



Миллион рецептов

ПОСТНЫЙ СТОЛ



Миллион рецептов

С.М. Жук

ПОСТНЫЙ СТОЛ

аст
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Астрель
Полиграфиздат
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
Ж85

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Серийное оформление
и компьютерный дизайн: *Г.В. Смирнова*

Жук, С. М.

Ж85 Постный стол / С. М. Жук. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 31, [1] с.: ил. – (Миллион рецептов).

ISBN 978-5-17-069972-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-30346-3 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 978-5-4215-1434-3 (ООО «Полиграфиздат»)

Пост накладывает определенные ограничения на использование некоторых привычных продуктов, поэтому многим хозяйкам кажется сложным приготовить постные блюда. В этой книге приведены рецепты различных кушаний. Подробные описания и цветные иллюстрации помогут разнообразить постный стол.

УДК 641
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из цветной капусты	4
Салат из капусты и грибов.....	5
Салат из огурцов с фруктами	6
Салат из кальмаров	7
Салат с отварным судаком	8
Салат из печеной тыквы.....	9
Пшеничная каша с овощами	10
Плов с рыбой и зеленым горошком.....	11
Тушеная капуста с грибами и фасолью	12
Лук, запеченный с грибами и зеленью.....	13
Капустные конвертики с кукурузой	14
Картофельные лепешки с грибами и луком	15
Рагу из картофеля с грибами	16
Отварная рыба с баклажанами.....	17
Жареный минтай с томатно-клюквенным соусом	18
Запеченный судак, фаршированный картофелем	19
Жареный хек с тушеными овощами	20
Рагу из кукурузы и болгарского перца	21
Голубцы из краснокочанной капусты	22
Жареный картофель с капустой и кальмарами.....	23
Сладкий рис с тыквой и яблоками.....	24
Десерт из дыни с лимоном и корицей	25
Десерт из яблок и чернослива	26
Десерт из дыни с яблоками	27
Десерт из печеной тыквы с фундуком	28
Печеные яблоки	29
Десерт из яблок, абрикосов и смородины	30
Желе из черной смородины	31



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется:

- ✓ 600 г цветной капусты
- ✓ 2 стручка болгарского перца (зеленого и красного)
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень укропа
- ✓ листья салата
- ✓ соль



4 порции



35 минут



101 ккал

◆ Капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту, затем откинуть на сито и дать воде стечь.

◆ Выложить капусту на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты.

◆ Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, один стручок нарезать полосками, другой – полукольцами.

◆ Зеленый лук и укроп вымыть, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить, разложить по тарелкам.

◆ Капусту смешать с луком и укропом, выложить на листья салата. Оформить блюдо болгарским перцем.

Этот салат можно приправить свежесжатым соком лайма или лимона.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ГРИБОВ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



98 ккал

- ✓ 400 г краснокочанной капусты
 - ✓ 200 г маринованных грибов
 - ✓ 4 маринованных огурца
 - ✓ 1 красная луковица
 - ✓ 40 мл лимонного сока
 - ✓ 20 мл растительного масла
 - ✓ зелень укропа и петрушки
 - ✓ соль
- ◆ Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.
- ◆ Маринованные огурцы нарезать кружочками. Грибы промыть холодной водой.
- ◆ Смешать подготовленные ингредиенты, заправить салат маслом и лимонным соком и дать настояться в течение 10–15 минут.



В те дни поста, когда не разрешается употреблять в пищу растительное масло, салаты можно заправлять уксусом или соевым соусом.



САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ФРУКТАМИ

Вам потребуется:



2 порции



15 минут



79 ккал

- ✓ 2 огурца
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1 апельсин
- ✓ 2–3 абрикоса
- ✓ 20 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ листья салата
- ✓ соль

◆ Листья салата вымыть. Огурцы вымыть, нарезать кружочками, посолить.

◆ Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать дольками.

◆ Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, полить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком.

◆ Украсить блюдо листьями салата.

Для этого салата рекомендуется взять кислые яблоки.



САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



187 ккал

- ✓ 600 г кальмаров
- ✓ 2 помидора
- ✓ 2 яблока
- ✓ 40 г маслин без косточек
- ✓ 30 мл лимонного сока
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Подготовленные кальмары отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кольцами.

◆ Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Маслины нарезать колечками.

◆ Смешать кальмары с помидорами, яблоками и маслинами, посолить, поперчить.

◆ Заправить салат лимонным соком и оливковым маслом, украсить веточками зелени.



В этот салат по желанию можно добавить свежие или соленые огурцы.





САЛАТ С ОТВАРНЫМ СУДАКОМ

Вам потребуется:

- ✓ 400 г филе судака
- ✓ 100 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 3 моркови
- ✓ 1 дайкон
- ✓ 1–2 зубчика чеснока
- ✓ 30 мл лимонного сока
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



40 минут



218 ккал

◆ Филе судака промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить и нарезать небольшими кусочками.

◆ Морковь и дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть.

◆ Смешать морковь, дайкон, горошек, рыбу и чеснок, заправить салат лимонным соком и растительным маслом, посолить, поперчить.

◆ При подаче к столу украсить блюдо веточками петрушки.

Вместо судака в этот салат можно положить морскую рыбу.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ ТЫКВЫ

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



231 ккал

- ✓ 400 г мякоти тыквы
- ✓ 200 г шампиньонов
- ✓ 200 г маринованной капусты
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 1 луковица
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ соль

◆ Тыкву вымыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на противень, сбрызнуть маслом (30 мл), посолить и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

◆ Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, жарить в оставшемся масле 5–7 минут.

◆ Охлажденные грибы и тыкву смешать с капустой, зеленью и луком. Разложить салат по тарелкам, украсить веточками зелени.



Вместо шампиньонов в этот салат можно положить вешенки.

ПШЕННАЯ КАША С ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



326 ккал

- ✓ 300 г пшена
- ✓ 3 луковицы
- ✓ 2 моркови
- ✓ 2 стручка болгарского перца
- ✓ 70 мл растительного масла
- ✓ соль

- ◆ Пшено перебрать, сварить на воде рассыпчатую кашу.
- ◆ Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать.
- ◆ Морковь и лук (часть лука отложить) жарить на сковороде в растительном масле 2–3 минуты, добавить пшенную кашу, посолить, перемешать.
- ◆ Кашу с овощами выложить в горшочек, поставить на 15 минут в предварительно разогретую духовку.
- ◆ При подаче к столу украсить блюдо луком и болгарским перцем.



Из круп можно готовить разнообразные постные блюда — каши, запеканки, густые супы.





ПЛОВ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Вам потребуется:



6 порций



50 минут



342 ккал

- ✓ 400 г филе сома или судака
- ✓ 300 г риса
- ✓ 200 г свежего или замороженного зеленого горошка
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 луковица
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ сушеный барбарис
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Филе рыбы промыть, нарезать кусочками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды.

◆ Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Затем добавить горошек (свежий предварительно вымыть), промытый рис, барбарис, соль и перец, перемешать.

◆ Залить все горячей водой так, чтобы она на 1 см покрывала продукты, готовить на слабом огне под крышкой 15 минут. Добавить рыбу, аккуратно перемешать, довести плов до готовности на слабом огне.

В некоторые дни постов разрешается употреблять в пищу рыбу. С различными ее сортами можно готовить блюда, которые обычно делают с мясом, например плов, котлеты, рагу.



ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

Вам потребуется:



4 порции



40 минут



276 ккал

- ✓ 600 г капусты
- ✓ 300 г вешенок
- ✓ 200 г мелкой консервированной фасоли
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 2 помидора
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ 70 мл растительного масла
- ✓ листья салата
- ✓ душистый перец горошком
- ✓ соль

◆ Грибы промыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Листья салата вымыть.

◆ Лук и грибы выложить в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты, затем добавить капусту, посолить, приправить душистым перцем, залить все бульоном и тушить под крышкой на слабом огне 15–20 минут. За 5 минут до готовности добавить фасоль.

◆ Готовое блюдо разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, украсить дольками помидоров.

Это блюдо можно приготовить и из квашеной капусты. В этом случае время тепловой обработки рекомендуется увеличить на 20 минут.



ЛУК, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Вам потребуется:



2 порции



40 минут



177 ккал

- ✓ 300 г лука
- ✓ 200 г грибов
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 40 г панировочных сухарей
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Лук очистить, вымыть, нарезать толстыми кольцами, сбрызнуть лимонным соком.

◆ Грибы промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в растительном масле (30 мл). Зелень вымыть, нарубить.

◆ В форму для запекания выложить слоями лук и грибы, посыпая каждый слой зеленью и сухарями. Полить все оставшимся маслом, поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку.

Овощные блюда позволяют разнообразить постный стол. Для приготовления кушаний можно использовать и свежие, и консервированные овощи.



КАПУСТНЫЕ КОНВЕРТИКИ С КУКУРУЗОЙ

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



225 ккал

- ✓ 1 небольшой вилок капусты
 - ✓ 300 г консервированной кукурузы
 - ✓ 2–3 зубчика чеснока
 - ✓ 50 г панировочных сухарей
 - ✓ 60 мл растительного масла
 - ✓ зелень укропа и петрушки
 - ✓ соль
- ◆ Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть.
 - ◆ Капусту вымыть, разобрать на листья, бланшировать их в подсоленной воде 1–2 минуты.
 - ◆ Выложить на каждый лист капусты немного кукурузы, свернуть конвертиком, запанировать в сухарях и жарить на сковороде в растительном масле по 2 минуты с каждой стороны.
 - ◆ При подаче к столу украсить блюдо веточками зелени, чесноком и оставшейся кукурузой.



Вместо кукурузы можно использовать любую другую постную начинку — пассерованные овощи, отварной рис или гречневую кашу, грибы.





КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ГРИБАМИ И ЛУКОМ

Вам потребуется:



4 порции



60 минут



348 ккал

- ✓ 1 кг картофеля
- ✓ 250 г шампиньонов
- ✓ 3–4 луковицы
- ✓ 100 мл растительного масла
- ✓ 50 г муки
- ✓ зеленый лук
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, размять толкушкой, добавив немного картофельного отвара.

◆ Грибы промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и жарить вместе с грибами на растительном масле (30 мл) 5–7 минут. Полученную начинку посолить, поперчить, охладить.

◆ Из картофельного пюре сформовать лепешки, положить в середину каждой немного начинки. Обвалять изделия в муке, жарить на оставшемся масле по 2 минуты с каждой стороны.

◆ Готовые лепешки при подаче к столу украсить зеленым луком и оставшимся жареным репчатым луком.

**Блюда из картофеля будут вкуснее,
если приправить их молотым мускатным
орехом.**



РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ

Вам потребуется:



4 порции



50 минут



432 ккал

- ✓ 8 клубней картофеля
- ✓ 2–3 моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 200 г грибов
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 100 мл грибного бульона
- ✓ листья салата
- ✓ зелень петрушки
- ✓ лавровый лист
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать небольшими кусочками.

◆ Листья салата вымыть, обсушить. Зелень петрушки вымыть.

◆ На сковороде с разогретым растительным маслом выложить лук и грибы, жарить 3 минуты, затем добавить морковь и картофель, посолить, поперчить, перемешать. Положить в сковороду лавровый лист, залить все бульоном и тушить под крышкой до готовности.

◆ При подаче к столу оформить рагу листьями салата и веточками петрушки.

К рагу из картофеля можно подать горчицу или тертый хрен.



ОТВАРНАЯ РЫБА С БАКЛАЖАНАМИ

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



327 ккал

- ✓ 400 г филе морской рыбы
- ✓ 2 баклажана
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 стручок болгарского перца
- ✓ 100 мл растительного масла
- ✓ листья пекинской капусты
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Филе рыбы промыть, отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

◆ Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Листья капусты и петрушку вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать.

◆ Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать, обжарить в растительном масле, посолить и перчить.

◆ Баклажаны и рыбу выложить на тарелки, выстланные листьями капусты, посыпать чесноком, оформить болгарским перцем и веточками петрушки.



**Использование различных специй
и приправ делает постные блюда более
аппетитными.**

ЖАРЕНый МИНТАЙ ПОД ТОМАТНО- КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



328 ккал

- ✓ 400 г филе минтая
- ✓ 200 г риса
- ✓ 100 г клюквы
- ✓ 50 мл кетчупа
- ✓ 50 г муки
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ листья салата
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Филе минтая промыть, посолить, поперчить, запанировать в муке. Выложить рыбу на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить по 2–3 минуты с каждой стороны.

◆ Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, сформовать из него шарики.

◆ Клюкву вымыть, протереть через сито (несколько ягод оставить для украшения), полученное пюре смешать с кетчупом. Зелень укропа и листья салата вымыть, обсушить.

◆ Рыбу и рисовые шарики выложить на блюдо, полить соусом, украсить клюквой, листьями салата и веточками укропа.

Кислые соусы хорошо подходят к рыбным блюдам. Их можно готовить из клюквы, брусники, смородины.



ЗАПЕЧЕННЫЙ СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЕМ

Вам потребуется:



4 порции



60 минут



322 ккал

- ✓ 2 небольших судака
- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 1 огурец
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

◆ Огурец вымыть, вырезать из него украшения в виде корон.

◆ Для приготовления начинки смешать картофель, чеснок и часть укропа, нафаршировать полученной смесью подготовленную рыбу.

◆ Выложить рыбу в форму для запекания, полить растительным маслом, поперчить.

◆ Запекать рыбу в предварительно разогретой духовке 35–40 минут, при подаче к столу посыпать оставшимся укропом и оформить украшениями из огурца.



К запеченной рыбе рекомендуется подать гарнир из свежих овощей.





ЖАРЕНый ХЕК С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



4 порции



50 минут



339 ккал

- ✓ 800 г хека
- ✓ 800 г картофеля
- ✓ 400 г брокколи
- ✓ 1 луковица
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 50 г панировочных сухарей
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Подготовленную рыбу нарезать кусками, полить лимонным соком, посолить и поперчить. Запанировать рыбу в сухарях, жарить на сковороде с разогретым растительным маслом по 2–3 минуты с каждой стороны.

◆ Зелень укропа вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

◆ Картофель и брокколи выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, залить бульоном и тушить на слабом огне до готовности.

◆ Рыбу и тушеные овощи разложить по тарелкам, украсить кольцами лука и веточками укропа.

Для придания аромата в овощи при тушении можно добавить лавровый лист и душистый перец горошком.

РАГУ ИЗ КУКУРУЗЫ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Вам потребуется:



2 порции



30 минут



337 ккал

- ✓ 400 г консервированной кукурузы
- ✓ 2–3 стручка болгарского перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 50 мл овощного бульона
- ✓ зелень сельдерея
- ✓ листья салата
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Зелень сельдерея и салат вымыть.

◆ На сковороду с разогретым растительным маслом выложить лук и чеснок, жарить 3–4 минуты. Затем добавить болгарский перец и кукурузу, влить бульон, посолить, поперчить и готовить под крышкой на слабом огне 7 минут.

◆ При подаче к столу украсить рагу листьями салата и листиками сельдерея.



При желании в рагу можно добавить свежие помидоры или томатный соус.



ГОЛУБЦЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется:



4 порции



50 минут



288 ккал

- ✓ 1 небольшой кочан краснокочанной капусты
- ✓ 100 г риса
- ✓ 200 г замороженной овощной смеси
- ✓ 100 г консервированной красной фасоли
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть.

◆ Капусту вымыть, разобрать на листья, бланшировать их в подсоленной воде 1–2 минуты.

◆ Замороженную овощную смесь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 5 минут, затем добавить фасоль, рис и чеснок, посолить, перчить, перемешать.

◆ На листья капусты выложить приготовленную начинку, свернуть голубцы, положить их в сотейник и залить бульоном. Готовить на слабом огне под крышкой 10 минут.

◆ При подаче к столу украсить голубцы веточками петрушки.

Краснокочанная капуста сохранит цвет, если в воду для бланширования добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты.





ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КАПУСТОЙ И КАЛЬМАРАМИ

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



401 ккал

- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 400 г квашеной капусты
- ✓ 200 г кальмаров
- ✓ 100 мл овощного бульона
- ✓ 70 мл растительного масла
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 соленый огурец
- ✓ зелень петрушки
- ✓ листья салата
- ✓ перец
- ✓ соль



- ◆ Картофель очистить, вымыть, нарезать фигурной соломкой, жарить на сковороде в растительном масле (40 мл) до готовности, посолить.
- ◆ Зелень петрушки и листья салата вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары промыть, нарезать кольцами. Огурец нарезать кубиками.
- ◆ Разогреть в сотейнике оставшееся масло, выложить огурец и лук, жарить 3 минуты, затем положить в сотейник капусту, залить бульоном, посолить, поперчить и тушить под крышкой 15–20 минут. За 3 минуты до готовности добавить кальмары.
- ◆ При подаче к столу оформить блюдо листьями салата и веточками петрушки.

Для приготовления этого блюда можно использовать консервированные кальмары.



СЛАДКИЙ РИС С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется:



2 порции



30 минут



342 ккал

- ✓ 250 г риса
- ✓ 200 г мякоти тыквы
- ✓ 2 яблока
- ✓ 70 г сахара
- ✓ 50 мл растительного масла

◆ Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

◆ Тыкву вымыть, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, нарезать дольками, предварительно удалив сердцевину.

◆ Тыкву и яблоки выложить в сотейник с разогретым маслом, жарить 2–3 минуты, затем добавить сахар, влить немного горячей воды и тушить под крышкой до готовности.

◆ После этого добавить рис, перемешать, разложить по тарелкам и подать к столу.



Это блюдо будет вкуснее, если добавить в него пакетик ванильного сахара.

ДЕСЕРТ ИЗ ДЫНИ С ЛИМОНОМ И КОРИЦЕЙ

Вам потребуется:



6 порций



20 минут



83 ккал

✓ 1 небольшая дыня

✓ 1 лимон

✓ 300 г мякоти тыквы

✓ 50 г сахара

✓ молотая корица

◆ Дыню вымыть, разрезать пополам, удалить семена, очистить. Мякоть дыни нарезать ломтиками.

◆ Тыкву вымыть, натереть на крупной терке, припустить с сахаром в небольшом количестве воды, охладить.

◆ Лимон вымыть, нарезать ломтиками, не очищая от кожуры.

◆ Смешать тыкву и дыню, разложить по тарелкам, сверху выложить ломтики лимона. Посыпать десерт корицей.



**Вместо сахара в этот десерт можно
положить мед.**





ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА

Вам потребуется:



2 порции



25 минут



166 ккал

- ✓ 2 яблока
- ✓ 200 г чернослива
- ✓ 50 г грецких орехов
- ✓ 50 г кедровых орешков
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 50 г меда

- ◆ Чернослив промыть, удалить косточки.
- ◆ Грецкие орехи нарубить, смешать с кедровыми орешками (часть отложить), добавить мед. Полученной начинкой нафаршировать чернослив.
- ◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.
- ◆ Выложить яблоки и чернослив на тарелки, посыпать десерт оставшимися орешками.



Десерт будет вкуснее, если орехи предварительно подсушить в духовке.



ДЕСЕРТ ИЗ ДЫНИ С ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



182 ккал

- ✓ 1 небольшая ананасная дыня
- ✓ 2 яблока
- ✓ 2 моркови
- ✓ 70 г меда
- ✓ 70 мл апельсинового сока

- ◆ Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой. Выложить морковь в сотейник, добавить мед и апельсиновый сок, тушить до готовности, охладить.
- ◆ Дыню вымыть, разрезать пополам, с помощью ложки-выемки вырезать из мякоти шарики. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками.
- ◆ Смешать дынные шарики с морковью и яблоками, разложить по креманкам и подать к столу.



Этот десерт можно украсить кокосовой стружкой и тонко нарезанной апельсиновой цедрой.

ДЕСЕРТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ ТЫКВЫ С ФУНДУКОМ

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



169 ккал

- ✓ 400 г мякоти тыквы
- ✓ 2 яблока
- ✓ 100 г очищенного фундука
- ✓ 50 г жидкого меда
- ✓ 50 г чернослива
- ✓ 50 г изюма
- ✓ 30 мл лимонного сока

◆ Тыкву вымыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму для запекания, полить медом и поставить на 30 минут в предварительно разогретую духовку. Запеченную тыкву охладить.

◆ Чернослив промыть, удалить косточки, нарезать соломкой. Изюм тщательно промыть. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

◆ Ломтики яблок разложить по тарелкам, в середину выложить тыкву, смешанную с изюмом и черносливом. Украсить десерт фундуком, обжаренным на сковороде без добавления масла.

Десерт из тыквы можно приправить молотой корицей или тертой цедрой лимона.



ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

Вам потребуется:



3 порции



50 минут



221 ккал

- ✓ 3 крупных яблока
- ✓ 100 г грецких орехов
- ✓ 50 г меда
- ✓ 1 пакетик ванильного сахара



- ◆ Грецкие орехи подсушить в духовке, нарубить.
- ◆ Яблоки вымыть, вырезать сердцевину и часть мякоти. Мякоть нарубить, смешать с орехами, ванильным сахаром и медом.
- ◆ Нафаршировать яблоки приготовленной начинкой, запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.
- ◆ Подать десерт в горячем или охлажденном виде.

Перед подачей к столу яблоки можно посыпать сахарной пудрой.





ДЕСЕРТ ИЗ ЯБЛОК, АБРИКОСОВ И СМОРОДИНЫ

Вам потребуется:



4 порции



20 минут



99 ккал

- ✓ 2 яблока
- ✓ 400 г абрикосов
- ✓ 100 г черной смородины
- ✓ 50 г жидкого меда
- ✓ 70 мл апельсинового или лимонного сока

- ◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками.
- ◆ Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки.
- ◆ Смородину промыть, удалить плодоножки и чашелистики.
- ◆ Подготовленные фрукты и ягоды разложить по креманкам, полить заправкой, приготовленной из меда и апельсинового или лимонного сока.



Десерты из свежих фруктов не только вкусны, но и очень полезны. Готовить их лучше непосредственно перед подачей к столу, чтобы сохранить витамины.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



99 ккал

- ✓ 500 г черной смородины
- ✓ 1 пакетик желатина
- ✓ 100 г сахара



◆ Смородину перебрать, промыть. Желатин растворить в небольшом количестве холодной воды.

◆ Половину черной смородины разложить по креманкам. Из оставшейся смородины, сахара и 1 л воды сварить компот, процедить.

◆ Соединить компот с желатином, довести смесь до кипения при постоянном помешивании (не кипятить), охладить и разлить по креманкам.

◆ Дать желе застыть и подать к столу,

Желе можно приготовить из любых ягод, а также из фруктов – абрикосов, персиков, сливы.



Популярное издание

Жук Светлана Михайловна

ПОСТНЫЙ СТОЛ

Редактор *Д.В. Нестерова*
Компьютерная верстка: *Н.А. Гусева*
Корректор *Н.В. Сердюкова*

Фотографии представлены
Студией «М-Пресс»

Подписано в печать 04.04.11. Формат 60х100/16.
Усл. печ. л. 2,22. Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № СБ 2384.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, проезд Ольминского, За

Типография ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская обл., ул. Тевосяна, д. 25



Пост накладывает определенные ограничения на использование некоторых привычных продуктов, поэтому многим хозяйкам кажется сложным приготовить постные блюда. В этой книге приведены рецепты различных кушаний. Подробные описания и цветные иллюстрации помогут разнообразить постный стол.



www.elkniga.ru

ISBN 978-5-271-30346-3



9 785271 303463