



УДК 641.56
ББК 36.996
Р28

Перевод с сербского *Светланы Ивановой*

Дизайн оформления *Галины Булгаковой*

Рашич, Атанасия.
Р28 Поваренная книга постной кухни: через пост к здоровью / Атанасия Рашич ; [пер. с серб. С. Ивановой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-699-84366-4

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия (Сербия), которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они, в частности, предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку представляет разнообразные пищевые продукты и блюда, которые оказывают положительное воздействие на общее состояние организма. И из огромного количества имеющихся продуктов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-84366-4

© Текст, Матушка Атанасия Рашич, 2015
© Перевод. С.Иванова, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016





ОТ АВТОРА

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия, которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они в частности предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку здесь представлены не только рецепты блюд из самых разных пищевых продуктов, но и сведения о положительном воздействии, которое они оказывают на состояние организма в целом. В то же время все представленные блюда соответствуют сербской традиции. И из огромного количества имеющихся рецептов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

Монахиня Атанасия (Рашич)





Многие постятся телом, но не постятся душой.

Многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов — и какая им от того польза?

Многие постятся через день, два и более, но от гнева, злопамятства и мщения поститься не хотят.

Многие воздерживаются от вина, мяса, рыбы, но языком своим людей, подобных себе, кусают — и какая им от того польза?

Некоторые часто не касаются руками пищи, но стирают их на мздоимство, хищение и грабеж чужого добра — и какая им от того польза?

Истинный и прямой пост — воздержание от всякого зла. Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда. Как налагаешь пост на чрево свое, так наложи на злые мысли свои и прихоти.

Да постится ум твой от суетных помышлений.

Да постится память от злопамятства.

Да постится воля твоя от злого хотения.

Да постятся очи твои от худого видения: «Отврати очи твои, чтобы не видеть суеты» (Пс 118:37).

Да постятся уши твои от скверных песен и шептаний клеветнических.

Да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия и всякого праздного и гнилого слова.

Да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра.

Да постятся ноги твои от хождения на злое дело. «Уклонись от зла и сотвори благо» (Пс 33:15; 1 Петр 3:11).

Вот христианский пост, которого Бог от нас требует. Покайся, и, воздерживаясь от всякого злого слова, дела и помышления, учись всякой добродетели, и будешь всегда перед Богом поститься.

Св. Тихон Задонский



РЕЧЬ К БРАТИИ ПО ПРИОБЩЕНИИ СВЯТЫМ ХРИСТОВЫМ ТАЙНАМ

Возлюбленные во Христе братия! Ныне раздается в сердцах ваших утешительный глас воплотившегося Бога Слова: Ядый Мою Плоть и пияй Мою Кровь во Мне пребывает, и Аз в нем. Ныне вы ощущаете исполнение этого гласа на самом деле! Поймите славу вашу, вникните в настоящее достоинство таинства; каждый из вас — сосуд Божественного таинства; каждый из вас — храм, в котором Сын Божий с предвечным Отцом Своим и поклоняемым Духом таинственно и вместе существенно обитает. Уже теперь вы не свои: вы — Божии. Вы куплены Богом ценою Крови Сына Его. Не можете принадлежать ярму чуждому! Если кто из вас доселе был темный грешник, тот отныне соделался праведником правдою Сына Божия.

Эта слава ваша, это богатство ваше, эта праведность ваша неужели пребудут в вас только до того времени, доколе вы во храме, или кратчайшее время по исшествии из храма? Неужели вы опять предадитесь в работу тлению? Неужели Иисус, вошедший Святыми Тайнами в сердца ваши, принужден будет уклониться из них по причине множества помышлений, намерений, слов, дел греховных, которые вы допустите себе? Нет! Да не совершится эта горестная измена Спасителю, это предательство Спасителя! Пребудьте храмом Божиим, служите вселившемуся в вас Господу тщательным исполнением Его святых заповедей — и Он пребудет в вас: Он сохранит вас на пути земной жизни от всякого преткновения, введет вас безмятежною и нестрашною смертью в пристанище блаженной вечности. Аминь.

*Святитель Игнатий Брянчанинов
Речь сказана в Сергиевой пустыни, в церкви
преподобного Сергия, в субботу первой недели Великого поста, 1840 года.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*



МОЛИТВА ГОСПОДНЯ

*ОТЧЕ НАШ, иже еси на небесех!
Да святится имя Твое, да приидет Царствие
Твое,
Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.
Хлеб наш насущный даждь нам днесь;*

*И остави нам долги наша, якоже и мы остав-
ляем должником нашим,
И не введи нас во искушение,
Но избави нас от лукавого.*

МОЛИТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

*Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие,
Господь с Тобою: благословенна Ты в женах,*

*и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса ро-
дила еси души наших.*

МОЛИТВА ПОСЛЕ ОБЕДА

*Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насы-
тил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас
и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде*

*учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй
им, прииди к нам и спаси нас.*





Блюда на воде



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ И СОУСЫ

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 250 г красного лука, 1 морковь, 1 сушеный красный перец, 2 ст. ложки муки, молотая сушеная паприка и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения, прокипятите и снова слейте воду. Еще раз залейте фасоль водой, чтобы она ее полностью покрывала, добавьте очищенные и измельченные красный лук и морковь, целую сушеную паприку и варите до готовности фасоли. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте сушеную паприку и соль. Добавьте в готовое блюдо, размешайте, досолите по вкусу и снимите с плиты.

ФАСОЛЬ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г желтой фасоли, 250 г красного лука, 2 лавровых листа, 1 сушеный красный перец, 2 л томатного сока, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Влейте новую воду, доведите до кипения и дайте покипеть несколько минут. Снова слейте воду и залейте новой водой. Добавьте измельченный красный лук, сушеный красный перец и лавровые листья. Варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте очищенный и измельченный чеснок. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте в блюдо. Посолите и перемешайте. Готовьте еще несколько минут и снимите с плиты.

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ ПО-ОСОБОМУ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 500 г красного лука, несколько сушеных стручков жгучего перца, 2 лавровых листа, 1 головка чеснока, молотый черный перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения и дайте немного покипеть. Снова слейте воду, еще раз залейте фасоль водой, добавьте очищенный и измельченный красный лук, лавровые листья и стручки перца, варите до полного приготовления фасоли. Удалите лавровые листья и стручки и превратите содержимое кастрюли в пюре. Добавьте очищенный и измельченный чеснок, приправьте по вкусу перцем и солью.



МОЛОДАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: *1 кг очищенной молодой фасоли, 2,5 л воды, 1 ч. ложка соли, 2 головки красного лука, 2 л томатного сока, 3 зубчика чеснока, мука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду доведите до кипения с солью, добавьте молодую фасоль, очищенный и измельченный красный лук и варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте разведенную в небольшом количестве холодной воды муку (количество определяйте в зависимости от желаемой густоты). Добавьте в блюдо, перемешайте и снимите с огня. Добавьте очищенный и измельченный чеснок.

МОЛОДОЙ ГОРОШЕК

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодого горошка, 2 л воды, 2 головки красного лука, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, мука, специи по вкусу, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный молодой горошек залейте водой, добавьте очищенный и измельченный лук и нарезанную кружками морковь. Варите до размягчения горошка. Добавьте специи, соль, измельченную зелень и муку, предварительно разведенную в небольшом количестве воды (количество муки определяйте в зависимости от желаемой густоты). Снимите с плиты и добавьте очищенный и измельченный чеснок.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

ПРОДУКТЫ: *5–6 больших картофелин, 2 большие головки красного лука, яблочный или винный уксус и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте картофель, залейте водой и отварите до готовности. Очистите картофелины, нарежьте тонкими кружочками. Головки красного лука очистите и нарежьте полукольцами, слегка разомните с солью. Добавьте в теплый картофель, перемешайте. Заправьте по вкусу винным или яблочным уксусом.

ПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

ПРОДУКТЫ: *2 баклажана, мука, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности.



БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ПРОДУКТЫ: 2 маленьких баклажана, 4 зубчика чеснока, 1 стакан томатного сока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности. Поместите на тарелку, посыпьте горячие баклажаны очищенным и мелко нарезанным чесноком, залейте соком и накройте крышкой. Настаивайте 5–7 минут и подавайте в той же посуде.

АЙВАР ИЗ ЗЕЛЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зеленых баклажанов, 1 кг красного лука, 200 г сахара, 300 г хрена, лимонная кислота, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленые баклажаны и красный лук пропустите через мясорубку. Отожмите лишнюю жидкость и тушите до загустения. Добавьте сахар, тертый хрен, а также соль и лимонную кислоту по вкусу.

✿ *Такой айвар можно разложить горячим в стеклянные банки и закупорить. В этом случае он будет храниться до зимы. А можно сразу же его подавать, намазывая на хлеб или в качестве дополнения к печеным болгарским перцам.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 крупные картофелины (200 г), 200 г молотых грецких орехов, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре молотые орехи, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

✿ *Вместо картофеля можно использовать растворимое картофельное пюре. В этом случае процесс приготовления будет совсем быстрым и легким. А если позволяет время, можно добавить в этот паштет и другие заранее приготовленные овощи: вареную морковь, а также вареную или печеную белую тыкву. Бутерброд с таким паштетом рекомендуется посыпать жареными семенами кунжута. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.*



- ✿ *Белую тыкву широко используют для подкрашивания блюд, поскольку ее мякоть имеет яркий желто-оранжевый цвет. Можно заменить ее при необходимости тыквой другого сорта.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

ПРОДУКТЫ: 200 г молотых грецких орехов, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, вода, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соедините молотые орехи, овощную приправу и соль, влейте в смесь немного горячей воды, чтобы получилась густая каша. Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Хорошенько перемешайте.

- ✿ *Этот паштет можно подавать с хлебом или домашними лепешками, добавив листья салата и немного кетчупа. Бутерброд с таким паштетом рекомендуется посыпать жареными семенами кунжута. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.*

ПАШТЕТ ИЗ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 стакана очищенных подсолнечных семечек, 4 картофелины, приправа из сушеных овощей, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, горчица и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, отварите, разомните в пюре с небольшим количеством отвара. Добавьте в горячее пюре перемолотые семена подсолнечника, приправу из сушеных овощей и соль, перемешайте до состояния густой кашицы. Добавьте перец, измельченный чеснок и горчицу. Еще раз перемешайте.

ПАШТЕТ ИЗ ЖАРЕНОГО АРАХИСА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 1 стакан очищенного арахиса, 3 картофелины, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Арахис подрумяньте без соли на противне (если осталась шелуха, удалите), перемелите ядра в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленный арахис, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.



ПАШТЕТ ИЗ ФУНДУКА И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 стакана ядер фундука, 4 картофелины, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи подсушите на противне без масла, переложите в мешок и потрясите, чтобы отошла шелуха. Очищенные ядра перемелите в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленный фундук, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

ПАШТЕТ ИЗ МИНДАЛЯ И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 4 картофелины, 2 стакана ядер миндаля, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Орехи залейте кипятком, варите несколько минут, снимите кожицу. Переложите очищенные ядра на противень, подрумяньте в духовке и перемелите в кофемолке. Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре подготовленные орехи, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

✿ *Такой паштет можно подавать с домашним хлебом. Кроме того, он станет хорошим дополнением к макаронам, отварному картофелю или рису.*

ТОМАТНЫЙ СОУС

ПРОДУКТЫ: 1 л свежего томатного сока, 2 ст. ложки крахмала, сушеный орегано, сахар, жгучий перец, уксус, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отлейте небольшое количество сока и разведите в нем крахмал. Оставшийся сок доведите до кипения, поварите несколько минут и добавьте смесь холодного сока с крахмалом. Еще немного поварите, помешивая. Добавьте по вкусу орегано, соль, сахар, уксус и жгучий перец.

✿ *С томатным соусом обычно подают домашние лепешки. Их пекут из дрожжевого теста (хлебного), которое разделяют на кусочки, тонко раскатывают и выпекают на противне с обеих сторон, а потом поливают соусом. Подают такие лепешки горячими.*



СУПЫ



ПЕРЕЦ В РАССОЛЕ

ПРОДУКТЫ: *вязанка красных сушеных перцев (можно острых), 1 л капустного рассола, кусочки черного хлеба*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перцы подержите на решетке над остывающими углями, чтобы приобрели характерный запах. На этой же решетке поджарьте черный хлеб. Затем мелко раскрошите паприку в капустный рассол (количество раскрошенного перца определяйте по вкусу). Подавайте как суп с кусочками поджаренного хлеба.

✿ *К этому блюду можно подать картофель и мелкий красный лук, испеченные над этими же углями.*

ХОЛОДНЫЙ СУП «ВРЕМЯ ЖАТВЫ»

ПРОДУКТЫ: *1 большой свежий огурец, 1 л холодной воды, красный жгучий перец, 1 головка чеснока, яблочный или винный уксус, соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный чеснок разделите на дольки, потолките в ступке со жгучим перцем. Очистите и мелко нарежьте огурец, добавьте чеснок с перцем. Посолите по вкусу, добавьте воду и немного уксуса. Перемешайте.

✿ *Это блюдо часто является единственным, которое в дни поста позволяют себе с черным хлебом люди, работающие в поле.*

ОВОЩНОЙ СУП С ТОМАТНЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ: *1 картофелина, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 2 л воды, 500 мл томатного сока, 2 ч. ложки сушеной овощной приправы, 1 пучок зелени петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь и лук очистите, у перца удалите сердцевину. Вымойте и мелко порежьте овощи. Залейте водой и варите до готовности. За несколько минут до окончания приготовления посолите по вкусу, приправьте, влейте томатный сок и добавьте мелко нарезанную зелень петрушки.



СУП ИЗ КРАПИВЫ

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодых листьев или верхушек крапивы, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, 2 л воды, 100 мл яблочного или винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья или верхушки крапивы вымойте, порежьте и опустите в кипящую воду. Дайте закипеть и варите несколько минут. Измельчите головку красного лука и очищенный чеснок, добавьте в суп. Посолите, приправьте, влейте уксус. Муку разведите в небольшом количестве холодной воды и добавьте в суп. Хорошо перемешайте. Добавьте измельченную зелень петрушки.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ПРОДУКТЫ: *1 небольшой кочан цветной капусты, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, ½ тертого мускатного ореха, ½ пучка зелени петрушки, 3 ст. ложки муки, яблочный уксус (или лимон) и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделите на соцветия цветную капусту и отварите с приправами и солью до готовности. Муку разведите в небольшом количестве холодной воды и загустите суп. Добавьте по вкусу яблочный уксус или лимон, приправьте тертым мускатным орехом. Зелень петрушки измельчите и добавьте в готовый суп.

СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

ПРОДУКТЫ: *500 г картофеля, 2 головки красного лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки овсяных хлопьев, зелень петрушки, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите картофель, морковь, лук и корень петрушки. Мелко нарежьте, залейте водой и варите до готовности. За несколько минут до конца приготовления посолите и добавьте овсяные хлопья. В готовый суп добавьте измельченную зелень петрушки.





ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПАПРИКАШ

ПРОДУКТЫ: 500 г картофеля, 500 г красного лука, 2 моркови, 4 мясистых красных болгарских перца, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки муки, специи, красная молотая паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, нарежьте кусочками. Залейте водой. Добавьте нарезанную кружками очищенную морковь, измельченный лук и болгарские перцы без семян, мелко нарезанные. Варите до готовности картофеля (проверьте готовность вилкой, следите за тем, чтобы он не переварился). Муку и молотую паприку разведите в небольшом количестве холодной воды и добавьте в блюдо. Приправьте по вкусу специями и солью. Снимите с плиты и добавьте измельченную зелень петрушки.

КАРТОФЕЛЬ С ПЕТРУШКОЙ И ХРЕНОМ

ПРОДУКТЫ: 2 кг картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, томатный сок и тертый хрен по вкусу, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель очистите, нарежьте на кусочки, покройте водой, посолите, приправьте. Варите на слабом огне до готовности. Перемешайте готовый картофель с мелко нарезанной петрушкой. Подавайте с томатным соком и тертым хреном.

ОВОЩИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г картофеля, 300 г моркови, 1 корень сельдерея, 500 г цветной капусты, 2 ст. ложки приправы из сушеных овощей, 4 ст. ложки муки, 500 мл томатного сока, 3 зубчика чеснока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и морковь очистите и нарежьте соломкой. Корень сельдерея очистите и разрежьте на четвертинки. Разберите на соцветия капусту. Залейте водой, чтобы она покрыла овощи, варите до готовности. Незадолго до окончания варки добавьте соль и приправу. Переложите овощи в глубокую миску. Муку разведите в томатном соке и добавьте немного отвара, оставшегося от варки овощей. Поставьте на огонь и варите, помешивая, пока соус не достигнет желаемой густоты. Посолите, добавьте мелко нарезанный чеснок. Залейте полученным соусом вареные овощи и подавайте на стол в той же посуде.



ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

ПРОДУКТЫ: 200 г картофеля, 200 г моркови, 200 г баклажанов, 200 г корня сельдерея, 4 мясистых болгарских перца, 2 крупных помидора, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны очистите, вымочите 15 минут в соленой воде, слейте воду. Картофель, морковь и сельдерей также очистите, мелко нарежьте вместе с баклажанами. Залейте водой, чтобы она лишь покрыла овощи. Добавьте нарезанные дольками помидоры и нарезанные болгарские перцы без семян. Посолите по вкусу, добавьте приправу. Варите на слабом огне до готовности. Готовые овощи снимите с огня и разомните в пюре.

ПАПРИКАШ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки манной крупы, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, красный жгучий перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте и почистите грибы, картофель, лук и морковь. Все очень мелко нарежьте, залейте водой так, чтобы она лишь покрывала содержимое кастрюли, и варите на слабом огне около 20 минут. Добавьте приправу, черный и красный перец и манную крупу. Варите еще 3 минуты. Посолите по вкусу, добавьте измельченную зелень петрушки, хорошенько перемешайте.

ГУЛЯШ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ: 500 г свежих грибов, 500 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 морковь, 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 1 жгучий красный перец, 1 пучок зелени петрушки, приправа из сушеных овощей, черный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистите грибы, картофель, лук и морковь. Мелко нарежьте. Добавьте мелко нарезанные помидоры и очищенные от семян и нарезанные болгарские перцы. Залейте водой и готовьте на слабом огне около 20 минут. Добавьте приправу из сушеных овощей, измельченный стручок красного перца, черный перец. Посолите по вкусу. Добавьте измельченную зелень петрушки, перемешайте.

РИС С КРАПИВОЙ

ПРОДУКТЫ: 250 г риса, 250 г листьев молодой крапивы, 1 пучок зелени молодого лука, 2 ч. ложки приправы из сушеных овощей, 1 пучок зелени петрушки, соль