

Талина Паскребышева

Энциклопедия

# РУССКОЙ КУХНИ

Энциклопедия домашней кухни

18+

**Галина Ивановна Поскребышева**  
**Энциклопедия русской кухни**  
**Серия «Поскребышева.**  
**Энциклопедия домашней кухни»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=44701744](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44701744)  
Энциклопедия русской кухни: Эксмо; Москва; 2019  
ISBN 978-5-04-104904-1*

**Аннотация**

В этой книге удивительно много вкусных рецептов традиционной русской кухни. Все рецепты собирались буквально по крупицам. Автор, известный кулинар Галина Ивановна Поскребышева, расшифровывала монастырские записи, старые сборники рецептов, русские поваренные книги. Щи, похлебки, солянки и кулеши, каши в горшочках, блюда мясные и рыбные: бараний бок с кашей, караси в сметане и тельное – все именно так, как готовили наши предки. Не остались забытыми блюда с квасом – окрошка и ботвинья, блюда из ягод – пастила, варенье, сбитень, блюда из муки и толокна – лапшевник и кисель, а также выпечка: пироги, калачи, сайки, блины, сочни, шаньги и калитки.

# Содержание

От автора	6
Каши	7
Кутья или сочиво	7
Гурьевская каша	9
Манная каша на клюквенном соке	11
Манник	12
Манная каша с маком	14
Каша гречневая с курагой и черносливом	15
Тыковник	16
Каша пшенная с бараниной	18
Каша гречневая пуховая со сливочным соусом	19
Каша пшеничная	21
Гречники	22
Гороховая каша	24
Пшенная каша с изюмом и творогом	25
Ячневая каша с орехами и медом	26
Каша пшенично-гречневая с овощами	27
Каша перловая с грибами и овощами (“Русский плов”)	28
Каша гороховая сборная	29
Ячневая каша с печеной тыквой и клюквой	30
Блюда из муки и толокна	32
Грибной суп-лапша	32

Лапшевник с творогом	34
Лапша пшеничная	36
Кулага	37
Крупеник из пшена и творога	39
Печенье из ржаной муки	41
Печенье из черного хлеба и варенья	42
Кисель клюквенный	43
Дрочена	44
Кисель овсяный	45
Кисель овсяный на отваре из шиповника	46
Блины, сочни, шаньги, калитки	47
Блины красные на опаре	47
Блины с припеком из яиц и зеленого лука	50
Блинчики пресные с мясом	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Галина Поскребышева**

## **Энциклопедия русской кухни**

© Глеб Глинка, наследник, текст, 2019

© ИП Носкова, 2019

© ООО Издательство «Эксмо», 2019

# От автора

В этой книге удивительно много вкусных рецептов традиционной русской кухни. Все рецепты собирались буквально по крупицам – автор, известный кулинар Галина Ивановна Поскребышева, расшифровывала монастырские записи, старые сборники рецептов, русские поваренные книги. Щи, похлебки, солянки и кулеши, каши в горшочках, блюда мясные и рыбные – бараний бок с кашей, караси в сметане и тельное – все именно так, как готовили наши предки. Не остались забытыми блюда с квасом – окрошка и ботвинья, блюда из ягод – пастила, варенье, сбитень, блюда из муки и толокна – лапшевик и кисель, а также выпечка, пироги, калачи, сайки, блины, сочни, шаньги и калитки. Открывайте книгу, начинайте готовить, и русские блюда займут достойное место на вашем столе! Приятного аппетита!

# Каши



## Кутья или сочиво

Кутью готовят из разваренных зерен пшеницы, риса, ячменя, с медом, орехами, изюмом или маком. Зерна, из которых готовится кутья, есть символ воскресения и райского наслаждения.

*Пшеница (зерно сухое) – 500 г*

*мед – 3 ст. ложки*

*орехи (ядра) – 150 г*

*изюм – 150 г*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшеницу промыть и замочить на ночь в воде, на следующий день варить 6–8 часов на медленном огне в этой же воде, добавив мед. Остывшую массу тщательно перемешать с растертыми ядрами грецких орехов и изюмом.

Вместо орехов в кутю можно добавить мак: 100 г спелых семян мака залить кипятком, выдержать до остывания, процедить, осушить тканью и растереть в ступке или измельчить в миксере.



# Гурьевская каша

*Свежие сливки жирностью 20 % – 2 л*

*манная крупа – 1/2 стакана*

*сахарный песок – 2 ст. ложки*

*ваниль – 1 стручок*

*соль*

*масло сливочное для смазывания*

## Для прослоек и украшения:

*фрукты по вкусу (виноград, абрикосы, персики,  
ананас, киви, яблоки, груши)*

*сахарный песок – 1/2 стакана*

*миндаль – 1/2 стакана*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для прослоек миндаль замочить в кипятке, очистить и порубить. Фрукты нарезать кусочками, сложить в подогретую кастрюлю с толстым дном. Всыпать сахар, смочить 2 ст. ложками воды. Поставить на слабый огонь, готовить 10 мин.

Стручок ванили разрезать вдоль пополам, 1/3 сливок влить в чугунок, удалить кончиком ножа из стручка ванили

семена, положить в сливки, добавить и стручок. Довести до кипения, убавить огонь до минимального, готовить 10 мин. Удалить стручок.

В кипящие сливки всыпать манку, соль и сахар, перемешать, сварить манную кашу, 3–4 мин. Снять чугунок с плиты, закрыть крышкой, завернуть в одеяло и оставить упреть, пока готовятся пенки.

В эмалированный сотейник с высокими бортами или толстостенную глубокую форму для запекания влить оставшиеся сливки и поставить в разогретую до 140–150 °С духовку (выключить режим конвекции, иначе циркулирующий воздух не позволит пенкам образовываться). Когда на поверхности появится крепкая светло-коричневая пенка, ее нужно аккуратно снять шумовкой, положить на смазанную маслом сковородку или в форму для запекания и дожидаться образования следующей пенки. Этот процесс занимает около 1 ч.

Слои в гурьевской каше собираются в такой последовательности: 2–3 пенки, слой манной каши, слой фруктов. Затем снова – пенки, каша и так далее. Собирать кашу по мере образования пенок, а не когда они все будут готовы – есть опасность, что вы не сможете потом отделить остывшие пенки друг от друга. Завершать кашу должен последний слой пенок, украшенный фруктами и орехами. Подавать гурьевскую кашу теплой или остывшей.

# Манная каша на клюквенном соке

*Манная крупа – 2 стакана*

*клюква – 3 стакана*

*сахарный песок – 1,5 стакана*

*масло сливочное – 2 ст. ложки*

*взбитые сливки*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клюкву промыть (если ягоды замороженные, то сначала промыть, а потом дать полностью оттаять), растолочь толкушкой и отжать сок при помощи сита или сложенной вдвое марли.

Выжимки залить 6 стаканами холодной воды, поварить 5 мин на среднем огне и процедить. В отвар добавить сахар и довести до кипения. Манную крупу развести соком клюквы, влить получившуюся массу в кипящий сироп и, помешивая, варить, пока не получится густая каша.

Горячую кашу вылить на смазанный сливочным маслом противень, разровнять, дать остыть. Затем нарезать на квадратные или треугольные куски и подавать со взбитыми сливками.

# Манник

*Яйца – 4 шт.*

*манная крупа – 160 г*

*сахарный песок – 200 г*

*сметана – 200 г*

*творог жирностью 9–18 % – 100–150 г*

*сода – 0,5 ч. ложки*

*уксус – 0,5 ч. ложки*

*масло сливочное и мука для формы*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть яйца до комнатной температуры или чуть теплее. Смазать форму для запекания сливочным маслом, присыпать мукой, стряхнуть лишнюю.

Взбить яйца с сахаром до пышности. Добавить сметану (лучше, если она тоже будет комнатной температуры) и перемешать.

При желании протереть творог через сито. Или же просто добавить в тесто. Всыпать манку и тщательно перемешать.

Погасить соду в ложке уксусом, добавить тесто, тщательно перемешать и влить тесто в подготовленную форму. Накрыть пленкой или полотенцем и оставить при комнатной температуре на 2–3 ч.

Разогреть духовку до 180 °С. Поставить форму с тестом в центр духовки и выпекать 40 мин. Остудить манник в форме, 30 мин. Затем аккуратно вынуть и полностью остудить.

# Манная каша с маком

*Манная крупа – 200 г*

*молоко – 600 г*

*сахарный песок – 50 г*

*мак – 50 г*

*масло сливочное – 10 г*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мак залить крутым кипятком и оставить до остывания, затем воду слить, тщательно растереть в ступке или размельчить в блендере.

Смешать манную крупу с протертым маком и сахарным песком и залить кипящим молоком, добавить масло, поставить на огонь и дать прокипеть. В готовую кашу при подаче на стол можно добавить варенье.

В старину говорили, что такая каша помогает детям в учебе.

# Каша гречневая с курагой и черносливом

*Крупа гречневая – 250 г*

*курага – 100 г*

*чернослив – 100 г*

*орехи (ядра) – 100 г*

*вода, масло сливочное/растительное – 1 ст.  
ложка*

*соль – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла, перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить отдельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты порезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности.

Подавать горячей со сливками или сметаной.

# Тыковник

*Пшено – 1 стакан*

*молоко – 1 л*

*тыква – 350–400 г*

*масло сливочное – 100 г*

*соль*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины с семенами. Мякоть нарезать кубиками со стороной примерно 1 см. В сковороде с толстым дном растопить половину масла и положить тыкву. Обжаривать на небольшом огне, помешивая, до мягкости, примерно 20 мин.

Пшено очень тщательно промыть в большом количестве горячей воды, чтобы стекающая с него вода была прозрачной. Откинуть на сито, встряхнуть, положить в кастрюлю и залить кипящим подсоленным молоком. Перемешать, поставить на небольшой огонь и сварить под крышкой вязкую кашу (это займет 30–40 мин).

Перемешать подготовленную тыкву с кашей, выложить в глубокую сковородку с жаропрочной ручкой или форму для запекания.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке до подрумяни-



вания, примерно 30 мин. Перед подачей полить оставшимся растопленным маслом.

# Каша пшенная с бараниной

*Баранина – 500 г*

*пшено – 400 г*

*морковь – 200 г*

*лук репчатый – 200 г*

*перец горошком – 5 шт.*

*лавровый лист – 2 шт.*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину мелко нарезать и обжарить на бараньем жире, залить кипящей водой, подсолить и варить до готовности на медленном огне.

Пшено хорошо промыть и прокалить на сухой сковороде до появления вкусного запаха, постоянно помешивать, чтобы оно равномерно прокалилось. В кипящее мясо забросить горячее пшено и обжаренные до золотистого цвета лук репчатый и морковь, а также перец горошком, лавровый лист. Закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности.

Смешать баранину и пшено, переложить в горшок, поставить в духовку и томить 15–20 мин.

# **Каша гречневая пуховая со сливочным соусом**

*Яйца – 2 шт*

*ядрица гречневая – 200 г*

*молоко – 800 мл*

*масло сливочное – 20 г*

*семена половины ванильного стручка*

## **Для соуса**

*Крупные яичные желтки – 4 шт.*

*сахарный песок – 80 г*

*нежирные сливки – 2 стакана*

*молотая корица – 1/2 ч. ложки*

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Взбить яйца венчиком в пену в большой миске, добавить гречку и растереть так, чтобы все частицы были покрыты яичной смесью.

Переложить гречку ровным слоем на противень, выстланный пергаментом, и поставить в разогретую до 120 °С духовку на 20 мин. Измельчить толкушкой подсушенный слой

гречки.

Засыпать подсушенную крупу в кипящее молоко, добавить масло и варить на медленном огне до готовности, 12–15 мин. Пока каша варится, приготовить соус. Желтки растереть с сахаром добела. Сливки вскипятить, добавить ваниль и корицу, снять с огня и при постоянном помешивании влить желтки с сахаром, тщательно размешать. Поставить на очень слабый огонь (или водяную баню) и помешивать, пока не загустеет, но не доводя до кипения. Процедить через сито и остудить.

Готовую остывшую кашу тоже протереть через сито, «горкой», прямо на тарелку. Подавать холодной с соусом.

# Каша пшеничная

*Крупа (мелкая пшеничная) – 300 г*

*вода – 1 л*

*масло сливочное/растительное – 900 г*

*отруби пшеничные – 2 ст. ложка*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Прокалить крупу на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, тщательно перемешать. Засыпать в кастрюлю, залить кипятком, посолить и, не перемешивая, варить на медленном огне до готовности. Приготовленная таким образом каша должна получиться рассыпчатой. Можно добавить в крупу 1 ст. ложку прокаленных отрубей или в готовое блюдо положить проростки пшеницы.

При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными семенами тыквы.

# Гречники

*Пшеничная или гречневая мука – 4 ст. ложки*  
*гречневая крупа (ядрица) – 1 стакан*  
*родниковая, колодезная или бутилированная вода*  
*– 3 стакана*  
*соль – 1 ч. ложка*  
*постное масло для обжаривания*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречники – это традиционный русский способ подать гречневую кашу к щам или борщу.

Крупу при необходимости перебрать, тщательно промыть, чтобы стекающая с нее вода была прозрачной. Откинуть на сито, встряхнуть, положить в кастрюлю и залить кипящей родниковой, колодезной или бутилированной водой. На среднем огне довести до кипения, при необходимости снять пену. Посолить, уменьшить огонь до минимума и варить, плотно закрыв кастрюлю крышкой, 1 ч.

В горячую кашу-размазню добавить муку и тщательно размешать. Горячую смесь выложить на смазанный маслом противень или форму для запекания слоем около 1,5 см.

Разровнять кашу лопаткой или влажной ладонью. Поставить противень в нежаркую (120–130 °С) духовку для под-

сушивания на 10 мин, затем вынуть и остудить.

Готовые гречники нарезать ножом небольшими прямоугольниками и прямо перед подачей обжарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

# Гороховая каша

*Горох сухой – 1 стакан*

*масло растительное – 4 ст. ложка*

*лук репчатый*

*соль*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох промыть и замочить в горячей воде на 10 ч. Отбросить на дуршлаг, выложить в кастрюлю, влить свежую воду так, чтобы она только покрывала горох. Довести до кипения, посолить, уменьшить огонь и варить, пока горох полностью не разварится.



# Пшенная каша с изюмом и творогом

*Пшено – 1 стакан*

*творог – 200 г*

*изюм – 100 г*

*молоко – 2 стакана*

*соль – 1/2 ч. ложки*

*сахарный песок – 1 ст. ложка*

*масло сливочное – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшено перебрать, промыть в нескольких водах, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложить в кастрюлю, залить большим количеством воды, поставить на огонь и довести до кипения. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 15 мин.

Снять кастрюлю с огня и слить воду. Молоко налить в сотейник и довести до кипения. Залить пшено кипящим молоком. Добавить соль, сахар и масло. Неплотно накрыть крышкой и варить на небольшом огне 30 мин.

Изюм тщательно промыть. Если он очень сухой, замочить его в горячей кипяченой воде на 20 мин. Воду слить. Добавить в кашу творог и изюм, тщательно перемешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и дать каше настояться 25–30 мин.

# **Ячневая каша с орехами и медом**

*Ячневая крупа – 200 г*

*вода – 300 г*

*молоко – 300 г*

*орехи – 50 г*

*мед – 2 ст. ложки*

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Крупу прокалить на сухой сковороде, постоянно помешивая. Когда крупа «вкусно» запахнет, добавить дробленые грецкие орехи. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю и залить крутым кипятком.

Через 20–30 мин, когда вода впитается, поставить на огонь, залить кипящим молоком и варить на маленьком огне до готовности. В конце варки посолить по вкусу и добавить мед.

# **Каша пшенично- гречневая с овощами**

*Крупа пшеничная мелкая – 200 г*

*крупа гречневая, ядрица – 200 г*

*масло сливочное – 1 ст. ложка*

*лук репчатый – 100 г*

*морковь – 100 г*

*петрушка (коренья) – 50 г*

*масло растительное – 50 г*

*вода – 1 л*

*соль – по вкусу*

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Пшеничную и гречневую крупу смешать, прокалить на сухой сковороде, добавить сливочное масло, залить крутым кипятком. Когда крупа разбухнет, поставить на медленный огонь. Готовую кашу смешать с пассерованными овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать растолченными грецкими орехами.

# Каша перловая с грибами и овощами (“Русский плов”)

*Крупа перловая – 250 г*

*грибы – 300 г*

*морковь – 200 г*

*лук репчатый – 100 г*

*масло растительное – 75 г*

*вода – 0,7 л*

*соль – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свежие грибы перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы отдельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

# Каша гороховая сборная

*Горох лущеный – 1 стакан*

*крупа перловая – 1 стакан*

*лук репчатый – 100 г*

*морковь – 100 г*

*вода – 5 стаканов*

*масло растительное – 75 г*

*соль – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Залить крутым кипятком и оставить на 4 ч. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на масле. Положить все в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне.

Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить в сковороду с луком разварившийся горох, перемешать и прогреть еще 5 мин.

# **Ячневая каша с печеной тыквой и клюквой**

*Ячневая крупа – 300 г*

*тыква – 500 г*

*клюква сушеная – 100 г*

*масло растительное – 2 ст. ложки*

*корица – 2 ч. ложки*

*сахар коричневый – 1 ст. ложка*

*соль*

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Промыть ячневую крупу в большом количестве воды, откинуть на сито, залить 1 л холодной воды и оставить на 8 ч.

Потом варить кашу в этой же воде до готовности, 20 мин.

Замочить клюкву в 100 мл горячей воды на 10 мин, затем откинуть на сито. Очистить тыкву от кожуры, нарезать кубиками со стороной 1–1,5 см.

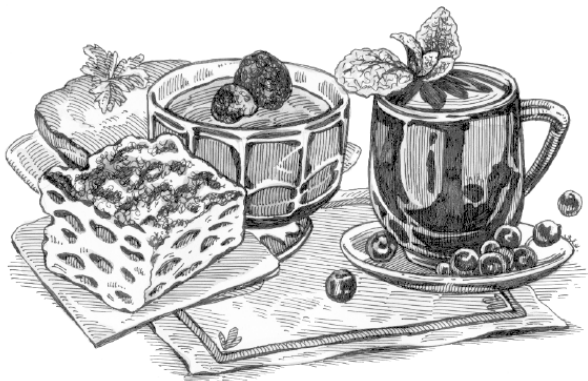
Выложить тыкву в жаропрочную форму, сбрызнуть маслом и запекать в разогретой до 220 °С духовке 10–15 мин, пару раз перемешав за это время.

Когда каша будет готова, добавить тыкву, клюкву, соль, сахар и корицу, размешать и оставить в теплом месте, укутав

в полотенце, на 15 мин.



# Блюда из муки и толокна



## Грибной суп-лапша

*Сухие грибы (белые, подосиновики, подберезовики) – 50 г*

*лук репчатый – 2 шт.*

*морковь – 1 шт.*

*лапша – 200 г*

*топленое масло*

*соль по вкусу*

*зелень и сметана для подачи*



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить сухие грибы в 1 л воды комнатной температуры на 2–8 ч. Затем процедить настой через полотенце, а грибы промыть отфильтрованной водой (в сушеных грибах часто прячется песок). Нарезать грибы.

Очистить и мелко нарезать лук и морковь. Нагреть в кастрюле с толстым дном немного топленого масла, положить лук, обжаривать на среднем огне 5 мин. Добавить морковь, обжаривать 2–3 мин. Добавить грибы, обжаривать еще 5 мин. Влить в кастрюлю грибной настой, довести до кипения, посолить, варить 10 мин.

Одновременно в другой кастрюле вскипятить 2 л воды, посолить, опустить лапшу и варить согласно инструкции на упаковке, не доварив 1 мин. Если вы готовите из свежей домашней лапши, варить ее 2 мин, если высушенную – 4 мин. Откинуть на дуршлаг, переложить в суп, довести до кипения, выключить огонь.

Всыпать рубленую зелень, закрыть крышкой и дать настояться 3–4 мин. Подавать со сметаной.

# Лапшевник с творогом

*Сухая яичная лапша – 200 г или 400 г свежей домашней*

*творог однородный – 400 г*

*яйца – 4 шт.*

*масло сливочное*

*сахар – 0,3–1 стакан*

*манная крупа – 4 ст. ложки*

*ванильный сахар – 1–2 ст. ложка*

*щепотка соли*

*масло и манка для формы*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить лапшу в большом количестве подсоленной кипящей воды почти до готовности. Если она сухая, то варить согласно инструкции на упаковке, чуть-чуть недоварив; если свежая домашняя – 3 мин. Откинуть на дуршлаг, стряхнуть воду, положить кусочек масла, аккуратно встряхнуть, чтобы масло распределилось равномерно.

Разогреть духовку до 170 °С. Миксером взбить яйца с сахаром (обычным и ванильным). Количество определить по собственному вкусу – лапшевник может быть и сладким, и довольно нейтральным. Взбить в пышную пену, примерно

5 мин.

Не прекращая взбивать, постепенно, небольшими порциями добавить творог, чтобы получилась однородная, гладкая масса.

Щедро смазать форму для запекания сливочным маслом. Посыпать манкой и встряхнуть форму, чтобы манка распределилась тонким слоем. Лишнюю манку стряхнуть.

Выложить творожно-лапшевую массу в форму, мокрой лопаточкой разровнять верх. Выложить сверху несколько тоненьких пластинок сливочного масла. Запекать до румяной корочки и пропеченной середины (деревянная палочка должна выходить сухой), примерно 50 мин. Остудить перед подачей.

# Лапша пшеничная

*Мука пшеничная – 200 г плюс для раскатывания теста*

*масло подсолнечное – 1 ч. ложка*

*соль*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Просеять муку, влить 3 ст. ложек ледяной воды (можно использовать растопленные непосредственно перед замесом кубики льда), добавить масло и соль, замесить тесто. В зависимости от влажности и сорта муки этого количества воды может быть излишне много или наоборот – недостаточно, в таком случае следует ориентироваться на способность теста свободно раскатываться и не липнуть к рукам.

Дать тесту выстояться на холоде 10–15 мин.

Раскатать тесто на слегка подпыленной мукой рабочей поверхности, сложить вдвое, еще раз подпылить мукой и снова сложить вдвое. Нарезать лапшу ножом полосками не шире 5 мм. Подсушить ее прямо на рабочей поверхности, не менее 30 мин.

После подсушки лапшу можно отваривать в воде, бульоне или молоке.

# Кулага

*Ягоды – 1 стакан*

*вода – 1 стакан*

*сахар или мед – по вкусу*

*мука ржаная – 1–1,5 ст. ложки*

*специи и пряности – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кулага – почти забытое, но очень вкусное и полезное блюдо, практически десерт. Кулагу из русской кухни еще называют солодухой, потому что в ее состав в обязательном порядке входит солод. Процесс приготовления не быстрый, а в качестве ягод традиционно берется калина.

Заранее подготовить ржаную муку, перемешанную с небольшим количеством теплой воды.

Сварить ягоды в воде, т. е. сначала довести до закипания. Добавить желаемые ароматы: корицу, звездочку бадьяна и т. д. или ничего не добавлять, оставить вкус более традиционным.

В закипающую воду с ягодами влить струйкой при помешивании ржаную массу. Убавить огонь и варить при помешивании до загустения. Количество ржаной муки может быть разным, в зависимости от того, какой густоты вы хотите

получить кулагу.

Подсластить кулагу сахаром или медом по своему вкусу и в зависимости от того, насколько кислыми или сладкими были ягоды.

Кулага готова. Она вкусна и в горячем, и в холодном виде.

# Крупеник из пшена и творога

*Пшено – 150 г*

*яблоки – 4 шт.*

*творог жирностью 9 % – 350 г*

*сметана – 200 г*

*яйца – 4 шт.*

*масло сливочное – 30 г*

*сахар – 200 г*

*соль*

*сливочное масло, манка или сухари для формы*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть пшено в холодной воде, положить в кастрюлю и залить 300 мл кипящей воды. Посолить и варить на среднем огне до готовности, 20 мин. Снять с огня и немного остудить.

Очистить яблоки и нарезать средними кубиками. Растопить в сковороде сливочное масло, положить яблоки и 2–3 ст. ложки сахара. Готовить на среднем огне до мягкости.

Смешать творог с оставшимся сахаром. Слегка взбить яйца со сметаной, отлить примерно 100 мл для смазывания запеканки.

В большой миске смешать пшенную кашу, творог и яич-

но-сметанную смесь, в конце добавить яблоки и аккуратно перемешать.

Разогреть духовку до 190 °С. Смазать маслом форму для запекания и слегка присыпать сухарями или манкой. Переложить массу для крупеника в форму и разровнять поверхность. Залить оставшейся яичной смесью. Поставить форму в духовку и выпекать 35 мин, до золотистого цвета.

Готовый крупеник вынуть из духовки и дать немного остыть. Подавать теплым или полностью остывшим со сметаной или ягодным киселем.



# Печенье из ржаной муки

*Мука ржаная – 300 г*

*крупа манная – 200 г*

*масло сливочное – 200 г*

*яйца – 2 шт.*

*мед – 100 г*

*сода пищевая – 0,5 ч. ложки*

*соль – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Хорошо перемешать сливочное масло, мед и яйца, добавить смесь муки с крупой, соду и вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, вырезать формочкой или нарезать ножом печенье и испечь в духовке, уложив на смазанный маслом противень.

# Печенье из черного хлеба и варенья

*Хлеб бородинский – 1 кг*

*варенье – 0,5 кг*

*корица – 1 ч. ложка*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бородинский или любой другой ароматный хлеб нарезать мелкими кубиками (не более горошины), подсушить в духовке, пропустить через мясорубку. Сухарики смешать с любым густым вареньем, можно засахарившимся, добавить корицу или семена кориандра. Массу выложить на смазанную маслом сковороду, поместить в горячую духовку и довести до кипения. Затем остуженную массу разрезать на кусочки любой формы и посыпать сахарной пудрой.

# Кисель клюквенный

*Клюква – 200–400 г*

*сахар – 6–8 ст. ложек*

*крахмал картофельный – 4–6 ст. ложек*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клюкву перебрать, промыть, протереть через сито, отжать сок. Выжимки залить пятикратным количеством горячей воды, довести до кипения, процедить. Часть отвара охладить и развести в нем картофельный крахмал.

В оставшийся отвар положить сахар, вскипятить его, затем влить разведенный крахмал, отжатый сок и довести до кипения. Перелить в блюдо, посыпать сахарной пудрой, чтобы не образовалась пленка, и охладить.

# Дрочена

*Молоко – 1 стакан*

*яйца – 8 шт.*

*пшеничная мука – 1 ст. ложка*

*сметана – 2 ст. ложки*

*сливочное масло – 60 г*

*соль, специи – по вкусу*

*зелень (лук-перо, петрушка, укроп) – по вкусу*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Аккуратно отделить желтки от белков. Белки ненадолго убрать в морозильник, а желтки, сметану, муку, соль и специи тщательно перемешать, постепенно вливая молоко. Достать охлажденные белки и взбить их миксером или венчиком в крутую пену, добавить к основной массе и осторожно перемешать. Смазать керамическую форму растительным маслом, выложить туда нашу заготовку и выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течении 7–10 мин до тех пор, пока драчена не станет пышной и румяной. Достать готовое блюдо из духовки, полить сверху растопленным сливочным маслом и обильно посыпать мелко нарубленной зеленью.

# **Кисель овсяный**

*Геркулес или овсяная мука – 400 г*  
*сахар – 250 г*

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

Овсяную муку или геркулес развести холодной водой и дать хорошо закиснуть, затем процедить. Заварить густо кисель, добавить сахар и картофельный крахмал из расчета 1 ст. ложка 1 на стакан жидкости. Остудить.

# Кисель овсяный на отваре из шиповника

*Шиповник, плоды сухие – 1/2 стакана*

*хлопья овсяные – 200 г*

*нерафинированное масло – 1 ст. ложка*

*соль*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Положить шиповник в термос, залить 500 мл кипящей питьевой воды, закрыть и оставить на 8 ч.

Залить овсяные хлопья горячим настоем (заливайте через ситечко) и дать настояться 15 мин. Затем настой процедить в чистую кастрюлю. Туда же отжать гущу.

Настой подогреть и снова залить им гущу, оставить еще на 15 мин. Снова процедить и отжать гущу.

Повторить третий раз. В получившееся овсяное молочко добавить соль и варить, помешивая, до загустения.

Влить в кисель масло, перемешать и разлить в смоченные водой формы. Поставить на 1 ч в прохладное место.



# Блины, сочни, шаньги, калитки



## Блины красные на опаре

*Мука – 6 стаканов*

*молоко топленое – 4–5 стаканов топленого  
молока*

*яйца – 3 шт.*

*масло сливочное – 4 ст. ложки*

*сахар – 1 ст. ложка*

*дрожжи свежие – 40 г*

*соль – 1,5 ч. ложки*

*растительное или топленое масло для жарки*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить опару: развести дрожжи в 2 стаканах теплой воды, добавить сахар и всыпать, помешивая, 2 стакана просеянной муки; накрыть полотенцем и поставить на 1 ч в теплое место.

Отделить белки от желтков; белки поставить в холодильник. Когда опара подойдет, добавить в тесто яичные желтки и растопленное сливочное масло, тщательно вымешать. Затем, не переставая помешивать, понемногу через сито всыпать оставшуюся муку. Получившееся густое тесто развести теплым молоком до густоты сметаны, накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, размешать его, чтобы осело, и вновь поставить в теплое место. Повторить это еще 2 раза, после чего аккуратно, при помощи лопаточки, мешая сверху вниз, добавить взбитые с солью в стойкую пену белки, дать тесту еще раз подойти и больше не размешивать.

На сильном огне разогреть сковороду с толстым дном. Перед тем, как наливать тесто, смазать ее старым бабушкиным способом: налить немного растительного или топленого масла в блюдце, разрезать пополам небольшую очищенную картофелину, наколоть ее на вилку и смазывать сковородку плоской стороной картофелины, окуная ее в масло. Слегка убавить огонь, набрать чуть больше половины полов-



ника теста, вылить сразу все тесто на горячую сковороду, а потом вращательным движением кисти наклонять сковороду так, чтобы тесто равномерно распределилось по поверхности. Делать это надо быстро.

С одной стороны при хорошо прогретой сковородке блин будет готов уже через 10–15 сек. Аккуратно поддеть его тонкой гибкой лопаточкой и перевернуть на другую сторону; выпекать еще 7–10 сек. Готовые блины складывать в глубокую миску или кастрюлю; каждый раз закрывая крышкой, пока выпекаются остальные блины. Подавать теплыми.

# Блины с припеком из яиц и зеленого лука

## Для начинки:

*Яйца – 2 шт.*

*лук зеленый – 4 пера*

*соль, свежемолотый черный перец*

## Для теста:

*Кефир – 2 стакана*

*мука – 2 стакана*

*яйца – 2 шт.*

*масло растительное – 2 ст. ложки*

*сахар – 2 ст. ложки*

*соль – 1/4 ч. ложки*

*растопленное сливочное масло для смазывания  
блинов*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В большой миске слегка взбить яйца с сахаром и солью,

вливать кефир и перемешать. Просеять муку и добавить в жидкую смесь, хорошо перемешать, чтобы не было комков.

Влить в тесто 1 стакан кипятка и размешать. Оставить на 10 мин. Добавить растительное масло.

Для начинки нарезать яйца маленькими кубиками. Тонко нарезать зеленый лук. Смешать яйца с луком, немного посолить и поперчить.

Разогреть сковороду с антипригарным покрытием на огне чуть выше среднего и слегка смазать маслом. Налить в центр сковороды примерно 3–4 ст. ложки теста (в зависимости от размера), перевернуть сковороду, чтобы оно равномерно распределилось.

Жарить 30 сек, как только тесто начнет немного схватываться, посыпать блин 1 ст. ложкой начинки и продолжать жарить, пока нижняя сторона не подрумянится.

Аккуратно перевернуть блин на другую сторону и жарить до готовности, 20–30 сек. Переложить на блюдо, смазать растопленным маслом и сохранять в тепле.

# Блинчики пресные с мясом

Блинчики – любимое всеми, быстро готовящееся блюдо, сравнительно дешевое и сытное. Неоспоримое преимущество этого кушанья – возможность приготовления его на любой вкус, так как начинять их можно любой начинкой. Добавление в начинку зелени и овощей существенно обогащает их витаминами, позволяет разнообразить вкусовые свойства. Тесто для блинчиков может быть кислым и пресным.

Пресное тесто для блинчиков с любой начинкой можно приготовить по следующему рецепту.

*Молоко – 500 г*

*яйца – 3 шт.*

*мука – 300 г (ориентировочно)*

*сахарный песок – 1 ст. ложка*

*масло растительное – 2 ст. ложки*

*соль – 1/2 ч. ложки*

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для приготовления теста яйца перемешиваются с молоком, в смесь вводятся мука, сахарный песок, растительное масло и соль, и все взбивается миксером. Мука добавляется в таком количестве, чтобы готовое тесто имело консистенцию жидкой сметаны.

Из приготовленного жидкого теста сразу же можно выпекать тонкие блины-сочни на сковороде, обжаривая их с двух сторон. Смазывать сковородку каким-либо жиром не нужно, так как в состав теста входит растительное масло. Чтобы сочни получились эластичными, не следует их пережаривать.

# 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.