастрюлю помидоры, чеснок и рис. Обжаривайте до тех пор, пока рис не станет молочного цвета. Затем посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и томатную пасту. Добавьте 1,3 литра кипятка и варите до готовности риса. При подаче посыпьте суп зеленым луком или любой зеленью.

- 2 помидора
- 1 красный болгарский перец
- 1 луковица
- 3 ст. ложки риса
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- 3 зубчика чеснока
- 2-3 пера зеленого лука
- 1 ч. ложка томат-пасты
- 1 щепотка сахара
- 1 лавровый лист
- соль, перец



- 3 картофелины
- 1 крупная луковица
- 1 морковь
- 100 г корня сельдерея
- 1 помидор
- 100 г лука-порей
- 3 зубчика чеснока
- 50 г риса
- 400 г консервированной фасоли
- подсолнечное масло
- соль, перец

Овощной суп с фасолью и рисом

В кастрюле доведите до кипения 2 литра воды. Затем отправьте в кипящую воду нарезанный кубиками картофель и промытый рис. Сельдерей и морковь натрите на крупной терке. Лук мелко нарежьте. Обжарьте сельдерей, морковь и лук в сковороде на растительном масле. Добавьте к овощам мелко нарезанные лук-порей и помидор. Обжаривайте все вместе порядка 7 минут. Переложите содержимое сковороды в кастрюлю. Туда же отправьте консервированную фасоль. Проверьте суп на готовность картофеля и риса. Через несколько минут снимите с огня.



Постный борщ *с фасолью*

Фасоль замочите на ночь, потом воду слейте, переложите фасоль в кастрюлю, залейте 3 л воды и доведите до кипения. Свеклу нарежьте тонкими брусочками и обжарьте в сковороде с растительным маслом 5 минут, помешивая. Затем добавьте сахар, уксус, перемешайте и тушите 2–3 минуты. Переложите свеклу в кастрюлю с фасолью. Лук и морковь мелко нарубите и обжарьте с растительным маслом в течение 5 минут. Добавьте ложку томатной

пасты, перемешайте и потушите еще 2–3 минуты, а затем переложите в кастрюлю. Капусту тонко нашинкуйте, картофель нарежьте брусочками. Добавьте в кастрюлю капусту, картофель, лавровый лист, перец горошком. Посолите, перемешайте, доведите до кипения, а затем варите на маленьком огне до мягкости картофеля. В финале посыпьте рубленной зеленью и дайте борщу настояться под закрытой крышкой 10 минут. Можно подавать с сухариками.

- 1 крупная свекла
- 200 г фасоли
- 250 г капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 4 ст. ложки растительного масла
- 2 ч. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки уксуса
- 6–8 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- 1,5 ч. ложки соли
- зелень укропа
- сухарики

Гречневый суп с шампиньонами



- 3 горсти гречки
- 4–6 шампиньонов
- 1 морковь
- 1 помидор
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло
- соль, специи

Лук и чеснок мелко нарежьте и пожарьте в толстостенной кастрюле на растительном масле. Морковь натрите на терке и добавьте к луку. Через 3 минуты добавьте нарезанные шампиньоны, позже – натертый на терке помидор. Влейте 2 л горячей воды и доведите до кипения. Добавьте нарезанный кубиками картофель, посолите, приправьте любимыми специями. Гречку промойте и отправьте в суп. Через 20 минут попробуйте на вкус, досолите и снимайте с огня.

Один клубень картошки мелко нарежьте и опустите в кастрюлю с водой, поставьте на огонь и варите до того момента, пока картошка не разварится – это будет «тело» наших щей. Тем временем подготавливайте остальные овощи. Лук и морковь измельчите и немного обжарьте на оливковом масле. С листьев капусты удалите плотные прожилки, сами же листья тонко нашинкуйте. Морковь,

Щи *постные*





Суп из нута с грибами и шафраном

Предварительно замочите нут в холодной воде на 8–12 часов, на 1 стакан гороха берите 3–4 стакана воды. Затем отварите нут до

готовности (порядка 2 часов). Овощи мелко нарежьте и обжарьте. Отварите в воде грибы, затем добавьте поджаренные овощи, пюре из нута и шафран. Варите

15 минут. Посолите и поперчите по вкусу.

Рецепт и фото:
Елена Дворцова, Самара



лук и капусту отправьте в кипящую воду (где уже разварилась картошка). Туда же всыпьте нарезанную на небольшие кубики картошку и мелко нарезанный корень сельдерея. Варите овощи на медленном огне 20 минут. Всыпьте в щи специи и посолите по вкусу. Добавьте лавовый лист, накройте щи крышкой и варите еще 5–7 минут. Снимите с огня и настаивайте 15–20 минут. Подавайте с зеленью.

Рецепт и фото: Ольга Карпунова, Курск

- 1 пачка нута
- 1 средняя морковь
- 1 луковица
- 200 г лесных грибов замороженных
- соль, перец
- 1 неполная ч. ложка шафрана
- оливковое масло для жарки
- зелень для украшения

На 2,5 л воды:

- 1 кг капусты белокочанной
- 1 морковь среднего размера
- 1 крупная луковица
- 200 г корня сельдерея
- 4 картофелины среднего размера
- сушеные травы, специи (паприка, петрушка, тимьян и др.)
- 2 лавровых листа
- 2 ст. ложки масла оливкового
- соль, перец

Картофельные ньюкки с вялеными томатами и шпинатом



Картофель очистите и отварите в подсоленной воде до готовности. Разомните в пюре и добавьте просеянную муку. Замеси-

те тесто, оно должно быть тугим и воздушным. Немного присыпьте поверхность мукой и раскатайте тесто в пухлое полотно высотой примерно в 1,5 см.

- 500 г картофеля
- 150 г пшеничной муки
- 1 ч. ложка соли
- 5 вяленых томатов
- 2 горсти свежего шпината
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 щепотка орегано
- 1 щепотка базилика
- 1 щепотка чабера
- 1 щепотка смеси перцев

Разрежьте пласт на 5–6 длинных полосок. Каждую полоску скатайте в колбаску, а затем нарежьте на небольшие прямоугольники по 1–1,5 см. Каждый прямоугольник прижмите вилкой, чтобы получились бороздки. Присыпьте ньюкки мукой, а затем порциями опустите в кипящую воду. Как только ньюкки всплывут, достаньте их шумовкой и переложите на разогретую сковороду с растительным маслом. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки. Вяленые томаты и шпинат мелко нарежьте. Смешайте в миске соевый соус, оливковое масло, смесь перцев и сухие травы. Добавьте томаты и шпинат, перемешайте. Смешайте заправку с готовыми ньюкки и подавайте к столу.



Запеченный картофель с чесноком и травами

- картофель некрупный
- соль
- перец
- травы (розмарин, тимьян, орегано)
- 1 головка чеснока

В щательно промойте клубни щеткой, обсушите и выложите в форму для запекания. Туда же отправьте целые зубчики чеснока, тоже в кожуре, только снимите верхние, самые сухие чешуйки. Присыпьте морской солью, перцем, травами, сбрыз-

ните от души оливковым маслом. Накройте фольгой и примерно на час отправьте в духовку, разогретую до 180–200° С. Через час фольгу уберите, картофель слегка раздавите толкушкой или ложкой (именно слегка, не в кашу, должны остаться крупные куски). Перемешайте с маслом со дна формы и уже без фольги запекайте еще минут 20–30 до золотистой корочки. Можно не доводить блюдо до готовности в духовке, а обжарить на сковороде. Чеснок выдавите из кожуры

и положите в картошку, его мякоть легко отделяется от шелухи вилкой.

СОВЕТ ШЕФ-ПОВАРА:

Картофель для этого блюда подойдет не любой: нужен либо молодой, либо специальный картофель рассыпчатых сортов с тонкой светлой кожицей, желательно небольшого размера – так он быстрее готовится.

Рецепт и фото: Елена Дворцова, Самара

Гречка с грибами в горшочках



- 500 г шампиньонов
- 2 луковицы
- 2 моркови
- 1 л овощного бульона
- 1 стакан гречки
- соль

Грибы нарежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте лук и морковь, обжарьте до готовности. Гречку промойте, а затем прокалите на сухой сковороде. Разложите грибы с овощами по 3–4 горшочкам, засыпьте по несколько столовых ложек гречки и залейте подсоленным овощным бульоном на 1,5 см выше гречки. Перемешайте. Отправьте горшочки в разогретую до 200° С духовку на 20 минут с закрытыми крышками и еще на 10–15 минут с открытыми.

Паста с соусом «Болоньезе»

Очистите и порежьте лук, чеснок и морковь. Перец очистите от семян и порежьте некрупными кусками. Разогрейте на большой сковороде оливковое масло и обжарьте на нем до мягкости лук и чеснок. Добавьте морковь и готовьте еще 5 минут, затем добавьте перец и жарьте еще 2 минуты. Добавьте порезанные грибы и томатную пасту, затем добавьте бази-





- 0,5 черного хлеба
- 0,5 среднего кочана капусты
- 1 луковица
- 1 оранжевый перец
- 250–300 г черри
- соль
- сахар
- растительное масло
- перец молотый красный и черный
- укроп

Сытный гарнир из овощей и гренок

Хлеб нарежьте кубиками, обжарьте в масле, дайте остыть. В это время приготовьте овощи: нарежьте соломкой капусту, нарубите репчатый лук, покрошите кубиками один оранжевый свежий перец,

черри разрежьте на 2–4 части. Сначала бросьте на сковороду с маслом помидоры. Чтобы убрать из них кислоту, добавьте 1–2 ч. ложки сахара, затем добавьте остальные овощи, тушите с водой некоторое время на маленьком огне.

Добавьте соль, красный и черный перец, укроп по вкусу. Когда овощи станут мягкими, добавьте гренки и еще немного погрейте блюдо на огне.

Рецепт и фото: Ирина Табакова, Ярославль



лик. Перемешайте и готовьте около пяти минут до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Слегка остудите соус, затем положите в чашу блендера и слегка пробейте, так, чтобы у соуса появилась нежная, но не однородная текстура. Верните соус на сковороду и сохраняйте горячим. Отварите в подсоленной воде макароны, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, затем переложите их в сковороду и смешайте с соусом.

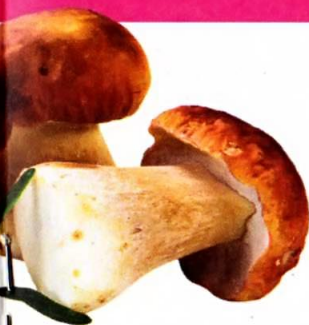
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица
- 100 г моркови
- 75 г грибов
- 1 красный болгарский перец
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ст. ложки листьев базилика
- 250 г макаронных изделий

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ ПРОДУКТОВ



Наименование продукта	Ккал
ГРИБЫ	
БЕЛЫЕ	22
БЕЛЫЕ сушеные	286
ВЕШЕНКИ	33
ГРУЗДИ	19
ЛИСИЧКИ	19
ЛИСИЧКИ сушеные	261
МАЙТАКЕ	31
МАСЛЯТА	18
МОХОВИКИ	18
МУЭРЫ сушеные	321
ОПЯТА	22
ПОДБЕРЕЗОВИКИ	20
ПОДБЕРЕЗОВИКИ сушеные	318
ПОДОСИНОВИКИ	22
ПОДОСИНОВИКИ сушеные	315
ПОРТОБЕЛЛО	22
РЫЖИКИ	22
СМОРЧКИ	31
СЫРОЕЖКИ	19
ТРЮФЕЛИ	24
ЧЕРНУШКИ	9
ШАМПИНЬОНЫ	27
ШИИТАКЕ	34
ШИИТАКЕ сушеные	296





Наименование продукта	Ккал
-----------------------	------

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

БЕЛЫЕ ГРИБЫ маринованные	26
БЕЛЫЕ ГРИБЫ соленые	22
ГРУЗДИ в сметане	368
ГРУЗДИ соленые	16
ЖЮЛЬЕН грибной	147
ИКРА грибная	102
ИКРА грибная с баклажанами	110
ИКРА грибная с болгарским перцем	110
ЛИСИЧКИ маринованные	18
МАСЛЯТА маринованные	11
МАСЛЯТА соленые	11
МОХОВИКИ маринованные	16
ОПЯТА соленые	16
ПОДОСИНОВИКИ маринованные	16
РЫЖИКИ соленые	13
ЖАРЕНЫ И ТУШЕНЫЕ ГРИБЫ	
БЕЛЫЕ ГРИБЫ жареные	63,1
ЛИСИЧКИ жареные с картофелем	90
ОПЯТА тушеные с картофелем в сметане	532
ШАМПИНЬНЫ с гречкой	118
ШАМПИНЬОНЫ, жульен с сыром и сметаной	180



* СУТОЧНАЯ НОРМА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НЕ ЗАНЯТЫХ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ:
2300 ККАЛ – для женщин, 2600 ККАЛ – для мужчин



Хрустящий хэшбраун

- 500 г картофеля
- 3 ст. ложки оливкового масла
- соль
- перец

Очистите картофель и натрите на крупной терке. Переложите в дуршлаг и отожмите лишнюю влагу. В сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне, но не давайте дымиться. Выложите картофель на сковороду и вилкой разровняйте тонким слоем. Посолите и поперчите. Дайте несколько минут подрумяниться и большой лопаткой переверните блин. Поджарьте до хрустящего состояния.

Тушеная капуста с морковью и шампиньонами

Капусту нашинкуйте и выложите в большую кастрюлю. Добавьте чайную ложку соли и разомните

ЧЕМ ПОЛЕЗНО:

Капуста содержит большинство витаминов группы В, никотиновую кислоту (витамин РР), Е, А, U, С, Н (биотин, витамин В7), фолиевую кислоту (В9).





- 6 картофелин
- 300 г шампиньонов
- 1 луковица
- масло растительное
- зелень петрушки
- перец
- соль

Картошка-гармошка

Картофель очистите, вымойте, обсушите. На каждом клубне сделайте глубокие надрезы, не дорезая до конца. Приготовьте начинку: грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на

растительном масле, посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень. В каждый надрез, аккуратно отодвигая дольку, выложите начинку. Картофель выложите на выстланный фольгой противень, слегка

полейте растительным маслом. Накройте фольгой и запекайте 30 минут при 200 °С. Затем фольгу снимите и допеките до румяного цвета.

Рецепт и фото: Алла Крицкая, Краснодар-5



руками. Добавьте 2 ст. ложки растительного масла и 1 стакан воды. Перемешайте, накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Тушите, периодически помешивая, 10–12 минут. Мелко нарежьте лук, морковь натрите на терке. Обжарьте на растительном масле сначала лук, затем добавьте морковь и обжаривайте еще 5 минут. Отдельно обжарьте мелко нарезанные грибы до полуготовности. Выложи-

- 300 г капусты
- 200 г шампиньонов
- 1 морковь
- 1 луковица
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ч. ложка соли
- 1 щепотка черного перца

те в кастрюлю с капустой лук с морковью и грибы, перемешайте. Посолите и поперчите. Перемешайте и потушите 15 минут.



- 1 стакан чечевицы
- 6 луковиц
- 1 стакан панировочных сухарей
- 2–3 щепотки куркумы
- растительное масло
- соль, специи по вкусу

Чечевичные котлеты

те, поперчите, добавьте приправы. Вымесите чечевичный фарш. Сухари перемелите в крошку и смешайте с куркумой. Из фарша слепите котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте в растительном масле по 5 минут с каждой стороны. Затем оставьте под закрытой крышкой еще на 5 минут.

Чечевицу промойте и замочите минимум на 10 часов. Лук мелко нарежьте и обжарьте в растительном

масле до золотистого цвета. Чечевицу откиньте на дуршлаг, а затем пропустите через мясорубку вместе с луком. Посоли-

- 600 г грибов
- 300 г круглозернистого риса
- 1 луковица
- 750 мл овощного бульона
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 0,5 пучка петрушки
- 1 щепотка черного перца
- 2 щепотки соли
- 4 зубчика чеснока

Ризотто с грибами

Разогрейте в сковороде 3 ст. ложки оливкового масла и добавьте порезанные грибы. Обжаривайте 4–5 минут. Добавьте к грибам раздавленный чеснок, соль и черный перец. Обжаривайте 6–8 минут. Лук мелко нарежьте и обжарьте с 1 ст. ложкой оливкового масла до прозрачно-



Перцы, фаршированные рисом и овощами



С перцев срежьте верхушку и выньте серединку. Рис отварите до полуготовности, слегка посолив. Промойте холодной водой. Морковь

и лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, слегка посыпав сахаром. 1/3 нарезанного лука оставьте для подливки. Смешайте овощи с

- 11 болгарских перцев
- 1 стакан риса
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 3 помидора
- соль
- перец
- сахар

рисом, посолите и поперчите. Заполните массой перцы, уложите их в кастрюлю. Оставшийся лук и нарезанные верхушки перцев обжарьте вместе. Добавьте к ним нарезанные помидоры и немного воды, доведите до кипения. Залейте перцы подливкой и поставьте на медленный огонь. Тушите под закрытой крышкой 20–25 минут.



сти. Добавьте к луку рис и обжаривайте 2–3 минуты, постоянно помешивая. Постепенно добавляйте овощной бульон. Помешивайте и дожидайтесь, чтобы каждая порция бульона впиталась рисом. Через 30 минут добавьте соль и перец по вкусу. Мелко порубите петрушку. Когда рис будет готов, смешайте его с грибами и петрушкой. Накройте крышкой и дайте настояться 3–5 минут.



- 5 крупных картофелин
- 5 ч. ложек французской горчицы
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ч. ложки орегано
- соль
- перец

Печеный картофель в горчичном маринаде

орегано, соль и перец. Картофель перемешайте с маринадом и оставьте на 30–50 минут. Застелите форму пекарской бумагой и выложите картофель. Запекайте при температуре 200° С до золотистой корочки.

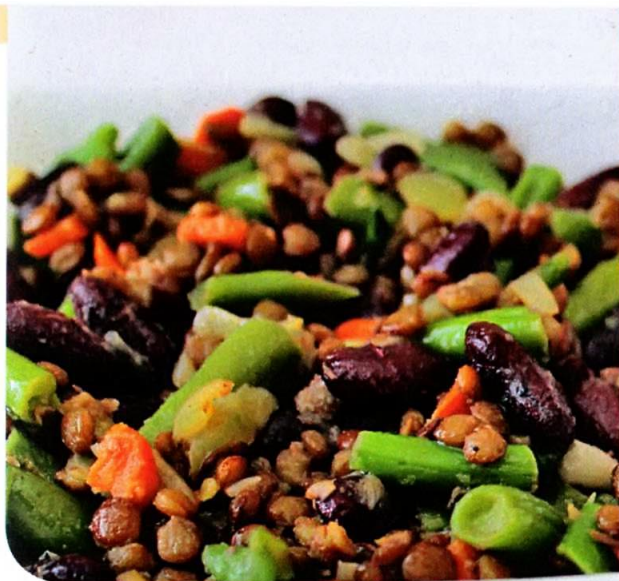
Картофель очистите, нарежьте ломтиками и отварите в течение 3–5

минут. Выньте из воды и остудите. Смешайте раз-
давленный чеснок, горчи-
цу, растительное масло,

Разноцветные овощные котлетки

Морковь и карто-
фель отварите в
кожуре. Сме-
шайте кукурузу, зелень,
нарезанный помидор, лук
и чеснок. Картофель и
морковь очистите и рас-
толките почти до пюре с
добавлением соли и





В слегка подсоленной воде отварите до готовности чечевицу (15–20 минут). Лук и морковь измельчите и слегка обжарьте в сотейнике с добавлением

растительного масла. Добавьте зеленую фасоль и тушите 5–7 мину. В сотейник к зеленой фасоли отправьте отваренную чечевицу и готовую красную фасоль (без жидкости).

- 100 г чечевицы
- 200 г фасоли стручковой
- 200 г фасоли красной (в банке)
- 1 луковица
- 1 морковь
- соль по вкусу
- 2 ст. ложки смеси приправ «карри»
- 3 ст. ложки масла растительного

Горячее «3 боба»

Посолите бобовые по вкусу и приправьте смесью «карри». Прогревайте все вместе 3–4 минуты, помешивая. Блюдо готово.

Рецепт и фото: Ольга Карпунова, Курск



специй. Смешайте с остальными овощами. Примерно полстакана муки смешайте с водой так, чтобы консистенция напоминала жидкое тесто. Из овощного фарша сформируйте котлетки, обмакните каждую в жидкое тесто, затем в панировочные сухари, после чего обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон.

- 4 картофелины
- 1 морковь
- 2 ст. ложки кукурузы
- 2 ст. ложки зеленого горошка
- 1/4 помидора
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 0,5 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки мелко рубленной петрушки
- красный перец, куркума, черный перец
- 0,5 стакана муки
- панировочные сухари



- 500 г капусты
- 1 луковица
- 0,5 ст. ложки уксуса
- 0,5 ст. ложки сахара
- 0,5 ст. ложки муки
- 1 ст. ложка томатного пюре
- 0,5 стакана воды
- 1,5 ст. ложки растительного масла

Тушеная капуста с томатным пюре

Капусту нашинкуйте и положите в кастрюлю.

Добавьте масло и воду, накройте крышкой и

тушите 20 мин. Порежьте и поджарьте лук, добавьте его к капусте, затем положите томатное пюре, уксус, сахар, соль по вкусу

и тушите до готовности капусты. Затем добавьте обжаренную в масле муку, перемешайте и прокипятите.

Жареные баклажаны с ореховым соусом

Орехи измельчите с чесноком, красным перцем и солью. Добавьте уксус, соевый соус, измельченную зелень, перемешайте. По-немногу добавляйте воду, добиваясь консистенции сметаны. Баклажан на-





Лоббио из белой фасоли

Фасоль замочите в воде на ночь. Промойте и отварите с лавровым листом в течение 1,5 часов. Воду слейте. Луковицу и перец

нарежьте кубиками, морковь — соломкой. Обжарьте лук в разогретом масле 4 минуты. Добавьте морковь, перец, кетчуп и приправы, готовьте еще 5 мин. Орехи

- 0,5 кг белой сухой фасоли
- 1 луковица
- 1 перец сладкий красный
- 1–2 моркови
- 50 г очищенных грецких орехов
- 2 зубчика толченого чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 3 ст. ложки кетчупа
- 2 ст. ложки свежей нарезанной кинзы
- 1–2 щепотки сухого базилика и тимьяна
- 1 лавровый лист
- соль
- красный перец

растолките в ступке, добавьте к овощам. Фасоль слегка разомните и соедините с овощами, кинзой и измельченным чесноком. Прогрейте 3–4 минуты.



режьте кружочками, посолите и оставьте на 10–15 минут, затем обмойте под проточной водой и просушите. Обжарьте кружочки баклажана в разогретом растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложите на салфетку, чтобы убрать лишнее масло. На тарелку выложите немного соуса, а сверху выложите кружки баклажана. Остальной соус подавайте отдельно.

- 1 баклажан
- 2 ст. ложки растительного масла
- 100 г грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 50 мл воды
- 2 ст. ложки соевого соуса
- перец красный жгучий
- петрушка
- соль



- 50 г овсяных хлопьев
- 20 г изюма
- 20 г кураги
- 20 г орехов
- 1 ст. ложка меда
- 1 щепотка соли
- 120 мл воды

Овсяная каша с орехами и сухофруктами

Смешайте в тарелке сухофрукты и овсяные хлопья, добавьте щепотку соли и залейте кипящей водой. Накройте тарелку и оставьте на 15–20 минут. Затем добавьте мед, орехи, перемешайте и подавайте к столу.

Для теста:

- 500 г муки
- 1 стакан воды (250 мл)
- 1–2 щепотки соли
- 2–3 ст. ложки масла растительного

Для начинки:

- 6–8 картофелин
- 2–3 соленых или маринованных огурца
- 300 г грибов
- 1 луковица
- растительное масло

Постные вареники по бабушкиному рецепту

Из муки, теплой кипяченой воды, соли и растительного масла замесите довольно крутое тесто, положите его в полиэтиленовый пакет и дайте «отдохнуть» около часа. А пока приступите к начинке. Для нее отварите очищенный картофель, воду слейте в





- 6 ст. ложек фасоли
- 6 небольших картофелин
- 6 ст. ложек квашеной капусты
- 2 моркови
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки масла подсолнечного
- специи

Постные горшочки

Фасоль помойте, высыпьте в пол-литровую банку, добавьте 1 ст. ложку соли, залейте кипятком и закройте крышкой. Дайте постоять 6 часов, фасоль за это время набухнет до

верха банки. Картошку почистите и порежьте кубиками, морковь — соломкой. Лук и чеснок измельчите, добавьте масло и специи, дайте постоять 30 минут. В 6 горшочков слоями выложите: сначала фасоль,

потом картошку, капусту, морковь, верхний слоем должны идти лук и чеснок. Залейте горшочки кипятком, примерно 200 мл на горшочек, накройте крышками. Поставьте в духовку при 200° С на 1–1,5 часа.



отдельную посуду. Разомните толкушкой горячий картофель, добавляя по мере необходимости отвар, чтобы пюре было не слишком густым. Готовое пюре разделите на две части. В первую добавьте нарезанные меленьким кубиком соленые огурчики. Во вторую часть пюре добавьте обжаренные на растительном масле вместе с луком грибы, мелко нарубленные. Сформируйте вареники и отварите их до готовности в подсоленной воде.

Фокачча с оливками и розмарином



В миску налейте 2 стакана теплой воды и насыпьте дрожжи. Хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут. Добавьте 4,25

стакана муки и соль и замесите тесто. Выложите тесто на присыпанную мукой поверхность и, слегка присыпав мукой, вымешивайте еще 10 минут. Скатайте

- 4,5 стакана муки
- 2 стакана воды
- 2 ч. ложки дрожжей
- 3 ч. ложки соли
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 20 оливок без косточек
- 1 ст. ложка розмарина

тесто в шар и положите в смазанную маслом миску, проверните, чтобы тесто смазилось, накройте пленкой и оставьте подниматься на 1,5 часа. Обомните тесто, снова скатайте в шар и положите в ту же миску. Накройте пленкой и оставьте в теплом месте примерно на 45 минут, пока не поднимется. Смажьте противень 1 столовой ложкой оливкового масла, обомните тесто и переложите на противень. Распределите руками по противню и оставьте на 10 минут. Смажьте сверху 2 ложками оливкового масла. Воткните разрезанные пополам оливки и посыпьте нарезанным розмарином. Оставьте фокаччу на 25 минут в теплом месте. Тем временем разогрейте духовку до 250° С. Пальцем несколько раз вдавите тесто и выпекайте до золотистого цвета и хрустящего состояния примерно 20–25 минут. Подавайте теплой.

Постные *круассаны*

Муку просейте. Дрожжи и сахар разведите небольшим количеством воды и оставьте на 10 минут. Муку смешайте с водой, маслом, дрожжами и солью и замесите мягкое эластичное тесто. Поставьте тесто в теплое место для подхода, оно должно увеличиться в два раза. Подошедшее тесто разделите на 8 частей, сформируйте из них шарики, накройте полотенцем и оставьте на 15–20 минут. Каждый

шарик раскатайте в лепёшку диаметром 20 см. Лепёшки сложите одна на другую, обильно промазывая каждую маслом. Полученную стопку раскатайте в круг диаметром 40 см. На круг равномерно выложите варенье, оставив в центре свободным круг диаметром около 10 см. Т. е. начинка на тесте будет располагаться своеобразным кольцом. Тесто разрежьте на 12 треугольных сегментов. Каждый сегмент, начиная с широкой стороны, ска-

- 250 г муки
- 120 мл воды
- 50 мл растительного масла без запаха
- 8 г свежих дрожжей
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара
- 40 мл растительного масла
- 100 г варенья
- крепкий сладкий чай

тайте в плотный рулетик. Рулетики выложите на выстеленный пергаментом противень, смажьте чаем и оставьте на расстойку на 1–1,5 часа. Выпекайте круассаны 20–25 минут при 180° С.





- 3-3,5 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 0,5 стакана растительного масла без запаха
- 1 лимон
- 2/3 ч. ложки соды

Лимонное *печенье*

В кастрюльку налейте растительное масло, добавьте сахар, измельченный в

блендере лимон (без косточек) и на него насыпьте соду. При перемешивании масса из растительного

масла, сахара, лимона и соды станет пышной и шипящей. Добавьте муку и быстро перемешайте. Тесто разделите на две части: одну замесите в эластичное тесто, добавив еще муки, а вторую часть оставьте в виде крошки. В форму или на противень сначала поместите эластичное тесто и на него насыпьте тесто-крошку. Выпекайте при 200° С около 20 минут. При подаче нарежьте на печенье.

Рецепт и фото:
Нина Минина-Россинская, Киров

Пирог *с луком-пореем и пекинской капустой*

Заранее приготовьте дрожжевое тесто, смешав муку, соль, сахар, дрожжи и воду. Дайте тесту «подойти» 2 раза, каждый раз вымешивая. Для начинки белую часть лука порея нарежьте кольцами, морковь натрите на терке, пекинскую капусту

нашинкуйте тонкими полосками. Потушите овощи на оливковом масле до полуготовности (5-7 минут). Тесто разделите на 2 части, каждую часть раскатайте в пласт по размеру формы для выпечки. Форму смажьте растительным маслом, выложите на





Постный

кокосовый кекс с грушей

Кокосовый орех расколите, извлеките из него белую часть, измельчите ее (блендер, терка) и залейте горячей кипяченой водой (250 мл). Через полчаса отожмите, получится довольно жирное кокосовое молоко.

Соедините кокосовое молоко с сахаром и растительным маслом. Муку просейте и перемешайте с разрыхлителем. Все ингредиенты соедините и перемешайте, получится вязкое тесто. Переложите тесто в форму. Грушу порежьте крупными

- 1 стакан кокосового молока или 1 кокосовый орех
- 0,5 стакана растительного масла
- 2 стакана муки
- 1,5 ч. ложки разрыхлителя
- 2/3 стакана сахара
- ванильный сахар по вкусу
- 1 груша

кусочками и воткните их в тесто. Поставьте в разогретую до 180° С духовку и выпекайте около 45 минут или дольше (время зависит от духовки и особенно от размера формы).

Рецепт и фото:
Нина Минина-Россинская, Киров



дно одну половину теста. На тесте сделайте насечки вилкой и выложите, разравнивая по всей поверхности, начинку. Присыпьте овощи тимьяном и розмарином, накройте второй половиной теста и закрепите края. Смажьте поверхность пирога оливковым маслом, сделайте на верхнем слое теста несколько насечек для выхода пара. Выпекайте пирог в духовке при 210° С 20 минут.

Рецепт и фото:
Ольга Карпунова, Курск

Для теста:

- 1 пачка (10 г) дрожжей сухих
- 0,5 кг муки
- 3 ст. ложки сахара
- 0,5 ч. ложки соли
- 1 стакан воды (теплой)

Для начинки:

- 2 стебля лука-порея
- 1 небольшой вилок капусты пекинской
- 1 морковь
- 4 ст. ложки масла оливкового
- по 2 веточки тимьяна и розмарина
- соль по вкусу



Постные лепешки с грибами и морской капустой

Морскую капусту заранее промойте и залейте холодной водой на 2–3 часа. Снова промойте, залейте водой и варите

до готовности в течение 15–20 минут. Охладите, мелко нарежьте. Для теста смешайте муку и соль, добавьте горячую воду и замесите тесто. Добавьте

- 130 г муки
- 0,3 стакана горячей воды
- 1 щепотка соли
- 1 ст. ложка растительного масла
- 150 г грибов
- 15 г сухой морской капусты
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 0,5 луковицы

ложку растительного масла и вымесите до гладкости. Заверните в пленку и оставьте на 20 минут. Нарежьте и обжарьте грибы и лук. Добавьте морскую капусту, соевый соус, перемешайте. Тушите до испарения жидкости, охладите. Тесто разделите на 12 частей. Каждую часть раскатайте в длинную овальную лепешку. Выложите по всей длине 1 ч. ложку начинки, защипните так, чтобы получилась длинная трубочка, а затем сверните ее в «улитку». Каждую «улитку» перед обжариванием придавите ладонью, превращая в лепешку. Обжаривайте лепешки в растительном масле по 5 минут с каждой стороны. Выложите лепешки на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир, а затем подавайте к столу.

Хлебцы

«Уголок Франции»

Замесите тесто, соединив все ингредиенты. Хорошо вымесите и оставьте на 1 час. Поверхность стола немного смажьте растительным маслом, выложите тесто. Слегка присыпьте мукой, раскатайте в тонкий пласт размером 20 x 30 см. Или сразу раскатывайте тесто на листе пергамента, чтобы потом с ним переложить хлебцы на противень. Дайте тесту

полежать тесту 10 минут, затем слегка смажьте водой, посыпьте тмином, паприкой, измельченными орехами, кунжутом, маком, семечками. Слегка прижмите присыпку, пройдясь скалкой. Разрежьте тесто на полоски. Выпекайте хлебцы в разогретой до 180° С духовке 20 минут (до золотистого цвета). После готовности снимите хлебцы с бумаги, остудите на решетке.

- 100 мл воды
- 180 г муки
- 1,5 г (меньше 0,5 ч. ложки) сухих дрожжей
- соль на кончике ножа
- 1 ст. ложка меда
- 4 ч. ложки растительного масла

Для посыпки:

- мак
- кунжут
- ядра любых орехов
- семечки подсолнуха или тыквы
- молотая паприка
- тмин
- льняное семя

Рецепт и фото: Виктория Панченко, Наро-Фоминск





Торт

«Знак особого трудолюбия»

Смешайте муку, подсолнечное масло, сахар, варенье, гашеную уксусом соду. Если варенье имеет кислинку, то смешайте соду и варенье в обильную пену, а сахара возьмите немного больше. Тесто до конси-

стенции густой сметаны доведите чайной заваркой. По вкусу добавьте в тесто изюм, орехи, немного какао, корицы, ванилина. Перелейте в смазанную форму. Выпекайте в духовке при 180–200° С до готовности (проверяй-

- 1,5 стакана муки
 - 4 ст. ложки подсолнечного масла
 - 0,5 стакана сахара
 - 2 ст. ложки варенья
 - 0,5 ч. ложки гашеной соды
 - изюм, орехи
 - немного какао
 - корица
 - ванилин
 - чай заваренный
- Для украшения:
- стружка горького шоколада
 - сахарная пудра
 - какао

те палочкой). Украсьте сахарной пудрой, порошком какао и стружкой из горького шоколада (чтобы стружка выглядела, как глянцевая, посыпьте ее еще горячий пирог).

Рецепт и фото: Ирина Табакова, Ярославль

- 3 банана
- 40 г какао-порошка
- 300 г муки
- 180 г сахара
- 5 ст. ложек растительного масла
- 1 ч. ложка разрыхлителя теста
- 100 г фундука
- 3 ст. ложки коричневого сахара
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 160 мл воды (кипятка)

Брауни с бананами и орехами

Просейте в чашку муку, разрыхлитель и какао. Орехи обжарьте на сухой сковороде, очистите и крупно порубите. Бананы пюрируйте в блендере. Смешайте мучную массу с сахаром и банановым





- 250 мл воды
- 1,5–2 стакана муки
- 2 ст. ложки меда
- 0,5 стакана сахара
- 0,5 стакана масла растительного (без запаха)
- 0,5 ч. ложки соды
- щепотка соли
- 1 ч. ложка сока лимонного
- 50 г сухофруктов (изюм, курага) или орехов

Постные *медовые кексы*

Смешайте мед и сахар, растворите в теплой воде, добавьте щепотку соли и растительное масло. Хорошо перемешайте. Постепенно введите муку, тщательно перемешивая

тесто — оно должно получиться достаточно жидким (консистенция хорошего кефира). Добавьте соду и лимонный сок. Перемешайте и введите орешки или сухофрукты. Разлейте тесто по формочкам, за-

полняя их на 2/3 — тесто поднимется. Выпекайте при 200° С 15–17 минут. При подаче кексы можно присыпать сахарной пудрой.

Рецепт и фото:
Ольга Карпунова, Курск



пюре. Влейте соевый соус «Терияки». Добавьте подсолнечное масло и перемешайте с помощью миксера. Влейте кипяток, добавьте фундук и быстро перемешайте. Выложите тесто в форму, застеленную пекарской бумагой. Выпекайте при температуре 190° С около 40 минут. Немного охладите и нарежьте на квадраты.



- 2,5 кг яблок
- 2 кг сахара
- 30 г корня имбиря
- 4 лимона

Яблочное желе с имбирем

В сотейник влейте 0,5 л воды, всыпьте сахар и нагревайте, помешивая, до тех пор, пока сироп не

будет медленно капать с ложки. Яблоки очистите, удалите сердцевину, мелко нарежьте, сбрызните лимонным соком. Имбирь

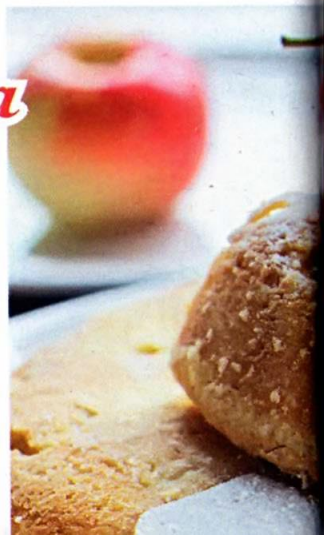
очистите, натрите на терке, смешайте с лимонной цедрой и яблоками. Добавьте в сироп. Варите на очень маленьком огне, помешивая, 1,5 часа. Готовое желе разлейте по стерилизованным банкам. Плотно закройте и храните в прохладном месте.

Рецепт и фото:
Наталия (natusik113), Москва

- 3 крупных яблока
- 1 и 0,75 стакана муки
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,75 стакана апельсинового сока
- 0,75 стакана сахара
- 30 мл винного или яблочного уксуса или лимонного сока
- 1 ч. ложка соды, растворенной в 2 ст. ложках воды
- манная крупа или панировочные сухари
- сахарная пудра
- растительное масло

Постная шарлотка

Яблоки нарежьте на тонкие дольки. Форму для пирога смажьте растительным маслом и присыпьте манкой или панировочными сухарями. Закройте дно дольками яблок. В чашке смешайте апельсиновый сок, сахар, соль, лимонный сок или





- 5–6 бананов
- 2 ст. ложки сахарной пудры
- 1 ст. ложка лимонного сока

Банановое *мороженое*

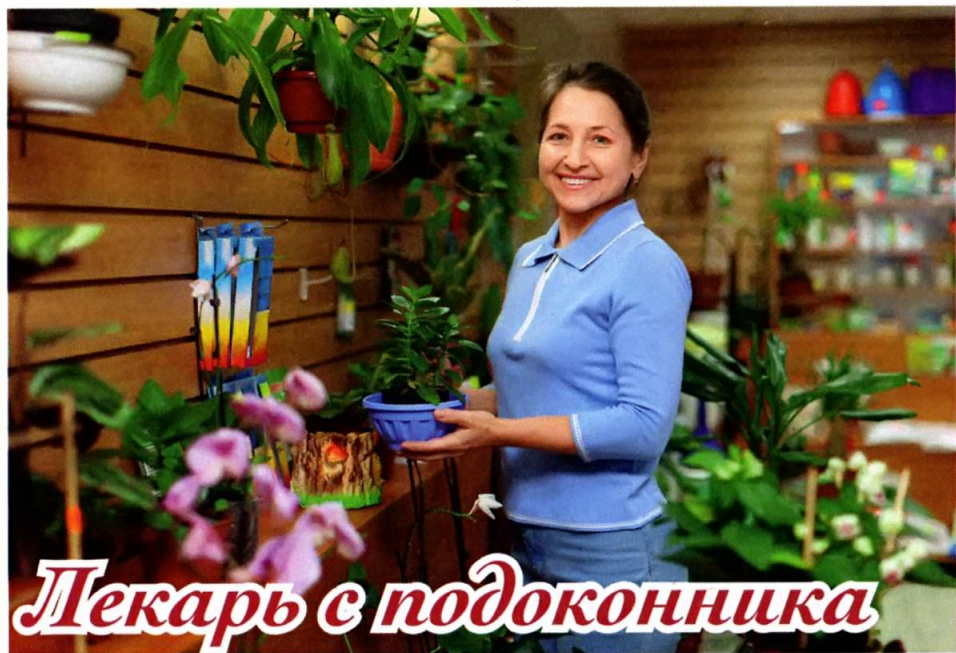
Бананы очистите, нарежьте кружочками, сложите в контейнер с крышкой и отправьте в морозилку на

4–6 часов. Затем бананы переложите в блендер, добавьте сахарную пудру и лимонный сок и взбейте до однородности. По жела-

нию добавьте дробленые орехи и немного кокосового молока. Взбитую массу переложите в пластиковый контейнер и отправьте в морозилку на 3–4 часа. Для большей однородности через час после заморозки вытащите мороженое и взбейте погружным блендером. То же самое проделайте еще через час.



укус, растительное масло. Взбейте все венчиком или миксером. Добавьте просеянную муку, снова взбейте венчиком или миксером до однородности теста. Соду, смешанную с двумя столовыми ложками воды, добавьте в тесто и перемешайте. Выложите тесто на яблоки. Отправьте в заранее разогретую до 190° С духовку. Выпекайте около часа.



Лекарь с подоконника

На подоконнике у любителей комнатных цветов часто встречается каланхоэ, но не каждый знает, что это растение помогает лечить многие болезни, оно — альтернатива всем известному женьшеню. Для лечения используются листья или свежесжатый сок из листьев, причем пользоваться этим даром природы можно круглогодично.

Неврит слухового

нерва: смешайте сок каланхоэ и репчатого лука (1:2). Ежедневно закапывайте по несколько капель в слуховой проход.

Лечение болезней полости

рта (пародонтоз, гингивит, стоматит): прикладывайте тампон из марли, смоченный в соке каланхоэ, к местам воспалений. Или полощите рот спиртовой настойкой, разведенной кипяченой водой.

Для избавления от гипер-

тонии (лекарство лучше всего готовить летом): соберите с верхушки самые свежие листья. Затем измельчите их в мясорубке. Отожмите через марлю, смешайте с медом 1:1 (так продукт дольше сохранится). Храните в холодильнике, обязательно в посуде из стекла. При обострении болезни принимайте по 1 дес. ложке 3–4 раза в день.

При мастите: приготовьте сок каланхоэ. Ареол соска смазывайте полученным соком около трех раз в день. На те участки груди, которые воспалены и припухли, следует накладывать компресс. Для этого пропитайте бинт в соке каланхоэ и прикладывайте к груди.

Лечение эрозии шейки матки: пропитайте тампон соком или мазью из каланхоэ.

Лосьон для сухой кожи лица: 1 ч. ложку жидкого меда смешайте с 2 ст. ложками сока каланхоэ, разбавленного 0,75 стакана воды. Смесью протирайте кожу непосредственно после умывания. Излишки смывайте чуть теплой водой.

При язве желудка: измельчите листья в блендере или мясорубке, переложите в посуду из темного стекла и залейте этиловым спиртом (1:0,5). Плотнo закройте крышкой, поместите в темное место на 2 недели. Затем процедите через марлю и принимайте по 1 ч. ложке за 1 час до еды трижды в день. Курс длится месяц, месяц перерыв и затем при необходимости повторите курс.

При туберкулезе: измельчите растение в кашицу и залейте водкой в пропорции 1:10, выдержите 10 дней при комнатной температуре, затем профильтруйте и используйте по мере надобности. Храните в холодильнике. Пейте настойку 2 раза в день по 1 ч. ложке, разбавив водой до 1 ст. ложки, после еды.

При ожогах: смешайте сок растения с куриным белком и смажьте пораженные места.

Лечение насморка: закапайте в каждую ноздрю 3–5 капель свежего сока (при повышенной чувствительности или детям рекомендуется развести сок растения кипяченой водой). Закапывания соком подходят также **при гайморите и глазных заболеваниях.**

Лечение наружных ран, трофических язв, пролежней: смажьте кожу вокруг раны фурацилиновой мазью, очаг болезни смочите соком каланхоэ, а сверху еще наложите марлю, пропитанную соком. Процедуру делайте ежедневно, после улучшения состояния – через день. Если будет сильно жечь, то на марлю капните немного новокаина из ампулы.

При варикозном расширении вен: возьмите листья и стебли каланхоэ в таком количестве, чтобы они полностью заполнили полулитровую банку. Мелко нарежьте их, сложите в банку, залейте водкой до самого верха. Затем плотно закройте банку, поставьте в темное место и оставьте там настаиваться на одну неделю. После того, как смесь будет готова, ежедневно натирайте ею ноги снизу вверх круговыми движениями. Продолжительность лечения – около 2–3 месяцев.

Наши авторы



Елена Дворцова



Ольга Карпунова



Виктория Панченко



Галина Пономарева

Читатели, прославившие для этого номера журнала свои рецепты и фото блюд, получают в подарок по силиконовому венчику **SAMURA FUSION SFA-1001G**, сделанному в Японии. Венчик с силиконовой рабочей частью и пластиковой рукояткой идеален для посуды с антипригарным покрытием. Его можно мыть в посудомоечной машине. Кстати, силиконовая часть выдерживает температуру до +230° C, а пластиковая рукоятка не обладает жаростойкими свойствами. Если и вы хотите получить призы и увидеть себя в журнале, при-

ПОДАРОК



слайте свои рецепты и качественные фотографии блюд, а также свой портрет по адресу:

cooking@konliga.

ru с пометкой «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Тема ближайшего номера – «Блюда для Пасхи». Не забывайте указывать свои контактные данные (телефон, домашний адрес).

ПРИГОТОВЬ ДЛЯ ПОСТА

«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»

№3 (23) март 2015

Главный редактор

Елена Геннадьевна КОЖУШКО

Над номером работали:

Ирина ТРУБАЧЕВА

Юлия ХАМИНА

Дизайн и верстка

Digraf.ru

Издательский директор

Мария КОЛОКОЛКИНА

Финансовый директор

Наталья СТАРКОВА

Директор по распространению

Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производственного отдела

Татьяна КАЧУРОВА

Размещение рекламы

ЗАО «ДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Телефон/факс

(495) 775-14-35

Коммерческий директор

Светлана ХАРЧЕНКО

Директор по рекламе

Жанна РУСАКОВА

Менеджеры по рекламе

Наталья ПАВЛЮТКИНА

Анна ЛУДАННАЯ

Татьяна ПОПОВА

Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю за размещением

рекламы

Татьяна ТРАФИМОВА

Отдел препресс

Алексей БУБНОВ



Учредитель и издатель

ЗАО «ДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Основатели компании

Александр Владимирович КОЛОСОВ,

Ранса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор

Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем)

105082, Москва,

а/я № 5 ЗАО «ДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Адрес издателя и

редакции

107082, Москва, ул. Баку-

нинская, д. 71, стр. 10, 6 эт.

Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства

www.konliga.ru

ЗАО «ДИПРЕСС-КОНЛИГА»

– член Международной

ассоциации

периодической печати

Печать ОАО «КОСТРОМА»,

156010, г. Кострома,

ул. Самоковская, 10

Телефон +7 (4942) 49-15-11

факс +7 (4942) 49-15-10

Заказ №0389-15

Тираж 80 000 экз.

Цена свободная

Журнал зарегистрирован

Федеральной службой по

надзору в сфере связи, ин-

формационных технологий и

массовых коммуникаций

(Роскомнадзор).

Свидетельство о регистра-

ции – ПИ № Ф77 –

46640 от 16.09.2011 г.

Информационная

продукция для детей 12+.

Все права на распростра-

нение журнала в РФ и

зарубежных странах принадле-

жат ЗАО «ДИПРЕСС-

КОНЛИГА».

Подписка Индекс 04064

в каталоге российской

прессы «Почта России»

Дата выхода в свет:

17.02.2015

Дата начала продаж:

24.02.2015

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакция может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылка тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке:

Shutterstock.com

ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ практикум

~ И ~

ПРИГОТОВЬ В СОЦСЕТЯХ!



Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум

три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!



facebook.com/kpraktikum



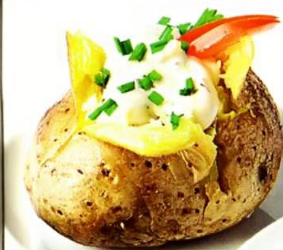
vk.com/k_praktikum



odnoklassniki.ru/kpraktikum



k-praktikum.livejournal.com





**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!**

в 2015 году

СПЕЦВЫПУСКИ ЖУРНАЛА

ПРИГОТОВЬ

ВЫХОДЯТ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

ТЕМА АПРЕЛЬСКОГО

НОМЕРА

**«ГОТОВИМ
НА ПАСХУ».**

ИЩИТЕ ЕГО В ПРОДАЖЕ

с 23 МАРТА

