

100 лучших рецептов



по-летнему



сытно



традиции Италии



согревает



легко



на десерт

для ПОСТНОГО стола



500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших
рецептов

для
ПОСТНОГО
стола



ЭКСМО

Москва
2015



ЗАКУСКИ

Рулеты из баклажанов с морковью.	2
Закуска из баклажанов с помидорами и чесноком.	2
Закуска из помидоров и тофу.	3
Фаршированные помидоры.	3
Фалафель.	4
Картофель в горчичном соусе.	4
«Павлиний хвост».	5
Икра из кабачков.	5
Икра из запеченных баклажанов.	6
Свекольная икра с грецкими орехами.	6
Чатни в ложках.	7
Шампиньоны с соусом песто и кедровыми орехами.	7

САЛАТЫ

Винегрет с зеленым горошком.	8
Салат с яблоком и сельдереем.	8
Салат с капустой «Супервитаминовый».	8

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из цветной капусты с огурцом и мятой	8
Пикантный салат с кукурузой	9
Полевой салат с шампиньонами и картофельной заправкой	9
Салат из черной редьки с жареным луком	9
Салат из запеченных перцев с кедровыми орехами	9
Салат с тыквой, апельсином и перловой крупой	10
Салат с тыквой, морковью и изюмом	10
Салат с бальзамическим луком	11
Теплый овощной салат с грибами	11
Итальянский хлебный салат «Стариковская еда»	12
Салат из жареных грибов с томатной пастой	12
Салат из бобовых	13
Салат с чечевицей и томатной сальсой	13

СУПЫ

Постный борщ с сушеными грибами	14
Гаспачо	14
Щи из квашеной капусты с фасолью	14
Суп с чечевицей	14
Суп-пюре из брокколи с сельдереем	16
Суп-пюре из тыквы	16
Суп-пюре из зеленого гороха с чесночными сухариками	16
Суп-пюре из моркови с имбирем	16
Крем-суп из шампиньонов и белых грибов	17
Грибной суп-пюре с манными кнелями	17
Суп с лисичками и грецкими орехами	17
Суп с грибами, сладким перцем и томатным соком	17
Гороховая похлебка с грибами	18
Минестроне с пряной зеленью	18
Картофельный суп с рисовыми клецками	18
Тайский суп на кокосовом молоке с морепродуктами	18 ►►



СОДЕРЖАНИЕ

►► КАШИ, ПАСТА

Пшениная каша с курагой и изюмом	20
Гречаники	20
Гречневая каша с овощами и грибами.	21
Рис со шпинатом.	21
Кускус с овощами	22
Кускус с сухофруктами и орехами.	22
Шавля с сушеным урюком	23
Спагетти «Путтанеска»	23
Спагетти с каперсами, анчоусами и травами.	24
Спагетти с тыквенным соусом и грецкими орехами.	24
Лингуине с грецкими орехами, сушеными грибами и шпинатом	24
Фарфалле с цукини и маслинами.	24

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

Вяленые овощи с соусом песто	26
Жареная стручковая фасоль с орехово-сухарным соусом	26
Капустные шницели со сливочным соусом.	27
Голубцы с грибами и рисом	27
Долма с овощами и орехами	28

Рагу из соевого мяса с томатным соусом	28
Овощной стир-фрай.	29
Цукини, фаршированные рисом и овощами.	29
Вареники с капустой	30
Запеченное пюре из сельдерея и картофеля.	30
Котлеты из белой фасоли	30
Картофель-гармошка на шпажке	30
Печеные ароматные овощи.	32
Рататуй с оливками.	32
Овощи гриль.	33
Димлама	33
Картофельные оладьи с маринованными опятами.	34
Мучные рулетики с грибами под овощным соусом	34
Фаршированные баклажаны	35
Тыква со сладкой кашей.	35

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Уха с гренками	36
Рыба, запеченная с овощами.	36
Классический суп из морепродуктов.	36
Салат из отварной рыбы с вишневой заправкой.	36



Карп, запеченный в фольге с луком-пореем	38
Голубцы из савойской капусты с рыбой.	38
Рыба, тушенная с овощами.	39
Салат-микс с креветками и помидорами черри.	39

ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА, ХЛЕБ

Блинчики с яблочно-лаймовым джемом.	40
Яблоки, запеченные с орехами, корицей и медом	40
Вишневый мусс	41
Мармелад из клубники	41
Морковный киём	42
Конфеты «Арахисовый грильяж».	42
Айва с орехами	42
Постные конфеты из сухофруктов.	42
Пшеничный хлеб с вялеными томатами и томатным соком	44
Хлеб с черносливом и орехами	44
Хлеб с изюмом и овсяными хлопьями.	45
Картофельный хлеб.	45
Гречневый хлеб с отрубями.	46
Перловый хлеб.	46
Лепешки с кунжутом	47
Фокачча с оливками и розмарином	47



РУЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С МОРКОВЬЮ

 20 мин : 1 баклажан, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 50 г муки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Для подачи:** зелень укропа

1 Нарезать баклажан тонкими пластинками. Посыпать солью, чтобы выделился сок. Это удалит горечь. Промыть пластинки баклажана в воде, обсушить.

2 Тщательно обвалять пластинки баклажана в муке. Обжаривать на раскаленном растительном масле до румяной корочки.

3 Выложить обжаренные баклажаны на бумажные салфетки, чтобы удалить лишнее масло.

4 Приготовить начинку: натереть очищенную морковь на крупной терке. Обжаривать на растительном масле 5 мин, добавить черный перец и соль.

5 Мелко порубить очищенный чеснок и добавить в конце обжаривания.

6 Положить на каждую пластинку немного моркови с чесноком. Завернуть в аккуратный рулетик. При подаче посыпать рубленым укропом.



ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

 50 мин : 2 баклажана, 4–5 помидоров, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени (петрушки или укропа), соль — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла для жарки

1 Нарезать баклажаны кружочками толщиной 5–7 мм, посолить, перемешать и оставить на 15–20 мин. Слить сок, промыть и обсушить баклажаны.

2 Обжаривать баклажаны на раскаленном растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

3 Снять с огня, обсушить на бумажном полотенце, чтобы удалить лишнее масло. Остудить.

4 Пропустить очищенный чеснок через пресс. Порубить зелень.

5 Вымыть помидоры, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм.

6 По очереди уложить кружочки баклажанов и помидоров на блюдо в виде башенок, посыпая каждый слой измельченным чесноком и зеленью.





ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ И ТОФУ

⌚ 20 мин

🍴 4

200 г сыра тофу, 4 помидора, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. сушеного орегано, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 50 мл оливкового масла, 10 мл бальзамического уксуса, 10 мл соевого соуса. **Для подачи:** 3–4 веточки свежего базилика

- 1 Достать сыр из жидкости и обсушить на полотенце. Нарезать тонкими пластинками.
- 2 Смешать сушеные орегано и базилик, мелко растереть пальцами. Обсыпать каждый ломтик сыра ароматной смесью трав.
- 3 Вымыть помидоры, обсушить, удалить место крепления плодоножки. Нарезать помидоры аккуратными тонкими кружочками.
- 4 Выложить закуску на блюдо, чередуя помидоры и ломтики тофу.
- 5 Приготовить заправку: в оливковое масло влить соевый соус. Добавить бальзамический уксус. Взбить венчиком до состояния эмульсии.
- 6 Полить закуску заправкой. Посыпать черным перцем и украсить свежим базиликом.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

⌚

20 мин +
+ 24 ч на
маринова-
ние

5 небольших помидоров, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 30 г укропа, 30 г петрушки, 30 г кинзы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки

🍴 5

- 1 Срезать верхушки у помидоров, удалить сердцевину.
- 2 Изнутри обильно посолить и поперчить помидоры.
- 3 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами. Обжаривать в разогретом растительном масле 2–3 мин.
- 4 Порубить укроп, петрушку, кинзу.
- 5 Измельчить очищенный чеснок.
- 6 Перемешать зелень и чеснок с обжаренным луком.
- 7 Нафаршировать помидоры полученной массой.
- 8 Поставить на сутки в холодильник, затем подавать.

ФАЛАФЕЛЬ



1 ч +
+ 12 ч на
замачивание
нута



4

200 г нута, 4 ст. л. муки, 1 луковица, 1 острый перец чили, 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. разрыхлителя (или 1/2 ч. л. соды), 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. кориандра, зелень кинзы и петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 л растительного масла для фритюра

1 Замочить нут на ночь. Слить воду, обсушить. Измельчить блендером.

2 Растереть в ступке зиру и кориандр. Очистить лук и чеснок, нарезать лук дольками, чеснок — кружочками. Порубить зелень петрушки и кинзы. Мелко нарезать очищенный от семян острый перец чили.

3 Измельчить блендером лук, перец, чеснок и зелень. Смешать нуттовую массу с измельченными овощами и зеленью. Добавить разрыхлитель и специи. Посолить, поперчить и тщательно вымесить.

4 Сформовать небольшие шарики, обвалять в муке и поместить в морозильную камеру на 30 мин.

5 Жарить небольшие порции замороженных шариков во фритюре. Перед подачей выложить готовое блюдо на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.



КАРТОФЕЛЬ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ



1 ч



4

1 кг картофеля, соль — по вкусу. **Соус:** 4 ст. л. пастообразной горчицы, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, 1/2 ч. л. молотой паприки

1 Очистить картофель. Оставить мелкие клубни целиком, крупные разрезать на несколько частей.

2 Отварить картофель в подсоленной воде до готовности (20–25 мин).

3 Слить воду, немного обсушить картофель.

4 Смешать все ингредиенты для соуса.

5 Перемешать картофель с соусом, выложить в форму для запекания.

6 Запекать в разогретом духовом шкафу в течение 15–20 мин при температуре 180–200 °С до образования золотистой корочки.





«ПАВЛИНИЙ ХВОСТ»

🕒 30 мин

🍴 4

1 баклажан, 2 помидора, 2 средних огурца, 100 г маслин без косточек, 100 г постного майонеза, 2 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 4 ст. л. растительного масла для жарки

1 Нарезать баклажан кружочками толщиной 1 см. Посыпать солью и оставить на 10 мин, чтобы удалить лишнюю горечь. Промыть в холодной воде и обсушить на бумажном полотенце.

2 Обвалять кружочки баклажана в муке, обжаривать на раскаленном растительном масле до румяной корочки. Выложить обжаренный баклажан на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

3 Нарезать помидоры и огурцы тонкими кружочками. Разрезать маслины вдоль пополам.

4 Мелко порубить ножом очищенный чеснок. Измельчить зелень укропа.

5 Смешать майонез с чесноком и зеленью, посолить и поперчить.

6 Выложить на блюдо друг на друга по одному кружочку баклажана, помидора и огурца и половинке маслины, промазывая майонезом.



ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

🕒 1 ч

🍴 800 г

1 кг кабачков, 2 сладких болгарских перца, 1 острый перец чили, 250 мл томатной пасты, 250 мл воды, 30 г чеснока, 80 мл растительного масла, 70 г сахара, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. столового 9%-ного уксуса

1 Нарезать кабачки кубиками (кожуру с молодых кабачков можно не удалять).

2 Очистить сладкий болгарский перец от семян и перегородок. Нарезать кубиками.

3 Очистить и мелко порубить перец чили и чеснок.

4 Соединить томатную пасту с 250 мл воды. Хорошо перемешать. Вылить смесь в кастрюлю с толстым дном.

5 Довести смесь до кипения, влить масло и уксус. Добавить соль и сахар, перемешать.

6 Всыпать овощи, перемешать, томить на слабом огне около 40 мин, прикрыв крышкой и изредка помешивая. Снять с огня.

7 По желанию можно измельчить икру до состояния пюре.



Икра из запеченных баклажанов



1 ч 20 мин



300 г

2 баклажана, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 20 г очищенных кедровых или грецких орехов, 1 веточка тимьяна, 60 мл + 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам. Надрезать мякоть, чтобы получилась решетка. Очистить и нарезать чеснок тонкими ломтиками. Натереть мякоть баклажанов 2 ст. л. оливкового масла, солью и перцем. Вдавить рубленый тимьян и чеснок в разрезы в мякоти.

2 Выложить половинки баклажанов на противень и запекать в разогретом духовом шкафу 45 мин при температуре 200 °С.

3 Выскоблить мякоть баклажанов ложкой. Откинуть мякоть на сито, чтобы стекла лишняя жидкость.

4 Нарезать очищенный лук мелкими кубиками. Разогреть сковороду и обжаривать лук и орехи на растительном масле 2–3 мин. Добавить мякоть баклажанов и готовить еще 2–3 мин.

5 Добавить оставшееся оливковое масло и измельчить до однородной массы с помощью блендера.



Свекольная икра с грецкими орехами



1 ч 30 мин



6

2 средних свеклы, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 50 г грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** зелень укропа

1 Тщательно вымыть свеклу под проточной водой и отварить до готовности (40 мин).

2 Очистить свеклу, нарезать мелкими кубиками.

3 Очистить лук, нарезать мелкими кубиками и обжаривать на раскаленном растительном масле 1–2 мин.

4 Добавить в лук томатную пасту и пассеровать в течение 5 мин.

5 Слегка расплющить лезвием ножа грецкие орехи.

6 Мелко порубить орехи ножом.

7 Добавить в луково-томатную смесь свеклу и тушить в течение 5–8 мин, чтобы свекла приобрела малиновый цвет.

8 Слегка остудить и всыпать измельченные орехи. При подаче украсить веточками зелени.





ЧАТНИ В ЛОЖКАХ

⌚ 30 мин

🍴 4

Зеленый чатни: 1 цукини, 1 помидор, 1 зеленый острый перец чили, 1 луковица, сок 1 лимона, 1 ч. л. кумина, несколько веточек мяты, зелень кинзы, соль — по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла для жарки.

Чатни из тыквы с чили и имбирем: 100 г тыквы, 1 красный острый перец чили, 1 ст. л. оливкового масла, 1–2 см корня имбиря, 2 ст. л. меда, соль — по вкусу

1 Для зеленого чатни нарезать очищенные зеленый острый перец чили, луковицу и помидор мелкими кубиками. Мелко порубить мяту и зелень кинзы. Нарезать цукини кубиками вместе с кожурой и сбрызнуть соком лимона.

2 Обжаривать семена кумина на оливковом масле до потрескивания. Добавить нарезанные овощи, быстро обжарить и тушить под крышкой в течение 10 мин. Всыпать мелко нарезанные мяту и кинзу за 1 мин до готовности, посолить.

3 Для чатни из тыквы нарезать очищенную тыкву небольшими кубиками. Очистить красный острый перец чили от семян и перегородок, измельчить. Мелко нарезать очищенный корень имбиря.

4 Заправить нарезанные овощи медом и оливковым маслом, посолить и перемешать. Выложить на разогретую сковороду, томить на небольшом огне в течение 7 мин, постоянно помешивая.



ШАМПИНЬОНЫ С СОУСОМ ПЕСТО И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

⌚ 1 ч

🍴 500 г

500 г шампиньонов, 100 г кедровых орехов, 2 средние луковицы, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. готового соуса песто, соль, сахар, свежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Вымыть грибы. Сложить в кастрюлю, залить водой. Варить 5 мин после закипания. Откинуть на дуршлаг.

2 Очистить лук и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить лук. Жарить 5 мин, помешивая. Добавить грибы, жарить 10 мин на умеренном огне.

3 Сушить кедровые орехи в другой сковороде в течение 5 мин.

4 Измельчить лук и половину грибов с помощью блендера до состояния пюре.

5 Сложить в емкость грибы, орехи и луково-грибное пюре.

6 Добавить лимонный сок, соус песто, перец, соль и сахар, хорошо перемешать.



ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

 1 ч : 1 свекла, 1 средняя морковь, 2 клубня картофеля, 100 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка или фасоли, 100 мл растительного масла для заправки

- 1 Тщательно вымыть овощи, отваривать в кожуре свеклу 40 мин, морковь и картофель — 20–25 мин.
- 2 Нарезать соленые огурцы кубиками среднего размера.
- 3 Очистить картофель, морковь, свеклу, лук. Нарезать овощи кубиками среднего размера.
- 4 Выложить подготовленную свеклу в глубокую посуду и заправить растительным маслом, перемешать. Это позволит избежать окрашивания остальных ингредиентов салата.
- 5 Добавить отварные овощи, квашеную капусту и консервированный зеленый горошек (фасоль) к свекле, аккуратно перемешать.

САЛАТ С КАПУСТОЙ «СУПЕРВИТАМИННЫЙ»

 20 мин : 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 средняя морковь, 1 зеленое яблоко, 1 маленькая отварная свекла, 20 г фиников, малиновый уксус, соль, сахар — по вкусу, оливковое масло для заправки

- 1 Нашинковать капусту, слегка перетереть с солью и сахаром, чтобы она пустила сок. Очистить морковь, нашинковать мелкой соломкой.
- 2 Очистить зеленое яблоко от кожуры (по желанию), удалить семенное гнездо и нарезать тонкой соломкой.
- 3 Нарезать очищенную свеклу соломкой и залить небольшим количеством масла, чтобы она не закисло остальные ингредиенты салата.
- 4 Смешать свеклу, капусту, морковь и яблоко. Заправить маслом и слегка сбрызнуть уксусом. Вместо малинового уксуса можно использовать винный или бальзамический.
- 5 Нарезать финики тонкой соломкой и украсить салат.

САЛАТ С ЯБЛОКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

 20 мин : 2 яблока «Гренни Смит», 4 стебля сельдерея, 200 г салатных листьев, 1 лимон.
 4 : **Заправка:** 20 г французской горчицы, 20 г меда, 50 мл оливкового масла

- 1 Нарезать очищенные яблоки крупными кусочками. Снять с лимона тонкий слой цедры с помощью терки. Из мякоти выдавить сок.
- 2 Сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели.
- 3 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон, нарезать тонкими пластинками.
- 4 Разделить салат на листья, промыть, обсушить и нарвать на крупные куски.
- 5 Смешать ингредиенты салата в глубокой посуде.
- 6 Приготовить заправку: вылить в емкость оливковое масло. Добавить жидкий мед, размешать. Положить в заправку горчицу. Взбить смесь венчиком.
- 7 Заправить салат, аккуратно перемешать и выложить на блюдо. Сверху посыпать цедрой лимона.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И МЯТОЙ

 20 мин : 300 г цветной капусты, 2 огурца, 1 сладкий болгарский перец, сок 1/2 лимона, соль — по вкусу.
 4 : **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1–2 см корня имбиря, небольшой пучок мяты, кайенский перец — на кончике ножа, щепотка тмина. **Для подачи:** салатные листья

- 1 Разобрать цветную капусту на соцветия. Опустить в кипящую подсоленную воду, добавить сок половины лимона и варить 3 мин. Слить отвар и налить ледяную воду.
- 2 Очистить сладкий болгарский перец от семян и перегородок, нарезать квадратными пластинками. Нарезать огурцы средними кусочками.
- 3 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, лимонный сок и мед, взбить венчиком.
- 4 Добавить в заправку нарезанную мяту и очищенный мелко рубленый имбирь.
- 5 Растереть тмин и всыпать в заправку. Заправить овощи полученной смесью, перемешать и подавать на листьях салата. Посыпать щепоткой кайенского перца перед подачей.



ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

🕒 20 мин

🍴 4

2 банки консервированной кукурузы, 5–6 стеблей сельдерея, 1 небольшой кочан салата-латука, 10 крупных маслин без косточек. **Соус:** пучок петрушки, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. овощного бульона, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и обсушить салат-латук. Удалить грубые верхние листья, нарвать руками. Очистить сельдерей от жестких волокон. Нарезать ломтиками.

2 Раздавить маслины плоской стороной ножа. При необходимости нарезать.

3 Приготовить соус: мелко порубить очищенный чеснок. Удалить у петрушки стебли, мелко порубить листочки.

4 Смешать зелень петрушки, горчицу, мед, чеснок, винный уксус и бульон. Добавить оливковое масло, соль, перец, перемешать венчиком.

5 Выложить на салатные листья ломтики сельдерея, кукурузу, маслины. Сверху полить соусом. Подавать немедленно.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ С ЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

🕒 20 мин

🍴 2

2 черные редьки, 1 луковица, зелень укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 70 мл растительного масла для жарки

1 Вымыть редьку, очистить от кожуры. Натереть на терке для корейской моркови.

2 Промыть редьку холодной водой, чтобы удалить излишнюю остроту и горечь, отжать.

3 Очистить лук, нарезать тонкими кольцами. Обжаривать в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

4 Посолить редьку. Слегка перетереть руками или деревянной ложкой.

5 Добавить обжаренный лук вместе с маслом в редьку, быстро и аккуратно перемешать.

6 Добавить измельченный укроп, перемешать. Посыпать свежемолотым черным перцем.

ПОЛЕВОЙ САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И КАРТОФЕЛЬНОЙ ЗАПРАВКОЙ

🕒 1 ч

🍴 2

150 г салата «корн», 5–6 крупных шампиньонов, горсть грецких орехов, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 клубень картофеля, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. белого бальзамического уксуса, 3 ст. л. масла грецкого ореха; 2 ст. л. растительного масла для жарки

1 Протереть шампиньоны влажной салфеткой, очистить от кожицы. Нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать 10 мин в небольшом количестве раскаленного масла.

2 Мелко порубить чеснок. Очистить картофель, варить 30 мин до готовности, размять в пюре. Добавить масло грецкого ореха. Добавить в пюре бальзамический уксус, чеснок.

3 Измельчить грецкие орехи, оставив несколько для украшения салата.

4 Вымыть и обсушить листья салата. Выложить на них теплые, но не горячие грибы.

5 Посыпать салат и грибы грецкими орехами, полить заправкой. Посолить, поперчить.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПЕРЦЕВ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

🕒 30 мин

🍴 3

3 сладких болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. кедровых орехов, пучок свежего базилика и тимьяна, оливковое масло для смазывания.

Заправка: 60 мл оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. бальзамического уксуса

1 Вымыть перцы, сделать на кожуре много неглубоких надрезов. Смазать оливковым маслом. Вставить в надрезы веточки свежего тимьяна. Запекать перцы в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 15 мин.

2 Быстро завернуть горячие перцы в пищевую пленку и дать остыть. Очистить от кожуры и семян. Нарезать произвольными дольками.

3 Обжаривать кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

4 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, соевый соус и бальзамический уксус. Взбить с помощью венчика до состояния эмульсии.

5 Выложить перцы в глубокую посуду и залить заправкой. Посыпать кедровыми орехами и мелко порубленным очищенным чесноком, украсить зеленью базилика.

САЛАТ С ТЫКВОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

 1 ч 400 г тыквы, 85 г отварной перловой крупы, 1 ст. л. оливкового масла, 1 апельсин, 1/2 красной луковицы, пучок мяты, пучок петрушки, пучок рукколы. **Заправка:** 1 ст. л. оливкового масла, сок 1 апельсина, 2 ч. л. красного винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Выжать сок из апельсина, натереть цедру (без белой части, так как она горчит) на мелкой терке.

2 Очистить тыкву, нарезать кусочками. Выложить в форму, сбрызнуть оливковым маслом. Посыпать цедрой, запекать в разогретом духовом шкафу 30 мин при температуре 200 °С до мягкости.

3 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами. Порубить петрушку и мяту, оставить несколько листьев для украшения.

4 Для заправки смешать оливковое масло, апельсиновый сок, винный уксус, соль и перец.

5 Полить отварную перловую крупу заправкой. Добавить нарезанные зелень и лук, перемешать. Выложить сверху тыкву, рукколу и оставшиеся листья мяты и петрушки.



САЛАТ С ТЫКВОЙ, МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

 40 мин 300 г тыквы, 1 морковь, 60 г кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотого имбиря, щепотка куркумы. **Заправка:** 80 г изюма, 100 мл оливкового масла, пучок рукколы, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль — по вкусу

1 Очистить тыкву от кожуры и семян. Нарезать ломтиками толщиной 1–2 см. Выложить в миску, полить 2 ст. л. оливкового масла, посыпать специями.

2 Очистить морковь и нарезать длинной тонкой соломкой.

3 Выложить нарезанные овощи в форму для запекания и поставить в разогретый до 200 °С духовой шкаф. Запекать в течение 10–15 мин, затем остудить.

4 Обжаривать кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

5 Залить изюм кипятком на 5 мин. Слить воду.

6 Влить в изюм белый винный уксус и оливковое масло. Мелко нарезать половину рукколы, смешать с изюмом, посолить.

7 Выложить на блюдо оставшуюся рукколу, сверху — тыкву и морковь. Полить заправкой с изюмом и посыпать орехами.





САЛАТ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ ЛУКОМ

⌚ 40 мин

🍴 2

8 помидоров черри, пучок рукколы, пучок мангольда, 2 красные луковицы, 2 репчатые луковицы, 2 ст. л. бальзамического уксуса, смесь прованских трав (орегано, тимьян, розмарин, цветки лаванды), оливковое масло для смазывания. **Заправка:** 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Приготовить бальзамический лук. Очистить красный и репчатый лук, нарезать крупными кусочками. Выложить лук на противень, смазанный оливковым маслом, посыпать прованскими травами. Полить бальзамическим уксусом. Накрывать фольгой и поставить в духовой шкаф на 20 мин при температуре 200 °C.

2 По истечении 20 мин снять фольгу и оставить в духовом шкафу еще на 5 мин, чтобы на луке образовалась карамельная корочка.

3 Разрезать помидоры черри пополам. Приготовить заправку: смешать бальзамический уксус, оливковое масло. Посолить и поперчить, добавить сок, оставшийся после запекания лука.

4 Смешать черри, нарезанные рукколу и мангольд, добавить лук (теплый, но не горячий), полить заправкой.



ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГРИБАМИ

⌚ 20 мин

🍴 4

120 г свежих шампиньонов, 1 помидор, 1 баклажан, 1 цукини, 2 веточки розмарина, 1 зубчик чеснока, 30 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 ч. л. французской зерновой горчицы, 50 мл оливкового масла, 30 мл гранатового (или виноградного) сока, сок 1/4 апельсина, несколько веточек мяты.

Для подачи: пучок рукколы

1 Вымыть помидор, очистить от семян и нарезать кружочками. Вымыть цукини и баклажан, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм. Очистить шампиньоны от кожицы и разрезать каждый пополам.

2 Перемешать в миске нарезанные овощи и грибы с растительным маслом. Добавить измельченный очищенный чеснок, соль, перец и розмарин. Оставить на 5 мин. Обжаривать овощи и грибы на сковороде 10 мин.

3 Для заправки отделить листья от стеблей у мяты и измельчить блендером, смешать с оливковым маслом, гранатовым и апельсиновым соком.

4 Добавить горчицу в заправку и перемешать. Выложить обжаренные овощи на тарелку, сверху посыпать листьями рукколы, полить заправкой.



ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБНЫЙ САЛАТ «СТАРИКОВСКАЯ ЕДА»

🕒 20 мин

🍴 2

100 г тостового хлеба (можно черствого), 1 небольшой помидор, 1 небольшой огурец, 1 небольшой сладкий болгарский перец, 70 мл оливкового масла, 20 г пастообразной горчицы, 1 ч. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. маринованных каперсов, 5 оливок без косточек, 5 маслин без косточек, пучок рукколы, сахар, соль — по вкусу

1 Срезать корки у хлебных ломтиков. Полить мякиш горчицей, уксусом и половиной оливкового масла.

2 Очистить сладкий болгарский перец и огурец, крупно нарезать.

3 Крупно нарезать помидор. Мелко порубить маринованные каперсы.

4 Промыть рукколу, отделить жесткие стебли. Мелко порубить оливки и маслины, оставив несколько штук целыми для украшения.

5 Смешать овощи, каперсы, оливки и маслины и заправить оставшимся оливковым маслом, сахаром и солью.

6 Сформовать шарики из подготовленного хлебного мякиша. Соединить нарезанные и заправленные овощи с хлебными шариками и рукколой.



САЛАТ ИЗ ЖАРЕННЫХ ГРИБОВ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

🕒 2 ч

🍴 2

300 г боровиков, 150 г смеси салатных листьев, 50 мл овощного бульона, 3 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, пучок петрушки, соль, свежемолотый белый перец, паприка, сушеный майоран, сушеный тимьян — по вкусу. **Заправка:** 1 лимон, 1 ч. л. бальзамического уксуса, сахар, соль — по вкусу; 3 ст. л. оливкового масла для жарки

1 Очистить грибы, нарезать. Варить 10 мин. Сменить воду и варить еще 1 ч. Откинуть на дуршлаг. Разогреть сковороду с оливковым маслом, выложить грибы. Жарить 5 мин на умеренном огне.

2 Добавить очищенный зубчик чеснока, соль. Накрыть крышкой, тушить 15 мин. Удалить чеснок. Добавить томатную пасту, белый перец, майоран, тимьян и паприку. Влить бульон, тушить 10 мин. Мелко нарезать петрушку, добавить в грибную смесь, перемешать. Остудить.

3 Для заправки выжать сок из лимона. Влить бальзамический уксус, всыпать сахар и соль, перемешать.

4 Выложить салатные листья на тарелку. Положить на листья теплую грибную смесь. Полить салат заправкой. Оставить на 10 мин, затем подавать.





САЛАТ ИЗ БОБОВЫХ

⌚ 15 мин

🍴 4

175 г консервированного нута, 175 г консервированной белой фасоли, 175 г консервированного зеленого горошка, 1 небольшая морковь, 1 сладкий болгарский перец. **Заправка:** 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. сушеного эстрагона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Вымыть и очистить морковь, нарезать соломкой.
- 2 Нарезать болгарский перец полосками, очистив от семян и удалив плодоножку.
- 3 Перемешать горошек, нут, фасоль, морковь и перец в большой емкости.
- 4 Мелко нарезать очищенный красный лук.
- 5 Очистить чеснок, измельчить.
- 6 Смешать лук и чеснок с яблочным уксусом и растительным маслом для заправки.
- 7 Добавить эстрагон, соль и перец.
- 8 Полить салат заправкой и тщательно перемешать.



САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

⌚ 1 ч

🍴 4

300 г чечевицы, 2 стебля сельдерея. **Заправка:** 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, пучок базилика, укропа или петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** листья салата

- 1 Варить чечевицу 40 мин, следуя инструкции на упаковке. Слить воду, охладить.
- 2 Промыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце и нарезать небольшими кусочками.
- 3 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон и нарезать поперек тонкой стружкой.
- 4 Нарезать помидоры мелкими кубиками. Мелко порубить очищенный чеснок. Измельчить зелень.
- 5 Смешать оливковое масло с чесноком, помидорами и зеленью. Посолить и поперчить. Дать настояться.
- 6 Полить чечевицу с овощами заправкой. Подавать, украсив салатными листьями.



ПОСТНЫЙ БОРЩ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ



40 мин + 8 ч на
замачивание
грибов



6

1 свекла, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1/4 кочана белокочанной капусты, 100 г сухеных грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, зелень укропа, соль — по вкусу, 50 мл растительного масла для жарки

- 1 Залить сухеные грибы кипятком, оставить на 8 ч.
- 2 Тонко нашинковать капусту. Очистить лук, нарезать соломкой. Очистить морковь и свеклу, нашинковать соломкой. Очистить картофель, нарезать небольшими брусочками.
- 3 Обжаривать лук и морковь на раскаленном растительном масле до золотистого цвета. Добавить свеклу, томить до мягкости свеклы. Добавить томатную пасту, обжаривать 3 мин.
- 4 Варить грибы в 2–2,5 л воды в течение 10 мин. Добавить картофель, варить 10 мин. Добавить капусту, варить еще 10 мин. Ввести свеклу и варить 10 мин до готовности, посолить. За 5 мин до окончания варки добавить лавровый лист и перец-горошек.
- 5 Порубить укроп и очищенный чеснок. Добавить в суп по окончании приготовления.

ГАСПАЧО



20 мин



1–2

1 небольшой огурец, 1 небольшой помидор, 1 небольшой сладкий болгарский перец, 50 г тостового хлеба, соль, сахар — по вкусу. **Для подачи:** 20 мл оливкового масла, небольшой пучок базилика

- 1 Вымыть огурец, очистить от кожуры и произвольно нарезать.
- 2 Вымыть помидор и произвольно нарезать.
- 3 Очистить перец от семян и перегородок, вымыть и произвольно нарезать.
- 4 Срезать корочки у тостового хлеба, произвольно нарезать мякиш.
- 5 Измельчить все компоненты блендером до состояния однородного пюре. Добавить соль и сахар.
- 6 Промыть базилик и отделить листья от стеблей.
- 7 Подавать готовый суп, полив оливковым маслом и украсив листьями базилика.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ



40 мин



6

300 г квашеной капусты, 1 банка консервированной фасоли, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 2 ст. л. томатной пасты, 2 лавровых листа, черный перец-горошек, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 100 мл растительного масла для жарки.

Для подачи: зелень укропа

- 1 Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами.
- 2 Очистить морковь, натереть на крупной терке.
- 3 Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать овощи до золотистого цвета.
- 4 Добавить квашеную капусту и тушить 20 мин, периодически помешивая.
- 5 Ввести томатную пасту в конце тушения.
- 6 Соединить капусту и фасоль, долить кипящей воды (около 2 л) и варить 5–10 мин.
- 7 Добавить соль, лавровый лист, молотый перец и перец-горошек для аромата. Посыпать при подаче свежей зеленью укропа.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ



1 ч
20 мин



6–8

2,5 л овощного бульона или воды, 200 г чечевицы, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 крупная морковь, 2 стебля сельдерея, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 4 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** маленький пучок свежей зелени (укропа, петрушки)

- 1 Довести бульон или воду до кипения, положить промытую чечевицу, дать бульону закипеть.
- 2 Добавить нарезанный брусочками или кубиками очищенный картофель, варить 30 мин.
- 3 Нарезать очищенный лук кубиками. Нашинковать очищенную морковь соломкой или натереть на крупной терке.
- 4 Обжаривать лук с морковью на раскаленном растительном масле в течение 3–5 мин.
- 5 Добавить нарезанный кусочками сельдерей и обжаривать его вместе с луком и морковью в течение 7–10 мин.
- 6 Переложить овощи в суп, варить 20 мин. Посолить и поперчить.
- 7 При подаче посыпать рубленой зеленью.



СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

⌚ 30 мин

🍴 4

300 г брокколи, 2 стебля сельдерея, 1 морковь, 2 луковицы, 150 г семги, сок 1 лимона, 1 острый перец чили, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Залить морковь, 1 луковицу и сельдерей водой (около 1 л), варить для получения овощного бульона 20–25 мин. Процедить с помощью дуршлага.

2 Разделить брокколи на соцветия. Мелко порубить. Очистить вторую луковицу, нарезать кубиками. Обжаривать на раскаленном растительном масле вместе с рубленой капустой 2 мин. Довести овощной бульон до кипения, положить в него соцветия капусты. Добавить в кастрюлю лук и брокколи, варить до мягкости в течение 10–15 мин. Взбить суп с помощью блендера.

3 Очистить рыбу от кожуры и костей, мелко нарезать. Сбрызнуть лимонным соком, добавить соль и черный перец. Тщательно перемешать.

4 Сформовать кнели с помощью двух чайных ложек. Отваривать в течение 5 мин в подсоленной кипящей воде. Разлить суп в тарелки, сверху аккуратно выложить кнели и украсить тонкими колечками острого перца.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

⌚ 1 ч

🍴 4

500 г тыквы, 1 стебель лука-порея, 100 г арахиса, 4 ст. л. оливкового масла, соль — по вкусу

1 Очистить тыкву, нарезать небольшими кусочками. Варить в небольшом количестве воды (около 1 л) 20 мин. Взбить с помощью блендера до однородной массы.

2 Обжаривать арахис на сухой сковороде 10 мин. Измельчить с помощью блендера в мелкую крошку.

3 Добавить в арахис (оставить немного для подачи) тонкой струйкой 3 ст. л. оливкового масла.

4 Нарезать светлую часть лука-порея тонкими кольцами. Разогреть 1 ст. л. оливкового масла и обжаривать лук до мягкости.

5 Постоянно помешивая, добавить в сковороду приготовленное арахисовое масло.

6 Смешать суп с орехово-луковой массой, довести до кипения, посолить.

7 При подаче посыпать небольшим количеством дробленого арахиса.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОХА С ЧЕСНОЧНЫМИ СУХАРИКАМИ

⌚ 30 мин

🍴 4

400 г зеленого гороха, 500 мл воды, 500 мл растительных сливок, 2 клубня картофеля, 1 луковица, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Чесночные сухарики: 4 ломтика белого тостового хлеба, 1 зубчик чеснока, 10 мл оливкового масла для жарки, 2 ст. л. растительного масла для жарки

1 Мелко нарезать очищенные картофель и лук, обжаривать на растительном масле до золотистого цвета.

2 Залить овощи водой, посолить и варить 10 мин. Добавить в кастрюлю горох, варить еще 5 мин. Измельчить овощи с помощью блендера до состояния пюре.

3 Довести сливки до кипения и влить в овощное пюре, непрерывно помешивая. Довести суп до кипения, добавить перец.

4 Нарезать белый хлеб кубиками, предварительно срезав корки. Разогреть сковороду с оливковым маслом и выложить раздавленный чеснок. Обжаривать, помешивая, кубики белого хлеба на чесночном масле 3–4 мин.

5 Подавать суп-пюре с чесночными сухариками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ С ИМБИРЕМ

⌚ 20 мин

🍴 2–4

2 моркови, 1 луковица, 1 корень имбиря, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. оливкового масла, щепотка карри, соль — по вкусу

1 Очистить морковь, нарезать мелкими кубиками.

2 Очистить и мелко порубить лук и имбирь.

3 Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить лук и обжаривать 1–2 мин. Всыпать морковь и обжаривать вместе с луком до мягкости. Следить, чтобы овощи не потемнели.

4 Обжаривать на отдельной сковороде в 1 ст. л. масла имбирь и карри 1 мин.

5 Смешать содержимое обеих сковород в кастрюле. Добавить 100–200 мл горячей воды и тушить 10 мин до готовности.

6 Взбить с помощью блендера.

7 Довести до кипения, в конце добавить мед и соль по вкусу.



КРЕМ-СУП ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И БЕЛЫХ ГРИБОВ

 1 ч : 500 г шампиньонов, 30 г сушеных белых грибов, 600 мл бульона, 350 мл горячей воды, 150 мл растительных сливок, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, сушеный тимьян, мускатный орех, 2 ч. л. измельченной зелени петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4–6

1 Замочить белые грибы в 200 мл воды на 10–15 мин. Откинуть грибы на дуршлаг, обсушить и измельчить. Сохранить настой. Вымыть шампиньоны, обсушить, нарезать ломтиками, перемешать с белыми грибами.

2 Разогреть сковороду с 2 ст. л. растительного масла, обжаривать грибы 8–10 мин. Разогреть оставшееся масло в кастрюле, пассеровать муку 2 мин.

3 Влить в кастрюлю бульон, грибной настой и 150 мл горячей воды. Довести до кипения. Переложить грибы в кастрюлю. Добавить тимьян и чеснок.

4 Добавить соль, перец и мускатный орех. Довести суп до состояния пюре с помощью блендера. Влить сливки и прогреть, не доводя до кипения. Посыпать зеленью петрушки.

ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ С МАННЫМИ КНЕЛЯМИ

 30 мин : 300 г свежих шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 3 ст. л. растительного масла, 150 мл растительных сливок, 100 г манной крупы, 500 мл воды, 10 г панировочных сухарей, щепотка молотого мускатного ореха, зелень укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 6

1 Очистить шампиньоны от кожицы, промыть и нарезать четвертинками. Светлую часть лука-порея нарезать кольцами. Разогреть в сковороде 2 ст. л. растительного масла, обжаривать лук до золотистой корочки. Добавить грибы и тушить 10–15 мин на слабом огне.

2 Вскипятить 300 мл воды, добавить луково-грибную смесь, довести до кипения, посолить по вкусу. Остудить и взбить с помощью блендера. Вскипятить сливки. Влить в готовое пюре, довести до кипения.

3 Приправить мускатным орехом и перцем. Заварить манную крупу в 200 мл кипящей воды. Добавить соль и половину измельченного укропа. Охладить, скатать небольшой жгутик и обвалять в сухарях. Нарезать небольшими кусочками.

4 Обжаривать на оставшемся растительном масле до румяной корочки. При подаче налить суп в порционные тарелки, сверху аккуратно выложить манные кнеди и посыпать оставшимся укропом.

СУП С ЛИСИЧКАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

 2 ч : 250 г лисичек, 2 л воды, 1 луковица, 50 г грецких орехов, 2 ст. л. муки, 2 зубчика чеснока, пучок кинзы, пучок петрушки, пучок укропа, сахар, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 6

1 Промыть и очистить грибы, нарезать. Варить в течение 10 мин. Сменить воду, варить 1 ч. Откинуть на дуршлаг. Сложить в кастрюлю, залить 2 л воды.

2 Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами. Жарить на раскаленном растительном масле 5 мин до золотистого цвета. Всыпать в сковороду муку, перемешать, жарить на слабом огне 3–5 мин.

3 Обжаривать грецкие орехи на сухой сковороде 5 мин. Измельчить блендером в крупную крошку.

4 Добавить орехи и лук в кастрюлю с лисичками, довести до кипения, варить на умеренном огне 10 мин.

5 Вымыть и мелко нарезать зелень петрушки, кинзы, укропа. Очистить чеснок, пропустить через пресс.

6 Положить в суп зелень, чеснок, соль, сахар и черный перец. Довести до кипения, варить на умеренном огне 3 мин.

СУП С ГРИБАМИ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ТОМАТНЫМ СОКОМ

 1 ч : 200 г шампиньонов, 1 сладкий болгарский перец, 1 луковица, 500 мл томатного сока, 2 ст. л. риса, 1 л воды, 1 зубчик чеснока, пучок укропа, 1 лавровый лист, сахар, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

 4

1 Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами. Обжаривать на раскаленном растительном масле в течение 5 мин. Очистить шампиньоны, промыть холодной водой. Нарезать небольшими кусочками. Выложить в сковороду с луком, жарить на сильном огне 5 мин.

2 Очистить перец от семян и перегородок, нарезать крупными кубиками. Добавить к грибам и луку, обжаривать 5 мин.

3 Влить в кастрюлю воду, довести до кипения. Положить лавровый лист и рис, варить 5–7 мин. Добавить грибы, лук и перец, варить 5 мин. Влить томатный сок, варить еще 5 мин.

4 Очистить чеснок, пропустить через пресс. Вымыть укроп, мелко порубить. Добавить в суп чеснок и укроп. Всыпать соль, сахар и черный перец, варить на умеренном огне 3 мин. Остудить и подавать теплым.

ГОРОХОВАЯ ПОХЛЕБКА С ГРИБАМИ

3 ч

6

5 белых грибов, 1 луковица, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 50 г сушеного гороха, 2 л воды, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, пучок укропа, сахар, соль — по вкусу

1 Залить горох холодной водой, оставить на 1 ч. Залить грибы кипящей водой, оставить на 1 ч. Слить воду с грибов и гороха.

2 Влить в кастрюлю 2 л воды, довести до кипения, добавить горох и грибы, варить под крышкой 20–30 мин.

3 Очистить морковь, нарезать тонкой соломкой. Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами. Очистить картофель, нарезать брусочками.

4 Добавить в кастрюлю овощи, перец и лавровый лист, довести до кипения, варить 15–20 мин.

5 Очистить чеснок, пропустить через пресс. Вымыть укроп, мелко порубить. Добавить в суп чеснок, укроп, соль и сахар, довести до кипения, снять с огня.

6 Остудить и подавать теплым.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С РИСОВЫМИ КЛЕЦКАМИ

40 мин

4

3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 мл растительного масла, 100 г риса, 1,7 л воды, пучок укропа, карри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить картофель, нарезать кубиками. Залить картофель кипящей водой (1,5 л), варить 15 мин.

2 Довести до кипения 200 мл воды, посолить, всыпать промытый рис и варить на слабом огне, пока крупа не впитает воду. Мелко порубить укроп. Остудить рис, добавить карри и укроп, тщательно перемешать. Сделать небольшие клецки.

3 Очистить и мелко нарезать морковь. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками.

4 Разогреть в сковороде растительное масло и пассеровать морковь на слабом огне 2 мин. Добавить лук и быстро обжарить (1 мин). Добавить пассеровку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения.

5 Аккуратно опустить в суп рисовые клецки и варить 5–7 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

МИНЕСТРОНЕ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

1 ч +

+ время на замачивание и варку фасоли

6

100 г цветной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 100 г фасоли, 1 клубень картофеля, 1 помидор, 100 г гороха, 1 стебель лука-порея, 1 цукини, 1 долька тыквы, пучок базилика и петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 50 мл оливкового масла для жарки

1 Замочить фасоль на 8 ч, варить 1 ч до готовности. Нарезать очищенный картофель ломтиками. Очистить лук, нарезать полукольцами.

2 Разделить цветную капусту на соцветия. Нарезать цукини, тыкву и очищенную морковь тонкими ломтиками. Нарезать лук-порей кольцами.

3 Надрезать помидор крест-накрест, обдать кипятком. Быстро охладить, снять кожицу. Нарезать четвертинками.

4 Разогреть в кастрюле оливковое масло и обжаривать морковь до золотистого цвета. Положить в кастрюлю нарезанные овощи и горох и тушить в собственном соку 10 мин.

5 Долить холодной воды, довести до кипения, снять пенку. Варить на слабом огне 20 мин. Добавить за 5 мин до готовности рубленую зелень, соль и перец.

ТАЙСКИЙ СУП НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ С МОРЕПРОДУКТАМИ

30 мин

4

400 мл кокосового молока, 1 морковь, 100 г рисовой лапши, 1 ст. л. картофельного крахмала, 100 г креветок, 1 корень имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 лайм, 500 мл воды, пучок зеленого лука, соль — по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла для жарки

1 Очистить морковь, нарезать тонкими полосками. Очистить и мелко порубить имбирь и чеснок.

2 Разогреть в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла, обжаривать чеснок с имбирем 2 мин. Добавить морковь, обжаривать 2–3 мин.

3 Влить в кастрюлю кокосовое молоко. Добавить 500 мл кипящей воды.

4 Развести крахмал в холодной воде (в пропорции 1:2) и при непрерывном помешивании добавить в суп. Положить в суп лапшу и варить до готовности.

5 Обжаривать креветки на 1 ст. л. разогретого оливкового масла в течение 2 мин. Сбрызнуть соком половины лайма и посолить.

6 Добавить креветки в суп за несколько минут до готовности. Посыпать рубленым зеленым луком и украсить дольками оставшегося лайма.



ПШЕННАЯ КАША С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

 30 мин 250 г пшени, 50 г кураги, 50 г светлого изюма,
1 ст. л. меда, 2 ст. л. сахара, 200 мл воды, соль —
 4 по вкусу

- 1** Тщательно промыть пшено под проточной водой.
- 2** Залить пшено 200 мл кипящей воды и варить 10 мин до полуготовности.
- 3** Всыпать сахар и соль.
- 4** Промыть курагу и изюм.
- 5** Нарезать курагу небольшими кусочками.
- 6** Всыпать сухофрукты в кашу и варить 10-15 мин на небольшом огне до готовности. Полить медом.



ГРЕЧАНИКИ

 1 ч 200 г гречневой крупы, 2 моркови, 1 луковица,
 4 100 г панировочных сухарей, соль, свежемолотый
черный перец — по вкусу, 5 ст. л. растительного масла
для жарки

- 1** Промыть гречневую крупу. Сварить кашу (20 мин), посолить в процессе приготовления.
- 2** Очистить и натереть на мелкой терке морковь.
- 3** Очистить лук, измельчить, обжаривать на 3 ст. л. разогретого растительного масла 1-2 мин.
- 4** Добавить морковь и обжаривать до готовности 5-7 мин.
- 5** Измельчить с помощью блендера готовую гречневую кашу.
- 6** Добавить в кашу пассерованные овощи, посолить и поперчить.
- 7** Слепить небольшие биточки. Запанировать их в сухарях.
- 8** Обжаривать биточки на оставшемся растительном масле до золотистой корочки.





ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

⌚ 40 мин

🍴 4

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 300 г шампиньонов или вешенок, 1 луковица, 1 морковь, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла для жарки. **Для подачи:** 4 ч. л. измельченной зелени петрушки и укропа

- 1 Промыть гречневую крупу. Залить водой. Варить после закипания 20 мин.
- 2 Очистить лук, мелко порубить. Нарезать очищенную морковь мелкими кубиками. Обжаривать лук и морковь на раскаленном растительном масле 5 мин.
- 3 Вымыть грибы, обсушить, нарезать ломтиками, удалив кожицу со шляпок у зрелых. Выложить в сковороду к овощам.
- 4 Добавить черный перец и соль, перемешать, тушить до выпаривания жидкости.
- 5 Переложить гречневую кашу в сковороду, перемешать, оставить под крышкой на 5 мин.
- 6 Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.



Рис со шпинатом



40 мин +
время на
размора-
живание
шпината

🍴 4

1 стакан длиннозерного риса, 375 мл горячей воды, 400–450 г замороженного шпината, 1 луковица, 1 ст. л. измельченного чеснока, пучок петрушки, 1 ч. л. лимонной цедры, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла для жарки. **Для подачи:** 10 мл лимонного сока

- 1 Разморозить шпинат, откинуть на дуршлаг, порубить. Нарезать очищенный лук мелкими кубиками.
- 2 Обжаривать лук в разогретой кастрюле с толстым дном на оливковом масле до прозрачности. Добавить к луку измельченный чеснок и шпинат.
- 3 Всыпать в кастрюлю промытый рис.
- 4 Влить 250 мл горячей воды, довести до кипения, добавить соль и перец, перемешать, накрыть крышкой, варить 15–20 мин на небольшом огне. Добавить цедру лимона.
- 5 Порубить петрушку. Добавить к рису зелень, оставшуюся воду, перемешать, дать настояться 5 мин. Подавать блюдо, сбрызнув лимонным соком.

КУСКУС С ОВОЩАМИ

⌚ 40 мин

🍴 4

250 г кускуса, 1 сладкий болгарский перец, 1 стебель лука-порея (светлая часть), 2 стебля сельдерея, 1 помидор, 1 апельсин, 100 мл воды, щепотка карри, 50 мл оливкового масла для жарки

1 Очистить перец от семян и перегородок, нарезать соломкой. Очистить лук-порея, промыть. Нарезать светлую часть тонкими колечками. Очистить черешки сельдерея от жестких волокон и нарезать тонкими пластинами.

2 Надрезать помидор крест-накрест, облить кипятком. Через 2–3 мин охладить в воде. Очистить от кожицы. Нарезать четвертинками.

3 Разогреть оливковое масло, обжаривать лук и сельдерей до полуготовности 2 мин. Добавить нарезанные овощи и обжаривать до мягкости. Добавить карри.

4 Всыпать в овощную массу кускус и обжаривать 5 мин.

5 Снять с апельсина цедру. Нарезать тонкой соломкой. Выжать из апельсина сок, добавить вместе с половиной стакана кипящей воды в кускус. Перемешать, довести до кипения, закрыть крышкой и убрать с плиты. Через 5–7 мин рассыпчатое и ароматное блюдо готово! При подаче украсить кускус цедрой апельсина.



КУСКУС С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

⌚ 20 мин

🍴 1–3

200 г кускуса, 20 г сахара, 30 г кешью, 30 г миндаля, 50 г чернослива, 50 г кураги, 200 мл воды, 30 г растительного масла, соль — по вкусу.

Для подачи: несколько веточек свежей кинзы

1 Нарезать чернослив ломтиками.

2 Нарезать курагу ломтиками.

3 Крупно порубить орехи.

4 Налить в кастрюлю 200 мл воды, добавить сухофрукты, сахар, щепотку соли и довести до кипения.

5 Всыпать в кастрюлю кускус.

6 Оставить под крышкой на 5–7 мин для набухания кускуса.

7 Перемешать вилкой набухший кускус.

8 Всыпать измельченные орехи.

9 Добавить растительное масло и еще раз хорошо перемешать. При подаче посыпать листиками кинзы.



ШАВЛЯ С СУШЕНЫМ УРЮКОМ

⌚ 1 ч 30 мин
 🍴 5
 300 г риса, 150 г урюка, 2 луковицы, 1–2 моркови, 5 горошин черного перца, маленький пучок кинзы, маленький пучок зеленого лука, соль — по вкусу, 150 мл растительного масла для жарки

1 Очистить лук и морковь, нарезать морковь соломкой, лук — полукольцами.

2 Обжаривать морковь и лук в раскаленном растительном масле 10 мин.

3 Влить 200 мл воды. Довести до кипения. Добавить соль, перец. Всыпать измельченную кинзу. Добавить промытый сушеный урюк. Всыпать рис. При необходимости долить воды, чтобы она покрывала рис и выступала на 1 см.

4 Довести до кипения. Накрыть крышкой. Варить на слабом огне 10–15 мин до готовности.

5 Выложить готовую шавлю на блюдо. Посыпать измельченным зеленым луком.



СПАГЕТТИ «ПУТТАНЕСКА»

⌚ 45 мин
 🍴 4
 150 г сухой пасты спагетти, 100 г помидоров черри, 75 г томатов в собственном соку, 1/2 красной луковицы, 2 зубчика чеснока, несколько веточек базилика, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки

1 Нарезать очищенный красный лук мелкими кубиками.

2 Нарезать помидоры черри на четвертинки.

3 Обжаривать раздавленные в кожуре зубчики чеснока на раскаленной сковороде в оливковом масле 30 с.

4 Добавить к чесноку лук, обжаривать до прозрачности. Важно не допустить подгорание лука — это придаст неприятную горечь всей пасте.

5 Удалить из сковороды чеснок, добавить помидоры черри, прогревать 2 мин.

6 Добавить листья базилика.

7 Выложить измельченные томаты в собственном соку.

8 Варить спагетти в подсоленной воде до состояния аль денте (5–6 мин). Добавить пасту в сковороду, прогревать 2–3 мин, чтобы смешались вкусы и ароматы.



СПАГЕТТИ С КАПЕРСАМИ, АНЧОУСАМИ И ТРАВАМИ

 25 мин 300 г сухой пасты спагетти, 4 ч. л. маринованных каперсов, 8 соленых анчоусов, маленький пучок петрушки, 3–4 веточки базилика (желательно зеленого), оливковое масло для жарки

- 1 Варить спагетти в большом количестве воды до состояния аль денте (5–6 мин). Солить воду не нужно, так как анчоусы привнесут в блюдо много соли.
- 2 Прогреть каперсы на сковороде в небольшом количестве оливкового масла 2–3 мин.
- 3 Добавить анчоусы и обжаривать их до растворения.
- 4 Добавить листья свежего базилика.
- 5 Выложить в сковороду сваренную пасту, прогреть 2–3 мин для смешения вкусов и ароматов.
- 6 Добавить порванные руками листья петрушки. Снять с огня, подавать немедленно.

ЛИНГУИНЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ, СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ

 1 ч 45 мин 150 г сухой пасты лингуине, 100 г грецких орехов, 70 г сушеных белых грибов, 100 г свежего шпината, 150 мл растительных сливок, соль — по вкусу, оливковое масло для жарки. **Для подачи:** несколько веточек петрушки

- 1 Варить лингуине в подсоленной воде до полуготовности 5–6 мин, откинуть на дуршлаг.
- 2 Замочить сушеные грибы в теплой воде на 1 ч.
- 3 Измельчить грецкие орехи. Отжать сушеные грибы от воды, мелко нарезать. Обжаривать грибы и орехи на оливковом масле в течение 1–2 мин.
- 4 Добавить в сковороду крупно порванный руками свежий шпинат (2/3 от общего количества), прогреть 2 мин.
- 5 Влить сливки, чуть выпарить (на треть).
- 6 Выложить сваренную пасту, прогреть 2 мин, чтобы соединились вкусы. В самом конце добавить оставшийся шпинат, украсить петрушкой при подаче.

СПАГЕТТИ С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

 1 ч 20 мин 300 г тыквы, 200 г спагетти, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 30 г кедровых орехов, 50 г грецких орехов, 180 мл растительных сливок, 120 мл овощного бульона, 1/4 ч. л. свеженатертого мускатного ореха, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить тыкву, нарезать кубиками. Запекать в духовом шкафу 30–40 мин при температуре 200 °С. Измельчить готовую тыкву блендером до состояния пюре.
- 2 Обжаривать на сковороде неочищенный чеснок до золотистого цвета. Добавить кедровые орехи и обжаривать 5 мин. Достать чеснок, очистить и вернуть в сковороду.
- 3 Добавить масло и тыквенное пюре, перемешать. Переложить соус в блендер, измельчить до состояния пюре и вернуть в сковороду.
- 4 Добавить сливки, бульон, мускатный орех, соль и перец.
- 5 Варить спагетти в подсоленной воде до полуготовности 5–6 мин. Смешать готовую пасту с соусом, посыпать рублеными грецкими орехами.

ФАРФАЛЛЕ С ЦУКИНИ И МАСЛИНАМИ

 20 мин 200 г фарфалле (макароны в виде бантиков), 1 небольшой цуккини, 30 г маслин без косточек, 4 помидора черри, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, щепотка кориандра, пучок петрушки, пучок базилика и/или укропа

- 1 Варить макароны до готовности 8 мин в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг.
- 2 Нарезать цуккини тонкими ломтиками. Залить кипящей водой и бланшировать 2 мин. Откинуть цуккини на дуршлаг, обдать холодной водой, чтобы он остался хрустящим.
- 3 Нарезать маслины тонкими колечками. Разрезать помидоры черри пополам.
- 4 Для заправки выжать из лимона 1 ст. л. сока, смешать его с оливковым маслом.
- 5 Растереть кориандр в ступке и добавить в заправку.
- 6 Мелко порубить зелень, добавить в заправку.
- 7 Смешать макароны с овощами, заправить перед подачей.





ВЯЛЕННЫЕ ОВОЩИ С СОУСОМ ПЕСТО

⌚ 1 ч

🍴 4

1 баклажан, 1 цукини, 3 помидора, 2 красные луковицы, 1/2 ч. л. сушеного орегано, 50 мл растительного масла + + для смазывания и жарки, 50 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Соус песто:** 3 зубчика чеснока, 100 г оливок, 1,5 ч. л. маринованных каперсов, пучок базилика и петрушки, 50 мл оливкового масла, соль — по вкусу

1 Нарезать баклажан и цукини кружочками толщиной 5–7 мм. Посолить и поперчить, посыпать орегано. Залить смесью масел. Оставить на 10 мин. Нарезать помидоры кружочками толщиной 5–7 мм.

2 Выстелить форму пергаментом, смазать растительным маслом. Выложить нарезанные овощи. Сбрызнуть растительным маслом. Запекать в духовом шкафу 20 мин при температуре 200 °С.

3 Для соуса перетереть очищенный чеснок в ступке вместе со щепоткой соли. Измельчить блендером оливки, каперсы, базилик и петрушку. Влить оливковое масло. Добавить чеснок с солью, перемешать.

4 Нарезать очищенный лук кольцами. Обжаривать в раскаленном растительном масле 1 мин. Сложить запеченные овощи башенкой, украсить кольцами лука, полить соусом песто.



ЖАРЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХОВО- СУХАРНЫМ СОУСОМ

⌚ 20 мин

🍴 4

400 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли, 50 мл оливкового масла + 1 ст. л. для жарки, 50 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 долька лимона, пучок петрушки, соль — по вкусу

1 Очистить чеснок, мелко порубить ножом.

2 Подрумянивать грецкие орехи в духовом шкафу в течение 5–7 мин при температуре 180 °С. Измельчить орехи блендером. Порубить петрушку (оставить 2–3 веточки для украшения).

3 Смешать измельченные орехи, чеснок и зелень петрушки. Посолить. Развести соус оливковым маслом до средней густоты.

4 Варить фасоль в подсоленной воде 5–6 мин после закипания. Добавить дольку лимона для сохранения цвета фасоли.

5 Откинуть отваренную фасоль на дуршлаг.

6 Разогреть сковороду, добавить оливковое масло и обжаривать фасоль 3–4 мин. Полить соусом и украсить зеленью.





КАПУСТНЫЕ ШНИЦЕЛИ СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

⌚ 40 мин

🍴 4

400 г белокочанной капусты, 100 г панировочных сухарей, щепотка тмина, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 150 мл растительного масла для жарки. **Соус:** 100 г муки, 200 мл воды, 1 ст. л. оливкового масла, 100 мл растительных сливок, мускатный орех, соль — по вкусу

1 Вырезать кочерыжку у капусты. Положить капусту в воду, начать варить. Аккуратно удалять верхние листья из кастрюли по мере того, как они будут увариваться. Сложить листья по отдельности в отвар, посолить и варить 10–15 мин. Остудить. Срезать утолщения на каждом листе. Сложить листья конвертами.

2 Смешать сухари с тмином. Поперчить. Обмакнуть каждый конверт в отвар и обвалять в сухарях. Обжаривать на разогретом растительном масле до золотистой корочки.

3 Для соуса обжаривать муку на сухой сковороде при постоянном помешивании до кремового оттенка. Влить в кипящую воду сливки, довести до кипения. Постепенно влить в муку горячую воду со сливками, перелить соус в сотейник. Довести до кипения и добавить оливковое масло. Натереть в готовый соус мускатный орех, посолить.



ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ И РИСОМ

⌚ 2 ч

🍴 6–8

1 кочан белокочанной капусты, 1 сладкий болгарский перец, 200 мл овощного бульона, 150 г шампиньонов, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 цукини, несколько веточек петрушки, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Мелко нарезать очищенный лук. Отварить рис (15–20 мин). Натереть очищенную морковь на крупной терке. Нарезать цукини мелкими кубиками.

2 Вырезать кочерыжку, положить капусту на 5–8 мин в кипящую воду. Остудить, разобрать на листья. Срезать жесткую середину листьев и слегка их отбить.

3 Нарезать очищенный от семян и перегородок перец и промытые шампиньоны кубиками.

4 Обжаривать овощи и грибы на растительном масле 7–10 мин, смешать их с рисом и рубленой петрушкой. Посолить.

5 Положить на каждый капустный лист начинку (около 2 ст. л.), свернуть аккуратные конверты.

6 Обжаривать голубцы 5 мин, поместить их в глубокую форму, залить бульоном и запекать в духовом шкафу при температуре 180 °С до появления румяной корочки.

ДОЛМА С ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ

-  1 ч 10 маринованных виноградных листьев, 1 помидор, 1 стакан воды, 1/2 моркови, 100 г риса, 100 г грецких орехов, 50 г изюма, сок 1/2 лимона, 1 луковица, 1/2 ч. л. свежемолотого острого перца, 2 ст. л. растительного масла + для жарки, несколько веточек кинзы, несколько веточек мяты, соль — по вкусу
-  2

1 Очистить лук и морковь. Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук мелкими кубиками. Промыть рис и отварить (15–20 мин).

2 Обжаривать на растительном масле лук с морковью 1–2 мин, добавить рис, обжаривать еще 3 мин. Добавить измельченные орехи, изюм, соль и половину острого перца. Мелко порубить зелень, добавить ее к начинке.

3 Промыть и высушить виноградные листья, перевернуть их блестящей стороной вниз. Положить на листья начинку и свернуть конвертами.

4 Нарезать помидор мелкими кубиками.

5 Смешать 1 стакан воды с соком половины лимона, помидором, оставшимся острым перцем и 2 ст. л. растительного масла. Положить долму в глубокую кастрюлю, сверху выложить помидоры и накрыть крышкой. Готовить на слабом огне 30–35 мин.



РАГУ ИЗ СОЕВОГО МЯСА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

-  1 ч 100 г сухого соевого мяса, 100 г шампиньонов, 100 г спаржевой фасоли, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. соевого соуса, 1 л воды, 1 лавровый лист, соль, черный перец-горошек, душистый перец — по вкусу, 50 мл растительного масла для жарки
-  4

1 Залить соевое мясо водой. Довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Вскипятить 1 л воды, добавить перец, лавровый лист, посолить. Ввести соевое мясо и варить в течение 15–20 мин. Слить отвар, отжать мясо.

2 Очистить лук, нарезать кольцами. Тщательно промыть шампиньоны, нарезать половинками. Обжаривать на разогретом растительном масле лук и грибы до золотистой корочки.

3 Очистить и мелко порубить чеснок. Выложить в сковороду спаржевую фасоль, обжаривать 3–4 мин.

4 Ввести томатную пасту и чеснок. Влить соевый соус, перемешать и тушить в течение 5 мин.

5 Обжаривать соевое мясо на отдельной сковороде до румяной корочки. Смешать с овощами. Посолить и добавить перец. Выложить в горшочки и тушить в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 15–20 мин.





ОВОЩНОЙ СТИР-ФРАЙ

⌚ 30 мин

🍴 2

1/2 красной луковицы, 1/2 моркови, 1/2 сладкого болгарского перца, 1 стебель сельдерея, 5 соцветий цветной капусты, 30 г арахиса, 20 мл растительного масла для жарки. **Маринад:** 50 мл яблочного сока, 1 см корня имбиря, 20 мл соуса терияки, 1/4 ч. л. крахмала, 1 зубчик чеснока, сахар, соль, свеженатертый мускатный орех — по вкусу

1 Очистить лук, нарезать полукольцами. Очистить морковь, нарезать тонкими кружочками.

2 Промыть перец, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Очистить стебель сельдерея от жестких волокон и нарезать соломкой.

3 Разрезать крупные соцветия цветной капусты на части. Очистить корень имбиря, натереть на мелкой терке и отжать из полученной кашицы сок.

4 Очистить чеснок, мелко порубить. Смешать для маринада сок имбиря, соус терияки, мускатный орех, соль, сахар, крахмал, рубленый чеснок и яблочный сок. Мариновать овощи 5–7 мин.

5 Разогреть сковороду с растительным маслом, обжаривать овощи 5 мин.

6 Порубить арахис, посыпать им готовый овощной стир-фрай.



ЦУКИНИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ОВОЩАМИ

⌚ 45 мин

🍴 4

2 цукини, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 долька лимона, щепотка зиры, 1 см корня имбиря, 3 бутона гвоздики, соль — по вкусу, 50 мл оливкового масла для жарки + для смазывания.

Для подачи: зелень петрушки

1 Нарезать цукини столбиками около 7 см высотой. Удалить с одной стороны семенную часть. Сделать на поверхности продольные надрезы. Бланшировать в подсоленной воде 5 мин. Добавить дольку лимона для сохранения яркости кожуры.

2 Очистить и нарезать лук кубиками. Очистить и нарезать морковь мелкими кубиками. Очистить и порубить ножом имбирь.

3 Разогреть сковороду, влить оливковое масло и обжаривать имбирь 4–5 мин, добавить зиру и бутоны гвоздики. Всыпать лук и морковь, обжаривать 2 мин.

4 Отварить рис в подсоленной воде до полуготовности (10 мин). Смешать овощи с рисом.

5 Наполнить углубления в цукини начинкой. Выложить в смазанную маслом форму. Запекать в духовом шкафу при температуре 200 °С в течение 15 мин. При подаче украсить рубленой зеленью петрушки.





ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ

⌚ 40 мин

🍴 4

Тесто: 300 г муки + на подпыл, 100 г картофельного крахмала, 2 ст. л. растительного масла + для жарки, 1 ч. л. соли, 200 мл воды. **Начинка:** 200 г капусты, 1 луковица, 1 морковь, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Просеять муку с крахмалом через сито. Добавить в смесь растительное масло, соль. Влить воду. Замесить крутое тесто. Присыпать мукой и оставить подходить.

2 Мелко нашинковать капусту. Очистить и натереть морковь. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками, обжаривать на разогретом растительном масле 1–2 мин. Добавить морковь и обжаривать 2 мин. Добавить капусту, слегка обжарить (1 мин) и тушить до готовности 10 мин. В конце добавить соль, перец и рубленый укроп.

3 Тонко раскатать тесто скалкой.

4 Вырезать кружки теста с помощью стакана. Край посуды можно смазать растительным маслом, чтобы тесто не прилипало.

5 Положить начинку на каждый кружок. Защипнуть края. Придать защипнутому краю форму веревочки.

6 Отваривать вареники в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин. Подавать горячими.

ЗАПЕЧЕННОЕ ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЯ

⌚ 30 мин

🍴 4

2 корня сельдерея, 6 клубней картофеля, 100 мл растительных сливок, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Тщательно промыть сельдерей, очистить от кожуры. Нарезать произвольными кусочками.

2 Очистить картофель и нарезать небольшими кубиками.

3 Залить овощи кипящей водой и варить до мягкости. Слить отвар. Растолочь овощи в пюре.

4 Довести сливки до кипения. Влить в овощное пюре, постоянно помешивая.

5 Мелко порубить укроп. Добавить в пюре, посолить и поперчить.

6 Выложить пюре в кондитерский мешок.

7 Выдавить аккуратные розочки в порционные скороводки и запекать под грилем до румяной корочки.

КОТЛЕТЫ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

⌚ 40 мин + время на замачивание и варку фасоли

🍴 4

300 г белой фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 100 г панировочных сухарей, 2 зубчика чеснока, пучок укропа, щепотка тмина, соль — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Замочить фасоль в холодной воде на 6 ч. Варить 1 ч до готовности, слить воду. Измельчить блендером до однородной консистенции.

2 Очистить морковь, натереть на крупной терке. Очистить и нарезать лук мелкими кубиками. Обжаривать лук и морковь на разогретом растительном масле до золотистого цвета.

3 Смешать массу из фасоли со спассерованными овощами. Растереть тмин и всыпать в фасоль.

4 Мелко порубить очищенный чеснок и укроп, добавить в фасоль. Всыпать муку и тщательно размешать, посолить по вкусу. Сформовать небольшие котлеты и обвалять в панировочных сухарях.

5 Обжаривать котлетки на разогретом растительном масле до румяной корочки.

КАРТОФЕЛЬ-ГАРМОШКА НА ШПАЖКЕ

⌚ 1 ч

🍴 2–4

4 клубня картофеля, 1 ч. л. сладкой молотой паприки, соль — по вкусу, растительное масло для смазывания

1 Вымыть картофель. Желательно использовать молодой, оставляя его в мундире. Проткнуть деревянной длинной шпажкой.

2 Сделать ножом один длинный надрез серпантинном.

3 Растянуть картофель по шпажке.

4 Посолить. Желательно использовать крупную морскую соль, которая выступит в конце «кристалликами вкуса».

5 Посыпать сладкой молотой паприкой.

6 Хорошо смазать форму растительным маслом. Запекать в духовом шкафу 40 мин при температуре 180 °С.



ПЕЧЕННЫЕ АРОМАТНЫЕ ОВОЩИ



1 ч 20 мин



6

3 моркови, 2 корня сельдерея, 1 мускатная тыква, 1 красная луковица, 2 стебля лука-порей (светлой части), 3 зубчика чеснока, 1 острый перец чили, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотого карри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить морковь и корень сельдерея, нарезать соломкой или брусочками.

2 Очистить мускатную тыкву от кожуры, нарезать тонкими ломтиками.

3 Выложить морковь и сельдерей на фольгу, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, посолить и запекать в духовом шкафу в течение 20 мин при температуре 140 °С.

4 Нарезать очищенный красный лук полукольцами. Нарезать светлую часть лука-порей тонкими колечками.

5 Очистить чеснок и нарезать тонкими ломтиками. Разрезать перец чили вдоль, очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами.

6 Добавить к моркови и сельдерею остальные овощи, посолить, поперчить, посыпать карри. Сбрызнуть оставшимся маслом, перемешать и запекать в том же режиме до готовности в течение 25–30 мин.



РАТАТУЙ С ОЛИВКАМИ



1 ч

30 мин



8

3 помидора, 1 цукини, 1 баклажан, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. розмарина, 1/2 ч. л. тимьяна, 1/2 ч. л. базилика, 1 ст. л. оливкового масла. **Соус:** 3 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 луковицы, 120 г оливок без косточек, цедра 1/2 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла для жарки

1 Для соуса запекать перцы 15–20 мин при температуре 200 °С. Снять кожицу, удалить семена. Нарезать. Бланшировать помидоры (сделать крестообразный надрез, залить кипятком, через 2 мин переложить в холодную воду), снять кожицу. Нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать оливки и очищенный лук.

2 Нарезать баклажан, помидоры и цукини тонкими кружочками. Посолить баклажан, оставить на 10 мин. Промыть в холодной воде.

3 Обжаривать лук на раскаленном растительном масле 5 мин. Добавить бланшированные помидоры. Тушить 5 мин. Добавить перец, тушить 5 мин. Добавить оливки и цедру лимона, соль и перец. Прогреть 2 мин.

4 Выложить в форму для запекания соус, сверху по кругу чередовать баклажан, цукини, помидор. Смешать мелко рубленый чеснок, тимьян, розмарин и базилик с оливковым маслом. Смазать овощи. Запекать в разогретом духовом шкафу при температуре 140 °С в течение 30 мин.



Овощи гриль

⌚ 30 мин

🍴 8

1 цукини, 1 баклажан, 2 сладких болгарских перца, 200 г шампиньонов, 1 стебель лука-порей (светлой части), 1 веточка розмарина, 200 г помидоров черри, 2 веточки тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать цукини и баклажан кружочками толщиной 2 см.

2 Натереть баклажан солью, оставить на 10 мин, затем промыть в холодной воде.

3 Очистить перцы от семян и перегородок, нарезать на дольки толщиной 3 см.

4 Промыть шампиньоны. Разрезать пополам.

5 Нарезать светлую часть лука-порея кольцами толщиной 1 см.

6 Освободить розмарин от веточек и мелко порубить. Добавить розмарин и тимьян в оливковое масло, посолить, поперчить.

7 Нанизать на шпажки поочередно все овощи и грибы. Смазать ароматным маслом и запекать в разогретом духовом шкафу в течение 15 мин при температуре 200 °С.



Димлама

⌚ 2 ч

🍴 5-8

3-4 луковицы, 3-4 помидора, 2-3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 яблоко, 1 айва, 1 сладкий болгарский перец, 600 мл воды, пучок кинзы, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 70 мл растительного масла для жарки

1 Очистить лук, нарезать полукольцами. Очистить морковь, нарезать соломкой или брусочками. Очистить картофель, нарезать кружочками. Нарезать помидоры кружочками.

2 Нарезать яблоко и айву дольками, удалив сердцевину. Очистить перец от семян и перегородок, нарезать соломкой.

3 Обжаривать лук на раскаленном растительном масле в течение 1-2 мин. Добавить к обжаренному луку морковь.

4 Измельчить кинзу, укроп, смешать с солью. Посыпать овощи 1/3 этой смеси. Выложить на морковь с луком кружочки помидоров. Равномерно выложить на помидоры слой картофеля. Посыпать 1/3 зелени с солью.

5 Выложить на картофель полоски перца. Добавить дольки яблок и айвы. Посыпать оставшейся зеленью с солью, поперчить. Залить 600 мл воды так, чтобы она покрывала половину овощей. Тушить 1 ч 30 мин, затем подавать.





КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С МАРИНОВАННЫМИ ОПЯТАМИ



30 мин

4

400 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. муки, 150 г маринованных опят, пучок укропа, пучок зеленого лука, соль — по вкусу, 100 мл растительного масла для жарки

- 1 Очистить картофель. Натереть на мелкой терке. Очистить лук и натереть на мелкой терке в картофельную массу. Это предотвратит потемнение картофеля.
- 2 Очистить морковь, натереть на мелкой терке в картофельно-луковую массу.
- 3 Мелко порубить укроп и зеленый лук, оставив немного зелени для подачи. Всыпать в овощную массу.
- 4 Посолить, добавить муку и тщательно перемешать.
- 5 Разогреть сковороду, влить масло. Выкладывать оладьи столовой ложкой.
- 6 Обжаривать до золотистой корочки с двух сторон. Затем выложить на оладьи маринованные грибы и украсить зеленью.



МУЧНЫЕ РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ ПОД ОВОЩНЫМ СОУСОМ



40 мин

4

Тесто: 300 г муки, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. оливкового масла, 200 мл воды. **Начинка:** 400 г шампиньонов, 1 луковица, мускатный орех, соль — по вкусу, 50 мл оливкового масла для жарки.

Заливка: 300 г томатов в собственном соку, 1 морковь, 1 лавровый лист, зелень укропа

- 1 Просеять муку с солью через сито. Влить оливковое масло. Добавить 170 мл воды. Замесить крутое тесто.
- 2 Вымыть и мелко порубить шампиньоны. Очистить лук и нарезать мелкими кубиками. Обжаривать лук на раскаленном оливковом масле 1–2 мин. Добавить грибы и быстро обжарить (1 мин). Натереть в луково-грибную массу мускатный орех, посолить.
- 3 Раскатать тесто в большой круг. Распределить грибную массу по всей поверхности. Свернуть в рулет. Смазать края оставшейся водой. Нарезать рулет на кусочки толщиной 1–1,5 см. Уложить в форму.
- 4 Очистить морковь и натереть на крупной терке. Измельчить томаты блендером до состояния пюре. Залить рулетики томатным пюре. Сверху выложить морковь, посыпать рубленым укропом, добавить лавровый лист. Запекать 15–20 мин в при температуре 170 °С.





ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

 1 ч 2 баклажана, 2 сладких болгарских перца, 2 помидора, 200 г свежих шампиньонов, 1 красная луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и кинзы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 3 ст. л. растительного масла для жарки и смазывания.
 4 **Для подачи:** 50 г рубленых грецких орехов

1 Вымыть баклажаны, разрезать вдоль пополам. Достать мякоть из каждой половинки. Нарезать мякоть мелкими кубиками. Выложить баклажанные лодочки на противень, посолив их изнутри и смазав 1 ст. л. масла. Запекать в разогретом духовом шкафу 10 мин при температуре 230 °С.

2 Нарезать очищенные красный лук и перцы мелкими кубиками. Вымыть шампиньоны, нарезать ломтиками. Смешать овощи и грибы с нарезанной мякотью баклажанов, измельченным очищенным чесноком и рубленой зеленью.

3 Жарить смесь на раскаленном растительном масле 8–10 мин, добавить нарезанные кубиками помидоры, тушить 2–3 мин, помешивая. Добавить соль и перец.

4 Заполнить лодочки начинкой, запекать в духовом шкафу 15 мин при температуре 230 °С. Перед подачей посыпать грецкими орехами.



ТЫКВА СО СЛАДКОЙ КАШЕЙ

 2 ч 1 небольшая тыква, 100 г риса, 70 г изюма, 70 г кураги, 70 г вяленого инжира, 50 г кедровых орехов, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар — по вкусу
 1

1 Замочить сухофрукты в теплой воде на 10–15 мин.

2 Отварить рис в воде с сахаром и щепоткой соли до готовности (15–20 мин). Добавить растительное масло. Перемешать.

3 Отрезать верхушку тыквы, вынуть сердцевину.

4 Нарезать инжир и курагу небольшими ломтиками.

5 Добавить к рисовой каше нарезанные сухофрукты, орехи и изюм.

6 Начинить тыкву и запекать в духовом шкафу при температуре 180 °С (на дно емкости для запекания следует налить немного воды) от 1 ч до 1 ч 30 мин в зависимости от размера тыквы.





УХА С ГРЕНКАМИ

 50 мин : 500 г рыбы, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 помидор, 1 морковь, 100 мл водки, пучок укропа, пучок петрушки, 1 лавровый лист, соль, свежемолотый черный или белый перец — по вкусу. **Для подачи:** 2–3 ломтика черного хлеба, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла

1 Крупно нарезать очищенные морковь и 1 луковицу. Поджарить овощи на сковороде без добавления масла 2 мин. Крупно нарезать картофель. Обжаривать до полуготовности 10 мин. Переложить в воду морковь, лук и картофель.

2 Очистить рыбу от внутренностей, чешуи, глаз, жабер. Положить в марлю, чтобы легче было доставать. Добавить рыбу после закипания воды к овощам. Дать покипеть в течение 10 мин, добавить соль, специи.

3 Порубить петрушку и укроп. Обжаривать крупно нарезанный помидор с лавровым листом 3 мин. Добавить в суп вместе с рубленой зеленью. Натереть в суп оставшуюся луковицу на терке для остроты. Снять суп с огня, влить водку, оставить на 10–15 мин в прохладном месте.

4 Растереть очищенный чеснок с растительным маслом, нанести пасту на ломтики черного хлеба и запекать в духовом шкафу в течение 3–4 мин при температуре 180 °С.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

 35 мин : 400 г филе рыбы, 1 сладкий болгарский перец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 10 оливок без косточек, 3 свежих помидора (или томата в собственном соку), 1 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. сушеного орегано, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания

1 Мелко нарезать очищенные лук и чеснок. Разогреть на сковороде растительное масло, добавить лук и чеснок, обжаривать на слабом огне до прозрачности.

2 Очистить помидоры от кожицы, нарезать, добавить в сковороду вместе с кетчупом, тушить 5 мин, помешивая.

3 Очистить перец от семян и перегородок, нашинковать соломкой. Выложить в сковороду, перемешать и тушить 2 мин. Посолить, поперчить, добавить орегано, оливки и тушить еще 2 мин.

4 Нарезать филе рыбы порционными кусками.

5 Выложить в форму для запекания, смазанную маслом, половину овощной массы, затем куски филе и сверху оставшуюся овощную массу.

6 Запекать в разогретом духовом шкафу 15 мин при температуре 200 °С.

КЛАССИЧЕСКИЙ СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

 30 мин : 200 г коктейля из морепродуктов (мидии, креветки, кальмары), 200 г филе рыбы (например, сайды), 1 морковь, 1 репчатая луковица, 2 луковицы шалот, 1/2 сладкого болгарского перца, 3–5 помидоров черри, 1 лавровый лист, зелень укропа и петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки

1 Нарезать очищенные лук-шалот и перец длинными брусочками. Нарезать помидоры черри дольками. Измельчить зелень петрушки и укропа. Обжаривать овощи на раскаленном растительном масле 5 мин.

2 Обжаривать крупно нарезанные очищенные морковь и репчатый лук на сухой сковороде до черных подпалин.

3 Отваривать рыбу в течение 5–6 мин после закипания с добавлением подпеченных овощей.

4 Отдельно обжаривать морепродукты на раскаленном растительном масле в течение 1–2 мин.

5 Положить перец, помидоры, лук-шалот и морепродукты в рыбный бульон. Добавить перец, лавровый лист, посолить. Снять с огня, дать супу настояться.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ВИШНЕВОЙ ЗАПРАВКОЙ

 25 мин : 100 г салата «фризе», 100 г редиса, 2 помидора, 200 г филе белой рыбы, 1 лавровый лист, небольшой пучок укропа, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 г вишни, 1/4 красной луковицы, 100 мл оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. белого винного уксуса, 2 капли соуса табаско, соль — по вкусу

1 Отваривать рыбу в течение 15 мин в подсоленной воде. Добавить в воду рубленую зелень укропа и лавровый лист. Остудить рыбу, нарезать произвольными кусочками.

2 Промыть салат «фризе», нарвать небольшими кусочками. Нарезать редис тонкими кружочками. Нарезать помидоры крест-накрест и ошпарить кипящей водой. Снять кожицу с ошпаренных помидоров, удалить семена, нарезать тонкой соломкой.

3 Измельчить блендером вишню, очищенные чеснок и красный лук, поджаренные (2 мин) кедровые орехи. Добавить жидкие составляющие заправки, хорошо взбить, посолить.

4 Смешать зелень салата с редисом и помидорами, добавить 2–3 ч. л. заправки, аккуратно перемешать. Выложить овощи на блюдо, сверху уложить кусочки рыбы. Полить заправкой, украсить листочками салата.





КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЫГЕ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

 1 ч 1 карп, 2 лимона, 1 стебель лука-порея, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу,
 2 2 ст. л. оливкового масла для смазывания

1 Очистить рыбу от чешуи, удалить жабры и внутренности. Выжать сок из 1 лимона. Добавить в него соль и свежемолотый перец. Смазать этим маринадом рыбу сверху и внутри.

2 Нарезать светлую часть лука-порея кольцами наискось.

3 Разрезать второй лимон пополам и нарезать тонкими ломтиками. Сделать на поверхности карпа несколько глубоких надрезов. Вставить в разрезы дольки лимона.

4 Положить внутрь карпа пучок укропа.

5 Смазать достаточно большой кусок фольги оливковым маслом. Выложить на фольгу половину лука. Положить рыбу на луковую подушку. Сверху равномерным слоем выложить оставшийся лук.

6 Плотно завернуть карпа в фольгу. Запекать в предварительно разогретом до 180 °С духовом шкафу в течение 30 мин.



ГОЛУБЦЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ

 1 ч 1 кочан савойской капусты, 500 г рыбного филе, 50 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 250 мл растительных сливок, 1–2 лавровых листа, 1 ч. л. кориандра, пучок укропа, соль — по вкусу, 50 мл растительного масла для жарки
 4

1 Разобрать савойскую капусту на листья. Положить их в кастрюлю, залить кипящей водой и бланшировать в течение 5 мин.

2 Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Очистить морковь и натереть на крупной терке. Нарезать филе рыбы мелкими кубиками. Обжаривать лук на разогретом растительном масле до мягкости. Добавить рыбу и обжаривать до золотистой корочки.

3 Растолочь кориандр. Выложить рыбу в миску, добавить кориандр и посолить. Порубить укроп.

4 Промыть рис, отварить до полуготовности (10 мин). Смешать с рыбным фаршем. Выложить смесь в центр каждого капустного листа, свернуть конвертами.

5 Выложить голубцы в форму для запекания. Заполнить расстояния между ними тертой морковью и рубленым укропом. Залить сливками. Добавить лавровый лист. Запекать в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 20 мин.





РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

⌚ 1 ч

🍴 2-3

200 г филе окуня, 300–400 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 сладкого болгарского перца, 1/2 баклажана, 1–2 помидора, 100 мл томатного сока, сок 1/2 лимона, 2–3 лавровых листа, пучок укропа и петрушки, приправы для картофеля и рыбы, соль — по вкусу, растительное масло для жарки и смазывания

1 Очистить картофель, нарезать дольками. Посолить, полить растительным маслом, посыпать приправой. Запекать в духовом шкафу 20 мин при температуре 160 °С.

2 Нарезать очищенные лук соломкой, морковь и перец — брусочками. Обжаривать овощи на раскаленном растительном масле до золотистого цвета лука. Влить в овощи томатный сок, прогревать до уваривания сока в два раза. Добавить половину рубленой зелени. Нарезать помидоры дольками, баклажан — кубиками. Обжаривать помидоры с баклажаном на раскаленном растительном масле 3–5 мин.

3 Нарезать рыбу на куски по 20–30 г, посолить, добавить приправу, сбрызнуть лимонным соком. Обжаривать на раскаленном растительном масле по 2 мин с каждой стороны. Тушить под крышкой картофель, рыбу и овощи в течение 5–8 мин. Добавить лавровый лист, посолить. Посыпать оставшейся рубленой зеленью.



САЛАТ-МИКС С КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

⌚ 20 мин

🍴 3

100 г салата-латука, 100 г салата «фризе», 100 г салата «айсберг», 1 авокадо, 6 помидоров черри, 6 тигровых креветок, 10 г маринованного имбиря, 2 зубчика чеснока. **Заправка:** 3 ст. л. оливкового масла + 1 ст. л. для жарки, 10 мл соевого соуса, сок 1/2 лимона

1 Разморозить креветки, очистить от панцирей. Сделать на спинках неглубокие надрезы, удалить пищевод (черную жилку).

2 Раздавить чеснок, не очищая от кожуры.

3 Разогреть 1 ст. л. оливкового масла, добавить чеснок и половину нарезанного тонкой соломкой имбиря. Обжаривать креветки на ароматном масле 5 мин.

4 Промыть салат «фризе», разделить на листочки. Промыть «айсберг» и латук, обсушить и нарвать на кусочки. Разрезать помидоры черри пополам. Нарезать очищенный авокадо тонкими пластинками.

5 Для заправки смешать оставшееся оливковое масло, соевый соус, выжать немного лимонного сока. Взбить венчиком до образования эмульсии.

6 Выложить микс из салатов в центр тарелки, полить заправкой, рядом выложить помидоры, авокадо и креветки. Сверху посыпать оставшимся имбирем.



Блинчики с яблочно-лаймовым джемом

⌚ 30 мин

🍴 6

300 г муки, 500 мл минеральной воды, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, щепотка куркумы, 4 ст. л. растительного масла для жарки. **Джем:** 3 яблока, 1 лайм, 100 г меда, 1 палочка корицы. **Для подачи:** сахарная пудра, 2 веточки мяты

1 Просеять муку вместе с солью. Влить минеральную воду. Всыпать сахар и куркуму. Замесить тесто. Выпекать блинчики на смазанной растительным маслом сковороде до золотистого цвета.

2 Разрезать яблоки пополам, очистить и удалить семена. Нарезать дольками.

3 Выложить подготовленные яблоки в сотейник и залить медом.

4 Выжать сок из лайма. Варить джем на слабом огне в несколько приемов, доводя до кипения и давая остыть.

5 Натереть в готовый джем корицу для аромата.

6 Смазать блинчики джемом, свернуть трубочками, обжаривать на раскаленном растительном масле до румяной корочки. Подавать, посыпав сахарной пудрой и украсив мятой.



Яблоки, запеченные с орехами, корицей и медом

⌚ 30 мин

🍴 4

4 яблока, 100 г грецких орехов, 4 ст. л. меда, 4 палочки корицы. **Для подачи:** сахарная пудра

1 Вымыть яблоки. Срезать верхнюю часть. Сделать на поверхности яблок продольные надрезы, это убережет их от растрескивания при запекании.

2 Сделать острием ножа неглубокий надрез по кругу, обозначив этим толщину стенки. Удалить сердцевину. Можно использовать нож или небольшую ложку.

3 Подсушивать грецкие орехи на сухой сковороде 5–7 мин, измельчить блендером. Смешать орехи с медом.

4 Начинить яблоки орехово-медовой массой. Украсить каждое яблоко палочкой корицы.

5 Запекать яблоки в духовом шкафу при температуре 170 °С в течение 10 мин. При подаче посыпать сахарной пудрой.





ВИШНЕВЫЙ МУСС

⌚ 50 мин +
3 ч на за-
стывание
🍴 8

2 стакана вишни без косточек, 6 ст. л. манной крупы, 1,5 л воды, 2 стакана сахара.

Для подачи: 8 веточек мяты

1 Протереть вишню через сито (замороженную предварительно разморозить). Оставить 10–15 ягод для украшения. Слить сок в отдельную посуду.

2 Залить мезгу (отжимки, которые остались в сите) 1,5 л воды, варить 5–7 мин с момента закипания.

3 Процедить отвар, добавить сахар, вновь довести до кипения.

4 Всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, постоянно помешивая, на небольшом огне 20–25 мин, чтобы крупа хорошо разварилась.

5 Слегка остудить массу, влить вишневый сок и взбивать блендером в течение 5 мин. Начинать взбивать на небольшой скорости, постепенно ее увеличивая.

6 Разложить массу в креманки и убрать в холодильник на 3 ч. При подаче украсить ягодами вишни и листиками мяты.



МАРМЕЛАД ИЗ КЛУБНИКИ

⌚ 30 мин + время
на застывание

400 г свежемороженой клубники,
100 г сахара, 1,5 ст. л. агар-агара

🍴 4

1 Разморозить клубнику. Взбить с помощью блендера до состояния пюре.

2 Протереть клубнику через мелкое сито для удаления косточек.

3 Всыпать агар-агар в кипящую воду, тщательно размешать и еще раз довести до кипения. Процедить через сито.

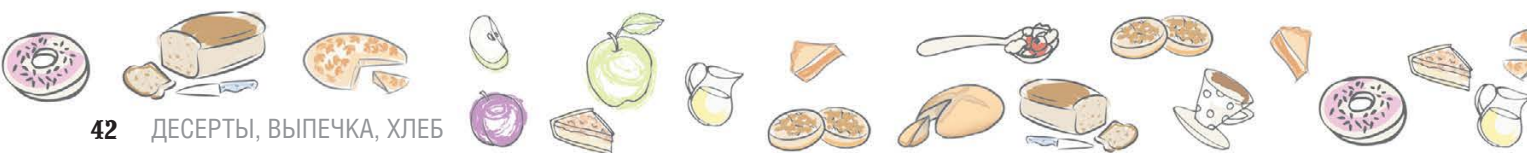
4 Растворить сахар в 200 мл воды, довести до кипения. Варить сироп до полного растворения сахара.

5 Ввести в готовый сироп агар-агар, тщательно перемешать, чтобы не было комков.

6 Влить смесь в пюре.

7 Разлить в формочки, поставить в холодильник до полного застывания.





МОРКОВНЫЙ КИЁМ

1 ч 30 мин 6
1 кг моркови, 1 кг сахара, 1,5 л воды,
1/2 ч. л. ванилина

- 1** Очистить морковь и нарезать соломкой.
- 2** Положить морковь в кастрюлю и залить водой.
- 3** Когда морковь станет мягкой, всыпать сахар.
- 4** Варить на небольшом огне до прозрачности моркови.
- 5** Добавить в горячий сироп ванилин для аромата.
- 6** Остудить, подавать холодным.

АЙВА С ОРЕХАМИ

2 ч 4
3 айвы, 100 г грецких орехов, 100 г изюма, 2 г молотой корицы, 2 ст. л. меда, сок и цедра 1 лимона.
Для подачи: сахарная пудра

- 1** Разрезать айвы пополам. Извлечь сердцевину с семечками.
- 2** Окунуть айвы в холодную воду, чтобы мякоть не потемнела. Добавить в воду 1/4 лимонного сока.
- 3** Измельчить грецкие орехи ножом.
- 4** Вымыть и обсушить изюм.
- 5** Смешать мед, орехи, изюм, корицу.
- 6** Добавить к начинке лимонную цедру и оставшийся сок лимона.
- 7** Нафаршировать айвы полученной смесью.
- 8** Выложить плоды на противень, накрыть фольгой. Выпекать в течение 1–1,5 ч в духовом шкафу при температуре 180 °С. При подаче посыпать сахарной пудрой.

КОНФЕТЫ «АРАХИСОВЫЙ ГРИЛЬЯЖ»

30 мин + время на застывание 6
300 г арахиса, 150 г сахара, 150 г меда,
2 ст. л. растительного масла для смазывания

- 1** Обжаривать арахис на сухой сковороде до золотистого цвета. Измельчить блендером.
- 2** Всыпать сахар на разогретую сухую сковороду, добавить мед. Варить до полного растворения сахара. Масса должна приобрести карамельный оттенок.
- 3** Всыпать в карамель дробленый арахис. Тщательно перемешать и слегка остудить.
- 4** Разделить массу на две части, раскатать на поверхности, смазанной растительным маслом. Нарезать тонкими полосками.
- 5** Вторую часть раскатать в круг толщиной 5 мм. Нарезать произвольными кусочками.
- 6** Охладить конфеты перед подачей.

ПОСТНЫЕ КОНФЕТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

20 мин 4
50 г чернослива, 50 г кураги, 50 г изюма, 50 г сушеных вишен, 1 апельсин, 30 г меда

- 1** Залить изюм и чернослив кипящей водой и оставить на 15 мин для набухания.
- 2** Промыть курагу и вишню (оставить немного для украшения), залить водой, оставить на 10 мин.
- 3** Слить воду, обсушить на бумажном полотенце. Измельчить сухофрукты с помощью блендера.
- 4** Вымыть апельсин, обсушить и снять с помощью овощечистки тонкий слой цедры. Нарезать цедру тонкой соломкой.
- 5** Добавить в массу мед и 1/3 апельсиновой цедры, тщательно перемешать.
- 6** Высыпать оставшуюся цедру на деревянную доску, двумя чайными ложками сформовать из массы небольшие шарики, обвалять их в цедре. Украсить ягодами вишни.



ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ С ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ И ТОМАТНЫМ СОКОМ

 3 ч
 850 г
500 г муки + на подпыл, 100 г вяленых то-
мов, 15 г сухих дрожжей, 350 мл томатного сока,
1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара

- 1** Нарезать вяленые томаты соломкой.
- 2** Просеять муку через сито. Добавить сухие дрожжи. Хорошо перетереть дрожжи и муку в ладонях.
- 3** Добавить сахар и соль.
- 4** Добавить нарезанные томаты. Влить томатный сок.
- 5** Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам (10–15 мин). Накрывать салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1,5–2 ч. Обмять тесто.
- 6** Посыпать рабочую поверхность мукой. Сформовать лепешку и свернуть ее. Выпекать в разогретом духовом шкафу 40–45 мин при температуре 180 °С. Достать хлеб из формы, накрыть салфеткой, дать остыть.



ХЛЕБ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

 3 ч
 1000 г
300 г ржаной муки грубого помола, 200 г пшенич-
ной муки + на подпыл, 100 г сушеного чернослива
без косточек, 100 мл коньяка, 15 г сухих дрожжей,
150 г фундука, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 350 мл воды

- 1** Замочить чернослив в коньяке на 30 мин. Нарезать половинками.
- 2** Просеять оба вида муки через сито. Добавить сухие дрожжи. Хорошо перетереть муку и дрожжи руками.
- 3** Всыпать сахар. Добавить соль, 200 мл воды.
- 4** Прокаливать орехи 2 мин на сухой сковороде. Добавить к мучной смеси.
- 5** Добавить чернослив.
- 6** Влить оставшуюся воду. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам (10–15 мин). Накрывать салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1,5–2 ч. Обмять тесто.
- 7** Посыпать рабочую поверхность мукой. Сформовать батон, выпекать в разогретом духовом шкафу 40–45 мин при температуре 180 °С.





ХЛЕБ С ИЗЮМОМ И ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

 2 ч
40 мин

 900 г

300 г ржаной муки грубого помола, 200 г пшеничной муки + на подпыл, 15 г сухих дрожжей, 150 г изюма, 60 г овсяных хлопьев, 1 ч. л. соли, 350 мл теплой воды

1 Просеять пшеничную и ржаную муку через сито несколько раз.

2 Добавить сухие дрожжи. Тщательно перетереть.

3 Всыпать соль, изюм.

4 Влить воду. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам (10–15 мин).

5 Посыпать рабочую поверхность мукой. Сформовать валик, смазать его водой. Насыпать на доску овсяные хлопья, обвалять в них сформованный хлеб.

6 Сделать острым ножом на поверхности надрезы крест-накрест. Накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1,5–2 ч. Обмять. Выпекать в разогретом духовом шкафу 30–40 мин при температуре 180 °С.

7 Достать хлеб из формы, накрыть салфеткой, дать остыть.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ХЛЕБ

 3 ч

 950 г

400 г пшеничной муки + на подпыл, 100 г ржаной муки грубого помола, 120 г картофеля, 1 луковица, 25 г сухих дрожжей, 1/2 ч. л. сушеного укропа, 20 мл растительного масла, 1/2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 350 мл теплой воды

1 Смешать пшеничную и ржаную муку, несколько раз просеять через сито. Добавить сухие дрожжи. Перетереть дрожжи и муку в ладонях.

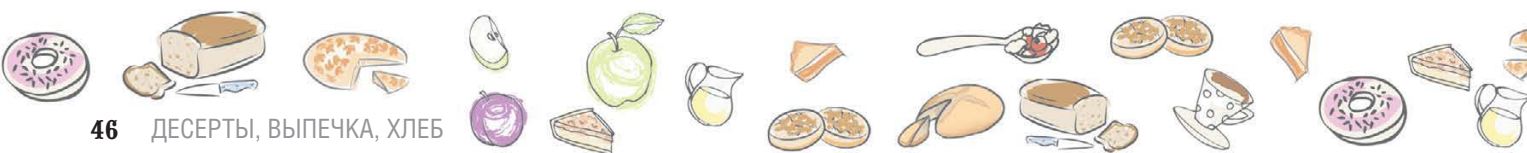
2 Добавить сушеный укроп и сахар, посолить.

3 Нарезать очищенный лук мелкими кубиками, добавить в тесто.

4 Отварить в подсоленной воде картофель в мундире (20 мин), очистить. Нарезать кубиками. Добавить к заготовке. Влить растительное масло.

5 Добавить теплую воду, хорошо вымесить на посыпанной мукой поверхности. Оставить для подъема на 1–1,5 ч, потом обмять. Дать постоять еще 30 мин, выпекать в духовом шкафу в течение 35–40 мин при температуре 200 °С.

6 Достать хлеб из формы, накрыть салфеткой, дать остыть.



ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ



3 ч



850 г

250 г гречневой муки, 250 г пшеничной муки +
+ на подпыл, 50 г отрубей, 20 г сухих дрожжей,
1/2 ч. л. соли, 1,5 ч. л. сахара, 350 мл теплой воды

1 Смешать гречневую муку с отрубями, просеять. Просеять пшеничную муку. Добавить в пшеничную муку сухие дрожжи.

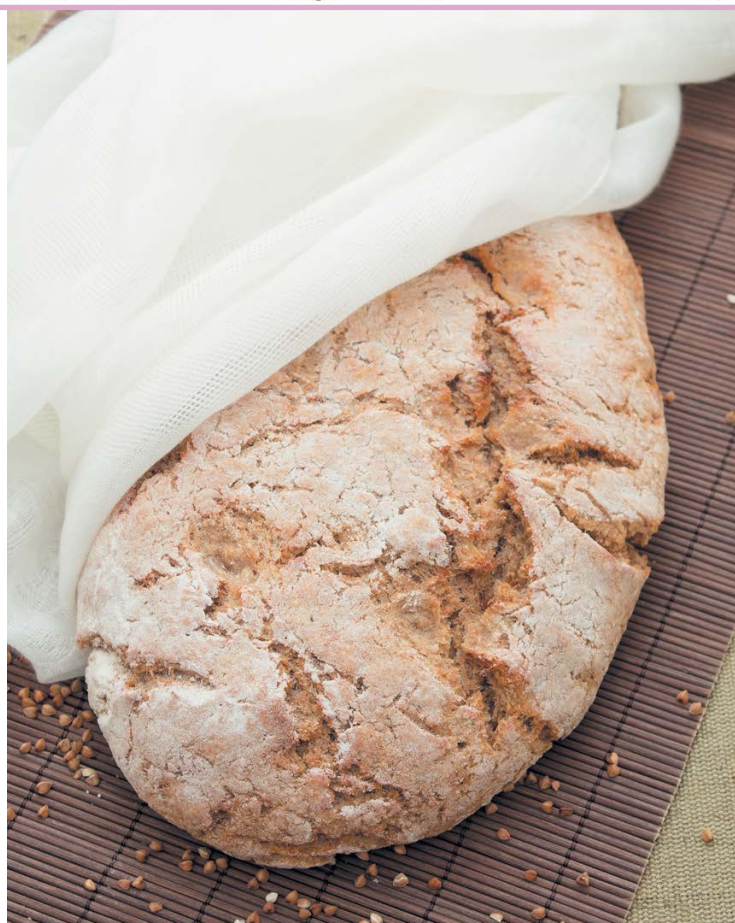
2 Смешать два вида муки. Хорошо перетереть.

3 Добавить сахар, соль. Влить теплую воду.

4 Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам (10–15 мин). Накрывать салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1,5–2 ч. Обмять тесто.

5 Посыпать форму для выпечки мукой, положить в нее тесто, накрыть салфеткой и оставить еще на 40–60 мин. Выпекать в разогретом духовом шкафу 40–45 мин при температуре 180 °С.

6 Достать хлеб из формы, накрыть салфеткой, дать остыть.



ПЕРЛОВЫЙ ХЛЕБ



2 ч

30 мин



500 г

200 г перловой крупы, 50 г ржаной муки грубого помола, 120 г пшеничной муки + на подпыл, 100 г перловой муки, 1 банан, 50 г льняного семени, 25 г сухих дрожжей, 1/2 ч. л. соли, 750 мл воды

1 Варить промытую перловую крупу в 330 мл воды в течение 20 мин. Томить под крышкой еще 20 мин до мягкости.

2 Залить льняное семя 70 мл воды. Варить в течение 5 мин. Размять банан до состояния пюре.

3 Смешать перловую крупу с ржаной, перловой и пшеничной мукой.

4 Развести сухие дрожжи в 50 мл теплой воды.

5 Добавить к сухим компонентам хлеба соль, банановое пюре. Добавить льняное семя.

6 Влить разведенные в воде дрожжи. Добавить оставшуюся воду. Вымесить тесто и оставить на 30 мин для подъема.

7 Выложить тесто в форму, посыпанную мукой. Оставить еще на 20 мин. Выпекать в разогретом духовом шкафу 35 мин при температуре 200 °С.





ЛЕПЕШКИ С КУНЖУТОМ

2 ч
30 мин

4

500 г муки + на подпыл, 50 г кунжута, 15 г сухих дрожжей, 200 мл воды, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для смазывания

- 1 Развести дрожжи в теплой воде, добавить соль. Всыпать муку, перемешать. Замесить тесто.
- 2 Накрывать тесто салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1–1,5 ч.
- 3 Когда тесто поднимется, разделить его на куски.
- 4 Скатать каждый кусок в шар, накрыть слегка влажной тканевой салфеткой. Оставить в тепле еще на 30 мин.
- 5 Присыпать стол мукой. Размять шары в лепешки так, чтобы края были толщиной по 2 см, а середина — 5 мм.
- 6 Сделать проколы вилкой в центре лепешек.
- 7 Сверху слегка смазать лепешки водой. Посыпать семенами кунжута.
- 8 Положить на смазанный маслом противень и выпекать в разогретом духовом шкафу 25 мин при температуре 200 °С.



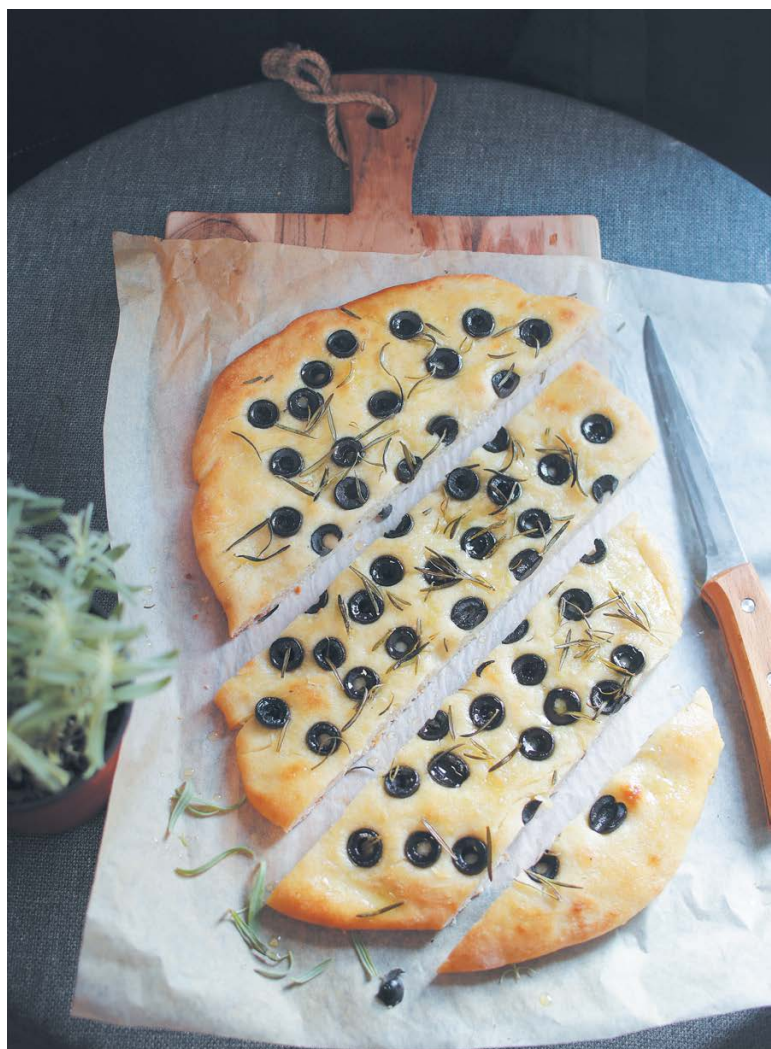
ФОКАЧЧА С ОЛИВКАМИ И РОЗМАРИНОМ

3 ч 40 мин

4

4,5 стакана муки, 500 мл воды, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. сухих дрожжей, 2 ч. л. соли, 25 оливок, 1 ст. л. рубленого розмарина, растительное масло для смазывания

- 1 Растворить дрожжи в воде, оставить в теплом месте на 10–15 мин.
- 2 Всыпать просеянную муку, соль и замесить тесто. Скатать тесто в шар, смазать половиной оливкового масла, накрыть крышкой или пищевой пленкой, поставить в теплое место для подъема на 1 ч 30 мин. Затем обмять тесто и поставить в теплое место еще на 30–40 мин, пока оно снова не поднимется.
- 3 Раскатать тесто, переложить на противень, смазанный растительным маслом, оставить на 10 мин.
- 4 Разрезать оливки пополам. Смазать тесто оставшимся оливковым маслом, воткнуть в него половинки оливок, посыпать розмарином и поставить в теплое место для расстойки еще на 15–20 мин.
- 5 Выпекать фокаччу в разогретом духовом шкафу при температуре 200–220 °С до золотистого цвета. Перед подачей нарезать порциями.



С 81 **100** лучших рецептов для постного стола. – Москва : Эксмо, 2015. – 48 с. :
ил. – (Кулинария. 100 лучших рецептов).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78525-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ для постного стола

Фото на переплете:
Н. Серебряковой

В книге использованы рецепты:
*С. Першина, Ж. Дятлова, П. Голенков, М. Григорчик, А. Каленик, А. Лисецкая, А. Кабанов,
М. Король, И. Мелюх, С. Кайрис, Р. Савкова, А. Чикилевский, Ю. Бразовская*

В книге использованы фото:
Н. Серебрякова, В. Рутковский, Д. Демура

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*

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

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

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

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.fiction.eksmo.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

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

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған
Подписано в печать 04.12.2014. Формат 60х84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-78525-4



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



В книгах серии **«100 лучших рецептов»** вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:

100 лучших рецептов



домашних
заготовок



100 лучших рецептов



салатов
и закусок



100 лучших рецептов



вкусных блюд
для детей



лучших
100
рецептов

Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-78525-4



9 785699 785254 >

