



ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ И ТРАПЕЗЫ



Катерина Геннадьевна Берсеньева

Православные посты и трапезы

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2376185

*«Православные посты и трапезы». Сост. Е.Г. Берсеньева: ЗАО Центрполиграф; Москва; 2005
ISBN 5-9524-0558-4*

Аннотация

В этой книге дано множество рекомендаций относительно того, как правильно поститься, согласовывая свои действия с природными циклами и православными традициями. А также приводятся многочисленные рецепты изысканных и проверенных веками чрезвычайно полезных первых и вторых блюд, разнообразных закусок, салатов, напитков и выпечки ко всем православным праздникам.

Содержание

О постах и трапезе	4
О православных постах	6
Посты однодневные и многодневные	7
Традиции православного постного стола	8
Зимние посты	11
Рождественский (Филипповский) пост	11
Рецепты постного стола	12
Салаты и закуски	12
Первые блюда	20
Вторые блюда	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Православные посты и трапезы

О постах и трапезе

*Постыть, поставить, поститься, соблюдать пост, не есть
вовсе или не есть скоромного, а одно постное;
не готовить горячего, есть всухомятку, хлеб с водою, с квасом и
луком. Средопятничать, поститься в эти дни.
В. И. Даль.*

Пост, постные дни, поститься. Что это?

«В течение всего года постные дни и периоды установлены Церковью для упражнения верующих в воздержании; это – существенное пособие для духовной жизни, способствующее подчинению души и тела духу, а через это – Богу.

Главное – очистить свою душу, ослабить воздействие на нее страстных помыслов и греховных привычек, и телесное воздержание должно способствовать этому, дисциплинируя нашу волю. Соблюдение поста именуется говением» (Митрополит Николай).

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуться духовно. Иисус Христос после крещения Иоанном Предтечей в водах Иордана уединился в пустыне. Таков был древний обычай: посвящавший себя служению Богу очищался постом и молитвой. Иисус Христос постился в пустыне сорок дней, прежде чем начал благовествовать.

Несколько раньше (VII–VI вв. до н. э.) в Древней Индии основатель буддизма, «отшельник из шакьев» (одно из имен Будды – Шакья Муни), постился сорок дней. Одним из его последователей был принц Дарма, который стремился к совершенству и, проповедуя буддизм, отказался от еды, отдыха и сна, молился Богу день и ночь.

Исповедывающие ислам в девятый месяц (рамазан, рамадан) мусульманского года хиджры соблюдают тридцатидневный пост.

Как видим, посты существовали и существуют в трех мировых религиях.

Раньше в России постились все без исключения. Религия регламентировала посты и праздники с учетом сложившихся традиций, сезонных особенностей, климата. В тропарях великого канона приводятся примеры из Ветхого и Нового Завета. И через них Святая Церковь призывает нас подражать праведным и благочестивым людям. «Поговев, исповедовшись и причастившись Святых Тайн, христианин возобновляет в себе благодатные источники, открытые в нас Святым Крещением, которые столько раз были засорены нерадением и падениями» (Святитель Феофан Затворник).

Говоря о соблюдении постов, следует помнить слова святых отцов Церкви: «Мы – не телоубийцы, а грехоубийцы», то есть мы должны ненавидеть не свое тело, а грехи, и именно с ними бороться всеми средствами, в том числе и телесным воздержанием.

В древние времена натуральная, простая и свежая еда была основой каждодневного стола. Наши предки никогда не использовали в пищу вчерашнюю еду. Еда же была и лекарством от недугов.

Вспомним народную мудрость, те самые народные пословицы и поговорки. «Мельница сильна водой, а человек – едой», «Здоровье близко, ищи его в миске», «Чеснок да лук от семи недуг», «Щей поел словно шубу надел», «Поешь рыбки, будут ноги прытки», «Каша – мать наша», «Не поешь толком – будешь волком», «Натошак и песня не поется», «Сытому ученье – утеха, голодному – помеха». Все и не перечесать. И надо обратить ваше внимание, что православные люди, строго соблюдавшие посты, отличались отменным здоровьем.

Последовательно сменявшие друг друга в течение года посты и праздники являлись сложившимся укладом, установившимся порядком почти тысячелетнего опыта русского народа и основой русского образа жизни. «Два раза в год они говели, любили круглые качели, подблюдны песни, хоровод» (Пушкин А. С. «Евгений Онегин»).

Установлением Православной Церкви в течение года предусмотрено более 200 постных дней.

О православных постах

Время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на пищу животного происхождения: мясо, молоко, яйца и др., в определенные дни по установленным правилам. И даже продукты растительного происхождения в это время употребляют в умеренном количестве.

В наше время человеческий организм зашлакован вредными для здоровья соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами и т. д.), от которых можно частично избавиться, употребляя растительную пищу или голодая. Такое питание также способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Оно благотворно сказывается на работе почек, печени, мочевыделительной системы и др. органов.

При соблюдении поста человек начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

Пост – время воздержания. Ученые доказали, что на время Великого поста приходится наибольшая активность солнечной радиации, и, отказываясь на время от определенных видов пищи, мы спасаем себя от рака органов пищеварительной системы.

Помимо явной и очевидной пользы для организма, пост способствует духовному очищению и покаянию. Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Можно сказать, душа радуется.

Игнатий Брянчанинов отметил, что «Святые Отцы нарекли пост основанием всех добродетелей, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвении наш ум, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия».

Пост – это самосовершенствование. Пост – это сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения – все это замирает на время поста.

В течение постов Церковь запрещает даже совершение Таинства брака.

Но в некоторых случаях от поста следует отказаться:

- могут смягчаться пищевые предписания поста для больных людей, освобождаются от ограничений в еде беременные и кормящие женщины;
- можно не поститься тем, кто путешествует и тратит на это много сил, а также тем, кто занимается тяжелым физическим трудом;
- детям разрешено не поститься до 14 лет.

При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления спиртных напитков, а также ограничить возбуждающие аппетит продукты – острые пряности и приправы. Не следует увлекаться сладостями (сахаром, медом), различными кулинарными изделиями. Различают степени поста:

- очень строгий (сухоядение), когда употребляют только растительную пищу без масла;
- строгий, когда едят вареную растительную пищу с растительным маслом;
- обычный, когда кроме того, что едят в строгий пост, добавляется рыба;
- ослабленный (для немощных, находящихся в пути и т. п.), когда едят все, кроме мяса.

Посты однодневные и многодневные

По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные.

Однодневные посты:

- пост в среду и пятницу каждой недели (среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница – в память крестных страданий и смерти Спасителя);
- пост в праздник Воздвижения Креста Господня (27 сентября) установлен в честь воспоминания в этот день страданий Христовых;
- пост в день Усекновения главы Крестителя Господня Иоанна Предтечи (11 сентября) установлен для того, чтобы почтить память великого праведника;
- пост в навечерие праздника Крещения (18 января) установлен ради величия дня и освящения в этот день воды.

Многодневные посты:

- Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января сорокадневный);
- Великий пост (от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней);
- Петровский (или Апостольский) пост (от Недели Всех Святых (через неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла (12 июля)) – длится от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда празднование Пасхи);
- Успенский пост (двухнедельный, с 14 по 28 августа).

Еженедельные посты по средам и пятницам

Итак, еженедельно соблюдается пост в среду и пятницу (исключение составляют свободные от поста Сплошные седмицы и Святки («святые дни»), которые начинаются с приходом праздника Рождества Христова (7 января) и длятся до Крещения (19 января).

В еженедельные постные дни запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, сыра, яиц), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Особо строгий пост должен соблюдаться спустя неделю после Троицы (от Недели Всех Святых) до Рождества Христова – по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

Традиции православного постного стола

Самыми распространенными в постные дни были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Кстати, эти рецепты можно найти в очень старинных кулинарных книгах, если они сохранились в вашем доме.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В. И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупой; блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной; маковник с медом; заедки: орехи, изюм, пряники.

Основные постные русские блюда

Конечно, если у вас есть возможность, вы можете попробовать приготовить исконно русское блюдо. Согласитесь, иногда возникает любопытство и желание узнать, что же ели в те века, как выглядит то или иное блюдо, насколько вкусна пища, которую лишь описывают в книгах. Даже уже не все бабушки знают, как готовятся эти «странные» блюда.

Сейчас не проблема купить продукты. Но в наших домах нет печей. А пожалуй, именно в них заключается основная русская традиция и именно в чреве печи приобретался тот неповторимый вкус блюд. И готовили-то в глиняных да чугунных горшках, и вынимали-то их прихватом из печи. Кажется, что и посуда тогда была какая-то особенная. Кто вкушал кашу или щи из печи, знает – такого не забыть. Аромат дымящейся пищи остается в памяти на всю жизнь. А при всяком воспоминании о ней возникает вкусовое ощущение приятности и блаженства.

Итак, кто может – готовит в печи, а нам остается печь заменить духовым шкафом. Ну что же! Читайте и пробуйте.

Тюря. Самое распространенное старинное блюдо для поста – тюря. Это холодное кушанье из крошеного хлеба и репчатого лука в подсоленной воде или квасе. Пожалуй, сегодня это может вызвать недоумение. Но это действительно ели, кто – только в пост, а бедняки – так частенько.

Толокно. Это кушанье приготавливали из овса, выдержанного в течение ночи в достаточно теплой русской печи. В словаре у С. Ожегова читаем: «Толокно. Мука из поджаренного (предварительно заваренного) очищенного овса». Зерна овса пропаривали, высушивали, обжаривали, очищали и толкли в муку. Мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Это было любимым лакомством детворы и вот почему – из загустевшего толокна «маленькие скульпторы» лепили фигурки зверушек – совок, рыбок, петушков – и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило много времени, накрывали стол для ужина перед самым сном.

Полевка – это жидкая похлебка, которую готовили из заквашенного ржаного теста – расчины (расчина от слова расчинять или затворять квашню, в старославянских языках так называли кислое тесто для хлеба), ее ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку.

А делали так: в горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» мутовкой (приспособление, вырезанное из молодого, тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3–4 см). С помощью этой мутовки достигалась однородность любой пюреобразной массы, нынче этого можно достигнуть с помощью миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, сметками.

Солодуха. Название блюда происходит от слова «солод». Солод – это замоченное в воде, набухшее, пророщенное (наклюнувшееся) зерно ржи, ячменя или пшеницы, затем высушенное и смолотое.

Солодуха – довольно жидкое блюдо, однако супом не назовешь. Это скорее десерт, потому что имеет кисло-сладкий вкус.

Готовили так: в глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 °С, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припечек (часть русской печи). И, пока русская печь топилась, солодуха стояла в тепле. В горшок время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы солод не перегревался, иначе солодуха не становилась сладкой. А поскольку содержимое горшка несколько разжижалось, туда также время от времени подсыпали немного солода и вновь тщательно перемешивали.

Когда процесс заканчивался (определялось это исключительно по степени сладости, которую знала только хозяйка, и у каждой была своя вкусовая мера сладости, что можно считать секретом), горшок ставили в печь и доводили до кипения, тотчас вынимали, быстро охлаждали примерно до 25–30 °С, опускали в горшок корочку ржаного хлеба и, прикрыв рушником, ставили в теплое место на русскую печь. Солодуха настаивалась, закисала и приобретала кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Солодуха – холодное, бодрящее, приятное кушанье. Подавали солодуху на стол в конце трапезы и ели деревянными ложками из глиняных мисок.

Но что особенного в этом кушанье? Жидкая похлебка, и только... И ведь ели солодуху в дни Великого и Рождественского постов, когда на дворе стояли холода, испытывался недостаток витаминов в пище. А солод – кладезь витаминов и здоровья. К сожалению, сегодня мы знаем про солод, что это лишь компонент для приготовления пива и дрожжей.

И еще немаловажный факт. Готовили солодуху неспешно, со знанием дела и опытом, который передавался из поколения в поколение.

Вы только вдумайтесь, что такое проростки (аналогичное слово – солод)? Зерно, замоченное, набухшее, проросшее или, как прежде говорили – наклюнувшееся, вышедшее из состояния «спячки», возрождающееся, которое содержит комплекс ферментов, витаминов и других биологически активных компонентов, полезных для здоровья человека. Именно в это время зерно обладает колоссальной энергетикой (сейчас есть и лекарственные препараты, в состав которых входят ростки пшеницы).

В этот период крахмал зерна превращается в глюкозу, благодаря чему появляется сладкий привкус. Такое зерно хранить долго нельзя, оно плесневеет. Поэтому солод сушили, а полученную муку использовали для солодухи, кулаг, добавляли для аромата в тесто при выпечке хлеба (например, «Бородинского»), варили настоящее пиво и были здоровы. Заезжие иностранные гости, отведавшие пива, отмечали превосходное его качество.

Мудрая русская пословица гласит: «Учись не пиво варить, а солод растить».

Кулага очень схожа с солодухой, потому что ее также приготавливали из солода, но добавляли картофель. И это тоже считалось десертом. Напоминает очень густую кашу. Цвет кулаг – от золотисто-розового до темнокоричневого, вкус – кисло-сладкий, аромат – медовый.

Для приготовления кулаги отваривали картофель в мундире, охлаждали, очищали, измельчали особенно тщательно, чтобы не оставалось ни единого комка. Затем замешивали солодом, чтобы получилось полугустое тесто, перекладывали в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставили в истопленную печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимали, мутовкой хорошо взбивали массу, закрывали крышкой и помещали в печь еще на час. После чего горшок вынимали, снимали крышку и охлаждали. Кулагу перекладывали в деревянную посуду, которую накрывали рушником и устанавливали на теплое место печи для закисания на сутки, следя, чтобы не слишком перекисла. Затем снова перекладывали в глиняный горшок, закрывали плотно крышкой и ставили в печь для запекания. К столу кулагу подавали охлажденной. Холодная она становилась еще слаще и ароматнее.

Кулеш – это жидкая или густая похлебка. В словаре читаем: «Кулеш (просторечие). Жидкая пшенная каша». Но это не совсем так. Обычно кулеш готовили из гороха, из картофеля с добавлением пшена, ячневых, гречневых или овсяных круп. Причем, как постный, так и скоромный. Постный кулеш приправляли репчатым луком, обжаренным в льняном, конопляном или подсолнечном масле.

В нашей книге вы прочитаете рецепты для постных столов. Увидите, что это очень простые блюда. И, как мы уже говорили выше, они вкусные и полезные. Любой сможет их легко приготовить.

Вы узнаете традиционные русские, вернее, православные постные блюда и современные, убедитесь в их разнообразии. Конечно же, невозможно собрать и представить все рецепты, какие существуют на свете. И все же их в нашей книге не так уж и мало.

Предлагаемые технологии достаточно быстры в исполнении. А некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно создавать меню для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные дни.

Желаем вам здоровья и радости!

Зимние посты

Рождественский (Филипповский) пост

Этот пост начинается 28 ноября и служит для подготовки верующих к встрече Рождества. Длится этот пост по 7 января.

Начинается пост на следующий день после празднования памяти святого апостола Филиппа (27 ноября), поэтому и называется он еще Филипповским. Продолжается пост сорок дней и иногда носит название Малой Четырдесятницы (в отличие от Великой Четырдесятницы – Великого поста).

Он не очень строгий, уступает Великому и Успенскому постам, т. к. предваряет радостное событие – приход в мир Спасителя. На протяжении поста возбраняется вкушение мясных, молочных и яичных продуктов.

Во время поста, кроме сред и пятниц:

- до праздника святителя Николая (19 декабря) разрешается есть рыбу;
- после праздника святителя Николая разрешается есть рыбу лишь по субботам и воскресеньям.

Последние дни поста со 2 января следует проводить по полной строгости: есть один раз, вечером, самую простую пищу из растительных продуктов.

Еще более строгие правила (голодание) накануне Рождества (в Рождественский сочельник, 6 января) до первой звезды, которая возвещает час Рождения Христова, сразу после чего разрешается сочиво или постную кутью. И после восхода первой вечерней звезды начинается празднование Рождества Христова, день великого двенадцатого праздника, когда после продолжительного поста разрешается первый раз вкушать скоромную пищу – разговеться.

В последнее время приходится встречаться с такими видами продуктов (кальмары, крабы, устрицы, мидии и т. п.), которые не относятся к какой-либо из вышеупомянутых категорий. Возникает вопрос, можно ли их употреблять постом, приравнивая к рыбе. Не дерзая окончательно разрешить этот вопрос, отметим, что употребление в пищу подобных морских продуктов наравне с рыбой вполне допустимо. Некоторые духовники благославляют употреблять эти продукты даже в дни строгого поста, когда вкушение рыбы не допускается.

Рецепты постного стола

Салаты и закуски

Салат из редьки

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Перекладываем в салатник, приправляем растительным маслом, солью, перемешиваем. При подаче придаем салату форму горки и посыпаем зеленью укропа.

Состав: 500 г редьки;

1–2 столовые ложки растительного масла;

щепотка соли;

зелень укропа.

Салат из редьки и моркови

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Очищенный лук мелко шинкуем. Вареную морковь чистим, нарезаем мелкими ровными кубиками. Все смешиваем, солим, заправляем маслом. Салат перекладываем в салатницу горкой и посыпаем нарубленной зеленью. Сверху украшаем цветком из моркови.

Состав: 400 г редьки;

2 средние головки репчатого лука;

1 некрупная морковь;

зелень укропа и петрушки;

1–2 столовые ложки растительного масла;

соль по вкусу.

Редька с уксусом

Очищенную редьку натираем на крупной терке. В холодную воду вливаем уксус и опускаем туда редьку на 10–15 минут. Пока редька вымачивается, на крупной терке натираем сырую чищеную морковь. Редьку отжимаем, соединяем с морковью, заправляем маслом и солим. Выкладываем в салатник и украшаем зеленью.

В старину уксус заменяли квасом. Он придавал блюду своеобразный вкус.

Состав: 250 г редьки;

10 г 9 %-ного уксуса или 20 г кваса;

80 г моркови;

25 г растительного масла;

зелень, соль по вкусу.

Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымываем, очищаем, ополаскиваем и натираем на мелкой терке. Чищенные грецкие орехи и чеснок толчем в ступке. Все смешиваем, поливаем лимон-

ным соком, солим по вкусу. Свежую цедру тщательно разотрем и введем в салат. Все хорошо перемешаем.

Состав: 2 шт. редьки (желательно красной);
2 шт. средней моркови;
12 шт. грецких орехов;
1 лимон и от него половина цедры;
8 зубчиков чеснока;
соль по вкусу.

Салат из редьки с яблоками

Очищенные редьку и морковь натираем на мелкой терке. К ним прибавляем очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Чеснок растираем с цедрой и заливаем лимонным соком. Редьку, морковь и яблоки поливаем смесью и немного подсаливаем, а затем аккуратно перемешиваем.

В этот салат можно добавлять половинку корня хрена, натертого на мелкой терке.

Состав: 2 небольшие редьки;
2 средние моркови;
2 яблока (антоновка);
6–7 зубчиков чеснока;
1 лимон и от него половина цедры;
соль по вкусу.

Морковь с клюквенным соком

Очищенную морковь натираем на средней терке. Выкладываем в красивую стеклянную салатницу и заливаем подслащенным клюквенным соком, приготовленным из свежей или мороженой клюквы.

Состав: 200 г моркови;
100 г клюквы;
сахар по вкусу.

Салат из моркови, яблок и хрена

Очищенные морковь и яблоки натираем на крупной терке. Яблоки слегка сбрызгиваем лимонной кислотой. Вымоченный хрен трем на мелкой терке. Все объединяем. Добавляем соль, сахар. Перемешаем и переложим в салатник. Украсим морковью.

Салат можно приготовить и без хрена.

Состав: 200 г моркови;
200 г яблок;
1 небольшой корешок хрена;
соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Салат из моркови с хреном и орехами

Морковь натираем на средней терке, смешиваем с тертым хреном и растолченными ядрами грецких орехов, солим. Заправляем растительным маслом.

Состав: 120 г моркови;

*30 г хрена;
30 г растительного масла;
40 г ядер грецкого ореха;
соль по вкусу.*

Салат из лука

Лук чистим, режем на 4 части, кладем в дуршлаг и обдаем кипятком. Остужаем и мелко нарезаем. Стараемся очень мелко порезать огурец. Лук и огурец соединяем, поливаем лимонным соком, солим, добавляем сахар и перемешиваем. Подсолнечное масло взбиваем с горчицей и этим соусом поливаем салат.

Украшаем зеленью.

Состав: *2 большие луковицы;
1 соленый огурец;
1 столовая ложка лимонного сока;
3 столовые ложки подсолнечного масла;
0,5 чайной ложки горчицы;
1 чайная ложка сахара.*

Закуска из свеклы с луком

Испеченную или отваренную свеклу натираем на крупной терке и присоединяем к обжаренному в растительном масле шинкованному луку, перемешиваем, прогреваем 5 минут, прикрыв посуду крышкой, приправляем по вкусу солью, сахаром и соком лимона.

Подаем к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

Состав: *500 г свеклы;
2–3 головки репчатого лука;
2 столовые ложки растительного масла;
сахар, соль, сок лимона по вкусу;
зелень укропа.*

Салат из свеклы и грибов

Свеклу отварим, охладим, очистим, нарежем тонкой соломкой. Грибы отварим до полной готовности, нарежем соломкой, обжарим в масле. Репчатый лук нарезаем тонкой соломкой. Все эти компоненты необходимо соединить, приправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем и перемешать.

Состав: *400 г свеклы;
50–60 г сушеных грибов;
2 головки репчатого лука;
2 столовые ложки растительного масла;
1 столовая ложка уксуса;
соль, сахар, перец по вкусу.*

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, сахаром, перцем, маслом. Салат перемешаем, положим в салатник, украсим веточками зелени петрушки.

Состав: 500 г свеклы;
200 г фасоли;
3 кислых яблока;
растительное масло;
сок лимона, соль, сахар, перец по вкусу;
зелень петрушки.

Закуска из свеклы с яблоками

Свеклу натираем на крупной терке, слегка обжариваем в растительном масле, часто помешивая, чтобы не пригорела. Добавляем натертые яблоки, гвоздику, корицу, фруктовый сок и тушим до готовности, закрыв посуду крышкой. Перед подачей приправим блюдо по вкусу солью, сахаром, соком лимона.

Состав: 500 г свеклы;
2 яблока;
2 столовые ложки растительного масла;
1 стакан фруктового сока;
2 бутона гвоздики, корица на кончике ножа;
соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, сахаром, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Состав: 2 вареные свеклы;
150 г чернослива;
2 дольки чеснока;
1 стакан ядер грецких орехов;
соль, сахар, растительное масло по вкусу.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, сахаром, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Состав: 2–3 свеклы;
2 дольки чеснока;

*1 яблоко;
7–10 штук чернослива;
по горсти грецких орехов и изюма;
соль, сахар, растительное масло по вкусу;
зелень укропа.*

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

Состав: *2–3 вареные свеклы;
50 г ядер грецких орехов;
1–2 столовые ложки протертой с сахаром черной смородины;
пучок зелени укропа;
1 столовая ложка растительного масла.*

Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко нарезаем укроп. Все складываем в салатник, приправляем солью и растительным маслом, перемешиваем.

Украсим ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

Состав: *2 свеклы;
1 морковь;
1 яблоко;
1 стакан грецких орехов;
пучок зелени укропа;
соль по вкусу;
1 столовая ложка растительного масла.*

Салат из краснокочанной капусты со свеклой

Капусту мелко шинкуем и перемешиваем с отваренной и натертой на крупной терке свеклой, солим. Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

Состав: *200 г капусты;
100 г свеклы;
30 г растительного масла;
(15 г томатного соуса);
соль, специи, лимонная кислота по вкусу.*

Салат из белокочанной капусты

Все компоненты нашинкуем, перемешаем, приправим солью и перцем, а затем маслом. Салат можно приготовить без сельдерея.

Состав: *400 г белокочанной капусты;
200 г сельдерея;*

*200 г сырой моркови;
100 г яблок;
50–70 г растительного масла;
соль, перец по вкусу.*

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Капусту измельчаем. Огурцы нарезаем кубиками, лук шинкуем. Все перемешиваем, заправляем маслом, солим и перчим по вкусу.

Состав: *600 г квашеной капусты;
150 г соленых огурцов;
150 г репчатого лука;
100 г растительного масла;
соль, перец черный молотый по вкусу.*

Салат «Зимний» с грибами

Квашеную капусту мелко рубим. Лук чистим, режем соломкой и промываем холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промываем, шинкуем и, обжарив 5–7 минут на растительном масле, охлаждаем. Все компоненты соединяем, добавляем по вкусу сахар, выкладываем в салатник и поливаем растительным маслом.

Состав: *500 г квашеной капусты;
100 г соленых грибов;
100 г репчатого лука;
30 г сахара;
80 г растительного масла.*

Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой

Квашеную капусту слегка отжимаем и при необходимости нарезаем. Яблоки режем тонкой соломкой и соединяем с капустой и клюквой. Заправляем растительным маслом, слегка разминая клюквенные ягоды. По вкусу добавляется сахар.

Состав: *200 г капусты;
50 г яблок;
40 г клюквы;
30 г растительного масла;
сахар по вкусу.*

Салат из сырого картофеля с орехами и медом

Сырой картофель очень мелко рубим (можно натереть на терке, но при этом промываем и просушиваем) и смешиваем с растертыми орехами и медом. Добавляем натертые корни петрушки и хрена, клюквенный сок и растительное масло. Аккуратно перемешиваем.

Состав: *200 г картофеля;
30 г ядер грецкого ореха;
10 г меда;
10 г хрена;
40 г клюквенного сока;*

*5 г корней петрушки;
20 г растительного масла.*

Салат картофельный с луком и солеными грибами

Картофель нарезаем ломтиками, грибы – соломкой, репчатый лук – кольцами. Все соединяем, приправив по вкусу солью и растительным маслом.

***Состав:** 500 г вареного картофеля;
300 г соленых грибов;
2 головки репчатого лука;
соль, растительное масло по вкусу.*

Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля

Отдельно отвариваем шампиньоны и картофель. Все нарезаем небольшими кубиками, добавляем мелко нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки, зеленый горошек, солим и перемешиваем.

Можно заправить растительным маслом.

***Состав:** 750 г шампиньонов;
120 г картофеля;
30 г зеленого горошка;
20 г репчатого лука;
20 г растительного масла;
соль по вкусу.*

Икра грибная с чесноком

Сухие грибы отвариваем до полного размягчения и дважды пропускаем через мясорубку. Добавляем жареный на растительном масле лук, грибной бульон и тушим на слабом огне 30 минут. Икру заправляем лимонной кислотой или соком, мелко нарезанным или толченым чесноком, солим, перчим, перемешиваем и посыпаем зеленью петрушки и укропа.

***Состав:** 700 г грибов;
60 г репчатого лука;
30 г растительного масла;
5 г чеснока;
5–7 г зелени укропа и петрушки;
соль, специи по вкусу.*

Соленые грибы заливные

Для приготовления желе в холодную кипяченую воду добавляем грибного рассола, доводим до кипения. Сразу же кладем заранее замоченный желатин и тщательно размешиваем, чтобы не было комочков. В формочки наливаем тонким слоем желе, даем застыть. Затем укладываем слой мелко шинкованных соленых грибов, опять заливаем желе и ставим формочки в холодное место. Когда заливное застынет, его можно подавать к столу, вынув из формочек. Для этого опускаем дно формочек на несколько секунд в горячую воду.

На тарелки кладем заливное и гарнируем мелко нарезанными овощами и солеными огурцами, заправленными уксусом и растительным маслом.

Состав: 100 г воды;
2 столовые ложки грибного рассола;
50 г соленых грибов;
4 г желатина.
Для гарнира: 10 г моркови;
10 г соленых огурцов;
25 г картофеля;
3 г растительного масла;
5 г уксуса.

Соленые грибы с квашеной капустой

Нарезав грибы, соединяем с квашеной капустой и шинкованным луком. Заправляем маслом, сахаром и перцем по вкусу. При подаче посыпаем зеленью.

Состав на одну порцию:
65 г грибов;
65 г капусты;
10 г растительного масла;
10 г репчатого лука;
5 г зелени укропа и петрушки;
сахар и перец по вкусу.

Грибы сушеные с хреном

Сушеные грибы перебираем, промываем, замачиваем в холодной воде на 3–4 часа. Затем в этой же воде отвариваем до готовности. Отвар сливаем и используем для приготовления других блюд. Грибы мелко нарезаем, солим по вкусу и поливаем квасом с рубленым чесноком или хреном.

Состав на одну порцию:
50 г сушеных грибов;
30 г кваса;
20 г хрена или чеснока.

Салат из тыквы и яблок

Очищенные тыкву и яблоки натираем на крупной терке. Добавляем специи и перемешиваем. Перекладываем в салатник. Создаем горку и посыпаем ее стружкой моркови, а затем украшаем ягодками клюквы.

Состав: 200 г тыквы;
200 г яблок;
1 средняя морковь;
лимонная кислота, сахар, хрен по вкусу;
горсть ягод клюквы.

Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)

Сырую тыкву нарезаем тонкими полосками и смешиваем с нарезанными яблоками. Для остроты добавляем лимонный или апельсиновый сок, а для сладости – мед. Посыпаем все толчеными орехами.

Состав: 500 г тыквы;
3 шт. яблок;
сок 1 лимона или апельсина;
3 столовые ложки меда;
0,5 стакана орехов.

Салат фруктово-ореховый

Яблоки и груши нарезаем кубиками, сбрызгиваем соком лимона, чтобы не потемнели. Бананы нарезаем кружочками. Апельсины разбираем на дольки, разрезаем пополам, по необходимости удаляем семена. Лимон вместе с цедрой нарезаем мелкими кусочками (удалив семена). Грецкие орехи измельчаем, оставив самые красивые ядра для украшения. Все компоненты соединяем, перекладываем в салатник, приправляем сахарной пудрой, перемешиваем, украшаем ядрами грецких орехов.

Лучше подавать охлажденным.

Состав: 2 яблока;
2 банана;
по 1 шт. апельсина, лимона, груши;
15–20 ядер грецких орехов;
1 чайная ложка сахарной пудры.

Первые блюда

Суп мучной с репчатым луком

Разводим в небольшом количестве холодной воды муку, которую потом вливаем в кипящую воду при непрерывном помешивании, не давая образоваться комочкам. Варим 15–20 минут, солим, перчим по вкусу.

В момент подачи заправляем мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета в растительном масле репчатым луком.

Состав: 2 л воды;
125 г пшеничной муки;
2 головки репчатого лука;
100 г растительного масла;
перец и соль по вкусу.

Суп-пюре из картофеля

Очищенный картофель отвариваем до полуготовности, добавляем пассерованный лук, морковь, коренья петрушки и варим до размягчения. Протираем через сито вместе с отваром. Отдельно пассеруем пшеничную муку на растительном масле до светло-желтого цвета,

разводим ее кипяченой водой до сметанной консистенции и соединяем с полученной массой. Доводим до закипания, солим и добавляем специи, а затем еще варим 5–7 минут на слабом огне.

Подаем с рубленой зеленью, сухариками, гренками.

Состав: 300 г картофеля;

40 г репчатого лука;

30 г моркови;

20 г корней петрушки;

15 г пшеничной муки;

30 г растительного масла;

соль, специи по вкусу.

Суп из тыквы

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезаем и укладываем в кастрюлю, заливаем водой, кладем соль, корицу, гвоздику, лимонную кожуру (цедру) и варим до мягкости. Протираем гущу через сито и еще раз кипятим. Заправляем сахаром, соком лимона или лимонной кислотой.

Состав: 300 г тыквы;

500 г воды;

соль, сахар, специи по вкусу.

Щи постные

Отвариваем грибы, извлекаем их из бульона и шинкуем. Отдельно в глубокой сковороде обжариваем одну нашинкованную луковицу и порезанную капусту, подсыпав немного муки, накрываем крышкой и тушим до мягкости. Свеклу натираем на терке и обжариваем в масле с луком, также подмешав муку. Когда капуста и свекла станут мягкими, соединяем вместе: бульон грибной, грибы, капусту и свеклу; вливаем квас и прокипятим.

Состав: 1,2 кг кислой капусты;

2 шт. репчатого лука;

60 г растительного масла;

8–10 шт. сушеных грибов;

3–5 шт. свеклы;

0,2 л кваса;

40 г муки.

Щи кислые постные

Очень кислую капусту промываем холодной водой, отжимаем, нарезаем помельче. Капусту перед тушением пассеруем в масле. Затем добавляем воду и, прикрыв крышкой, тушим до мягкости около 1 часа. Перекладываем в кастрюлю, заливаем горячей водой, добавив нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатной пастой, приправив лавровым листом (перец, соль и сахар по вкусу), и запускаем мучную пассеровку. Кипятим 3 минуты и сразу же выключаем.

Подавая, щи посыпаем мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

Состав: 600 г квашеной капусты;

2 головки репчатого лука;

*1 морковь;
1 столовая ложка томатной пасты;
2 столовые ложки муки;
2 столовые ложки растительного масла;
1 лавровый лист;
5–7 горошин черного перца;
соль, сахар по вкусу;
зелень укропа, петрушки или сельдерея.*

Борщ рыбный

Скумбрию разделываем. Из костей и головы варим бульон, процеживаем. Сырую морковь и свеклу натираем на крупной терке, пассеруем. Отдельно пассеруем мелко шинкованный репчатый лук с томатным соусом. В кипящий бульон кладем кусочки филе рыбы, приготовленные овощи, картофель и варим до готовности.

Подаем, положив в каждую тарелку кусочек отваренной рыбы, и посыпая зеленым луком.

Состав: 300 г рыбы;
600 г воды;
120 г картофеля;
50 г моркови;
200 г свеклы;
50 г лука;
40 г томатной пасты;
15 г зелени;
соль и специи по вкусу.

Рассольник из рыбы

Перловую крупу варим в воде до готовности. Рыбный бульон из костей и голов с нашинкованным луком и нарезанной морковью варим до полуготовности. Затем добавляем перловку, все нарезанные овощи, соль и варим до готовности. Рыбу закладываем за 15–20 минут до окончания варки овощей.

Подаем рассольник с зеленью укропа и петрушки.

Состав: 300 г рыбы;
60 г крупы;
200 г картофеля;
70 г моркови;
по 30 г корней петрушки и лука-порея;
40 г репчатого лука;
100 г соленых огурцов;
7 г зелени петрушки;
5 г зелени укропа;
2 л воды;
соль и специи по вкусу.

Рассольник с консервированной рыбой

Перловую крупу варим в воде до готовности. Нарезаем небольшими кубиками картофель, соленый огурец, тонкими кружочками корень петрушки и тушим все в растительном масле 5-10 минут. Нашинкованный лук и натертую морковь слегка обжариваем до румяности. Помещаем все подготовленные овощи в воду и варим 20–30 минут. Добавляем консервированную рыбу, крупу, специи, соль и доводим до готовности.

Подает, посыпав измельченной зеленью.

Состав: 1 банка ставриды в томатном соусе;

1,5 л воды;

30 г крупы;

120 г картофеля;

по 40 г моркови и лука;

20 г корней петрушки;

120 г огурцов;

10 г зелени;

соль и специи по вкусу.

Рассольник с грибами

Отваренные соленые грибы нарезаем тонкими ломтиками и обжариваем на растительном масле с луком и морковью. В воде, в которой варились грибы, варим картофель, нарезанный некрупными дольками. Затем кладем туда грибы с овощами, мелко нарезанные соленые огурцы, зелень петрушки и все варим еще 20 минут, солим, добавляем сахар, специи.

Состав: 30 г грибов;

60 г соленых огурцов;

70 г картофеля;

30 г моркови;

50 г лука;

1,5 л воды;

зелень петрушки, сахар, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Капустник с грибами

В кастрюлю кладем квашеную капусту, нарезанные картофель и морковь, нашинкованный лук, размоченные сухие грибы и заливаем холодной водой. После 40 минут варки солим и кладем специи по вкусу. За 15 минут до окончания варки добавляем томатную пасту, манную крупу. Делаем очень слабый огонь и оставляем вариться 2–2,5 часа.

Снимаем с огня и даем настояться 30–40 минут.

Состав: 100 г капусты;

70 г картофеля;

30 г моркови;

30 г лука;

30 г грибов;

20 г томатной пасты;

5 г манной крупы;

1,5 л воды.

Суп грибной с картофелем, черносливом и изюмом

Сушеные грибы отвариваем, сливаем и шинкуем. Лук мелко рубим, пассеруем на растительном масле, добавляем просеянную муку, недолго обжариваем все вместе и запускаем в бульон. Доводим до кипения, кладем нарезанный кубиками картофель, предварительно промытый и замоченный чернослив, изюм и варим до готовности картофеля.

Состав: 30 г грибов;
800 г воды;
60 г лука;
30–40 г растительного масла;
15 г муки;
400 г картофеля;
200 г чернослива;
60 г изюма;
5 г зелени;
соль и специи по вкусу.

Суп с грибами и домашней лапшой

Из муки и воды приготовим тесто для лапши, прикроем салфеткой и оставим на 15–20 минут. Затем тесто тонко раскатаем и слегка подсушим, раскинув его на полотенце, после чего нарезаем лапшу. Грибы замочим в холодной воде на 2–4 часа, отварим в той же воде. Шумовкой достанем грибы, откинем на дуршлаг, промоем под проточной водой и дадим стечь воде. Отвар процедим через 4 слоя марли и используем для приготовления супа. Морковь режем тонкими кружочками, картофель – кубиками, отвариваем в небольшом количестве слегка подсоленной воды и опускаем в грибной отвар. Лапшу необходимо отварить отдельно и опустить в отвар после овощей. Лук шинкуем, грибы нарезаем, порознь обжариваем в растительном масле и запускаем в суп. Доводим до кипения, солим по вкусу. Подаем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: 400 г муки;
5–6 сушеных грибов;
10–12 картофелин;
по 1 шт. моркови и репчатого лука;
2 столовые ложки растительного масла для жаренья;
соль по вкусу.

Кулеш из гороха и пшена

Горох замачиваем в воде на 2–4 часа, а затем отвариваем его до полной мягкости, взбиваем в пюре. К однородной жидкой гороховой каше добавим пшено и варим до готовности крупы. Приправим кулеш солью и мелко нарезанным и обжаренным в растительном масле репчатым луком.

Состав: 350–400 г гороха;
3–4 столовые ложки пшена;
1–2 головки репчатого лука;
2 столовые ложки подсолнечного масла;
соль по вкусу.

Суп из фасоли с орехами

Фасоль варим до полуготовности. Лук, порезанный кольцами, обжариваем в масле. Орехи рубим ножом. В фасоль добавляем лук, орехи, соль, перец и варим до готовности фасоли.

При подаче посыпаем зеленью.

Состав: 0,5 стакана фасоли;

1 луковица;

500 г воды;

0,5 стакана грецких орехов;

1 столовая ложка растительного масла;

соль по вкусу.

Суп фасолевый

Сухую фасоль заливаем теплой водой и выдерживаем 12 часов. Затем воду сливаем, фасоль промываем, заливаем холодной водой и ставим на огонь. После закипания воду сливаем и снова заливаем горячей водой. Добавляем нарезанные лук, морковь, коренья сельдерея и варим до готовности. По окончании варки заправляем растительным маслом, пассерованным луком, поджаренной мукой, томатом-пюре, перцем и провариваем на малом огне 5–7 минут.

Подаем суп, посыпав мелко рубленой зеленью.

Состав: 200 г фасоли;

5 л воды;

50 г растительного масла;

по 50 г лука и моркови;

15 г муки;

50 г томата-пюре;

30 г петрушки;

5 г мяты;

соль, специи по вкусу.

Чечевичный суп

Чечевицу заливаем холодной кипяченой водой, оставляем на 2–3 часа, затем воду сливаем. Шинкованный лук обжариваем в масле. Чищенный картофель нарезаем. В горячую воду запускаем чечевицу, нарезанные картофель, корень петрушки, лук и варим 20–25 минут.

При подаче добавляем зелень.

Состав: 200 г чечевицы;

30 г репчатого лука;

300 г картофеля;

50 г корня петрушки;

700 г воды;

30 г растительного масла.

Суп перловый

Перловую крупу замачиваем в холодной кипяченой воде на 6–8 часов. Воду сливаем, крупу снова заливаем водой и доводим до кипения. Спустя 15–20 минут добавляем картофель, солим и варим до готовности, заправив за 10 минут до окончания варки пассерованными на масле луком, морковью, кореньями петрушки.

Подаем с зеленью укропа.

Состав: 40 г перловой крупы;

1,5 л воды;

120 г картофеля;

40 г лука;

30 г моркови;

коренья петрушки, зелень укропа;

30 г растительного масла.

Суп овсяный с черносливом

Овсянку промываем и замачиваем на 1 час в холодной воде. Воду сливаем, а крупу заливаем кипятком, добавляем растительное масло, солим и варим до готовности. Протираем кашу через сито. Чернослив заливаем водой, после размокания вынимаем косточки, добавляем сахар и отвариваем. Готовый чернослив кладем в овсяный суп.

Состав: 150 г овсяной крупы;

600 г воды;

200 г чернослива;

50 г сахара;

25 г растительного масла;

соль по вкусу.

Уха желтая

Основное достоинство ухи – крепкий бульон. У знатоков ценится уха тройная, для которой варят бульон из рыбной мелочи, а затем уже из 2–3 видов рыб. Эта уха постоянно упоминается в меню царского стола XVII века.

Рыбу (ершей, окуней и др. мелочь) выпотрошим, зальем холодной водой и доведем до кипения. Сняв пену, бросим в бульон целую луковицу, порезанный корень петрушки, посолим и на слабом огне продолжим варить 40 минут. Вынув рыбу, добавим шафран, увеличим огонь, доведем до кипения и сразу же снимем с огня. Бульон необходимо дважды процедить и вновь прокипятить. Далее варим с крупными кусками любой рыбы, нарезанной морковью, добавив немного нарезанного картофеля.

Состав: на 1 л воды – 200 г мелкой рыбы;

10 г репчатого лука;

5 г петрушки;

1 небольшая морковь;

2 картофелины;

300 г крупной рыбы;

0,01 г шафрана.

Вторые блюда

Картофель печеный

С помощью щетки очень тщательно вымываем клубни, кладем на противень и ставим в нагретую духовку. Через 30 минут блюдо готово.

К печеному картофелю можно подать репчатый или зеленый лук, квашеную капусту или любую закуску из капусты, соленые грибы, сельдь.

Драники

Крупный сырой картофель натираем на крупной терке, добавляем пшеничную муку, соль, соду, перемешиваем.

Жарим на растительном масле, как блины.

Состав: 300 г картофеля;

5 г пшеничной муки;

30 г растительного масла;

сода на кончике ножа;

соль по вкусу.

Запеканка картофельная

В подсоленной воде отвариваем картофель, чистим, нарезаем и слегка обжариваем на растительном масле. Отдельно обжариваем мелко шинкованный лук. Можно перемешать картофель и лук, а можно уложить слоями. Посыпаем солью, перцем, сухим укропом, сбрызгиваем растительным маслом и ставим на 15 минут в духовку.

Состав: 1 кг картофеля;

3 головки репчатого лука;

3–4 ст. ложки растительного масла;

соль, перец, сухой укроп по вкусу.

Клецки картофельные с грибами (колдуны)

Натрем сырой картофель на мелкой терке. Отожмем сок, дадим ему отстояться, затем сок сливаем, а оставшийся крахмал присоединяем к картофельной массе, которую солим и тщательно перемешиваем. Сформируем из картофельной массы лепешки, в центр которых положим грибной фарш. Закатаем клецки, придав им форму шариков, обваляем в муке, обжарим в растительном масле до золотистой корочки, положим в утятницу, зальем грибным отваром и поставим в горячую духовку на 30–40 минут.

Грибной фарш: замочим грибы в холодной воде, отварим в той же воде. Отвар сливаем, а грибы промываем. Затем порубим, обжарим в растительном масле, соединим с нашинкованным обжаренным репчатым луком, приправим солью и перцем по вкусу.

Состав: 12 картофелин;

соль, перец черный молотый по вкусу;

2 столовые ложки муки;

2 столовые ложки растительного масла.

*Для грибного фарша: 40 г сушеных грибов;
2 головки репчатого лука;
2 столовые ложки растительного масла;
соль, перец черный молотый по вкусу.*

Палочки картофельные со сметками

Очищенные овальные картофелины нарезаем продолговатыми кусочками и отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. На каждый брусочек картофеля кладем по очищенному сметку, солим, перчим, слегка посыпаем сухарями и запекаем в духовке.

*Состав: 5–6 овальных картофелин;
150–200 г сметков;
2–3 столовые ложки белых сухарей;
соль, перец по вкусу.*

Котлеты из картофеля и риса

Картофель отвариваем в мундире, очищаем и разминаем или натираем на крупной терке. Рис отвариваем. На растительном масле обжариваем нарезанные лук и морковь, соединяем с картофелем и рисом, солим, добавляем мелко нарубленную зелень укропа и петрушки и все тщательно вымешиваем. Формируем котлеты и жарим на сковороде. Подаем с квашеной капустой. Как приправу можно подать томатный соус.

*Состав: 200 г картофеля;
100 г риса;
50 г лука;
40 г моркови;
30 г растительного масла;
зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Картофель тушеный

Чищенный картофель нарезаем тонкими ломтиками, кладем в горшок или чугунок. Лук мелко шинкуем и обжариваем до прозрачности. Сняв с огня, добавляем красный перец, томат-пюре и хорошо перемешиваем. Этим соусом поливаем картофель, солим, заливаем водой, закрываем крышкой и ставим в духовку.

*Состав: 10 картофелин;
3 головки репчатого лука;*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.