

# ПОСТИМСЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ



# **Фомаида Кизириду**

## **Постимся по-гречески.**

### **Постные блюда греческой монастырской традиции**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32720248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32720248)*

*Постимся по-гречески: Постные блюда греческой монастырской традиции./ Фомаида Кизириду: Московское Подворье Свято-Троицкой Сергиевой Лавры; МоскваМосква; 2009  
ISBN 978-5-7789-0219-0*

#### **Аннотация**

Предлагаем вниманию читателей лучшие рецепты постной кухни греческой монастырской многовековой традиции. Блюда достаточно разнообразны и, как правило, просты в приготовлении. Данное издание основано на переводе греческой книги журналистки Фомаиды Кизириду «Православное питание. Постные блюда монастырской кухни».

# Содержание

От издателей	7
Принятые единицы измерения и обозначения	8
О постах Православной Церкви	9
Среда и пятница	9
Святая Четыредесятница и Страстная	10
Седмица	
Петров пост	11
Успенский пост	12
Усекновение главы Иоанна Предтечи 29 августа (11 сентября)	13
Воздвижение Креста Господня 14 (27) сентября	14
Рождественский пост	15
Крещенский сочельник 5 (18) января	16
Дни сухоядения (строгого поста)	17
Среды и пятницы, в которые разрешается рыба	18
Сплошные седмицы	19
Из Патерика	20
Преподобный Евфросин повар	20
Из 5-го огласительного слова преподобного Федора Студита. К повару	24
Я готовлю не людям – Ангелам!	26

Монастырское поварское искусство второстепенно	27
Первые блюда	29
Святогорская похлебка «Хитра» (м)	30
Уха с томатами (м)	33
Фасолевый суп (м+бм)	36
Рава (м)	39
Гороховая похлебка (бм)	40
Чечевичный суп (бм)	42
Чечевичная похлебка (м)	43
Грибной суп (бм)	45
Суп-пюре из томатов (м+бм)	47
Суп-пюре из томатов с вермишелью (м+бм)	49
Картофельный суп (м)	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# Фомаида Кизириду

## Постимся по-гречески: Постные блюда греческой монастырской традиции



*Допущено к распространению Издательским Советом  
Русской Православной Церкви ИС 12-201-0004*



Перевод на русский язык *Никифоровой А.Ю.*

с издания: Θωμαιοι Κιζιριδου. ΟΡΘΟΔΟΞΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

ΤΑΜΗΣΤΙΣΙΜΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Θεσσαλονίκη, 2001; ISBN 9608184096

В оформлении обложки были использованы иллюстрации  
из альбома ΑΘΩΝΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ,

Ιερα Μονη Φιλοθεου— Αγιον Ορος, 1994

## От издателей

В основу книги положены необычные по замыслу записки греческой журналистки Фомаиды Кизириду «Православное питание. Постные блюда монастырской кухни», Фессалоники, 2001, которая во время своих паломнических поездок по греческим мужским и женским обителям собирала рецепты постной монастырской кухни. В предисловии автор поясняет: «Православное монашество – это, бесспорно, надежный оплот греческого православного духа. Образ жизни и питания в монастырях, в этих благословенных оазисах Божественной благодати, уникален, благотворен и невероятно светел. Поэтому, движимая любовью, благоговением и благодарностью к нашим обителям, я изучила, собрала, записала рецепты и теперь предлагаю их вашему вниманию. Паломничество по мужским и женским монастырям было для меня весьма интересно. Больше всего меня поразило, и это я видела своими глазами, что даже во время приготовления пищи повар-монах или монахиня непрестанно молится. Наверное, поэтому монастырская еда имеет Божественное благоухание и Божественный вкус».

# Принятые единицы измерения и обозначения

чашка – чайная чашка (150 мл);

чашечка – кофейная чашечка (100 мл);

стакан – стакан воды (200 мл);

стаканчик – стаканчик вина (150 мл).

м – рецепт с маслом;

бм – рецепт без масла;

м+бм – рецепт с маслом и без масла.





# **О постах Православной Церкви**

## **Среда и пятница**

В среду и пятницу мы постимся в знак скорби. Ибо в среду совершился незаконный суд над Господом нашим, а в пятницу Он пострадал плотью на Кресте ради нашего спасения, как говорит священномученик Петр Александрийский: «Никто да не укоряет нас за соблюдение среды и пятка, в которые дни благословно заповедано нам поститься, по преданию. В среду – по причине составленного иудеями совета о предании Господа, а в пяток потому, что Он пострадал за нас» (Петр Александрийский. Правило 15).

Существуют и другие свидетельства относительно поста по средам и пятницам в Апостольских Постановлениях. Из них явствует, что Сам Господь дал заповедь об этом посте: «Повелел нам Сам Господь поститься в среду и пятницу», а также Апостолы (Апостольские Правила. Правило 69).

# Святая Четыредесятница и Страстная Седмица

В Святую Четыредесятницу мы постимся, потому что Сам Господь постился в пустыне: *...и постившись сорок дней и сорок ночей...* (Мф. 4, 2).

С Чистого понедельника до Страстной Субботы сухоядение и разрешение на елей. 25 марта (7 апреля) и в Неделю ваий бывает разрешение на рыбу и вино.

# Петров пост

Со дня после Недели Всех святых до навечерия праздника святых апостолов Петра и Павла, 28 июня (11 июля). Рыба разрешается, кроме среды и пятницы.

Пост святых Апостолов мы держим в их честь, чтобы подражать им, постившимся и хранившим воздержание до смерти.

Заглянем в книгу Деяний Апостолов и увидим, что Апостолы, прежде чем принять любое решение относительно того, как им поступить, постились и молились: *Тогда они, совершив пост и молитву, и возложив на них руки, отпустили их* (Деян. 13, 3).

## Успенский пост

С 1 по 14 августа (с 14 по 27 августа). Разрешение рыбы 6 (19) августа – в праздник Преображения Господня.

По поводу этого поста святитель Симеон Фессалоникийский говорит: «Этот пост установлен в честь Матери Слова Божия, Которая, зная о Своем святом преставлении от сего мира, всегда заботилась о нас и постилась, хотя в посте не нуждалась, ибо была чиста и непорочна, живя ангельски. Поэтому мы должны молиться и воспевать Богородицу, подражать Ее жизни, чтобы побудить Ее молиться за нас» (Ответ 50).

# **Усекновение главы Иоанна Предтечи 29 августа (11 сентября)**

В этот день мы постимся в знак скорби об убийстве величайшего из пророков – Иоанна Предтечи и Крестителя Господня.

# **Воздвижение Креста Господня 14 (27) сентября**

Мы постимся, потому что на службе в этот день читается Евангелие Страстного Пятка.

## **Рождественский пост**

С 15 (28) ноября по 24 декабря (6 января). Разрешается рыба с 15 (28) ноября до 17 (30) декабря, кроме среды и пятницы. По словам блаженного Симеона Солунского, «пост Рождественской Четыредесятницы изображает пост Моисея, который, постившись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем живое Слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и приобщаемся Его Божественной плоти».

# **Крещенский сочельник 5 (18) января**

В Крещенский сочельник Церковь установила пост, чтобы мы в чистоте и духовном трезвении встретили Крещение Господне.



## **Дни сухоядения (строгого поста)**

14 (27) сентября – Воздвижение Креста Господня

24 декабря (7 января) – Рождественский сочельник

5 (18) января – Крещенский сочельник

29 августа (11 сентября) – Усекновение главы Иоанна

Предтечи

Если вышеперечисленные дни совпадают с субботой или воскресеньем, разрешается вино и елей.

## **Среды и пятницы, в которые разрешается рыба**

8 (21) сентября – Рождество Пресвятой Богородицы

21 ноября (4 декабря) – Введение во храм Пресвятой Богородицы

2 (15) февраля – Сретение Господне

24 июня (7 июля) – Рождество Иоанна Предтечи

29 июня (12 июля) – святых первоверховных апостолов Петра и Павла

6 (19) августа – Преображение Господне

15 (28) августа – Успение Пресвятой Богородицы

# **Сплошные седмицы**

Мытаря и фарисея (от Недели о мытаре и фарисее до Недели блудного сына), Сырная (Масленица), Пасхальная (Светлая), Троицкая, Святки.

# Из Патерика

## Преподобный Евфросин повар

Преподобный Евфросин – покровитель поваров. Повара в греческих монастырях хорошо знают его житие и всегда молятся этому удивительному подвижнику<sup>1</sup>.

В IX в. в одном из общежительных монастырей Египта жил монах по имени Евфросин. Он происходил от незнатных родителей, но своими добродетелями превзошел самых благородных по происхождению.

Монастырь, в котором этот святой подвизался, насчитывал в ту пору четыреста монахов. Пищу для братии готовил Евфросин. Он нес послушание повара в великом смирении и терпении.

В силу своего послушания Евфросин ходил вечно грязный от копоти, перепачканный в саже, распространяя запахи кухни. Поэтому братия относились к нему с пренебрежением и, более того, многие насмехались и издевались над ним. Евфросин смиренно терпел, никому не жалуясь. Единственное, что утешало его душу, – это молитва, неустанная умная

---

<sup>1</sup> Перед приготовлением пищи можно прочесть молитву: «Господи, благослови приготовить пищу сию во славу Твою по молитвам Евфросина повара».

молитва: «Господи, Иисусе Христе, помилуй мя». Непрестанно молился смиренный Евфросин, и непрестанно работали его руки, не знавшие праздности. Он служил Господу втайне, чтобы воздано ему было явно, как это действительно и исполнилось.

На смирение Евфросина обратил внимание игумен монастыря. Он предположил, что, должно быть, грязный, чумазый Евфросин, от которого никто никогда не слышал ни одного слова, имел дар от Бога, но вот только какой?.. Игумен помолился Богу и вечером имел такое видение. Словно он находится в раю, как его изображает Священное Писание. Там он видит яблоню и протягивает руку, чтобы сорвать яблочко. Однако, как только он протягивает руку к яблоне, дерево поднимает ветви. Это повторялось несколько раз: протянет игумен руку, а яблоня поднимет ветви, отведет руку – опустит ветви. Тут откуда ни возьмись появляется Евфросин и спрашивает игумена: «Игумен святой, что ты здесь делаешь?». А игумен отвечает: «Пытаюсь, отец Евфросин, яблочко сорвать, но яблоня мне не дает этого сделать». Тогда Евфросин протянул руку и сорвал для игумена три яблочка. В этот миг игумен очнулся и с удивлением обнаружил, что держит в руках яблочки, которые получил в видении от Евфросина.

В это время ударили в церковное било – братия собралась на службу полунощницы и утрени, а Евфросин остался в поварне – он должен был готовить еду. Но в этот день игумен

потребовал позвать Евфросина, а если откажется, то привести его в храм насильно. И вот, к удивлению всей братии, повар был приведен в храм. Прежде чем начать полунощницу, игумен обратился к Евфросину: «Где ты был вчера вечером?». Смирennemудрый Евфросин молчал, но игумен велел оказать послушание и ответить. Тогда Евфросин сказал: «Игумен святой, ведь мы были вместе». Игумен, держа в руках благоухающие яблочки, изумленно спросил: «Ты узнаешь эти яблоки?» – «Да, святой игумен! – отвечал повар. – Это те яблочки, которые я сорвал для вас. Ты, отче, просил Господа показать тебе в чувственном виде воздаяние рабам Его, и Господь благоволил твоему преподобию показать сие через меня, худого и недостойного, и вот ты увидел меня в раю». Игумен с чувством покаяния положил земной поклон перед Евфросином, а за ним стали просить прощения у повара и монахи, которые на протяжении долгих лет насмехались и издевались над ним. Затем игумен на святом дискосе разрезал райские яблочки на маленькие кусочки и раздал их братии в знак благословения вместо антидора.

Так Евфросин принес плод чистоты, послушания и смирения, ибо все годы жил смиренно и с молитвой на устах. В тот же день Евфросин тайно ушел из монастыря: он желал прожить жизнь, избегая славы человеческой, и стремился лишь к одному – возносить свои молитвы к Богу.

Преподобный Евфросин пострадал за Господа и был удостоен венца от Бога. Святой Евфросин – истинный повар,

покровитель всех православных поваров. Его память празднуют 11 (24) сентября.

## **Из 5-го огласительного слова преподобного Федора Студита. К повару**

«Теперь обращаюсь к тебе, чадо мое повар. Ты постоянно трудишься пред огнем, колешь дрова, варишь пищу, таскаешь воду, чистишь овощи. Твое лицо коптится дымом, платье грязно, тело в саже, ты потеешь и жаришься, чтобы все успеть и хорошенько приготовить пищу своим братьям. За это ты получишь часть со святыми и тебя согреют недра Авраамовы. Только ты все переноси терпеливо и с радостью проводи день свой, будь настолько ревностен в своем труде, чтобы твое послушание снилось тебе даже и во сне.

Смотри, чтобы горшки и плошки у тебя не лопались от недостатка воды, не давай котлам с варевом напрасно жариться на огне, не задвигай посуду далеко в пламя, чтобы пища не пропахла дымом и не приобрела неприятного вкуса. Проваривай пищу, разваривай овощи, вываривай лук, чтобы они не оказались сырыми и негодными. С раннего утра спеши на свое послушание, чтобы тебе переделать все свои дела и кончить их хорошо...».

Преподобный Савва Освященный – великий подвижник, прекрасный кулинар!

Святой Савва, бывший игуменом обители, назначил пова-



ром брата Иакова. Однажды повар Иаков предложил братии бобы. После обеда осталось много несведенной пищи. Прошло три дня, и он, решив, что бобы пропали, выкинул испорченную еду из кухонного окошка в ущелье под монастырскими стенами. Избавившись от испорченной еды, он принялся стряпать свежую. Случилось, что в тот момент, когда он выбросил бобы в ущелье, там совершал прогулку святой Савва. Удрученный поступком брата, он собрал бобы, высушил их, тщательно проварил, сдобрил приправами и позвал к себе в каливу отобедать монаха Иакова.

Во время трапезы святой обратился к Иакову: «Прости, брат, если тебе придется не по вкусу моя еда, но лучшей я приготовить не сумел». Иаков же отвечал ему: «Господь мне свидетель, давненько я не отвеживал столь вкусного кушанья!». Тогда святой сказал: «Знай же, чадо мое, что это те бобы, которые ты выбросил за ненадобностью. Подумай, если и горшок еды ты не достоин приготовить, то как станешь настоятелем братии и руководителем душ человеческих? Задумайся, чадо мое, почему задается вопросом блаженный Павел: *Как тот, кто не умеет управлять своим домом, станет управлять Церковью?* Великий Савва просил брата Иакова внимательнее относиться к своему делу и после наставления отпустил его.

Урок из этой истории такой: никакую еду в монастырях не выкидывают. Выкидывать еду – большой грех.

# **Я готовлю не людям – Ангелам!**

Преподобный Иоанн Лествичник говорит, что послушание повара – одно из самых трудных, потому что повар вынужден ради приготовления пищи чаще, чем остальные, пропускать богослужения, а также работать в те часы, когда вся братия отдыхает.

Один монах долгое время нес послушание на кухне. Несмотря на это, он не утратил ни сокрушения, ни слез.

Однажды другой монах спросил его: «Как тебе удастся, брат, держать свой ум непрестанно с Богом, имея утомительное послушание, которое столь рассеивает внимание и изнуряет тело?». Повар-монах со слезами ответил ему: «Поверь, брат мой, я думаю, что готовлю не людям, а Ангелам, потому что Ангелами считаю моих братьев!».

# Монастырское поварское искусство второстепенно

В одном общежительном монастыре совершались умиротворительные священные службы и ангельски прекрасно пел братский хор. В этом монастыре послушание повара нес монах, который был простецом и поэтому попал на поварское послушание.

Этот брат не желал пропускать ни одного богослужения. Ему хотелось внимать словам священных песнопений, вдохновлявших его на молитву. Однако на монастырском поваре лежала огромная ответственность, потому что братии в том монастыре было много. Положив еду готовиться в большие котлы, он ставил их на огонь и бежал в церковь слушать псалмы. Затем прибегал помешать еду и добавить необходимые продукты. Это повторялось изо дня в день до тех пор, пока не было замечено некоторыми отцами, которые решили искусить повара. И вот, когда тот поставил котлы на огонь и побежал на службу, отцы взяли большую ложку, которой он мешал еду, и спрятались так, чтобы видеть, что будет дальше.

Вскоре брат-повар быстрыми шагами вошел в кухню и стал искать ложку. Нет нигде! Он отчаялся – что же делать?! Если еду не перемешать, она подгорит! Не теряя ни секунды, он закатал рукав рясы и, опустив руку в горячий котел,

всё перемешал, добавил, чего не хватало, еще раз перемешал, вытер вспех руку, опустил рукав и снова побегал в церковь молиться и слушать священные псалмы. А те отцы, которые хотели его испустить и спрятали ложку, следили за действиями повара со слезами на глазах, понимая, что Бог помогал ему перемешать обжигающую пищу рукой и успеть в церковь на молитву!

Эта история показывает, что монах-повар не отдается поварскому послушанию всем своим сердцем и всей душой. Монастырское поварское ремесло весьма отличается от мирского кулинарного искусства, а повар-монах – от повара-профессионала. Монастырское поварское ремесло – второстепенно. Главное же – любить Бога и молиться!

### **Для заметок**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Первые блюда



# Святогорская похлебка «Хитра» (м)

*Рассчитано на 4–5 персон*

1 кг рыбы (судак, окунь, палтус)

8 чашек воды

3—4 мелко нарезанные луковицы

3—4 моркови, нарезанные соломкой

½ мелко нарезанного корня сельдерея (можно добавить и листья)

2 столовые ложки петрушки

1 чашка оливкового масла Сок

2 лимонов Соль



*Похлебка* – это одно из древнейших блюд греческой кухни. Данная ее разновидность – «Хитра» – получила свое наименование от названия глиняного горшка, в котором приготавливалась. Глиняный горшок «хитра» обычно крепится на треножнике над огнем.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и отварить в кастрюле без крышки. Во время варки необходимо тщательно снимать пену. Готовую рыбу вынуть шумовкой и пере-

ложить в дуршлаг. Бульон процедить. Отделить рыбу от костей и снять кожу. Затем положить в процеженный рыбный бульон овощи, зелень, соль, масло, поставить на огонь. Как только овощи сварятся, снять кастрюлю с огня и выложить их шумовкой в глубокую миску, положить туда же филе рыбы и измельчить так, чтобы получилась крупно растолченная масса (не нужно взбивать ее в блендере во избежание превращения в кашу).

После этого переложить эту массу в бульон и довести до кипения (иметь в виду, что бульона не должно быть слишком много, потому что жидкая похлебка невкусная). Затем снять с огня, добавить лимонный сок (по вкусу), перемешать и подать к столу.





## Уха с томатами (м)

*Рассчитано на 4 персоны*

1300 г рыбы

7 чашек воды

2—3 мелко нарезанные луковицы

2—3 моркови, нарезанные соломкой

2—3 веточки мелко нарезанного сельдерея

630 г спелых томатов

1 чашка оливкового масла

5 столовых ложек риса

Соль, черный перец по вкусу



Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, обсушить, посыпать ее солью, свежемолотым черным перцем и оставить на некоторое время. Налить в кастрюлю воды, довести до кипения, положить лук, морковь, сельдерей. Добавить томаты, целиковые, проколотые в двух-трех местах вилкой. Варить около 15 минут, после чего положить в бульон рыбу и влить масло.

Когда рыба сварится, вынуть ее осторожно шумовкой и переложить на тарелку. Затем процедить бульон в отдельную посуду. Протереть томаты через сито до состояния пюре. Бу-

льон перелить в кастрюлю, положить рис, довести до кипения и варить до его готовности. Как только рис сварится, добавить протертые томаты, размешать и сразу подать к столу.

В греческих монастырях, как правило, рыба подается отдельно в глубокой суповой тарелке, но при желании рыбу можно отделить от костей и положить в уху.



# Фасолевый суп (м+бм)

*Рассчитано на 4 персоны*

1 чашка белой фасоли

8 чашек воды

2—3 мелко нарезанные луковицы

Небольшой корень сельдерея с листьями

2 моркови, нарезанные кубиками

1—2 перца (по желанию можно добавить один острый перец), нарезанные квадратиками

3—4 очищенных от кожицы томата

2 столовые ложки петрушки

Маслины и маринованные огурцы (по желанию)

½ чашки растительного масла

Соль



Чтобы *кожища с томатов* снималась легко, нужно опустить их на несколько секунд в кипящую воду, обдать холодной водой, сделать сверху крестообразные надрезы и снять кожицу, как лепестки.

Фасоль замочить с вечера на 10–12 часов. На следующий день промыть ее и варить примерно 30 минут. Когда фасоль сварится до полуготовности, откинуть ее на дуршлаг и отставить в сторону.

Затем жарить в масле в течение 5–7 минут мелко нарезанные лук, сельдерей (разрезанный на 4 части), морковь и перец. Добавить отваренную фасоль. Пассеровать все вместе еще около 3 минут, постоянно помешивая. Добавить мелко нарезанные томаты, довести до кипения.

Затем влить немного горячей воды и варить на слабом огне около 1 часа до тех пор, пока фасоль полностью не разварится. В конце приготовления впервые посолить. К столу подавать в горячем виде с добавлением маслин и маринованных огурцов, посыпав зеленью петрушки.

Если вы хотите приготовить блюдо без масла, то овощи тушите на пару.



# Рава (м)

*Рассчитано на 4–5 персон*

350 г молотого сухого гороха

2 мелко нарезанные луковицы

2 столовые ложки оливкового масла

1 лимон

Соль



# Гороховая похлебка (бм)

*Рассчитано на 4 персоны*

500 г гороха

Пищевая сода

2—3 мелко нарезанные луковицы

Сок 1 лимона

Соль, черный перец по вкусу

Промыть горох и оставить его в воде на ночь. Утром слить воду, залить свежей водой, положить мелко нарезанный лук и варить на умеренном огне до готовности примерно 1 час. Протереть все через сито, добавить масло, посолить и оставить на 10 минут. Посыпать луком, сбрызнуть лимонным соком, затем охладить.

Этот суп можно приготовить, взяв сухие бобы вместо гороха.





Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде. Утром слить воду, посыпать горох пищевой содой, откинуть на дуршлаг на 15 минут. Затем хорошо его промыть водой, чтобы смыть соду, положить в кастрюлю и отварить в большом количестве воды. Когда горох разварится, добавить лук, соль и немного черного перца.

Как только похлебка будет готова, снять с огня и подать к столу, добавив сок лимона. Можно в каждую тарелку положить гренки из белого хлеба.

# Чечевичный суп (бм)

*Рассчитано на 4–5 персон*

2 мелко нарезанные луковицы

2—3 зубчика мелко нарезанного чеснока

½ корня сельдерея с листьями

2 сладких перца

2 картофелины

2 моркови

1 кг чечевицы

Зелень петрушки и укропа

Соль, черный перец по вкусу



# Чечевичная похлебка (м)

*Рассчитано на 4–5 персон*

500 г чечевицы

8 чашек воды

2 мелко нарезанные луковицы

6 зубчиков чеснока

1 чашка растительного масла

500 г томатов или 1 чашка томатного сока

3 лавровых листа

Маринованные огурцы и маслины (по желанию)

3%-ный винный или яблочный уксус (по желанию)

Соль, черный перец по вкусу

В кастрюлю положить лук и чеснок и тушить их на слабом огне без воды, потому что лук выделяет свой сок (при этом способе приготовления исчезает резкий запах лука). Добавить нарезанные кубиками корень сельдерея, перец, картофель, морковь, посолить и тушить, постоянно помешивая. Затем положить вымытую, предварительно замоченную на 2 часа чечевицу и все перемешать. Влить горячую воду (суп не должен быть жидким), довести до кипения и при необходимости добавить еще немного воды. Варить на медленном огне 25–30 минут. Снять с плиты и дать настояться 3–5 минут, заправить перцем, укропом, петрушкой, мелко нарезанными

листьями сельдерея и подать к столу.



Чечевицу замочить на 2 часа, затем промыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения и эту воду слить. Добавить лук, чеснок, масло и очищенные от кожицы томаты, залить горячей водой и варить около 1 часа. За 5 минут до готовности положить лавровый лист, посолить, поперчить. Подавать в горячем или холодном виде с добавлением уксуса, маслин и маринованных огурцов.

# Грибной суп (бм)

*Рассчитано на 4 персоны*

600 г свежих грибов

или 750 г консервированных грибов

8 чашек воды

Немного мелко нарезанного шпината

1 мелко нарезанный салатный латук

или пекинский салат (по желанию)

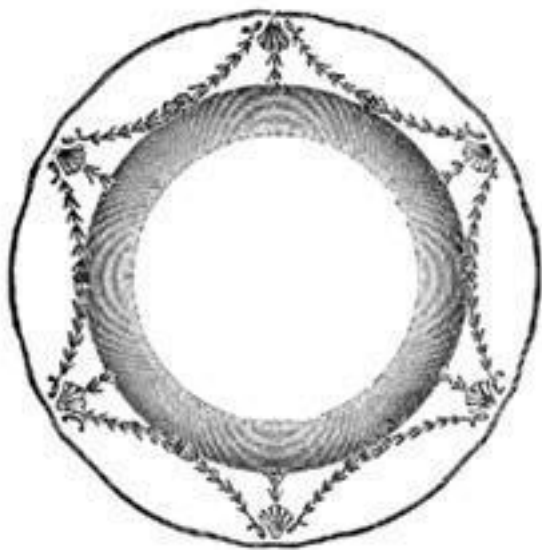
1 пучок мелко нарезанного зеленого лука

2 столовые ложки мелко нарезанного укропа

4 столовые ложки тахина

Сок 2 лимонов

Соль



# Суп-пюре из томатов (м+бм)

*Рассчитано на 4 персоны*

2—3 картофелины

1 мелко нарезанная луковица средней величины

8 чашек воды

750 г консервированных томатов в собственном соку  
или 5—6 свежих крупных томатов

1½ чашечки риса

1 пучок укропа

3—4 столовые ложки растительного масла

Соль, черный перец по вкусу

Разрезать крупные грибы на части, промыть, положить в кастрюлю и тушить, пока не уварятся в два раза. После этого влить воду, добавить шпинат, салатный латук, лук и посолить по вкусу. Незадолго до готовности супа посыпать его укропом, помешать и снять с огня, остудить.

В отдельной посуде приготовить тахин для супа. Понемногу влить в тахин лимонный сок, затем небольшое количество бульона из супа и взбить вручную в ступке или в блендере. Когда тахин побелеет, добавить в суп, хорошо перемешать и подать к столу.

Если суп необходимо вторично разогреть, то делать это следует на очень слабом огне, потому что иначе тахин свер-

нется (образуются хлопья, как при кипячении кислого молока).



Очистить картофель, нарезать кубиками, добавить лук, отварить до готовности. После этого вынуть его шумовкой из отвара и взбить в блендере вместе с очищенными от кожицы томатами, протереть через сито. Затем переложить обратно в отвар, добавить промытый рис. Варить на слабом огне до готовности риса. Посолить, поперчить, заправить маслом, довести до кипения, снять с огня и подать к столу, посыпав суп мелко нарезанным укропом. Можно добавить гренки из белого хлеба, натертые чесноком.



# **Суп-пюре из томатов с вермишелью (м+бм)**

*Рассчитано на 4 персоны*

500 г крупных томатов

1 морковь

1 луковица

2–3 зубчика чеснока

1 веточка мелко нарезанной зелени сельдерея

6 чашек воды

1 чашка вермишели

½ чашки растительного масла

Соль, черный перец по вкусу



# Картофельный суп (м)

*Рассчитано на 4–6 персон*

10 чашек воды

3 мелко нарезанные луковицы

6–7 картофелин

1 морковь

1 корень петрушки

1 корень сельдерея

1 чашечка растительного масла

3 столовые ложки муки

Сок 1 лимона

Немного зелени сельдерея и петрушки

Соль, черный перец по вкусу

Томаты ошпарить кипятком, очистить от кожицы и варить вместе с вымытой и очищенной морковью, а также луком, чесноком и сельдереем в течение 20–25 минут. Вынуть овощи из отвара, положить в блендер и взбить. Измельченные овощи вернуть обратно в отвар, довести до кипения, посолить, добавить вермишель, перемешать и оставить томиться на слабом огне. Как только вермишель станет мягкой, снова довести суп-пюре до кипения, заправить его маслом, перемешать и горячим подать к столу, посыпав свежемолотым черным перцем.



В подсоленный кипяток положить 2 мелко нарезанные луковицы, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и сельдерея. Варить 10–15 минут на умеренном огне до полуготовности картофеля. На сковороде в прокаленном масле поджарить до золотистого цвета оставшуюся мелко нарезанную луковицу, всыпать через сито муку, помешивая, чтобы не образовались комочки. Полученную массу переложить в суп и довести до кипения, варить 3–5 минут. Снять с огня, выжать сок лимона (по вкусу), поперчить. Дать настояться и подать на стол, посыпав зеленью сельдерея и петрушки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.