

УДК 641.55  
ББК 36.997  
М75

Серийное оформление *Г. Булгаковой*

**Молоховец, Елена Ивановна.**

М75 Постный стол. Салаты. Супы. Рыба. Соусы. Сладкие блюда / Е. Молоховец. — Москва : Эксмо, 2019. — 48 с. : ил. — (Елена Молоховец. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-04-098968-3

Время Поста — одно из самых хороших времен года. В нем мы можем себе позволить сдерживать наши бесконечные желания и страсти. Особенно в еде. Елена Молоховец предлагает рецепты постных блюд, которые разнообразны и вкусны, но в то же время просты и полезны. В книге собраны салаты и закуски, супы, блюда из рыбы, соусы и десерты.

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-098968-3**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЕЛЕНА МОЛОХОВЕЦ. ИЗБРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

**Молоховец Елена Ивановна**

**ПОСТНЫЙ СТОЛ**

**Салаты. Супы. Рыба. Соусы. Сладкие блюда**

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Компьютерная верстка *С. Чорныйкий*. Корректор *И. Федорова*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Iraida Bearlala / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, Aleksei Isachenko, AlenaKogotkova, Angorius, apolonia, bonchan, Diana Taliun, Evgeniy, Kidsasarin bounrom, MariaKovaleva, minadezhda, monticello, MShev, Natalia Mylova, Nikitin Victor, ninikas, onair, Perednianskina, picturepartners, Sentelia, Tamara Kulikova, Tetiana Liubarska, Valery121283, vkuslandia, vubaz, wavebreakmedia, YaJurka / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayar belgisi: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дукен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.11.2018. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,8.

Тираж экз. Заказ



EKSMO.RU  
новинки издательства



ISBN 978-5-04-098968-3



В электронном виде книга и аудиокнига выложены  
на сайте [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
СОВМЕСТНО С «ЛАНТ»



# САЛАТЫ, БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

## САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕКЛЫ

- Сварить штук 12 картофелин, испечь 3 свеклы, нарезать все это ломтиками, положить 100 г белой отварной фасоли, соль, немного перца, влить 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст. ложки уксуса, добавить нарубленную зелень, перемешать.

## КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

- Сварить в соленой воде картофель, очистить, остудить, нарезать ломтиками, смешать с 1½ ст. ложки оливкового или другого растительного масла, 3 ст. ложками уксуса, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки перца, зеленым луком.



---

## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

---

- Взять разные овощи: цветную капусту, морковь, репу, горох и огурцы, всего 1,2 кг. Цветную капусту очистить от листьев и замочить в воде на 2 часа. Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Горох вылущить. Все это опустить в подсоленный кипяток, взяв на 6 стаканов воды 2 полные чайные ложки соли, прокипятить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать обсохнуть, переложить в банку. Между тем вскипятить  $2\frac{1}{4}$  стакана уксуса,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара  $\frac{1}{3}$  ч. ложки соли, 25 шт. гвоздики, несколько кусочков корицы, 25 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, процедить, остудить, налить на огурцы. Дать простоять по крайней мере несколько часов; вообще, чем дольше, тем лучше.

---

## КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ГРИБАМИ

---

- Отделить от кочана все листья, положить в чашку, обдать кипятком, дать постоять. Когда листья сделаются мягкими, откинуть их осторожно на дуршлаг, затем брать каждый лист отдельно, накладывать на него фарш, свернуть, перевязать ниткой, поджарить в  $\frac{1}{2}$  стакана горчичного масла, посыпать 3–4 толчеными сухарями, подавать. Фарш приготовить следующим образом. стакан риса отварить в воде, смешать с 200 г сушеных сваренных, мелко нарубленных грибов, поджаренных с луковицей, посолить. В скоромный день вместо грибов положить мелко нарубленной говядины, поджаренной с луком и грибами. Нафаршированную капусту поджарить слегка на сковороде, затем облить сверху стаканом сметаны, запечь в духовке.

---

## ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА С ГРИБНЫМ СОУСОМ

---

- 1-2 кочана капусты очистить, вскипятить 2 раза, откинуть на решето, дать стечь воде и начинить ее фаршем.
- Фарш: из 200 г гречневой крупы сварить крутую гречневую кашу, положить в нее  $\frac{1}{2}$  стакана орехового или макового масла, немного соли и мелко нашинкованные грибы. Нафаршировать этой кашей листья капусты, перевязать нитками, положить на сковороду, смазанную маслом, смазать капусту маслом, посыпать сухарями и поджарить ее. Подавая, полить соусом: 6 белых сушеных грибов сварить с солью, луковицей и 2-3 горошинами черного перца. Поджарить 2 ст. ложки масла с мелко нарубленной луковицей и 1 ст. ложкой муки, развести  $\frac{2}{4}$  стакана грибного бульона, хорошенько прокипятить, положить нашинкованные грибы, вскипятить и полить капусту.

