

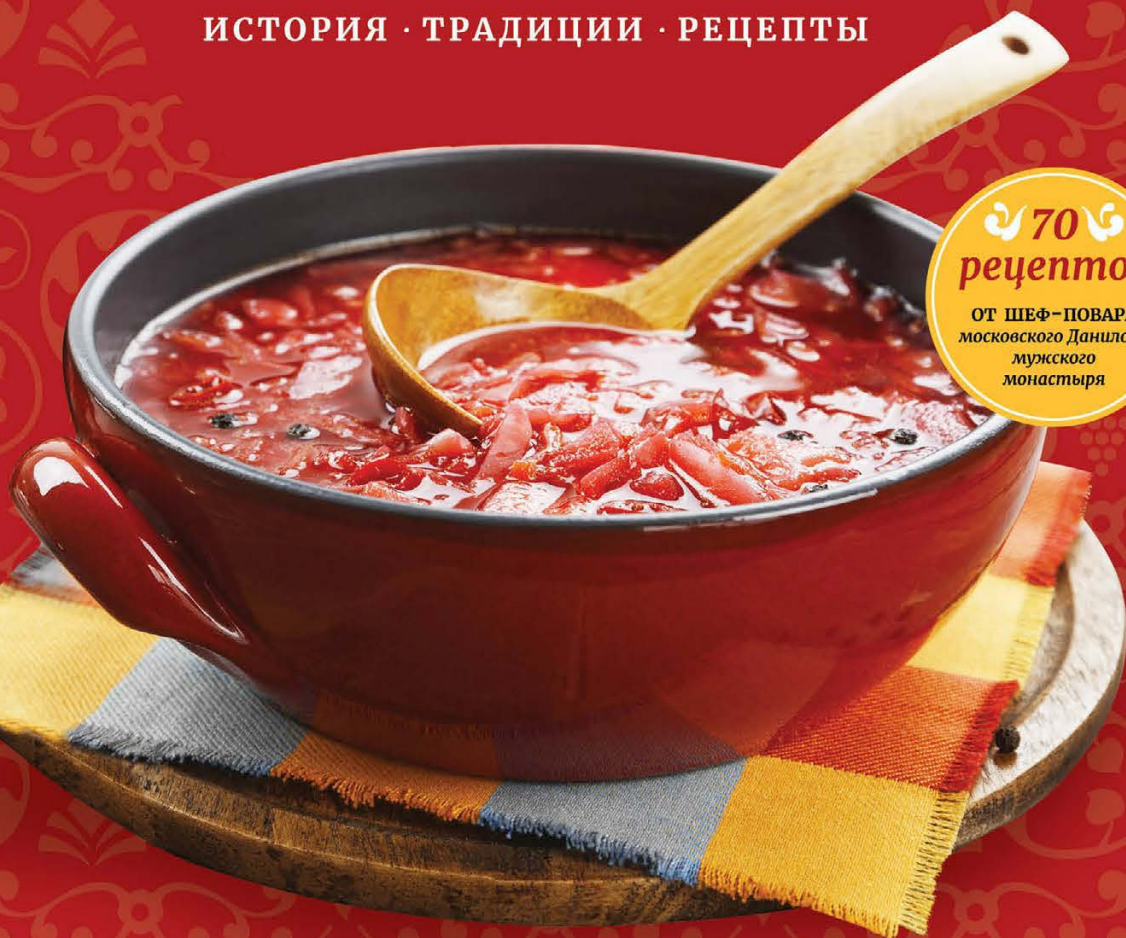
Олег  
Ольхов

постные блюда



# МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

ИСТОРИЯ · ТРАДИЦИИ · РЕЦЕПТЫ



70  
рецептов

ОТ ШЕФ-ПОВАРА  
московского Данилова  
мужского  
монастыря

*постные блюда*



**МОНАСТЫРСКОЙ  
КУХНИ**





**Олег  
Ольхов**

*постные блюда*



# МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

ИСТОРИЯ · ТРАДИЦИИ · РЕЦЕПТЫ



**ЭКСМО**

Москва

2015





## СОДЕРЖАНИЕ

с. 8  
Вступление

с. 24  
Соусы и заправки

с. 34  
Салаты

с. 58  
Закуски

с. 74  
Супы

с. 92  
Горячие блюда

с. 120  
Напитки

*На фото: Икона Введения Пресвятой Богородицы во храм на стене Введенской церкви города Дмитрова Московской области*



## СПИСОК БЛЮД



## Список блюд

## СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

- 26 Грибной соус
- 27 Морковный соус
- 27 Луковый соус
- 29 Соус из шпината
- 29 Желтый шафранный соус
- 30 Соус из консервированных помидоров
- 30 Соус из сладкого перца
- 32 Соус из грецких орехов
- 32 Холодная заправка из кинзы и грецких орехов
- 33 Универсальная салатная заправка
- 33 Песто из базилика, кедровых орехов и чеснока

## САЛАТЫ

- 36 Салат из цветной капусты с овощами
- 37 Салат из сырых шампиньонов
- 38 Салат из сельдерея
- 40 Салат из редиса с дайконом
- 41 Салат по-деревенски с грибами
- 44 Салат из чечевицы с грибами
- 45 Салат из фасоли с солеными огурцами
- 46 Зеленый микс с помидорами черри
- 47 Теплый салат из кольраби
- 50 Теплый салат из баклажанов с помидорами
- 51 Теплый салат из стручковой фасоли с луком
- 52 Оливье с копченой скумбрией
- 54 Салат из кальмаров с маринованной морковью
- 55 Салат из креветок с ананасами и базиликом

- 56 Салат из морепродуктов с цитрусовыми
- 57 Теплый салат из морепродуктов

## ЗАКУСКИ

- 60 Рулетики из баклажанов с грецкими орехами
- 62 Канапе с красной икрой
- 63 Канапе с лососевым тартаром
- 66 Фаршированный судак
- 68 Рулет из судака с креветками
- 69 Рыбный холодец
- 71 Заливное из лососевых
- 72 Жюльен из белых грибов
- 73 Рулетики из кабачков с лососем

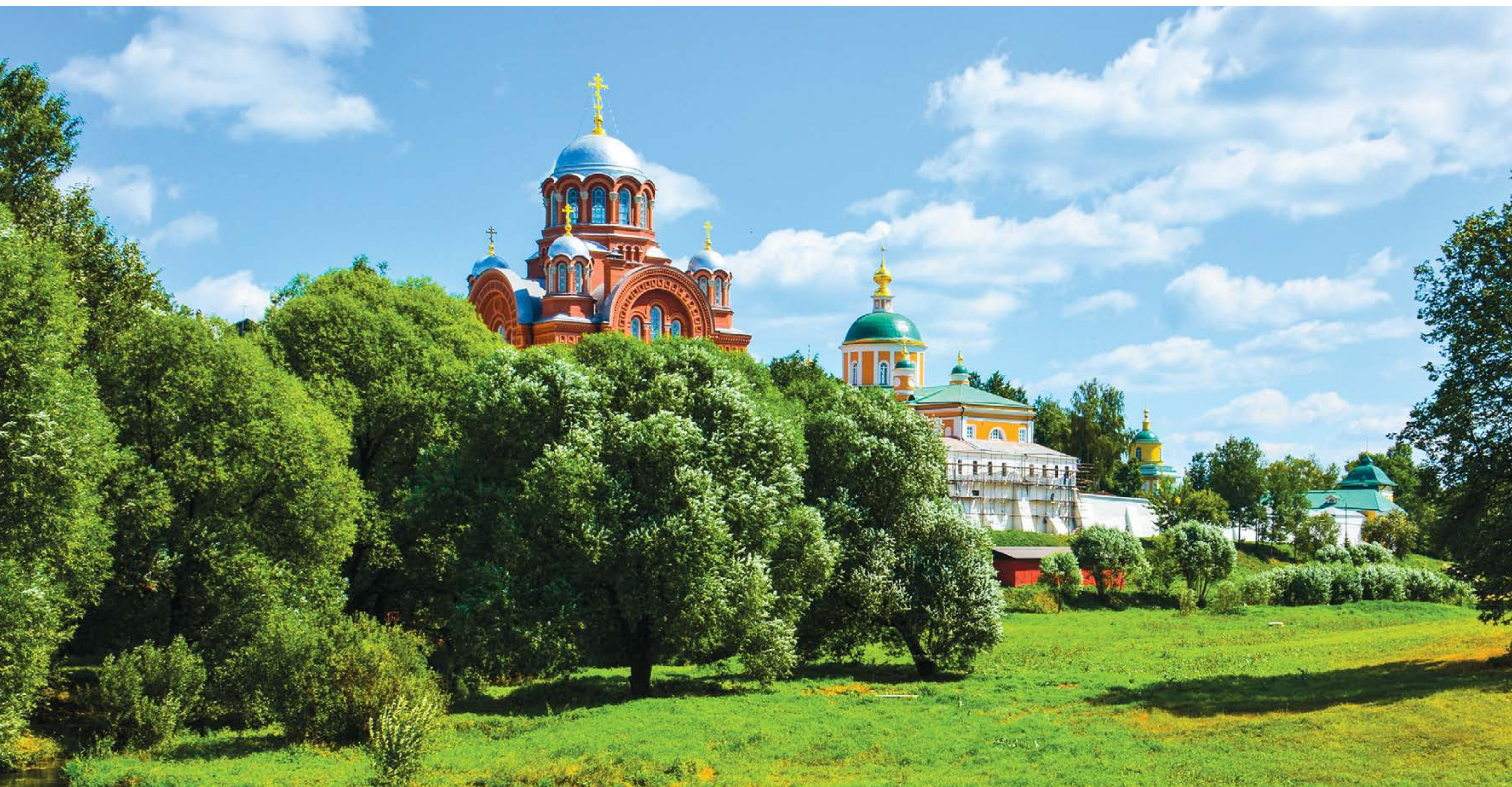
## СУПЫ

- 76 Щи из савойской капусты
- 78 Луковый суп
- 79 Чечевичная похлебка
- 81 Суп из белых грибов с перловой крупой
- 84 Борщ с фасолью
- 86 Овощной суп-пюре
- 87 Тыквенный суп-пюре с крутонами
- 88 Суп с рыбными фрикадельками
- 91 Рыбная калья

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 94 Лук-порей с сельдереем и грибами
- 95 Печеная тыква
- 95 Стручковая фасоль с овощами
- 96 Кускус с овощами
- 98 Перловая каша с грибами
- 99 Солянка из капусты с перцем и помидорами





*На фото:* вид Покровского Хотькова монастыря  
(г. Хотьково, Московская область, Сергиево-Посадский район)

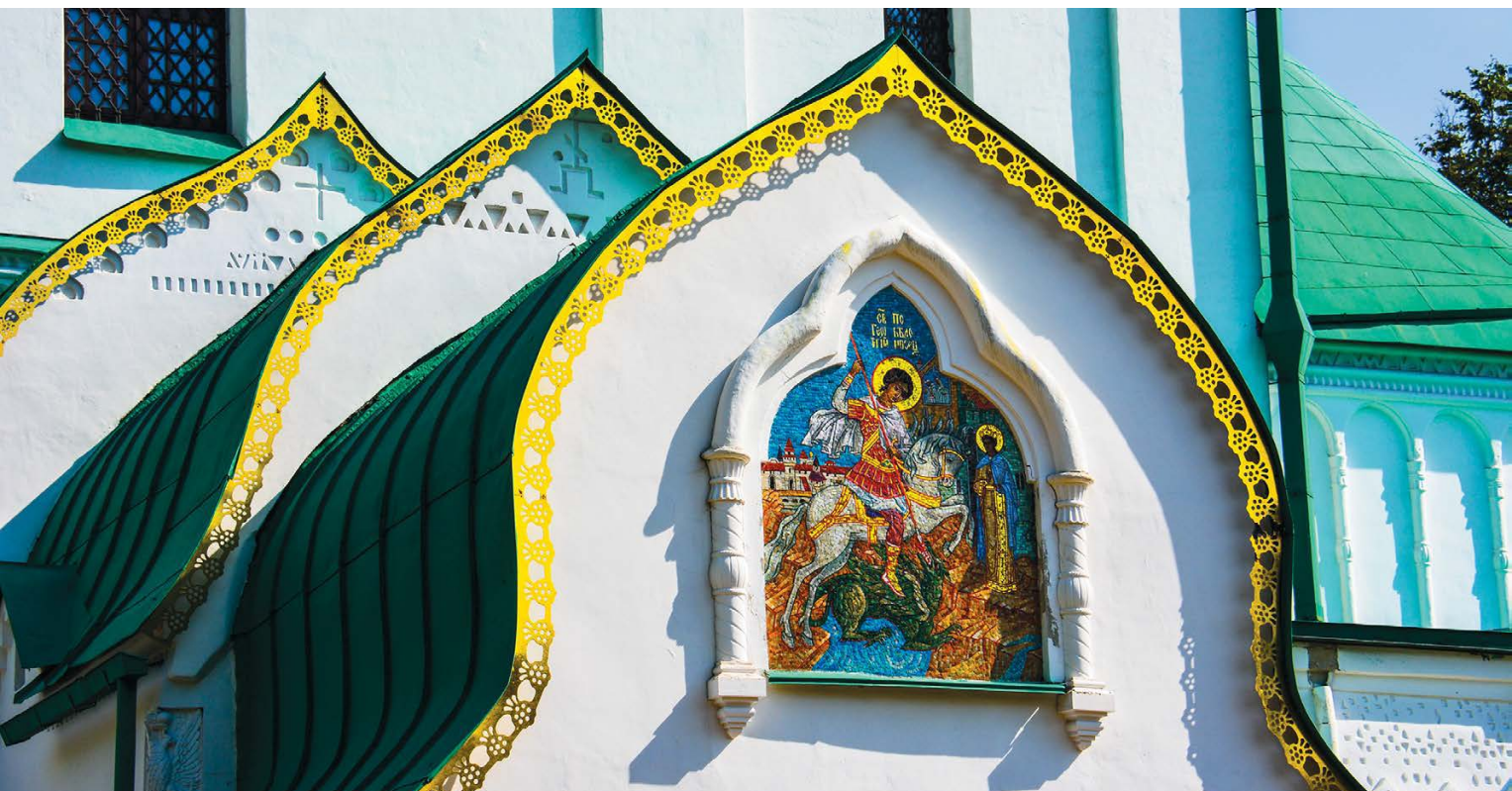
- 102 Солянка с картофелем в горшочке
- 102 Картофель, запеченный «в мундире» с зеленью
- 103 Овощи гриль
- 104 Картофельное пюре с луком-шалотом
- 106 Капустные котлеты
- 107 Луковые котлеты
- 108 Картофельные зразы с луком и грибами
- 110 Вареники с капустой
- 111 Вареники с чечевицей
- 112 Форель с розмарином

- 113 Стерлядь в белом вине
- 114 Паровые стейки из лосося
- 116 Рыбные котлеты
- 117 Рыбные пельмени

#### НАПИТКИ

- 122 Ягодный морс
- 124 Взвар
- 125 Сбитень
- 126 Кисель
- 127 Квас из ржаного хлеба

ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ  
СПИСОК БЛЮД



На фото: фрагмент Феодоровского Государева Собора в Царском Селе под Санкт-Петербургом  
(Царское Село, Ленинградская область)

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



время  
приготовления



для поста  
с рыбой



для поста  
с растительным  
маслом



в дни строгого  
поста,  
**ИСКЛЮЧИВ  
масло**



можно  
заправить  
лимонным  
соком



праздничное  
блюдо





№ 16

*вступление*





с. 11  
Вступление

с. 15  
Зачем нужен пост

с. 16  
О церковных постах

с. 20  
О степенях поста

с. 22  
О церковных праздниках











**В этой книге речь пойдет о современной постной кухне.**

*Я постараюсь познакомить вас, дорогие читатели, с самыми распространенными и в то же время интересными рецептами постных блюд, которые постоянно используются в трапезных разных приходов Русской православной церкви.*

*Среди них есть рецепты блюд русской постной кухни, сохранившиеся с дореволюционной поры, есть и те, которые мы заимствовали из современных кухонь разных народов мира и адаптировали.*

Олег Ольхов, шеф-повар Данилова  
московского мужского монастыря

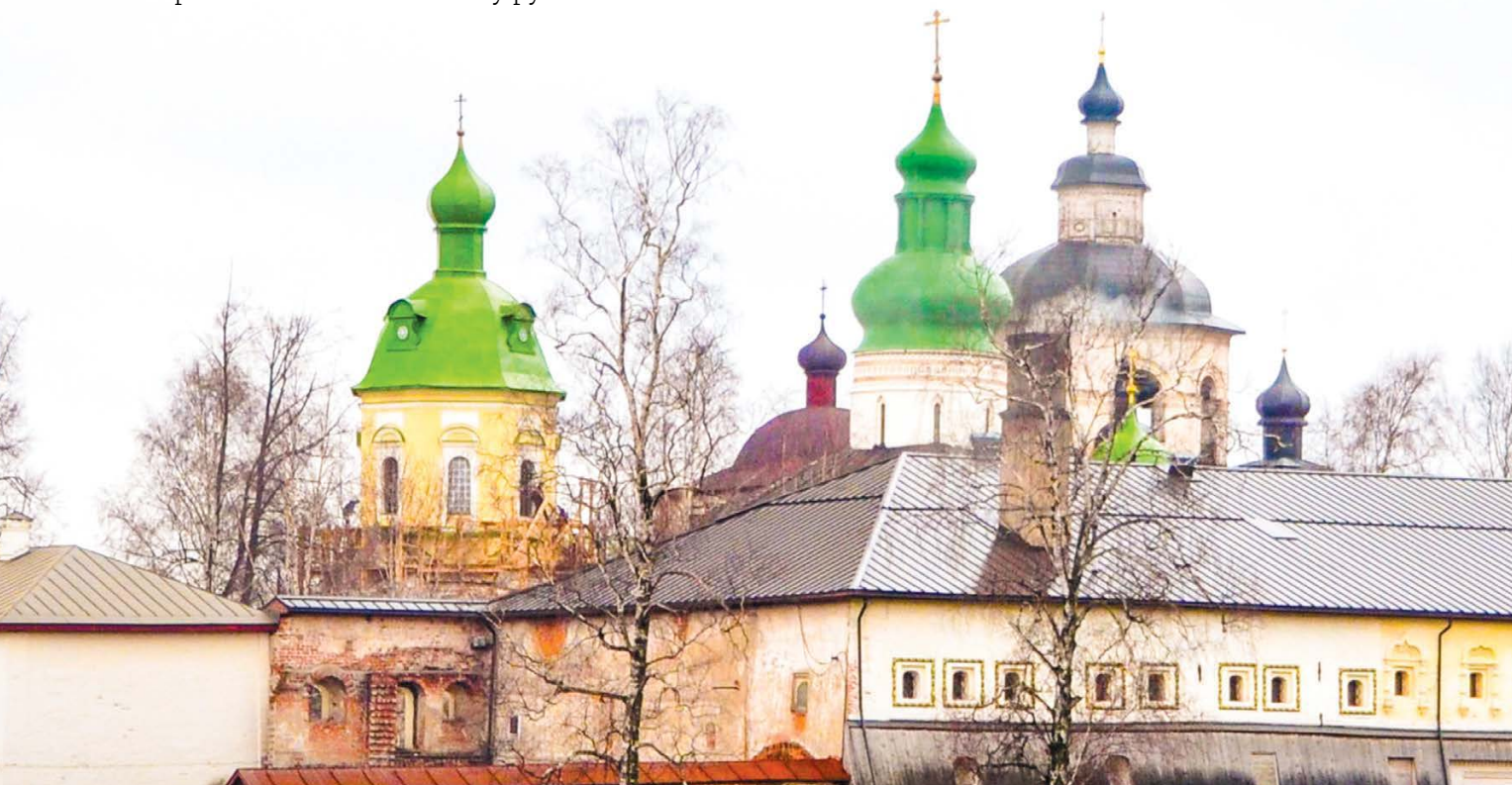




**Р**усская постная кухня имеет тысячелетнюю историю. Более того, именно она оказала наибольшее влияние на всю русскую кулинарию в целом. Известно, что постный стол был более разнообразным, нежели скоромный. Об этом писал В. В. Похлебкин в своей книге «Кухни наших народов». На протяжении веков русская кухня мало изменялась с точки зрения «продуктового состава». Новые продукты появлялись в ней постепенно и не сразу приживались. Достаточно вспомнить, например, картофель и народные волнения — «картофельные бунты», — связанные с ним. Устоявшимся вековым традициям пришел конец вместе с трагической гибелью Российской империи. Явившаяся на смену русской советская

кухня была максимально утилитарной. Пост, как и всё, связанное с религией, отвергался и не признавался, а традиции поста были забыты на весь период существования СССР. Когда же вероисповедание вновь стало свободным и многие люди начали возвращаться к вере и Церкви, традиции постной кухни стали быстро возрождаться.

Сегодня в связи с процессами глобализации в России появилась масса новых продуктов, в том числе экзотических, которые быстро осваиваются людьми, придерживающимися церковных правил относительно поста. Параллельно в современных монастырях началось возрождение древних русских традиций постной кухни.



## вступление



«Уже в раннем Средневековье сложилось четкое или, вернее, резкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на все дальнейшее развитие русской кухни вплоть до конца XIX в. Это влияние не во всем было положительным

и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание их друг от друга «китайской стеной», изоляция одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации — все это лишь частично привело к созданию некоторых оригинальных блюд, но в целом не могло не вызвать известного однообразия

меню. Больше всего от этой искусственной изоляции повезло постному столу. Тот факт, что большинство дней в году — от 192 до 216 в разные годы — считали постными, а посты соблюдали весьма строго, способствовал естественному расширению постного стола».

*В. В. Похлебкин. «Кухни наших народов»*

*Благодаря двум разнонаправленным тенденциям мы и наблюдаем сейчас такую эклектику в современном «репертуаре» постных блюд, которую можно назвать модным словом «фьюжн».*

*На фото внизу:  
Кирилло-Белозерский монастырь  
(Вологодская область)*







...иже дождю и росе  
 возлюбленным и родным чредам  
 посылаю благоухание  
 Но пось за чужих пошляю и  
 помянухъ иже гонящихъ  
 и митрависъ и полчищенскихъ  
 и всехъ людеи





## ЗАЧЕМ НУЖЕН ПОСТ

**Для любого верующего христианина ответ очевиден:** *пост — это инструмент, при помощи которого мы можем научить себя побеждать свои слабости, перестать быть зависимыми от собственных страстей и в конечном итоге подготовить себя для вечной жизни с Богом. Такой жизни, в которой нет болезней, страданий, усталости, разочарований, скуки и изматывающих желаний, есть только чистая и бесконечная радость пребывания с Богом и в Боге.*

**С**мысл поста, на мой взгляд, не в том, чтобы досконально соблюдать все предписания насчет исключения определенных видов продуктов, а в том, чтобы человек научился сдерживать себя хотя бы в малом. И вот это самоограничение может стать для нас началом пути к Богу.

Многие говорят, что они не могут соблюдать пост, так как имеют хронические заболевания, слишком много работают и так далее. Повторю еще раз: пост может заключаться не столько в отказе



**Попробуйте отказаться на время поста от того, от чего отказаться лично вам тяжелее всего. Это и будет ваш личный подвиг, первая ступенька.**

от мясного и молочного, сколько в соблюдении некоторых ограничений — отказе от курения для курильщика, от спиртного для пьяницы, от сладкого для сладкоежки, от телевизора для тех, кто все время проводит перед ним.

*Ну а моя книга для тех, кто уже сделал следующий шаг и старается соотнести свою жизнь с церковным уставом, готовит постные блюда и хочет расширить свое постное меню.*

На фото слева: Икона святого мученика Георгия Победоносца на стене Кафедрального Дмитровского Успенского собора и памятник священномученику Серафиму (Звездинскому), епископу Дмитровскому



## О ЦЕРКОВНЫХ ПОСТАХ

Существует **годовой круг постов**, включающий четыре многодневных поста — Великий, Петров, Успенский и Рождественский посты. Также на каждой неделе постными днями являются среда и пятница в течение всего года, за исключением сплошных седмиц, а в некоторых монастырях постным днем является также понедельник, посвященный святым Бесплотным Ангельским Силам\*.



В пост христиане не употребляют продукты животного происхождения: мясо, птицу, яйца, молочное, а в дни строгого поста еще и рыбу, вино и растительное масло. Также исключаются всякого рода увеселения и развлечения, больше времени христиане стараются уделять молитве и делам милосердия.

**Великий пост** начинается за 48 дней до Пасхи. Этот пост переходящий, зависит он от даты Пасхи, которая вычисляется по особым правилам. Правила, определяющие время празднования Пасхи, были выработаны в III веке Александрийской церковью и закреплены постановлениями I Вселенского (325 г.) и поместного Антиохийского (341 г.) соборов. Установление это сохраняет силу и в настоящее время: праздновать Пасху в первый воскресный день

с наступлением полнолуния в день или сразу же после весеннего равноденствия. Святыми отцами при этом было строго определено совершать этот главный христианский праздник только после еврейской Пасхи. Если случается совпадение, то правила предписывают перейти к полнолунию следующего месяца. Следовательно, Пасха не может быть ранее дня равноденствия, т. е. 21 марта (4 апреля по новому стилю), и позже 25 апреля (8 мая по новому стилю).

\* Воскобойников В. М. Энциклопедический православный словарь // Церковные посты. — М. : Эксмо, 2005.



## вступление



**Великий пост установлен в подражание самому Господу Иисусу Христу, постившемуся в пустыне сорок дней. Смысл церковного установления Великого поста — в исполнении слов Спасителя: «Но придут дни, когда отнимется у них Жених, и тогда будут поститься» (Мф. 9,15).**

Дни Великого поста — дни воспоминания страданий и смерти Христа, когда Церковь призывает нас усиленной молитвой и постом приобщиться Кресту Христову, приводящему нас к радости Воскресения. Первые сорок дней поста называются Великой Четыредесятницей. По церковному уставу особо строго постятся в первую неделю поста. В первый день поста — Чистый понедельник — многие полностью воздерживаются от принятия пищи. Во вторник — сухоядение — сырые или печеные овощи. В среду — после литургии Преждеосвященных Даров — едят вареную пищу без масла. В четверг — сухоядение, в пятницу — снова литургия Преждеосвященных Даров и вареная пища без масла. В субботу и воскресенье — пища с растительным маслом. В последующие недели Великого поста растительное масло на трапезе разрешается только в субботу, воскресенье и когда служат полиелей (такие дни всегда отмечены



в церковном календаре). Только дважды разрешается рыба Великим постом, на праздники Благовещение Пресвятой Богородицы и Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье). В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В последнюю неделю Великого поста, Страстную седмицу, вспоминаются добровольные страдания и смерть Спасителя. В эти дни постятся особенно строго. До Великого четверга (все дни Страстной седмицы называются Великими) употребляют пищу без растительного масла. В Великий четверг — воспоминание Тайной Вечери Спасителя — разрешается елей. Самый строгий день поста — Великая пятница — воспоминание Страстей Господних. Верующие воздерживаются от принятия пищи до Выноса Плащаницы. В Великую субботу — строгий Пост без масла. Особая строгость Великого поста помогает нам достойно подготовиться к встрече великого праздника праздников — Пасхе\*.

\* Издательский совет Русской Православной Церкви. Православие от А до Я: словарь-справочник. — М.: ДАРЬ, 2006.

## вступление



Неделя, следующая за Пасхой, называется Светлой седмицей, она *сплошная*, то есть на этой неделе среда и пятница дни непостные. Кроме Светлой седмицы есть и другие сплошные недели: неделя после Троицы, Святки — 12 дней от Рождества до Богоявления, неделя Мытаря и Фарисея — она бывает за две недели до Великого поста, Масленица — последняя неделя перед Великим постом (однако на Масленицу уже нельзя употреблять мясо, можно только рыбу, яйца и молочные продукты).

Следующим, после Великого поста, прошествия Пасхи, Вознесения и Троицы, наступает **Петров пост**. Он начинается через неделю после Троицы и заканчивается 12 июля, в день празднования первоверховных апостолов Петра и Павла. Протяженность этого поста зависит от Пасхи, таким образом, этот пост может длиться от 8 до 42 дней. Петров пост нестрогий: рыбу разрешается есть во вторник, четверг, субботу и воскресенье.

В августе наступает короткий, но строгий **Успенский пост**, посвященный Пресвятой Богородице. Он длится всего две недели, с 14 по 27 августа. Устав поста такой же строгий, как устав поста Великого, а рыба разрешается только 19 августа — в праздник Преображения Господня. Этот пост



Медовым Спас называется потому, что на Руси в этот день освящали новый урожай меда. 19 августа, в праздник Преображения Господня, также посвященный Спасителю, на Руси освящались новый урожай плодов, в первую очередь яблок. Так появился Яблочный Спас.

известен еще тем, что во время него празднуется два Спаса: Медовый — 14 августа и Яблочный — 19 августа. Сразу по окончании — 29 августа — празднуется Спас Ореховый (по-другому Хлебный или Холщовый).

Полное церковное название Медового Спаса — Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Возник этот праздник в IV–V вв. в Константинополе, столице Византии. Летом из-за сильной жары в городе распространялись инфекционные болезни, поэтому установился обычай выносить из храма Святой Софии крест с частицей Креста, на котором был распят Господь, для освящения города и предотвращения эпидемий.

Третий Спас — «Спас на Убрусе» — берет свое начало в 944 г. Тогда произошла такая история: еще при земной жизни Христа едесского царя Авгаря поразила страшная болезнь — проказа. Лекарства от этой болезни не было. И вот царь Авгарь услышал о чудесных исцелениях, творимых Христом, и уверовал, что Христос есть воистину Сын Божий. Тогда Авгарь написал Христу письмо с мольбой об исцелении. Когда ученики передали Христу просьбу царя, Господь умыл свое лицо, отер его убрисом (холщовым по-



## вступление



лотенцем), и на холсте отпечтался Его Божественный Лик. Этот убрус доставили в Едессу царю Авгарю, и тот, прикоснувшись к нему, получил исцеление\*. Поэтому третий Спас называется Холщовым. А Ореховым и Хлебным его стали называть потому, что в этот день также освящали новый урожай хлебов и орехов.

Последний в году, четвертый многодневный пост — **Рождественский** — начинается 28 ноября и заканчивается 6 января. Длится он сорок дней. Еще этот пост называют Филипповым, так как он начинается после празднования памяти святого апостола Филиппа 27 ноября. До 19 декабря, праздника святителя Николая, устав поста не очень строгий и соответствует уставу поста Петровского. Но с 20 декабря рыба разрешается только в субботу, воскресенье и в дни празднования особо почитаемых святых, накану-

не которых совершается всенощное бдение. С 1 января пост становится более строгим, рыбу уже не едят, а 6 января, в Сочельник, не вкушают пищу до появления на небе первой звезды, после чего едят сочиво и блюда без растительного масла. Оканчивается пост 7 января праздником Рождества Христова.

Кроме многодневных постов Церковью установлены и посты однодневные. В среду пост установлен в воспоминание предательства Христа Иудой, а в пятницу — в воспоминание крестных страданий и смерти Спасителя. Также существуют дни строгого поста накануне Богоявления — 18 января, в праздники Усекновения Главы Иоанна Предтечи — 11 сентября и Воздвижения Креста Господня — 27 сентября\*\*.

*На фото сверху справа: Николай Чудотворец, благословляющий яблоки*

\* Издательский совет Русской Православной Церкви. Православие от А до Я: словарь-справочник // Спас Нерукотворный. — М. : ДАРЬ, 2006.

\*\* Воскобойников В. М. Энциклопедический православный словарь // Церковные посты. — М. : Эксмо, 2005.



## О СТЕПЕНЯХ ПОСТА



**Существует пять степеней поста, различающихся по строгости:**

**1**

*с рыбой*

**2**

*с вареной растительной  
пищей и растительным маслом*

**3**

*с вареной растительной пищей  
без масла*

**4**

*сухоядение — только невареная  
растительная пища  
без растительного масла*

**5**

*полное воздержание  
от пищи*

**Д**аже при наличии строгих и определенных предписаний устава правила поста могут быть ослаблены для некоторых категорий христиан: детей, беременных и кормящих грудью матерей, больных, престарелых, для людей, занятых тяжелым физическим трудом, военнотру-

жащих и путешествующих, для заключенных, бездомных и голодающих. Церковь в этих случаях не требует строгого исполнения всех указаний устава, поскольку цель поста — не умерщвление тела, а борьба со своими страстями и греховными привычками.



**вступление**



**В период Масленицы** (Масляной, или Сырной, седмицы) существует подготовительная к посту степень воздержания, когда разрешается употреблять в пищу все продукты, исключая мясо, а в Лазареву субботу (которая всегда приходится на Великий пост) разрешена рыбная икра (но не сама рыба).



На фото: вид на Кремль Ростова Великого (Ярославского) с колокольни храма Вознесения Господня (она же церковь Исидора Блаженного). На месте бывшего деревянного храма эта каменная церковь возведена в 1566 году по личному указанию Государя Иоанна Васильевича Грозного, бывшего почитателем Блаженного Исидора



## О ЦЕРКОВНЫХ ПРАЗДНИКАХ

Игумен Силуан (Туманов) в своей книге «История христианских праздников» (стр. 6) отмечает: «Праздники — особые, священноторжественные периоды в жизни Церкви, выражающие радость и веру христианина».

**Двунадесятые праздники** — двенадцать важнейших после Пасхи\* праздников. Посвящены они событиям земной жизни Спасителя и Богородицы. Большинство двунадесятых праздников **непереходящие**, то есть имеют фиксированную дату. **Переходящие** праздники перемещаются вместе с изменяющейся год от года датой празднования Пасхи, т. е. они отсчитываются от Пасхи и перемещаются в пространстве светского календаря вместе с ней.

Кроме двунадесятых праздников есть еще **великие, средние, малые** и **шестеричные** праздники.

### ДВУНАДЕСЯТЫЕ ПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

**ВХОД ГОСПОДЕНЬ  
В ИЕРУСАЛИМ** — отмечается  
в воскресенье за неделю до Пасхи

**ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ** —  
празднуется в сороковой день  
после Пасхи

**ДЕНЬ СЯТОЙ ТРОИЦЫ  
(ПЯТИДЕСЯТНИЦА)** — празднуется  
в пятидесятый день после Пасхи

### ДВУНАДЕСЯТЫЕ НЕПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

все даты даны по новому стилю

**РОЖДЕСТВО ПРЕСЯТОЙ  
БОГОРОДИЦЫ** — 21 сентября

**ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА  
ГОСПОДНЯ** — 27 сентября

**ВВЕДЕНИЕ ВО ХРАМ ПРЕСЯТОЙ  
БОГОРОДИЦЫ** — 4 декабря

**РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО** — 7 января

**КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ, ИЛИ  
БОГОЯВЛЕНИЕ** — 19 января

**СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ** —  
15 февраля

**БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСЯТОЙ  
БОГОРОДИЦЫ** — 7 апреля

**ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ** —  
19 августа

### ВЕЛИКИЕ ПРАЗДНИКИ

сопровождаются особенно  
торжественными службами,  
совершается всенощное бдение

**ОБРЕЗАНИЕ ГОСПОДНЕ** —  
14 января

**РОЖДЕСТВО ИОАННА ПРЕДТЕЧИ** —  
7 июля

**ДЕНЬ СЯТЫХ ПЕРВОВЕРХОВНЫХ  
АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА** —  
12 июля

**УСЕКНОВЕНИЕ ГЛАВЫ ИОАННА  
ПРЕДТЕЧИ** — 11 сентября

**ПОКРОВ ПРЕСЯТОЙ  
БОГОРОДИЦЫ** — 14 октября

\* Светлое Христово Воскресение, или Пасха, — самый важный праздник в Православной Церкви.

**вступление**



На фото: мемориальный комплекс (часовня и поклонный крест)  
Священный Холм «Псковская Голгофа» (Псковская область)

**СРЕДНИЕ ПРАЗДНИКИ**

это все праздники, посвященные святым, которым служитя всенощное бдение

АПОСТОЛА И ЕВАНГЕЛИСТА  
ИОАННА БОГОСЛОВА — 9 октября  
СВЯТИТЕЛЯ ИОАННА ЗЛАТОУСТА —  
26 ноября  
СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ  
ЧУДОТВОРЦА — 19 декабря и 25 мая

На средний праздник может также  
служиться праздничная утренняя  
с полиелеем, но без всенощного  
бдения:

СЛУЖБЫ КАЖДОГО  
ИЗ 12 АПОСТОЛОВ

ПЕРВОЕ И ВТОРОЕ ОБРЕТЕНИЕ  
ЧЕСТНОЙ ГЛАВЫ ИОАННА  
ПРЕДТЕЧИ

40 МУЧЕНИКОВ СЕВАСТИЙСКИХ —  
22 марта

**МАЛЫЕ, ИЛИ  
СЛАВОСЛОВНЫЕ, ПРАЗДНИКИ**

отличаются от других тем, что  
славословие на утрене поется,  
а не читается, но при этом  
всенощного бдения нет

ОБНОВЛЕНИЕ ХРАМА  
ВОСКРЕСЕНИЯ ХРИСТОВА  
В ИЕРУСАЛИМЕ — 26 сентября  
ПОЛОЖЕНИЕ ЧЕСТНОЙ РИЗЫ  
ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ  
ВО ВЛАХЕРНЕ — 15 июля

**ШЕСТЕРИЧНЫЕ ПРАЗДНИКИ,  
ИЛИ ШЕСТЕРИЧНАЯ СЛУЖБА,**

идут от указания Типикона петь  
шесть стихир святому на «Господи,  
воззвах» из Минеи. Святые этих  
праздников именуется также  
шестеричными

ПРАВЕДНЫХ ЗАХАРИИ  
И ЕЛИСАВЕТЫ — 18 сентября  
ПРОРОКА ДАНИИЛА И ТРЕХ  
ОТРОКОВ АНАНИИ, АЗАРИИ  
И МИСАИЛА — 30 декабря  
ПОКЛОНЕНИЕ ЧЕСТНЫМ  
ВЕРИГАМ АПОСТОЛА ПЕТРА —  
29 января

Указания о праздниках можно найти  
в церковных календарях.





226

*соусы  
и заправки*





## **ГОРЯЧИЕ СОУСЫ**

с. 26  
Грибной соус

с. 27  
Морковный соус

с. 27  
Луковый соус

с. 29  
Соус из шпината

с. 29  
Желтый шафранный соус

с. 30  
Соус из консервированных помидоров

с. 30  
Соус из сладкого перца

## **ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ**

с. 32  
Соус из грецких орехов

с. 32  
Холодная заправка из кинзы и грецких орехов

с. 33  
Универсальная салатная заправка

с. 33  
Песто из базилика, кедровых орехов и чеснока





Начать я решил с соусов и для удобства вынес их в отдельную главу, потому что далее в некоторых рецептах вы найдете ссылки на них. Соусы я разделил на два типа — горячие и холодные.

## ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

**Горячие овощные соусы очень просты в приготовлении, подходят к большинству горячих блюд, поэтому вы можете их легко варьировать.**

### ГРИБНОЙ СОУС

**НА 600 мл**

- **вода 2 стакана**
- **шампиньоны средние 8 шт.**
- **лук репчатый 1 шт.**
- **соевые сливки ½ стакана**
- **растительное масло**
- **соль**
- **молотый черный перец**

① Воду довести до кипения в кастрюле, всыпать соевые сливки, быстро перемешать и дать закипеть.



Вместо шампиньонов можно использовать сушеные или замороженные лесные грибы или вешенки.

② Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. ③ Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. ④ Обжарить лук с шампиньонами на сковороде на растительном масле, положить в кипящие соевые сливки, вновь довести до кипения, посолить и поперчить.

  **25 минут**





## МОРКОВНЫЙ СОУС

НА 500 мл

- вода 2 стакана
- морковь 3 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- укроп 1 веточка
- сушеный базилик
- растительное масло
- соль

- ① Морковь и лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле.
- ② Влить воду, тушить овощи до полного размягчения, посолить.
- ③ Добавить сушеный базилик, измельчить

блендером. ④ Укроп и чеснок порубить, всыпать в соус, довести его до кипения.



## ЛУКОВЫЙ СОУС

НА 500 мл

- вода 2 стакана
- репчатый лук 2 шт.
- соевые сливки ½ стакана
- растительное масло
- соль
- молотый белый перец

- ① Воду довести до кипения в кастрюле, всыпать соевые сливки, быстро перемешать и дать закипеть. ② Лук очистить, вымыть, нарезать



Если вы хотите получить более густой соус, добавьте крахмал (1 столовую ложку), разведенный в небольшом количестве холодной воды.

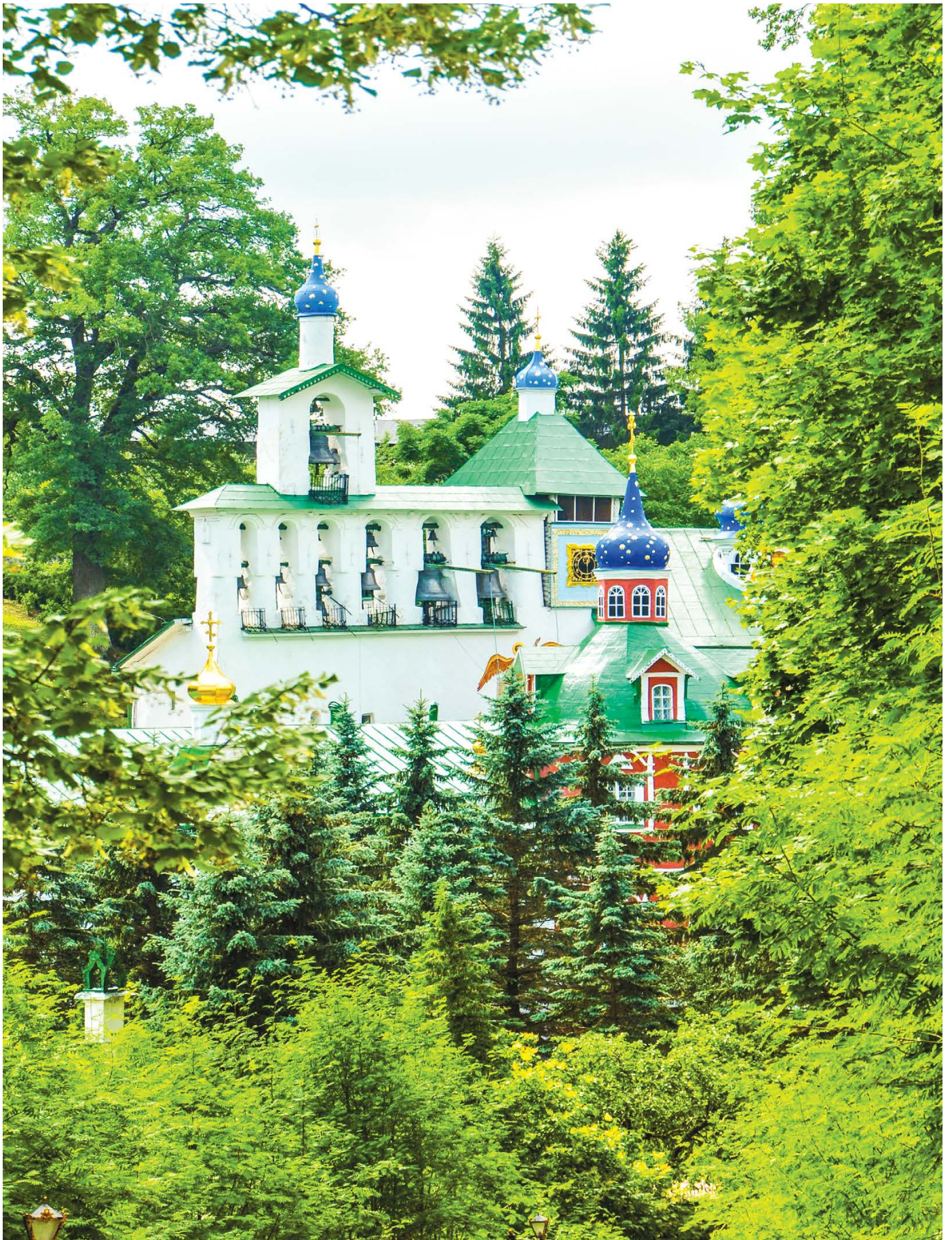
В готовый луковый соус можно добавить рубленый укроп.

мелкими кубиками. ③ Обжарить лук на сковороде на растительном масле, положить его в кипящие соевые сливки, вновь довести до кипения, посолить и поперчить.



Вместо репчатого лука можно использовать лук-порей или лук-шалот.









## СОУС ИЗ ШПИНАТА

НА 500 мл

- вода 2 стакана
- замороженный шпинат 200 г или свежий 3 пучка
- соевые сливки ½ стакана
- соль
- молотый белый перец

① Свежий шпинат вымыть, замороженный разморозить. Подготовленный шпинат нарезать соломкой.  
② Воду довести до кипения в кастрюле, всыпать соевые сливки, быстро

перемешать. ③ Положить шпинат в кипящие соевые сливки, довести до кипения, варить 10 минут, посолить, поперчить. ④ Измельчить соус блендером.



## ЖЕЛТЫЙ ШАФРАННЫЙ СОУС

НА 500 мл

- вода 2,5 стакана
- соевые сливки ½ стакана
- шафран на кончике ножа
- соль



Вы можете заменить шафран куркумой или карри. Получатся соусы разных оттенков цвета и вкуса. Если вы хотите получить красный соус — используйте вместо шафрана сладкую молотую паприку. Для получения зеленого соуса возьмите сублимированную зелень: укроп, крапиву, сныть и т. д.

① Воду довести до кипения в кастрюле, всыпать соевые сливки, быстро перемешать.  
② Добавить шафран, соль, довести до кипения.



На фото слева: Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь (Псковская область)





## СОУС ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ

НА 500 мл

- помидоры, консервированные в собственном соку 1 банка (500 мл)
- чеснок 2 зубчика
- кинза 2 веточки
- соль
- молотый черный перец

① Помидоры разрезать на несколько частей, сохраняя при этом выделяющийся сок. Вылить помидоры вместе с соком в кастрюлю или сотейник, довести до кипения на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы

не пригорели. ② Чеснок очистить и порубить. ③ Кинзу вымыть, мелко нарезать. ④ Чеснок и кинзу добавить к помидорам, посолить, поперчить. ⑤ Измельчить соус блендером.



## СОУС ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

НА 500 мл

- вода 2 стакана
- сладкий красный перец 4 шт.
- чеснок 1 зубчик
- сушеный базилик
- соль



Используя перец разных цветов, вы сможете получить красный, желтый, оранжевый или зеленый соус. Вместо базилика вы можете использовать любые другие пряности на ваш вкус — орегано, майоран, тимьян, розмарин, карри, шафран, куркуму. В готовый соус можно добавить свежую рубленую зелень — петрушку, укроп, кинзу, базилик. Если вы готовите соус в дни, когда разрешено масло, можете не запекать перец в духовке, а обжарить его на сковороде, добавив репчатый лук.

① Сладкий перец разрезать, очистить от семян и перегородок, ополоснуть. Уложить перец на противень или сковороду, запекать в духовке 20 минут при 160 °С. ② Чеснок очистить и порубить. ③ Запеченный перец, очистив от кожицы, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. ④ Добавить чеснок, базилик, соль, довести до кипения. ⑤ Измельчить соус блендером.





Соус из консервированных помидоров, см. рецепт на с. 30



## ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Холодные соусы, которые можно использовать и как заправки, подойдут к большинству салатов, а также к некоторым горячим блюдам.

### СОУС ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

НА 400 мл

- кипяченая вода 1 стакан
- очищенные грецкие орехи 1 стакан
- соль

① Грецкие орехи перебрать, удалить осколки скорлупы и внутренние перегородки.



Вместо грецких орехов можно использовать миндаль, пекан, фундук, кедровые орехи, кунжут, семечки тыквы или подсолнечника.

② В высокой узкой посуде смешать орехи с холодной кипяченой водой, измельчить блендером до однородной массы, посолить.



Такой ореховый соус можно использовать для заправки салатов, вторых и первых блюд. Например, можно заправить ореховым соусом борщ или чечевичную похлебку.

### ХОЛОДНАЯ ЗАПРАВКА ИЗ КИНЗЫ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

НА 300 мл

- кинза 1 пучок
- очищенные грецкие орехи ¼ стакана
- оливковое масло extra virgin ½ стакана
- соль

① Кинзу вымыть, обсушить на полотняной салфетке, мелко порубить. ② Грецкие орехи перебрать, подсушить в духовке в течение 10 минут при 120 °С.

③ Кинзу, орехи, соль и масло смешать, измельчить в блендере до однородной массы. ④ Перед использованием заправку взболтать.







## УНИВЕРСАЛЬНАЯ САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

НА 200 мл

- оливковое масло extra virgin ½ стакана
- сок 1 лимона
- чеснок 4 зубчика

- ① Чеснок очистить, мелко порубить.
- ② Смешать масло, сок лимона и чеснок.

- ③ Перед использованием заправку взболтать.



## ПЕСТО ИЗ БАЗИЛИКА, КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ И ЧЕСНОКА

НА 300 мл

- зеленый базилик 1 большой пучок
- очищенные кедровые орехи 3 столовые ложки
- оливковое масло extra virgin ½ стакана
- чеснок 4 зубчика
- морская соль 1 чайная ложка

- ① Базилик вымыть, обсушить на полотняной салфетке, мелко нарезать.



Если у вас нет ступки, воспользуйтесь блендером.

Это сократит время приготовления до 10 минут, правда, вкус будет немного хуже.

- ② Чеснок очистить и порубить.
- ③ Истолочь в ступке кедровые орехи, базилик и чеснок вместе с солью. По капле вливать оливковое масло, не переставая перемешивать, пока соус не станет однородным.
- ④ Перед использованием соус взболтать.



**Песто** — это классический итальянский соус родом из Лигурии, северо-западной области Италии. В аутентичный рецепт входят зеленый базилик, чеснок, тертые сыры пармезан и пекорино сардо, орешки пинии, оливковое масло. Мы же уберем сыр и заменим орешки пинии на кедровые или грецкие. Готовить песто нужно в мраморной ступке деревянным пестиком.



236

*салаты*





**САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ  
И БОБОВЫХ**

с. 36

Салат из цветной капусты  
с овощами

с. 37

Салат из сырых шампиньонов

с. 38

Салат из сельдерея

с. 40

Салат из редиса с дайконом

с. 41

Салат по-деревенски с грибами

с. 44

Салат из чечевицы с грибами

с. 45

Салат из фасоли с солеными  
огурцами

с. 46

Зеленый микс с помидорами черри

с. 47

Теплый салат из кольраби

с. 50

Теплый салат из баклажанов  
с помидорами

с. 51

Теплый салат из стручковой  
фасоли с луком

**САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ  
И МОРЕПРОДУКТОВ**

с. 52

Оливье с семгой

с. 54

Салат из кальмаров  
с маринованной морковью

с. 55

Салат из креветок с ананасами  
и базиликом

с. 56

Салат из морепродуктов  
с цитрусовыми

с. 57

Теплый салат из морепродуктов







# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ И БОБОВЫХ

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

НА 8 ПОРЦИЙ

- цветная капуста  
1 маленький кочан
- брокколи 1 маленький  
кочан
- редис 5 шт.
- стебли сельдерея 3 шт.
- огурцы (средние) 2 шт.
- помидоры (средние)  
2 шт.
- красный репчатый лук  
(небольшой) 1 шт.
- сахар
- растительное масло
- винный уксус ½ чайной  
ложки или сок 1 лимона
- соль



В этот салат можно добавить молодой кабачок, репу, зеленую редьку, турнепс. К салату подойдет любая из холодных заправок.

① Овощи вымыть и очистить. ② Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия. ③ Стебли сельдерея нарезать поперек тонкими ломтиками. ④ Редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками. ⑤ Помидоры нарезать дольками среднего размера. ⑥ Репчатый лук нашинковать тонкой соломкой. ⑦ Овощи смешать, посолить, добавить небольшое количество сахара, перемешать. Влить винный уксус или сок лимона, растительное масло и перемешать.



**Это прекрасный витаминный салат для Петрова или Успенского поста.**

*Так как его ингредиенты вместе дают большой объем, салат подойдет для большой семьи или гостевого застолья.*



## САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ШАМПИНЬОНОВ

НА 4 ПОРЦИИ

- **мелкие шампиньоны** 5 шт.
- **зеленое кислое яблоко** 1 шт.
- **салат айсберг** ½ кочана
- **огурец (средний)** 1 шт.
- **сладкий красный и желтый перец** по ½ шт.
- **растительное масло**
- **винный уксус**
- **сок 1 лимона**
- **соль**

- ① Шампиньоны быстро вымыть в холодной воде, насухо обтереть салфеткой. Нарезать шампиньоны тонкими ломтиками и полить их частью лимонного сока.
- ② Салат айсберг вымыть, обсушить и нарезать тонкой



Если салат кажется вам излишне кислым, используйте вместо кислого яблока сладкое или можете добавить немного сахара. В салат можно добавлять молотые орехи, кунжут или семечки. Вместо масла можно использовать универсальную заправку.

соломкой. ③ Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами. Нарезать половинки тонкой соломкой, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. ④ Огурец вымыть, нашинковать тонкой соломкой. ⑤ Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, промыть внутри, обсушить и нарезать соломкой. ⑥ Все ингредиенты смешать, посолить, полить маслом, перемешать. ⑦ Если не хватает кислоты, добавить сок лимона или несколько капель винного уксуса.



*Для этого салата используются сырые шампиньоны, поэтому важно, чтобы они были очень свежими, с нераскрытыми спорами, ярко-белые и чем мельче, тем лучше. Раскрывшиеся и потемневшие шампиньоны есть сырыми нельзя. Если грибы не сильно загрязнены, лучше их не мыть, а протереть влажной салфеткой, тогда они не вберут в себя лишнюю воду.*



## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

НА 4 ПОРЦИИ

- стебли сельдерея 2 шт.
- сладкий желтый перец 1 шт.
- редис 3 шт.
- огурец (средний) 1 шт.
- укроп или кинза 1 веточка
- оливковое масло
- винный уксус или сок ½ лимона
- соль

- ① Овощи вымыть, очистить.
- ② Сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена и перегородки, промыть.



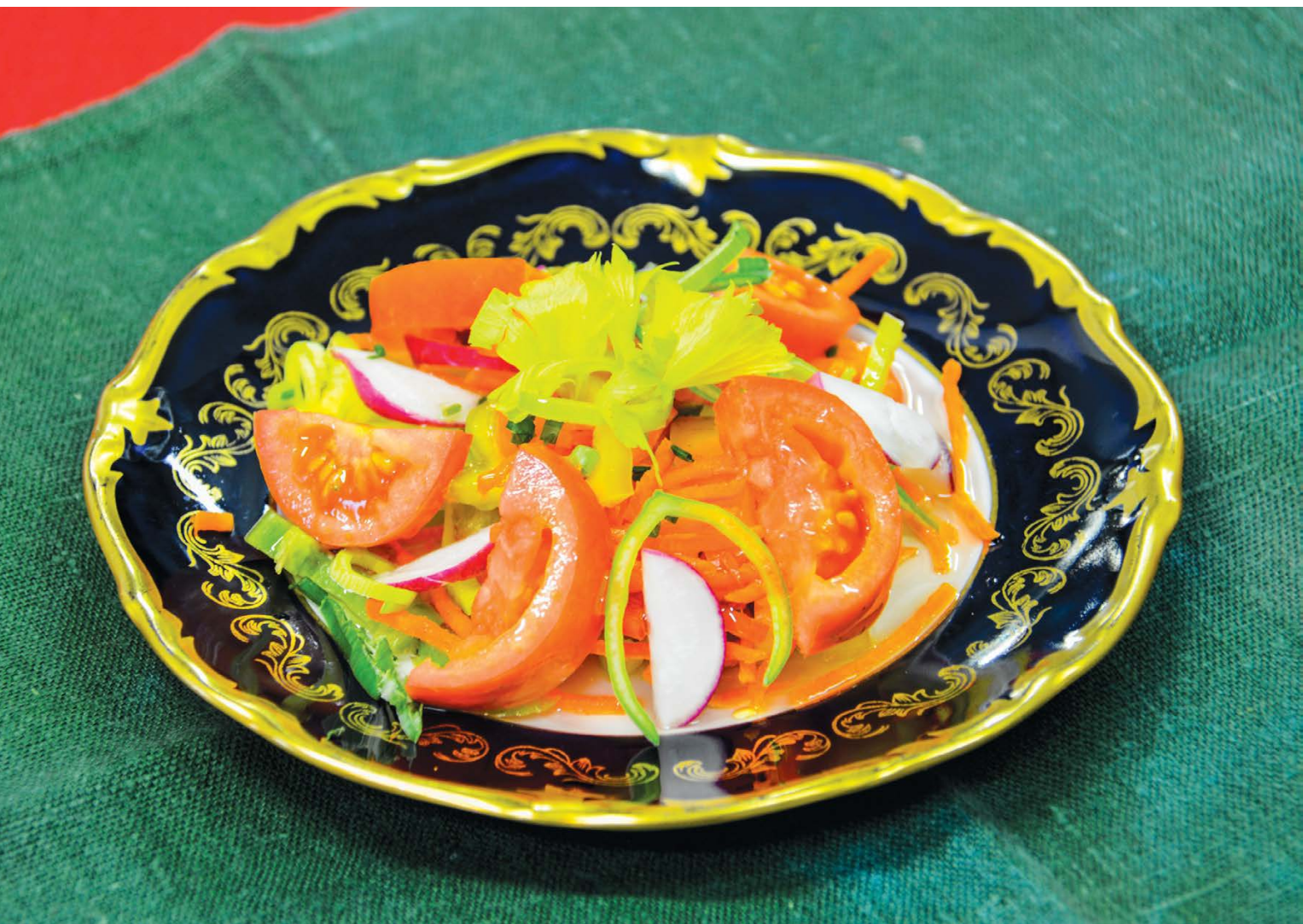
В этот салат можно добавить свежие огурцы и помидоры, латук или другие листовые салаты.

Половинки нарезать короткой соломкой. ③ Стебли сельдерея нарезать поперек тонкими ломтиками. ④ Редис и огурец нарезать тонкими ломтиками. ⑤ Укроп или кинзу вымыть и порубить. ⑥ Нарезанные овощи смешать, посолить, добавить несколько капель уксуса или сок лимона, оливковое масло, перемешать. ⑦ Посыпать салат зеленью.



**Сельдерей очень полезен** — он укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение, служит профилактическим средством от атеросклероза, гипертонии и болезней почек. В этом салате сельдерей сочетается с другими овощами, что даст вам еще больше полезных веществ, и в первую очередь витаминов, которых так не хватает зимой и весной. Это прекрасное блюдо для Рождественского и Великого поста.





Салат из сельдерея, см. рецепт на с. 38



## САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ДАЙКОНОМ

НА 4 ПОРЦИИ

- редис 5 шт.
- дайкон ¼ корнеплода
- огурец (средний) 1 шт.
- салат айсберг ¼ кочана
- растительное масло
- винный уксус  
или сок ½ лимона
- соль



В этом салате дайкон можно заменить брюквой, репой, зеленой редькой или турнепсом.

Салат можно заменить любым листовым салатом.

Вместо растительного масла можно использовать постный майонез.

- ① Овощи вымыть, очистить.
- ② Редис, дайкон, огурец и салат айсберг нарезать тонкой соломкой, посолить, перемешать.
- ③ Добавить несколько капель винного уксуса или сок лимона, масло и еще раз перемешать.

**С редисом мы все хорошо знакомы, а что такое дайкон?**

Дайкон, или японская редька, — это разновидность редиса, полученная в древние времена японцами селекционным путем из лобы — азиатской группы сортов редьки. В переводе с японского дайкон означает «большой корень». В этом корнеплоде много витамина С и полезных минеральных веществ. Дайкон можно использовать не только сырым — для салатов, но и тушить, жарить, варить, мариновать.



## САЛАТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- картофель 10 шт.
- соленые грибы ½ стакана
- соленые огурцы 4 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- нерафинированное растительное масло
- укроп 2 веточки
- соль

① Картофель вымыть, сварить «в мундире», охладить, очистить, нарезать крупными ломтиками. ② Соленые огурцы нарезать ломтиками. ③ Репчатый лук очистить и нарезать соломкой.



Для этого салата можно использовать любые соленые или маринованные лесные грибы, одного вида или в смеси. Если нет лесных грибов, можно замариновать или обжарить с луком шампиньоны или вешенки. Вместо соленых огурцов можно использовать маринованные.

④ Соленые грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь рассолу. Если грибы мелкие — использовать целиком, если крупные — нарезать ломтиками. ⑤ Укроп вымыть, обсушить и порубить. ⑥ Картофель, грибы, огурцы и лук смешать, подсолить, заправить маслом. ⑦ При подаче посыпать салат рубленым укропом.



50 МИНУТ

**Это один из вариантов картофельного салата с традиционным для русской кухни набором продуктов: картофель, соленые огурцы, маринованные грибы. Настоящая деревенская еда, простая и вкусная, особенно с душистым подсолнечным маслом. Грибы богаты белком (более 5% своей массы), углеводами и гликогеном («животным крахмалом»), а также минералами, солями калия и фосфатами. Грибы также содержат жиры (около 1%), углеводы (3%) и необходимые человеку макро- и микроэлементы — кальций, цинк, медь, железо, кобальт. Кальций, содержащийся в грибах, является универсальным регулятором жизнедеятельности. В сочетании с фосфором он есть в костях и зубах человека.**









Салат из чечевицы с грибами, см. рецепт на с. 44

**Во время поста, когда мы перестаем употреблять мясо, нам нужно восполнять отсутствие животных белков растительными. Для этого хорошо подходит фасоль и другие бобовые. А для того чтобы замена была равноценной, бобовые нужно сочетать с зерновыми. Такое сочетание обеспечит организм полным набором незаменимых аминокислот.**

*Проще всего сочетать бобовые с цельнозерновым хлебом.*

На фото слева: Икона Святой Троицы на алтарной стене Троицкого собора Свято-Данилова монастыря (Москва)



## САЛАТ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- **зеленая чечевица**  
1 стакан
- **свежие шампиньоны**  
8 шт.
- **морковь (средняя)** 1 шт.
- **репчатый лук (средний)**  
1 шт.
- **укроп** 2 веточки
- **соевый соус** ½ чайной ложки
- **растительное масло**
- **соль**
- **молотый черный перец**

① Чечевицу перебрать, промыть в холодной воде. Засыпать чечевицу в кипящую подсоленную воду и варить до готовности — 15–20 минут. Готовую чечевицу откинуть на дуршлаг, охладить.



Вместо масла салат можно заправить постным майонезом.

К основным ингредиентам по желанию можно добавлять чеснок, грецкие орехи, кунжут, семена тыквы или подсолнечника. Укроп можно заменить кинзой.

② Шампиньоны нарезать дольками, обжарить почти до готовности на растительном масле. В конце добавить соевый соус, быстро обжарить, снять с огня и охладить.

③ Лук и морковь вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Обжарить на растительном масле до готовности, охладить. ④ Укроп вымыть и мелко порубить.

⑤ Смешать чечевицу, грибы, лук и морковь, зелень. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Салат можно подавать как охлажденным, так и теплым.



40 минут

**Еще один салат из бобовых, на этот раз из чечевицы.**

Чечевица — древнейшая зернобобовая культура, известная людям.

В древности из чечевичной муки пекли хлеб. «Ты же (сыне человек) возьми себе пшеницу и ячмень, и боб и лящу, и просо и пыро, и вложиши я в сосуд един глинян: и сотвориши я себе в хлебы, и по числу дней, в няже спиши на ребрах твоих, девяност и сто дней ясти будеши оная» (Библия. Книга пророка Иезекиля, глава 4, стих 9).





## САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- белая сухая фасоль  
½ стакана или  
консервированная 200 г
- соленые или  
маринованные огурцы  
2 шт.
- красный репчатый лук  
1 шт.
- картофель 2 шт.
- соленые или  
маринованные грибы  
3 столовые ложки  
(если грибы мелкие —  
целиком, если  
крупные — разрезанные  
на части)
- укроп 1 веточка
- нерафинированное  
растительное масло
- соль

① Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, фасоль промыть. Залить фасоль холодной водой и варить



Чтобы сократить время приготовления салата до 40 минут, используйте консервированную фасоль. Вместо белой можно использовать красную фасоль. По желанию в салат можно добавить вареную морковь, нарезанную кубиками.

до готовности. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить. Если фасоль консервированная, нужно откинуть ее на дуршлаг и дать стечь жидкости. ② Картофель отварить «в мундире», остудить, очистить, нарезать средними кубиками. ③ Огурцы нарезать средними кубиками. ④ Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. ⑤ Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости. ⑥ Все ингредиенты смешать, при желании посолить (соль может и не понадобиться, так как огурцы и грибы могут быть очень солеными). ⑦ Полить маслом, перемешать. ⑧ Укроп вымыть, мелко порубить и посыпать салат.



1 ЧАС + ПОДГОТОВКА

8 ЧАСОВ

**Это сытный и вкусный «зимний» салат, способный заменить собой винегрет, если он вам надоел. Отличное блюдо для Рождественского и Великого поста.**

Салат не только вкусный, но и очень полезный благодаря фасоли. Кроме большого количества растительного белка она содержит вещества, стимулирующие работу мозга, а содержащаяся в фасоли растворимая клетчатка нормализует уровень сахара в крови.



## ЗЕЛЕНый МИКС С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

НА 4 ПОРЦИИ

- салат романо ½ кочана
- салат радиччо ¼ кочана
- салат айсберг ¼ кочана
- салат фризе ¼ кочана
- помидоры черри (лучше и красные, и желтые) 12 шт.
- бальзамический уксус
- оливковое масло extra virgin

① Салат разобрать на листья, убрать увядшие. Листья промыть в холодной воде (особенно тщательно — у основания, так как там часто оседают земля и песок).



Можно использовать готовую смесь салатных листьев, тогда их можно не мыть. Состав микса можно менять по своему вкусу: вместо указанных попробуйте оклиф, корн, фрилис, лолло росса, лолло бланка, кресс-салат, руколу, латук.

② Листья обсушить на плотняной салфетке. ③ Салат романо нарвать кубиками, остальные нарезать средними кубиками. Все подготовленные листья смешать. ④ Помидоры черри разрезать пополам, добавить к листьям, сбрызнуть бальзамическим уксусом, полить оливковым маслом и перемешать.



**Этот салат предназначен для постного праздничного стола, когда рыба запрещена.** Он подходит, например, для праздников Воздвижения Креста Господня 14 (27) сентября, Происхождение Честных Древ Животворящего Креста Господня 1 (14) августа, Усекновение Главы Иоанна Предтечи 29 августа (11 сентября). Если вы спросите, почему такой салат можно считать праздничным, то я отвечу, что для него используются относительно дорогие и несколько экзотические продукты. Вот почему такое блюдо станет ярким и свежим украшением вашей постной трапезы. Чем богаты зеленые салаты? Витаминами и минеральными веществами, микроэлементами, клетчаткой. А вот калорий в них совсем немного, что тоже является их несомненным плюсом.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

НА 4 ПОРЦИИ

- кольраби 2 шт.
- кунжут 2 чайные ложки
- оливковое масло
- сок ½ лимона
- соль



Вместо кунжута можно использовать очищенные кедровые, грецкие орехи, тертый мускатный орех.

① Кольраби очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде до готовности. ② При подаче выложить на тарелку, сбрызнуть соком лимона, полить оливковым маслом, посыпать кунжутом. ③ Подавать салат теплым.



30 минут

### Мы нечасто видим капусту кольраби у себя на столе. А зря!

Все мы в детстве любили капустные кочерыжки и с нетерпением ожидали, когда же наконец мама готовящая щи, вырежет ее из капусты и отдаст тебе.

Именно таким вкусом — вкусом кочерыжки — обладает кольраби. Эта капуста вкусна и сырая, и вареная. Она немного напоминает репу, которую тоже хорошо знают и любят все, кто проводил летние каникулы в деревне. Название овоща можно перевести как «капуста-репа».









Теплый салат из баклажанов с помидорами, см. *рецепт на с. 50*

**Это блюдо из коллекции Афонских монастырей.**

*По-монашески просто и очень вкусно. Такой салат можно приготовить без помидоров, из одних только баклажанов.*

На фото слева: Свято-Троицкий Варницкий монастырь  
Ростов Великий (Ярославская область)



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- баклажаны 2 шт.
- помидоры 3 шт.
- чеснок 1 зубчик
- кинза 2 веточки
- сок ½ лимона
- оливковое масло
- соль
- молотая смесь «пять перцев»

① Баклажаны наколоть вилкой и положить на 30 минут в холодную воду, чтобы вышла горечь. ② Баклажаны и помидоры запечь на мангале над углями или в духовке при 170 °С: баклажаны запекать 20 минут, помидоры — 7–10 минут в зависимости от размера. ③ Чеснок и кинзу



В салат можно добавить запеченные сладкий перец и цукини, а в качестве заправки использовать постный майонез. Подавать салат можно и теплым, и охлажденным.

порубить вместе. ④ Запеченные баклажаны разрезать пополам, ложкой выскрести мякоть, порубить ее ножом и переложить в миску. ⑤ Помидоры положить на 1 минуту в холодную воду, снять с них кожицу, разрезать пополам, удалить семена. Мякоть порубить ножом. ⑥ Добавить помидоры к баклажанам вместе с кинзой и чесноком. Посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и лимонным соком, перемешать.



**Баклажаны очень популярны в греческой кухне.** А ученые считают, что употребление баклажанов в пищу сдерживает старение мозга, так как в них содержится вещество насунин, защищающее жировые клетки мозга от свободных радикалов. А еще в баклажанах содержится хлорогеновая кислота, обладающая антивирусными, антибактериальными и антигрибковыми свойствами.





## ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ЛУКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

- стручковая фасоль  
2 стакана
- красный репчатый лук  
1 шт.
- молотая смесь  
«пять перцев»
- оливковое масло
- сок ½ лимона
- соль

① Стручки фасоли очистить от прожилок, вымыть, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и варить 5–8 минут.



В салат можно добавить нарезанные кубиками помидоры и сладкий перец, а при подаче посыпать его кунжутом, семенами подсолнечника или кедровыми орехами, рубленой кинзой.

Стручки не переварите, они должны оставаться хрустящими. ② Лук очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать соломкой. ③ Откинуть стручки на дуршлаг, смешать с луком, выложить в салатник, посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, полить оливковым маслом. ④ Подавать салат теплым.



### Сегодня стручковая фасоль — хорошо известный продукт

в разных кухнях мира, но интересно, что вначале стручки целиком никто не ел, в пищу употреблялись только зерна фасоли. Первыми, кто начал готовить блюда из стручков, были итальянцы. Со временем был выведен специальный сорт — с нежным стручком, так называемая французская фасоль. Вот она-то и завоевала всемирную славу.



# САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

## ОЛИВЬЕ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ

НА 4 ПОРЦИИ

- картофель (средний) 3 шт.
- морковь 1 шт.
- свежий или соленый огурец 1 шт.
- зеленый горошек 1 столовая ложка
- репчатый лук (некрупный) ½ шт.
- копченая скумбрия 100 г
- постный майонез 1–3 столовые ложки (по вкусу)
- зелень 1 веточка
- соль
- молотый черный перец



Вместо скумбрии можно использовать слабосоленую или копченую семгу, лосось, копченую осетрину.

По желанию салат можно украсить вареными креветками или раковыми шейками.

- ① Картофель и морковь тщательно вымыть, сварить «в мундире», охладить.
- ② Вареные овощи очистить, нарезать средними кубиками.
- ③ Копченую скумбрию и огурец нарезать средними кубиками.
- ④ Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.
- ⑤ Смешать нарезанные овощи, рыбу, зеленый горошек, посолить, поперчить.
- ⑥ Заправить салат майонезом, перемешать.
- ⑦ Подавать оливье охлажденным, украсив веточкой зелени.



**Я предлагаю постный вариант** классического салата оливье из советского периода русской кухни. Так его готовят для постных праздничных дней: без яиц, с постным майонезом, а отварное мясо или колбасу заменяют рыбой, желательно семгой или форелью.



Оливье с копченой скумбрией, см. рецепт на с. 52





## САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МАРИНОВАННОЙ МОРКОВЬЮ

НА 4 ПОРЦИИ

- тушки кальмаров 4 шт.
- морковь (средняя) 3 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- гвоздика 3 шт.
- молотые кориандр, кардамон, имбирь и красный перец
- сахар  $\frac{1}{3}$  чайной ложки
- столовый уксус (9%)  $\frac{1}{2}$  чайной ложки
- растительное масло 4 столовые ложки
- соевый соус
- соль

① Морковь очистить, натереть тонкими брусочками (нарезка «морковь по-корейски»). ② Морковь уложить в эмалированную посуду, посолить, посыпать сахаром, перемешать. ③ Чеснок очистить, мелко порубить, добавить к моркови. ④ Посыпать морковь пряностями — кардамоном, кориандром, имбирем, красным молотым перцем.



Чтобы сократить время приготовления салата до 20 минут, можно взять 100 г готовой моркови по-корейски. Вместо моркови этот салат можно приготовить с маринованными грибами или свежими шампиньонами, обжаренными с луком и соевым соусом.

Пряностей положить совсем чуть-чуть, на кончике столового ножа, чтобы морковь не получилась излишне острой.

⑤ Влить уксус и перемешать. ⑥ Раскалить на сковороде 3 столовые ложки масла, влить его в морковь, перемешать. ⑦ Посуду с морковью накрыть крышкой или пищевой пленкой и поставить в прохладное место на два часа. ⑧ Морковь откинуть на дуршлаг, чтобы удалить избыток масла. ⑨ Лук очистить, нарезать тонкой длинной соломкой, обжарить на оставшемся масле. ⑩ Тушки кальмаров ошпарить, выпотрошить, очистить от пленок. ⑪ Нарезать тушки тонкой соломкой, варить в подсоленной воде 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг. ⑫ Смешать кальмары, морковь и лук, попробовать: если соли недостаточно, добавить немного соевого соуса.



**Кальмары, как и другие морепродукты, можно употреблять в дни нестрогого поста, когда разрешена рыба, во всяком случае в традиции Русской православной церкви. А вот греки, например, морепродукты употребляют даже в Великий пост.**



## САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С АНАНАСАМИ И БАЗИЛИКОМ

НА 4 ПОРЦИИ

- варено-мороженые креветки в панцире (размер 70/90) 500 г
- консервированные ананасы 1 банка (560 г)
- фиолетовый (красный) базилик 1 пучок
- московский салат или фрилис 4 листа
- постный майонез 2 столовые ложки
- соль

① В кастрюле вскипятить 3 литра воды, воду посолить. Засыпать креветки в воду, довести ее до кипения. Затем откинуть креветки на дуршлаг, охладить, очистить от панцирей.



Мелкие креветки можно заменить крупными свежеморожеными любого размера. Вместо указанного количества консервированных ананасов можно взять ½ свежего фрукта, очистить его и нарезать кубиками. Оставшийся сироп от консервированных ананасов используйте для компота, отвара или сладкого фруктового соуса.

- ② Консервированные ананасы вынуть из сиропа, нарезать кубиками. ③ Листья базилика нарезать соломкой, несколько листьев оставить целыми для украшения. ④ Листья салата вымыть в холодной воде, обсушить на полотняной салфетке. ⑤ Смешать креветки, ананасы, базилик. Заправить майонезом, перемешать. ⑥ Готовый салат выложить на листья салата горкой, украсить целыми листьями базилика.



**Сначала может показаться, что это странное сочетание** — креветки, ананас, базилик... Но когда вы попробуете этот салат, вы поймете, как гармонично сочетаются эти продукты. Ананас содержит фермент бромелин, который способствует усвоению белка, вот почему такое сочетание продуктов еще и очень полезно. Кроме того, ананас очищает пищеварительную систему и стимулирует ее работу, помогает понизить уровень холестерина. Так что этот салат как раз для праздничного стола с его обилием «тяжелых» блюд.



## САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ЦИТРУСОВЫМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- замороженная смесь морепродуктов 1 кг
- грейпфрут 1 шт.
- апельсин 1 шт.
- лимон 1 шт.
- салат лолло росса, фрилис или оклиф 4 листа
- соль

① Смесь морепродуктов заморозить, отжать от воды. ② Листья салата вымыть и обсушить на полотняной салфетке. ③ Морепродукты отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, откинуть на дуршлаг. ④ У цитрусовых срезать ножом корки, вырезать



Вы можете использовать не только готовую смесь морепродуктов, но и составить ее самостоятельно в разных вариациях. К примеру, возьмите любые креветки, кальмары, мидии, осьминоги, каракатицы, крабы, морские гребешки. Если для вашего региона это экзотика, используйте кальмары, креветки и филе лосося. Из цитрусовых можно также брать папайю. Попробуйте приготовить салат, заменив цитрусовые яблоками, манго и/или консервированными ананасами.

мякоть из долевых обочек, удалить косточки. У вас должны получиться дольки, очищенные от пленок и семян. В процессе очистки постарайтесь сохранить выделившийся из фруктов сок. ⑤ Смешать морепродукты и дольки цитрусовых. ⑥ Из обрезков кожуры и пленок выжать сок, смешать его с выделившимся во время чистки и заправить им салат. ⑦ Поставить салат в холодильник на 15 минут. ⑧ При подаче выложить на листья салата.



**Этот салат подходит для праздничной трапезы во время двенадцатых и великих праздников, попадающих на многодневные посты или постные дни — среду и пятницу.** Для русской кухни морепродукты все равно являются некоторой экзотикой, несмотря на то что их сегодня можно купить почти в любом магазине. К тому же стоят они едва ли не дороже мяса. Так что во время поста их желательно готовить только по праздникам, иначе смысл поста, на мой взгляд, теряется. Это греческий устав приравнивает морепродукты к морским растениям и не запрещает употреблять их в субботу и воскресенье, когда разрешается масло. Но мы-то с вами живем не в Греции, так что давайте придерживаться устава русского.





## ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

НА 4 ПОРЦИИ

- замороженная смесь морепродуктов 1 кг или тигровые креветки 10 шт., морские гребешки 6 шт., тушка кальмара 1 шт., очищенные мидии 12 шт., мелкие осьминоги 7 шт.
- сок ½ лимона
- салат лолло росса, фрилис или оклиф 4 листа
- соевый соус 1 чайная ложка
- оливковое масло
- соль

### ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ:

① Смесь морепродуктов разморозить, отжать от воды. ② Листья салата вымыть и обсушить на полотняной салфетке. ③ Обжаривать морепродукты на раскаленной сковороде на оливковом масле 5–7 минут, снять с огня, немного посолить. Добавить соевый соус, перемешать. ④ Выложить горкой в салатник на листья салата, сбрызнуть соком лимона.

### ВТОРОЙ ВАРИАНТ:

① Тигровые креветки очистить от панциря, надрезать вдоль спины, вынуть кишечник. ② Морские гребешки разрезать пополам. ③ Тушку кальмара ошпарить, очистить от кожи и внутренностей, нарезать кольцами. ④ Мидии и осьминоги оставить целыми. ⑤ Морепродукты быстро обжарить на гриле или на сковороде на оливковом масле, смешать, заправить соком лимона и соевым соусом. ⑥ Выложить горкой в салатник на листья салата. Подавать салат теплым.



30 МИНУТ

### Нельзя не сказать несколько слов о ценности морепродуктов для здоровья.

Наибольшую пользу они приносят сердечно-сосудистой системе, так как богаты полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6. Помимо того, морепродукты помогают нормализовать пищеварение и обменные процессы.

Природный белок, содержащийся в морепродуктах, легко усваивается.

Йод и железо, которые входят в состав всех морепродуктов, способствуют нормальной работе головного мозга и щитовидной железы. Не рекомендуется использовать морепродукты сырыми, так как несвежими легко отравиться.



246

*ЗАКУСКИ*





### **ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ**

с. 60  
Рулетики из баклажанов  
с грецкими орехами

с. 62  
Канapé с красной икрой

с. 63  
Канapé с лососевым тартаром

с. 66  
Фаршированный судак

с. 68  
Рулет из судака с креветками


с. 69  
Рыбный холодец

с. 71  
Заливное из лососевых

### **ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ**

с. 72  
Жюльен из белых грибов

с. 73  
Рулетики из кабачков  
с лососем







## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

### РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

НА 3 ПОРЦИИ (12 ШТ.)

- баклажан 1 шт.
- очищенные грецкие орехи 1 стакан
- чеснок 1 зубчик
- кинза 1 веточка
- растительное масло
- соль

① Баклажан нарезать вдоль на пластины толщиной 2 мм, обжарить их с двух сторон на растительном масле, выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить излишек масла. ② Грецкие орехи перебрать, так как в них часто попадают скорлупки.



Баклажаны лучше использовать молодые, плотные, среднего размера. В состав ореховой пасты можно добавить немного тушеного и измельченного шпината, отжатого от жидкости. При подаче по желанию можно посыпать рулетики зернами граната.

Орехи измельчить в мясорубке или блендером в однородную массу. ③ Чеснок очистить и мелко порубить. ④ Кинзу вымыть, обсушить на полотняной салфетке и мелко нарезать. ⑤ К орехам добавить чеснок, кинзу, соль по вкусу и тщательно перемешать. ⑥ На каждую пластину баклажанов положить 1–2 чайные ложки ореховой пасты, свернуть рулетики, охладить их в холодильнике.

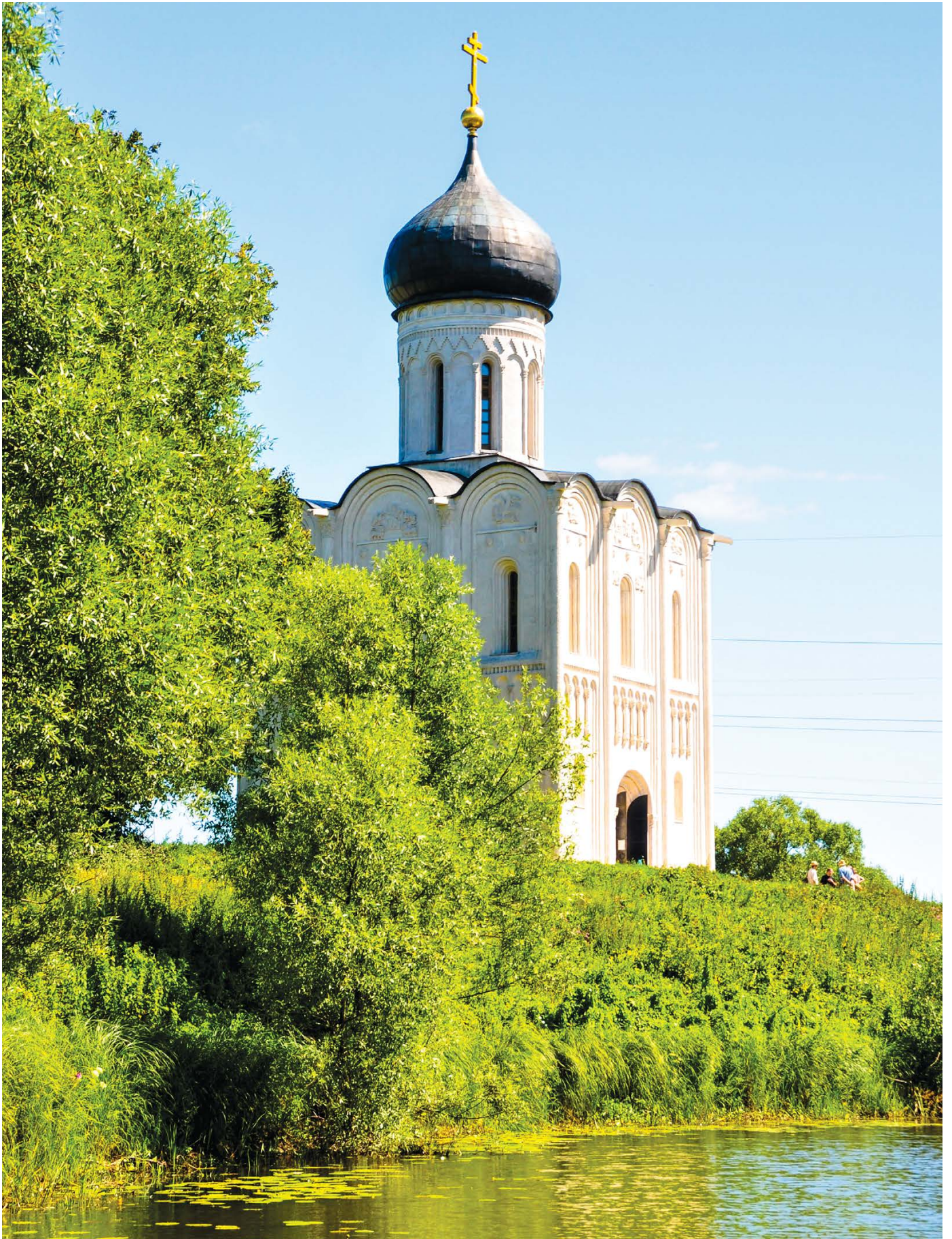


**Эта постная закуска — отечественный реверанс грузинской кухне.**

Конечно, оригинал гораздо острее, но у нас вариант для поста, а в это время мы стараемся избегать острого и пряного. О пользе баклажанов я уже говорил, теперь буквально пара слов о грецких орехах — они защищают сердце, стимулируют работу мозга и улучшают сон.

На фото справа:  
Храм Покрова на Нерли (Владимирская область)









## КАНАПЕ\* С КРАСНОЙ ИКРОЙ

НА 5 ПОРЦИЙ (10 ШТ.)

- икра красная (лососевая)  
1 банка (120 г)
- хлеб белый (пшеничный)  
½ буханки или ½ батона
- спред (на растительном масле) 100 г



Вместо красной (лососевой) икры можно использовать любую рыбную икру — щучью, минтая, трески, палтуса.

Если у вас есть тостер, ломтики хлеба лучше чуть-чуть подсушить — до легкого хруста, но не зажаривать.

- ① Хлеб, срезав корки, нарезать ломтиками толщиной 1 см, а затем прямоугольниками размером примерно со спичечный коробок (5×3 см).
- ② Кусочки хлеба намазать тонким слоем спреда, затем разложить икру (примерно по 1 чайной ложке).



**Эту закуску можно подавать в праздничные дни, когда допускается рыба, или на трапезе в Лазареву субботу.** Соленая икра — традиционно русский продукт. Интересно, что в Америке красную икру не признают и не едят, презрительно называя ее «рыбьи яйца», а вот черную, наоборот, считают невероятно изысканным деликатесом, и встретить ее можно только на приемах самого высшего уровня. В России до революции черную икру употребляли в гораздо больших количествах, нежели красную, которая была, видимо, мало распространена, в отличие от той же щучьей. Известный современный исследователь русской кухни шеф-повар Максим Сырников пишет следующее: «Есть любопытный документ начала XVI века. Служивые люди писали из Тобольска первому Романову — Михаилу Федоровичу, что из-за неурожая дошли до крайней степени бедности. И вынуждены добавлять в муку... сушеную осетровую икру, отчего их хлеб пахнет рыбой».

\* Канапе (от фр. сапарé — «крошечный») — это мини-бутерброды различной формы, обычно толщиной 0,5–1,5 см и шириной или диаметром 3–4 см. Готовят их из хлеба и любой снеди (рыбы, мяса, сыра), а затем насаживают на шпажки (атле).





## КАНАПЕ С ЛОСОСЕВЫМ ТАРТАРОМ

НА 5 ПОРЦИЙ (10 ШТ.)

- филе слабосоленого лосося (без кожи и костей) 100 г
- кислое яблоко ¼ шт.
- красный репчатый лук (некрупный) ½ шт.
- мягкая горчица ½ чайной ложки
- укроп 2 веточки
- цельнозерновой хлеб ½ буханки или ½ батона

① Хлеб, срезав корки, нарезать ломтиками толщиной 1,5 см, а затем квадратами со стороной 6 см. Квадраты разрезать по диагонали на две части, чтобы получились треугольники.



Вместо лосося можно использовать любую другую слабосоленую рыбу. Укроп попробуйте заменить рукколой или кресс-салатом. Для канапе можно использовать не только цельнозерновой, но и белый (пшеничный) или черный (ржаной) хлеб. Если у вас есть тостер, ломти хлеба лучше чуть-чуть подсушить — до легкого хруста, но не зажаривать.

- ② Филе лосося порубить ножом так, чтобы получились очень мелкие кубики. ③ Яблоко очистить от кожи и семян, порубить очень мелкими кубиками. ④ Красный лук очистить, ополоснуть холодной водой, порубить очень мелкими кубиками. ⑤ Смешать лосось, яблоко и лук, добавить горчицу, тщательно перемешать. ⑥ На каждый треугольник хлеба равномерно выложить готовый тартар, украсить веточками зелени.

**Слово «тартар» в современной кулинарии имеет два значения.**

Первое — соус тартар (франц. *sauce tartare*) — классический французский холодный соус, который подают к различным рыбным, мясным и овощным блюдам. Рецепт приготовления соуса тартар был создан в XIX в. французскими поварами, и одним из его ингредиентов был мелко рубленый зеленый лук. И второе значение — бифштекс по-татарски (*steak tartar* или *steak à la tartar*) — блюдо из сырого мяса, мелко рубленного ножом, которое подается с яичным желтком и разными вариантами специй. Вот почему если в названии блюда есть слово «тартар», то подразумевается, что продукт нарублен на очень мелкие кусочки. Тартар можно делать почти из любых продуктов. Представляю вашему вниманию рыбный тартар. Можно сказать, что это и блюдо, и соус одновременно.







Фаршированный судак, см. рецепт на с. 66

**Фаршированный судак —  
это действительно настоящее  
праздничное блюдо.**

*Его приготовление потребует от вас определенного мастерства и много времени, но такая закуска может стать изюминкой вашего праздничного постного стола и вызвать восхищение гостей. Таким способом можно приготовить не только судака, но и щуку, берша, очень крупного окуня.*





## ФАРШИРОВАННЫЙ СУДАК

НА 8 ПОРЦИЙ



- тушка судака 1 шт. (около 1,5 кг)
- филе судака 500 г
- сладкий желтый и красный перец по 1 шт.
- растительное масло
- укроп 3 веточки
- соль
- молотый черный перец
- ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:**
- сладкий желтый и красный перец по 1 шт.
- лимоны 3 шт.
- огурцы 4 шт.
- помидоры 4 шт.
- московский салат или лолло росса 1 пучок
- петрушка и фиолетовый (красный) базилик по 1 небольшому пучку
- оливки или маслины без косточек 1 банка (240 мл)
- спред (на растительном масле) 100 г

① Судака очистить от чешуи, удалить жабры, по желанию отрезать ножницами спинной гребень и плавники, не потрошить. Брюхо у судака должно остаться целым. Очень осторожно тонким острым ножом сделать продольные надрезы со спины вдоль хребта. Прорезать тушку

Судака можно не запекать, а отварить в духовке в лотке. Для этого вместо фольги его нужно очень плотно завернуть в пищевую пленку. Чтобы «разрисовать» судака, можно использовать не спред, а постный майонез.

Украшения можно сделать и из других овощей. Например, морковь, кабачки, цукини можно карбовать (сделать «солнышки») или выточить из них «чесночки».

Из картофеля легко выточить «груши» или «бочонки» и отварить их. Кольраби, зеленую редьку и репу хорошо нарезать кружочками или дольками. Дайкон можно нарезать вдоль длинными тонкими полосками и свернуть их рулетиками, внутрь которых поместить веточки зелени. Из редиса можно вырезать «короны». Хорошо использовать для украшения из сырых яблок «лебедя». Апельсины можно нарезать кружочками или дольками и обложить ими судака.

вглубь до позвоночника и ножницами перерезать позвоночник у головы и хвоста. Вдоль ребер прорезать судака до брюха с двух сторон, стараясь при этом не прорезать кожу. Аккуратно извлечь из судака позвоночник и все внутренности. Промыть рыбу внутри холодной водой. Положить тушку на бок и осторожно срезать внутри мясо, оставшееся на коже. Перевернуть судака на другой бок и проделать то же самое. Из получившегося «чехла» от судака удалить все оставшиеся большие и мелкие кости. ② Извлеченное из судака мясо очистить от костей, добавить к нему филе судака и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Фарш посолить и поперчить. ③ Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, промыть внутри, обсушить, нарезать мелкими кубиками. ④ Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. ⑤ Перец и укроп добавить в фарш и перемешать. ⑥ Плотно набить тушку судака фаршем, спинку зашить нитками или скре-

## закуски



пить зубочистками, перевязать, чтобы края кожи на спинке не разошлись.

⑦ Судака смазать растительным маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке 40 минут при 150 °С.

⑧ Готового судака освободить от фольги и охладить.

⑨ Подготовить украшения из овощей следующим образом. Из сладкого перца вырезать зубчатые «плавники». Огурцы нарезать под углом длинными ломтиками или вырезать из них «короны», «елочки» или другие украшения. Помидоры нарезать дольками или вырезать из них «короны» или «розы». Лимоны нарезать тонкими кружочками и каждый кружочек надрезать до середины. ⑩ Спред поместить в кондитерский мешок. ⑪ Листья салата, петрушку и базилик вымыть и обсушить на полотняной салфетке. ⑫ Блюдо для рыбы (овальной формы) выложить листьями салата, на них уложить готового судака. Нарезать тушку острым ножом поперек под углом 45° на кусочки толщиной 1–2 см.



Вместо свежих овощей и фруктов можно использовать соленые, маринованные огурцы, помидоры, перец, патиссоны, баклажаны, целые грибы, морковь по-корейски, черемшу, спаржу, артишоки, зеленый горошек.

Еще один вариант украшения — постамент из черного (ржаного) хлеба. Для этого хлеб разрезать вдоль пополам, положить обе половины вдоль одной линией, мякиш промять внутрь по форме тела судака, уложить судака на постамент. Постамент обложить листьями салата, а судака — отварными раками, поставив их на хвосты, а клешнями зацепив за брюхо судака. Оставшийся от судака хребет не выбрасывайте, а используйте для приготовления рыбного бульона.

⑬ При помощи кондитерского мешка нарисовать тонкой струей спреда спинку, бока и морду судака. Лимоны слегка развернуть надрезанными половинками в разные стороны и закрепить при помощи шпажек или зубочисток на спинке судака. Если используются зубочистки, наколоть сверху на каждую маслину или оливку. Обложить судака с боков огурцами и помидорами, маслинами или оливками. Прикрепить к рыбе плавники из перца. Вместо глаз можно вставить оливки. На голову можно прикрепить шпажкой «корону», вырезанную из перца, огурца или помидора. Закончить зеленью и базиликом.





## РУЛЕТ ИЗ СУДАКА С КРЕВЕТКАМИ

НА 6 ПОРЦИЙ

- филе судака 400 г
- филе лосося 200 г
- мелкие очищенные замороженные креветки 150 г
- растительное масло
- сушеный базилик
- соль
- молотый черный перец

① Из филе судака и лосося удалить кости. Дважды пропустить оба вида филе через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, поперчить, добавить щепотку базилика, перемешать. ② Креветки разморозить, прогреть в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты, охладить. ③ Креветки добавить в фарш, перемешать. ④ Прямоугольный кусок фольги смазать растительным маслом. На один



Для рулета вы можете использовать любую белую рыбу и любую рыбу лососевых пород. Можно взять и более двух видов рыбы, желательнее только, чтобы одна из них была жирной. Для начинки можно использовать не только креветки, но и другие морепродукты, например мидии. Чтобы рулет был красивым на разрезе, можно к основным ингредиентам добавить нарезанный кубиками сладкий перец разных цветов, каперсы, нарезанные кружочками оливки и маслины. Подавать рулет можно на листьях салата, украсив зеленью.

край выложить фарш слоем 3–4 см, разровнять его. Затем очень плотно завернуть фарш в фольгу так, чтобы внутри рулета не осталось пустот. Скрутить фольгу, как фантик у конфеты, с обоих концов рулета. Начать скручивать надо одновременно с обоих концов, при этом один конец скручивать по часовой стрелке, другой — против часовой. Это еще больше уплотнит рулет, и он не развернется во время запекания. ⑤ Готовый рулет положить на противень и поставить в духовку, разогретую до 160 °С, на 30 минут. ⑥ Готовому рулету дать остыть, затем вынуть его из фольги. Нарезать рулет поперек под углом на куски толщиной 0,5–1 см.



**Из толкового словаря Ожегова:** «Рулет — (фр. roulette) — 1. Кушанье из рубленого мяса с фаршем, в форме длинного округлого куска. 2. Кондитерское изделие из теста со сладкой начинкой, завернутого в несколько слоев. 3. Окорок, из которого вынута кость». У всех трех значений этого слова есть нечто общее — некое блюдо вытянутой формы с начинкой. И если поначалу несладкие рулеты были исключительно мясными блюдами, то со временем их стали делать и из курицы, и из рыбы. Вот такой рыбный вариант я и хочу вам представить.





## РЫБНЫЙ ХОЛОДЕЦ

НА 12 ПОРЦИЙ

- вода 3 л
- тушка судака или линя 1 шт. (около 1 кг)
- филе горбуши 300 г
- репчатый лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- чеснок 3 зубчика
- укроп или петрушка 1 пучок
- лимон 1 шт.
- лавровый лист 3 шт.
- душистый перец горошком 6–8 шт. (для бульона)
- соль

① Судака или линя выпотрошить, удалить жабры, но не чистить (именно чешуя и кости рыбы при длительной варке выделяют желеобразное вещество). ② Залить рыбу холодной водой, поставить на огонь. ③ Лук и морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на 3–4 части, обжечь на конфорке. ④ Зелень вымыть, отделить листья от стеблей. Стебли положить в бульон вместе



Для бульона очень хорошо использовать рыбью мелочь, особенно окуней и ершей (выпотрошенных и без жабр, но не очищенных от чешуи). Можно варить бульон и из отходов от разделки тушек крупной рыбы.

с луком, морковью, лавровым листом и душистым перцем. ⑤ Когда бульон закипит, снять с него пенку, убавить огонь и варить рыбу на очень слабом огне 3 часа. ⑥ Отварить филе горбуши и размять его руками на части. Если филе было с костями, кости удалить. ⑦ У лимона срезать ножом кожуру, разрезать лимон на дольки, удалить

косточки и срезать перегородки так, чтобы осталась чистая мякоть. Нарезать дольки кубиками. ⑧ Чеснок очистить и порубить. ⑨ Листья петрушки и укропа мелко нарезать. ⑩ Готовый бульон процедить через марлю или сито, посолить, добавить рубленый чеснок и прокипятить. ⑪ У судака или линя отделить мясо от кожи и костей, смешать его с горбушей. ⑫ В квадратный эмалированный лоток поместить рыбную смесь, посыпать ее кубиками лимона и зеленью. Залить смесь бульоном так, чтобы он покрыл ее на 1–2 см. ⑬ Убрать лоток с холодцом в холодильник и держать там, пока бульон не застынет. ⑭ После того как холодец застыл, его можно хранить в холодильнике. Время застывания холодца зависит от степени концентрации бульона.



Когда слышишь слово «холодец», в воображении сразу возникает аппетитный кусочек студня из свинины, поданный с хреном или горчицей. Но поскольку мясо в пост не едят, то давайте приготовим холодец из рыбы.



**Какое русское застолье обходится без заливного?** Это одно из старейших блюд русской постной кухни, которое даже в советский период не утратило своих позиций на нашем столе и, более того, нашло свое отражение в «важнейшем из искусств» — кино. Фраза про заливную рыбу из любимого фильма россиян «Ирония судьбы, или С легким паром» давно уже обрела статус народного фольклора. Хотя, конечно же, от этого само блюдо не стало у россиян менее любимым и по-прежнему часто появляется на праздничном столе. Хочу обратить ваше внимание, что мы готовим заливное без желатина. Так, как готовили его исстари.





## ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЛОСОСЕВЫХ

НА 12 ПОРЦИЙ

- вода 3 л
- тушка судака или линя 1 шт. (около 1 кг)
- филе рыбы лососевых пород (семги, форели, горбуши, нерки, кижуча и т. д.) 600 г
- репчатый лук 1 шт.
- оливки без косточек 6 шт.
- петрушка 1 пучок
- лимон 1 шт.
- лавровый лист 3 шт.
- перец душистый горошком 6–8 шт. (для бульона)
- соль

① Рыбный бульон для заливного сварить таким же способом, что и в предыдущем рецепте, но без добавления моркови, так как она дает красноватый оттенок, а желе у заливного должно быть чистым и прозрачным.

② Филе рыбы лососевых пород без кожи и костей нарезать квадратными кусками со стороной 4–5 см, толщиной не более 1 см и весом около 50 г.

③ Отварить нарезанные куски рыбы в небольшом количестве кипящей подсоленной воды (это удобно сделать в сковороде,



Рыба, оставшаяся после варки бульона, не пригодится для заливного, так как будет сильно разварена. Ее можно использовать для рыбного холодца, супа или салата. Если нет красной рыбы, можно использовать филе любой рыбы, которая есть в наличии. Например, очень вкусным получается заливное из филе судака.

время варки составит около 10 минут). Осторожно вынуть их из воды так, чтобы они не развалились.

④ У лимона срезать ножом кожуру, разрезать лимон на дольки, удалить косточки и срезать перегородки так, чтобы осталась чистая мякоть. Каждую дольку разрезать пополам.

⑤ Оливки нарезать поперек колечками.

⑥ Листья петрушки вымыть, высушить и оставить целыми.

⑦ В квадратный эмалированный лоток уложить рядами куски рыбы, украсить каждый колечком оливок, лимоном и листочком зелени. Залить бульоном так, чтобы он покрыл куски рыбы сверху на 0,5 см. Убрать лоток с заливным в холодильник и держать там, пока оно не застынет.

⑧ После того как заливное застыло, его можно хранить в холодильнике. Время застывания заливного зависит от степени концентрации бульона.







# ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

## ЖЮЛЬЕН ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

НА 6–8 ПОРЦИЙ

- **белые сушеные грибы**  
1 стакан, или  
**замороженные**  
1 пакет (450 г),  
или **свежие 300 г**
- **репчатый лук**  
(некрупный) 2 шт.
- **соевые сливки 1 стакан**
- **пшеничная мука**  
**высшего сорта**  
1 столовая ложка
- **растительное масло**
- **соль**
- **молотый черный перец**

① Сушеные грибы замочить в холодной воде на ночь, промыть в холодной воде, сварить до готовности, откинуть на дуршлаг, отжать от влаги. Если грибы целые, нарезать их небольшими ломтиками. Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, обжарить



Использование свежих или замороженных грибов сокращает время приготовления жюльена, так как их не надо предварительно замачивать.

на сковороде. Замороженные грибы разморозить, откинуть на дуршлаг, тщательно отжать от воды. Если грибы целые, нарезать их ломтиками, обжарить на сковороде, далее готовить жюльен, как описано в рецепте.

- ② Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде на растительном масле. ③ Добавить грибы и обжарить их вместе с луком. ④ Всыпать муку, обжарить все вместе, быстро перемешивая, чтобы мука не успела сбиться в комочки. ⑤ В одном стакане кипятка развести соевые сливки. ⑥ Влить сливки в сковороду, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить, постоянно помешивая, до тех пор, пока жюльен не загустеет. ⑦ Жюльен посолить, поперчить, перемешать, разложить по кокотницам и подавать горячим.



**30 МИНУТ + ЗАМАЧИВАНИЕ**  
**ГРИБОВ 8 ЧАСОВ**

*Жюльен — блюдо хорошо всем знакомое, и его обычно не мыслят без сметаны и сыра. Но с появлением соевых сливок мы решили эту проблему: они или соевое молоко заменят нам сметану. Кстати говоря, сейчас появился даже постный сыр, но это уже, по-моему, профанация поста.*



## РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ЛОСОСЕМ

НА 4 ПОРЦИИ (8 ШТ.)

- филе лосося 200 г
- кабачок (можно цукини) 1 шт.
- растительное масло
- укроп или петрушка 1 веточка
- соль
- молотая смесь перцев



Вместо лосося можно использовать семгу, форель. Подойдет и слабосоленая рыба, но в таком случае ломтики кабачка не солить.

① Кабачок вымыть, нарезать очень тонкими широкими полосками. ② Филе лосося нарезать небольшими брусочками, посолить и поперчить. ③ Завернуть брусочки в полоски кабачка, скотать шпажками, уложить на смазанный маслом противень и запекать 10 минут при 170 °С. ④ Подавать рулетики горячими, украсив зеленью.



30 минут

*Эта закуска родом из Норвегии. Ее можно подавать и горячей, и холодной, но горячая она, на мой взгляд, вкуснее.*



На фото: стены Кирилло-Белозерского монастыря (Вологодская область)



256  
супы  
256







с. 76  
Щи из савойской капусты

с. 78  
Луковый суп

с. 79  
Чечевичная похлебка

с. 81  
Суп из белых грибов  
с перловой крупой


с. 84  
Борщ с фасолью

с. 86  
Овощной суп-пюре

с. 87  
Тыквенный суп-пюре  
с крутонами

с. 88  
Суп с рыбными  
фрикадельками

с. 91  
Рыбная калья





## ЩИ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода или овощной бульон 2 л
- савойская капуста ½ кочана (около 300 г)
- корень пастернака ¼ шт.
- лук-порей (белая часть) 1 стебель
- морковь (небольшая) 1 шт.
- репчатый лук (некрупный) 1 шт.
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- укроп 1 веточка
- соль
- черный перец горошком
- молотый черный перец

① Савойскую капусту промыть в холодной воде и нарезать соломкой. ② Пастернак вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.



Перед приготовлением попробуйте капусту: если она горчит, опустите ее в кипяток на 1–2 минуты и только после этого кладите в бульон. В этот суп можно также добавить картофель, сладкий перец, помидоры. Если вы хотите, чтобы щи получились более сытными, добавьте в них рис, пшено, булгур, кускус или полбу. При этом учитывайте время варки каждой крупы.

③ Лук-порей тщательно промыть в холодной воде (особенно у корней, где бывает много песка), нарезать тонкой соломкой. ④ Морковь и репчатый лук вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой и пассеровать на растительном масле. ⑤ В кипящую воду или бульон положить савойскую капусту, порей, пастернак. Варить 15 минут. ⑥ Добавить в суп пассерованные лук и морковь, соль, пряности, довести до кипения. ⑦ Укроп вымыть, обсушить и порубить. ⑧ Подавать суп с рубленой зеленью.



**Казалось бы, что может быть обыденнее щей?** Это самое распространенное русское первое блюдо, вариантов которого существует великое множество: из свежей капусты, из квашеной, зеленые, серые, супочные, грибные, мясные, куриные, рыбные... Кстати, знаменитые русские кислые щи — это не суп, а род кваса, квасной основы на солоде и ржи, которую либо пили, как напиток, либо использовали для холодного супа наподобие окрошки. Я предлагаю вам современный вариант постных щей — из савойской капусты вместо белокочанной.

ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ  
супы



Щи из савойской капусты, см. рецепт на с. 76





## ЛУКОВЫЙ СУП

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода 2 л
  - репчатый лук 10 шт.
  - пшеничная мука в/с 2 столовые ложки
  - молотый тимьян 1 щепотка
  - растительное масло
  - лавровый лист 3 шт.
  - сахар 1 столовая ложка
  - соль
  - молотый черный перец
- ДЛЯ ГРЕНОК:**
- французский багет ½ шт.

- ① Лук очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать очень тонкой соломкой.
- ② Обжарить лук на масле, добавить сахар и продолжать нагревать лук на слабом огне, пока он не станет темно-золотистым. Когда лук будет почти готов, добавить тимьян и прогреть все вместе еще 5 минут.
- ③ В кипящую воду положить готовый лук, довести



Вместо гренок можно использовать крутоны из белого или цельнозернового хлеба или хлебные палочки.

до кипения, варить 15 минут на слабом огне. ④ Муку обжаривать на сухой сковороде, пока она не приобретет легкий коричневый оттенок. Осторожно, мука не должна подгореть! Когда мука потемнеет, добавить 1 столовую ложку растительного масла и тщательно перемешать венчиком, чтобы не осталось комочков. ⑤ В кипящий суп добавить смесь муки с маслом и постоянно его помешивать, пока он не загустеет. Посолить и поперчить. ⑥ Обжечь на плите лавровые листья, опустить их в суп и сразу вынуть. ⑦ Для гренок багет нарезать ломтиками толщиной 1,5 см. Подсушить в тостере или на сухой сковороде до золотистого цвета. ⑧ При подаче выложить гренки на суп.



40 минут

*Этот суп — гость из Франции — некогда блюдо голодающего простонародья, а ныне признанная классика и непременный атрибут всех французских ресторанов. Конечно, мне пришлось несколько изменить рецепт, адаптировав его к постной кухне, но, уверен, он найдет среди вас своих почитателей.*



## ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода 3 л
- красная или зеленая чечевица 2 стакана
- морковь 1 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- укроп или кинза 2 веточки
- лавровый лист 3 шт.
- чеснок 1 зубчик
- соль
- растительное масло
- черный перец горошком
- молотый черный перец

① Чечевицу перебрать, тщательно промыть. ② Залить чечевицу холодной



Вместо похлебки можно сварить чечевичный суп. Для этого увеличьте на треть количество воды (вместо нее можно использовать овощной или грибной бульон) и добавьте картофель. Свежую зелень можно брать любую на ваш вкус. Вместо корня петрушки подойдет пастернак или корень сельдерея.

водой, добавить очищенный корень петрушки, варить до готовности. В конце варки корень петрушки вынуть из похлебки. ③ Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, пассеровать на масле. ④ Добавить в похлебку лук и морковь, соль, перец, лавровые листья и рубленый чеснок. ⑤ Укроп или кинзу вымыть, обсушить и порубить. ⑥ При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

30 минут

### Немного о том, что такое похлебка и чем она отличается от супа.

Похлебками на Руси назывались простые отвары на воде из одного какого-либо продукта, который придавал блюду основной вкус. Для супа же всегда сначала варится основа — бульон. В похлебку помимо основного продукта могли быть добавлены в небольшом количестве лук, морковь и петрушка, а также пряности, например лавровый лист и перец. Но все они ни в коем случае не пассеровались, так как никакие жиры для похлебки не использовались. Для современной похлебки я рекомендую все-таки пассеровать лук и морковь — во-первых, будет вкуснее, а во-вторых, полезнее — каротин из моркови усваивается только с жирами.



**Это широко известный в монастырях рецепт русской кухни,** пришедший к нам из глубины веков и популярный по сей день. Перловая крупа отлично согревает и насыщает, поэтому она особенно хороша в супах, которые готовят зимой, — ведь именно в это время организму требуется больше энергии. Перловка, как эту крупу обычно называют в народе, чаще всего вызывает сильную неприязнь у людей, за плечами которых детский сад, школа и советская армия, а ведь когда-то она была царским блюдом, недаром ее любил Петр Великий. Перловая крупа богата растительным белком и витаминами, а также лизином — аминокислотой, оказывающей противовирусное действие, особенно в отношении микробов, вызывающих герпес и острые простудные инфекции, поддерживающей жизненный тонус и сохраняющей сердце здоровым.



На фото: часовня над Святым источником на территории Свято-Данилова монастыря (Москва)





## СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода 3 л
- перловая крупа 1,5 стакана
- свежие белые грибы (средние) 8 шт. или сушеные ½ стакана
- репчатый лук 2 шт.
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- укроп 2 веточки
- соль
- душистый перец горошком 7 шт.
- молотый черный перец

① Перловую крупу замочить на ночь. ② Свежие белые грибы очистить, нарезать крупными ломтиками, промыть в холодной воде. Сушеные грибы замочить на ночь, затем промыть. Залить грибы водой, поставить на огонь. ③ Луковицу очистить, разрезать пополам, обжечь на плите, положить в бульон. ④ Довести грибы до кипения, снять пену, уменьшить огонь. Варить на слабом огне 30 минут, постоянно снимая пену. ⑤ Вынуть грибы шумовкой, бульон процедить (лук выбросить).



Этот суп можно приготовить и во время строгого поста, но в таком случае лук не обжаривать, а класть в суп сырым. Вместо свежих или сушеных грибов можно использовать замороженные (300 г). Перед тем как варить бульон, грибы нужно будет разморозить. Из указанного количества ингредиентов получится около 3 л грибного бульона. Его можно сварить заранее, чтобы сократить время приготовления.

Очень рекомендую замачивать перловую крупу перед варкой, так она получается особенно вкусной.

Если сушеные грибы целые, нарезать их крупными ломтиками. ⑥ Перловую крупу промыть в холодной воде, засыпать в кипящую воду, перемешать, откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной воде (таким образом мы удаляем из перловки мучель). ⑦ Довести до кипения 2 л грибного бульона, засыпать в него подготовленную крупу и варить ее почти до готовности. ⑧ Оставшийся лук вымыть и очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. ⑨ Укроп вымыть, обсушить и порубить. ⑩ Когда крупа будет почти готова, добавить грибы и обжаренный лук, соль, перец, лавровый лист, довести до кипения и снять с огня. ⑪ Подавать суп с рубленой зеленью.



1 час 20 минут

+ подготовка 8–12 часов





супы



Борщ с фасолью, см. рецепт на с. 84

**Борщ** — жидкое блюдо на основе свеклы, которая придает ему характерный красный цвет. Это традиционное блюдо восточных славян, главное первое блюдо малороссийской кухни. В России борщи стали готовить примерно в XVI в. Разновидностей борщей так же много, как и русских щей. Но, уверяю вас, такого сытного борща, как борщ с фасолью, вы еще не едали, даром что мяса в нем нет. Я уже отмечал, что фасоль способна заменить мясо, если есть ее с цельнозерновым хлебом. А когда фасоль добавляют в ароматный борщ — это вообще объедение.





## БОРЩ С ФАСОЛЬЮ

НА 8 ПОРЦИЙ

- вода 3 л
- белокочанная капуста  
½ небольшого кочана  
(около 300 г)
- красная сухая фасоль  
1 стакан
- картофель (средний)  
4 шт.
- свекла (средняя) 2 шт.
- морковь (средняя) 1 шт.
- репчатый лук (средний)  
1 шт.
- корень петрушки 1 шт.  
или корень пастернака  
¼ шт.
- укроп или петрушка  
3 веточки
- растительное масло
- столовый уксус (9%)  
1 чайная ложка или сок  
½ лимона
- томат-паста 1 столовая  
ложка
- лавровый лист 3 шт.
- чеснок 1 зубчик
- сахар
- соль
- черный перец горошком  
5–7 шт.
- молотый черный перец



В летний период хорошо добавить в борщ помидоры и сладкий перец, но при этом нужно исключить томат-пасту. Помидоры и перец необходимо нарезать и спассеровать вместе с луком и морковью. Чтобы сократить время приготовления, можно использовать консервированную фасоль вместе с заливкой. Достаточно 1 банки (около 400 мл).

① Фасоль перебрать, тщательно промыть в холодной воде, слить воду. Залить фасоль еще раз холодной водой, оставить на ночь. ② Утром фасоль промыть в холодной воде, залить 3 литрами воды и варить почти до готовности. Когда фасоль почти сварится, добавить тертый корень петрушки или пастернака и варить до готовности. ③ Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Залить свеклу 2 стаканами холодной воды, добавить уксус или лимонный сок, довести до кипения, уменьшить огонь. Тушить свеклу на очень слабом огне до готовности. (Уксус или лимонный сок добавляют в свеклу для того, чтобы она не потеряла цвет). ④ Капусту вымыть, очистить, нарезать соломкой. ⑤ Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими брусочками, положить в миску с холодной водой, чтобы картофель не потемнел. ⑥ Лук очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать полукольцами.



## супы



⑦ Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на мелкой терке. Лук и морковь пассеровать на растительном масле, добавить томат-пасту и сахар, пассеровать на слабом огне еще 10 минут. ⑧ Чеснок очистить и порубить. ⑨ В кипящий бульон с фасолью добавить капусту, довести до кипения. ⑩ Добавить картофель, довести до кипения, варить 8 минут. Положить пассе-

рованные лук и морковь, довести до кипения, снять с огня. ⑪ Влить тушеную свеклу, перемешать, добавить соль, молотый перец и перец горошком, обожженный на плите лавровый лист (при подаче его надо вынуть из борща). ⑫ Добавить в борщ по вкусу соль, сахар, уксус. Вкус должен быть кисло-сладко-соленый, с привкусом чеснока и копчености (от жже-

ного лаврового листа), при этом он будет слегка приглушен фасолевым бульоном. ⑬ Борщ очень быстро довести до кипения и сразу снять с огня, так как при длительном нагреве он может потерять свой свекольный цвет. ⑭ Укроп или петрушку вымыть, обсушить и порубить. При подаче добавить зелень в борщ.

  **1 час 30 минут**  
+ подготовка 8–12 часов



На фото: Борисо-Глебский монастырь под Ростовом Великим (Ярославская область)



## ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода или овощной бульон 2 л
- цветная капуста ¼ кочана
- брокколи ¼ кочана
- свежемороженый шпинат 1 стакан (200 г)
- морковь 1 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- растительное масло
- соевые сливки 1 стакан
- соль
- ДЛЯ ГРЕНОК ИЛИ КРУТОНОВ:**
- белый (пшеничный) хлеб ½ буханки

- ① Воду или овощной бульон вскипятить, всыпать соевые сливки, быстро размешать венчиком, чтобы не осталось комочков.
- ② Цветную капусту и брокколи очистить от листьев, вымыть в холодной воде, разобрать на соцветия.
- ③ Шпинат разморозить.



Этот суп можно готовить из свежих или замороженных овощей. К основным ингредиентам можно добавить стручковую фасоль, бамию, белокочанную, брюссельскую, савойскую капусту, репу, кольраби, а для густоты — картофель. В летний период подойдут любые сезонные овощи. Гренки можно сделать из черного (ржаного) или зернового хлеба.

- ④ В бульон со сливками положить цветную капусту, брокколи, шпинат. Варить овощи на слабом огне, пока они полностью не разварятся.
- ⑤ Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать произвольно, спассеровать на растительном масле.
- ⑥ Добавить лук и морковь в суп, варить еще 10 минут. Посолить, снять с огня.
- ⑦ Измельчить овощи вместе с жидкостью блендером или протереть через конус.
- ⑧ Для гренок или крутонов хлеб, срезав корки, нарезать ломтиками или кубиками, подсушить в духовке до образования румяной корочки.
- ⑨ Подавать суп с гренками или крутонами из белого хлеба.



40 МИНУТ

**Супы-пюре — основа любой диетической кухни.** Они хорошо и быстро усваиваются, а большое их количество поможет вам восполнить недостаток витаминов. Этот суп-пюре — прекрасный вариант для зимних постов — Рождественского или Великого.





## ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С КРУТОНАМИ

НА 6 ПОРЦИЙ

- вода 2 л
  - тыква (небольшая) ½ шт. (500–600 г)
  - соевые сливки ½ стакана
  - соль
- ДЛЯ КРУТОНОВ:**
- белый (пшеничный) хлеб ½ буханки

① Воду довести до кипения, всыпать соевые сливки и быстро размешать венчиком. ② Тыкву очистить, нарезать средними кусками произвольной формы, положить в кипящие сливки, варить до полного размягчения.



В тыквенный суп можно добавить пряности по вашему вкусу — ваниль, гвоздику или корицу. Крутоны можно перемешать с лимонной или апельсиновой цедрой.

- ③ Для крутонов хлеб, срезав корки, нарезать средними или крупными кубиками или брусочками, подсушить в духовке до образования румяной корочки. ④ Когда тыква сварится, снять суп с огня. ⑤ Измельчить тыкву вместе с жидкостью блендером или протереть через конус, посолить. Суп должен быть густым и однородным, без кусочков тыквы. ⑥ Подавать суп с крутонами.



**Это, если можно так сказать, осенне-зимний суп-пюре,**

потому что тыква созревает осенью и может прекрасно храниться всю зиму. Между прочим, тыква с точки зрения ботаники — это ягода, а не овощ. Полезна она чрезвычайно, так как содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, С, D, Е, РР, а также редкий витамин Т, который необходим худеющим, поскольку оказывает влияние на обменные процессы в организме. Кроме того, в тыкве содержатся никотиновая кислота, калий, магний, фосфор, кальций, кремний, медь, клетчатка и растительный белок. Благодаря тому, что тыква богата солями калия и водой, она является мочегонным средством, способствует растворению камней и профилактике камнеобразования в мочевом пузыре и почках.



## СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

НА 8 ПОРЦИЙ

- рыбный бульон 3 л
- картофель 5 шт.
- морковь 1 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- пшенная крупа  
½ стакана
- укроп 2 веточки
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- соль
- черный перец горошком  
5 шт.
- молотый черный перец  
**ДЛЯ РЫБНОГО БУЛЬОНА:**
- вода 5 л
- мелкая рыба (плотва,  
окунь, ерш, уклейка)  
2 кг
- репчатый лук 3 шт.
- морковь 2 шт.
- пастернак, корень  
петрушки или сельдерея  
1 шт.
- укроп или петрушка  
1 пучок  
**ДЛЯ ФРИКАДЕЛЕК:**
- филе горбуши 50 г
- филе судака 50 г
- филе трески 50 г
- репчатый лук ½ шт.
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



Мелкую рыбу можно заменить отходами одной семги — голова, хребет, брюшки, кожа с чешуей — или целой тушкой судака, щуки, налима и т. д.

Суп можно сварить и без пшенной крупы, если вы ее не любите, или заменить ее рисом, мелкими, лучше округлой формы, макаронами из твердых сортов пшеницы, ячневой, перловой, гречневой крупой, чечевицей или булгуром.

- ① Сначала нужно сварить бульон. Для этого рыбу тщательно промыть в холодной воде, выпотрошить, удалить жабры и внутренности, чешую оставить. Выпотрошенные тушки промыть в холодной воде еще раз.
- ② Уложить рыбу в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь. Сразу добавить очищенные белые корни и зелень.
- ③ Лук и морковь вымыть, очистить, разрезать вдоль на три части, обжечь на конфорке плиты, добавить к рыбе. Воду в кастрюле с рыбой довести до кипения, пену снять, варить на очень слабом огне 1 час, постоянно снимая пену.
- ④ Снять готовый бульон с огня, процедить через двойную марлю или через сито.
- ⑤ Рыбу из бульона можно охладить и разобрать на чистое филе. Остатки рыбы, вареные корни, овощи и зелень выбросить. Полученное филе дальше использовать для рыбного супа или как самостоятельное блюдо.
- ⑥ Для фрикаделек филе трех видов рыбы пропустить

## супы



через мясорубку два раза или измельчить блендером до получения однородной массы. **7** Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле.

**8** В рыбный фарш добавить жареный лук, соль, перец, тщательно перемешать.

**9** Из фарша сформовать фрикадельки — шарики 1–2 см в диаметре.

**10** Варить фрикадельки в кипящей подсоленной воде 10 минут, затем

осторожно вынуть их шумовкой так, чтобы сгустки белка остались в воде.

**11** Для заправки картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками. **12** Репчатый лук и морковь вымыть, нарезать мелкими кубиками, пассеровать на растительном масле. **13** Укроп вымыть, обсушить, порубить.

**14** Пшеничную крупу промыть, залить кипятком, слить воду, еще раз промыть (чтобы крупа

не дала горечь). **15** В кипящий рыбный бульон всыпать подготовленную крупу, варить до полуготовности, добавить картофель, варить еще 10 минут. Добавить в суп пассерованные лук и морковь, соль, лавровые листья, перец и довести до кипения.

**16** При подаче в тарелку положить рыбные фрикадельки, налить суп, посыпать зеленью.



2 ЧАСА 30 МИНУТ



**Калья — это традиционное русское первое блюдо.**

Калья бывает мясная, куриная и постная — рыбная. Кстати сказать, современная солянка с каперсами, маслинами и лимоном, та, которую сейчас подают в большинстве ресторанов, как раз по вкусу ближе к калье. Несмотря на то что рыбная калья готовится с солеными огурцами, это не солянка. Давайте посмотрим, чем же они различаются. Отличие первое: солянка готовится из нескольких видов рыбы, а калья — из одного и обязательно жирного. Это может быть палтус, зубатка, лососевые, осетровые, налим, линь и другие. Второе отличие: в калью кладут рыбную икру — лососевых или более доступную палтуса, щуки, судака, минтая. Третье отличие: калья готовится без соленых грибов и капусты. В толковом словаре Даля о калье можно прочитать следующее: «КАЛЬЯ ж. — род борща, похлебка на огуречном рассоле, с огурцами, со свеклой и с мясом, а в пост с рыбой и икрой; похлебка из икры с солеными огурцами». Слово «борщ», скорее всего, подразумевает, что скоромная калья (мясная, куриная) готовилась, возможно, со свеклой и капустой. Рыбная же калья ни свеклы, ни капусты не содержала, а икра в калье является желательным, но не обязательным компонентом. Судя по тому же тексту, возможен был вариант кальи только с икрой, без рыбы.



На фото: Кремль Ростова Великого (Ярославская область), вид с озера Неро

## СУПЫ



## РЫБНАЯ КАЛЬЯ

НА 8 ПОРЦИЙ

- вода 5 л
- форель 1 кг
- соленая икра горбуши 8 ст. ложек
- репчатый лук 4 шт.
- морковь 1 шт.
- соленые огурцы 12 шт.
- каперсы 16 шт.
- оливки и маслины без косточек по 16 шт.
- укроп или петрушка 1 пучок
- лимон 1 шт.
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- соль
- душистый перец горошком 6–8 шт.

① Форель выпотрошить, удалить жабры, но не чистить.

② Залить рыбу водой, поставить кастрюлю на огонь.

③ Одну луковицу и морковь очистить, разрезать вдоль на 3–4 части, обжечь на конфорке. ④ Зелень вымыть, отделить листья от стеблей. Стебли зелени положить в бульон вместе с луком и морковью.

⑤ Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь и варить рыбу на слабом огне 40 минут. ⑥ Готовый бульон процедить, овощи и зелень



Калью можно сварить немного иначе. Разделать рыбу на чистое филе — с целой потрошенной тушки срезать филе, с него — тешу, снять кожу, удалить кости. Филе нарезать кубиками и отварить. Бульон сварить из оставшихся «отходов» — голова, хребет, кожа, теша. Отварное филе положить в калью перед подачей. Вместо икры горбуши можно использовать любую икру лососевых, икру щуки, минтая, палтуса, окуня, судака, трески, сазана. Если икра свежая, ее нужно сначала растереть ложкой и заварить кипятком.

выбросить. ⑦ Рыбу разобрать на кости и филе без костей. Нарезать вареную рыбу крупными кубиками. ⑧ Соленые огурцы нарезать ломтиками, варить отдельно в кастрюле 20 минут на слабом огне. ⑨ Оставшийся лук нарезать полукольцами, затем разрезать их пополам. Нарезанный лук пассеровать на масле. ⑩ У лимона срезать ножом кожуру, разрезать лимон на дольки, удалить косточки и срезать перегородки так, чтобы остались дольки чистой мякоти. ⑪ Зелень мелко порубить. ⑫ Рыбный бульон довести до кипения, положить подготовленные огурцы, пассерованный лук, обожженный лавровый лист, соль, перец. Попробовать на вкус: если суп слишком кислый — добавить сахар, если недостаточно кислый — добавить немного огуречного рассола. ⑬ Перед подачей в тарелки разложить кусочки рыбы, добавить по столовой ложке икры, оливки, маслины и каперсы, 1–2 дольки лимона, налить калью и посыпать зеленью.






266


# горячие блюда



## **БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ И БОБОВЫХ**

- с. 94  
Лук-порей с сельдереем и грибами
- с. 95  
Печеная тыква
- с. 95  
Стручковая фасоль с овощами
- с. 96  
Кускус с овощами
- с. 98  
Перловая каша с грибами
- с. 99  
Солянка из капусты с перцем  
и помидорами
- с. 102  
Солянка с картофелем  
в горшочке
- 





с. 102  
Картофель, запеченный  
«в мундире» с зеленью

с. 103  
Овощи гриль

с. 104  
Картофельное пюре  
с луком-шалотом

с. 106  
Капустные котлеты

с. 107  
Луковые котлеты

с. 108  
Картофельные зразы  
с луком и грибами

с. 110  
Вареники с капустой

с. 111  
Вареники с чечевицей

## **БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ**

с. 112  
Форель с розмарином

с. 113  
Стерлядь в белом вине

с. 114  
Паровые стейки из лосося

с. 116  
Рыбные котлеты

с. 117  
Рыбные пельмени





# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ, ГРИБОВ И БОБОВЫХ

## ЛУК-ПОРЕЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- лук-порей 4 стебля
- стебли сельдерея 8 шт.
- шампиньоны 10 шт.
- чеснок 2 зубчика
- укроп или кинза
- растительное масло
- соль
- молотая смесь  
«пять перцев»

① Лук-порей тщательно промыть, нарезать полукольцами. ② Сельдерей вымыть, нарезать тонкими ломтиками.



К перечисленным овощам вы можете добавить и другие — сладкий перец разных цветов, свежие помидоры или консервированные в собственном соку, кабачки. Из пряностей хорошо подойдут тимьян, розмарин, орегано, базилик или майоран.

- ③ Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками.
- ④ Чеснок порубить.
- ⑤ Обжарить вместе овощи и грибы на масле до готовности, добавить соль, перец, чеснок, перемешать.
- ⑥ Укроп или кинзу вымыть, обсушить, порубить.
- ⑦ Подавать блюдо, посыпав зеленью.



**У лука-порея приятный, чуть сладковатый вкус.** Он стал популярным еще в Древнем Египте. Благодаря римлянам лук-порей приобрел известность в Европе. У этого растения немало лечебных свойств. Его рекомендуют употреблять при нарушении обмена веществ, ожирении, атеросклерозе, ревматизме, камнях в почках. Порей — продукт диетический, он благотворно влияет на органы пищеварения, нормализует работу печени, обладает желчегонным и мочегонным действием.

Для кулинарных целей у порея в основном берут белую часть стебля и молодые листочки. Грубую верхнюю часть хорошо использовать для бульона и соусов, а после варки ее выбрасывают, так как она слишком жесткая и волокнистая. Порей хорошо сочетается с любыми овощами, а также с грибами, с чем вы согласитесь, попробовав это блюдо.



## ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА

НА 8 ПОРЦИЙ

- тыква (небольшая) 1 шт.
- сахар  $\frac{1}{2}$  стакана

① Тыкву очистить, вынуть мякоть и семечки. ② Нарезать тыкву кусками произвольной формы и размера,



Вы можете измельчить готовую тыкву в блендере и получите сладкое тыквенное пюре.

Печеную тыкву можно подавать с медом.

уложить в лоток или на противень, посыпать сахаром. Запекать в духовке 30 минут при 160 °С. ③ Подавать тыкву теплой или охлажденной.



40 минут

**Очень простой рецепт.** Так готовят тыкву, наверное, в любом русском монастыре, на любом приходе. Рецепт отвечает всем канонам поста — простота приготовления, простой продукт, простой вкус.

## СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- замороженная стручковая фасоль 450 г
- сладкий красный перец 2 шт.
- репчатый лук 2 шт.
- морковь 1 шт.
- кинза 2 веточки
- растительное масло
- молотая смесь «пять перцев»
- сушеный базилик
- соль

① Стручковую фасоль разморозить. ② Перец, лук и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой,



Если фасоль слишком жесткая, ее нужно сначала отварить до размягчения, а потом обжарить с овощами. При подаче готовую фасоль можно посыпать кунжутом, очищенными кедровыми орешками, молотыми грецкими орехами или мускатным орехом.

обжарить на растительном масле. ③ Добавить стручковую фасоль, обжаривать около 10 минут. ④ Добавить базилик, подлить немного воды, накрыть крышкой, тушить до готовности еще около 10 минут (фасоль должна остаться немного хрустящей). ⑤ Кинзу вымыть, обсушить, мелко порубить. ⑥ Готовое блюдо посолить, поперчить и подавать, посыпав рубленой кинзой.



30 минут





## КУСКУС С ОВОЩАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- кускус 2 стакана (400 г)
- цукини 1 шт.
- сладкий красный перец 1 шт.
- морковь (средняя) 1 шт.
- репчатый лук (средний) 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- вода или овощной бульон 1 стакан
- куркума или шафран 1 щепотка
- растительное масло
- укроп или петрушка 1 веточка
- соль
- молотая смесь перцев

① Все овощи вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Чеснок порубить.



К этому блюду подойдет любой овощной соус. Вместо кускуса вы можете использовать булгур, ячневую, перловую крупу, рис или полбу, а также менять набор овощей и пряностей по своему вкусу.

② Овощи обжарить в сотейнике или глубокой сковороде на масле, добавляя по очередности морковь, лук, сладкий перец, цукини, чеснок.

③ Добавить в овощи кускус, перемешать, влить воду или овощной бульон, довести до кипения, посолить, поперчить, всыпать куркуму или шафран, перемешать и прогреть.

④ Укроп или петрушку вымыть, обсушить, порубить.

⑤ При подаче посыпать кускус с овощами рубленой зеленью. По желанию оформить зеленым горошком.

40 минут

**Кускус, или кус-кус, — это пшеничная крупа, которую изначально готовили из проса, а в наше время это фактически манная крупа из твердых сортов пшеницы. Очень популярен кускус в Алжире, Тунисе, Ливии и Марокко, а также в некоторых других частях Африки и регионах Ближнего Востока. Несмотря на свою кажущуюся экзотичность, кускус успел прочно занять свое место в современной постной кухне. Предлагаю вам попробовать его с овощами.**



Кускус с овощами, см. рецепт на с. 96



## ПЕРЛОВАЯ КАША С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- перловая крупа 2 стакана
- вода 4 стакана
- шампиньоны 12 шт.
- репчатый лук 3 шт.
- морковь 1 шт.
- растительное масло
- лавровый лист 3 шт.
- укроп 4 веточки
- соль
- молотый черный перец

① Перловую крупу замочить на ночь, после чего промыть в холодной воде. ② Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать дольками, обжарить на масле. ③ Лук и морковь вымыть, очистить, нарезать средними кубиками, обжарить на масле. ④ Взять чугунок, утятницу или глиняный горшочек.



Можно сократить время приготовления этого блюда, если предварительно отварить перловую крупу до готовности в кипящей подсоленной воде. В таком случае в духовке ее достаточно потомить 30 минут при 100 °С. Хорошо использовать вместо шампиньонов свежие или сушеные белые грибы или смесь лесных грибов. Сушеные грибы нужно заранее замочить, промыть, отварить, если грибы целые, нарезать их крупными ломтиками. Полученный грибной отвар залить в чугунок, утятницу или глиняный горшочек вместо воды.

Дно и стенки смазать растительным маслом. ⑤ Положить в подготовленную посуду крупу, грибы, лук и морковь. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист, влить воду. ⑥ Накрыть посуду крышкой, поместить в духовку, разогретую до 180 °С, держать при такой температуре 15 минут. Уменьшить температуру до 120 °С (температура в духовке постепенно снизится) и томить 2 часа. ⑦ При подаче посыпать кашу рубленой зеленью.



**2 часа 20 минут**  
+ подготовка 8–12 часов

### В русской кухне грибы используются с незапамятных времен.

Их ели как самостоятельное блюдо, использовали в супах, начинках, солили, мочили, сушили. В соединении с перловой крупой, да еще томленные, грибы раскроются для вас по-новому. Попробуйте это замечательное блюдо!



## СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

НА 4 ПОРЦИИ

- белокочанная капуста (средняя)  $\frac{1}{4}$  кочана
- сладкий красный и желтый перец по 1 шт.
- помидоры 4 шт.
- морковь 1 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- чеснок 1 зубчик
- укроп 3 веточки
- лавровый лист 2 шт.
- растительное масло
- соль
- молотая смесь «пять перцев»

① Овощи вымыть и очистить. ② Капусту, морковь, лук и сладкий перец нашинковать соломкой.



Белокочанную капусту можно заменить савойской. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные в собственном соку вместе с соком или томат-пасту. В летне-осенний период можно добавить в солянку кабачки, нарезанные соломкой.

- ③ С помидоров снять кожицу, мякоть нарезать дольками. ④ На сковороде с толстым дном обжарить на масле капусту, перец, морковь, лук и помидоры. ⑤ Подлить к овощам небольшое количество воды, добавить лавровый лист. ⑥ Накрыть посуду крышкой, тушить, пока овощи не станут мягкими. ⑦ Зелень вымыть, обсушить и порубить. ⑧ В конце приготовления добавить чеснок, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью.

40 минут

**Это блюдо — вариант на тему «солянка» с южными мотивами.**

Вообще некоторые кулинары считают, что солянку — второе блюдо — правильной называть «селянка». Спорить на подобные темы можно бесконечно, поэтому вместо споров предлагаю вам просто попробовать ее приготовить. Базовым продуктом в этом рецепте является капуста. Добавляя к ней разные овощи, можно почти бесконечно варьировать это блюдо.



ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ  
горячие блюда







Солянка с картофелем в горшочке,  
*см. рецепт на с. 102*

**Как известно, еще в недалеком прошлом** большинство блюд русской кухни готовили в русской печи методом длительного томления. Такой способ приготовления придавал особый вкус всем блюдам. В ходе моих экспериментов в этом направлении родилось несколько рецептов. Все они довольно простые, но требуют времени. Один из таких рецептов предлагаю вашему вниманию.



## СОЛЯНКА С КАРТОФЕЛЕМ В ГОРШОЧКЕ

НА 1 ПОРЦИЮ

- квашеная капуста 200 г
- картофель (средний) 2 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- укроп 3 веточки
- лавровый лист 2 шт.
- растительное масло
- молотый черный перец

① Лук нашинковать соломкой. ② Картофель нарезать брусочками. ③ Лук обжарить на масле. ④ Квашеную капусту, картофель и лук уложить в чугунный или керамический горшочек объемом 500 мл.



Если капуста слишком кислая, предварительно промойте ее в холодной воде и обдайте кипятком, а уложив в горшочек, добавьте немного сахара.

Добавить перец и лавровый лист. ⑤ Подлить к овощам небольшое количество рассола от капусты и воды так, чтобы жидкость покрыла продукты. ⑥ Поместить горшочек в духовку, разогретую до 180 °С, держать 10 минут, затем снизить температуру до 100 °С и томить 1 час. ⑦ Укроп вымыть, обсушить, порубить. ⑧ При подаче посыпать солянку рубленой зеленью.



## КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ «В МУНДИРЕ» С ЗЕЛЕНЬЮ

НА 4 ПОРЦИИ

- картофель 12 шт.
- чеснок 3 зубчика
- укроп 4 веточки
- растительное масло
- соль

① Картофель вымыть губкой с абразивной поверхностью. ② Каждую картофелину вытереть, завернуть в фольгу и запекать в духовке 30 минут при 160 °С. ③ Чеснок очи-



Запекать картофель можно и без фольги. Для этого надо смазать клубни растительным маслом, сразу надрезать крест-накрест и поставить в духовку на 20 минут при 150 °С.

стить и порубить, укроп вымыть, обсушить и порубить. ④ Смешать зелень и чеснок с растительным маслом. ⑤ Готовый картофель вынуть из фольги, надрезать крест-накрест, слегка надавить с боков, чтобы надрез раскрылся. Посолить, полить маслом с зеленью и чесноком.



## горячие блюда



## ОВОЩИ ГРИЛЬ

НА 4 ПОРЦИИ

- **сладкий желтый и красный перец по 2 шт.**
- **помидоры (небольшие) 4 шт.**
- **кабачок (можно цукини) 1 шт.**
- **баклажан 1 шт.**
- **репчатый лук 1 шт.**
- **кинза 4 веточки**
- **растительное масло**
- **розмарин или тимьян**
- **соль**
- **молотая смесь «пять перцев»**

- ① Овощи вымыть, очистить.
- ② Сладкий перец, удалив семена и перегородки, ополоснуть холодной водой, разрезать каждый перец на 4 части. ③ Кабачок и баклажан нарезать кружочками толщиной 0,5 см.



Таким же образом вместе с овощами можно приготовить и шампиньоны. В качестве дополнения к овощам можно подать соевый соус, смешанный с соком лимона в пропорции 1:1. В дни строгого поста овощи готовить на гриле без масла или запечь в духовке, а соус приготовить из грецких орехов, измельчив их в блендере и смешав с небольшим количеством холодной кипяченой воды.

- ④ Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см.
- ⑤ Лук нарезать кольцами толщиной 0,3–0,5 см.
- ⑥ Нарезанные овощи посолить, поперчить, посыпать розмарином или тимьяном, смазать растительным маслом. ⑦ Обжарить овощи с двух сторон на мангале, гриле, сковороде-гриль или обычной чугунной сковороде. Овощи должны остаться немного сырыми, хрустящими. Помидоры обжаривать в последнюю очередь, так как они готовятся очень быстро.
- ⑧ Кинзу вымыть, обсушить, порубить. ⑨ При подаче посыпать овощи кинзой.



**Совершенно нетипичное для русской кухни блюдо, но однако оно прекрасно подходит для постной кухни. Готовятся овощи быстро, поэтому сохраняют витамины. Главное условие — наличие гриля или мангала, но в крайнем случае можно приготовить и на сковороде.**





## КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЛУКОМ-ШАЛОТОМ

НА 4 ПОРЦИИ

- картофель 16 шт.
- лук-шалот 8 шт.
- укроп 4 веточки
- растительное масло
- соль

① Картофель вымыть, очистить и варить в подсоленной воде, пока он не разварится. ② Луковицы шалота очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать мелкими кубиками, обжа-



Пюре можно приготовить и с репчатым луком, и с луком-пореем. Для получения более нежного вкуса пюре можно сделать на основе соевого молока или сливок, добавить растительный спред.

рить на масле до золотистого цвета. ③ Укроп вымыть, обсушить и порубить.

④ С картофеля слить воду, но не полностью, одну четверть оставить. Размять картофель с водой, пюрировать венчиком или блендером.

⑤ Добавить к пюре лук и зелень, посолить, перемешать.



**Картофельное пюре в России считается чуть ли не национальным блюдом,** однако пришло оно к нам из французской кухни (фр. *purée* – жарг. толченка).

А с луком-шалотом обыкновенное пюре получится необыкновенным. Этот лук отличается от обычного репчатого лука большей сахаристостью.

Для того чтобы он полностью раскрыл свой вкус, его обязательно нужно обжарить.

Добавлю, что лук-шалот тоже очень популярен во французской кухне и входит в состав очень многих блюд. Картофельное пюре в Даниловом монастыре является праздничным гарниром. На все большие праздники мы готовим к рыбе только пюре – так оно полюбилось братии. Это наша многолетняя монастырская традиция.



Картофельное пюре с луком-шалотом, см. рецепт на с. 104



## КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ

НА 4 ПОРЦИИ

- белокочанная капуста  
¼ кочана
- морковь 1 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- манная крупа ½ стакана
- вода ½ стакана
- панировочные сухари  
или пшеничная мука  
1 стакан
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

- ① Овощи вымыть, очистить.
- ② Капусту нашинковать мелкой соломкой. ③ Лук нарезать мелкими кубиками.
- ④ Морковь натереть на мелкой терке. ⑤ Капусту, морковь и лук обжарить на масле в кастрюле с толстым дном или в глубокой сковороде. ⑥ Влить воду



Подобным образом можно приготовить морковные, свекольные, картофельные, кабачковые или тыквенные котлеты, в чистом виде или смешанные. Чтобы фарш не прилипал к рукам, смочите их холодной водой или смажьте растительным маслом.

В овощной фарш можно добавлять рубленую зелень и пряности по вкусу. К овощным котлетам подойдут овощные соусы — из шпината, из консервированных помидоров, а также луковый.

и тушить овощи до полного размягчения на слабом огне, накрыв посуду крышкой. Добавить соль и перец по вкусу. ⑦ Постепенно всыпать манную крупу, непрерывно перемешивая овощи венчиком (манная крупа добавляется для связки, чтобы котлеты не разваливались). Получившаяся масса должна быть однородной. ⑧ Охладить овощную массу до комнатной температуры. ⑨ Сформовать из массы котлеты овальной формы, запанировать их в сухарях или муке и поджарить на сковороде с двух сторон до получения румяной корочки.



**В советское время, если верить Ильфу и Петрову,** были очень распространены вегетарианские столовые, так как мясо было в большом дефиците, да и позволить его себе могли немногие. Вот тогда-то и был разработан широкий «репертуар» всевозможных овощных котлет, которые очень пригодятся нам во время поста.



## ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

НА 4 ПОРЦИИ

- репчатый лук (средний) 6 шт.
- пшеничная мука ½ стакана
- укроп 3 веточки
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

① Репчатый лук нарезать очень мелкими кубиками, уложить в дуршлаг, обдать кипятком (это делается для того, чтобы из лука вышла лишняя горечь), дать стечь воде. ② Укроп мелко порубить. ③ Смешать в миске рубленый лук, укроп,



Если луковые котлеты все же разваливаются при жарке, добавьте в луковый фарш немного картофельного или кукурузного крахмала. Это слегка огрубит вкус котлет, но поможет им остаться целыми.

посолить, поперчить, перемешать. ④ В полученную массу всыпать муку, тщательно перемешать. ⑤ Сформовать из фарша небольшие котлеты, очень сильно обжимая их руками. ⑥ Раскалить на сковороде масло и осторожно поджарить котлеты с двух сторон, стараясь делать это так, чтобы котлеты не развалились. ⑦ Луковые котлеты хорошо подавать с овощным соусом, например из моркови, сладкого перца или шпината.

40 минут

**Этот рецепт я взял из сборника рецептов постных блюд Афонских монастырей.** Но немного переработал и адаптировал, чтобы его было удобно готовить на обычной домашней кухне.





## КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ (8 ШТ.)

- картофель 12 шт.
- шампиньоны 6 шт.
- репчатый лук 1 шт.
- панировочные сухари  
½ стакана
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец

① Картофель вымыть, очистить, сварить до полного размягчения, слить с него воду. ② Картофель посолить, размять пестиком или разбить венчиком до образования однородной массы без комков. У вас должно получиться очень крепкое и густое картофельное пюре. ③ Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. ④ Шампиньоны вымыть, нарезать средними кубиками. ⑤ Обжарить лук и грибы на масле, посолить и поперчить.



Для начинки можно использовать зеленый лук, лук-порей, лук-шалот, укроп, кинзу, петрушку, тушеную белокочанную капусту, обжаренный сладкий перец, тушеную морковь, свеклу, шпинат. Подать зразы можно с любым овощным соусом.

⑥ Когда пюре остынет до такой степени, что не будет обжигать руки, разделить его на 8 равных частей. Каждую часть промять руками, скатать в шар, положить на стол или тарелку, посыпанную небольшим количеством панировочных сухарей. ⑦ Шары из пюре расплющить, в центр положить одну восьмую часть фарша, завернуть края, сформовать прямоугольник или овал, запанировать в сухарях. ⑧ Обжарить зразы на разогретой с маслом сковороде до образования золотистой корочки. ⑨ Подавать зразы можно с соусом из шпината или луковым соусом.



**Зразы обычно бывают рыбные с начинкой из лука и яиц.**

Но для поста без рыбы мы придумали особый рецепт — из всеми любимого картофеля, конечно, грибов. Предлагаю вам обычные продукты в необычном сочетании.



Картофельные зразы с луком и грибами, см. рецепт на с. 108



## ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

НА 4 ПОРЦИИ

### ДЛЯ ТЕСТА:

- пшеничная мука  
3 стакана
- вода 1 стакан
- растительное масло  
¼ стакана
- соль

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- белокочанная капуста  
¼ среднего кочана
- репчатый лук 1 шт.
- укроп 3 веточки
- соль
- растительное масло
- молотый черный перец

① Из муки с солью, холодной воды и растительного масла замесить крутое тесто. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не станет очень плотным и эластичным.

② Скатать тесто в два-три колобка и дать ему отдохнуть 30 минут, накрыв влажным полотенцем. ③ Капусту вымыть, очистить, нарезать тонкой короткой соломкой. ④ Репчатый лук очистить, ополоснуть, нарезать мелкими кубиками.



Готовность теста проверить так:  
после легкого нажатия  
на тесто пальцем оно должно  
восстановиться.

⑤ Обжарить вместе лук и капусту, посолить, подлить немного воды, накрыть крышкой, уменьшить огонь и тушить до полного размягчения капусты. Дать массе остыть. ⑥ Стол или доску посыпать мукой. Тонко раскатать тесто и с помощью стакана вырезать круги. В середину каждого круга положить фарш, края защипнуть. ⑦ Отварить вареники в кипящей подсоленной воде до готовности. ⑧ Укроп вымыть, обсушить и порубить. ⑨ При подаче полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

1 час 30 минут

**Вареники пришли к нам из украинской кухни.** Вот как это блюдо упомянуто в «Описании Харьковского наместничества» 1785 года: «К вечеру же по большей части [жители] готовят себе пирошки, называемыя вареники, которых корка из пшеничного или гречишного теста, а начинка из свежаго тварагу, которой называется сыром; и их не пекут, а варят в воде, от чего уповательно они и звание свое получили». Обычно подавать вареники принято со сметаной или сливочным маслом. Но поскольку наши вареники постные, мы можем подать их с жареным луком, растительным маслом или постным майонезом.



## ВАРЕНИКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

НА 4 ПОРЦИИ

### ДЛЯ ТЕСТА:

- пшеничная мука  
3 стакана
- вода 1 стакан
- растительное масло  
¼ стакана
- соль

### ДЛЯ НАЧИНКИ:

- зеленая чечевица  
½ стакана
- репчатый лук 1 шт.
- растительное масло
- укроп 3 веточки
- соль
- молотый черный перец

① Из муки с солью, холодной воды и растительного масла замесить крутое тесто. Тесто вымешивать до тех пор, пока оно не станет очень плотным и эластичным. ② Скатать тесто в два-три колобка и дать ему отдохнуть 30 минут, накрыв влажным полотенцем. ③ Чечевицу перебрать, тщательно промыть, отварить в воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Пропустить чечевицу через мясорубку. ④ Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить.

⑤ Добавить лук в фарш, посолить, поперчить, перемешать. Дать фаршу остыть. ⑥ Стол или доску, на которой будет раскатываться тесто, посыпать мукой. Тонко раскатать тесто и с помощью стакана нарезать круги. В середину каждого круга положить фарш, края защипнуть. ⑦ Отварить вареники в кипящей подсоленной воде до готовности. ⑧ Укроп вымыть, обсушить и порубить. ⑨ При подаче полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.



1 час 30 минут

**Еще один интересный вариант вареников, совсем не типичный,** но очень вкусный. С чечевицей вареники получаются особенно сытными.

Я уже отмечал, что чечевица известна человечеству с самых древнейших времен. И доказательство тому — ее упоминание в Библии. Это знаменитая история о том, как Исав продал Исааку первородство за блюдо из чечевицы «...сказал Исав Иакову: дай мне поесть красного, красного этого, ибо я устал. От сего дано ему прозвание: Едом... И дал Иаков Исаву хлеба и кушанья из чечевицы; и он ел и пил, и встал и пошел; и пренебрег Исав первородство» (Книга Бытия 25:22–34).





# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

## ФОРЕЛЬ С РОЗМАРИНОМ

НА 4 ПОРЦИИ

- форель 4 шт.  
(каждая по 150–300 г)
- розмарин 1 веточка
- лимон 1 шт.
- растительное масло
- соль
- молотая смесь  
«пять перцев»

① Форель очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, ополоснуть холодной водой. ② Форель посолить и поперчить снаружи и внутри, смазать снаружи растительным маслом. ③ Веточку розмарина разделить на 4 части, лимон разрезать на 8 частей.



Подобным образом можно готовить не только форель, но и другую рыбу — сибаса, дораду, барабульку, линя.

Можно запекать форель не только в фольге, но и в бумаге для выпечки, в банановых листьях, в соли, в открытом виде или жарить на сковороде.

④ В брюшко каждой форели вложить по 2 дольки лимона и по 1 части веточки розмарина. ⑤ Взять 4 куса фольги, смазать их небольшим количеством растительного масла. Каждую рыбу завернуть в фольгу, уложить на противень или сковороду, запекать 10–15 минут при 170 °С. ⑥ Готовую форель можно подать с картофелем, рисом, отварными или жареными овощами, отварной спаржей, украсив свежей зеленью.



**Форелью называют много видов лососевых.** Как правило, форель подразделяют на морскую, озерную, ручьевую и радужную. Как и все лососевые, форель отличается повышенной питательной ценностью. Для нашего блюда подойдет самая маленькая форель. Приготовить рыбу таким способом совсем несложно. Я предлагаю готовить ее с розмарином, но если его нет, можно использовать свежий тимьян или сушеный базилик.



## СТЕРЛЯДЬ В БЕЛОМ ВИНЕ

НА 4 ПОРЦИИ

- стерлядь 1 шт.  
(около 1–1,5 кг)
- белое сухое вино 1 л
- картофель (некрупный, одинакового размера) 6 шт.
- пастернак 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- репчатый лук 2 шт.
- укроп 1 пучок
- чеснок 3 зубчика
- растительное масло 50 г
- лавровый лист 6 шт.
- соль
- душистый перец горошком

① Стерлядь выпотрошить, удалить жабры, разрезать брюшко и вилкой вытащить визигу. ② Облить рыбу кипятком и ножом счистить слизь и костяные наросты, плавники и хвост оставить. ③ Посолить рыбу снаружи и внутри, сложить ее кольцом, хвост закрепить под жаберными крышками при помощи зубочисток.

④ В глубокий противень налить немного воды, уложить стерлядь, внутрь кольца положить очищенный репчатый лук, очищенный пастернак, корень петрушки, стебли укропа (зелень укропа оставить для картофеля и украшения готового блюда), душистый перец и лавровый лист. Налить в противень вино, при этом жидкость должна покрыть рыбу наполовину. Если вина не хватило, долить воды.

⑤ Разогреть духовку до 170 °С, поставить рыбу



Оставшийся от стерляди бульон можно, процедив через марлю, использовать для рыбного супа, ухи, рыбной солянки или рыбного соуса.

на 20 минут, при этом каждые 3 минуты нужно поливать стерлядь сверху вином из противня. ⑥ Картофель тщательно вымыть, но не очищать. Надрезать его вдоль крест-накрест, посолить, смазать растительным маслом, запекать «в мундире» 30 минут при 150 °С. ⑦ Чеснок очистить, мелко порубить с половиной пучка укропа, смешать с 1 столовой ложкой растительного масла.

⑧ При подаче стерлядь выложить на большое круглое блюдо, внутрь кольца из стерляди поместить картофель, который предварительно раскрыть, слегка надавив с боков. Картофель полить маслом с зеленью и чесноком. Стерлядь с боков обложить ломтиками пастернака и оставшейся свежей зеленью.



1 час 30 минут

**Стерлядь недаром исстари называют «царской рыбой».** Мясо стерляди очень нежное, гораздо мягче и сочнее прочих осетровых. Кстати, рыба семейства осетровых называлась «красной» — в смысле «красивая, богатая».



## ПАРОВЫЕ СТЕЙКИ ИЗ ЛОСОСЯ

НА 10 ПОРЦИЙ

- лосось 1 шт. (3–4 кг)
- соль
- молотая смесь «пять перцев»

① Тушку лосося очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову, нарезать поперек с костью на куски, получив стейки с косточкой посередине (как на фото, с. 115). Или нарезать стейки без кости. Для этого лосось очистить от чешуи и выпотрошить, разделать на филе с кожей без костей. Положить тушку на бок, острым длинным ножом сделать надрез около жаберных крышек до хребта, развернуть нож параллельно хребту лезвием в направлении хвоста. Резать нужно вдоль хребта к хвосту до конца, пока нож не выйдет из рыбы. Перевернуть рыбу и проделать то же самое с другой стороны. Получится 2 пласта филе и голова с хребтом и хвостом.



Подобным образом можно готовить и другие лососевые — семгу, форель, горбушу, нерку, кижуча, кумжу, хариуса, гольца, омуля, сига, чавычу, палию, нельму, чира, тайменя, ленка. Если нет специальных щипцов для удаления костей из филе рыбы, очень удобно использовать щипчики для бровей, которые наверняка найдутся в косметичке каждой женщины. Голову с хребтом и брюшину оставьте для рыбного бульона или ухи, но обязательно удалите жабры, от них бульон приобретет горечь. Чтобы сократить время приготовления блюда до 15 минут, купите в магазине готовое филе лосося. При приготовлении используйте пряности по вашему вкусу: сушеный или свежий розмарин, тимьян, сушеный базилик.

У каждого филе необходимо срезать брюшину вдоль белой пленки и вытащить кости, отходы при этом составят около 50% от массы рыбы. Таким образом, вы получите 1,5–2 кг филе с кожей.

② Филе нарезать поперек под углом 90° на куски весом 150–200 г.

③ Каждый кусок надрезать посередине поперек до кожи, но не прорезать ее.

④ Сложить каждый кусок пополам надрезом вверх, так вы получите стейк «бабочка». Каждый стейк посолить, поперчить и готовить на паровой бане 15 минут.

⑤ Готовые стейки можно подавать с картофелем, рисом, отварными или жареными овощами, например спаржей. Хорошо подать стейки из лосося с лимоном, украсив свежей зеленью.





ПАРОВЫЕ СТЕЙКИ ИЗ ЛОСОСЯ, см. рецепт на с. 114

**Блюдо праздничное, но очень простое, с его приготовлением справится даже начинающий кулинар. С точки зрения питательной ценности мясо лосося уникально. Оно содержит большое количество жирных кислот омега-3 и богато витаминами А и D. Жирные кислоты оказывают благотворное влияние на сердце, способствуют профилактике и лечению заболеваний системы кровообращения и повышению иммунитета.**





## РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

НА 5 ПОРЦИЙ (10 ШТ.)

- филе горбуши или любой рыбы семейства лососевых 250 г
- филе щуки или судака 250 г
- филе трески, пикши или хека 250 г
- белый (пшеничный) хлеб  $\frac{1}{4}$  буханки
- репчатый лук 2 шт.
- чеснок 5 зубчиков
- панировочные сухари 2 стакана
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



Летом, когда много свежей зелени, можно добавить в рыбный фарш рубленый укроп, петрушку или кинзу. Также в фарш можно добавлять пряности на ваш вкус — орегано, майоран, базилик, красную сладкую паприку. Если добавить в фарш куркуму или шафран, у котлет будет красивый желто-золотистый цвет. Если котлеты показались вам сухими, увеличьте количество хлеба и репчатого лука. Лук в котлеты можно добавлять и сырой, но тогда готовые котлеты нельзя будет оставить на завтра, лук внутри может закиснуть. Если вы хотите приготовить рыбный фарш заранее, а затем, например, заморозить его, в фарш нельзя добавлять сразу хлеб и лук, они закиснут. Их нужно добавить непосредственно перед приготовлением котлет.

① Хлеб замочить в холодной воде, отжать. ② Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. ③ Чеснок очистить и мелко порубить. ④ Филе трех видов рыбы дважды пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, чесноком и размоченным хлебом. ⑤ В фарш добавить соль и черный молотый перец, тщательно перемешать. ⑥ Сформовать из фарша котлеты, запанировать их в сухарях. ⑦ Обжарить котлеты на масле до образования золотисто-коричневой корочки, довести до готовности в духовке в течение 7–8 минут при 160 °С. Подать котлеты можно с любым овощным соусом.



1 час 30 минут



## РЫБНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

НА 4 ПОРЦИИ

**ДЛЯ ТЕСТА:**

- пшеничная мука  
3 стакана
- вода 1 стакан
- растительное масло  
¼ стакана

• соль

**ДЛЯ НАЧИНКИ:**

- филе судака 100 г
- филе лосося 50 г
- репчатый лук 1 шт.
- растительное масло
- укроп 3 веточки
- соль
- молотый черный перец

① Из муки с солью, холодной воды и растительного масла замесить крутое тесто. Тесто вымешивать до тех пор,

пока оно не станет очень плотным и эластичным.

② Скатать тесто в два-три колобка и дать ему отдохнуть 30 минут, накрыв влажным полотенцем. ③ Филе судака и лосося дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, поперчить, перемешать. ④ Репчатый лук очистить, ополоснуть,



Для фарша можно использовать любую рыбу одного вида или комбинации из разных видов рыбы.

нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле. ⑤ Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить. ⑥ Лук и половину укропа добавить в фарш, перемешать. ⑦ Стол или доску, на которой будет раскатываться тесто, посыпать мукой. Тонко раскатать тесто и с помощью стакана вырезать круги. В середину каждого круга положить фарш, края защипнуть. ⑧ Отварить пельмени в кипящей подсоленной воде до готовности. ⑨ При подаче полить растительным маслом и посыпать оставшейся рубленой зеленью.



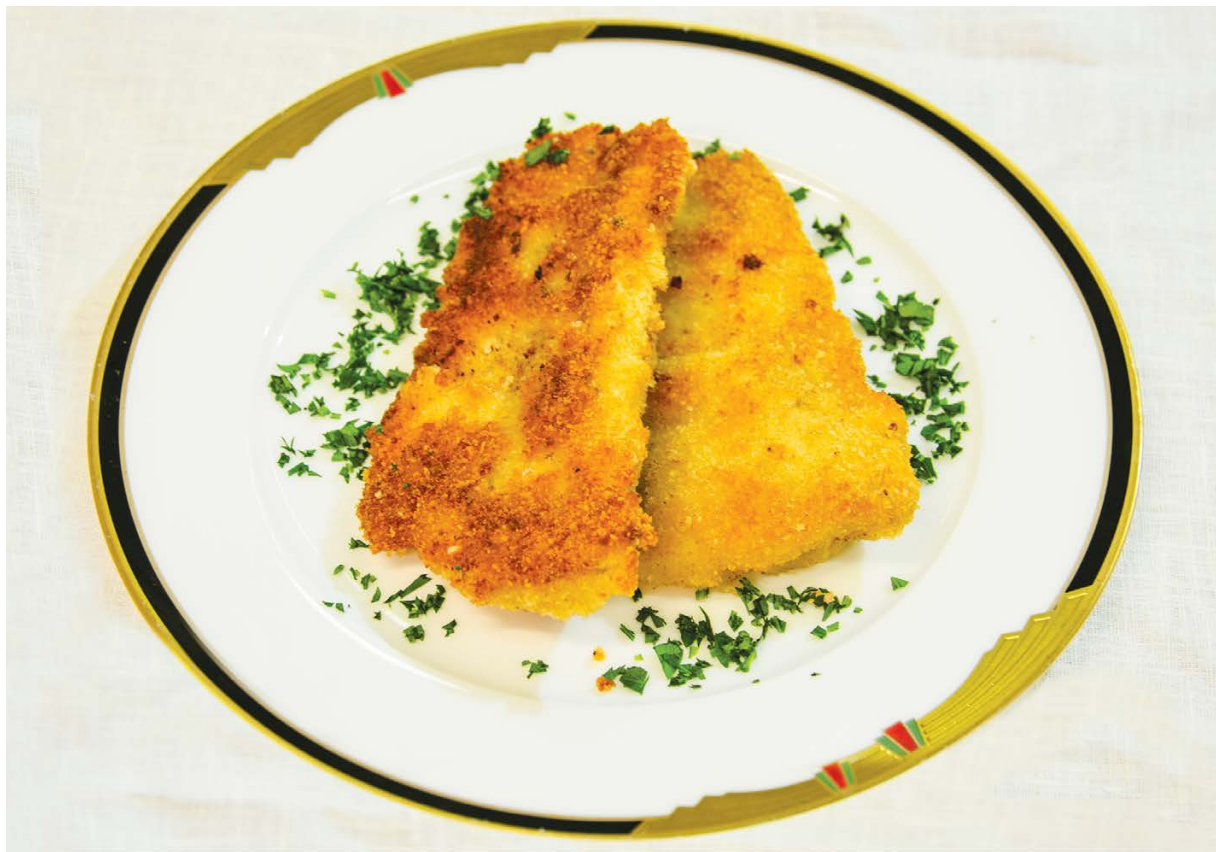
1 час 30 минут

**«ПЕЛЬМЕНИ (искаженное — от пермяцкого пельняни; пель — “ухо,, и нянь — “тесто,,: “тестяное ухо,,). Блюдо, пришедшее в русскую кухню в конце XIV — начале XV в. с Урала и особенно распространившееся после начала колонизации Зауралья. Существовало у народов северо-востока европейской части России — пермяков, коми, удмуртов, а также сибирских татар — как древнейшее ритуальное блюдо. Известно под иными наименованиями также другим финно-угорским народам — мещерякам, марийцам. Весьма возможно, что было занесено на Древний Урал (в Древнюю Пермь) с Востока, из Китая и древнейших государств Средней Азии (как идея), но получило свое развитие и стало международно признанным под своим уральским наименованием...» \***

\* Похлебкин В. В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В. В. Похлебкина. — М.: Центрполиграф, 2008.







Рыбные котлеты, см. рецепт на с. 116

**Такие блюда из рубленого мяса, как котлеты,** были нехарактерны для русской кухни очень долгое время, а массовую популярность они получили только в советское время. Теперь же домашняя кухня немыслима без котлет. Вот почему я предлагаю вашему вниманию постный вариант котлет — из рыбы.

На фото слева: Рождества Пресвятой Богородицы  
Свято-Пафнутьев Боровский монастырь (г. Боровск, Калужская область)





276

# Напитки





с. 122

Ягодный морс

с. 124

Взвар

с. 125

Сбитень

с. 126

Кисель

с. 127

Квас из ржаного хлеба





## ЯГОДНЫЙ МОРС

НА 4 Л

- вода 5 л
- клюква  
или другие ягоды 500 г
- сахар 200 г



Особенно вкусным будет морс, если сварить его вечером и оставить настаиваться до утра. Вкус его будет очень насыщенным. Для морса можно использовать как лесные, так и садовые ягоды — клюкву, бруснику, землянику, морошку, малину, ежевику, черноплодную рябину, смородину, облепиху, тутовник. Можно смешивать несколько видов ягод по своему вкусу. Количество сахара варьируется в зависимости от степени сладости ягод.

- 1 Воду вскипятить.
- 2 Клюкву перебрать, ополоснуть холодной водой.
- 3 Измельчить клюкву в блендере или пропустить через мясорубку, можно растолочь пестиком.
- 4 В кипящую воду всыпать сахар, размешать.
- 5 Засыпать измельченную клюкву, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут.
- 6 Снять морс с огня, дать ему настояться не менее одного часа, процедить.
- 7 Подавать теплым или охлажденным в зависимости от времени года.

2 ЧАСА

### Морсы, как и квасы, относятся к исконной русской кухне

и известны в ней с самых древних времен. Думаю, каждый из нас знает вкус морса с детства. Морс — это очень простой в приготовлении, вкусный и полезный напиток, ведь любые ягоды богаты витаминами, особенно витамином С. Летом морсы пьют холодными, а горячие морсы используют в народной медицине при лечении простудных заболеваний.



Ягодный морс, см. рецепт на с. 122





## ВЗВАР

НА 4 ПОРЦИИ

- вода 1 л
- сухофрукты 1 стакан
- сушеные ягоды ½ стакана
- изюм ¼ стакана
- сахар ½ стакана

**1-й ВАРИАНТ:**

- ① Воду довести до кипения, всыпать сахар, перемешать.
- ② Сушеные фрукты и ягоды перебрать, промыть, положить в сироп и варить на слабом огне 30 минут.
- ③ Снять с огня, поставить в прохладное место и дать настояться 5–6 часов, после чего процедить.
- ④ Пить взвар можно горячим или холодным. По желанию в напиток можно добавить



Можно приготовить взвар из любых сушеных фруктов и ягод. Летом можно использовать свежие фрукты и ягоды, в таком случае их объем должен составлять 50% от объема воды. Если вы готовите взвар с рисом и вином, то его нужно процедить, не остужая, вновь довести до кипения, всыпать промытый рис и варить его почти до готовности. В самом конце варки влить немного сухого или полусладкого вина, довести до кипения и снять с огня, после чего еще раз процедить.

Рис и разваренные фрукты из взвара можно использовать для приготовления сочива или кутьи.

цедру цитрусовых и пряности — корицу, гвоздику, кардамон, сушеную мяту.

**2-й ВАРИАНТ:**

- ① Если же вы собираетесь готовить на меде — сначала сварите сухофрукты.
- ② Остудите отвар до 40°, добавьте мед и перемешайте. После того как вы добавили мед, нагревать взвар не рекомендуется, так как мед потеряет все свои полезные свойства. По сравнению с компотом взвар получается более сладким и концентрированным.



40 минут

**Взвар — особый сладкий напиток, который готовят в Рождественский и Крещенский сочельник.** Его подают вместе с сочивом. Существует мнение, что взвары и компоты из сухофруктов и меда, как и рецепт блинов, были привнесены в русскую кухню в IX веке варягами. «...В Сочельник, под Рождество, — бывало до звезды не ели. Кутью варили из пшеницы, с медом; взвар — из чернослива, груши, шепталы... Ставили под образа, на сено. Почему?.. А будто — дар Христу...»<sup>\*</sup> Взвар готовят на отваре из сушеных фруктов и ягод, подслащенном сахаром или медом.

<sup>\*</sup> Шмелев И. С. Лето Господне.



## СБИТЕНЬ

НА 2 Л

- вода 2 л
- мед ½ стакана
- гвоздика 6 шт.
- корица 1 палочка
- гранулированный хмель 1 чайная ложка
- сушеная измельченная мята 1 чайная ложка
- молотый кориандр 1 щепотка



Гранулированный хмель можно заменить обычным, сушеным, который продается в аптеке.

Если вы хотите сварить сбитень с вином, влейте вместе с медом 1 стакан сухого или полусладкого красного вина или половину стакана кагора. Летом пейте сбитень охлажденным.

- ① Воду довести до кипения.
- ② Добавить пряности и травы, варить на слабом огне 30 минут.
- ③ В конце варки влить мед, размешать, убрать с огня.



40 минут

**Сбитень, или збитень, — старинный русский горячий напиток, впервые упомянутый в летописях в 1128 году. Сбитень готовили кипячением растворов меда и патоки или меда и сахара с разными пряностями и сухими травами: хмелем, мятой, зверобоем, шалфеем, гвоздикой, корицей, кориандром, имбирем, мускатным орехом, душистым перцем, лавровым листом. Сбитни могли быть и хмельные — приготовленные с добавлением вина. Пили их горячими. Приготовлением и торговлей сбитней занимались специальные ремесленники — сбитенщики. Приготавливали сбитень в самоваре, были и целые цеха по приготовлению сбитня — их называли «сбитенные курени». До появления чая на Руси сбитень являлся главным горячим напитком. Появившись в XVII веке, чай практически вытеснил сбитень к XIX веку\*.** Несколько раз мне доводилось готовить сбитень для раздачи его во время городских уличных праздников. Я всегда спрашивал людей: нравится ли им вкус сбитня?

Самым распространенным ответом был примерно такой: «Необычно. Очень сладко!» В наше время большинство людей стремится уменьшить количество сахара в своем рационе, ведь мы, в отличие от людей прошлых веков, знаем, что излишек сахара вреден. Поэтому я решил изменить рецепт сбитня — убрал сахар и патоку и уменьшил количество меда вдвое.

\* Похлебкин В. В. Большая энциклопедия кулинарного искусства. Все рецепты В. В. Похлебкина. — М.: Центрполиграф, 2008.



## КИСЕЛЬ

НА 4 ПОРЦИИ

- вода 1 л
- любые свежие или замороженные ягоды 2 стакана
- сахар  $\frac{1}{2}$  стакана
- картофельный или кукурузный крахмал  $\frac{1}{3}$  стакана

① Ягоды перебрать, промыть, измельчить блендером, пропустить через мясорубку или растолочь пестиком. ② В кипящую воду всыпать сахар, размешать. ③ Добавить протертые ягоды, довести до кипения, варить на очень слабом огне 30 минут. ④ Снять с огня, проце-



Ягодный кисель можно сварить не только из свежих или замороженных ягод, но и из сушеных, протертых с сахаром, из варенья или джема. Если вы варите кисель из варенья или ягод с сахаром, сахар в воду не добавляйте, а положите его в конце, по вкусу, если потребуется. Так же можно сварить кисель из свежих или сушеных фруктов. Сушеные фрукты или ягоды перед варкой необходимо перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 1 час.

дить, снова поставить на огонь. ⑤ Развести крахмал в стакане холодной воды, тщательно размешать до однородного состояния. ⑥ Когда отвар закипит, медленно влить разведенный крахмал, интенсивно помешивая его венчиком, чтобы он не успел свернуться в комок. ⑦ Варить кисель, постоянно помешивая, около 5 минут, пока он не загустеет, снять с огня. ⑧ Подавать кисель теплым.



1 час

## Первое письменное упоминание киселя содержится

в «Повести временных лет», автором которой является монах-летописец Нестор. Согласно летописи, в 997 году Белгород осадили печенегы, и в городе начался голод. Тогда один старец научил народ варить из остатков овса и меда густое варево, которое хранили в колодце. Когда в город пустили для переговоров печенегов, те увидели, как горожане достают из колодца бадью и едят из нее. Решив, что сама земля питает русских из своих недр, печенегы сняли осаду и ушли. На Руси кисели готовили особые мастера — кисельники. Кисели готовили овсяные, гороховые, ржаные, пшеничные. Все кисели, кроме горохового, готовились на закваске. Рецепт ягодного киселя, как и киселя фруктового, сложился лишь в XX веке.



## КВАС ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

НА 5 Л

- хлеб ржаной 1 буханка
- вода 6 л
- сахар 1 стакан
- сухие дрожжи 1 чайная ложка
- изюм 1 столовая ложка

- ① С вечера ржаной хлеб нарезать ломтями, высушить и подрумянить в духовке.
- ② Положить хлеб в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять до утра.
- ③ Утром слить настой в другую кастрюлю, процедив



В квас можно добавить лимон, свежий корень имбиря или мяту. Добавлять эти продукты нужно на второй стадии приготовления, после процеживания.

- его через сито. ④ Всыпать сахар и дрожжи, размешать, дать постоять в тепле до вечера. ⑤ Изюм промыть в теплой воде. ⑥ Разлить квас по бутылкам, добавив в каждую 1–2 изюминки. ⑦ Бутылки плотно закупорить, оставить в кухне в тепле, пока квас не начнет бродить. ⑧ После начала брожения убрать квас в холодильник.



48 ЧАСОВ

**Квас — исключительно русский напиток, не имеющий**

**аналогов у других народов.** Особенно славилась своими квасами монастыри.

У каждого монастыря был свой уникальный рецепт кваса. Существует множество разновидностей кваса: квас как основа для первых блюд (например, кислых щей), белый квас — для окрошек, квасы ягодные, фруктовые, на закваске и дрожжевые. Я привожу самый простой рецепт дрожжевого ржаного кваса, который используют в качестве прохладительного напитка.



**Ольхов, Олег Николаевич.**

О-56 Постные блюда монастырской кухни. История. Традиции. Рецепты / О.Н. Ольхов. – Москва : Эксмо, 2015. – 128 с. – (Кулинария. Авторская кухня).

ISBN 978-5-699-78517-9

Постная кухня из самых первых рук – от шеф-повара Данилова мужского монастыря – редкий случай для обычного издательства и уникальный способ для читателя познакомиться с тем, что и как едят православные священники, прихожане. А также помочь простым невоцерковленным людям, но искренне желающим приобщиться к таинству поста, узнать, как правильно готовить и что есть в дни поста и не навредить здоровью при этом.

УДК 641.56  
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-78517-9

© Ольхов О.Н., текст, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

КУЛИНАРИЯ. АВТОРСКАЯ КУХНЯ

**Олег Николаевич Ольхов**

**ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ  
ИСТОРИЯ. ТРАДИЦИИ. РЕЦЕПТЫ**

Ответственный редактор *Е. Левашева*  
Редакторы *Н. Кузнецова, С. Першина*  
Дизайн макета и обложки *Ю. Анохина*  
Художественный редактор *Е. Мишина*  
Технический редактор *Т. Анохина*  
Корректоры *Л. Воробьева, М. Мазалова*  
Фотографии – *Рутковский В.Е.*

В оформлении переплета использована фотография:  
minadezhda/Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.12.2014. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-78517-9



9 785699 785179 >

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книг





Ягодный морс, см. рецепт на с. 122



Оливье с копченой скумбрией, см. рецепт на с. 52



Солянка с картофелем в горшочке, см. рецепт на с. 102

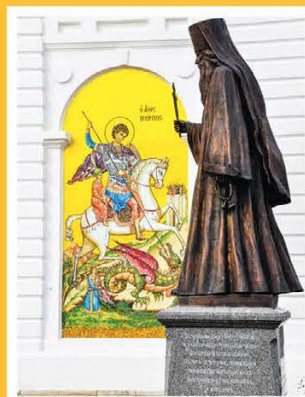
## В ЭТОЙ КНИГЕ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О СОВРЕМЕННОЙ ПОСТНОЙ КУХНЕ.

Моя книга для тех, кто старается соотносить свою жизнь с церковным уставом, готовит постные блюда и хочет расширить свое постное меню.

Я постараюсь ознакомить вас, дорогие читатели, с самыми распространенными и интересными рецептами постных блюд, которые постоянно используются в трапезных разных приходов Русской Православной Церкви. Среди этих рецептов есть блюда русской постной кухни, сохранившиеся с дореволюционной поры, есть и те, которые мы заимствовали из современных кухонь разных народов мира и адаптировали. Русская постная кухня имеет тысячелетнюю историю, и именно она оказала наибольшее влияние на всю русскую кухню в целом.



**ОЛЕГ ОЛЬХОВ,**  
шеф-повар московского  
Данилова мужского  
монастыря



В книге подробно описаны четыре многодневных поста — **Великий, Петров, Успенский и Рождественский**, степени поста, рассказано о том, для чего нужен пост и какие продукты нельзя употреблять во время поста. Приведены церковные праздники с описаниями и датами.

ISBN 978-5-699-78517-9

