

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ  
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

afinadezda2009

# ПОСТНЫЕ БЛЮДА

**55** рецептов салатов, супов,  
вторых блюд и десертов  
Вкусно, сытно, полезно



СБОРНИК ЛУЧШИХ  
РЕЦЕПТОВ

# Дорогие читатели!

С каждым годом все больше людей стали посещать храмы и соблюдать посты. Это добрый знак, свидетельствующий о возврате к вековым традициям православия и о духовном возрождении. Пост — время не только духовного, но и телесного укрепления. Ведь постная пища исключительно полезна! В этом сборнике вы найдете рецепты постных салатов, закусок, супов, вторых блюд и десертов. Выбирайте, готовьте и поститесь на здоровье. Мир вашему дому!

## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

с. 4-39



## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

с. 40-63



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

с. 64-99



## НА ДЕСЕРТ

с. 100-113



## Салат из капусты с орешками

Можно заправить оливковым маслом

### Понадобится:

- 300 г капусты
- 2 огурца
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 пучок укропа
- 1 пучок салата
- 2 ст. л. очищенных кедровых орешков
- 3 ст. л. растительного масла
- соль
- молотый черный перец



На 3–4 порции



35 мин



245 ккал

### Приготовление:

- 1 Капусту вымыть, обсушить, нашинковать тонкой соломкой, посыпать щепоткой соли и слегка перетереть.
- 2 Огурцы вымыть, обсушить, натереть на крупной терке и смешать с капустой.
- 3 Стручок сладкого перца вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать полосками.
- 4 Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить, половину листьев нарезать широкими полосками.
- 5 Укроп мелко нарубить. Кедровые орешки слегка обжарить на сковороде без добавления жира, смешать с капустой, добавить сладкий перец и нарезанную зелень.
- 6 Салат посолить, поперчить и заправить маслом. Украсить по желанию.



## Закусочный торт со шпинатом

Сытно и полезно

### Понадобится:

Для теста:

- 2–2,5 стакана муки
- 1 стакан воды
- 2 ст. л. растительного масла
- щепотка соли

Для начинки:

- 250 г замороженного шпината
- 2 ст. л. муки
- 300 г грибов
- 2 луковицы
- 1 помидор
- растительное масло для жаренья



На 4–5 порций



90 мин



210 ккал

### Приготовление:

**1 Замесить тесто.** Муку, воду, растительное масло, соль соединить и замесить эластичное тесто. Оставить на 1 ч.

**2 Тесто разделить на 6 частей, из каждой раскатать лепешку.** Выпекать коржи 15–20 мин в разогретой до 180–200 °С духовке.

**3 Сделать начинку.** Шпинат варить 5 мин, затем нарезать (отвар не выливать) и обжарить на растительном масле. Муку чуть развести

в отваре, половину мучной смеси добавить в сковороду к шпинату и перемешать. Грибы и лук мелко нарезать. Обжарить на растительном масле, добавить оставшуюся разведенную муку.

**4 На один корж выложить тушеный шпинат, накрыть другим коржом, на который равномерно выложить грибную смесь, и т. д.**

**5 Украсить кружочками помидора и нарезать кусочками.**



## Рататуй с хрустящими тостами

Идеальный завтрак

### Понадобится:

Для рататуя:

- 1 пучок зеленого лука
- 1 баклажан • 1 цуккини
- по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца
- сушеная пряная зелень
- 5 ст. л. оливкового масла

- 100 мл овощного бульона
- 75 мл бальзамического уксуса
- 4 помидора
- соль
- молотый черный перец

Для тостов:

- 4 куска ржаного хлеба
- 2 ст. л. оливкового масла



На 4 порции



45 мин



290 ккал

### Приготовление:

**1 Сделать рататуй.** Лук крупно нашинковать. Баклажан и цуккини нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть и, удалив семена, нарезать полосками.

**2 Лук, баклажан, перец и цуккини обжарить в масле.** Влить бульон и уксус. Добавить сушеную зелень. Тушить на сильном огне 5 мин.

Помидоры нарезать дольками и подмешать к овощам. Посолить и поперчить.

**3 Приготовить тосты.** Хлеб нарезать треугольниками и обжарить в разогретом оливковом масле. Тосты выложить на тарелки. Сверху положить рататуй. Можно украсить зеленью.



## Фаршированный картофель

Просто, быстро, вкусно

### Понадобится:

- 4 клубня картофеля
- 300 г баклажанной икры
- 4 шампиньона
- 5–6 маслин
- 2 стручка маринованного перца
- растительное масло
- зелень
- молотый черный перец
- соль



На 4–6 порций



70 мин



330 ккал

### Приготовление:

**1** Картофель вымыть и отварить в кожуре до готовности. Очистить, разрезать пополам, аккуратно удалить середину, оставив стенки толщиной 1,5–2 см. Картофельную мякоть измельчить.

**2** Шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Грибы перемешать с баклажанной икрой и картофельной мякотью.

**3** Стручки перца мелко нарезать, соединить с икорно-грибной массой, посолить, поперчить по вкусу и вновь перемешать.

**4** Половинки картофеля наполнить начинкой. Выложить на смазанный растительным маслом противень.

**5** Запекать 25 мин в духовке при 180 °С. Выложить на блюдо, украсить колечками маслин и свежей зеленью.

afinadezda2009



### Рулет с опятами

С белыми грибами — еще вкуснее!

#### Понадобится:

- 0,5 кг картофеля
- 250 г консервированных или замороженных опят
- 130 мл растительного масла
- 1 стакан муки
- молотый черный перец
- соль
- листья салата
- растительное масло для жаренья



На 6–8 порций



50 мин



345 ккал

#### Приготовление:

- 1 Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности и размять. Добавить муку и 100 мл растительного масла. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.
- 2 Опята мелко нарезать. Картофельное тесто раскатать в пласт, выложить грибы, полить оставшимся растительным маслом.
- 3 Свернуть рулетом, сбрызнуть маслом. Выложить на смазанный растительным маслом противень.
- 4 Выпекать в течение 10–15 мин в предварительно нагретой до 180 °С духовке.
- 5 Остудить, нарезать кусочками и выложить на блюдо, выстланное листьями салата.



## Овощной салат с орехами

Кладовая витаминов

### Понадобится:

- по 100 г белокочанной и цветной капусты, свеклы, шпината и лука-порейя
- 2 зубчика чеснока
- 100 г грецких орехов
- зерна граната
- 1 ст. л. красного винного уксуса
- соль
- молотый черный перец
- молотая паприка



На 4–6 порций



80 мин



310 ккал

### Приготовление:

**1** Свеклу отварить и мелко нарезать. Цветную капусту бланшировать 5 мин в кипящей подсоленной воде, откинуть на сито и нарубить. Шпинат бланшировать 2 мин и нарезать.  
**2** Белокочанную капусту нашинковать. Лук-порей вымыть и нарезать очень тонкими кольцами. Под-

готовленные овощи перемешать. Грецкие орехи и чеснок нарубить.  
**3** Орехи и рубленый чеснок смешать с уксусом, добавить соль, молотый черный перец и паприку.  
**4** Заправить этим соусом овощи и хорошо перемешать. Посыпать зернами граната. Можно добавить зелень.



фото: Д. Морозов, С. Чухи, Ю. Египетова



## Салат с ореховым соусом

Подайте в половинках стручков сладкого перца!

### Понадобится:

- 300 г белокочанной капусты
- 2 стручка сладкого перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 красная луковица
- 2 помидора
- зелень петрушки
- 50 г грецких орехов
- щепотка сахара
- 1 ч. л. горчицы
- соль
- 3 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец



На 4–6 порций



30 мин



220 ккал

### Приготовление:

**1** Капусту нашинковать тонкой соломкой и перетереть с солью. Сладкий перец вымыть, очистить от плодоножек и семян, мякоть нарезать тонкой соломкой.

**2** Чеснок очистить, один зубчик мелко нарезать, второй пропустить через пресс.

**3** Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обсушить, затем нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть,

несколько веточек отложить для украшения, остальную порубить.

**4** Для соуса орехи измельчить в блендере, смешать с горчицей, сахаром, 1 ч. л. воды, растительным маслом и слегка взбить.

**5** Капусту отжать, соединить со сладким перцем, чесноком, луком, помидорами и зеленью.

**6** Полить соусом, хорошо перемешать и украсить листочками петрушки.



фото: О. Курганов

## Салат из тушеных овощей

Если добавить картофель — получится рагу

### Понадобится:

- 1 большая луковица
- 0,5 среднего кочана капусты
- 1–2 моркови
- 1 баклажан
- 2–3 яблока
- 3–4 стручка сладкого перца
- острый томатный соус
- соль
- сахар
- молотый черный перец
- специи



На 4–5 порций



60 мин



290 ккал

### Приготовление:

**1** Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Капусту тонко нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками и вместе с капустой добавить к луку. Тушить на небольшом огне 30–35 мин.

**2** Яблоки, баклажаны и сладкий перец подготовить, нарезать и выложить в ту же сковороду. Тушить еще 10 мин. Посолить, поперчить и приправить томатным соусом, а также специями и сахаром по вкусу. Оставить на небольшом огне еще примерно на 5–7 мин.

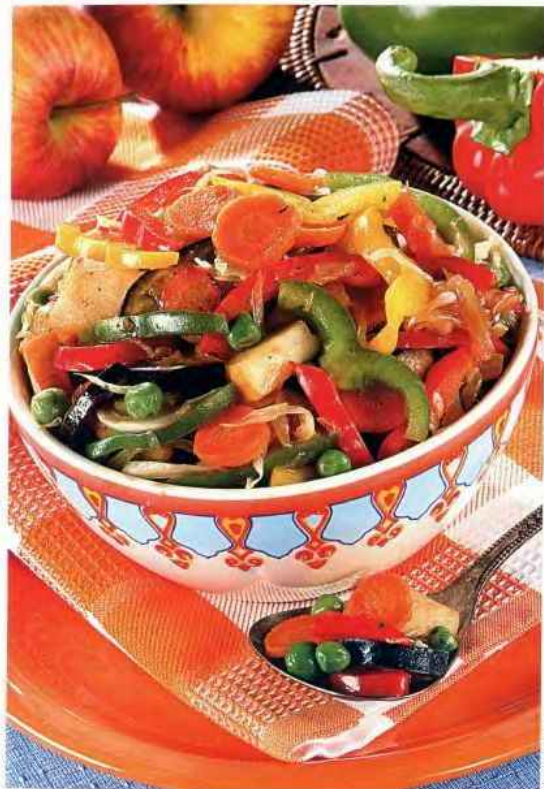


фото: С. Кузнецов

## Салат из вареной капусты

С грецкими орехами и чесноком

**Понадобится:**

- 500 г свежей капусты
- 1 ч. л. тмина
- 100 г грецких орехов
- 3–4 зубчика чеснока
- 100 мл постного майонеза
- 0,5 стакана свежей или замороженной клюквы
- соль
- молотый черный перец



На 4–6 порций



45 мин



245 ккал

### Приготовление:

- 1** Свежую капусту, удалив верхние листья, порубить, сложить в большую кастрюлю, залить соленым кипятком и посыпать тмином. Быстро довести до кипения на сильном огне под крышкой. Когда вода закипит, снять крышку и варить капусту около 5 мин.
- 2** Грецкие орехи измельчить. Чеснок очистить и растереть вместе

- с орехами до получения однородной массы. Приправить перцем.
- 3** Готовую капусту слить, выложить орехово-чесночную приправу и тщательно перемешать. Добавить майонез, поперчить по вкусу и еще раз перемешать. Выложить в салатник и подать на стол, посыпав клюквой и украсив, по желанию, рубленой зеленью.



Фото: С. Куляев

## Пицца с кочаным салатом

Можно добавить помидоры

### Понадобится:

- 1 стакан воды
- 1/3 пакетика сухих дрожжей
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 стакана муки
- 2 кочанчика цикорного или любого другого кочанного салата
- 100 г маслин
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- томатный соус
- зелень для украшения
- растительное масло для выпекания



На 6-8 порций



60 мин



360 ккал

### Приготовление:

**1** Замесить тесто. Дрожжи развести в теплой воде и оставить на 10 мин. Дрожжевую смесь соединить с мукой, растительным маслом и тщательно вымесить.

**2** Кочанный салат вымыть, положить в кипящую воду и варить 5 мин. Охладить и нарезать кусочками. Чеснок нарезать и чуть обжарить на оливковом масле, добавить

нарезанный салат и жарить, помешивая, 15 мин. В конце добавить нарезанные маслины.

**3** Тесто раскатать, выложить на смазанный маслом противень, промазать томатным соусом. Сверху выложить овощи.

**4** Выпекать в течение 30 мин в духовке, нагретой до 180 °С. Украсить зеленью.



## Картофельный салат

С редисом и свеклой

**Понадобится:**

- 750 г картофеля
- 4 небольшие свеклы
- соль
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 корень петрушки
- 1 пучок зеленого лука
- 250 мл овощного бульона
- молотый черный перец
- 4 ст. л. уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла
- 4 редиса
- по 1 стручке красного и зеленого сладкого перца



На 5–6 порций



60 мин



340 ккал

### Приготовление:

**1** Картофель со свеклой отварить и остудить. Морковь, петрушку и репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать колечками.

**2** В кипящий бульон положить морковь с петрушкой и варить 5 мин. Снять с огня, добавить репчатый и зеленый лук. Посолить и попер-

чить. Картофель и свеклу очистить и нарезать тонкими кружочками. Смешать с овощами и добавить оливковое масло.

**3** Редис нарезать кружочками, сладкий перец — полосками. Смешать с салатом, заправить уксусом, посолить и поперчить. Оставить на 30 мин при комнатной температуре.



## Салат из копченой рыбы

С яблоком и сельдереем

**Понадобится:**

- 250 г копченой рыбы
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 50 г корня сельдерея
- 2 яблока
- 1 маринованный огурец
- 50 мл растительного масла
- 30 мл уксуса
- сахар по вкусу
- соль
- молотый черный перец
- зелень петрушки



На 2-3 порции



40 мин



350 ккал

### Приготовление:

**1** Рыбу нарезать небольшими кусочками. Морковь и корень сельдерея натереть на средней терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Огурец нарезать кружочками, яблоки очистить и нарезать кубиками. Все соединить в салатнике и хорошо перемешать.

**2** Для соуса растительное масло, уксус, соль, сахар, молотый черный перец соединить и хорошо перемешать.

**3** Заправить салат получившимся соусом, хорошо перемешать и убрать в холодильник на 2-3 ч. Украсить зеленью петрушки.



Фото: М. Невская

## Теплый овощной салат

С баклажанами и сладким перцем

**Понадобится:**

- 6 баклажанов
- 3 стручка разноцветного сладкого перца
- 3 моркови
- 3 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 3 сл. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- 3 помидора
- зелень для украшения



На 4-5 порций



60 мин.



355 ккал

### Приготовление:

**1** Баклажаны вымыть, обсушить, очистить от кожуры и нарезать продольными ломтиками толщиной 0,5 см. Посолить и обжарить в масле с обеих сторон до золотистого цвета.

**2** Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Морковь натереть на средней терке. Помидоры и перец нарезать кубиками. Лук и морковь

поджарить в масле. Подмешать перец и жарить 5 мин. Добавить помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и тушить 5 мин на слабом огне под крышкой.

**3** Баклажаны выложить на тарелку, сверху распределить часть овощной массы и продолжать чередовать одно с другим, как слоеный пирог. Украсить зеленью.



## Салат "Нежный"

Цветную капусту можно заменить брокколи

### Понадобится:

- 2 стручка сладкого перца
- 1 крупная морковь
- 300 г замороженной цветной капусты
- 2 свежих огурца
- 150 г тертого сыра
- 20 г зелени сельдерея
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль



На 3–4 порции



45 мин



310 ккал

### Приготовление:

- 1** Духовку разогреть до 160 °С. Стручки перца разрезать пополам, удалить плодоножки с семенами, завернуть в фольгу, запекать 8 мин, затем протереть через сито.
- 2** Морковь вымыть, очистить, разрезать пополам, варить 10 мин, остудить и нарезать маленькими кубиками.
- 3** Цветную капусту варить в кипящей подсоленной воде 5 мин

- и откинуть на дуршлаг. Огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Несколько веточек сельдерея отложить, остальные мелко нарезать.
- 4** Все, кроме протертого сладкого перца, соединить, посолить и перемешать.
  - 5** Оливковое масло смешать с лимонным соком, протертым перцем, сыром, заправить салат и хорошо перемешать.





## Салат "Средиземноморский"

С маслинами и оливками

**Понадобится:**

- 250 г риса
- соль
- по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца
- 5 помидоров
- 4 зубчика чеснока
- 1 пучок петрушки
- 1 лимон
- 60 мл оливкового масла
- по 30 г маслин и оливок



На 4-5 порций



45 мин



315 ккал

### Приготовление:

- 1** Рис отварить в подсоленной воде до готовности и промыть холодной водой.
- 2** Стручки сладкого перца вымыть, разрезать каждый пополам, удалить сердцевину с семенами и нарезать полосками.
- 3** Помидоры вымыть и нарезать небольшими дольками, удалив основание плодоножки.
- 4** Чеснок очистить и мелко нарубить.
- 5** Для заправки лимон разрезать пополам, выжать сок, смешать его с оливковым маслом и чесноком.
- 6** Овощи смешать с рисом, посолить и поперчить. Добавить оливки с маслинами, полить заправкой и перемешать. Можно украсить дольками лимона.



фото: О. Купченко

## Салат "Радуга"

Просто праздник!

### Понадобится:

- 1 луковица
- 1 стручок желтого и 2 стручка красного сладкого перца
- 1 пучок листьев салата
- 3 ст. л. виноградного уксуса
- по 1 банке консервированной кукурузы и красной фасоли в собственном соку
- 5 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла



На 3-4 порции



35 мин



290 ккал

### Приготовление:

**1** Лук нарезать кубиками. Для маринада уксус и соевый соус соединить и перемешать. Залить измельченный лук.

**2** Стручки перца вымыть и, удалив семена и перегородки, нарезать короткой тонкой соломкой. Перец выложить к луку.

**3** Консервированную кукурузу слить и добавить к перцу и луку. Фасоль откинуть на дуршлаг, про-

мыть холодной водой и, дав ей полностью стечь, выложить к овощам и кукурузе.

**4** Листья салата перебрать, вымыть, обсушить и разорвать на кусочки руками.

**5** Все ингредиенты соединить и осторожно и тщательно перемешать в миске.

**6** Заправить растительным маслом, вновь хорошо перемешать.



## Салат с гренками

Можно добавить кедровые орешки

### Понадобится:

- 1 кочан зеленого салата
- 4 помидора
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 огурец
- 1 луковица
- 4 ломтика хлеба для тостов
- 2 ст. л. уксуса
- 7 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- соль
- молотый черный перец



На 4–5 порций



40 мин



310 ккал

### Приготовление:

**1** С хлеба срезать корки, мякиш нарезать кубиками и обжарить на 2 ст. л. растительного масла до образования румяной корочки. Снять со сковороды и дать остыть.

**2** Морковь и петрушку очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Огурец и помидоры вымыть и нарезать кружочками, репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Листья салата очистить,

вымыть и разорвать на небольшие кусочки. Все соединить и перемешать.

**3** Оставшееся растительное масло смешать с горчицей и постепенно, тонкой струйкой, при постоянном помешивании влить уксус. Посолить, поперчить и заправить полученным соусом салат.

**4** Разложить по тарелкам и посыпать гренками.



## Свекольно-грибная икра

И вкусно, и полезно

### Понадобится:

- 600 г свеклы
- 2 моркови
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 150 г очищенных грецких орехов
- 2 ч. л. уксуса
- 200 г маринованных грибов
- 1 пучок листьев салата
- 4 ст. л. оливкового масла
- 30 г зелени кинзы
- соль
- молотый красный перец



На 5–6 порций



50 мин



310 ккал

### Приготовление:

**1** Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать.

**2** В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, выложить лук и морковь. Помешивая, жарить 5 мин. Добавить свеклу, влить уксус, перемешать и жарить еще 15 мин. Затем овощи с огня снять и остудить.

**3** Чеснок очистить и пропустить через пресс. Грецкие орехи порубить.

Маринованные грибы откинуть на сито и, дав стечь маринаду, мелко нарезать. Листья салата перебрать, вымыть и обсушить.

**4** Жареные овощи соединить с чесноком, грецкими орехами и грибами. Посолить, поперчить, заправить оставшимся оливковым маслом и перемешать.

**5** Кинзу подготовить и порубить. Листья салата разложить на блюде. На каждый выложить горкой икру и посыпать рубленой кинзой.



## Томатный суп с рисом

С чечевицей и острым перцем

### Понадобится:

- 500 г помидоров
- 1 стручок красного перца чили
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 500 мл овощного бульона
- 100 г риса
- соль
- 1 стручок зеленого сладкого перца
- 150 г чечевицы
- молотый черный перец
- пучок петрушки



На 4–6 порций



45 мин



245 ккал

### Приготовление:

- 1 Помидоры вымыть, опустить на 30 с в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть мелко нарезать.
- 2 Стручок перца чили разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать. Репчатый лук и чеснок очистить и также мелко нарезать.
- 3 В кастрюле обжарить лук с чесноком на оливковом масле, добавить

- помидоры, рис, влить бульон и варить 10 мин.
- 4 Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку. Мякоть нарезать полосками.
- 5 Перец с чечевицей добавить в кастрюлю с супом, посолить, поперчить и варить все вместе еще в течение 10–15 мин.
- 6 Разлить по тарелкам и посыпать рубленой петрушкой.



## Суп из лука-порей С капустным рассолом

**Понадобится:**

- 700 г лука-порей
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 50 г риса
- 2 ст. л. растительного масла
- 500 мл рассола от квашеной капусты
- 1 пучок любистка или петрушки
- соль



На 3-4 порции



60 мин



290 ккал

### Приготовление:

**1** Лук-порей вымыть, белую часть нарезать небольшими кусочками и спассеровать в растительном масле. Переложить в кастрюлю, залить 3 л воды.

**2** Репчатый лук, морковь, корень сельдерея очистить и мелко наре-

зать. Рис промыть. Овощи и рис добавить в кастрюлю с луком-пореем. Посолить и варить 30 мин.

**3** Влить капустный рассол, варить 8 мин. Суп разлить по тарелкам. Посыпать нарезанной зеленью любистка и лука-порей.



## Суп по-крестьянски

С перчиком чили

### Понадобится:

- 1 луковица
- по 1 стручку красного и желтого сладкого перца
- 1 стручок перца чили
- 4 клубня картофеля
- 2 ст. л. растительного масла
- 1,5 л овощного бульона
- 200 г стручковой фасоли
- 2 веточки розмарина
- соль
- молотый черный перец



На 2 порции



45 мин



275 ккал

### Приготовление:

**1** Лук очистить и мелко нарезать. Сладкий перец и перец чили вымыть, удалить плодоножки с семенами. Мякоть сладкого перца нарезать полосками, перец чили мелко порубить. Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими брусочками.

**2** Лук пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить сладкий перец

и перец чили, перемешать и жарить 3 мин. Добавить картофель, влить 3 ст. л. бульона и тушить под крышкой 7 мин.

**3** Оставшийся бульон в кастрюле довести до кипения. Положить фасоль и варить 7 мин, добавить тушеные овощи, веточки розмарина, связанные ниткой, посолить, поперчить и варить 5 мин. Розмарин удалить, суп разлить по тарелкам.

*afinadezda2009*



Фото: С. Кулагин

## Суп с маринованным перцем

В нем очень много витамина С

### Понадобится:

- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 3 моркови
- 2 корня и листья петрушки
- 2 ст. л. томатного сока
- 2–3 лавровых листа
- 5–6 клубней картофеля
- 1 стручок маринованного сладкого перца
- 3 ст. л. лимонного сока
- соль • растительное масло



На 4–6 порций



50 мин



219 ккал

### Приготовление:

**1** Овощи вымыть и очистить. Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь и корень петрушки нарезать кружочками, картофель — кубиками.

**2** Лук спассеровать на растительном масле. Добавить морковь, петрушку, чеснок, перемешать и тушить 3–5 мин.

**3** Овощи переложить в кастрюлю, залить 2 л воды. Положить нарезанный соломкой маринованный перец. Варить 15–20 мин. Влить томатный и лимонный сок, посолить и варить еще 3 мин. Готовый суп посыпать нарезанной зеленью петрушки.





## Суп из брюссельской капусты

Готовится очень быстро

### Понадобится:

- 0,5 кг брюссельской капусты
- 2 моркови
- 1 пучок петрушки
- соль по вкусу
- специи по вкусу
- растительное масло для жаренья



На 4–6 порций



35 мин



230 ккал

### Приготовление:

**1** Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Немного обжарить на растительном масле.

**2** В кастрюле довести до кипения 2 л воды, положить брюссельскую капусту, варить 7 мин. Добавить

в кастрюлю обжаренную морковь, посолить, приправить специями по вкусу и варить еще в течение 15–20 мин.

**3** Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.



## Морковный суп

С чесноком и соком лимона

### Понадобится:

- 0,5 кг моркови
- 2 зубчика чеснока
- сок 1 лимона
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- тмин на кончике ножа
- соль
- молотый черный перец



На 4-6 порций



45 мин

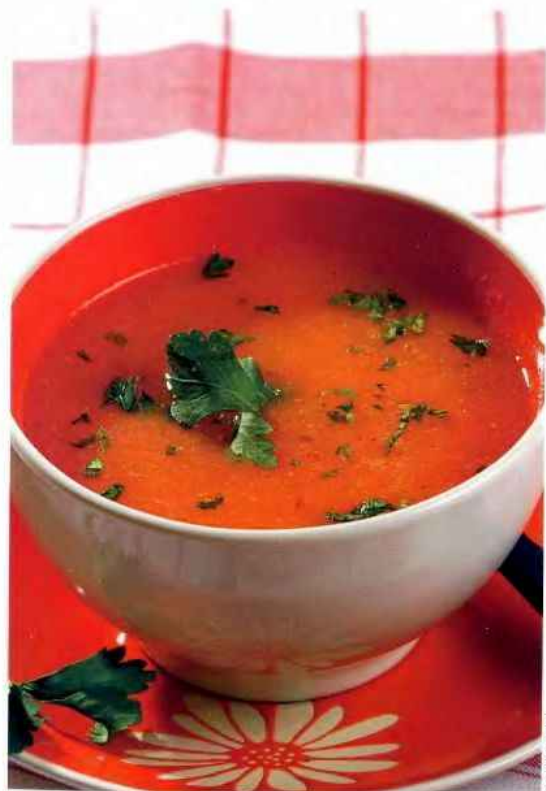


240 ккал

### Приготовление:

**1** Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и отварить в 2 л подсоленной воды до готовности. Остудить и размять.  
**2** Чеснок очистить и измельчить. Морковное пюре развести 2 л воды.

Добавить чеснок, тмин, растительное масло и довести до кипения.  
**3** Снять с плиты, влить лимонный сок и перемешать.  
**4** Суп разлить по тарелкам. Посыпать рубленой зеленью петрушки.



## Суп-пюре из чечевицы

С помидорами и сельдереем

### Понадобится:

- 300 г чечевицы
- 1 луковица
- 1 морковь
- 50 г корня сельдерея
- 3 помидора
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/3 ч. л. мускатного ореха
- 4 кусочка хлеба с отрубями
- 20 г рубленой зелени укропа



На 4–6 порций



60 мин



290 ккал

### Приготовление:

- 1 Чечевицу промыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и варить 30 мин.
- 2 Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, затем нарезать тонкой соломкой.
- 3 Овощи положить в кастрюлю с чечевицей и варить еще 15 мин.
- 4 Бульон слить (не выливать). Из овощей с помощью блендера сделать пюре.
- 5 Помидоры опустить на 30 с в кипящую воду, затем очистить от кожицы. Мякоть измельчить в блендере.
- 6 Помидоры, пюре из овощей и чечевицы, бульон соединить, добавить оливковое масло, мускатный орех, слегка взбить, подогреть и разлить по тарелкам.
- 7 В каждую тарелку добавить рубленую зелень.
- 8 Хлеб подсушить в тостере и подать отдельно к супу.



## Луковый суп с семечками

Необыкновенный вкус и аромат

### Понадобится:

- 5 луковиц
- 0,5 ч. л. молотого тмина
- щепотка молотого мускатного ореха
- 100 г очищенных семечек подсолнечника
- соль
- молотый черный перец
- растительное масло



На 2-3 порции



35 мин



210 ккал

### Приготовление:

- 1 Луковицы очистить, нарезать тонкими колечками и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.
- 2 Обжаренный лук залить 2 л воды, посолить, поперчить, добавить тмин и мускатный орех, варить в течение 15 мин.
- 3 Семечки обжарить на сковороде без масла.
- 4 Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить по 1 ч. л. семечек.



## Суп с фасолью и орехами

Понравится всей семье

### Понадобится:

- 150 г фасоли разных цветов
- 4 клубня картофеля
- 2 лавровых листа
- 1 луковица
- 1 стручок красного сладкого перца
- 1 морковь
- 2 ст. л. растительного масла
- 100 г очищенных грецких орехов
- 1 пучок зелени укропа
- соль
- молотый черный перец



На 3-4 порции



120 мин



310 ккал

### Приготовление:

**1** Фасоль замочить в горячей воде на 30 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Выложить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды и варить 1 ч 30 мин.

**2** Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Добавить в кастрюлю к фасоли, положить лавровый лист и немного посолить. Варить 10 мин.

**3** Лук порубить. Морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец разрезать пополам, вырезать

плодоножку с семенами, мякоть нарезать соломкой. В сковороде разогреть растительное масло, пассеровать лук, морковь и перец в течение 7 мин.

**4** Обжаренные овощи положить в кастрюлю с фасолью и картофелем. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Орехи измельчить и слегка обжарить без жира.

**5** Добавить в кастрюлю с супом рубленую зелень, орехи и варить еще 3 мин.



## Суп "Восточный"

С соевым соусом и пряной зеленью

**Понадобится:**

- 3 крупных огурца
- 1 стручок желтого сладкого перца
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1,5 л овощного бульона
- 3 ст. л. соевого соуса
- сок 1 лимона
- 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ст. л. острого соуса чили
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 1 ст. л. рубленой кинзы
- молотый черный перец
- соль



На 3–4 порции



35 мин



260 ккал

### Приготовление:

**1** Огурцы нарезать тонкими ломтиками слегка наискосок. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами, мякоть мелко нарезать.

**2** Сладкий перец обжарить в кастрюле с толстым дном на 3 ст. л. оливкового масла. Затем добавить огурцы и жарить все вместе 2 мин.

Влить бульон, добавить соевый соус, лимонный сок, оставшееся оливковое масло, паприку и варить на маленьком огне под крышкой 3–5 мин.

**3** Приправить по вкусу солью, перцем и соусом чили.

**4** Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и кинзой.



фото: Д. Королько; Стиль: Ю. Балагурова

## Уха со сладким перцем

Добавьте специи по вкусу

### Понадобится:

- 400 г хека
- 2 луковицы
- 2 небольших клубня картофеля
- 1 стручок красного сладкого перца
- 2 помидора
- пучок любистка • соль
- 1 ст. л. уксуса



На 3–4 порции



70 мин



330 ккал

### Приготовление:

- 1 Рыбу вымыть, очистить и разрезать на куски среднего размера.
- 2 Картофель и лук очистить, разрезать на четвертинки.
- 3 Стручок перца вымыть, очистить от плодоножки и семян, разрезать пополам.
- 4 Овощи выложить в кастрюлю, залить 3 л воды, варить на среднем огне. Когда овощи будут почти готовы, посолить и положить рыбу.
- 5 Долить в кастрюлю еще немного воды, добавить уксус, варить в течение 10 мин.
- 6 Добавить помидоры и мелко нарезанный любисток или петрушку.
- 7 Разлить готовую уху по тарелкам и подать на стол.



## Чечевичный суп

С томатом-пастой и соком лимона

### Понадобится:

- 0,5 кг чечевицы
- 4 ст. л. томата-пасты
- 1 луковица
- 1 лимон

- зелень петрушки
- специи
- соль
- растительное масло для жаренья



На 5-6 порций



70 мин



325 ккал

### Приготовление:

**1** Чечевицу хорошо промыть, залить водой и оставить на ночь. Утром воду слить. Чечевицу залить свежей водой и поставить на огонь, варить 20 мин.  
**2** Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Из лимона выжать сок.

Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.  
**3** Лук, томат-пасту, соль, специи добавить в кастрюлю с чечевицей и варить еще 30 мин.  
**4** Суп разлить по тарелкам. Посыпать рубленой петрушкой и подать на стол.





## Овощное рагу с цуккини

С помидорами, зеленью и чесноком

### Понадобится:

- 800 г цуккини
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 250 г помидоров черри
- 250 мл овощного бульона
- по 1 щепотке кайенского перца и сахара
- сок 1 лимона
- соль
- 150 г разной свежей зелени
- 8 салатных листьев



На 4-6 порций



50 мин



290 ккал

### Приготовление:

**1** Цуккини разрезать сначала вдоль на 4 части, затем — поперек на кусочки. Лук нарезать тонкими кольцами, чеснок пропустить через пресс. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на половинки и удалить основания плодоножек.

**2** Лук с чесноком пассеровать в растительном масле до прозрачности (8 мин). Добавить кусочки цуккини и половинки помидоров,

влить бульон и тушить на среднем огне 6–8 мин. Посолить, поперчить, приправить сахарным песком и лимонным соком.

**3** Свежую зелень и салатные листья перебрать, вымыть и обсушить на бумажном полотенце.

**4** Зелень мелко нарезать и подмешать к овощам.

**5** Рагу выложить на салатные листья и подать на стол.



## Фаршированный карп

С грибами, помидорами и рисом

### Понадобится:

- 1 карп
- 500 г грибов
- 3 помидора
- 1 луковица
- 100 г риса
- 1 ст. л. белого вина
- зелень сельдерея, петрушки и укропа
- соль
- молотый черный перец
- растительное масло для жаренья



На 3–4 порции



90 мин



320 ккал

### Приготовление:

**1 Приготовить начинку.** Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности. Лук очистить, мелко нарезать и немного обжарить. Укроп и сельдерей порубить, грибы мелко нарезать. Зелень, грибы, рис добавить в сковороду к луку. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Жарить, помешивая, 5–7 мин.

**2** Карпа очистить, выпотрошить, вымыть. Рыбу нафаршировать,

слегка посолить, брюшко зашить кулинарной ниткой.

**3** Карпа выложить на смазанный маслом противень. Сверху на рыбу положить кружочки помидоров. Накрыть карпа фольгой. Запекать 1 ч в духовке при 180 °С.

**4** Перед подачей на стол удалить нитку, затем полить карпа белым вином. Украсить блюдо веточками петрушки.



## Запеченные овощи

Брюссельская капуста, тыква и помидоры — очень вкусно!

### Понадобится:

- 400 г мякоти тыквы
- 2 стручка сладкого перца
- 200 г брюссельской капусты
- 1 луковича
- 8 помидоров черри
- 7 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сухого белого вина
- 1 ст. л. меда • соль
- молотый черный перец



На 3–4 порции



55 мин



300 ккал

### Приготовление:

**1** Мякоть тыквы нарезать брусочками. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки с семенами и нарезать толстыми полосками. Брюссельскую капусту вымыть, обсушить и разрезать каждый кочанчик пополам. Лук очистить и нарезать полукольцами. Помидоры вымыть и обсушить.

**2** Нагреть духовку до 180 °С. Противень смазать 1 ст. л. растительного

масла, выложить ровным слоем подготовленные овощи и полить 3 ст. л. масла. Накрывать алюминиевой фольгой и поставить противень в духовку на 20 мин.

**3** Оставшееся растительное масло смешать с вином и медом, посолить и поперчить.

**4** Овощи выложить на блюдо, заправить получившимся соусом и перемешать. Можно украсить свежей зеленью.



### Постные голубцы

С рисом, луком и грибами

#### Понадобится:

- 1 кочан капусты
- 250 г риса
- 2 луковицы
- 300–400 г грибов
- томат-паста
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



На 6–8 порций



120 мин



310 ккал

#### Приготовление:

**1** Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле в сотейнике, залить 0,5 л воды, добавить промытый рис и варить на среднем огне 15 мин.

**2** Положить нарезанные грибы, посолить и поперчить. Варить до выпаривания жидкости. Капусту разобрать на листья. Твердые осно-

вания листьев срезать. На каждый капустный лист выложить 2–3 ст. л. начинки и завернуть.

**3** Голубцы переложить в кастрюлю, залить томат-пастой, разбавленной теплой водой и растительным маслом.

**4** Тушить в духовке 1 ч 30 мин при 180–200 °С.



## Тушеные овощи

Готовое блюдо посыпьте рубленой кинзой!

**Понадобится:**

- 1 баклажан
- 5 ст. л. оливкового масла
- 1 луковица
- 2 стручка сладкого красного перца
- 2 стебля сельдерея
- 400 г помидоров
- 2 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 зубчик чеснока
- 12 маслин без косточек
- 1/3 ч. л. тертого мускатного ореха
- 10 г зелени петрушки
- соль
- молотый черный перец



На 2-3 порции



60 мин

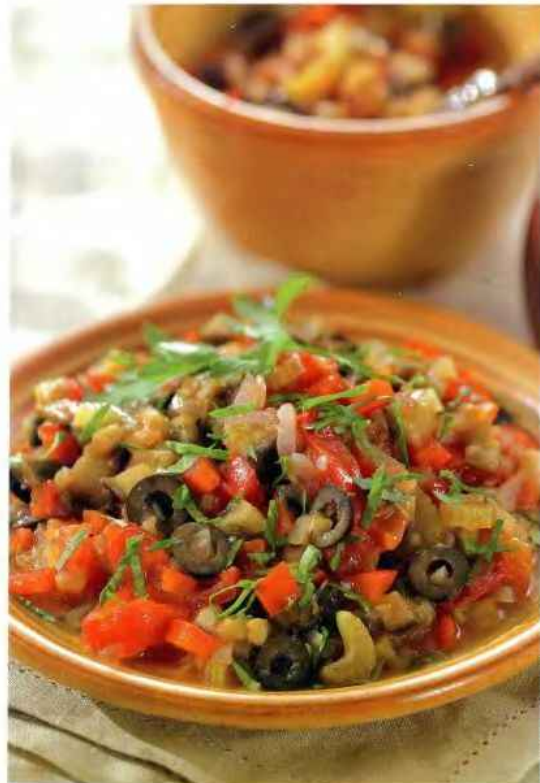


280 ккал

### Приготовление:

- 1** Баклажан вымыть, разрезать пополам, посыпать солью и оставить на 30 мин. Затем промыть, обсушить и нарезать кубиками.
- 2** Лук очистить и мелко порубить. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, вырезать плодоножку с семенами, мякоть нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, обсушить и нарезать ломтиками.
- 3** В сотейнике разогреть оливковое масло, выложить баклажаны и жарить 7 мин. Добавить лук, жарить еще 3 мин. Положить слад-

- кий перец и сельдерей, уменьшить огонь и жарить 7 мин. Посолить и поперчить по вкусу.
- 4** Помидоры нарезать дольками, положить к овощам, добавить уксус, сахар и тушить 7 мин. Чеснок очистить, измельчить, положить в сотейник с овощами. Тушить 2 мин. Маслины нарезать колечками, добавить к овощам вместе с мускатным орехом, довести до кипения и снять с огня.
  - 5** Готовое блюдо подать на стол, посыпав рубленой зеленью.



## Тушеные бобы

С луком и свежей зеленью

**Понадобится:**

- 200 г бобов
- 100 мл растительного масла
- 4 луковицы
- 3 ст. л. томата-пасты
- 5 зубчиков чеснока
- 2 лавровых листа
- пучок укропа
- соль
- молотый черный перец



На 2 порции



140 мин



310 ккал

### Приготовление:

**1** Бобы замочить на ночь в теплой воде. Утром воду слить. Бобы залить свежей водой и варить 2 ч, дважды меняя воду. Бобы откинуть на дуршлаг.

**2** Лук очистить, нарезать и пассеровать на растительном масле.

Добавить томат-пасту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать и жарить 2 мин.

**3** Бобы выложить в сотейник. Залить полученным соусом, добавить лавровый лист, перемешать и тушить 5 мин.



## Рагу с грибами и тыквой

Вместо огурца можно взять яблоко

### Понадобится:

- 200 г грибов
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- кусочек корня сельдерея или петрушки
- 200 г мякоти тыквы
- 2–3 клубня картофеля
- 1 огурец
- 2 помидора черри
- соль
- молотый черный перец
- постный майонез



На 2 порции



60 мин



270 ккал

### Приготовление:

**1** Грибы подготовить. Луквицу, корень сельдерея (или петрушки) очистить и нарезать кубиками.

**2** Все выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить 7–10 мин. Тыкву и картофель очистить, нарезать кубиками (из тыквы с помощью формочек для печенья можно вырезать цветочки и другие фигурки) и варить

в 1 л воды 10–15 мин. Помидоры разрезать пополам, огурец очистить, тонко нарезать и добавить вместе с грибами в кастрюлю с тыквой и картофелем. Посолить, поперчить и оставить на маленьком огне еще на 15 мин.

**3** Рагу разложить по тарелкам. Постный майонез подать в соуснике отдельно.



фото: О. Курава

## Фаршированные баклажаны С кедровыми орешками

**Понадобится:**

- 2 баклажана
- 2 ст. л. лимонного сока
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 красные луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 5 помидоров
- 50 г разной зелени
- 250 г риса
- 2 ст. л. растительного масла
- 50 г очищенных кедровых орешков
- соль
- молотый черный перец



На 4 порции



65 мин.



330 ккал

### Приготовление:

**1** Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам и вынуть часть мякоти. В лимонный сок добавить 3 ст. л. оливкового масла и смазать баклажаны. Посолить и поперчить. Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить в 1 ст. л. оливкового масла.

**2** Помидоры залить кипятком на 30 с, снять кожицу, удалить семена. Мякоть мелко нарезать и добавить к луку, немного потушить и приправить. Дать немного остыть

и смешать с рубленой зеленью. Баклажаны наполнить начинкой, выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке 35 мин при 180 °С. Рис отварить и вместе с орешками обжарить на растительном масле. Посолить и поперчить.

**3** Запеченные баклажаны можно украсить веточками зелени и жареными кружочками цуккини. Подавать с рисом и орешками.



фото: О. Кулигина



## Фаршированный картофель

С рисом и луком

### Понадобится:

- 8 больших клубней картофеля
- 3 луковицы
- 1 стакан риса
- 2 ст. л. томата-пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- пучок укропа
- соль
- молотый черный перец



На 8 порций



70 мин



325а ккал

### Приготовление:

**1** Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в сотейнике на растительном масле. Добавить хорошо промытый рис, томить до желтения риса. Залить 4 стаканами воды и варить на среднем огне до готовности. Воду слить.

**2** Картофель очистить, разрезать пополам. Из каждой половинки вырезать середину, оставив стенки толщиной 1,5–2 см.

**3** К рису с луком добавить рубленый укроп, посолить, поперчить и перемешать.

**4** Половинки картофеля нафаршировать рисовой смесью. Выложить в сотейник, залить 1 стаканом воды. Запекать 30 мин в духовке при 180 °С.

**5** Добавить томат-пасту, разбавленную 1 стаканом воды, и запекать еще 10 мин.



фото М. Никитина

## Фаршированный перец

С грибами и чесноком

**Понадобится:**

- 4 стручка сладкого перца разных цветов
- 400 г белого хлеба
- 4 ст. л. растительного масла
- укроп
- 1 зубчик чеснока
- 200 мл овощного бульона
- 1/3 ч. л. тертого мускатного ореха
- соль
- молотый красный перец



На 2-4 порции



75 мин



310 ккал

### Приготовление:

- 1** Сладкий перец вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Хлеб нарезать кубиками и обжарить на 2 ст. л. растительного масла. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Укроп вымыть, обсушить и порубить. Грибы отварить и мелко нарезать.
- 2** Грибы обжарить на 1 ст. л. растительного масла. Добавить лук, чеснок, перемешать и жарить 5 мин.
- 3** Грибную смесь соединить с кубиками хлеба, рубленым укропом, посолить, приправить перцем, мускатным орехом и перемешать.
- 4** Наполнить стручки перца начинкой, выложить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть маслом, накрыть верхушками, влить в форму бульон.
- 5** Запекать 40 мин в предварительно нагретой до 180 °С духовке.



## Рагу на пару

Просто и полезно

**Понадобится:**

- 0,5 кг картофеля
- 1 морковь
- 1/2 маленькой тыквы
- 2 луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 стручок красного сладкого перца
- зелень петрушки и укропа
- соль



На 4-5 порций



65 мин



285 ккал

### Приготовление:

**1** Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Стручок перца вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать. Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать кубиками.

**2** Подготовленные овощи слоями выложить в пароварку: картофель, лук, морковь, тыква, сладкий

перец. Готовить 40 мин. Овощи выложить в большую кастрюлю, полить растительным маслом, посолить, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и несколько раз встряхнуть.

**3** Рагу выложить на тарелки и украсить рубленой зеленью.



Фото: Д. Королько, С. Ивнев, Ю. Епанкин/Фотобанк

## Тушеная капуста С грибами и соленым огурцом

**Понадобится:**

- 500 г грибов
- 1 кг капусты
- 1 соленый огурец
- 1 луковица
- 2 ст. л. томата-пасты
- 1–2 ч. л. сахара
- 1 ч. л. уксуса
- 1 лавровый лист
- растительное масло
- 1 ч. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. маслин без косточек
- 1 лимон
- соль
- молотый черный перец



На 5–8 порций



90 мин



330 ккал

### Приготовление:

**1** Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить 1 ч. За 15 мин до готовности добавить томат-пасту, нарезанный ломтиками огурец, сахар, соль, перец и лавровый лист.

**2** Грибы около 10–15 мин отваривать в кипящей воде. Слить, нарезать ломтиками, обжарить в масле

и сложить в миску. В этом же масле спассеровать лук и подмешать к грибам. Приправить по вкусу.

**3** Половину капусты уложить в сковороду, сверху выложить грибы и слой капусты. Посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 10–15 мин при 180 °С.

**4** Украсить блюдо маслинами и дольками лимона.



## ВТОРЫЕ БЛЮДА

## Грибы в томатном соусе

Можно взять свежие грибы, например шампиньоны

## Понадобится:

- 500 г консервированных грибов
- 4 ст. л. томата-пасты
- 1 ч. л. молотого красного перца
- 2 зубчика чеснока
- лавровый лист
- зелень петрушки
- соль
- молотый черный перец



На 4-6 порций



45 мин



310 ккал

## Приготовление:

**1** Томат-пасту развести в кастрюле небольшим количеством воды, добавить красный и черный молотый перец, измельченный чеснок, лавровый лист и соль.

**2** Варить на слабом огне в течение 20–25 мин, время от времени помешивая деревянной ложкой.

Консервированные грибы откинуть на дуршлаг и слить маринад.

**3** Грибы нарезать тонкими ломтиками и добавить в получившийся соус, перемешать и тушить без крышки 5 мин.

**4** Посыпать рубленой петрушкой и хорошо перемешать.



Фото: И. Николаев

## Фаршированный лук-порей

С рисом и маслинами

### Понадобится:

- 1,5 кг лука-порея
- 300 г риса
- 200 г маслин
- 1 луковица
- 1 ст. л. муки
- 3 ст. л. томата-пасты
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



На 6–8 порций



60 мин



325 ккал

### Приготовление:

**1** Лук-порей вымыть, очистить и нарезать брусочками длиной 5–6 см. Вынуть сердцевину (получаются “трубочки”). Сердцевину нарезать и обжарить на растительном масле.

**2** Добавить промытый рис, залить небольшим количеством воды и тушить 15 мин. Посолить, поперчить

и перемешать. Нафаршировать “трубочки” рисовой начинкой и выложить их в кастрюлю. Добавить муку, разведенную томатом-пастой с водой.

**3** Маслины нарезать колечками, добавить в соус и перемешать.

**4** “Трубочки” залить соусом. Запекать 20 мин в духовке при 180 °С.



## Овощная запеканка

С морковью, рисом и грибами

**Понадобится:**

- 1 кг моркови
- 300 г консервированных шампиньонов
- 100 мл растительного масла
- 2 луковицы
- 300 г риса
- 50 г панировочных сухарей
- по 1 пучку зелени петрушки и укропа
- соль
- молотый черный перец



На 6–8 порции



70 мин



350 ккал

### Приготовление:

**1** Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить в подсоленной воде до готовности. Отвар не выливать.

**2** Консервированные грибы промыть, нарезать, добавить к луку, перемешать и тушить 10 мин. Всыпать промытый рис, влить 200 мл воды, посолить, поперчить

и варить, помешивая, до готовности риса. Отвар слить. Рис, лук и грибы немного развести морковным отваром.

**3** Противень посыпать панировочными сухарями. Выложить половину моркови, затем — рис. Покрыть оставшейся морковью.

**4** Запекать 30 мин в духовке при 180–200 °С. Украсить зеленью и подать на стол.



фото: М. Николаев

## Рагу в томатном соусе

С грибами, фасолью и горошком

### Понадобится:

- 2 клубня картофеля
- 1 луковица
- 2 моркови
- 0,5 корня сельдерея
- 200 г замороженной стручковой фасоли
- 200 г замороженного зеленого горошка
- 200 г замороженной цветной капусты
- 3 стручка сладкого перца
- листья белокочанной капусты
- 250 г грибов
- 200 г оливок
- 1 стакан томата-пасты
- пучок укропа
- пучок зелени петрушки
- соль
- молотый черный перец



На 4–6 порций



90 мин

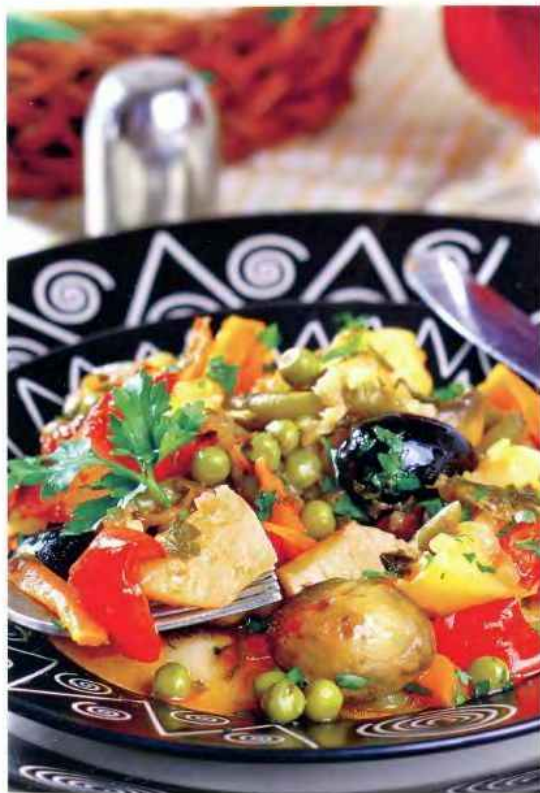


320 ккал

### Приготовление:

**1** Овощи вымыть, лук нарезать кольцами, перец, картофель и грибы — кубиками, стручковую фасоль — кусочками, морковь и корень сельдерея — кружочками. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить. Лук спассеровать на растительном масле. Овощи, грибы и зелень выложить в кастрю-

лю и залить стаканом воды. Посолить и поперчить. Сверху выложить листья капусты.  
**2** Запекать 45–50 мин в духовке при 180 °С.  
**3** За 15 мин до готовности блюда добавить томат-пасту, разведенную в небольшом количестве воды, и консервированные оливки.





## Тушеная тыква С грибами и луком

**Понадобится:**

- 500 г мякоти тыквы
- 400 г свежих или замороженных грибов
- 2 моркови
- 1 луковича
- растительное масло
- 2 ст. л. тыквенных семечек
- зелень
- соль
- молотый черный перец



На 4-5 порций



70 мин

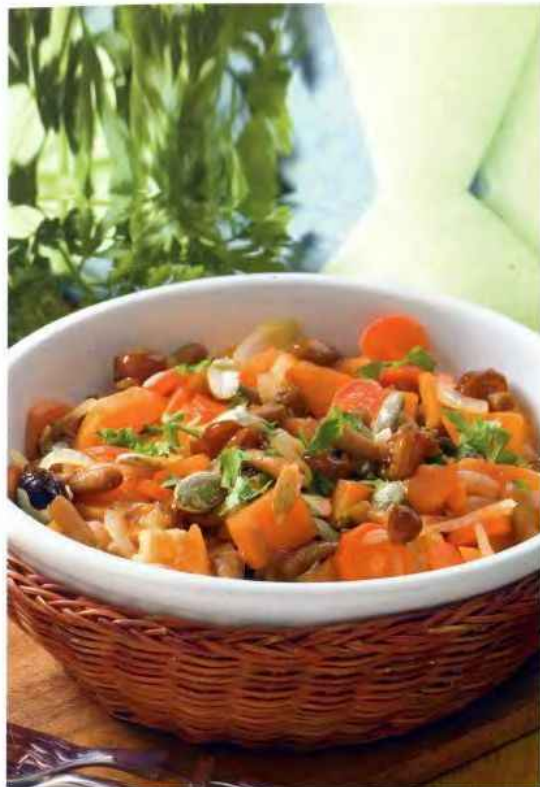


325 ккал

### Приготовление:

**1** Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь слегка обжарить на растительном масле. Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, бульон не выливать.  
**2** В сковороду к моркови добавить лук, перемешать, жарить 5 мин. Мякоть тыквы нарезать кубиками

и выложить в сковороду к овощам, перемешать и жарить 10 мин.  
**3** Добавить грибы, посолить, поперчить, влить 100 мл грибного бульона. Тушить под крышкой 15 мин.  
**4** Тыквенные семечки немного обжарить на сухой сковороде. Зелень порубить. Готовое блюдо посыпать зеленью и семечками.



## Рыбная запеканка

С грибами и помидорами

### Понадобится:

- 1 кг хека
- 400 г консервированных грибов
- 1 луковица
- 4 консервированных помидора
- 1 ст. л. горчицы
- 250 г тофу
- 1 пучок зелени петрушки
- растительное масло
- соль
- молотый черный перец



На 4–6 порции



70 мин



355 ккал

### Приготовление:

- 1** Рыбу очистить и нарезать небольшими кусочками. Затем отварить в подсоленной воде.
- 2** Грибы откинуть на дуршлаг, маринад слить, грибы промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.
- 3** Репчатый лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на 4 ст. л. растительного масла, выложить обжаренные грибы, перемешать и тушить еще 5 мин.
- 4** Добавить горчицу, рубленую зелень петрушки, соль, черный молотый перец и все перемешать.
- 5** На смазанный маслом противень выложить половину рыбы, на нее — половину грибной смеси и оставшуюся рыбу. Верхний слой — остальная грибная смесь. Тофу размять.
- 6** Положить дольки помидоров, посыпать тофу. Запекать 30 мин в духовке при 180–200 °С.



## Фруктовый салат

С черносливом, финиками и миндалем

**Понадобится:**

- 150 г чернослива без косточек
- 250 мл черного чая
- 150 г сушеных фиников
- 150 г инжира
- 2 яблока
- сок 2 лимонов
- сок 1 апельсина
- 2 ст. л. десертного вина
- 2 ст. л. сахара
- 150 г миндаля



На 2-3 порции



50 мин



440 ккал

### Приготовление:

**1** Чернослив вымыть холодной водой, залить горячим чаем, добавить 1 ст. л. десертного вина и оставить на ночь, чтобы ягоды стали мягкими. Яблоки вымыть, обсушить, нарезать каждое на 4 части, удалить сердцевину с семенами и нарезать ломтиками или дольками.

**2** Финики срезать с косточек, инжир нарезать небольшими кусочка-

ми. Все фрукты соединить и перемешать.

**3** Смешать лимонный и апельсиновый соки, добавить оставшееся вино и сахар. Залить фрукты и поставить на 5 ч в холодильник. Миндаль обжарить на сковороде без масла.

**4** Разложить салат по вазочкам и посыпать миндалем.



## Пахлава

Тает во рту

## Понадобится:

Для начинки:

- 500 г рубленых грецких орехов
- 1 ст. л. корицы

Для теста:

- 3–4 стакана муки
- 1,5 стакана воды
- 3 ст. л. растительного масла
- щепотка соли

- растительное масло для выпекания
- Для сиропа:
- 400 г сахара
- 2 стакана воды
- 200 г меда
- 1 ст. л. рома • 1 ст. л. коньяка
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. тертой лимонной цедры



На 8–10 порций



90 мин



520 ккал

## Приготовление:

**1 Замесить тесто.** Муку просеять, соединить с теплой водой, растительным маслом и солью, хорошо перемешать и убрать в теплое место.

**2 Сварить сироп.** Сахар залить водой, добавить мед, ром, коньяк, цедру и сок лимона, перемешать и варить, помешивая, на маленьком огне до загустения.

**3 Приготовить начинку.** Рубленые орехи обжарить на сухой сковороде и перемешать с корицей.

**4 Тесто** разделить на 9 частей, раскатать пласты. Три пласта смазать растительным маслом и выложить один на другой на противень. Посыпать половиной ореховой смеси. Накрывать тремя смазанными маслом пластами, посыпать оставшейся ореховой смесью. Накрывать последними смазанными пластами. Нарезать небольшими ромбами. Выпекать 45–50 мин в духовке при 180–200 °С. Залить горячим сиропом и дать остыть.



## Яблочный пирог

С грецкими орехами

### Понадобится:

Для теста:

- 9 ст. л. растительного масла
- 10 ст. л. воды
- 14 ст. л. муки
- соль на кончике ножа

Для начинки:

- 1 кг яблок
- 100 г грецких орехов
- корица
- сахар по вкусу
- сахарная пудра для посыпки



На 6-8 порций



70 мин



380 ккал

### Приготовление:

- 1 Замесить тесто.** Муку, 7 ст. л. растительного масла, воду, соль соединить и хорошо перемешать.
- 2 Тесто раскатать в пласт,** промазать 2 ст. л. растительного масла, свернуть рулетом и оставить на 30 мин.
- 3 Приготовить начинку.** Яблоки очистить и натереть на мелкой терке, сок отжать. Добавить корицу,

сахар, рубленые орехи и хорошо перемешать. Тесто разрезать на 2 части и развернуть. На один пласт выложить начинку, накрыть другим пластом. Снова свернуть в рулет.

- 4 Выпекать 45 мин** в духовке при 180 °С. Охладить, посыпать сахарной пудрой, нарезать порционными кусочками.



## Пирожное с глазурью

И фруктовым джемом

### Понадобится:

Для теста:

- 2 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 100 г изюма
- 1 стакан воды
- 4 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. фруктового джема
- 1 пакетик разрыхлителя

- 1 пакетик ванильного сахара
- растительное масло, мука для выпекания

Для глазури и украшения:

- 6 ст. л. сахара
- 4 ст. л. воды
- 2 ст. л. порошка какао
- 1 ст. л. растительного масла
- 200 г грецких орехов



На 6–8 порций



60 мин



450 ккал

### Приготовление:

**1 Замесить тесто.** Изюм вымыть и замочить в горячей воде на 20 мин, затем отжать. Сахар соединить с водой, добавить растительное масло, изюм, джем, муку, разрыхлитель, ванильный сахар. Все хорошо перемешать.

**2 Тесто** переложить на смазанный маслом и посыпанный мукой глубокий противень.

**3 Выпекать** 30–35 мин в духовке при 180–200 °С.

**4 Сварить глазурь.** Сахар, воду, порошок какао, растительное масло соединить и довести до кипения. Снять с плиты, довести до кипения еще 2 раза.

**5 Кож** остудить, разрезать на порции и залить горячей глазурью. Украсить рублеными орехами.



фото: М. Невостнов

## Десерт из тыквы С орешками кешью

**Понадобится:**

- 500 г мякоти тыквы
- 100 г орехов кешью
- 1 лимон
- 1 ст. л. жидкого меда



На 2 порции



40 мин



380 ккал

### Приготовление:

- 1** Мякоть тыквы ополоснуть в холодной воде, обсушить бумажным полотенцем и натереть на крупной терке (можно нашинковать тонкой соломкой).
- 2** Лимон обдать горячей водой, снять теркой тонкий слой цедры, разрезать лимон пополам и выжать сок. При желании орехи порубить.
- 3** Тыкву выложить в миску, смешать с орехами и лимонной цедрой.
- 4** В лимонном соке размешать мед (при необходимости загустевший мед нагреть на водяной бане).
- 5** Десерт выложить в стаканы или креманки и полить медом с лимонным соком. Можно украсить ломтиками лимона.



фото: Д. Кузнецов

## Ореховое пирожное

С лимонным вкусом и ароматом

## Понадобится:

Для теста:

- 1 кг муки
- 0,5 л растительного масла
- 1 стакан минеральной воды
- 1 пакетик сухих дрожжей
- 2 ч. л. уксуса
- 1 стакан сахара

- 1 пакетик ванильного сахара
- тертая цедра одного лимона
- растительное масло и мука для выпекания

Для начинки и посыпки:

- 400 г джема
- 200 г молотых орехов



На 10–12 порций



160 мин.



370 ккал

## Приготовление:

**1 Замесить тесто.** Дрожжи растворить в стакане теплой воды, соединить с мукой, уксусом, сахаром, ванильным сахаром, тертой цедрой лимона. Помешивая, добавить минеральную воду и растительное масло.

**2 Тесто убрать на 2–2,5 ч в холодильник.**

**3 Сделать начинку.** Джем соединить с орехами и перемешать.

**4 Тесто разделить на 2 части, раскатать пласты. Один пласт выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный мукой противень. Равномерно выложить начинку, накрыть вторым пластом теста.**

**5 Выпекать 40 мин в духовке при 190–200 °С.**

**6 Остудить, нарезать порциями и украсить по желанию.**





## Пирожное "Сладость"

С корицей и кокосовой стружкой

### Понадобится:

Для теста:

- 1 стакан воды
- 1 стакан сахара
- 1 стакан растительного масла
- 2 стакана муки
- 4 ст. л. джема
- 1 ч. л. разрыхлителя

- 1 стакан молотых грецких орехов
  - корица по вкусу
  - растительное масло для выпекания
- Для украшения:
- разноцветная кокосовая стружка
  - фруктовый джем



На 6–8 порций



70 мин



350 ккал

### Приготовление:

- 1** Замесить тесто. Воду, сахар, джем, муку, растительное масло, корицу, разрыхлитель и грецкие орехи соединить и тщательно перемешать до однородной массы.
- 2** Тесто раскатать в пласт и выложить на смазанный маслом и посы-

- ланный мукой противень. Выпекать 45–50 мин в духовке при 180 °С.
- 3** Корж остудить, нарезать порционными кусочками.
- 4** Каждый кусочек смазать джемом и украсить разноцветной кокосовой стружкой.



## ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат из капусты с орешками.....	4
Закусочный торт со шпинатом.....	6
Рататуй с хрустящими тостами.....	8
Фаршированный картофель.....	10
Рулет с опятами.....	12
Овощной салат с орехами.....	14
Салат с ореховым соусом.....	16
Салат из тушеных овощей.....	18
Салат из вареной капусты.....	20
Пицца с кочаным салатом.....	22
Картофельный салат.....	24
Салат из копченой рыбы.....	26
Теплый овощной салат.....	28
Салат "Нежный".....	30
Салат "Средиземноморский".....	32
Салат "Радуга".....	34
Салат с грецкими.....	36
Свекольно-грибная икра.....	38

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Томатный суп с рисом.....	40
Суп из лука-порея.....	42
Суп по-крестьянски.....	44
Суп с маринованным перцем.....	46
Суп из брюссельской капусты.....	48
Морковный суп.....	50
Суп-пюре из чечевицы.....	52
Луковый суп с семечками.....	54
Суп с фасолью и орехами.....	56
Суп "Восточный".....	58
Уха со сладким перцем.....	60
Чечевичный суп.....	62

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

Овощное рагу с цуккини.....	64
Фаршированный карп.....	66
Запеченные овощи.....	68
Постные голубцы.....	70
Тушеные овощи.....	72

Тушеные бобы.....	74
Рагу с грибами и тыквой.....	76
Фаршированные баклажаны.....	78
Фаршированный перец.....	80
Фаршированный картофель.....	82
Рагу на пару.....	84
Тушеная капуста.....	86
Грибы в томатном соусе.....	88
Фаршированный лук-порей.....	90
Овощная запеканка.....	92
Рагу в томатном соусе.....	94
Тушеная тыква.....	96
Рыбная запеканка.....	98

## НА ДЕСЕРТ

Фруктовый салат.....	100
Пахлава.....	102
Яблочный пирог.....	104
Пирожное с глазурью.....	106
Десерт из тыквы.....	108
Ореховое пирожное.....	110
Пирожное "Сладость".....	112

## ЛЮБИМО ГОТОВИТЬ

## Постные блюда

Люблю готовить  
Сборник рецептов

**Главный редактор:** Вера Трубикина  
**Издатель:** Елена Филиппова  
**Издательский адрес:** Анна Куринова  
**Руководитель отдела:** Анна Анна Мастер  
**Адрес редакции:** Россия, 107018, г. Москва,  
 ул. Пискаревский д. 2, стр. 4  
 Телефон: (495) 797-45-60 (дн. 23-28)  
 E-mail: [info@postnye.ru](mailto:info@postnye.ru)  
**Издательство:** «Постные Блюда»  
**Адрес и почтовый индекс:** 127018, г. Москва,  
 ул. Пискаревский д. 2, стр. 4  
[www.postnye.ru](http://www.postnye.ru)

**Редакционная рассылка:** WMA Project  
 Телефон: (495) 797-45-60 (дн. 35-01),  
 факс: (495) 795-51-72  
**Депозитное удостоверение:** Свидетельство  
 № 0101/0010000  
**Свидетельство об регистрации:** Министр Тел.  
 0509-0000000, тел. +495 (495) 015-53-22  
**Издательство:** Елена Филиппова  
 www.postnye.ru  
**Копирование на других ресурсах:** Евгений  
 Макаревич, ул. Пискаревский д. 2, стр. 4 (495)  
 797-45-60 (дн. 32-80)

**Федеральное распространение:** тел. +495 797-45-60  
 сайт: <http://33-331.net/index.php>  
**Специальное распространение:** в федеральном  
 издательском центре «Сфера» (Москва)  
 Федеральное распространение: Москва, издательство  
 «Сфера»  
 Свидетельство о регистрации: ИЛ № 0527,  
 33/790 от 02.11.2009 г.  
 Распространение на территории за пределами  
 нашей страны: нет

## Распространение и реклама в других странах:

**Бразилия:**  
 SP/117-PM Info - г. Манаус  
 тел. +55 (11) 237-50-75, 207-92-74, 207-00-69  
 0509-0000000 - г. Манаус,  
 тел. +55 (11) 239-82-66, 295-82-41, 299-82-02

**Израиль:**  
 0505-0000000, Avramot, 4, 04215 Lodz  
 0509-0000000 или [www.0509-0000000](http://www.0509-0000000)  
 Тел. +972 (34) 69700-00, факс: +972 (34) 69700-10

**Украина:**  
 201 "Будни-Воскресения"  
 Харьков, 01023, г. Киев, ул. Владимирская,  
 д. 101, стр. 2  
 Тел. +38 (044) 84-87-20  
 E-mail: [info@postnye.ru](mailto:info@postnye.ru), тел. +38 (044) 400-83-84  
**Секретариат:** ул. д. 101, Харьков  
 E-mail: [info@postnye.ru](mailto:info@postnye.ru), тел. +38 (044) 400-83-84  
 E-mail: [info@postnye.ru](mailto:info@postnye.ru), тел. +38 (044) 400-83-84

**Казахстан:**  
 ТОО «СТ-Будни-Воскресения»  
 Республика Казахстан, 050001, г. Алматы,  
 ул. Жетісай, д. 37А, офис 303  
**Сфера распространения:** тел. +7 (727) 276-35-75  
 E-mail: [info@postnye.ru](mailto:info@postnye.ru)  
 тел. +7 (727) 276-20-21, 278-15-42

**Специальное распространение:** 010000, г. Астана,  
 ул. Кривоносова, д. 271, тел. +7 (7172) 38-03-88

**Издательство:** ООО «Постные Блюда»  
 Московское отделение, д. 4, ТРЦ МАИ, этаж 5,  
 дата выхода в свет: 18.02.2011  
 Тираж: 10 000 экз. Цена свободная

