



Леонид Зданович

**РУССКАЯ
ПРАВОСЛАВНАЯ**

**И ОБРЯДОВАЯ
КУХНЯ**

Леонид Зданович

**Русская православная
и обрядовая кухня**

«Остеон-Групп»

Зданович Л. И.

Русская православная и обрядовая кухня /
Л. И. Зданович — «Остеон-Групп» ,

ISBN 978-5-85689-146-0

В книге рассказывается о православной кулинарии и правилах приема пищи. Приведены ок. 1000 рецептов вкусных и полезных блюд, приготовленных по канонам православия.

ISBN 978-5-85689-146-0

© Зданович Л. И.
© «Остеон-Групп»

Содержание

От автора: Непреходящая радость бытия	12
Глава 1. Посты – основа православия	13
Канун Великого поста. Покаянные седмицы	16
Мытарь и фарисей	17
Блудный сын	18
Страшный суд	19
Родительская суббота	20
Великий Пост	21
Неделя торжества православия	22
Крестопоклонная неделя	23
Благовещение	24
Вербное воскресенье	25
Прощеное воскресенье	26
Рецепты постных блюд	27
Общие правила приготовления постных блюд	27
Тюря	27
Полевка	27
Солодуха	27
Кулага	28
Толокно	28
Постные салаты, закуски	29
Маринованная свекла	29
Салат из свеклы с чесноком	29
Икра из яблок и моркови	29
Икра овощная	30
Икра грибная	30
Перец стручковый жареный	30
Салат из свежей капусты	30
Винегрет	30
Смешанный салат	31
Соленые баклажаны	31
Капуста квашеная кочанами	31
Закуска из капусты	31
Салат из грибов с луком	31
Салат из грибов и помидоров	32
Салат из маринованных грибов	32
Салат картофельный с чесноком	32
Постные овощные супы	33
Постные первые блюда	33
Грибной бульон	34
Окраска бульона янтарным цветом	34
Рыбный бульон	34
Постные рыбные супы	35
Суп с фрикадельками из речной рыбы	35
Постная ботвинья	35
Уха из свежей рыбы	35

Суп рыбный (из консервов)	35
Суп крестьянский	36
Суп из разных овощей	36
Суп из кабачков со свежими грибами	36
Суп из цветной капусты	37
Суп из брюссельской капусты	37
Суп с кольраби	37
Суп с салатом	37
Суп из овощей со свежими огурцами	37
Суп из овощей с фасолью	38
Суп из овощей с фасолью и гренками	38
Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости	38
Суп из спаржи	38
Суп луковый с гренками	39
Суп из зеленого горошка с рисом	39
Чечевичный суп	39
Грибной суп	39
Суп с зеленым горошком	39
Суп фасолевый	40
Борщ	40
Щи	40
Щи кислые	40
Рассольник	41
Суп из крапивы или щавеля	41
Картофельный суп	41
Суп картофельный с рисом	41
Суп картофельный с вермишелью	41
Окрошка по-вятски	42
Картофельный суп с грибами	42
Гороховый суп	42
Сухой бульон (постный)	42
Постные вторые блюда	43
Рыбные блюда	43
Салаты рыбные постные	43
Салат с креветками или консервированными кальмарами	43
Салат рыбный с картофелем	43
Вторые постные блюда из рыбы	44
Котлеты рыбные	44
Рыба тушеная с луком и сладким перцем	44
Сом по-русски	44
Рыба под овощным маринадом	44
Фаршированная щука	45
Такая разная селедка	45
Сельдь "Аппетитная"	45
Сельдь с картофелем	46
Сельдь со свежими овощами	46
Селедочные трубочки с помидором	46
Винегрет с сельдью	46

Сельдь рубленая	46
Паштет из сельди	46
Икра из соленой сельди с овощами	47
Икра из сельди	47
Сельдь в кисло-сладком маринаде	47
«Селедочно-птичьи гнезда»	47
Сельдь в маринаде	47
Рыбное филе, минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба	48
Пикша запеченная	48
Рыбная солянка с кислыми яблоками	48
Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару	48
Хек с горохом и картофелем	49
Рыбная запеканка с овощным салатом	49
Овощной салат к запеканке	49
Рыба с яблоками	49
Рыба в маринаде	50
Филе рыбное маринованное	50
Котлеты рыбные по-амурски	50
Рыба с орехами и изюмом	50
Рыбное филе в белом вине	50
Ставрида под острым соусом	51
Соусы к отварной рыбе	51
Сельдь несоленая (свежая или замороженная)	51
Сельдь по-рыбацки	51
Сельдь жареная	51
Салака маринованная	51
Скумбрия	52
Тельное из скумбрии	52
Скумбрия с картофелем	52
Треска	52
Рыбная запеканка	52
Треска по-архангельски	53
Треска по-поморски	53
Треска с фасолью	53
Палтус или камбала	53
Камбала, тушенная с зеленью и лимоном	53
Филе палтуса с грибами	54
Палтус по-мурмански	54
Камбала по-амурски	54
Камбала в белом вине	54
Осетровые породы	55
Стерлядь пикантная с ушками	55
Севрюга под чесночным соусом	55
Соус чесночно-томатный	55
Осетрина холодная с хреном	55
Осетрина в остром маринаде	56
Осетрина в белом вине	56

Осетрина по-рыбачьи	56
Белуга тушеная	56
Карась	56
Караси жареные	56
Караси жареные с тельным	57
Борщ с жареными карасями	57
Карп	57
Карп со щавелем	57
Запеканка из карпа	58
Карп с филе анчоусов	58
Грибной соус	58
Карп тушеный в лимонном отваре	58
Карп с помидорами и сладким перцем	58
Карп, фаршированный квашенной капустой	59
Карп в ореховом соусе	59
Карп варёный с красным вином	59
Лещ	60
Лещ варёный с красным вином	60
Лещ по-волжски	60
Окунь, линь, сом и др. пресноводная рыба	60
Угорь на вертеле	60
Рыба по-кубански	60
Рыба по-мельничьи	61
Линь тушёный с вином и шампиньонами	61
Окуни варёные с белым соусом, лимоном и мадерой	61
Солянка рыбная	61
Филе сома под зеленым соусом	62
Судак	62
Закуска «Ямская» из судака с кремом	62
Запеканка из судака	62
Судак по-дальневосточному	63
Судак с грибами	63
Судак разварной	63
Треска	63
Треска с соусом из вишен и красного вина	63
Лососевые породы	63
Ассорти рыбное	63
Форель с черносливом	64
Форель варёная в вине	64
Сазан	64
Сазан с картофелем и солеными огурцами	64
Сазан жареный фаршированный	64
Щука	65
Щука под желтым соусом с шафраном	65
Щука в сухариках	65
Щука фаршированная	65
Филе из щуки под каперсовым соусом	66
Морские и речные субпродукты	66
Проверка на «постность»	66

Фаршированные кальмары	66
Кальмар в тесте	67
Кальмары с перцем	67
Кальмары, запеченные в раковинах	67
Закуска из жареного кальмара с луком	67
Креветки с грибами под соусом	67
Закуска из мяса криля по-капитански	68
Раки и крабы	68
Раки под соусом и вином	68
Икра рыбы	68
Икра рыб, запеченная под соусом	68
Паштет из щуцьеи икры	68
Икра под маринадом	69
Мидии и устрицы	69
Мидии, тушенные с овощами	69
Устрицы	69
Гарниры	70
Картофельное пюре с луком	70
Картофельные оладьи	70
Картофель тушеный	70
Отварной картофель	70
Картофель по-архиерейски	71
Пирожки картофельные с грибами	71
Клецки из отварного картофеля	71
Картофель тушеный с грибами	71
Овощное рагу с рисом	71
Тушеные овощи в кольце из риса	72
Плов с сухофруктами и орехами	72
Голубцы, фаршированные овощами	72
Жареная капуста	72
Капуста с грибами	73
Капуста тушеная с помидорами	73
Помидоры фаршированные	73
Помидоры, фаршированные рисом и овощами	73
Оладьи из кабачков	74
Рагу из кабачков	74
Рагу из летних овощей	74
Стручковая фасоль, обжаренная в масле	74
Цветная капуста, жареная в сухарях	74
Баклажаны жареные	75
Фаршированный перец	75
Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками	75
Фасоль в томатном соусе	75
Грибной стол	76
Грибы по-смоленски	76
Тушеные лисички, опята, сыроежки	76
Помидоры, фаршированные тушеными грибами	76
Картофель, фаршированный грибами	76
Грибы, запеченные с картофелем	77

Постные изделия из теста	78
Постное дрожжевое тесто	78
Булочки к чаю	78
Пирог с капустой	79
Пирог с грибами	79
Пирог с ревенем	80
Пирог с щавелем	80
Пирог с морковью сладкий	80
Пирог с морковью несладкий	80
Пирог с курагой	80
Рулет с сухофруктами	80
Пирог с клюквой	81
Пирог с яблоками (открытый)	81
Пирог с яблоками (закрытый)	81
Пирожки с картошкой	81
Пирожки с пшенной кашей	81
Рулет с зеленью	82
Пряники медовые	82
Коврижка	82
Оладьи	82
Оладьи из манной крупы	83
Вареники с вишнями	83
Русские каши и бабки	84
Сименуха	85
Червячки	85
Путря	85
Кашица смоленская	85
Тыквенная каша	85
Каша манная на миндальном молоке	85
Каша пуховая	86
Каша картофельная пуховая	86
Лемешка – каша из гречневой муки	86
Густая рисовая каша на молоке	86
Каша рисовая с шоколадным соусом, шафраном, пармезаном, раковыми шейками	86
Каша рисовая, запеченная в тыкве	87
Овсяная каша на молоке с картофелем	87
Каша овсяная	87
Кашица белевская овсяная сладкая	87
Каша из каштанов со взбитыми сливками	87
Каша костромская ячневая с горохом	88
Каша гречневая рассыпчатая	88
Каша гречневая молочная	88
Каша гречневая пуховая	88
Гречневая каша с луком	88
Перловая или ячневая каша с грибами	89
Гороховая каша с ячневой крупой	89
Кашица тихвинская гороховая с проделом гречневым	89
Каша ячневая размазня	89

Каша рисово-овсяная рассыпчатая	89
Каша рисовая рассыпчатая сладкая	90
Каша пшенная молочная	90
Каша пшенная (тыковник)	90
Полбяная каша	90
Логаза ячменная	91
Бабка из тыквы с вишнями, мёдом, морковью и сметаной	91
Бабка из моркови	91
Скромные первые блюда	92
Борщи	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Л. Зданович
Русская православная
и обрядовая кухня

©Автор-составитель (с) Л.И. Зданович, 2004, 2016

От автора: Непреходящая радость бытия

Со времен апостолов Православная Церковь с ежедневным Богослужением соединила различные священные воспоминания, отчего произошли различные дни Богослужения в продолжении года.

Каждый день в году, помимо седмичного круга, Церковь празднует память одного или нескольких святых угодников. Определенные дни года посвящаются или воспоминанию особых событий из жизни Господа нашего Иисуса Христа, Божией Матери, из истории Церкви Христовой, или в честь различных святых. Кроме того в продолжении года установлены однодневные или многодневные посты и несколько дней назначено для поминовения усопших. Соответственно этим посвящениям дней года составлены особые песнопения и молитвы и установлены обряды, которые присоединяются к молитвам и песнопениям для седмицы. Особенно большие изменения в Богослужении бывают в дни великих праздников и постов.

Дни общего поминовения усопших (называемые родительскими днями) следующие: суббота перед масленицей, субботы второй, третьей и четвертой седмиц Великого Поста, суббота перед Праздником Св. Троицы и вторник Фоминой седмицы.

Затем в Православной Церкви установлено поминовение православных воинов на брани убиенных: в субботу перед днем Св. Димитрия Солунского (26 октября по ст. ст.) и в день Усекновения главы Св. Иоанна Предтечи (29 августа по ст. ст.)

В соответствии с этим годовым кругом и мы будем рассматривать различные православные празднества и обряды и свойственные им особенности стола.

Мы в нашей книге постарались собрать не только сведения о православных праздниках, но и наиболее полные данные о русских народных обрядах и обычаях и их кулинарных особенностях. Многие из приводимых здесь рецептов взяты из старинных кулинарных книг и потому сохраняют несколько непривычную для нынешнего читателя лексику. Составители заранее просят прощения у раздосадованного читателя. Однако надеемся, что таковых не будет, поскольку меры веса мы привели в соответствие с современными, а аромат старины, сквозящий в прабабушкиных рецептах, поможет вам, дорогие читатели и хозяйки, преисполниться благоговения и значимости, осуществляя великий акт преемственности поколений – изготовления точь-в-точь таких, скажем, блинов, какие любили есть у князей Голицыных.

Наша книга выстроена по принципу календаря, и приводимые в ней рецепты в основном соответствуют православным праздникам и другим памятным датам. Так что, если читателя интересуют конкретные обрядовые, праздничные или конкретно постные блюда, отсылаем его к указателю. Так, скажем, наибольшее количество постных блюд приведено в разделе о Великом посте.

Что же касается скромных и праздничных блюд, то мы сосредоточились на блюдах, наиболее характерных для нашего народа. И пусть происхождение их порой бывает далеко не исконно русским да и не совсем христианским (например, такие блюда, как «шашлык» или «плов», имеют явно тюркское происхождение, в то время как «зразы» или «клецки» говорят о своих польских корнях), однако за несколько последних столетий эти кушанья стали настолько обиходными в нашем быту, что никто и не думал о перемене их названий на славянские.

Глава 1. Посты – основа православия

Церковь придает большое значение посту. От него сильно зависит внутренняя жизнь человека, о чем свидетельствуют святые Отцы и древнего и нашего времени.

Посты прививают нам воздержание, обуздывают наши плотские устремления и способствуют духовному самосовершенствованию. Не стоит путать пост с диетами, которыми злоупотребляют дамы, обремененные целлюлитом. Важнейшим делом для христианина является следование постам, установленным церковью, а не тем, которые каждый изобретает для исполнения своей прихоти.

Пост, и это вполне естественно, прежде всего относится к пище, в отказе от употребления скоромной пищи состоит буква поста, но дух его – в ином. Нельзя сводить смысл поста лишь к отказу от тех или иных яств. «Кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его, – сказал Иоанн Златоуст. – Ты постишься? Докажи мне это своими делами... Что за польза, когда мы воздерживаемся от птиц и рыб, а братьев угрызаем и снедаем?» Дни постов для православного христианина – это дни духовного совершенствования, дни молитв и покаяния.

Установлением Православной Церкви в течение года предусмотрено более 220 постных дней. Какие же дни в православном календаре являются постными?

Прежде всего основное правило: среда и пятница каждой недели, поскольку в среду Христос был предан, а в пятницу распят. Эти посты длятся в течение всего года, кроме Святков и сплошных седмиц, – строго постные дни (если нет особого разрешения на послабление поста). В некоторых монастырях постятся и по понедельникам (в честь Ангелов). Святая Церковь в эти дни запрещает употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, яиц, сыра), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. 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.

Затем в году существуют 4 больших поста:

1) Великий пост – 40 дней; к нему присоединяется Страстная Седмица – последняя неделя перед Светлым Христовым Воскресением – Пасхой; подвижный пост.

2) Петров пост начинается через неделю после Пятидесятницы (Троицына дня) и кончается 29 июня/12 июля на Петров день; подвижный пост разной продолжительности. Петровский пост приходится на самый разгар лета: летний зной, сенокос, полевые работы. Это время, когда человеческий организм испытывает необходимость освобождения от тяжелой мясной пищи и нуждается в витаминизированной растительной пище.

3) Успенский – двухнедельный пост с 1/14 по 14/27 августа. Успенский пост – проводы лета, подготовка к страдной поре (жатва, сбор урожая, плодов своего труда). Время, требующее собранности в предстоящей трудовой схватке, в борьбе с силами природы, в стремлении отвоевать каждый погожий день, ибо осенний день год кормит. И так до самого Покрова, до окончания уборочной. Как говорит русская пословица: кончил дело, гуляй смело. Наступал период раскрепощения, отдохновения от трудов праведных, время свадеб, гостеваний, застолий, трапез. Однако много есть – небольшая честь. От обильных трапез, так же как от тяжелых работ, требуется отдых, он наступает как отдых перед грядущими Святками – Рождественский пост.

4) Рождественский сорокадневный пост с 15/28 ноября по 25 декабря/7 января.

Кроме того, строго постными считаются день Воздвижения Креста Господня (14/27 сентября), день Усекновения главы св. Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (29 авгу-

ста/11 сентября), Рождественский сочельник (24 декабря/6 января) и Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) – 5/18 января.

Пост – это с древности установленные правила, которые способствуют молитве и помогают внутреннему росту человека.

Во все времена существования христианства пост являлся важнейшей стороной жизни человека.

Вот что писали о посте учителя Церкви:

«Пост тела есть пища для души» (Св. Иоанн Златоуст).

«Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе» (Св. Василий Великий).

«Животные многопищные и тучные не могут бегать так скоро, как малопищный Олень, подобно сему чревоугодник не может быть так деятелен и благопоспешен в подвигах, как воздержный» (Филарет Московский).

«Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержным в пище» (Авва Пимен).

«Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну» (Авва Леонтий).

«Толстое чрево не родит тонкого смысла» (Св. Иоанн Златоуст).

«Возобладай над чревом, пока оно над тобою. не возоблададо» (Св. Иоанн Лествичник).

«Чрево – самый неверный в договорах союзник. Это – ничего не сберегающая кладовая. Если многое в него вложено, то вред в себе удерживает, а вложенного не сохраняет» (Св. Василий Великий).

«Сколько различных искусств, веществ, орудий употребляет разумный человек, для того чтобы наполнить малое и немысленное чрево! Как унижается разум, когда истощается в изобретениях, чтобы дань, ежедневно требуемая чревом, как неумолимым владыкою, была ему приносима как можно в большем изяществе и была им приемлема как можно в большем количестве! И как ругается над сим раболепствующим разумом чрево, концом всех его забот о изяществе полагая нечистоту и смрад!» (Филарет Московский).

«Если влечет тебя похотение вкусной и многой пищи, вспомни смрад, происходящий от ней – и успокоишься» (Авва Исаия).

«Чревоугодник трудится и сокрушается о том, как наполнить чрево свое яствами; а когда поел, мучится во время пищеварения; воздержание же сопровождается здоровьем и трезвенностью» (Св. Ефим Сирин).

«Только досыта ничего не вкушай, оставляй место Святому Духу» (Св. Серафим Саровский).

«В рассуждении пищи должно наблюдать и то, чтобы не разбирать между снедами вкусными и невкусными. Это дело, свойственное животным, в разумном человеке недостойно похвал» (Св. Серафим Саровский).

«Употребляй самую простую и дешевую пищу, мяса совсем не ешь» (Св. Антоний Великий).

«И то немного, употребляемое кем-либо в пищу, должно принимать с молитвою и осуждать себя в помысле своем как недостойного никакой пищи и утешения» (Св. Авва Дорофей).

«Что такое пост, как не наказание тела, для того чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей, по слову Апостола: «Когда я немощен, я силен» (2 Кор. 12, 10) (Св. Варсонуфий и Иоанн).

«Кто не радит о посте, приводит в колебание все доброе, потому что пост был заповедью, вначале данную нашему естеству в остережение против вкушения пищи, и нарушением поста пало начало нашего создания. С сего начал и Спаситель, когда явился миру на Иордане. Ибо по крещении Дух извел Его в пустыню, и постился Он там 40 дней и 40 ночей. Если постится сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из соблюдающих закон?» (*Авва Исаак Сирин*).

«Примеры немцев и других иностранцев ввели в заблуждение русских православных не уважать поста, уверяя, что в пище нет греха или совсем нет греха. Если бы это было справедливо, то Адам и Ева не были бы изгнаны из рая за вкушение плода от запрещенного дерева, а дерево это было смоковница. Но сила греха состояла не в плоде дерева, а в запрещении и преслушании правил Церкви. Господь же во святом Евангелии глаголит: «аще кто преслушает Церковь, буди тебе яко язычник и мытарь». Будет ли тому хорошо на страшном суде, кто явится там в числе язычников? Русскому православному человеку вернее и лучше рассуждать и действовать не по-немецки и не по иностранным обычаям, а согласно с правилами православной Церкви. Апостол пишет: «Един Бог, едина вера»; то есть как истинный Бог один, так и истинное вероисповедание одно, начавшееся от Иерусалима, а не от Рима. Православная Церковь во всей вселенной едина – в Иерусалиме, в Антиохии, в Александрии, в Греции и в России» (*Преп. Амвросий Оптинский*).

«Все желающие приступить к подвигу поста и молитвам, все желающие пожать обильные плоды от своего покаяния, услышьте слово Божие, услышьте завет Божий – и отпустите, простите ближним согрешения их пред вами» (*Св. Игнатий Брянчанинов*).

«Поелику мы не постились, то изринуты из рая! Поэтому будем поститься, чтобы снова взойти в рай!» (*Св. Василий Великий*).

Приведенные изречения святых отцов могут послужить для укрепления тех, кто, может быть, еще колеблется в своих убеждениях и сомневается в своих силах. В предлагаемых вниманию читателя рецептах найдется много простых в приготовлении недорогих и вкусных блюд, которые, возможно, станут для вас небольшим «утешением» в посте.

Впрочем, в жизни любого человека бывают обстоятельства, которые затрудняют хранение поста (скажем, нахождение в путешествии или болезнь). Тогда в посте разрешается послабление. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Однако о мерах послабления следует советоваться со своим духовным отцом.

Канун Великого поста. Покаянные седмицы

Великий пост длится от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней.

Если Благовещение (7 апреля) приходится на время Великого поста, то в этот день пост облегчается, разрешается есть рыбу и растительное масло. Это установление распространяется и на день 40 мучеников севастиийских (Сороки) – 22 марта, а также на Лазареву Субботу и Вербное Воскресенье (Вайй) – Вход Господень в Иерусалим.

Больным, беременным женщинам и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление в строгости поста, чтобы пощение не привело к упадку сил и христианин имел силы на молитву и каждодневный труд, однако полная отмена поста уставом отвергается. Что касается беременных женщин, то их пища должна быть особенно разнообразной и содержать все необходимое для нормального развития плода не в ущерб здоровью и матери, и младенца. Она должна быть биологически полноценной и витаминизированной, но без излишеств. Эти рекомендации строго индивидуальны и должны выполняться по предписанию наблюдающего врача.

Не случайно Церковь предписывает постепенное вхождение в пост в течение четырехнедельного подготовительного периода. Великому посту предшествуют **четыре покаянные седмицы (недели)**, каждая из которых имеет свое название.

Мытарь и фарисей

Первая неделя посвящена притче о мытаре и фарисее. В это время читается притча о том, что только слезная молитва и смирение, как у мытаря, а не перечисление своих добродетелей, как у фарисея, могут снискать нам милосердие Божие. Итог притчи выражен евангелистом Лукой словами: «Сказываю вам, что сей пошел оправданным в дом свой более, нежели тот: ибо всякий возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится».

Блудный сын

Вторая неделя – притча о блудном сыне. Возвращение библейского блудного сына в отчий дом – нравственное перерождение человека, духовное переосмысление, возвращение в дом Отца Небесного.

Страшный суд

Третья неделя, предшествующая посту, посвящена всеобщему Суду Христову, грехопадению и изгнанию Адама и Евы, положившим своим невозддержанием начало человеческим грехам.

Пророки Ветхого Завета провозгласили неминуемое наступление Суда Божия, который очистит и преобразит мир. Неминуемое возмездие влекут за собой нераскаянные грехи человеческие. Пророчество о Страшном Суде восходит к Ветхому Завету, но во всей полноте оно раскрылось с началом проповеди Христа. «Суд же состоит в том, что Свет пришел в мир, но люди более возлюбили тьму, нежели Свет, потому что дела их были злы» (Иоан. 3, 19).

Эта неделя называется «Мясопустной», или «Сырной» седмицей, потому что из скоромной пищи в эту неделю допускается есть только сыр, молоко, масло, яйца и рыбу. Мясопустная седмица – прелюдия к Великому посту. Каждый верующий человек испытывает свою волю, подготавливая себя духовно и телесно.

Родительская суббота

В субботу накануне мясопустной, или сырной, седмицы – Вселенская Родительская суббота. В этот день совершается поминовение усопших, и особенно тех, кто умер внезапной смертью. Древняя Масленица включала обычай поминать предков блинами, отсюда и обычай подавать блины на поминках как одно из обязательных обрядовых поминальных блюд наряду с коливом (кутьей) и киселем.

Во вторник вечером во время мясопустной седмицы впервые читается молитва св. Ефрема Сирина «Господи и владыко живота моего».

Великий Пост

«Что такое этот Великий пост? Он есть драгоценный дар нам Спасителя нашего, Который Сам постился сорок дней и ночей, не ел и не пил, дар поистине драгоценный для всех ищущих спасения, как умертвитель душевных страстей. Словом и примером Своим Господь узаконил его Своим последователям. И с какою любовью, какими божественными благодатными силами служит Господь всем истинно постящимся! Он их посещает, очищает, обновляет, укрепляет в борьбе со страстями... научает всякой добродетели и возводит к совершенству...» – писал о. Иоанн Кронштадтский.

Традиция Великого Поста возникла в древней христианской церкви и до настоящего времени сохранилась в основном в Православной Церкви.

Великий Пост – это подготовка к Светлому Христову Воскресению путем покаяния, углубления во внутреннюю духовную жизнь, отрешения от ее материальной стороны.

Великий Пост – самый продолжительный из всех многодневных постов. Первые шесть недель поста до пятницы шестой недели имеют каноническое название «святая сорокоустница». Седьмая, последняя неделя перед Пасхой – Страстная неделя, или Великая, отсюда и название поста.

Первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

Неделя торжества православия

Первая неделя поста называется «неделей торжества Православия». Она связана с воспоминанием о победе Вселенской Церкви над противниками Православия, которые стремились извратить самую суть веры. Эта проблема не стала менее острой и в наши дни.

Крестопоклонная неделя

Третья неделя поста посвящена Кресту Христову. В воскресенье за всенощной на середину храма выносятся Распятие, чтобы напомнить кающимся о спасительном даре искупления Христова.

По традиции в это время пекли обрядовые хлебы. Затем стали выпекать печенья (крестцы). В них для каждого члена семьи запекали зерна злаков или монеты. Тот, кому выпадал крестик с запеченными зернами, по поверью, должен был сохранять его до посевной и бросать на пашню первую горсть зерен, чтобы урожай был богатым.

Благовещение

Праздник Благовещения (7 апреля) – один из самых знаменательных и волнующих душу каждого человека.

Эта неделя посвящена вести, которую принес Деве Марии Архангел Гавриил, о том, что в скором времени станет она матерью Спасителя Человечества.

По народному поверью, Благовещение самый большой праздник на небесах, на земле и в аду (грешников в этот день, как и на Пасху, не мучат). Считается большим грехом выполнять какие-либо работы: девица косы не заплетает, птица гнезда не вьет; кукушка за то без гнезда осталась, что на Благовещение завила.

Как правило, этот праздник приходится на время Великого Поста. В этот день облегчается пост, разрешается есть рыбу и растительное масло, если совпадает со средой или пятницей. День Благовещения иногда совпадает с праздником Пасхи.

Вербное воскресенье

Во время всенощной под праздник Входа Господня в Иерусалим люди стоят у церквей с ветвями. На Востоке это ветви пальм, лавра, цветы, у нас – вербы, вестницы наступающей весны. Обычай освящать вербы (пальмы) был введен Церковью в IV веке. Отсюда и название праздника Вербное (Ваий) воскресенье, (от греч. «вайя» – пальма).

В Вербное воскресенье пост облегчается.

Прощеное воскресенье

Последняя неделя перед Великим постом называется «Сыропустом», потому что им заканчивается едение сыра, масла и яиц. В этот день христиане просят друг у друга прощения грехов, ведомых и неведомых обид и принимают все меры к примирению с враждующими. Поэтому это воскресенье принято называть «Прощеным воскресеньем», после которого наступает **Великий пост**.

Рецепты постных блюд

Некоторые старинные кушанья, традиционные для постов, сегодня не только не употребляют в пищу, но многие и не слышали о них. Возможно, это произошло потому, что они были характерны для крестьянской среды, а в городской, мещанской, были неупотребительны. Вспомните бессмертное некрасовское «Кушай тюрю, Яша, молочка-то нет...» Да и готовили эти кушанья в русской печи. На газовой или электрической плите их зачастую приготовить невозможно, поскольку готовились они иногда долго, наши печи так тепло не хранят.

Общие правила приготовления постных блюд

Постные блюда приготовить не сложнее тех, что готовятся ежедневно, из них только исключают сметану, сливки, мясо, яйца, сливочное масло.

Можно приготовить рыбный фарш на растительном (букв. «постном») масле, пельмени с грибным фаршем, ушки жареные с грибным фаршем и гречневой кашей, постные пироги с саго, рисом, капустой, рыбой, грибами, гречневой кашей. Пирожки начиняют овощным, рыбным, грибным, раковым фаршем. Делают постные картофельные, рыбные, рисовые, гречневые, грибные котлеты на растительном масле. Соусы из сельди, зелени, изюма, грецких орехов, овощей, лимона, слив, вишен, смородины, горчицы, хрена также готовятся на постном масле, без сметаны и сливок.

Подобным образом готовятся и постные кушанья из овощей и зелени, картофеля, яблок, артишоков, грибов, а также рыбные блюда, салаты к ним, постные паштеты, майонезы, заливные, холодцы, пудинги, шарлотки, постные блины, оладьи, гренки, вареники и каши, пироги, пирожное.

Мороженое, крем, желе, бланманже, муссы, кисели и компоты приготавливаются как и для общего стола, с той лишь разницей, что вместо желатина используется рыбий клей, картофельная мука и крахмал.

Тюря

Это самое распространенное и безыскусное старинное постное блюдо представляет собой миску холодной подсоленной воды с плавающими в ней кусочками хлеба и накрошенного репчатого лука.

Полевка

Это похлебка из ржаной муки, а точнее из заквашенного ржаного теста – расчины. Расчину ставили накануне, и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку. В горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и взбивали колотовкой¹ (мутовкой), выполнявшей в прошлые века роль миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, снятками.

Солодуха

Солодуху ели в дни Великого и Рождественского постов.

¹ Колотовка – это ствол молодого тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3–4 см. (Здесь и далее прим. составителя).

Это жидкое блюдо, но не суп, а десерт, она кисло-сладкая на вкус. Приготавливалась она из ржаного солода, т. е. ржаного зерна, хорошо пророщенного, высушенного, смолотого и просеянного. В глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 градусов, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припек, и, пока русская печь томила, солодуха стояла в тепле. В горшок с солодухой время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы она не перегревалась. При этом солодуха разжижалась, и в нее также время от времени добавляли ржаной солод, чуть-чуть подсыпая и часто перемешивая. Когда процесс соложения закончен (это определяется по степени сладости), горшок ставят в печь и доводят до кипения, тотчас вынимают из печи, быстро охлаждают до 25–30 градусов, опускают в горшок корочку ржаного хлеба и, прикрыв сверху чистым рушником, ставят в теплое место, как правило, на русскую печь. При этом солодуха настаивается, закисает, приобретает свой характерный хлебный кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Кулага

Это блюдо близко солодухе и тоже десерт. Однако процесс ее приготовления затягивался на сутки и более. Ее готовили из ржаного солода, она была сладкой на вкус. Для приготовления кулаги отваривают картофель в кожуре, охлаждают, очищают, тщательно толкут, чтобы не осталось комков. Затем замешивают солодом (просеянной ржаной мукой) полугустое тесто, перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в истопную русскую печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимают, хорошенько взбивают массу колотовкой, вновь закрывают крышкой и ставят в печь еще на час. Затем горшок вынимают из печи, снимают крышку и, охладив, перекладывают кулагу в деревянную посуду, прикрывают рушником и ставят в теплое место (на русскую печь) еще на сутки для закисания, следя при этом, чтобы она не слишком перекисала. Затем ее вновь перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в печь для запекания. Спустя еще несколько часов кулага готова. По внешнему виду она напоминает кашу, но так густа, что ее можно резать ножом. Цвет кулагы золотистый, бежевый, кремово-розоватый, на вкус она кисло-сладкая, с медовым ароматом. Кулагу едят холодной.

Толокно

Это блюдо готовили из овса, выдержанного в продолжение ночи в теплой русской печи. При этом мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро густела. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило достаточно много времени, ужинали перед сном.

Постные салаты, закуски

Никакие продукты животного происхождения не заменят нам овощей и фруктов, которые содержат необходимые каждому человеку витамины, микроэлементы и минеральные вещества, поэтому салаты, винегреты и другие закуски очень полезны, если овощи для них приготовлены правильно.

Несколько советов для приготовления салата:

- все овощи вымыть холодной водой и отварить, не снимая кожицы, под крышкой;
- сырые очищенные овощи не следует долго держать в воде, т. к. при этом теряются витамины;
- нашинкованный лук нужно обдать кипятком, чтобы он имел более нежный вкус.

Готовить салаты нужно перед подачей, а украсив готовое блюдо зеленью, оливками, колечками лука, красивыми ломтиками помидора или огурца, мы порадуем наших близких.

Чем отличаются постные салаты от скоромных? Тем, что в них не содержится мяса, яиц, майонеза, сметаны.

Маринованная свекла

Свекла – 1 шт., соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

Отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом – в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

Салат из свеклы с чесноком

Отваренная свекла – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, грецкие орехи – 3–4 шт. (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, растительное масло.

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или чернослив, из которого вынуты косточки, порезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошенько перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

Икра из яблок и моркови

Морковь – 3–4 крупных корня, репчатый лук – 2 головки, яблоки кислые – 3–4 шт. (лучше всего Антоновка), растительное масло, соль, сахар.

Морковь очистить и нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растит. масле до мягкости, затем обжарить лук, порезанный кольцами, и подготовленные яблоки – нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через мясорубку, сдобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз на сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

Икра овощная

Баклажаны – 1–2 шт., кабачок – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, морковь – 2 корня, капуста – 300 г, томат, уксус, перец, соль, растительное масло.

Баклажаны и кабачок запечь в духовке, у баклажана снять кожицу. Кабачки и баклажаны мелко изрубить. Лук, морковь, капусту мелко изрубить и спассеровать вместе с томатом в растительном масле. Затем смешать с кабачками и баклажанами и тушить в течение 10–15 мин., постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить. При подаче на стол посыпать зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

Икра грибная

Сушеные грибы – 300 г, репчатый лук – 3–4 головки, растительное масло – 0,5 стакана, соль, сахар, уксус, чеснок.

Грибы замочить на 2–4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага, прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.

Перец стручковый жареный

Сладкий стручковый перец – 1000 г, растительное масло – 0,5 стакана, соль, чеснок – 1 небольшая головка, уксус по вкусу.

Перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу, подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом.

Для соуса истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с 0,5 чайной ложки соли, растительным маслом и при желании – с 1 чайной ложкой уксуса. Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

Салат из свежей капусты

Белокочанная капуста – 500 г, лук зеленый, столовый 3 %-й уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль, масло растительное.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Хорошо выглядит салат из капусты, украшенный клюквой или брусникой. Также можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

Винегрет

Морковь – 2 корня, свекла – 1 шт., картофель – 4 клубня, огурец соленый – 1 шт., капуста квашеная – 150 г, лук репчатый – 1 головка или зеленый – 5–6 стеблей, соль, растительное масло.

Отварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко нарезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить наре-

занную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность, для того чтобы остальные овощи не окрасились об свеклу и винегрет был более красивым.

Смешанный салат

Морковь – 4 корня, помидоры – 4 шт., яблоки – 2, лук репчатый – 2 головки или зеленый – 5–6 стеблей, зелень петрушки, лимона – ½ шт., растительное масло – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, соль.

Очищенную морковь натереть на крепкой терке, помидоры, огурцы, лук и яблоки нарезать ломтиками. Все перемешать, залить смесью растит. масла и лимонного сока, добавить соль, сахар и посыпать измельченной зеленью.

Соленые баклажаны

Баклажаны некрупные – 4–5, морковь – 2 корня, нарезанная зелень кинзы и петрушки – 1 стакан, чеснок – 3–4 зубчика, соль.

Баклажаны вымыть и надрезать вдоль на 2/3 толщины, наполнить подготовленным фаршем. Для начинки натереть на крупной терке морковь, измельчить чеснок, нарезать часть зелени, слегка подсолить и перемешать. Плотнo уложить баклажаны в кастрюлю с другой частью рубленой зелени. Когда баклажаны дадут сок, поставить их под гнет. Неделю держать при комнатной температуре, а затем поставить на холод. Можно готовить сразу большое количество баклажанов, для этого соответственно увеличить пропорции продуктов. Удобнее не пересыпать их солью, а залить рассолом, приготовленным из расчета 60 г соли на 1 л воды.

Капуста квашеная кочанами

Свежая белокочанная капуста – 1 кочан, свекла 1 шт., красный жгучий перец – 1 шт., чеснок – 5–6 долек, уксус, зелень сельдерея или петрушки, соль, сахар.

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерей и перец – кусочками. Все овощи плотно уложить слоями в банку или кастрюлю, пересыпая нарезанным чесноком. Массу залить кипящим маринадом – 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка сахара на 1 л воды с уксусом, так, чтобы овощи были полностью покрыты им. На 2–3 дня поставить в теплое место. Затем охладить, и капуста готова.

Закуска из капусты

Капуста – 1 кочан, морковь – 5 шт., чеснок – 2–3 зубчика, соль – 1 ст. ложка, зелень.

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюльку и залить кипящим рассолом из 1 ст. ложки соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

Салат из грибов с луком

Грибы соленые или маринованные – 200 г, лук зеленый или репчатый – 30 г, растительное масло – 3 ст. ложки.

Грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

Салат из грибов и помидоров

Помидоры – 300 г, вареные свежие грибы – 300 г, картофель сваренный «в мундире» – 200 г, лук репчатый – 1 головка, растительное масло.

Грибы нарезать соломкой, картофель – кубиками, помидоры – четвертинками. Все перечисленные компоненты смешать, приправить солью, украсить кольцами лука.

Салат из маринованных грибов

Грибы маринованные – 300 г, яблоко – 1 шт., лук репчатый – 2 головки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Грибы нарезать соломкой, лук – кольцами, яблоко потереть на крупной терке. Все соединить, приправить солью, перцем, растительным маслом, положить в салатник, украсить кольцами лука и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат картофельный с чесноком

Картофель – 5–6 клубней, соль – 200 г, чеснок – 10 г, растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 20 г, зеленый лук – 10 г.

Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить до полуготовности в подсоленной воде, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Картофель охладить и положить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать, полученным соусом приправить картофель, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Заправлять салаты можно сметаной (если вы делаете не постный салат), майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка посоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить **салатную заправку**. Для этого масло надо смешать с уксусом, солью, сахаром, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты.

Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Постные овощные супы

Постные первые блюда

Для русской кухни наиболее характерным являются овощные заправочные супы: щи, борщ, рассольник, окрошка. Они включают в себя от 5 до 20 компонентов – овощей, круп, пряных трав, растительного масла и т. д. Для обогащения супов витаминами нужно добавлять к ним мелко нарезанные укроп, петрушку, кинзу, чеснок или зеленый лук.

В различные супы овощи режутся по-разному, это влияет на вкусовые качества и на внешний вид овощей.

Нарезка овощей. Для супов овощи нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных видов овощей соответствовала форме других частей гарнира. Так, например, в крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, а в супы с вермишелью – соломкой. Когда капуста нарезана в форме квадратов, то остальные овощи должны быть нарезаны в виде кружочков или ломтиков, если же капуста нашинкована, то остальные овощи лучше нарезать соломкой.

Пассерование овощей и муки. Морковь, лук, петрушку, пастернак, репу надо класть в суп пассерованными для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида супа.

Чем мельче и тоньше нарезаны овощи, особенно морковь, тем легче при пассеровании извлекаются из них маслом ароматические и красящие вещества. Для некоторых супов (например, горохового) лук пассеруют отдельно от других овощей, так, чтобы цвет его почти не изменился.

Овощи пассеруют на противне, в сотейнике или кастрюле. Растительное масло хорошо нагревают, оно должно дать дымок, в противном случае его запах передается овощам. Масла должно быть 10 % от веса овощей. В нагретое масло кладут лук и, немного запассеровав, добавляют морковь и остальные овощи. Слой овощей должен быть не более 30 мм, при большем слое они получаются пареными. Вес овощей при пассеровании уменьшается на 25–40 % вследствие испарения влаги.

При одновременном пассеровании лука, моркови, петрушки, сельдерея и томата-пюре надо сначала пассеровать лук (2–5 минут), затем морковь, петрушку, сельдерей (8–10 минут). Томат-пюре добавить перед окончанием пассерования овощей и после этого продолжать пассерование еще 10–15 минут.

Нельзя класть томат-пюре в сырые овощи, так как они не приобретут вкуса и аромата пассерованных овощей. Кроме того, от кислоты сырые овощи делаются жесткими и их нужно пассеровать дольше. При обработке большого количества овощей лук и томат-пюре пассеруют отдельно от корнеплодов.

Чтобы отделить избыток жира, пассерованные овощи нужно откинуть на дуршлаг, после чего положить в котел с супом. Перед подачей в тарелку с супом добавить жир, оставшийся после пассерования овощей. Такой прием способствует более правильному распределению жира по порциям.

Муку, употребляемую для заправки супов, пассеруют до тех пор, пока она не приобретет светло-желтого цвета, после чего ее просеивают.

Важна также и очередность закладывания овощей в суп – если положить в бульон квашенную капусту, щавель или томат раньше картофеля, то картофель будет твердым и невкусным. Варить овощные супы нужно в кастрюле с закрытой крышкой, чтобы не улетучивались витамины. Хорошо подать к супу обжаренные в растительном масле ломтики подсоленного черного хлеба, натертые зубчиком чеснока.

Грибной бульон

Грибы сушеные – 50 г, вода – 2 л.

Первый способ

Сушеные грибы, тщательно перебранные и промытые, положить в котел и залить холодной водой. Через 3–4 часа набухшие грибы варить в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процедить, а грибы промыть для удаления остатков песка. Вареные грибы ввести в суп за 15 минут до конца варки.

Второй способ

Сушеные грибы залить холодной водой, оставить в ней на 10–15 минут, затем промыть, несколько раз меняя воду. Грибы снова залить холодной водой (2 л на 100 г грибов), оставить часа на 3 и отварить в той же воде.

Примечание. Грибные бульоны варят преимущественно концентрированными и разводят до необходимой консистенции кипяченой водой.

Окраска бульона янтарным цветом

Лук репчатый – 2 шт., сахар-рафинад – 2 куса, морковь – 2 корня, петрушка – 1 веточка, сельдерей – 1/3 корня.

Сварить отдельно шелуху от 2 луковиц.

1 луковицу мелко искрошить, поджарить в ложке масла.

2 куса сахара истолочь, высыпать на сковородку, морковь, петрушку и 1/3 сельдерея – поджарить до темного цвета на плите и поместить в бульон.

Рыбный бульон

Рыбные пищевые отходы (обработанные головы, кости, плавники и кожу) – 500 г, лук репчатый – 30 г, петрушка – 10 г.

Наилучший по вкусу бульон – получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воблы, плотвы, карася использовать не рекомендуется, так как бульон из них может горчить.

Обработанные пищевые отходы рыбы – головы, кости, плавники и кожу – тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО следует удалить жабры (они придают бульону горечь). Положить в кастрюлю, налить холодную воду из расчета 4–5 л на 1 кг, добавить петрушку и репчатый лук, закрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять, удалить пену и жир и продолжать варку при слабом кипении в течение 50–60 минут. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20–30 минут (когда отстоится) процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть через час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3–4 часа). Хрящи можно использовать для приготовления рыбных заправочных супов.

После приготовления бульона в него закладываются крупные куски рыбы (для приготовления отварной рыбы) и варятся в соответствии с рецептом (обычно не более 20 минут).

Постные рыбные супы

Суп с фрикадельками из речной рыбы

Речную рыбу можно заменить любой другой, но особенно хорош этот суп, приготовленный из щуки.

Филе рыбы без костей – 0,5 кг, морковь – 1–2 корня, лук репчатый – 1 головка, картофель – 4 клубня, при желании – можно добавить 1/3 стакана пшена, лавровый лист, перец, соль.

Рыбу почистить, снять филе, дважды пропустить через мясорубку, фарш посолить и мокрыми руками сформовать круглые фрикадельки размером с небольшой грецкий орех. В кипящую подсоленную воду положить пшено, по желанию – нарезанный соломкой картофель, морковь соломкой или звездочками, луковицу, лавровый лист и перец. Когда суп закипит, опускать в него фрикадельки, аккуратно перемешивая ложкой снизу вверх, чтобы они не развалились. Варить до готовности.

Постная ботвинья

Щавель, шпинат или их смесь – 300 г, квас – 2 л, немного копченой рыбы, огурцы – 1–2 шт., зеленый лук, укроп, цедра лимона.

Щавель или шпинат перебрать, припустить в небольшом количестве воды. Протерев через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить немного сахара, лимонной цедры и охладить. Разлить ботвинью по тарелкам, добавив кусочки копченой или отварной рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и, при желании, тертый хрен.

Уха из свежей рыбы

Вода – 2 л, рыба – 1–1,5 кг, пшено – 1/3 стакана, морковь – 1 корень, картофель – 3–4 клубня, лук репчатый – 1 головка, черный перец – 10 горошин.

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон тщательно процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости, т. к. уху обычно охотно едят маленькие дети. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Суп рыбный (из консервов)

Консервы рыбные в собственном соку – 1 банка (300 г), пшено – 150 г, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., лавровый лист – 2 шт., чеснок – 1 долька, зелень разная, перец, соль по вкусу.

Тщательно вымыть пшено и поставить варить его на небольшом огне в подсоленной воде. Положить туда же нарезанный соломкой картофель, нарезанные и обжаренные в растительном масле морковь и лук, лавровый лист и перец. В конце варки добавить в суп измельченную рыбу вместе с соком и маслом. Если использовались консервы в томатном соусе, то хорошо положить в такой суп мелко изрубленный чеснок – 3–4 зубчика и зелень.

Суп крестьянский

Первый способ

Капуста – 800 г, картофель – 1100 г, репа – 150 г, морковь – 100 г, петрушка – 50 г, лук репчатый – 200 г, масло растительное или маргарин сливочный – 100 г, зелень.

Коренья нарезать ломтиками, капусту – шашками размером 2–2,5 см, картофель – кубиками, репчатый лук требуется мелко нашинковать.

В кипящий грибной бульон или овощной отвар или воду положить капусту, довести до кипения, добавить пассерованные коренья, картофель и варить суп 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки в суп положить нарезанные помидоры.

Подавать с зеленью.

Второй способ

Морковь – 300 г, репа – 300 г, лук-порей (белая часть) – 250 г, сельдерей – 150 г, картофель – 700 г, шпинат, щавель или салат зеленый – 70 г, помидоры свежие – 150 г, масло растительное – 60 г.

Овощи нарезать: морковь – кружочками, репу – дольками, лук-порей (белую часть) – кружками, стебли сельдерея нашинковать, все вместе слегка спассеровать, затем залить горячим грибным бульоном или овощным отваром и варить 10–15 минут. Затем добавить картофель, нарезанный кружками, и варить до готовности. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры, листики щавеля, шпината, или зеленого салата (в зависимости от сезона).

Суп из разных овощей

Капуста – 400 г, картофель – 800 г, морковь – 200 г, репа – 200 г, петрушка – 100 г, лук репчатый – 100 г, лук-порей – 100 г, горошек зеленый (лопаточки) – 150 г, фасоль (стручки) – 150 г, помидоры – 400 г, масло растительное или маргарин сливочный – 100 г, зелень.

Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и спассеровать на жире. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка (лопаточки), если они крупные, разрезать наискось на 2–3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками.

В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25–30 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить.

Суп из кабачков со свежими грибами

Грибы белые свежие – 150 г, кабачки – 200 г, картофель – 200 г, морковь – 50 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, лук зеленый – полпучка г, помидоры – 200 г, масло растительное – 50 г, зелень.

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см. Коренья, нарезанные ломтиками, спассеровать на жире и за 2–3 минуты до окончания пассерования добавить зеленый лук, нарезанный кусочками длиной по 2–2,5 см. Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20–30 минут, добавить спассерованные коренья, картофель и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры и соль.

Подавать с зеленью.

Суп из цветной капусты

Капуста цветная – 150 г, лук-порей – 50 г, картофель – 150 г, горошек консервированный – 100 г, масло растительное – 30 г.

Лук-порей (белую часть) нарезать вдоль на кусочки длиной 2,5–3 см и слегка спассеровать с маслом. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подогретый лук, цветную капусту, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

Суп из брюссельской капусты

Капуста брюссельская – 100 г, лук-порей – 40 г, картофель – 75 г, масло растительное – 10 г, зелень.

Брюссельскую капусту погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Лук-порей нашинковать и вместе с капустой слегка спассеровать на растительном масле. Подготовленные овощи положить в кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности при слабом кипении.

Подавать с зеленью.

Суп с кольраби

Кольраби – 100 г, морковь – 20 г, репа – 15 г, петрушка – 5 г, сельдерей – 5 г, лук репчатый – 10 г, лук-порей – 10 г, томат-пюре – 5 г, картофель – 50 г, масло растительное – 10 г, салат или шпинат – 10 г, сметана или сливки – 25 г.

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле с добавлением томата-пюре. Кольраби, также нарезанную ломтиками, погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты и откинуть на сито. Картофель нарезать кубиками. В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленные овощи и варить 20–25 минут при слабом кипении. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанный шпинат или салат и лук-порей.

Суп с салатом

Салат – 100 г, картофель – 100 г, лук репчатый – 20 г, лук-порей – 20 г, масло растительное – 10 г, зелень.

Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 10–15 минут на слабом огне. Лук репчатый и лук-порей нашинковать и спассеровать на жире.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить подготовленный салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 15–20 минут при слабом кипении.

Подавать с зеленью.

Суп из овощей со свежими огурцами

Огурцы – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, горошек зеленый – 2 ст. ложки, салат – 3 листка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Коренья, лук и картофель нарезать кружочками. Морковь и лук, спассерованные на растительном масле с томатом-пюре, заложить в кипящий грибной бульон, овощной отвар

или воду, добавить картофель и варить 20 минут. За 5 минут до окончания варки положить свежие огурцы, нарезанные кружочками, нарезанный салат, зеленый горошек и соль.

Суп из овощей с фасолью

Капуста цветная – 75 г, картофель – 75 г, морковь – 20 г, петрушка – 10 г, лук репчатый – 10 г, лук-порей – 10 г, фасоль – 20 г.

Перебранную и хорошо промытую фасоль залить холодной водой (на 1 кг фасоли – 3 л воды) и, медленно нагревая на слабом огне в закрытой посуде, сварить до готовности.

Коренья нарезать брусочками, лук нашинковать и спассеровать на жире. Картофель нарезать дольками или брусочками. Цветную капусту разделить на небольшие кочешки.

В кипящий грибной бульон, овощной отвар или воду положить одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варить 15–20 минут.

За 5—10 минут до окончания варки добавить вареную фасоль с отваром и посолить.

Суп из овощей с фасолью и гренками

Капуста савойская – 75 г, картофель – 50 г, фасоль свежая – 40 г или сушеная – 20 г, морковь – 20 г, лук-порей – 20 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 15 г, гренки – 20 г.

Савойскую капусту нарезать шашками и погрузить в горячую воду на 1–2 минуты. Морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе слегка спассеровать на растительном масле, залить горячей водой, добавить картофель, нарезанный ломтиками, свежую белую фасоль, капусту, соль и варить суп при слабом кипении до готовности. Если суп варят с сушеной фасолью, то ее нужно предварительно сварить. К супу отдельно подать подсушенные гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими ломтиками и обжаренного на растительном масле.

Суп из овощей с кукурузой молочной зрелости

Капуста – 50 г, картофель – 75 г, морковь – 20 г, петрушка и сельдерей – 10 г, лук репчатый – 15 г, кукуруза (зерна) – 40 г, помидоры свежие – 35 г, масло растительное – 15 г, зелень.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка спассеровать на растительном масле. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать ломтиками, положить в лук и продолжать пассерование до полной готовности овощей. Белокочанную капусту нарезать шашками, положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель и варить еще 10–15 минут. Затем соединить суп с отдельно сваренной кукурузой молочной зрелости, пассерованными овощами и свежими помидорами, добавить соль и снова довести до кипения. При подаче суп посыпать зеленью петрушки или укропа.

Суп из спаржи

Спаржа – 0,5 кг, вода – 1 л, масло растительное – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, сок лимона – 1 ст. ложка, соль – 1 г.

Спаржу хорошо промыть, срезать верхушки и поставить тушить в небольшом количестве воды. Оставшуюся спаржу отварить, не очищая, в слегка подсоленной воде, протереть сквозь сито, добавить туда сахар, оставшееся масло и тушеные верхушки спаржи. Дать еще раз закипеть. Снять суп с огня. Приправить соком лимона и небольшим количеством соли.

Суп луковый с гренками

Лук репчатый – 4 головки, масло растительное – 50 г, мука – 2 ст. ложки, соль; для овощного отвара: морковь, корень петрушки, сельдерея – по 1 шт., репчатый лук – 1 шт., вода – 2 литра;

для гренков: хлеб пшеничный (черствый) – 4 ломтика, сыр (тертый) – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки.

Лук нашинковать и обжарить на масле. Когда он размягчится, посыпать его мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Овощи отварить. Залить лук несколькими ложками овощного отвара, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 10 минут. Затем переложить его в овощной отвар, посолить и варить еще 10 минут. Ломтики хлеба поджарить на масле, посыпать тертым сыром, выдержать еще некоторое время на сковороде, чтобы сыр растопился, и вместе с рубленой зеленью подавать к столу.

Суп из зеленого горошка с рисом

Зеленый горошек лущеный – 3 стакана, вода – 1 л, рис – 0,5 стакана, растительное масло – 50 г, зелень петрушки, укроп, соль.

Отдельно отварить рис и зеленый горошек, затем их соединить, посолить, заправить зеленью, маслом и довести до кипения.

Чечевичный суп

Чечевица – 1 стакан, репчатый лук – 1 головка, картофель – 7 клубней, морковь – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.

Чечевицу замочить на 1–2 часа, поставить варить в той же воде. Добавить нарезанные кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь и лук. Варить до готовности картофеля примерно 20 минут. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом, либо долить жидкость от зеленого горошка.

Грибной суп

Грибы сушеные – 40–50 г, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, перловая крупа – 1/3 стакана, картофель – 3–4 клубня, 1 помидор.

Грибы замочить на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Точно так же варится и суп со свежими грибами, которые после очистки замачивания не требуют.

Суп с зеленым горошком

Картофель – 7 клубней, зеленый горошек – 0,5 банки, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, если есть – немного цветной капусты, соль, зелень.

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи – нарезанную соломкой либо звездочками морковь, при желании – разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 мин. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковицу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

Суп фасолевый

Фасоль – 1 стакан, картофель – 7 клубней, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 3 ст. ложки.

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.

Борщ

Картофель – 3–4 клубня, капуста белокочанная – 300 г, морковь – 1 крупная или 2 небольшие, лук репчатый – 1 головка, свекла средних размеров – 1 шт., томат-паста – 1 ст. ложку, чеснок – 3 зубчика, лавровый лист – 1 шт., черный перец – 10 горошин, соль, растительное масло – 3 ст. ложки.

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук.

В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут – капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат-пасту, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

Щи

Картофель – 5–6 клубней, морковь – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, капуста – 300–400 г, чеснок – 2–3 зубчика, помидоры – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист по желанию.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета нарезанными луком, морковью и помидором. В готовый суп положить мелко изрубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

Щи кислые

Картофель – 5 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, капуста – 300 г, чеснок – 2 зубчика, помидоры – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, лавровый лист по желанию.

Готовятся точно так же, только вместо свежей взять квашеную капусту. Если капуста будет слишком кислая – промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

Рассольник

Картофель – 4 клубня, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1 шт., перловая крупа – 1/3 стакана., огурцы соленые – 1–2, перец, соль, лавровый лист.

Предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убежало. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист и 5–6 горошин черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

Суп из крапивы или щавеля

Картофель – 7 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, пучок щавеля, крапивы или и того, и другого вместе.

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные ломтиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков. Собирают ее за городом.

Картофельный суп

Картофель – 7–8 клубней, репчатый лук – 1 головка, морковь – 2 корня, зелень петрушки, укропа или сельдерея, растительное масло – 2 ст. ложки.

В кипящую воду положить нарезанные кубиками картошку и, соломкой, морковь и часть зелени. На сковороде обжарить в растит. масле измельченный лук, добавить его в конце варки, прокипятить и подавать, обильно посыпав зеленью. Хороши с этим супом оливки – положить их в конце варки.

Суп картофельный с рисом

Рис – 1/3 стакана, картофель – 4–5 клубней, морковь – 1 корень, репчатый лук – 1 головка, 1 ст. ложка томата-пасты или 1–2 свежих помидора, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковороде мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сдобрить измельченным чесноком.

Суп картофельный с вермишелью

4 клубней картофеля, морковь – 1 корень, лук репчатый – 1 головка, вермишель – 2 горсти, лавровый лист – 1 шт., чеснок – 2 дольки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, перец.

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, через 7–10 минут обжаренные в масле, мелко порезанные лук и морковь, лавровый лист и перец. Добавить вермишель и в конце варки – измельченный чеснок. Суп будет готов примерно через 7 минут. Хорошо подходят к такому супу мелкие макаронные изделия типа «звездочек». Подавать, посыпав зеленью.

Окрошка по-вятски

Черная редька – 1 шт., картофель, отваренный в кожуре – 3 клубня, соль, квас – 2 л.

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40–50 минут. Затем залить квасом и, при желании, добавить тертый хрен.

Картофельный суп с грибами

Картофель рассыпчатый – 7–8 клубней, сушеные грибы – 40–50 г, морковь – 1 корень, лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Замочить грибы на 2–4 часа, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованными луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы, добавить соль и перец.

Гороховый суп

Горох – 2 стакан, картофель – 5 клубней, лук репчатый – 1 головка, морковь – 1 корень, масло растительное – 2–3 ст. ложки, соль.

Горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанные кубиками картофель и обжаренные измельченные морковь и луковицу. Готовый суп можно протереть через сито и прокипятить его, чтобы получился суп-пюре.

Сухой бульон (постный)

Это зимняя овощная заготовка и изначальное количество продуктов там (1 часть) – 1 ведро, так что очевидно, рецепт этот монастырский, рассчитанный на большую обитель. Наши читатели могут ограничиться меньшим количеством, соблюдая пропорцию.

По 4 части репы (брюквы), моркови, картофеля, кочанов капусты, ¼ части земляной груши (топинамбура), 1/8 части салата, 4 части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, кореньев, зелени и лука репчатого, гвоздики, чёрного перца, мускатный орех и 1 часть свежей рыбы

Разрезать овощи, сложить в котёл или большую кастрюлю, залить водой и варить 2–4 часа. Потом всыпать 4 части свежих чистых рыжиков, боровиков и шампиньонов, варить 12–18 часов, пока полностью масса не разварится.

Бульон процедить и прибавить в него по 50 г гвоздики, чёрного перца, 1 мускатный орех и 1 часть свежей рыбы. Специи можно заменить цветками бузины, липы, травой чабреца. Варить ещё 3–4 часа, разлить в формы и остудить. Готовые плитки надо хранить в подвале, на леднике, в холодильнике и использовать их для приготовления бульонов и соусов.

Постные вторые блюда

Рыба дозволяется далеко не во все постные дни, поскольку многие христиане сами для себя избирают форму поста: строгую или нестрогую. Однако традиционно рыбные блюда считаются постными и предписываются к вкушению в обычные постные дни: по средам и пятницам и в дни постов, если ее исключение не оговорено отдельно.

Рыбные блюда

У современного народа (даже у верующих) в значительной мере утрачены традиции поста. В частности, широко распространено мнение, что рыбное – это постное. Правила поста приводятся в 32-й и 33-й главах Типикона, а также в Минее, в Триоди и в Великом Часослове. Говоря об общих чертах, в Великий и Успенский посты существует единое правило: вино и елей разрешается лишь по субботам и воскресеньям, а также в некоторые праздники. В Великий пост рыба разрешается только дважды – на праздники Благовещения Пресвятой Богородицы и неделю Ваий – Вход Господень в Иерусалим, а в Успенский – на Преображение Господне. Другое единое правило установлено для Петрова и Рождественского поста – по вторникам и четвергам разрешается вино и елей, а по субботам и воскресеньям, кроме вина и елея, еще и рыба. В праздники дается послабление. В предрождественское время более строгий пост положено соблюдать в последние 5 дней перед праздником, тут даже в субботу и воскресенье нет разрешения на рыбу. Интересно отметить, что в эти последние 2 поста Типикон предписывает для мирян те же правила, что и для монахов, т. е. строгий пост и по понедельникам (в честь Ангелов). В престольные праздники дается разрешение на рыбу, даже если праздник приходится на среду или пятницу.

Впрочем, кроме той своей особенности, что они служат «утешением в посте», рыбные блюда еще и недороги, быстро готовятся, вкусны и питательны и великолепно разнообразят наш стол. Главное – не давайте рыбе долго лежать, хорошенько чистите ее и не позволяйте недоеденным блюдам залеживаться в холодильнике.

Салаты рыбные постные

Салат с креветками или консервированными кальмарами

Шейки креветок (кальмары) – 300 г, рис отварной – 2 стакана, зелень – 2 ст. ложки, вареная морковь 1 – корень, огурец соленый или свежий – 1 шт., лук репчатый – ½ головки, салатная заправка.

Уложить салат слоями: вареный рис, мелко нарезанный огурец, креветки (или консервированные кальмары), репчатый лук – кольцами, тертая на крупной терке морковь, мелко нарезанная зелень. Все залить салатной заправкой (см. рецепт) и дать настояться около 2 часов.

Салат рыбный с картофелем

Консервы типа «Сайра», «Лосось» или другие – 1 банка, картофель – 4 клубня, огурцы свежие или соленые – 2 шт., зеленый горошек без жидкости – 1 стакан, лук репчатый – ½ головки, салатная заправка, рубленая зелень, вареная морковь – 1 корень.

Отварной картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарезать, смешать с овощами и заправить. Такой салат можно приготовить с клюквой или брусникой (2–3 чайные ложки). Рыбу положить по краям горки салата, сверху посыпать зеленью.

Вторые постные блюда из рыбы

Котлеты рыбные

Рыбное филе без костей – 500 г, хлеб белый – 200 г, вода, перец, соль, чеснок – 3–4 зубчика, растительное масло, молотые сухари или мука.

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

Рыба тушеная с луком и сладким перцем

Рыба – 0,5 кг, мука – 0,3 кг, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки, перец – 100 г, помидоры – 200 г, чеснок – 20 г, соль, перец по вкусу.

Рыбу разделить на кусочки, обвалять в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 мин. в растительном масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко порубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

Сом по-русски

Сом – 800 г, картофель – 6 клубней, вода или рыбный бульон – ½ л, панировочные сухари – 1 ст. ложка, растительное масло, зелень, лимонный сок.

Подготовленную рыбу разделить на куски. На политую растительным маслом сковороду положить куски рыбы, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, залить водой или рыбным бульоном. Вокруг рыбы положить кружочки вареной картошки, все посыпать сухарями, полить маслом и запечь. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Рыба под овощным маринадом

Рыбное филе без костей или кусочков – 800 г, морковь – 1 кг, лук репчатый – 0,5 кг, мука – 0,5 стакана, томат-паста – 1 ст. ложка, соль.

Рыбу обжарить, предварительно обваляв ее в муке. Морковь натереть на крупной терке, лук порезать половинками колечек и обжарить их вместе. Залить небольшим количеством воды, подсолить, добавить томат и тушить до готовности. В глубокую посуду положить слой овощей, рыбу и сверху снова овощи, немного потушить и дать настояться. Украсить при подаче маслинами.

Фаршированная щука

Крупная щука или др. рыба, хлеб белый – 3 ломтика, лук репчатый – 1 головка, перец, соль, морковь вареная – 1 корень, вареный картофель – 4–5 штук, зелень, 2 зубчика чеснока.

Для фарширования рыбу очищают от чешуи, промывают холодной водой, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти. У хвостового плавника отрубают хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделить мякоть от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолить, поперчить и наполнить им кожу рыбы. Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Такая разная селедка

Многие продукты, которые мы считаем исконно русскими и традиционными, на самом деле ополучили признание на нашем столе очень недавно. И это касается не только кукурузы или картофеля, но и такой, казалось бы исконной русской закуски, как селедка. Долгое время на Руси было весьма распространено мнение, что употребление в пищу селедки – якобы ужасно вредно для здоровья. За подвижность во время нереста рыбу когда-то прозвали «бешенкой». Позже, когда слово «бешенство» стало все более определять страшную болезнь, передаваемую при укусе собак, слово «бешенка» без всякого разумения и понимания стало для всех выражать, что и рыба – может быть «бешеной»

Биолог Карл Бэр, возглавивший при Николае I экспедицию к низовьям Волги, впервые увидел «бешенку» в Астрахани. Поскольку экспедиция была организована в связи с «плохим», как тогда считалось, состоянием рыболовства в России, то он сразу заинтересовался этой довольно крупной и плотной на вид рыбой.

– Что это за рыба? – спросил он, увидев, как из бешенки топят жир.

– Бешенка... – почтительно ответили ему.

– Ее кушают?

– Что вы! – засмеялись все вокруг. – Только жир с нее и годится! Да и тот-то – плоховат!

– Зажарьте мне одну бешенку! – решительно распорядился Бэр.

Слово начальство – закон. Пожав плечами, рыбу зажарили. Бэр с аппетитом съел «бешенку» и разразился длинной речью. Суть ее никто не понял, но она сводилась к тому, что это – ценная прекрасная рыба, которую нужно отлавливать и солить, а не гнать из нее жир! Бэру поверили не сразу, Но затем все же вняли. Так на свет появилась астраханская селедка, которую ныне едят все, нисколько не опасаясь такой болезни, как бешенство...

Сельдь "Аппетитная"

Сельдь соленая – 1–2 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – корень, масло растительное – 2 ст. ложки, соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист.

Селедку или большую салаку, очистить, отделить косточки, нарезать на дольки. Потом приготовить маринад. Для него мелко нашинковать сырой репчатый лук, нарезать соломкой морковь. Все это немножко поджарить на растительном масле. Добавить в маринад соль, сахар, черный перец горошком, лавровый лист. Залить водой и довести до кипения. После охлаждения маринада залить им кусочки селедочного филе. Блюдо должно постоять часа 2–3, и оно готово.

Сельдь с картофелем

Картофель – 1–2 шт., сельдь – 1 шт., помидор – 1, луковица – 1 (маленькая), зелень.

Вареный картофель очистить и нарезать кружочками, сельдь почистить, кусочки селёдного филе положить на ломти картофеля. Сверху положить ломтики помидора, лук. Проткнуть все продукты спичкой. Украсить укропом или зеленью петрушки.

Сельдь со свежими овощами

Крупная сельдь – 1 шт., редиска 4–5 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., горчица, лук репчатый – 1 луковица.

Сельдь почистить и разрезать на квадратные куски размером в 2–3 см, намазать слоем горчицы. Редиску оставить целой, огурец разрезать на толстые ломтики, помидор и луковицу – на 4–5 секторов. Проткнуть продукты длинной палочкой так, чтобы после каждого второго куса овощей был кусок сельди. При подаче на стол воткнуть концы палочек в хлеб или уложить на блюдо. Сервировать с черным хлебом.

Селёдные трубочки с помидором

Сельдь небольшая – 2 шт., горчица, лук репчатый – 1 луковица, помидоры – 1–2, укроп и зелень петрушки, черный хлеб – 4 небольшие ломтя, оливковое масло.

Сельдь почистить, удалить кожу и кости. Внутреннюю сторону селёдного филе смазать горчицей, посыпать нашинкованным луком и свернуть рулетом. На каждый рулет положить ломтик помидора и листочек зелени, проткнуть спичкой. Подавать на блюде на смазанном оливковым маслом ломте хлеба.

Винегрет с сельдью

Филе сельди – 200 г, свекла – 2 небольшие, картофель – 3 клубня, морковь – 1 корень, огурцы соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, салатная заправка – ¼ л или растительное масла.

Овощи отварить, мелко нарезать, перемешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Сельдь рубленая

Филе сельди – 2 шт., белый хлеб – 1 ломтик, лук репчатый – 1 головка, яблоко (Антоновка) – 1 шт., уксус 3 %-ный – 1 ст. ложка, масло растительное – 1 ст. ложка.

Черствый пшеничный хлеб замочить в холодной воде, отжать, пропустить через мясорубку вместе с луком, яблоками и филе сельди.

Добавить растительное масло, уксус, немного соли и хорошо перемешать. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Паштет из сельди

Филе сельди – 500 г, морковь – 2 корня, лук репчатый – 1 головка, растительное масло.

Морковь и лук обжарить на растительном масле, охладить и пропустить дважды вместе с сельдью через мясорубку.

Полученную массу хорошо взбить и подать, украсив зеленью.

Икра из соленой сельди с овощами

Морковь отваренная – 1–2 корня, лук репчатый – 1 головка, филе сельди – 2 шт., растительное масло, лавровый лист, томатная паста, уксус 3-процентный, 1 ч. ложка сахара.

Морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассерования добавить томат и лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

Икра из сельди

Сельдь (соленая) – 200 г, крупа манная – 150 г, томат-паста – 30 г, масло растительное и лук репчатый – по 150 г, уксус – 10 г, перец, зелень

Филе сельди отварить и мелко изрубить. На отваре сельди сварить рассыпчатую манную кашу. Заправить ее прожаренным томатом, мелко нарезанным луком, уксусом и перцем, соединить с сельдью.

Массу вымешать и оформить зеленью.

Сельдь в кисло-сладком маринаде

Сельдь – 150 г, уксус – 100 г, пудра сахарная – 30 г, лук репчатый – 50 г, хрен – 10 г, имбирь – 1 г, зерна горчицы – 1 г, лист лавровый, соль

Сельдь вымочить, снять кожу и отделить филе. Приготовить маринад из уксуса, имбиря, нарезанного кольцами лука и лаврового листа. Сельдь разрезать на куски толщиной 2–3 см и выдержать в полученном маринаде два дня.

«Селедочно-птичьи гнезда»

Сельдь – 100 г, каперсы или огурцы соленые – 20 г, анчоусы – 25 г, лук репчатый – 25 г, салат – 30 г

Сельдь вымочить, разделать на чистое филе и мелко порубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформировать тефтели.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

Сельдь в маринаде

Сельдь – 50 г, масло растительное – 5 г; для маринада: уксус – 6 г, лук репчатый – 15 г, морковь – 10 г, сахар – 3 г, специи

Филе вымоченной сельди уложить в неокисляющуюся посуду, залить холодным маринадом, маслом и выдержать на холоде в течение суток. Маринад приготовить так: уксус развести водой (1:1); добавив сырой лук, отварную морковь, лавровый лист, душистый перец, корицу и сахар, прокипятить.

Подать под маринадом.

Рыбное филе, минтай, хек, морской окунь и другая морская рыба

Пикша запеченная

Рис отварной – 10 г, пикша (или морской окунь) припущенная – 150 г, масло растительное – 50 г, перец молотый черный, соль

В рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной пикши (или морского окуня), масло и хорошо перемешать. Массу уложить на смазанный маслом противень, посыпать солью и перцем. Полив растопленным сливочным маслом, запекать в духовке так, чтобы на поверхности образовалась ровная румяная корочка. К блюду подать томатный соус.

Рыбная солянка с кислыми яблоками

Капуста квашеная – 4 стакана, яблоки Антоновка – 2–3 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., рыба жареная – 600 г, зелень петрушки, укропа – по 50 г, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

В 4 ложках масла поджарить луковицу. Положить в сотейник 4 стакана кислой вымоченной капусты. 2–3 кислых яблока измельчить. Тушить в сотейнике капусту, яблоки, жареную рыбу, лук с маслом.

Выложить ряд капусты с яблоками, ряд жареной рыбы (щука, судак, сиг, осетрина, лососина, карп, сазан, голавль). Посыпать зеленью, перцем, лавровым листом. Перед отпуском блюдо украсить маринованными грибами, маслинами, солёным кизилом, звёздочками из солёных огурцов (они обливаются соусом из рыбы и слегка подрумяниваются в духовке). Блюдо посыпать толчеными сухарями.

Рыба с картофелем и другими овощами, приготовленная на пару

На 4 порции: рыба целиком (барабулька; морской окунь или морской лещ) – 4 шт.; индийская пряность гарам-масала – 4 ч. ложки, порошок куркумы – 0,5 ч. ложки, свежая нарезанная зелень кинзы – 1 ст. ложка, свежая нарезанная зелень пастернака – 1 ст. ложка, свежий натертый корень имбиря – 2,5 см, лимон – 4 ломтика, масло растительное – 2 ст. ложки, картофель – 8 клубней, морковь – 3 корня, цуккини – 2 шт., перец, листья салата.

Вымыть рыбу и промокнуть ее бумажной салфеткой, затем отбить с обеих сторон. Смешать пряности гарам-масала, куркуму, кориандр, пастернак и имбирь и натереть этой смесью рыбу внутри и снаружи. Положить в каждую рыбу ломтик лимона и отложить. Нагреть масло на сковороде, добавить нашинкованный молодой картофель и нашинкованную морковь и жарить, часто помешивая 5–6 минут, чтобы овощи стали слегка мягкими и немного подрумянились.

Затем доложить на сковороду цуккини и жарить еще 1 мин. Посолить и поперчить. Переложить шумовкой овощи в пароварку. Рыбу уложить сверху, накрыть и варить на пару 20–25 минут, пока рыба не начнет легко отделяться от костей. Подавать на листьях салата.

Примечание: вместо цуккини можно обойтись небольшим кабачком, вместо пряности гарам-масала – взять шалфей, майоран, чабер, хмели-сунели или набор специй для рыбы.

Хек с горохом и картофелем

На 4 порции: лук репчатый – 0,5 луковицы; чеснок – 8 нарезанных зубчиков; картофель – 4 тонко нарезанных клубня; петрушка – 3 веточки; лавровый лист 1 шт., соль; хек серебристый – 4 куска (по 250 г каждый); зеленый горошек свежий или замороженный – 250 г; оливковое масло – 6 ст. ложек; паприка – 1 ст. ложка.

Лук, 2 зубчика чеснока, картофель и лавровый лист положить в керамическую кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы жидкость лишь покрывала картофель, добавить соль и варить на медленном огне в течение 10 минут.

Добавить хек и горох и варить еще в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими, а рыба начнет развариваться.

Слить излишки жидкости. Одновременно в маленькой сковороде нагреть масло и оставшийся чеснок и жарить в течение 4–5 минут до изменения цвета. Снять с огня и посыпать паприкой.

Быстро размешать и полить блюдо. Подавать сразу же.

Рыбная запеканка с овощным салатом

Рыбное филе (например, камбалы, серебристого хека или другой свежей или мороженой рыбы) – 1 кг, сок из 1 лимона, соль, перец, измельченная зелень петрушки, растительного масла – 12 г, лук репчатый – 2 луковицы (100 г), шампиньонов (или других грибов) – 250 г белого вина (или уксуса) – 1 рюмка, соевого сыра или творога тофу – 50 г, молотых сухарей – 1 ложка (8 г).

Рыбное филе положить на стол, каждый кусок посыпать перцем, посолить, обрызнуть лимонным соком, посыпать сверху зеленью петрушки, а затем свернуть в рулетики. Кастрюлю или глубокую сковороду смазать растительным маслом, положить на дно нарезанный кубиками лук, грибы, также нарезанные кубиками или ломтиками, сверху положить рулоники рыбы, залить все это вином или водой с уксусом и тушить в течение 20 минут. Можно к этому еще прибавить остатки измельченной зелени петрушки. Рыбу вынуть из соуса. Прибавить к нему соевый сыр. Соус взбить при помощи венчика, чтобы в нем растворился сыр. Рыбу положить в огнеупорный сосуд или кастрюлю, залить приготовленным соусом. Посыпать сверху молотыми сухарями и запекать в духовке до тех пор, пока верх не приобретет золотистую окраску. Подобным же образом можно запечь в чудо-печи. К запеканке можно подать овощной салат:

Овощной салат к запеканке

На 4 порции: сладкий перец – 1 стручок, корень сельдерея – 50 г, морковь – 100 г, салат – 100 г, соль, перец, винный уксус, пол чайной ложки сахара, столовая ложка растительного масла.

Перец очистить от зерен и нарезать кружочками. Салат вымыть и разложить листики на салатнице. Сельдерей и морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Растительное масло растереть с уксусом, солью, перцем, сахаром и полить этим соусом салат, украшая его кружочками перца.

Рыба с яблоками

Рыба – 1 кг, яблоки 400 г, растительное масло – 3 ст. ложки, мука – 1 ч. ложка, зелень.

Очищенную рыбу, удалив кости, припустить с жиром. Форму смазать жиром и уложить в нее слоями кусочки рыбы и дольки очищенных яблок. Сверху смазать маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Рыба в маринаде

Рыба – 300 г, мука и масло растительное – по 15 г, маринад – 250 г, лук зеленый – 50 г, маслины, соль, перец

Филе судака, сома, трески или иной рыбы нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле.

Оставшуюся рыбу выложить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом из овощей с томатом и поставить на холод.

При подаче к столу оформить маслинами и зеленым луком.

Филе рыбное маринованное

Рыба (филе) – 300 г; для маринада: уксус винный – 75 г, масло растительное – 60 г, томат-паста – 8 г, сахар – 15 г, перец черный и красный, лист лавровый, соль; лук репчатый – 120 г, масло сливочное – 15 г, миндаль

Рыбу нарезать ломтиками и припустить в подсоленной воде. Уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, томат, сахар соединить, прокипятить и охладить. В приготовленный маринад положить ломтики рыбы и посыпать нарезанным кольцами луком. Через 8—10 часов рыба готова к употреблению. Подать к столу, украсив кольцами лука и слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

Котлеты рыбные по-амурски

Филе рыбное – 300 г, картофель – 2 шт., соус соевый – 15 г, масло растительное – 30 г, вино десертное – 15 г, мука кукурузная – 15 г, сахар, соль, перец

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, картофелем мелко натертым, растительным маслом, вином, взбитыми с сахаром белками.

Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета с обеих сторон. Охладив, разрезать на полоски и подать с зеленым салатом.

Рыба с орехами и изюмом

Рыба – 200 г, масло растительное – 50 г, миндаль или орехи – 25 г, изюм – 15 г, помидоры – 100 г, перец молотый красный, соль

Рыбу очистить, сделать наискось надрезы, натереть солью и перцем, уложить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в духовке при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить томаты и тушить, пока томаты не распарятся. Протереть через сито и проварить до загустения массы. Перед подачей рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

Рыбное филе в белом вине

Рыбное филе – 180 г, лук репчатый – 30 г, помидоры – 130 г, чеснок – 2 г, масло сливочное – 10 г, вино белое – 30 г, соль, перец черный молотый

Очищенное от кожи рыбное филе уложить в сотейник или на огнеупорное блюдо, смазанное растительным маслом, приправить оливковым маслом и молотым перцем. Рубленый лук обжарить на растительном масле, добавить очищенные от шкурки и зернышек крупно

нарезанные помидоры и толченый чеснок, довести до кипения, добавить белое вино и варить до тех пор, пока помидоры не разварятся. Соус приправить солью. Филе рыбы полить этим соусом, густо посыпать зеленью петрушки и запечь его в духовке.

Ставрида под острым соусом

Ставрида — 400 г, вода — 1 ½ стакана, томат-паста — 2/3 стакана, лук поджаренный — 2 ст. ложки, растительное масло, соль и сахар по вкусу, чеснок — 1 долька, щепотка горчицы, черный и душистый перец — по 3 горошины, лавровый лист — 1 шт., уксус столовый 3 %-ный — 1 ч. ложка.

В эмалированную кастрюлю налить полтора стакана воды, довести ее до кипения и добавить 2/3 стакана томата-пасты, 2 ст. ложки поджаренного лука, растительное масло, соль и сахар по вкусу. Поварив 15 минут, в соус положить немного чеснока, чуть-чуть горчицы, по 3 горошины черного и душистого перца и лавровый лист. Через пять минут соус снять, охладить и влить немного столового уксуса.

Соусы к отварной рыбе

Белый соус: Поджаренную на растительном масле муку развести не очень горячим рыбным бульоном (½ бульона, предназначенного для приготовления соуса) и размешать так, чтобы получилась однородная масса без комков. Помешивая, добавить остальной бульон и варить 20–25 минут, удаляя пену. Готовый соус посолить и процедить.

Луковый соус: Обжарить в масле 150 г мелко нарезанного лука, добавить 2 ст. ложки муки и, помешивая, медленно влить ¼ стакана белого вина. Варить 15 минут, затем процедить. Подавать соус горячим.

Сельдь несоленая (свежая или замороженная)

Сельдь по-рыбацки

Сельдь — 200 г, лимонный сок — 5 г, масло растительное — 10 г, зелень укропа, петрушки — 10 г, соль, перец черный молотый.

Сельдь очистить, освободить от внутренностей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и обжарить с обеих сторон. Затем со стороны спины сделают надрезы и начинить мелко рубленным укропом, петрушкой, смешанными с маслом. Подавать с рассыпчатым рисом.

Сельдь жареная

Сельдь — 200 г, масло растительное — 10 г, мука — 5 г, сухари — 20 г, уксус, горчица, соль

Свежую сельдь очистить, разделить на филе, слегка подсолить, сбрызнуть уксусом и смазать с обеих сторон горчицей. Панировать в муке или в сухарях. На растительном масле обжарить сельдь с обеих сторон. Подавать с картофельным салатом или картофельным пюре.

Салака маринованная

Салака — 500 г, мука — 20 г, масло растительное — 50 г, маринад — 400 г

Для 1 л маринада: вода — 300 г, морковь, петрушка, лук репчатый — по 25 г, уксус — 200 г, сахар — 25 г, соль — 10 г, лавровый лист, перец горошком

Свежую салаку очистить, удалить внутренности, голову, хвостовой плавник. Промытую рыбу погрузить в соляной раствор (150 г соли на 1 л воды при соотношении салаки к рассолу 1:1), через 8—10 минут обсушить полотенцем, запанировать в муке и обжарить. Охлажденную жареную рыбу уложить в стеклянную посуду, залить холодным маринадом, положить легкий гнет и выдержать в холодном помещении 1,5–2 дня. Подавать салаку с винегретом или картофельным салатом, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Для приготовления маринада: коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка притушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут. После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Скумбрия

Тельное из скумбрии

Скумбрия – 150 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, сельдерей (корень) – 15 г, горошек зеленый – 20 г, соус – 50 г; для соуса: отвар рыбный – 25 г, отвар овощной – 25 г, масло растительное – 10 г, мука – 5 г

Филе скумбрии нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Отдельно отварить морковь, репчатый лук, корень сельдерея, зеленый горошек. Из рыбного и овощного отвара, масла и муки приготовить соус и приправить его солью и перцем. Рыбу выложить на блюдо, гарнировать отварными овощами, полить соусом и обильно посыпать рубленой петрушкой.

Скумбрия с картофелем

Скумбрия – 800 г, картофель – 200 г, 100 г зеленого сладкого перца, помидоры – 2 шт., корень сельдерея – 1 кусочек, лук репчатый – 1 луковица, чеснок – 2 зубчика, зелень петрушки, лимон – ½ шт., белое вино – ½ бокала, красный перец, подсолнечное масло – 2 ст. ложки, соль.

Рыбное филе посолить, залить белым вином и поставить в холодное место приблизительно на час. Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, посыпать красным перцем и запечь в духовке с частью сливочного масла. В остальном сливочном масле спассеровать мелко нарезанные лук, сельдерей, сладкий перец и помидоры. В готовую смесь всыпать мелко нарезанную петрушку и растертый с небольшим количеством соли чеснок. В намазанную подсолнечным маслом форму уложить ряд рыбы, ряд смеси и т. д. и запечь блюдо в духовке при умеренной температуре. Перед подачей на стол на каждый кусок рыбы положить кружок лимона.

Треска

Рыбная запеканка

Треска (или другая рыба) – 150 г, масло растительное – 20 г, помидоры – 70 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 25 г, мука – 10 г, зелень – 5 г, перец черный молотый, соль

В форме для пудинга разогреть растительное масло и положить в него подсоленную и нарезанную ломтиками рыбу. Кусочки рыбы переложить половинками помидоров, ломти-

ками лука и очень тонко нарезанными ломтиками моркови. Подготовленную таким образом рыбу тушить в духовке в течение 20 минут. Муку спассеровать на масле, добавить немного рыбного бульона или воды, зелень, перец черный молотый и соль. Полученный соус вылить на рыбу, смазать маслом и запечь в духовом шкафу в течение еще 8—10 минут.

Подать со свежим салатом.

Треска по-архангельски

Треска свежая – 200 г, картофель – 200 г, масло растительное – 20 г, лимон – ½ шт., уксус – 5 г, зелень петрушки

Рыбу отварить в рыбном бульоне или подсоленной воде, добавив туда уксус, вынуть, обсушить, уложить на салфетку и украсить отварным картофелем, зеленью петрушки, ломтиками лимона. Отдельно подать оливковое масло.

Треска по-поморски

Треска или навага – 250 г, вино белое – 60 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 30 г, шоколад – 3 г, шампиньоны – 20 г, мука – 10 г, корица, гвоздика, соль, перец черный молотый.

Лук мелко порубить и обжарить в половине указанного количества растительного масла. Добавить муку и жарить вместе с луком. Затем осторожно добавить воду и соус, хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

Добавить вино, тертый шоколад, гвоздику, корицу, соль, перец. Огнеупорную плоскую миску смазать жиром, выложить на нее разделанную на куски рыбу, залить соусом и тушить на совсем слабом огне. Грибы очистить, мелко нарезать, тушить в оставшейся части масла и за 10 минут до подачи на стол положить в миску с рыбой. Отдельно подать отварной заправленный рис.

Треска с фасолью

Треска – 150 г, фасоль – 25 г, масло оливковое – 5 г, лук репчатый – 20 г, чеснок – 2 г, хлеб – 100 г, перец, соль

Фасоль отварить в подсоленной воде. Рыбу (филе) нарезать мелкими кусочками, отварить и охладить. Мелко нарезанные лук и чеснок спассеровать на растительном масле в глубокой сковороде. Половину фасоли растереть и смешать с луком, соединить с рыбой, оставшейся фасолью, посолить, поперчить и держать на среднем огне 10–15 минут. Подавать на ломтиках обжаренного хлеба.

Палтус или камбала

Камбала, тушенная с зеленью и лимоном

Камбала – 75 г, шпинат – 20 г, щавель – 20 г, зелень укропа и петрушки – 10 г, лимон – 1/5 шт., зеленый лук – 25 г, растительное масло – 20 г, помидоры – 100 г, салат – 10 г, соль

Шпинат и щавель смешать с укропом и петрушкой. Половиной зелени покрыть дно сотейника, сверху положить нарезанную кусочками камбалу и покрыть ее оставшейся зеленью и кружочками лимона. Приготовить соус: рубленый зеленый лук обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный салат, соль; смесь проварить. Залить камбалу соусом и тушить в духовом шкафу до готовности.

Подавать к столу в холодном виде.

Филе палтуса с грибами

Палтус – 200 г, вода – 100 г, сок яблочный – 50 г, масло растительное – 10 г, грибы – 10 г, зелень сельдерея, паприка, соль

Филе палтуса варить до полуготовности в воде с добавлением яблочного сока, затем выложить на сковороду или в кастрюлю с жареными грибами и жарить до тех пор, пока сок не загустеет, затем подсолить. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

Палтус по-мурмански

Филе палтуса, камбалы или лососевых рыб – 100 г, масло растительное – 10 г, грибы свежие (белые или шампиньоны) – 40 г, лук репчатый – 40 г, мука пшеничная – 25 г, зелень петрушки – 3 г, соль, перец молотый черный.

Филе рыбы натереть черным молотым перцем, солью и уложить в форму.

Мелко нарезать репчатый лук и свежие грибы, обжарить на растительном масле в течение 5 минут, не снимая с огня, добавить муку. Посолить, поперчить и перемешать, пока смесь не загустеет. Форму залить смесью и поставить в духовку на 30 минут. Перед подачей рыбу отделить ножом от стенок формочки, осторожно выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки.

Камбала по-амурски

Камбала – 200 г, помидоры – 50 г, картофель – 120 г, масло растительное – 20 г, мука – 20 г, лимонный сок – 5 г, зеленый горошек – 20 г, зелень петрушки, соль

Подготовленную рыбу сбрызнуть лимонным соком, накрыть крышкой и оставить на некоторое время. Горошек и очищенные от кожицы и нарезанные помидоры уложить в хорошо смазанную жиром огнеупорную форму, долить немного горячей воды и тушить до готовности. Сверху уложить слегка посоленные тушки камбалы и накрыть кружочками картофеля. Растительное масло, соль и муку растереть, залить этой смесью рыбу и варить до готовности. Подавать на стол, посыпав рубленой петрушкой.

Камбала в белом вине

Камбала (филе) – 170 г, мука – 5 г, сухари – 10 г, вино белое сухое – 80 г, масло растительное – 10 г,

для соуса: масло растительное – 5 г, мука – 5 г, шампиньоны – 30 г, сок лимона – 5 г, спаржа – 20 г, белое вино – 2 ст. ложки, соль, перец.

В смазанную маслом посуду уложить филе рыбы (половину нормы), залить вином и припустить на слабом огне до готовности. Оставшуюся рыбу разрезать на куски, панировать в муке, яйцах и сухарях. Жарить во фритюре. При подаче на середину блюда положить отварную рыбу и залить соусом. С одной стороны блюда уложить жареную рыбу фри, с другой – картофельное пюре.

Приготовление соуса. Приготовить мучную пассеровку, развести горячим бульоном, добавить белое вино, вскипятить и процедить. В соус добавить нашинкованную отварную спаржу, нарезанные соломкой грибы, предварительно обжаренные на растительном масле с лимонным соком, соль, перец.

Осетровые породы

Стерлядь пикантная с ушками

Стерлядь – 300 г, масло растительное – 30 г, лук репчатый – 5 г, помидоры – 50 г, вино белое – 30 г, коньяк – 5 г, мука – 5 г, грибы – 40 г, картофель молодой – 160 г, ушки – 200 г, перец;

для ушек: мука – 670 г, масло сливочное – 150 г, яйцо – 3/4 шт., соль – 5 г, кислота лимонная – 1 г, вода – 300 г.

Рыбу без кожицы, нарезанную порционными кусками, припустить в белом вине с добавлением коньяка с мелко нарезанным луком, небольшим количеством масла, мелко нарезанными поджаренными помидорами.

Приготовить соус: спассеровать муку в масле, влить сок, в котором припускалась рыба. Соус процедить, развести вином и заправить сливочным маслом и желтком. В готовый соус положить поджаренные, нарезанные соломкой отваренные грибы.

Рыбу уложить на блюдо. В качестве гарнира подать отварной картофель или припущенные в масле картофельные шарики. Рыбу полить приготовленным соусом. Вокруг уложить ушки.

Приготовление ушек: пресное слоеное тесто раскатать тонким пластом и выемкой вырезать ушки в виде полумесяца.

Выпекать ушки в духовке.

Севрюга под чесночным соусом

Картофель – 50 г, морковь – 20 г, огурцы – 30 г, зеленый лук – 10 г, соль, соус чесночно-томатный – 20 г, севрюга – 75 г, яйцо 1/3 шт., салат – 5 г, зелень петрушки – 5 г

Вареные картофель, морковь и соленые огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, зеленый лук посечь, половину продуктов смешать, посолить, заправить соусом, выложить горкой в салатник.

В центре положить целым куском отварную рыбу, украсить букетиками оставшихся овощей, ломтиками яиц, листьями салата, зеленью.

Перед подачей полить рыбу соусом (рецепт см. ниже).

Соус чесночно-томатный

Томат-пюре – 100 г, чеснок – 5 долек, масло растительное – 20 г, лимон – 20 г, зелень петрушки или укропа, сахар, соль

В томатное пюре добавляют измельченный чеснок, растертый с солью, сахаром и растительным маслом, мелко нарезанную зелень и заправляют соком лимона.

Зелень петрушки или укропа, сахар, соль добавляют по вкусу.

Осетрина холодная с хреном

Осетрина – 100 г, коренья, специи, уксус, соль, хрен – 25 г

Ошпаренную и зачищенную осетрину целым звеном отварить с кореньями в подсоленной воде с уксусом. Остудить в том же бульоне. Зачистив от хрящей, нарезать мякоть тонкими кусочками и уложить на блюдо.

Подавать к столу с хреном и различными овощами.

Осетрина в остром маринаде

Осетрина – 75 г, репчатый лук – 20 г, помидоры – 100 г, сахар, соль, лимонная кислота, растительное масло – 10 г, зеленый лук – 15 г, зелень петрушки – 5 г

Отварную осетрину нарезать кусочками (по три на порцию), положить в салатник и покрыть кольцами лука. Приготовить маринад: спелые помидоры протереть через сито и заправить сахаром, солью, лимонной кислотой, растительным маслом. Рыбу залить маринадом, посыпать рубленым зеленым луком и зеленью, охладить.

Осетрина в белом вине

Осетрина – 350 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 30 г, помидоры – 30 г, вино белое – 30 г, макароны – 50 г, соус томатный – 5 г, лимон – 20 г, соль

Филе осетрины без кожицы и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Макароны отварить, припустить в масле. При подаче рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и острый томатный соус. Рядом выложить макароны.

Осетрина по-рыбачьи

Рыба – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 10 г, мука – 5 г, помидоры – 40 г, грибы – 50 г, чеснок – 2 г, зелень петрушки – 5 г, лист лавровый – 1 шт., перец черный горошком – 0,5 г, соль

Рыбу нарезают порционными кусками и солят. Поджаривают на растительном масле репчатый лук, добавляют муку, прожаривают все вместе и прибавляют измельченные на терке помидоры, нарезанные полосками отварные свежие или сухие грибы; все солят и перемешивают. Рыбу кладут в глубокую сковороду или сотейник; добавляют растертый чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, перец черный горошком, заливают соусом и запекают в умеренно нагретом жарочном шкафу до 30 минут.

Белуга тушеная

Белуга – 150 г, мука – 20 г, лук репчатый – 50 г, помидоры – 80 г, чеснок – 5 г, зелень петрушки – 5 г, масло оливковое – 15 г, перец черный молотый

Филе соленой белуги, вымоченное в течение суток в холодной воде, нарезать на куски, панировать в муке, посыпать черным молотым перцем и обжарить в оливковом масле. В том же масле пассеровать смесь мелко нарезанного репчатого лука, чеснока, помидоров, зелени петрушки, положить туда обжаренную рыбу, поставить на слабый огонь и тушить до готовности.

Карась

Караси жареные

Караси – 1,2 кг, сухари панировочные – 100 г, зелень петрушки, укропа – по 20 г, соль по вкусу.

Карасей посолить, обвалять в сухарях (муке), поджарить на сковороде, тушить 10–15 мин., посыпать укропом и петрушкой.

Караси жареные с тельным

Для рыбы жареной: рыба – 400 г, мука – 30 г, масло растительное – 100 г, для тельного: рыба – 350 г, хлеб – 100 г, сухари – 50 г, лук репчатый – 100 г, грибы – 30 г, масло растительное – 100 г, соус томатный – 50 г, зелень, перец, соль.

Мелких подлещиков или карасей очистить, выпотрошить, промыть, а крупную рыбу разделить на филе с кожей и нарезать порциями. Затем приготовленную рыбу обмакнуть в жидкое тесто, обвалять в сухарях и обжарить в нагретом жире. Часть рыбы использовать для приготовления тельного. Для этого рыбное филе пропустить через мясорубку, соединить с замоченным белым хлебом, солью, перцем, массу перемешать и вторично пропустить через мясорубку, затем уложить на мокрое полотенце, разделить на лепешки, на них положить начинку и вылепить пирожки в виде полумесяца. Сформованное тельное обмакнуть в жидкое тесто, панировать в белом тертом хлебе и обжарить в масле.

Начинку приготовить так: поджарить лук, добавить немного рыбной рубки, обжарить и ввести вареные и мелко нарубленные грибы. На блюдо уложить жареную рыбу, сбоку положить тельное, посыпать рубленой зеленью. Подавать без гарнира или с отварным картофелем. Отдельно подать томатный соус.

Борщ с жареными карасями

Рыбная мелочь – 400 г, карасей – 600 г, свекла – 2 шт. средние, луковица – 2 шт., капуста свежая – 250–300 г, масло растительное – 3 столовые ложки, мука пшеничная – 1 стакан, уксус 3 % – ный – 1 ст. ложка, пучок укропа, соль по вкусу.

Нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 мин до окончания пассеровки развести 1 столовую ложку муки с 3 столовыми ложками горячей воды и смешать с овощной смесью. Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперок или другой) сварить бульон. Процедить через марлю, рыбу выбросить. Бульон довести до кипения и выложить в него пассерованные овощи. Далее варить, как борщ домашний.

Карасей очистить, если они крупные, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин до окончания варки, влить ложку уксуса, посолить. В тарелку с борщом положить зелень.

При желании этот борщ можно дополнить сельдью. Для этого сельдь вымачивают в хлебном квасе, обваливают в муке, поджаривают на масле. Обжаренную сельдь опускают в кипящие щи вместе с карасями. Этот борщ на любителя.

Карп

Карп со щавелем

Карп – 250 г, щавель – 300 г, лук репчатый – 30 г, лист лавровый – 1 шт., укроп – 3 г, перец горошком, соль

Тушку карпа очистить, выпотрошить, промыть, натереть солью, положить целиком на смазанную маслом сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец горошком, чабер или укроп, лавровый лист, соль, закрыть крышкой и поставить на 30–40 минут в хорошо нагретую духовку. За это время рыбу 2–3 раза перевернуть. Мелко нарезанный щавель залить минимальным количеством воды, тушить 20–25 минут на слабом огне, откинуть на сито, подсолить по вкусу и смешать с маслом (при размешивании постарайтесь не превращать в пюре).

Готовую рыбу выложить на блюдо и с одной стороны гарнировать щавелем, а с другой – отварным картофелем.

Запеканка из карпа

Карп – 250 г, масло растительное – 10 г, лук репчатый – 30 г, вино сухое красное – 10 г, томат-пюре – 5 г, лимон, лист лавровый – 0,2 г, перец душистый горошком – 0,5 г, соль

Рыбу очистить, нарезать не слишком крупными кусками, подсолить, обсушить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Отдельно поджарить нарезанный ломтиками лук, влить красное вино, добавить томат-пюре, лимон, лавровый лист и перец.

Жареную рыбу положить в полученный соус, влить процеженное масло, оставшееся от жарки, и поставить тушить в духовку до готовности.

Подавать в холодном виде.

Разновидность: такую же запеканку можно готовить, не обжаривая рыбу.

Карп с филе анчоусов

Карп – 1000 г, филе анчоусов – 6 шт., масло растительное – 75 г, лук репчатый – 35 г, перец красный сладкий – 10 г, томат-пюре – 50 г, сливки – 200 г, перец молотый, соль, грибной соус (см. рецепт).

Карпа разделить на филе с кожей без костей и нарезать на порционные куски. В каждом сделать надрез на расстоянии 1–1,5 см и вложить филе анчоусов. Рыбу посыпать солью и перцем, поджарить в горячем жире и выложить на блюдо.

Рыбу полить грибным соусом и тушить в духовке при умеренной температуре.

Грибной соус

Грибы сушеные – 50 г, мука – 38 г, масло подсолнечное или оливковое – 100 г, лук – 300 г

Горячую мучную пассеровку развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить, кипятить 7–10 минут, после чего добавить вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и пассерованный лук.

Карп тушеный в лимонном отваре

Карп – 300 г, масло растительное – 15 г, лук репчатый – 50 г, лимон – 10 г, вода – 400 г, пиво – 150 г, пряники – 25 г, коренья (морковь, петрушка, сельдерей) – 30 г, гвоздика, лавровый лист, перец черный горошком, сахар, соль

Рубленый лук и нарезанные тонкой соломкой коренья тушить в разогретом масле. Добавить кожуру лимона и остальные пряности, долить кипятка, накрыть крышкой и варить 20 минут. Процедить, смешать с пивом и натертыми пряниками.

Карпа нарезать на куски, сбрызнуть лимонным соком, слегка подсолить и 20–25 минут варить в слегка кипящем соусе. В конце заправить солью и сахаром.

Карп с помидорами и сладким перцем

Карп – 300 г, лук репчатый – 30 г, перец зеленый сладкий – 30 г, помидоры – 40 г, салат зеленый, перец красный молотый, соль

Карпа разделить на филе, нарезать на порции. Из головы, хвоста, икры или молоков, лука, сладкого перца и помидоров с добавлением специй сварить бульон. Отварить в нем порционные куски карпа: бульон процедить и осветлить.

Украсить блюдо зеленым салатом и ломтиками лимона.

Карп, фаршированный квашенной капустой

Карп – 1000 г, капуста квашеная – 300 г, лук репчатый – 100 г, маргарин – 25 г, морковь, сельдерей – 100 г, соль, перец по вкусу

Карпа очистить, вымыть, спинку разрезать вдоль, вынуть хребет и реберные кости, а также внутренности. Мясо отделить от кожи.

Капусту измельчить ножом и заправить пассерованным луком, специями по вкусу.

Готовым фаршем наполнить кожу карпа, затем завернуть в марлю, положить в сотейник, добавить коренья, залить рыбным бульоном. Варить до готовности около часа.

Готовый карп подается как холодная закуска с хреном, но можно подать и в горячем виде.

Карп в ореховом соусе

Карп – 600 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 100 г, петрушка (корень) – 50 г, соль, уксус, перец, зелень по вкусу.

Для соуса: орехи грецкие – 150 г, хлеб пшеничный – 50 г, чеснок – ½ дольки, масло растительное – 100 г

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост и плавники, промыть в воде, снять филе, нарезать на куски, уложить в сотейник. Добавить морковь, петрушку, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист, немного воды и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовую рыбу охладить в бульоне, затем переложить в тарелку и залить соусом из орехов и чеснока.

Соус готовят так: грецкие орехи очистить от скорлупы, шелухи и растереть в ступке. Мякиш белого хлеба намочить в рыбном бульоне, отжать и протереть через сито. Затем орехи, протертый хлеб и тертый чеснок положить в керамическую посуду и взбивать ложкой, вливая понемногу растительное масло. Когда масса станет пышной, как крем, добавить немного соли, лимонного сока или лимонной кислоты. Все хорошо перемешать. Готового карпа уложить в тарелку, залить соусом, сверху положить ломтик лимона, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Карп варёный с красным вином

Карп – 1,5–2 кг;

для отвара: пиво – 1 л, корень петрушки, сельдерей, морковь, гриб сушеный – по 1 шт., лук репчатый – 2 шт., перец горошком, гвоздика – 2–4 шт., цедра 1 лимона, ржаной хлеб – 200 г, уксус 3 %-ный – 1 ст. ложка, красное сухое вино – 100 мл, сахар-песок – 10 г, изюм – 50 г, сок лимонный – 20 мл, вишня маринованная – 15 шт., мука, масло растительное – по 1 ст. ложке.

Карпа в 1,5–2 кг весом очистить от чешуи, внутренностей и жабр, нарезать на куски, подсолить. Сварить в 2 бутылках пива коренья и специи: 1 петрушку, сельдерей, порей, морковь, 1 сушеный грибок, 2 луковицы, перец горошком, листки лавра, 2–4 гвоздики. Добавить лимонной цедры, корку ржаного хлеба, сварить рыбу. Положить в отвар 1 ложку поджарки из муки с маслом, влить 1 ложку уксуса, ½ стакана красного вина, 10 г сахара, горсть изюма, 20 мл лимонного сока, 15 маринованных вишен, вскипятить. Уложить карпа на блюдо (в виде целого), осыпать его ломтиками лимона, изюмом, облить процеженным соусом.

Лещ

Лещ варёный с красным вином

Лещ — 1–1,5 кг; пиво — 1 л, корень петрушки, сельдерея, морковь, гриб сушеный — по 1 шт., лук репчатый — 2 шт., перец горошком, гвоздика — 2–4 шт., цедра 1 лимона, ржаной хлеб — 200 г, уксус — 1 ст. ложка, красное сухое вино — 100 мл, сахар-песок — 10 г, изюм — 50 г, сок лимонный — 20 мл, крыжовник маринованный — 15 шт., мука, масло растительное — по 1 ст. ложке.

Крупного леща очистить, удалить плавники, чешую, внутренности и жабры. Леща надрезать со спины по хребту, распластать на две части; крупные кости и хребет удалить. В дальнейшем рыба готовить, как «Варёный карп с красным вином» (см. рецепт), но не резать на куски, а нужные ингредиенты в виде фарша укладывать внутрь. Вместо вишни положить крыжовник. Рыбу залить пивом и поставить на огонь.

Лещ по-волжски

Для этого блюда берутся самые крупные экземпляры породы, сантиметров по 50–70 в длину.

Лещ — 500 г, морковь — 30 г, сельдерея — 10 г, петрушка — 10 г, лук репчатый — 50 г, масло растительное — 10 г, бульон рыбный (варят из хвостов и плавников) — 80 г, пиво — 300 г, вино десертное — 80 г, изюм — 10 г, орех миндальный — 20 г, пряники — 30 г, сок лимонный — 10 г, лимон — 10 г, сок малиновый — 20 г, лист лавровый, перец черный горошком, соль

Рыбу освободить от чешуи, жабр и плавников. Подготовленную тушку рыбы разрезать вдоль позвоночника и затем на порционные куски. Коренья, нарезанные соломкой, и рубленый лук потушить в сливочном масле, долить бульон, пиво, положить лимон, пряности и варить около 20 минут. Процедить, добавить малиновый сок, десертное вино, изюм, рубленый миндаль, лимонный сок и натертые пряники. Все растереть, довести до кипения, добавить в этот соус слегка подсолненные куски рыбы и варить до готовности.

Окунь, линь, сом и др. пресноводная рыба

Угорь на вертеле

Угорь — 200 г, огурцы — 100 г, масло растительное — 5 г, бульон — 100 г, масло растительное — 10 г, мука — 5 г, зелень, соль, перец черный молотый.

Угря очистить, снять с него кожу и разрезать на части длиной по 2 см каждая. Огурцы очистить, разрезать пополам, освободить от семян, поделить также на кусочки длиной 2 см и залить горячим бульоном. Чередуя, насадить на вертел кусочки угря и огурца, подсолить, поперчить, обкатать в муке и зажарить в сильно разогретом жире. Подавать с картофелем (соломкой) и маслом, растертым с зеленью.

Рыба по-кубански

Рыба — 200 г, сельдерея — 20 г, масло растительное — 20 г, зелень — 5 г, сухари — 20 г, соль, перец черный молотый.

Мелко нарезанный сельдерей положить на дно смазанной сливочным маслом кастрюли, поверх сельдерея – нарезанную на куски рыбу (угорь, карп, щука), залить водой так, чтобы она только покрывала рыбу, приправить солью, перцем, сливочным маслом, добавить пучок зелени, довести до кипения и варить при медленном кипении до готовности. Затем вынуть зелень, бульон сгустить толчеными сухарями до консистенции не очень густого соуса. Подавать очень горячим с черным хлебом и сливочным маслом.

Рыба по-мельничьи

Рыба – 200 г, картофель – 1500 г, соус – 50 г, зелень петрушки – 5 г, сок лимонный – 3 г, масло растительное – 5 г; для соуса: бульон рыбный – 20 г, вино белое натуральное – 20 г, масло растительное – 10 г, зелень петрушки – 3 г, сок лимонный

Рыбу отварить в подсоленной воде, переложить на тарелку и гарнировать мелким отварным картофелем, политым соусом..

Приготовление соуса: растительное масло разогреть, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, сок лимона, белое натуральное вино и рыбный бульон.

Рыбу подать, обильно посыпав зеленью петрушки, сбрызнув лимонным соком и полив маслом.

Линь тушёный с вином и шампиньонами

Лещ — 1–1,5 кг;

в отвар: пиво – 1 л, корень петрушки, сельдерея, морковь, гриб сушеный – по 1 шт., лук репчатый – 2 шт., перец горошком, гвоздика – 2–4 шт., цедра 1 лимона, ржаной хлеб – 200 г, уксус 3 %-ный – 1 ст. ложка, белое сухое вино – 400 мл, сахар-песок – 10 г, изюм – 50 г, сок лимона – 20 мл, крыжовник маринованный – 15 шт., мука, масло растительное – по 1 ст. ложке, желтки – 2 шт., шампиньоны – 10–12 шт.

Крупного линя надо тушить так же, как делается и «Варёный карп с красным вином» (см. рецепт), только в соус добавить 2 желтка, 2 стакана белого столового вина, 10–12 шт. шампиньонов.

Окуни варёные с белым соусом, лимоном и мадерой

Рыба – 1–1,5 кг, корень петрушки, укроп, морковь, лук репчатый – по 1 шт., мука – 1 ст. ложка, лук репчатый – 2 шт.

Из 1–1,5 кг окуней сварить крепкий рыбный бульон с кореньями, специями (см. раздел «Супы»), 1 ложкой мучной поджарки, 2 луковицами. Кипятить 15–20 минут. Перед подачей полить рыбу соусом.

Солянка рыбная

Карп – 1,2 кг, раки – 15 шт.,

Лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, петрушка – 50 г, помидоры – 3 шт., шафран – 5 г, ерши – 700 г, вино белое сухое – 300 мл, томат-пюре – 1 ст. ложка, чеснок толченый – 3 дольки

Потушить в кастрюле луковицу с ложкой масла и ½ стакана воды, прибавить петрушку, помидоры, растительное масло и настойку шафрана. Сварить с кореньями 6–8 ершей (окуньков) в 3–4 стаканах овощного бульона, затем рыбью мелочь вынуть и бульон процедить.

Взять крупную белую рыбу (1,2 кг) и 15 шт. раков, посолить, посыпать перцем. За 30 мин. до отпуска в полученный бульон из ершей, кореньев и специй влить 1,5 стакана

белого вина, добавить 1 ложку пюре томатов. Положить крупную рыбу, раков, потушить. Перед отпуском положить растёртый чеснок.

Филе сома под зеленым соусом

Филе сома – 250 г, масло растительное – 25 г, вино белое – 30 г, морковь – 15 г, сельдерей – 15 г, лук репчатый – 10 г, зелень петрушки и укропа – 20 г, рис – 50 г, мука – 5 г, порошок «карри» – 5 г

Филе сома нарезать на порционные куски, уложить в кастрюлю с нарезанными ломтиками морковью, сельдереем и репчатым луком, добавить немного растительного масла и ароматической зелени, залить вином, рыбным бульоном и припустить.

Готовую рыбу вынуть. Муку пассеровать в масле, добавить порошок «карри» и ввести в сок, в котором припускалась рыба.

Готовый соус тщательно протереть сквозь сито, заправить растительным маслом и процедить через мелкое сито.

Припущенную рыбу уложить на рис, приготовленный рассыпчатым, залить соусом, посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Судак

Закуска «Ямская» из судака с кремом

Судак – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 5 г, перец красный, соль

Обработанную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски.

В кастрюле на растительном масле слегка спассеровать лук и посыпать его красным перцем, уложить головы, плавники и хвосты, кости и кожу, залить подсоленной водой и варить в течение 20–25 минут концентрированный бульон, потом ввести белую мучную пассеровку. Приготовленный соус процедить.

Филе судака припустить в подсоленной воде до готовности, уложить на тарелку и залить соусом. Летом блюдо можно украсить ломтиками зеленого перца. На гарнир подать отварной картофель или овощи.

Запеканка из судака

Судак – 230 г, или сазан – 250 г, или горбуша – 200 г, лук репчатый – 40 г, картофель – 100 г, кабачки – 100 г, шампиньоны – 60 г, масло оливковое – 40 г, вода – 40 г, лимон – 20 г, перец, соль

Крупную рыбу (сазана, судака, горбушу и др.) очистить и выпотрошить, сделать косые надрезы с обеих сторон тушки и положить в них по половине ломтика лимона. Рыбу уложить на смазанное жиром металлическое блюдо, вокруг разложить нарезанный кольцами репчатый лук, нарезанные кубиками картофель, кабачки, сверху уложить нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы, подсолить, посыпать черным перцем, полить оливковым маслом и водой и запечь в нагретом жарочном шкафу. Подать на том же блюде.

Судак по-дальневосточному

Судак – 180 г, масло растительное 1 ст. ложка, соус соевый – 5 г, яйцо – ½ шт., имбирь свежий – 10 г, глутаматом – 5 г, сухари – 10 г, масло кунжутное – 5 г, перец душистый – 1 г, соль

Порционные куски филе судака без кожи и костей мариновать в течение 10–15 минут в соевом соусе, смешанном с кунжутным маслом, глутаматом, мелко рубленным имбирем, молодым душистым перцем и солью. Затем куски рыбы следует запанировать в муке или в сухарях и жарить во фритюре. Готовую рыбу откинуть, нарезать на кусочки и уложить в тарелку. Перец, смешанный с солью, подать отдельно.

Судак с грибами

Судак – 300 г, масло растительное – 25 г, мука – 2 ст. ложки, грибы сухие – 15 г, или свежие шампиньоны – 50 г.

Муку спассеровать на растительном масле.

Рыбу разделить на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски, подсолить и пожарить на растительном масле. Отварить грибы в подсоленной воде. На порционную сковороду, смазанную маслом, выложить куски жареной рыбы, отваренные грибы, залить мучной пассеровкой и поставить на 15 минут в жарочный шкаф с температурой 12 °С°.

Судак разварной

Судак – 1–1,5 кг, корень петрушки, сельдерея, морковь – по 1 шт., корица гвоздика, перец черный горошком – по 5 г, зелень петрушки и укропа – по 20 г.

Крупного судака очистить от чешуи, жабр и внутренностей, порезать на крупные куски, добавить кореньев, зелени и специй, долить водой, сварить рыбу. Отварить в той же воде 20 клубней картофеля, 20 раков. Облить грибным соусом (см. «Карп с филе анчоусов»).

Треска

Треска с соусом из вишен и красного вина

Треска – 1,5 кг, вода – 1–1,5 л;

для соуса: вишни – 0,5 кг, масло сливочное – 1 ст. ложка, вода – 1,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка, гвоздика, перец душистый – 2–3 шт., корица, мускатный орех тертый – 0,1 г, крахмал – 1 ч. ложка, вино красное сухое – 200 мл.

Сварить в воде 1,5 кг трески. Приготовить 0,5 кг пюре из вишен, поджарить его в 1 ложке растительного масла, развести 1,5 стаканами воды, всыпать немного сахара, добавить 2–3 гвоздички, корицы, чайную ложечку картофельной муки с водой, прокипятить, влить 1 стакан красного вина, подогреть, облить треску.

Лососевые породы

Ассорти рыбное

Семга или лососина малосольная – 40 г, севрюга горячего копчения – 40 г, сардины или шпроты – 35 г, корюшка в масле – 35 г, икра зернистая или паюсная – 20 г, огурцы

и помидоры свежие – по 40 г, перец стручковый сладкий маринованный – 60 г, маслины и оливки – 50 г, лимон – 20 г, яйцо ½ шт.

Рыбные продукты тонко нарезать и красиво уложить на овальное блюдо.

Гарнировать дольками вареных яиц, огурцов, помидоров. Чтобы гарнир не закрывал основные продукты, его можно уложить «букетами» (набор из овощей, политых салатной заправкой).

Перед подачей к столу украсить блюдо зеленью.

Форель с черносливом

Форель – 350 г, зелень петрушки – 50 г, чернослив – 60 г, масло растительное – 100 г, уксус – 20 г, чеснок – 5 г, лимон, вода – 400 г, перец черный молотый, соль

Форель ошпарить кипятком, очистить от чешуи, сохранив кожицу, выпотрошить, промыть и заложить в брюшко распаренный чернослив. В сотейник влить масло и уксус, всыпать зелень петрушки и измельченный чеснок, поверх уложить рыбу и добавить воду. Поставить сотейник в духовку при высокой температуре на 45 минут. Готовую рыбу выложить на подогретое блюдо. В сотейник вливают смесь из взбитого яйца, петрушки, измельченного чеснока и сока лимона, дают соку загустеть, осторожно помешивая вилкой, затем выкладывают на блюдо вокруг рыбы и украшают ломтиками лимона.

Форель варёная в вине

Форель – 1,5 кг, растительное масло – 1 ст. ложка, гвоздика, перец душистый – 2–3 шт., красное сухое вино – 200 мл, мадера – 100 мл, ром – 50 мл;

для теста: мука — 1 стакан, вода – 1 стакан;

для гарнира: картофель – 10–12 шт., раки – 12–18 шт.

Подготовить (вымыть и очистить) 1,5 кг форели, положить 1 ложку растительного масла, специи, зелень, коренья, влить стакан красного вина, ½ стакана мадеры, 1 рюмку рома. Горшок замазать тестом. Поставить в духовку на 1,5 часа. Заправить бульон 1 ложкой мучной поджарки. Облить на блюде форель соусом. Гарнировать разварным картофелем (1 кг) и 12–18 сваренными раками.

Сазан

Сазан с картофелем и солеными огурцами

400 г сазана, 400 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, лимонный сок, мука, подсолнечное масло – 60 г, укроп, соль.

Рыбу почистите, снимите с нее кожу, нарежьте на куски, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в подсолнечном масле. Лук и соленые огурцы пропустите через мясорубку, обжарьте в разогретом растительном масле, добавьте томатную пасту и дожарьте. Полученный соус снимите с огня, добавьте в него лимонный сок и мелко нарезанный укроп. Из сваренного в подсоленной воде картофеля приготовьте пюре. Жареную рыбу залейте приготовленным соусом и подайте с картофельным пюре.

Сазан жареный фаршированный

Сазан – 700–800 г,

для фарша: филе сазана – 50 г, морковь – 30 г, перец молотый черный – 2 г, лук репчатый – 20 г, грибы – 40 г, хлеб пшеничный – 50 г, крупа манная – 10 г, лист лавровый, соль;

для гарнира: бульон рыбный – 100 г, лимон – 15 г,

для соуса: свекла – 75 г, хрен – 10 г, сахар-песок – 10 г, соль

Рыбу очистить, хорошо помыть, надрезать кожу вокруг головы и хребтовой части и, не разрезая брюшко, удалить голову со всеми внутренностями, затем нарезать кругляшками толщиной 2–3 см, обмыть и отложить одинаковые куски для фарширования. Неровные куски, куски от хвоста использовать для фарша. Из головы и костей, добавив коренья и пряности, сварить бульон.

Подготовить грибы. Лук нарезать кольцами. Грибы и лук обжарить, посолить, поперчить и потушить. Часть мякоти сазана, вымоченный в воде хлеб, тушеные грибы с луком пропустить через мясорубку. Добавить манную крупу, заправить солью, перцем, хорошо растереть. Полученным фаршем заполнить куски рыбы, фарш заровнять, рыбу положить на решетку, опустить в теплый бульон и варить на слабом огне 20–30 минут.

Затем остудить в отваре, вынуть и разложить на блюде. Каждый кусочек полить соусом. Очищенный и натертый хрен смешать с натертой вареной свеклой, сахаром, солью. Соус разложить вокруг рыбы.

Щука

Щука под желтым соусом с шафраном

Щука – 1,5–2 кг, белое сухое вино – 200 мл, уксус 3 %-ный – 50 мл, корень петрушки, укроп, морковь – по 1 шт., гвоздика, перец горошком – по 2–3 шт., изюм – ½ стакана, лимон – ½ шт.;

для соуса: масло растительное – 1,5 ст. ложка, сахар-песок – ¼ стакана, мука – ½ стакана, шафран – ½ ч. ложки, рыбный бульон – 4 стакана.

Подготовить 1,5–2 кг щуки, разрезать на куски, посолить. Положить в кастрюлю, влить 1 стакан столового белого вина, рюмку уксуса, воды, положить кореньев, специй и зелени (см. раздел «Супы»), добавить ½ стакана изюма, ½ лимона, варить на огне.

Приготовить соус: взять 1 ложку масла, ¼ стакана сахара-песка, ½ стакана муки, ½ ч. ложки шафрана, развести 3–4 стаканами рыбного бульона, перемешать, кипятить. Прибавить ½ ложки масла. Облить щуку соусом, обсыпать изюмом, лимоном и нарезанными кореньями, прибавить разварного картофеля.

Щука в сухариках

Щука – 1,5 кг, сухари толченые – 100 г, перец горошком – 10 шт., мускатный орех – 1–2 г, лимон – ½ шт., масло растительное – 1 ст. ложка, бульон рыбный – 4–6 ложек.

Положить в кастрюлю 1,5 кг щуки, порезанной кусками, посолить, на каждый ряд насыпать ржанных толченых сухарей, соли, перца, мускатного ореха, долек лимона, 1 ложку растительного масла, налить 4–6 ложек бульона, запечь в печи.

Щука фаршированная

Щука – 100 г, репчатый лук – 25 г, белый хлеб – 15 г, растительное масло – 10 г, соль, перец, свекла – 10 г, морковь – 15 г

Рыбу почистить, отрезав голову, выпотрошить, не разрезая брюшко, вымыть и нарезать поперек. Из каждого куска вырезать мякоть, не повреждая кожу. Мякоть, пассерованный лук,

белый хлеб, размоченный в воде, пропустить два-три раза через мясорубку; массу соединить с маслом, солью, перцем и хорошо выбить. Заполнить фаршем кусочки рыбы, уложить их в кастрюлю, переложив кружочками свеклы, моркови, репчатого лука. Добавить лавровый лист, соль и залить рыбным бульоном или водой. Варить под крышкой на слабом огне 2–2,5 часа. Готовую рыбу охладить, не снимая крышку, разрезать на порции, полить подогретым растительным маслом или томатным соусом, украсить зеленью.

Филе из щуки под каперсовым соусом

Щука – 400 г, масло растительное – 30 г, мука – 15 г, сухари – 40 г, соус с каперсами – 100 г, перец черный молотый

Щуку разделить на филе, нарезать на порционные куски, посолить, посыпать черным молотым перцем, панировать в муке, смочить растопленным оливковым маслом, еще раз запанировать в сухарях, уложить на смазанный маслом противень, поставить в духовку и довести до готовности.

Гарнир – отварной картофель. Отдельно подать соус с каперсами.

Приготовление соуса:

Масло растительное – 500 г, уксус 3 %-ный – 100 г, соус «Краснодарский» – 50 г, корнишоны – 100 г, каперсы – 80 г, лук зеленый – 100 г, зелень петрушки – 50 г, эстрагон – 50 г, перец молотый 0,1 г

Соус типа «Краснодарский» растереть в керамической посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло, мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагон. Одновременно добавить уксус, соль, перец.

Морские и речные субпродукты

Все морские и речные субпродукты, раки, крабы, омары, креветки, кальмары, мидии, устрицы, морские гребешки и проч. так называемые «дары моря» приравниваются к рыбным блюдам

Проверка на «постность»

Православная церковь в наши дни полагает, что нетрадиционные для русского стола морепродукты, которые появились на российских прилавках в последние годы – кальмары, креветки, langoustes, гребешки, мидии, устрицы – относятся к постным блюдам и их можно употреблять в период постов.

Фаршированные кальмары

Для этого блюда филе не годится, нужны целые кальмары.

На 4 кальмара: лук репчатый – 2 головки, 1–2 большие морковки, кусок отварной рыбы – 300 г, по вкусу томатное пюре, соль, перец, немного масла для жарки и бульон.

Почистить кальмаров, удалить потроха, ножки, тщательно промыть в холодной воде. Затем мелко нарезать ножки, репчатый лук, морковь, кусок отварной рыбы и, растопив на сковороде масло, пожарить все вместе, добавив томатное пюре, соль, перец и хорошенько перемешав. Когда эта масса будет готова, наполнить ею тушки кальмаров, зашить и тушить минут 15 в густом и остром бульоне. К столу подавать, нарезав круглыми дольками, как колбасу, и полив густым бульоном.

Кальмар в тесте

Тушки кальмаров – 1 кг;

Масло растительное – 100 мл, мука – 1 стакан, вода – ½ стакана, зелень петрушки.

Вычищенные и вымытые кальмары нарезать ромбиками и сделать на них несколько надрезов, затем пересыпать мукой. Ножки кальмаров порубить и перемешать с нарезанной петрушкой. Следить, чтобы на кальмарах не оставалось влаги, а то масло будет "стрелять". Поставить глубокую сковороду на сильный огонь, налить в нее растительное масло с таким расчетом, чтобы ломтики кальмара свободно плавали в нем, не касаясь дна сковородки.

Когда масло в сковороде закипит, бросать в него кусочки кальмара. Ножки кальмара с петрушкой собрать в большую ложку и, обмакнув в тесто, опустить на сковороду. Когда кусочки кальмара слегка зарумянятся, вынуть и разложить на бумаге или дуршлаге, чтобы с них стекло лишнее масло.

К столу подавать, украсив зеленью. Это блюдо можно есть и с готовым острым соусом или с соусом-хрен.

Кальмары с перцем

На две порции: кальмары – 3–4 средних, сладкий перец – 5 штук, лук репчатый – 1 головка, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец, панировочные сухари и мука.

Обработать кальмаров так же, как в предыдущих рецептах. Нарезать, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук смешать с кальмарами, положить соль, перец, немного растительного масла и муки. Все перемешать.

Зеленый сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена, промыть в холодной воде, а затем наполнить эти дольки фаршем из кальмаров, обвалять в сухарях и жарить с масле. Если к фаршу кальмара добавить рыбный фарш, то эти своеобразные котлеты будут еще вкуснее.

Кальмары, запеченные в раковинах

Кальмары (филе) – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 25 г, шампиньоны – 30 г, соль, специи по вкусу, зелень.

Филе кальмара отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой, обжарить на масле, соединить с отварными кальмарами, отваренными и нарезанными соломкой грибами и жарить еще 5—10 минут. Раковины смазать маслом, заполнить на 2/3 объема кальмарами с луком и грибами и запечь в духовке. При подаче закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Закуска из жареного кальмара с луком

Кальмары (филе) – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 30 г, зелень, соль и специи по вкусу

Вареных или консервированных кальмаров нарезать соломкой, соединить с пассерованным и нарезанным соломкой луком и обжарить в течение 5—10 минут. При подаче горячих кальмаров выложить в салатник и посыпать зеленью.

Креветки с грибами под соусом

Креветки – 200 г, шампиньоны – 100 г, соус (томатный) или рыбный бульон – 50 г, масло растительное – 20 г, зелень.

Мякоть вареных креветок нарезать кусочками, соединить с ломтиками отварных шампиньонов и перемешать. В кокотницы или кокильницы (раковины), смазанные маслом, налить немного соуса или рыбного бульона, выложить креветки с грибами, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Закуска из мяса криля по-капитански

Мясо криля – 200 г, лук репчатый – 50 г, томат-пюре – 30 г, масло растительное – 50 г, вода или бульон – 30 г, чеснок – 3 дольки, соль, черный молотый перец по вкусу

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать 5 мин. на масле, добавить томатное пюре, бульон или воду и тушить еще 2–3 минуты. К тушеному с томатом луку добавить мясо криля, прогреть 2–3 мин, заправить чесноком, растертым с солью и перцем, и быстро подать на стол как горячую закуску, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Раки и крабы

Раки под соусом и вином

Раки – 30 шт., корень петрушки, укроп, морковь – по 1 шт., гвоздика, перец горошком – по 10 шт., мускатный орех тертый – 1–2 г, растительное масло – 1 ст. ложка, вино красное сухое – ½ стакана.

Раков промыть, вскипятить подсоленную воду. Сварить раков с кореньями, специями, зеленью, добавить в бульон 1 ложку растительного масла, влить ½ стакана красного столового вина, снова вскипятить, процедить.

Икра рыбы

Икра рыб, запеченная под соусом

Икра – 200 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 20 г, масло растительное – 20 г, соус или белое вино – 50 г, соль и различные специи по вкусу.

Икру рыб, освобожденную от пленок, обжарить на растительном масле, но не пересушивать. Затем икру нарезать небольшими кусочками, соединить с пассерованным репчатым луком, выложить в кокотницы, залив каким-либо соусом или добавив белого вина и запечь в духовке до готовности.

По желанию можно добавить грибы, обжарив их вместе с репчатым луком.

Паштет из щучьей икры

Икра щучья – 150 г, яйцо – ½ шт., зелень петрушки и укропа – 5 г, сухари молотые – 15 г, перец – 0,1 г, анчоусы – 2 г, сок лимонный – 2 г, пюре картофельное – 60 г, масло растительное – 20 г.

Свежую щучью икру обдать кипятком, варить 10 минут, растереть вилкой, смешать с сырым яйцом и заправить солью, перцем, анчоусами, лимонным соком. Массу поместить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму, сверху уложить слой картофельного пюре, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке на среднем огне в течение 30 минут.

Икра под маринадом

Икра – 400 г, масло растительное – 50 г, маринад готовый – 300 г, зелень – 30 г.

Для 1 л маринада: вода – 300 г, морковь, петрушка, лук репчатый – по 25 г, уксус – 200 г, сахар – 25 г, соль – 10 г, лавровый лист, перец горошком.

Икру судака, щуки, карпа, налима и других рыб (кроме усача, она ядовита) хорошо промыть, поджарить в духовом шкафу до готовности и охладить.

После этого икру положить в фарфоровую или керамическую посуду, залить маринадом (см. ниже) и выдержать на холоде 3–5 часов.

Подавая к столу, икру положить в салатницу, залить маринадом и посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Для приготовления маринада коренья и лук очистить, нарезать соломкой, сложить в сковороду или кастрюлю и слегка притушить, добавив столовую ложку растительного масла. Затем положить пряности, влить воду или рыбный бульон и прокипятить 10–15 минут. После этого влить уксус, заправить сахаром и солью.

Мидии и устрицы

Мидии, тушенные с овощами

Мидии – 300 г, лук репчатый – 50 г, перец сладкий – 30 г, морковь – 20 г, помидоры – 30 г, масло растительное – 40 г, соль и специи по вкусу, зелень.

Мидии припустить, отделив мясо, нарезать его соломкой и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на масле вместе с нарезанным соломкой перцем, в конце добавить нарезанные дольками помидоры и обжарить до упаривания сока. Мидии соединить с овощами, добавить бульон, образовавшийся при припускании мидий, заправить солью, специями и тушить 10–15 мин. При подаче блюдо посыпать зеленью.

Устрицы

На 12 шт. устриц – 1 лимон

Раковины устриц обмыть в холодной воде. За 1–2 минуты перед подачей на стол вскрыть раковины специальным ножом, отнять мелкую створку, оставив устрицу на глубокой створке, которую тотчас же опустить в холодную подсоленную воду (лучше со льдом), промыть и уложить на блюдо, дно которого устлать ровным слоем мелко наколотого льда и застелить салфеткой.

К устрицам следует подать лимон, разрезанный на 2–3 части, или лимонный сок.

Гарниры

Готовя в постные дни, можно подать к столу множество вкусных и разнообразных гарниров – это и рассыпчатая гречневая каша, и жареный картофель, и овощной плов, и грибы, без которых трудно представить себе постный стол.

Почти все из них хороши как горячими, так и холодными.

Картофельное пюре с луком

Картофель – 1,5 кг, лук репчатый – 3 головки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль.

Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук можно нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар, чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

Картофельные оладьи

1 способ. Из отварного картофеля.

Картофель – 1,5 кг, лук репчатый – 3 головки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, мука – ½ – 2/3 стакана.

Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.

2 способ. Из сырого картофеля.

Картофель – 10 клубней, соль, растительное масло, мука.

Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто было не слишком жидким. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в 1 слой, чтобы оладьи не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

Картофель тушеный

Картофель – 1,0–1,5 кг, лук репчатый – 3–4 головки, морковь – 1 корень, помидоры – 1–2 шт, сладкий перец – 1 стручок, растительное масло, соль.

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала картошку. Поставить тушить под крышкой. Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружочками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец. Добавить обжаренные овощи к картошке, перемешать – осторожно, чтобы не ломать картофель, – и продолжать тушить до готовности.

Отварной картофель

Картофель – 1 кг, чеснок – 3 зубчика, тмин – ½ ч. ложки, соль.

Отварить картофель вместе с нарезанными пополам зубчиками чеснока и тмином. Слить отвар, обсушить и подавать, полив растительным маслом.

Картофель по-архиерейски

Картофель – 1,5 кг, масло растительное – 5 ст. ложек, 2–2,5 ст. ложки муки, соль.

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

Пирожки картофельные с грибами

Для теста: картофель – 10 клубней, мука – 4–5 ст. ложек, соль.

Для фарша: сушеные грибы – 70 г, лук репчатый – 2 головки, растительное масло, соль.

Приготовить картофельное пюре на воде, в которой варилась картошка. Добавить муки, чтобы получилось вязкое тесто. Для начинки замочить грибы на 2–4 часа в холодной воде, сварить их в той же воде, откинуть на дуршлаг, измельчить и обжарить с нашинкованным луком в растительном масле. Тесто мокрыми руками разделить на шарики, сформовать лепешки, выложить на них начинку, края защипать. Пирожки обжарить с двух сторон в растительном масле. Начинку также можно приготовить из жареной капусты с чесноком либо из других овощей, или из гречневой каши с луком.

Клецки из отварного картофеля

Картофель – 1,5 кг, мука пшеничная – 1 стакан, картофельный или кукурузный крахмал – 0,5 стакана, соль.

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В серединку каждой порции положить обжаренные в растительном масле кубики белого хлеба либо наполнить обжаренной в масле вместе с луком измельченной морковью или капустой. Сформовать клецки и обвалять их в крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались. Варить их примерно 5 минут. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить еще на 5–10 минут. Вынуть клецки, полить их растительным маслом с обжаренными белыми сухарями.

Картофель тушеный с грибами

Картофель – 8 шт. клубней, лук репчатый – 3 головки, Грибы свежие – 400 г или сушеные – 5 г, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень, перец, соль.

Очищенные и промытые свежие грибы отварить, вынуть из отвара и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованным репчатым луком. Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить, положить вместе с грибами в глубокую посуду, долить немного воды, приправить солью и перцем и тушить на слабом огне. Подавать, посыпав зеленью. Если использовались сушеные грибы, то их нужно предварительно замочить на 2–4 часа.

Овощное рагу с рисом

Рис – 2 стакана, лук репчатый – 1 головка, морковь – 2 корня, помидоры – 2 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, чеснок, растительное масло, соль.

Для приготовления этого блюда лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться и подавать к столу.

Тушеные овощи в кольце из риса

Морковь – 400 г, стручковая фасоль или зеленый горошек – 500 г, рис – 2 стакана, соль, растительное масло, чеснок, черный перец.

Рис потушить в растительном масле до прозрачности, залить подсоленной водой и поставить на слабый огонь. Горошек или фасоль и морковь (можно добавить и другие овощи – например, кабачки или цветную капусту), тушить в масле. В конце тушения добавить чеснок. Готовый рис посыпать черным перцем, выложить в кольцеобразную металлическую форму с отверстием посередине и опрокинуть на плоское блюдо. Образовавшееся отверстие в кольце заполнить смесью тушеных овощей.

Плов с сухофруктами и орехами

Рис – 2 стакана, курага, изюм – по 1 горсти, финики, чернослив – по 10–12 шт., грецкие орехи – 4–5 шт., мед – 2 ст. ложки, соль.

В слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Голубцы, фаршированные овощами

Кочан капусты – 1 (рыхлый), морковь – 2 корня, рис – 2/3 стакана, лук репчатый – 1 головка, томат-паста – 1 ст. ложка, чеснок, растительное масло, соль.

Снять с кочана капусты верхние крупные листья – 10–12 штук, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать.

Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока.

Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Жареная капуста

Небольшой кочан капусты – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, растительное масло, соль, зелень.

Тонко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горячим растительным маслом, залить водой, чтобы капуста была только прикрыта ею. Подсолить и тушить под крышкой 15 мин. Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до золотистого цвета.

В готовую капусту положить измельченный чеснок и подавать, посыпав рубленой зеленью.

Капуста с грибами

Капуста белокочанная – 500 г, картофель отваренный – 5–7 клубней, грибы свежие – 250 г или горсть сушеных, масло растительное – 2–3 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, соль, перец, вода.

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, нарезанный кружочками, крупно нарезанную капусту и обжаренные грибы. В растительном масле спассеровать муку, постепенно помешивая, подливать горячую воду, чтобы получился густой соус, напоминающий сметану. Овощи и грибы подсолить, приправить перцем, залить полученным соусом, закрыть крышкой и довести в духовке до готовности. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Капуста тушеная с помидорами

Капуста – 1000 г, лук репчатый – 2 шт., помидоры – 5 шт., сахар – 0,5–1 ч. ложка, масло растительное, соль, зелень.

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять минут 20. Спелые помидоры немного потушить в собственном соку, не добавляя воды. В кастрюлю положить отжатую капусту и протертые через сито помидоры, поставить на слабый огонь. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить к капусте, приправить солью и сахаром. Для этого блюда можно использовать квашеную капусту.

Помидоры фаршированные

Помидоров – 1000 кг, рис – 200 г, вода – 0,5 стакана, помидоры мелко нарезанные – 100 г, соль, молотый черный перец, растительное масло.

У помидоров срезать верхушку со стороны плодоножки и выбрать ложкой середину. Вынутую часть помидоров измельчить, обжарить в растительном масле, добавить к отваренному рису. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, приправленным солью и перцем. Положить на смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке в течение 10–15 мин. Подавать горячими.

Помидоры, фаршированные рисом и овощами

Помидоры крупные гладкие – 10 шт., рис – 3 ст. ложки, морковь – 2 корня, петрушка – 1 корень, сельдерей, лук репчатый – 2 головки, соль, перец, растительное масло.

Морковь, корень петрушки, лук и сельдерей нашинковать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить измельченные серединки помидоров и рис, подсолить и перемешать. Нафаршировать помидоры, уложить их в смазанную растительным маслом глубокую сковородку и запечь в духовке. Подавать помидоры, посыпав их измельченным укропом.

Оладьи из кабачков

Кабачок небольшой – 1 шт., мука – 0,5 стакана, соль, растительное масло.

Очистить и натереть на крупной терке кабачок, добавить муки – около половины стакана (но может быть и меньше, и больше – все зависит от того, насколько сочный кабачок). Посолить и перемешать тесто. Класть ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с двух сторон до образования хрустящей корочки.

Рагу из кабачков

Кабачок небольшой – 1 шт., морковь – 1 корень, помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 головка, перец сладкий – 1 стручок, растительное масло, соль, чеснок.

Подготовить овощи – очистить и нарезать кубиками кабачок, лук – кольцами, морковь и перец – соломкой, помидоры – половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду. В конце жарения добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

Рагу из летних овощей

Кабачок небольшой – 1 шт., баклажаны – 1 шт., перец сладкий – 2 стручка, лук репчатый – 2 головки, помидоры – 1–2 шт., горсть свежих грибов, зелень, растительное масло, соль, чеснок.

Перец нарезать соломкой, помидоры и кабачок – кубиками, лук – кольцами или половинками колец. Баклажаны крупно нарезать, посыпать солью, дать полежать 30 мин., затем вымыть в холодной воде, чтобы удалить горечь, отжать и нарезать на кусочки. Овощи слегка обжарить по отдельности (кроме помидоров) и класть слоями в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном: баклажаны – перец – лук – кабачки. Затем добавить нарезанные помидоры, часть зелени петрушки и тушить под крышкой при слабом кипении 20–30 мин. Затем отделить от овощей часть сока, в который добавить соль и толченый чеснок, влить полученный соус в овощи и подавать как в горячем, так и в холодном виде либо с вареным картофелем.

Стручковая фасоль, обжаренная в масле

Фасоль стручковая – 0,5 кг, масло растительное, соль, чеснок.

Положить фасоль в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, вынуть и обжарить на сковороде с растительным маслом. Отдельно подать чесночный соус. Для этого растереть 3 зубчика чеснока с 2 ст. ложками растительного масла, щепоткой соли и ½ ч. л. уксуса (по желанию).

Цветная капуста, жареная в сухарях

Цветная капуста – 1 кочан, соль, растительное масло, панировочные сухари.

Отварить в подсоленной воде капусту, нарезать ее на куски, обвалять в сухарях и обжарить в растительном масле. Чтобы во время варки цвет капусты не изменился, нужно варить ее на сильном огне.

Баклажаны жареные

Баклажаны – 1 кг, растительное масло, мука, перец, соль.

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками, обвалять в муке и посыпать солью и перцем.

Жарить на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки. Подать как гарнир с вареной картошкой или как самостоятельное блюдо.

Фаршированный перец

Рис – 1 стакан, морковь 1–2 корня, лук репчатый – 1 головка, помидоры – 1–2 шт. или томат-паста, соль, зелень, растительное масло.

Приготовить фарш. Для этого сварить рассыпчатый рис и соединить его с обжаренными в масле, мелко нарезанными луком и морковью и подсолить. Нафаршировать подготовленные стручки перца и уложить их в кастрюлю или глубокую сковороду, залить их водой с томатом или мелко порезанными помидорами, подсолить и тушить под крышкой. Подавать вместе с соусом, посыпав зеленью.

Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

Капуста краснокочанная – 600 г, лук репчатый – 1 луковица, яблоки – 200 г, растительное масло, вода, соль, сахар, яблочный сок или желе из красной или черной смородины, гвоздика – 2 бутона, корица.

Обжарить мелко нарезанный лук в разогретом масле, добавить нарезанную соломкой капусту, перемешивая, довести до полуготовности, затем добавить немного горячей воды, яблочный сок или желе. Тушить под крышкой, добавив соль, сахар, натертые на крупной терке или нарезанные соломкой яблоки, специи. В готовом блюде не должно быть жидкости.

Фасоль в томатном соусе

Фасоль – 1 стакан, помидоры – 2–3 шт., лук репчатый – 1 головка, масло растительное – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 ч. ложка, перец, чеснок по вкусу.

Фасоль отварить в небольшом количестве воды, отвар слить и использовать для приготовления соуса. Помидоры и лук нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, добавить к ним готовую фасоль, немного потушить под крышкой. Можно добавить немного отвара, полученного при варке фасоли. Затем заправить лимонным соком и перцем. Подавать, посыпав зеленью. Блюдо можно подавать холодным и горячим. Хорошо к готовому блюду подать толченый с солью и растительным маслом чеснок.

Грибной стол

Грибы по-смоленски

Грибы – 1 кг, мука – 100–150 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., петрушка – 20 г, лавровый лист – 2 шт., перец черный горошком – 2–3 шт. кардамон – 3–4 шт., бульон грибной – 2–3 стакана.

Снять кожицу с 1 полной тарелки белых и красных грибов, нарезать ломтиками, перемыть, обвалять в муке, сложить в глубокую сковородку с крышкой или сотейник, тушить, пока грибы не пустят сок. Слить сок; в грибы добавить 50 г масла, прожаренный на масле лук (1 луковица), петрушку, соль, красный перец, лавровый лист, 3–4 зерна кардамона и 2–3 зерна чёрного перца, поджарить. Затем прибавить 2–3 стакана бульона, тушить, пока соус не загустеет. Переложить в блюдо, посыпать зеленью.

Тушеные лисички, опята, сыроежки

Грибы – 600 г, соль – 20 г, масло растительное – 50 г, зелень петрушки, укропа – 50 г.

Вскипятить 600 г грибов в солёной воде, промыть в дуршлаг холоднoй водой. Переложить в кастрюльку с маслом и тушить на лёгком огне, пока не выкипит весь сок. Положить зелень, размешать.

Помидоры, фаршированные тушеными грибами

Помидоры твердые – 4 шт., свежие грибы – 200 г, лук репчатый – 1 головка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 5–6 горошин черного перца, ½ лаврового листа, 3–4 дольки чеснока, молотый черный перец, петрушка, листья салата, маслины, соль.

Помидоры вымыть, верхнюю часть отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть ложечкой, посолить и перевернуть для отцеживания сока. Грибы сварить (около 20 минут в немного подсоленной и подкисленной уксусом воде вместе с горошинами черного перца и лавровым листом). Лук нарезать соломкой и тушить в растительном масле с добавлением соли и 2–3 ст. ложек грибного отвара. Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком, черным перцем и мелко нарезанной петрушкой.

Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, уксуса (лимонного сока) и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.

Разновидность блюда: если грибы маринованные, их следует отцедить, мелко нарезать и смешать с луком и мелко нарезанной петрушкой. Смесь посыпать черным перцем, полить растительным маслом, сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока, хорошо размешать и начинить подготовленные помидоры (как описано выше).

Картофель, фаршированный грибами

Картофель – 250 г;

для фарша: грибы сушеные – 10 г, лук репчатый – 15 г, масло растительное – 25 г, сахара молотые – 15 г, соль, зелень

Большие клубни очистить, помыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Ножом или выемкой сделать углубления и заполнить их грибным фаршем. Залить грибным бульоном и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью.

Грибы, запеченные с картофелем

Грибы свежие или сушеные – 100 г, лук репчатый – 30 г, маргарин столовый – 20 г, картофель – 150 г, соус – 100 г, сухари молотые – 5 г, соль

Грибы отварить и поджарить с луком. Заправить белым соусом и выложить на середину сковороды. Вокруг уложить отварной картофель. Залить оставшимся соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Постные изделия из теста

В последние годы мы стараемся узнать побольше о нашем прошлом, о том, каковы были традиции, об устройстве христианской семьи, о быте. Во многом может нас просветить книга, написанная в середине XVI в. эпоху Иоанна Грозного его духовником, старцем Сильвестром. Книга эта, «содержащая полезные сведения, поучения и наставления всякому христианину – мужу и жене, и детям, и слугам, и служанкам» – называлась «Домострой». Немалое место в «Домострое» отведено ведению хозяйства и, конечно, трапезе. Вот что рекомендовалось нашим предкам во время постов.

«Пирог, пирожки в ореховом масле, жареные с горошком, оладушки в ореховом же масле квашеные, пироги подовые квашеные с горошком, пироги с маком большие жаренные в конопляном масле с горошком, да большой пирог с маковым соком да сочными, пирог с вязигой большой, пирог с ситами, пирог сомий, пирог с сельдями, пирог с сочными, а внутри переложен блинчиками. А на Великий пост среди мучного постные блюда – блины да луковники, да левашники, да пироги подовые с маком, да кисели, и сладкие, и пресные. А сладкое – в какие дни доведется: ломти арбуза и дынь в патоке, яблоки в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни с инбирем, с шафраном, с перцем, патока с инбирем, с шафраном, с перцем, напитки медовые и квасные простые с изюмом да с пшеном, шишки, пастила из различных ягод, редька в патоке».

В наши дни изобилие блюд из теста не убавилось, напротив, обогатилось заимствованиями из кухни других народов. Основу предлагаемых к изготовлению пирогов составляет постное дрожжевое тесто.

Постное дрожжевое тесто

Мука – 1200 г, теплая вода – 2 стакана, растительное масло – 1 ст. (можно 3/4 ст.), дрожжи – 30–40 г, соль – 1 ч. ложка.

Дрожжи растворить в ½ ст. теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформовать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше – 7–8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения – полосочки, листики, ягодки, цветки и т. д. Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при 180 градусах Цельсия до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кисточкой кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре – тесто тогда получается особенно белым.

Булочки к чаю

Тесто, растительное масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко изрубленные орехи.

Тесто раскатать тонким слоем, всю его поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой, либо с маком или же толчеными орехами. Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной около 3–

3,5 см. Нижний срез хорошо слепить и слегка обмакнуть в муку, верхний же немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка. Выкладывать на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались при выпечке.

Булочки можно выпекать и следующим образом: разделить тесто на кусочки весом примерно 100 г, раскатать в тонкие овальные лепешки, смазать поверхность маслом и посыпать так же, как и в предыдущем случае. Свернуть рулетик. Далее можно придавать булочкам разнообразную форму:

1) бантик – середину рулетика отметить тупой стороной ножа и сделать 2 продолговатых разреза от отметки до концов рулетика, оставляя середину. При выпечке слои теста раскроются, покажется слоистый рисунок;

2) сердечко – рулетик сложить пополам, сделать глубокий продольный разрез на изгибе и слегка развернуть половинки слоями вверх;

3) снопик – на один конец рулетика нанести тупой стороной лезвия ножа наметку и глубокий, до основания разрез вдоль рулетика и развернуть обе половинки слоями вверх;

4) подкова – рулетик свернуть подковкой и сделать частые поперечные надрезы с наружной поверхности, посыпать сверху орешками или корицей;

5) рогалики – тесто раскатать в виде тонкой круглой лепешки, разрезать на равные сектора, обильно смазать растительным маслом, завернуть каждый сектор, начиная от основания, к вершине треугольника, загнуть подковкой, смазать поверхность рогалика растительным маслом и посыпать крупной солью или крупным сахаром, либо маком, орехами, корицей, кунжутом и т. д.;

6) косичка – тесто раскатать, нарезать на равные жгуты и сплести косичками, смазать маслом и обсыпать сверху любой посыпкой;

7) витушка – выполняется из двух жгутов, перевитых в виде веревочки.

Можно приготовить **слоеное дрожжевое тесто**, для этого тесто раскатать тонким слоем, смазать растительным маслом, посыпать сахаром, сложить конвертом. Аккуратно раскатать снова, повторить все операции. Прodelать так 3–4 раза, посыпая слегка тесто мукой. Последний раз раскатать тесто и формочкой с острыми краями вырезать булочки различной формы либо острым ножом нарезать на жгуты и свить из них булочки в виде косичек или веревочек. Сверху готовые булочки можно посыпать сахарной пудрой.

Пирог с капустой

Тесто; капуста – 1 небольшой кочан, растительное масло, соль.

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды и подсолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформовать четырехугольной формы.

Пирог с грибами

Тесто; грибы свежие – 0,5 кг или горсть сушеных, отваренный рис – 1 стакан (или гречка), лук репчатый – 1 головка, растительное масло, соль.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформовать закрытый, четырехугольной формы.

Пирог с ревенем

Ревень – 1 кг, сахар – 1 стакан, корица, крахмал или мука – 1–2 ст. ложки, тесто.

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, смешать с сахаром, корицей и крахмалом. Тесто раскатать толщиной 1 см, сделать бортик, выложить на середину начинку. Вырезать длинные полоски, свить из них «веревочки», уложить на пирог в виде решетки и по бортику. Смазать сладким крепким чаем и выпекать.

Пирог с щавелем

Тесто; щавель – 300-400 г, сахар – 0,5 ст., мука или крахмал – 1 ст. ложка.

Листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом. Испечь закрытый пирог.

Пирог с морковью сладкий

Морковь – 5–6 шт., сахар – 0,5 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, горсть изюма, немного соли, тесто, по желанию – немного орехов.

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с 2–3 ст. ложками воды, добавить сахар, изюм, если есть – измельченные орехи.

Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой газ, помешивая, чтобы не подгорел.

Пирог с такой начинкой хорош и открытый, и закрытый.

Пирог с морковью несладкий

Тесто дрожжевое – 1000 г;

Морковь – 5–6 шт., лук репчатый – 2 головки, соль, растительное масло, тесто.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до готовности. Пирог выпекать закрытым.

Пирог с курагой

Тесто дрожжевое – 1000 г; курага – 200–300 г, сахар – 2 ст. ложка, корица и измельченные орехи по желанию.

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделить курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить веревочку.

Рулет с сухофруктами

Тесто дрожжевое – 1000 г,

По 1 полной горсти кураги, изюма, чернослива, яблок, орехов, 1 ст. сахара, тесто.

Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить. Чернослив очистить от косточек, курагу разделить на половинки, орехи истолочь, все вместе смешать с сахаром. Тесто раскатать пластом толщиной около 7–

8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом. Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем.

Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

Пирог с клюквой

Тесто дрожжевое – 1000 г; клюква – 1 стакан, сахар – 1 стакан, крахмал – 3 ст. ложки.

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединятся в пирог, который многие называют «дружная семейка». Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой фруктовой или ягодной начинкой либо с начинкой из джема.

Пирог с яблоками (открытый)

Крупные яблоки – 6–7 шт., сахар – 2/3 стакана, корица, тесто.

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

Пирог с яблоками (закрытый)

Тесто, яблоки – 6–7, сахар – 2/3 стакана, корица, изюм – 0,5 стакана, крахмал.

Яблоки очистить, нарезать на небольшие ломтики, добавить изюм, сахар, 2–3 ст. ложка воды и потушить на маленьком огне под крышкой. Дать испариться лишней жидкости. Затем слегка охладить и добавить крахмал. Остывшую начинку выкладывать ровным слоем на раскатанный пласт теста, закрыть другим, более тонким пластом и хорошо защипать края. Наколоть в нескольких местах и выпекать. Можно посыпать сахарной пудрой.

Пирожки с картошкой

Картофель – 1 кг, репчатый лук – 3–4 головки, растительное масло, соль, тесто.

Сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный измельченный лук. Остывшую начинку класть на раскатанные лепешки теста, защипывать края и обжаривать в большом количестве разогретого растительного масла. Класть слепленные пирожки нужно обязательно в горячее масло, т. к. если масло будет нагрето мало, то оно сильно впитывается в тесто и пирожки получаются не такие вкусные. Сначала нужно слепить все пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на подносе, а уже потом жарить.

Пирожки с пшенной кашей

Пшено – 1 стакан, изюм – 1 стакан, сахар – 0,5 стакана, корица – по желанию, соль, вода, тесто.

Сварить крутую пшенную кашу на воде, добавив во время варки немного соли и сахар. В готовую кашу всыпать изюм и перемешать. Остывшую начинку класть на лепешки из теста и лепить пирожки. Можно испечь большой пирог с такой начинкой. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне. Вместо пшеницы можно использовать рис.

Рулет с зеленью

Тесто – 0,5 кг, растительное масло – 3–4 ст. ложки, зелень разная (кинза, укроп, петрушка) – по ½ пучка, лук зеленый – 1 пучок.

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см, смазать растительным маслом, посыпать рубленой зеленью и слегка подсолить. Свернуть рулет и аккуратно переложить его на лист. Можно посыпать его сверху тмином, наколоть в нескольких местах ножом, смазать крепким чаем.

Пряники медовые

2 стакана муки, 300 г меда, 2–3 ст. ложки растительного масла, 100 г измельченных орехов, 1 ч. ложка пряностей, 1 лимон, ½ ч. ложки соды.

Ядра орехов хорошо истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки. Массу перемешать до однородности, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто. Можно уменьшить количество меда, добавив сахар. Кроме того, можно добавить еще 1 чайную ложку какао. Тесто раскатать и вырезать формочкой различные прянички.

В Крестопоклонную седмицу Великого Поста можно выпечь такие пряники в виде креста, в середине положить изюминки или ягоды из варенья.

Коврижка

1 стакан сах. песка, 1 ст. воды, 2 ст. ложка меда, 1 ч. ложка соды, 2 ст. ложка какао (или крепкого кофе), пряности измельченные: гвоздика, корица, кориандр, по 0,5 стакана изюма и орехов, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки масла для смазывания формы.

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30–40 градусов жидкость всыпать соду, какао или кофе и пряности и тщательно вымешать, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку – сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало бы хорошую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой. Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом, а сверху покрыть глазурью. Глазурь можно приготовить при наличии растительного маргарина. Глазурь готовится следующим образом: смешать 150 г сахарной пудры с 2 ст. ложками порошка какао, 3 ст. ложками горячей воды и 2 ст. ложками мягкого комнатной температуры растительного маргарина.

Оладьи

25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан теплой воды, 1,5 стакана муки, соль, растительное масло.

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам с сахаром и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на сковороду с раскаленным маслом.

Обжаривать с двух сторон. Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Жарить их так же. Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

Оладьи из манной крупы

25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан теплой воды, 1,5 стакана манной крупы, если понадобится – немного муки.

Приготовить тесто как в предыдущем рецепте, только вместо муки замешать тесто с манной крупой. Жарить на небольшом огне под крышкой, с двух сторон. Готовые оладьи должны быть очень пышными.

Вареники с вишнями

Тесто: 500 г муки, 1 стакан воды, щепотка соли, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Начинка: 500 г вишни, 200 г сахара, 2–3 ст. ложки муки.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и дать «отдохнуть» около часа. Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов класть начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипать. Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы вишня дала сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники. Точно так же можно приготовить вареники с картофельным пюре с луком, с капустой – те и другие очень вкусны, если их затем обжарить, а также с любой др. начинкой – с крупяной, грибной и т. д.

Русские каши и бабки

Каши – традиционное блюдо русского стола. Они делились на три вида – кашицы (жидкие кашки), размазни (вязкие каши) и собственно каши (то есть крутые, рассыпчатые).

Один вид от другого отличается количеством жидкости, в которой варится каша. Чем больше воды, тем каша жиже. Кроме того, в более жидких кашах есть еще и слизь, которая при приготовлении крутых каш либо сливается, либо не успевает вывариться из зерна. Наличие или отсутствие этой слизи в целом придает кашам различный вкус. Нельзя изменить соотношение между крупой и жидкостью после того, как каша начала вариться. Это значит, что нельзя выпарить воду после соединения ее с крупой так, чтобы это не отразилось на консистенции (как это можно сделать с корнеплодами или бобовыми), нельзя превратить жидкую или вязкую кашу в крутую, рассыпчатую. Вот почему так важно правильно залить крупу водой. При этом удобнее руководствоваться соотношением объемов воды и круп. Соблюдая правильное соотношение, можно сократить время варки каш на газовой плите до 15–20 минут. Для этого надо, например, менять среду, в которой варится крупа, дважды: вначале легко отваривать крупу в большом количестве подсоленного кипятка, затем лишнюю воду со слизью сливать и доваривать кашу в молоке. Такой прием можно использовать для рисовой, пшенной и ячневой каш. Для гречневой каши важно точно отмерить воду: ровно вдвое по объему больше, чем крупы, и выпарить эту воду, не мешая кашу, за 15 минут. Для овсяной каши иное соотношение: на 2 стакана овсяной крупы 3 стакана воды. Эту воду быстро выпаривают, заливают кашу 0,5–1 стаканом мясного бульона и уваривают, обязательно помешивая.

В процессе варки кашу нужно все время помешивать (кроме гречневой и рисовой), следить, чтобы не подгорела, сливать излишнюю воду и т. д. Надо обращать внимание и на состояние крупы: ее спелость, засоренность и т. п. Рассыпчатую гречневую кашу, например, можно сварить только из спелой гречихи без зеленоватого отлива, в противном случае каша получится вязкой, как бы ее ни варили.

Вкус каши будет во многом зависеть от того, чем ее сдобрили и приправили. Для этого надо хорошо знать и чувствовать, что подходит к данному виду крупы и каши, с чем она лучше сочетается.

Чаще же всего как добавки в скоромные каши употребляются молочные продукты – молоко, простокваша, пахта, сметана, творог и сливки. Они идут во все виды каш и часто составляют шестую, а то и четвертую часть их объема. Второе место по частоте применения в качестве добавок занимают мясо, рыба, яйца. Мясо и рыба обычно используются в кашицах (особенно рыба), яйца и грибы – в рассыпчатых кашах. Лук идет во многие виды каш.

К постным кашам подходят подмешиваемые в небольших количествах тыквенное пюре (к пшену) и мак (к ячневой каше), а также горох и грибы. Для сладких каш, кроме сахара, используют варенье, мед, изюм, урюк, курагу, орехи, свежие фрукты, шоколад, подходящие к белым кашам (манной, рисовой, саго). Из пряностей в каши кладут черный и красный перец, петрушку, сельдерей, пастернак, чеснок, корицу, бадьян, цедру, мускатный орех, ваниль.

В зависимости от добавляемых молока или масла каши могут быть как постными, так и скоромными.

Для рассыпчатых скоромных каш традиционно использовали сливочное и топленое масла, а так же свиное нутряное сало и бараний жир, которые шли в основном в горячие кашицы.

А постные каши сдабривали растительными маслами – подсолнечное, конопляное, маковое, ореховое, в том числе и миндальное.

В печи и в духовке кашу лучше всего варить в глиняных горшках и чугунках, а на плите – использовать металлическую посуду, преимущественно алюминиевую с закругленным дном, типа котелков. Жидкие кашицы можно варить в эмалированной посуде, но все время следить, чтобы не пригорели.

Силенуха

Гречневая крупа – 300 г, грибы – 100 г, луковицы – 2 шт.

Сварить гречневую крупу, 100 г грибов, поджарить в масле 2 луковицы.

Измельчить грибы, смешать с кашей, помешать и добавить: в постный день – 100 г макового или конопляного молока; в обычный – 100 г сливочного масла, 3–4 яйца,

Червячки

Гречневая крупа – 300 г, луковицы – 1–2 шт., маковое молоко или сливочное масло – 100 г.

Густо сварить 300 г гречневой крупы, кашу растереть на крупном решете. В постный день сделать маковое молоко, тонко растирая в ступке маковые зерна с водой и подавать его к червячкам; в обычный день добавить в кашу 100 г сливочного масла, 3–4 яйца,

Путря

Гречневая мука – 300 г, солод – 100 г, квас – 100 мл.

На зимние посты – Пилиповку, Великий пост – готовили кашу из ячменя, яровой пшеницы, гречи, проса.

300 г гречневой муки насыпать в горшок с кипятком, варить до готовности в печи.

Заправлять путрю надо солодом, квасом.

Кашица смоленская

Мелкая гречневая крупа (продел) – 1,5 стакана, вода – 1 л, лук репчатый – 2 луковицы, пастернак – 2 корня, зелень петрушки – 2–3 ст. ложки, черный молотый перец – ½ ч. ложки, сметан 0 0,5 стакана, растительное масло – 2 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка.

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 мин., затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 мин. для распаривания.

Тыквенная каша

Мякоть тыквы – 400 г, соль – ¼ ч. ложки, масло сливочное – ½ ч. ложки, чернослив, курага, вишня сушеная по вкусу.

Разварить тыквенную лапшу в молоке, протереть через сито. На 400 г лапши положить по ¼ чайной ложки соли, ½ чайной ложки сливочного масла. Украинцы добавляют в кашу сушеный разваренный чернослив, абрикос, вишни.

Каша манная на миндальном молоке

Миндаль – 50 г, вода – 1,2 г, крупа манная – ¾ стакана, сахар-песок – 50 г.

10 шт. горького миндаля отварить в кипятке, истолочь, развести 6 стаканами кипятка, всыпать 3/4 стакана манки, варить до загустения как обычно.

Посыпать кашу сахаром, загладить лопаточкой, подрумянить 5–8 минут в духовке.

Каша пуховая

Крупа гречневая – 2 стакана, яйца – 2 шт., молоко – 4 стакана, масло сливочное – 50 г, сливки – 100 г, корица – 0,5 г, ваниль – 0,5 г.

Два стакана гречневой крупы (ядрицы) перетереть с 2 яйцами, высушить, затем варить в 4 стаканах молока, прибавить 1 ложку сливочного масла, протереть сквозь сито, сложить кашу в виде пирамидки.

Подать к ней сливок с желтками, корицей или ванилью.

Каша картофельная пуховая

Картофель – 1 кг, соль – 10 г, сахар-песок – 10 г, ваниль (корица) – 0,5 г, молоко миндальное (маковое) – 50 г.

Отваривают и протирают 1 кг картофеля, солят. Подают к каше сахар с корицей и ванилью, миндальное или маковое молоко.

Лемешка – каша из гречневой муки

Мука гречневая – 2 стакана, кипятков – 4,5 стакана, соль, сахар-песок – по 10 г, масло сливочное – 50 г.

На сковороде поджарить в печи 2 стакана гречневой муки, затем всыпать её, часто мешая, в 4,5 стакана кипятка. Добавить соли, сахара по вкусу. Поставить в печь, подрумянить.

Подают на стол с маслом.

Густая рисовая каша на молоке

Вода (молоко) – 1 л, рис – 1,5 стакана, масло сливочное – 50 г, соль, сахар — по 3–4 г, ваниль, корица — по 0,5 г, варенье, сироп – по вкусу.

Эту кашу в постные дни варят на воде, в скоромные – на бульоне или молоке. Взять 2 бутылки воды (молока), 1,5 стакана риса, кусок сливочного масла, сварить до мягкости, как обычно.

Посолить, подсахарить с ванилью или корицей. Залить сверху кашу на блюде вишневым, малиновым вареньем или клюквенным сиропом.

Каша рисовая с шоколадным соусом, шафраном, пармезаном, раковыми шейками

Вода (молоко) – 1 л, рис – 1,5 стакана, масло сливочное – 50 г, соль, сахар – по 3–4 г, ваниль, корица – по 0,5 г, шоколад с сахаром — 50 г, шафран – 2,1 г, пармезан тёртый – 2–4 ч. ложки, раковые шейки – 30–40 шт.

Готовится как и «Каша рисовая на молоке» (см. рецепт), только добавляются: 50 г шоколада с сахаром, 2,1 г шафрана, 2–4 ложки тёртого пармезана, 30–40 раковых шеек. Каша с пармезаном и раковыми шейками варится на мясном бульоне.

Каша рисовая, запеченная в тыкве

Тыква – 1,5–2 кг, рис – 1 стакан, сметана – 1 стакан, масло сливочное – 100 г, корица – 0,5 г, изюм – 1 стакан, яйца – 5–6 шт., соль по вкусу.

Срезать верхушку 1–1,5-килограммовой тыквы, выбрать семенную камеру, выскоблить всю середину так, чтобы остались стенки 10–15 мм толщиной.

Отдельно отварить 1 стакан риса с половиной тыквенной массы, добавить 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, толчённой корицы, $\frac{1}{4}$ стакана сахара, 1 стакан кишмиша с коринкой, 5 желтков, 5–6 взбитых белков, размешать в массу, влить в тыкву, закрыть её срезанной крышкой, испечь в печи.

Овсяная каша на молоке с картофелем

Крупа овсяная – 1 стакан, молоко – 6 стаканов, масло сливочное – $\frac{1}{2}$ ст. ложки, пюре картофельное – $\frac{1}{2}$ стакана, соль, сахар, корица по вкусу.

1 стакан овсяной крупы сварить в 3 стаканах молока, долить ещё 3 стакана кипящего молока, добавить корицы, соли, сахара по вкусу, $\frac{1}{2}$ ложки масла, $\frac{1}{2}$ стакана пюре из картофеля. Всё это размешать до гладкости.

Каша овсяная

Овсяные хлопья «геркулес» – 2 стакана, вода – 0,75 л, молоко – 0,5 л, соль – 2 ч. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки.

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения, затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, опять варить до загустения, посолив. Готовую кашу заправить маслом.

Кашица белевская овсяная сладкая

Овсяные хлопья «геркулес» – 2 стакана; вода – 1 л., молоко – 0,5 л, бадьян – 0,5 ч. ложки, корица – 0,5 ч. ложки, кориандр – 0,5 ч. ложки, гвоздика – 4 бутона, лимон (свежая цедра с лимона) – 1 шт., сливки – 0,5 стакана, сахар – 5–6 ст. ложек, соль – 1 ч. ложка.

В слегка подсоленной воде разварить «геркулес» до состояния вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать, довести до кипения, отделить неразварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая, добавить через 10–15 мин. сахар, а когда он разойдется, заправить пряностями, проварить 5–7 мин., влить сливки, размешать, снять с огня.

Каша из каштанов со взбитыми сливками

Каштаны вареные – 400 г, сахар-песок – $\frac{1}{2}$ стакана, сливки – 1,5 стакана, сахар-песок – $\frac{1}{2}$ стакана, ваниль – 0,5 г.

Протереть 400 г варёных каштанов с $\frac{1}{2}$ стакана сахара-песка сквозь сито, добавить 1 ложку сливок. Уложить её, не приминая, по краю круглого небольшого блюда, в середину налить 1 стакан густых сливок, смешанных перед подачей на стол, с $\frac{1}{2}$ стакана сахара и ванилью.

Каша костромская ячневая с горохом

Ячневая крупа – 1,5 стакана, вода – 2 л, горох – 0,5 стакана, лук репчатый – 1 луковица, тимьян или чабер – 2 ст. ложки, сливочное или подсолнечное масло – 3 ст. ложки, 1 ч. ложка соли.

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 мин. (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения каши. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 мин.

Каша гречневая рассыпчатая

Воды – 3 стакана, гречневая крупа-ядрица – 1,5 стакана, лук репчатый – 2 луковицы, яйца – 2 шт., сухие белые грибы – 3–4 шт., подсолнечное масло – 6–7 ст. ложек.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.

Когда закипит, огонь убавить на половину и продолжать варить 10 мин. до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще около 5–7 мин. до полного выпаривания воды. Снять с огня, завернуть в теплое на 15 мин. Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить.

Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу, равномерно размешать.

Каша гречневая молочная

Молоко – 4,5 стакана, гречневая крупа-ядрица – 2 стакана, сливки – 0,5 стакана.

Ядрицу перебрать, залить молоком, варить до полного его выкипания, затем залить сливками, чуть-чуть посолить и поставить на 10–15 мин. в духовку.

Каша гречневая пуховая

гречневая крупа-ядрица – 2 стакана, яйца – 2 шт., молоко – 4,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки, сливи – 2 стакана.

Крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как кашу гречневую молочную (см. выше). Когда будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и есть со сливками.

Гречневая каша с луком

Гречневая крупа – 2 стакана, репчатый лук – 2 головки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль.

Гречку перебрать, вымыть и сушить в кастрюле с толстым дном, постоянно перемешивая, посолить и, когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне не перемешивая, а то каша не будет рас-

сыпчатой. Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук и положить его в готовую кашу. Каше надо дать хорошо упреть, завернув кастрюлю в газету и убрав под подушку.

Перловая или ячневая каша с грибами

Крупа – 1,5 стакана, морковь – 1 корень, репчатый лук – 2 луковицы, грибы сушеные – 50 г или свежие – 400 г, растительное масло, соль, зелень – свежая или сушеная.

Грибы (сушеные) замочить на 2–4 часа, отварить в небольшом количестве воды, вынуть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде в растительном масле вместе с нашинкованным луком и натертой на крупной терке морковью. Сварить вязкую крутую кашу и соединить вместе с грибами, посыпать зеленью и потомить под крышкой около 5 мин. Оставшийся грибной отвар можно будет использовать впоследствии для приготовления соуса или супа либо второго блюда – например, потушить в отваре картофель с луком. Можно вместо перловой или ячневой крупы использовать гречку.

Гороховая каша с ячневой крупой

Горох – 1 стакан, ячневая крупа – 1 ст., морковь – 1 корень, лук репчатый – 2 шт., масло растительное, соль.

С вечера замочить горох, поставить его варить в той же воде. Через 20 минут добавить вымытую ячневую крупу. Часто помешивать, чтобы не пригорело, и следить, чтобы не убежало. Когда горох станет мягким, размять его, добавить обжаренные в растительном масле измельченный лук с крупно натертой морковью, проварить еще около 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. Ячневую крупу можно заменить «Геркулесом», в таком случае его добавляют уже в конце варки за 15–20 мин. до конца.

Кашица тихвинская гороховая с проделом гречневым

Горох – 0,5 стакана, вода – 1,5 л, гречневый продел – 1 стакан, лук репчатый – 2 луковицы, топленое или подсолнечное масло – 4 ст. ложки.

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать гречневый продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Каша ячневая размазня

Ячневая крупа – 2 стакана, вода – 3 л, молоко – 1 стакан, творог – 1,5 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка.

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить и продолжать варить кашу в другой посуде, долив молока и все время помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять под крышкой 5 мин. без нагрева, затем заправить маслом.

Каша рисово-овсяная рассыпчатая

1,5 стакана риса, 0,5 стакана овса, 0,7 л воды, 2 ч. ложки соли, 4–5 зубчиков чеснока, 4–5 ст. ложек подсолнечного или 75–100 г сливочного масла, 1 ст. ложка укропа.

Рис и овес промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисо-овсяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде). Держать на сильном огне 10 мин., затем убавить огонь до среднего и держать еще 5–6 мин., после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15–20 мин. открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанным чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на слабом огне 3–4 мин.

Каша рисовая рассыпчатая сладкая

1,5 стакана риса, 0,5 л воды, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки корицы или бадьяна, 3–4 ст. ложки сливочного масла.

Приготовить рис так же, как для каши рисо-овсяной несладкой, но, отварив рис, следует переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему впитаться в рис (без подогрева); заправить сахаром, пряностями и маслом и прогреть еще 3–4 минуты в духовке или на водяной бане.

Каша пшенная молочная

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.

Пшено перебрать, промыть 5–6 раз в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой, затем залить горячей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело развариться, а затем долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем слабом огне до полного загустения. Готовую кашу заправить маслом, размешать.

Каша пшенная (тыковник)

1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 1 стакан тыквенного пюре, 3 ст. ложки

сливочного масла, 0,5 стакана сливок, 1 яйцо.

Сварить пшенную молочную кашу (см. выше), смешать ее со сваренным на молоке тыквенным пюре, мелко рубленным крутым яйцом, половиной порции сливочного масла и переложить в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставить в духовку на 15 минут.

Полбяная каша

1 стакан полбы, 0,5 л простокваши, 0,5 стакана воды, 0,5 л молока, 100 г масла.

Полбу замочить на 4–6 часов (или на ночь) в смеси простокваши (или скисшего молока) и кипяченной холодной воды, затем промыть в холодной воде, отварить на слабом наплитном огне в молоке или смеси молока с водой до готовности (каша не разваривается, каждое зернышко остается целым, готовность проверяется пробой на вкус после полного выкипания жидкости).

Кашу укутать и дать выстояться 30–40 мин, после чего заправить ее маслом и подать к столу.

Логаза ячменная

Горох – 400 г, бульон мясной – 200 мл, крупа ячменная – 400 г, шпик свиной соленый – 50 г, масло растительное – 50 г.

Это каша из ячменной крупы, варится она с фасолью или горохом.

Растереть 400 г варёного гороха (фасоли), развести бульоном. Всыпать 400 г ячменной крупы, добавить шпика (50 г), соли, варить 20 мин. Кушают кашу с постным маслом, мёдом или сахаром.

Бабка из тыквы с вишнями, мёдом, морковью и сметаной

Тыква – 0,8–1,2 кг, 3 стакана молока, 2 стакана сухарей, 1 стакан сахара (или ½ стакана мёда), 1 стакан сушёных вишен, 1 стакан сметаны, 1,5 стакана тёртой моркови, ¼ ч. ложки корицы, 5 яиц, 1 ложка сливочного масла.

Очистить тыкву средних размеров, нарезать на куски, варить в 3 стаканах молока, затем протереть через сито. Добавить 2 стакана сухарей, 1 стакан сахара (или ½ стакана мёда), 1 стакан сушёных вишен, 1 стакан сметаны, 1,5 стакана тёртой моркови, ¼ чайн. ложки корицы. Охладить, добавить 5 желтков, 1 ложку сливочного масла, размешать, положить 5 взбитых белков. Массу вложить в форму и поставить на 30 минут в печь.

Бабка из моркови

1 стакан моркови, 150 г сухарей, 1 стакан сливок, 1 ложка муки, ½ стакана сахара, 7–8 яиц.

Смешать 1 стакан тёртой прожаренной моркови с 150 г сухарей, 1 стаканом сливок, 1 ложкой муки, ½ стакана сахара, 7–8 желтками и 7–8 белками. Массу вымешать и варить на водяном пару. За 5–8 мин. перед отпуском облить кипячёным молоком с 2 яйцами, протёртыми в сахаре.

Скромные первые блюда

Борщи

Борщ – это, наверное, наиболее распространенное блюдо славянской кухни. Этот вид овощных супов получил свое название по имени овоща, обычной свеклы (бурака), которая по-старославянски называлась «бърць» и которая является обязательной составной частью этого блюда. За прошедшие века борщ завоевал всемирную славу. Искусные кулинары подарили своим народам московский, сибирский, белорусский, польский, кишиневский и другие борщи, каждый из которых, обладая высокими вкусовыми качествами, отражает те или иные национальные и географические особенности народности, местности. Борщи варят на мясном бульоне с ветчиной, копченой грудинкой, шпиком, сосисками, уткой, гусем, а также на рыбном бульоне и с головизной. Борщ можно варить с грибами, черносливом, сушеными фруктами или только с овощами.

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.