

ВАЛЕНТИНА ИЛЪЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР

ПОСТЫ



12+

Валентина Ильянкова

Кухня СССР. Пост

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Ильянкова В. М.

Кухня СССР. Пост / В. М. Ильянкова — «ЛитРес: Самиздат»,
2017

Вкусная, здоровая, разнообразная еда в постный день. Рецепты в своем большинстве привязаны к местным продуктам русской и белорусской национальной кухни. Способы обработки и приготовления продуктов именно те, которые передаются из поколения в поколение православными христианами.

Содержание

Предисловие	6
Раздел 1. Пост Великий	9
Конец ознакомительного фрагмента.	20



Предисловие

Книга посвящена домашнему меню в дни постов. Продукты для приготовления постных блюд подобраны авторами по сезону, в котором проходит пост.

Найти путь к посту для себя и для своих домочадцев задача непростая, но реальная. Главное понять и принять для себя за аксиому, что пост – это не модная диета, это – образ жизни. Не стоит ставить перед собой задачу сбросить лишние килограммы во время поста или сократить расходы на питание.

Главный результат от полноценного проведения поста – духовное очищение души и биологическое восстановление организма.



Заменить белок животного происхождения полноценным растительным аналогом доступно любой семье. Фасоль, горох, бобы, чечевица, грибы, морепродукты – продукты, практически не покидающие наш стол круглый год.

Иногда в посты разрешаются и послабления в питании в виде рыбы и растительного масла. И на этот случай в книгу включены соответствующие рецепты.

Но, если Вы выбрали для себя самый строгий пост, то исключить из рецепта какой-то продукт можно простой и несложной корректировкой технологии приготовления блюда. Заменить в ингредиентах блюда растительное масло на воду или сок, и, следовательно, обжаривание продуктов на их тушение, дело простое, а в результате можно получить тот же вкус и калорийность, которая задумана в рецепте.



Старайтесь и постные блюда оформлять изысканно и празднично, чтобы они привлекали не только ароматом, но и своим видом.

Веточка или съедобный цветочек пряного растения, соус, если не яркого цвета, то с вкраплениями цветных составляющих, оригинальная салфеточка – и простое блюдо для постного стола превратится в праздничное и аппетитное.

Бульбяники – клёцки картофельные



400 гр картофеля, 1 столовая ложка муки, соль, по щепотке молотого перца чили, тмина и кориандра. Кроме того, 200 мл готового яблочного соуса (рецепт приведен в данном разделе).

Картофель обмыть, очистить, натереть на мелкой, картофельной терке, отжать излишки сока. Сок слить в чашку и на 10-15 минут оставить в прохладном месте для отстоя. Сок слить, осевший на дне чашки крахмал добавить в тертый картофель. В картофель добавить муку, соль, перец, тмин и кориандр, перемешать. Из приготовленного теста сформовать клецки. Варить в кипящей, подсоленной воде 7-10 минут. Клецки отцедить, переложить в тарелку. Подать вместе с яблочным соусом.

Раздел 1. Пост Великий

Закуски

Рулет рыбный, заливной



300 гр филе белой рыбы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 0,5 чайной ложки сушеной зелени розмарина, 1 чайная ложка пряностей в наборе для рыбы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 кожа, снятая с рыбы или фольга, 300 мл рыбного бульона фюме, 1 столовая ложка сока лимона, ломтик лимона, несколько кружков отварной моркови, 1 стебель сельдерея с зелеными побегами, 2 столовые ложки домашней аджики, соль, перец по вкусу.

Рыбу, очищенный лук и чеснок пропустить через паштетную решетку мясорубки. Фарш приправить пряностями, зеленью, солью и перцем, вымесить, сформовать рулет, завернуть в кожу (или в фольгу).

Рулет обжарить в разогретом масле с двух сторон (если рулет завернут в фольгу, то обжарку не производить). Рулет переложить в сотейник, подлить на половину его высоты воды, тушить при медленном кипении под крышкой около 20 минут. Рулет вынуть из сотейника, остудить под легким гнетом, нарезать ломтиками. Бульон фюме приправить соком лимона, перцем и солью, остудить. Куски рулета разложить в формочки, оформить морковью, лимоном и зеленью сельдерея, залить бульоном, охладить в холодильнике до полного застывания бульона. Стебель сельдерея нарезать соломкой, выложить на тарелку. На сельдерей опрокинуть заливную рыбу, гарнировать аджикой.

Салат из риса и овощей

По 100 гр отварного риса и очищенного, нарезанного сладкого перца, 1 стебель сельдерея, 2-3 столовые ложки тертой маринованной моркови, 1 луковица шалот, 150 мл томатного сока, 50 мл яблочного сока с мякотью (или 2-3 столовые ложки протертого яблока), щепотка зеленой карри (или другие пряности по вкусу), соль, сахар, по вкусу.

Смешать рис, перец, морковь, нарезанный сельдерей, выложить на тарелку. Томатный и яблочный сок, довести до кипения, уварить до желаемой густоты, приправить карри, сахаром и солью, остудить. Полить соусом.



Салат из свежих овощей и кукурузных хлопьев



По 100 гр красного сладкого перца, помидоров и груш, $\frac{1}{2}$ стебля сельдерея, 3 столовые ложки кукурузных хлопьев, 2 столовые ложки изюма, 1 чайная ложка коньяка, по 1 столовой ложке меда и сока лимона, 2 столовые ложки оливкового масла, 0,5 чайной ложки молотой корицы, щепотка молотого имбиря.

Изюм промыть, обсушить кухонным полотенцем, сбрызнуть коньяком, оставить на 10-15 минут.

Груши очистить, нарезать, сбрызнуть соком лимона. Овощи обмыть, обсушить, нарезать. Мед смешать с маслом.

Смешать все ингредиенты салата, приправить пряностями, выложить на тарелку или разложить по креманкам, полить маслом с медом. Сразу подать на стол.

Салат картофельный под соусом из кальмаров

200 гр отварного картофеля, 100 гр отварной моркови, 70 гр маринованного огурца, $\frac{1}{2}$ стебля сельдерея, 1 луковица шалот, 2-3 стебля зеленого лука, 1 столовая ложка семян подсолнуха.

Для соуса: 100 гр кальмаров, 100 мл маринада от соленых огурцов, 1 чайная ложка муки, 50 мл яблочного сидра или вина, 1 чайная ложка рубленых каперсов, 2 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла, 50-100 мл кокосового (или соевого) молока или воды, около 100 мл воды, по щепотке молотого перца чили, сладкой паприки и куркумы, соль, сахар по вкусу (можно без соли и сахара).

Овощи очистить, нарезать мелкими кусочками, смешать.

Кальмаров очистить от кожи и внутренностей, опустить в кипящую смесь воды и огуречного маринада, через минуту отцедить, мелко нарезать.

На сухой сковороде обжарить до золотистого цвета муку, влить смесь из вина, молока, растительного масла и воды, растереть комочки, приправить пряностями, томить на медленном огне около 3 минут, добавить кальмары и каперсы. Соус тушить еще около минуты, посолить и посыпать сахаром.



На дно тарелки налить часть соуса, выложить салат, снова полить соусом. Сверху салат посыпать рубленным зеленым луком и семечками.

Салат овощной с крабовыми палочками

По 200 гр отварного картофеля и крабовых палочек, 150 гр смеси замороженных овощей, ½ стебля сельдерея, по 70 гр зеленого яблока и моркови, 2 репчатые луковицы шалот, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка острого томатного соуса, 2 столовые ложки клюквы, соль, перец по вкусу.

Для заправки: 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного сидра, 1 чайная ложка соевого соуса, по щепотке молотого кориандра и зерен горчицы.

Морковь очистить, натереть на овощной терке, тушить в разогретом масле 2-3 минуты, добавить замороженные овощи, тушить еще несколько минут, полить томатным соусом, посыпать солью и перцем. Через 2-3 минуты овощи вместе с остатками масла снять со сковороды, остудить. Картофель, сельдерей, лук и яблоко очистить, нарезать. Крабовые палочки нарезать. Ингредиенты салата перемешать и выложить в салатник.



Смешать масло, сидр и соус, приправить пряностями, перемешать, полить салат. Салат посыпать клюквой и подать на стол.

Салат с маринованной скумбрией и грибами

По 50 гр маринованных скумбрии, грибов и отварной моркови, 1-2 маринованные королевские креветки (рецепты маринованной рыбы, морепродуктов и грибов приведены в книгах данной серии), 100 гр отварного картофеля, луковица шалот, по 1 столовой ложке рубленой зелени укропа и растительного масла, 1 зубчик чеснока, по щепотке молотого перца чили и раздавленной смеси зерен кориандра и горчицы, несколько веточек зелени укропа.



Картофель, морковь, лук, чеснок очистить, нарезать мелкими кубиками. Скумбрию нарезать мелко. Грибы отцедить (если грибы кислые, то их можно промыть охлажденной кипяченой водой), крупные разрезать на несколько частей. Чеснок растереть со щепоткой соли, добавить пряности, перемешать, добавить масло, взбить вилкой. Смешать ингредиенты салата, приправить маслом вместе с пряностями. Выложить салат в креманку или на подставку, оформить укропом и креветками.

Салат-коктейль из картофеля, грибов, моркови и яблока



По 100 гр отварного очищенного картофеля, маринованных, отцеженных грибов и филе очищенного яблока, 150 гр моркови, 50 гр репчатого лука, 1 луковица шалот, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке томатного соуса и сока лимона, морская соль по вкусу, по щепотке свежемолотых перца и тмина, 1 столовая ложка резаного зеленого лука.

Лук шалот очистить, мелко нарезать. Картофель нарезать мелкими кубиками, приправить половиной лука и тмином, аккуратно перемешать. Грибы приправить оставшимся луком, перемешать.

Третью часть моркови натереть на терке для овощей, репчатый лук и чеснок очистить, нарезать соломкой. В сковороде нагреть 2 столовые ложки масла, обжарить чеснок, добавить репчатый лук, через несколько минут морковь, тушить овощи до полуготовности, приправить томатным соусом, солью и перцем, снять со сковороды, остудить.

Оставшуюся морковь бланшировать 2 минуты, очистить, остудить, мелко нарезать.

Яблоко мелко нарезать, сбрызнуть соком лимона.

Смешать оставшееся масло и сок лимона, добавить соль, тщательно перемешать, взбить в эмульсию. Овощи, грибы и яблоки отдельными группами выложить в порционные креманки, полить сверху соусом, посыпать зеленым луком.

Первые блюда

Борщ красный с сушеными грибами и пирожками



300 гр свеклы, 150 гр картофеля, 30-50 гр сушеных грибов, 70 гр моркови, 50 гр репчатого лука, по 100 мл маринада от маринованных помидоров (или огурцов) и грибного бульона, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатного соуса, до 700 мл воды, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, щепотка молотого перца чили, 0,5 чайной ложки размятых в ступке зерен кориандра и горчицы, 1 столовая ложка рубленой свежей зелени укропа, готовые картофельные пирожки.

Грибы залить на 2-3 часа горячей водой, тщательно промыть, залить свежей подсоленной водой, варить около 40 минут. Грибы отцедить (бульон сохранить, процедить и использовать для приготовления борща), нарезать полосками.

Морковь и лук очистить, нарезать соломкой (морковь можно натереть на овощной терке), тушить в масле до полуготовности, добавить томатный соус, снять со сковороды.

Свеклу очистить, натереть на терке для овощей, переложить в сотейник, добавить маринад и столько же воды, тушить до готовности.

Картофель очистить, нарезать, залить горячей водой, добавить сушеную зелень, варить до готовности, около 15 минут. В кастрюлю с картофелем добавить свеклу вместе с отваром, морковь с луком вместе с остатками масла, грибы и грибной бульон. Томить борщ на медленном огне или подставке около 10 минут, приправить пряностями, посолить. Разлить борщ в тарелки или бульонные чашки, отдельно подать картофельные пирожки.

Бульон грибной с жульеном в тарталетках

200 гр свежих (можно использовать замороженные) грибов, 2 сушеных боровика, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 1 корень петрушки, по две горошины черного и душистого перца, соль по вкусу, 1 литр воды, 2-3 столовые ложки рубленой пряной зелени.

4 готовые тарталетки с жульеном из грибов и овощей (рецепт приведен в этом разделе).



Очищенные и крупно нарезанные овощи залить 0,75 литра воды, варить на медленном огне около 30 минут, процедить.

Сушеные грибы залить оставшимся стаканом воды, настоять при комнатной температуре 2-3 часа. Грибы вынуть, промыть, нарезать. Воду, в которой они настаивались, процедить через марлевую салфетку, вылить в сотейник, опустить нарезанные грибы, варить на медленном огне около 20 минут. В кипящие грибы добавить промытые свежие (или замороженные) грибы, влить овощной бульон, опустить пряности, варить около 20 минут, посолить. Грибы вынуть из кастрюли, бульон процедить, разлить в бульонные чашки, посыпать зеленью, подать вместе с тартелетками, заполненными жульеном из грибов и овощей.

Жульен из грибов и овощей в тартелетках

4 готовые тартелетки из пресного теста с тмином (рецепт приведен в разделе «заготовки в холодильник»), 200 гр готовых отварных грибов (можно использовать грибы, на которых готовился грибной бульон), 150 гр нарезанных овощей (морковь, спаржевая фасоль, цуккини или др), 1 столовая ложка (без верха), муки, 150-200 мл грибного бульона, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка маринованной моркови, 2 столовые ложки хлебных крошек.



Грибы нарезать кусочками, положить вместе с овощами в разогретую сковороду, подлить 3-4 столовые ложки бульона, тушить в собственном соку несколько минут.

В сковороду добавить маринованную морковь, томатную пасту, посыпать мукой, размешать, греть 1-2 минуты, влить оставшийся бульон, тушить на медленном огне до желаемой густоты.

Жульен разложить в тарталетки, посыпать хлебными крошками, запечь в предварительно разогретой до 180*С духовке 5-7 минут, сразу подать в качестве гарнира к грибному или овощному бульону.

Пирожки картофельные с грибами

Для картофельного теста: 300 гр отварного картофеля, 50 гр отварной моркови, 100 гр муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, по щепотке молотого перца чили и сладкой паприки.



Для приготовления начинки: по 100 гр моркови и репчатого лука, 40 гр сушеных грибов, приготовленных по технологии рецепта «Борщ красный с сушеными грибами и пирожками», 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатного соуса, соль, перец, паприка по вкусу. Кроме того – около 50 мл растительного масла, 2 столовые ложки муки.

Приготовить тесто: картофель и морковь очистить, натереть на терке для овощей, добавить муку, растительное масло, пряности, сушеную зелень и соль, перемешать и замесить тесто. Тесто накрыть полотенцем и оставить на 15-20 минут при комнатной температуре.

Приготовить начинку: морковь и лук очистить, нарезать. Овощи тушить в разогретом масле до мягкости, добавить грибы, соус, перемешать, тушить без крышки до выпаривания излишков влаги, приправить пряностями, посолить, снять со сковороды, остудить.

Из теста сформовать два валика (работать на подпыленной мукой рабочей поверхности стола или разделочной доски), разрезать на кусочки. Раскатать каждый кусочек в лепешку, положить по чайной ложке начинки, сформовать пирожки в виде больших пельменей, запанировать в муке.

Разогреть сковороду, влить масло, довести его до кипения, жарить пирожки с двух сторон до золотистого цвета.

Суп картофельный с замороженными опятами

200 гр картофеля, по 100 гр замороженных грибов и набора замороженных овощей, 50 гр репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, щепотка зерен кориандра и горчицы, кусочек перца чили или щепотка молотого перца, 1 зубчик маринованного чеснока, соль по вкусу, до 0,75 л воды, несколько листиков пряной зелени.

Лук очистить, нарезать. Грибы разморозить на нижней полке холодильника до полумороженного состояния. В суповой кастрюле разогреть масло, тушить несколько минут лук, добавить грибы, тушить на медленном огне до готовности. Грибную заправку вынуть из кастрюли.

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.