

Постные блюда
вкусно, сытно
и без греха



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Постные блюда. Вкусно,
сытно и без греха**

«Центрполиграф»

2008

Звонарева А. Т.

Постные блюда. Вкусно, сытно и без греха / А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2008 — (Советы бабушки Агафьи)

Из этой книги вы узнаете о приготовлении разнообразнейших постных блюд. Большой выбор салатов и холодных закусок, множество рецептов сытных первых и вторых блюд, а также вкусные десерты и напитки позволят вам разнообразно и полноценно питаться, даже если вы поститесь. А в дни послабления поста побалуйте себя рыбой и морепродуктами. Приятного аппетита!

© Звонарева А. Т., 2008

© Центрполиграф, 2008

Содержание

Салаты и закуски	5
Салат из редьки	5
Салат из редьки и моркови	6
Редька с уксусом	7
Салат из редьки с грецкими орехами	8
Салат из редьки с яблоками	9
Морковь с клюквенным соком	10
Салат из моркови, яблок и хрена	11
Салат из моркови с хреном и орехами	12
Салат из лука	13
Закуска из свеклы с луком	14
Салат из свеклы и грибов	15
Салат из свеклы, фасоли и яблок	16
Закуска из свеклы с яблоками	17
Салат из свеклы с черносливом и орехами	18
Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами	19
Салат из свеклы с черной смородиной и орехами	20
Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов	21
Салат из краснокочанной капусты со свеклой	22
Салат из белокочанной капусты	23
Салат из квашеной капусты с солеными огурцами	24
Салат «Зимний» с грибами	25
Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой	26
Салат из сырого картофеля с орехами и медом	27
Салат картофельный с луком и солеными грибами	28
Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля	29
Икра грибная с чесноком	30
Соленые грибы заливные	31
Соленые грибы с квашеной капустой	32
Грибы сушеные с хреном	33
Салат из тыквы и яблок (1-й вариант)	34
Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)	35
Салат фруктово-ореховый	36
Салат из репчатого лука	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Агафья Звонарева

Постные блюда. Вкусно, сытно и без греха

Салаты и закуски

Салат из редьки

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Перекладываем в салатник, приправляем растительным маслом, солью, перемешиваем. При подаче придаем салату форму горки и посыпаем зеленью укропа.

Состав: 500 г редьки; 1—2 столовые ложки растительного масла; щепотка соли; зелень укропа.

Салат из редьки и моркови

Редьку моем, чистим, натираем на крупной терке. Очищенный лук мелко шинкуем. Вареную морковь чистим, нарезаем мелкими ровными кубиками. Все смешиваем, солим, заправляем маслом. Салат перекладываем в салатницу горкой и посыпаем нарубленной зеленью. Сверху украшаем цветком из моркови.

Состав: 400 г редьки; 2 средние головки репчатого лука; 1 некрупная морковь; зелень укропа и петрушки; 1–2 столовые ложки растительного масла; соль по вкусу.

Редька с уксусом

Очищенную редьку натираем на крупной терке. В холодную воду вливаем уксус и опускаем туда редьку на 10—15 минут. Пока редька вымачивается, на крупной терке натираем сырую чищеную морковь. Редьку отжимаем, соединяем с морковью, заправляем маслом и солим. Выкладываем в салатник и украшаем зеленью.

В старину уксус заменяли квасом. Он придавал блюду своеобразный вкус.

Состав: 250 г редьки; 10 г 9%-го уксуса или 20 г кваса; 80 г моркови; 25 г растительного масла; зелень, соль по вкусу.

Салат из редьки с грецкими орехами

Редьку и морковь тщательно вымываем, очищаем, ополаскиваем и натираем на мелкой терке. Чищенные грецкие орехи и чеснок толчем в ступке. Все смешиваем, поливаем лимонным соком, солим по вкусу. Свежую цедру тщательно разотрем и введем в салат. Все хорошо перемешаем.

Состав: 2 шт. редьки (желательно красной); 2 шт. средней моркови; 12 шт. грецких орехов; 1 лимон и от него половина цедры; 8 зубчиков чеснока; соль по вкусу.

Салат из редьки с яблоками

Очищенные редьку и морковь натираем на мелкой терке. К ним прибавляем очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Чеснок растираем с цедрой и заливаем лимонным соком. Редьку, морковь и яблоки поливаем смесью и немного подсаливаем, а затем аккуратно перемешиваем.

В этот салат можно добавлять половинку корня хрена, натертого на мелкой терке.

Состав: 2 небольшие редьки; 2 средние моркови; 2 яблока (антоновка); 6—7 зубчиков чеснока 1 лимон и от него половина цедры; соль по вкусу.

Морковь с клюквенным соком

Очищенную морковь натираем на средней терке. Выкладываем в красивую стеклянную салатницу и заливаем подслащенным клюквенным соком, приготовленным из свежей или мороженой клюквы.

Состав: 200 г моркови; 100 г клюквы; сахар по вкусу.

Салат из моркови, яблок и хрена

Очищенные морковь и яблоки натираем на крупной терке. Яблоки слегка сбрызгиваем лимонной кислотой. Вымоченный хрен трем на мелкой терке. Все объединяем. Добавляем соль, сахар. Перемешаем и переложим в салатник. Украсим морковью.

Салат можно приготовить и без хрена.

Состав: 200 г моркови; 200 г яблок; 1 небольшой корешок хрена; соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Салат из моркови с хреном и орехами

Морковь натираем на средней терке, смешиваем с тертым хреном и растолченными ядрами грецких орехов, солим. Заправляем растительным маслом.

Состав: 120 г моркови; 30 г хрена; 30 г растительного масла; 40 г ядер грецкого ореха; соль по вкусу.

Салат из лука

Лук чистим, режем на 4 части, кладем в дуршлаг и обдаем кипятком. Остужаем и мелко нарезаем. Стараемся очень мелко порезать огурец. Лук и огурец соединяем, поливаем лимонным соком, солим, добавляем сахар и перемешиваем. Подсолнечное масло взбиваем с горчицей и этим соусом поливаем салат.

Украшаем зеленью.

Состав: 2 большие луковицы; 1 соленый огурец; 1 столовая ложка лимонного сока; 3 столовые ложки подсолнечного масла; 0,5 чайной ложки горчицы; 1 чайная ложка сахара.

Закуска из свеклы с луком

Испеченную или отваренную свеклу натираем на крупной терке и присоединяем к обжаренному в растительном масле шинкованному луку, перемешиваем, прогреваем 5 минут, прикрыв посуду крышкой, приправляем по вкусу солью, сахаром и соком лимона.

Подаем к столу, посыпав рубленой зеленью укропа.

Состав: 500 г свеклы; 2—3 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; сахар, соль, сок лимона по вкусу; зелень укропа.

Салат из свеклы и грибов

Свеклу отварим, охладим, очистим, нарежем тонкой соломкой. Грибы отварим до полной готовности, нарежем соломкой, обжарим в масле. Репчатый лук нарезаем тонкой соломкой. Все эти компоненты необходимо соединить, приправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем и перемешать.

Состав: 400 г свеклы; 50—60 г сушеных грибов; 2 головки репчатого лука; 2 столовые ложки растительного масла; 1 столовая ложка уксуса; соль, сахар, перец по вкусу.

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, сахаром, перцем, маслом. Салат перемешаем, положим в салатник, украсим веточками зелени петрушки.

Состав: 500 г свеклы; 200 г фасоли; 3 кислых яблока; растительное масло; сок лимона, соль, сахар, перец по вкусу; зелень петрушки.

Закуска из свеклы с яблоками

Свеклу натираем на крупной терке, слегка обжариваем в растительном масле, часто помешивая, чтобы не пригорела. Добавляем натертые яблоки, гвоздику, корицу фруктовый сок и тушим до готовности, закрыв посуду крышкой. Перед подачей приправим блюдо по вкусу солью, сахаром, соком лимона.

Состав: 500 г свеклы; 2 яблока; 2 столовые ложки растительного масла; 1 стакан фруктового сока; 2 бутона гвоздики, корица на кончике ножа; соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4—6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, сахаром, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Состав: 2 вареные свеклы; 150 г чернослива; 2 дольки чеснока; 1 стакан ядер грецких орехов; соль, сахар, растительное масло по вкусу.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

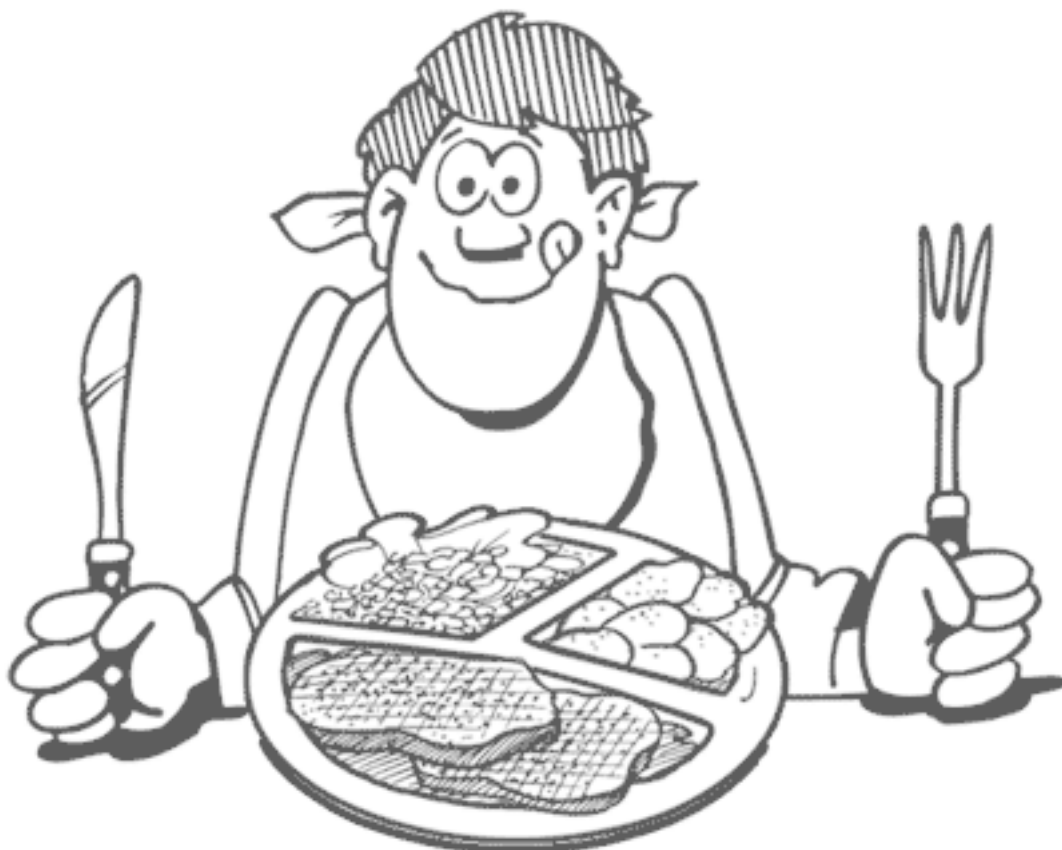
Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3—4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть чернослива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, сахаром, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Состав: 2—3 свеклы; 2 дольки чеснока; 1 яблоко; 7– 10 штук чернослива; по горсти грецких орехов и изюма; соль, сахар, растительное масло по вкусу; зелень укропа.

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

Состав: 2—3 вареные свеклы; 50 г ядер грецких орехов; 1—2 столовые ложки протертой с сахаром черной смородины; пучок зелени укропа; 1 столовая ложка растительного масла.



Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко нарезаем укроп. Все складываем в салатник, приправляем солью и растительным маслом, перемешиваем.

Украсим ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

Состав: 2 свеклы; 1 морковь; 1 яблоко; 1 стакан грецких орехов; пучок зелени укропа; соль по вкусу; 1 столовая ложка растительного масла.

Салат из краснокочанной капусты со свеклой

Капусту мелко шинкуем и перемешиваем с отваренной и натертой на крупной терке свеклой, солим. Заправляем растительным маслом, лимонной кислотой или томатным соусом.

Состав: 200 г капусты; 100 г свеклы; 30 г растительного масла; 15 г томатного соуса; соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Салат из белокочанной капусты

Все компоненты нашинкуем, перемешаем, приправим солью и перцем, а затем маслом. Салат можно приготовить без сельдерея.

Состав: 400 г белокочанной капусты; 200 г сельдерея; 200 г сырой моркови; 100 г яблок, 50—70 г растительного масла; соль, перец по вкусу.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Капусту измельчаем. Огурцы нарезаем кубиками, лук шинкуем. Все перемешиваем, заправляем маслом, солим и перчим по вкусу.

Состав: 600 г квашеной капусты; 150 г соленых огурцов; 150 г репчатого лука; 100 г растительного масла; соль, перец черный молотый по вкусу.

Салат «Зимний» с грибами

Квашеную капусту мелко рубим. Лук чистим, режем соломкой и промываем холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промываем, шинкуем и, обжарив 5—7 минут на растительном масле, охлаждаем. Все компоненты соединяем, добавляем по вкусу сахар, выкладываем в салатник и поливаем растительным маслом.

Состав: 500 г квашеной капусты; 100 г соленых грибов; 100 г репчатого лука; 30 г сахара; 80 г растительного масла.

Салат из квашеной капусты с яблоками и клюквой

Квашеную капусту слегка отжимаем и при необходимости нарезаем. Яблоки режем тонкой соломкой и соединяем с капустой и клюквой. Заправляем растительным маслом, слегка разминая клюквенные ягоды. По вкусу добавляется сахар.

Состав: 200 г капусты; 50 г яблок; 40 г клюквы; 30 г растительного масла; сахар по вкусу.

Салат из сырого картофеля с орехами и медом

Сырой картофель очень мелко рубим (можно натереть на терке, но при этом промываем и просушиваем) и смешиваем с растертыми орехами и медом. Добавляем натертые корни петрушки и хрена, клюквенный сок и растительное масло. Аккуратно перемешиваем.

Состав: 200 г картофеля; 30 г ядер грецкого ореха; 10 г меда; 10 г хрена; 40 г клюквенного сока; 5 г корней петрушки; 20 г растительного масла.

Салат картофельный с луком и солеными грибами

Картофель нарезаем ломтиками, грибы – соломкой, репчатый лук – кольцами. Все соединяем, приправив по вкусу солью и растительным маслом.

Состав: 500 г вареного картофеля; 300 г соленых грибов; 2 головки репчатого лука; соль, растительное масло по вкусу.

Салат из шампиньонов, зеленого горошка и картофеля

Отдельно отвариваем шампиньоны и картофель. Все нарезаем небольшими кубиками, добавляем мелко нашинкованный лук, зелень укропа и петрушки, зеленый горошек, солим и перемешиваем.

Можно заправить растительным маслом.

Состав: 750 г шампиньонов; 120 г картофеля; 30 г зеленого горошка; 20 г репчатого лука; 20 г растительного масла; соль по вкусу.

Икра грибная с чесноком

Сухие грибы отвариваем до полного размягчения и дважды пропускаем через мясорубку. Добавляем жареный на растительном масле лук, грибной бульон и тушим на слабом огне 30 минут. Икру заправляем лимонной кислотой или соком, мелко нарезанным или толченым чесноком, солим, перчим, перемешиваем и посыпаем зеленью петрушки и укропа.

Состав: 700 г грибов; 60 г репчатого лука; 30 г растительного масла; 5 г чеснока; 5—7 г зелени укропа и петрушки; соль, специи по вкусу.

Соленые грибы заливные

Для приготовления желе в холодную кипяченую воду добавляем грибного рассола, доводим до кипения. Сразу же кладем заранее замоченный желатин и тщательно размешиваем, чтобы не было комочков. В формочки наливаем тонким слоем желе, даем застыть. Затем укладываем слой мелко шинкованных соленых грибов, опять заливаем желе и ставим формочки в холодное место. Когда заливное застынет, его можно подавать к столу, вынув из формочек. Для этого опускаем дно формочек на несколько секунд в горячую воду.

На тарелки кладем заливное и гарнируем мелко нарезанными овощами и солеными огурцами, заправленными уксусом и растительным маслом.

Состав: 100 г воды; 2 столовые ложки грибного рассола; 50 г соленых грибов; 4 г желатина. ***Для гарнира:*** 10 г моркови; 10 г соленых огурцов; 25 г картофеля; 3 г растительного масла; 5 г уксуса.

Соленые грибы с квашеной капустой

Нарезав грибы, соединяем с квашеной капустой и шинкованным луком. Заправляем маслом, сахаром и перцем по вкусу. При подаче посыпаем зеленью.

Состав на одну порцию: 65 г грибов; 65 г капусты; 10 г растительного масла; 10 г репчатого лука; 5 г зелени укропа и петрушки; сахар и перец по вкусу.

Грибы сушеные с хреном

Сушеные грибы перебираем, промываем, замачиваем в холодной воде на 3—4 часа. Затем в этой же воде отвариваем до готовности. Отвар сливаем и используем для приготовления других блюд. Грибы мелко нарезаем, солим по вкусу и поливаем квасом с рубленым чесноком или хреном.

Состав на одну порцию: 50 г сушеных грибов; 30 г кваса; 20 г хрена или чеснока.

Салат из тыквы и яблок (1-й вариант)

Очищенные тыкву и яблоки натираем на крупной терке. Добавляем специи и перемешиваем. Перекладываем в салатник. Создаем горку и посыпаем ее стружкой моркови, а затем украшаем ягодками клюквы.

Состав: 200 г тыквы; 200 г яблок; 1 средняя морковь; лимонная кислота, сахар, хрен по вкусу; горсть ягод клюквы.

Салат из тыквы и яблок (2-й вариант)

Сырую тыкву нарезаем тонкими полосками и смешиваем с нарезанными яблоками. Для остроты добавляем лимонный или апельсиновый сок, а для сладости – мед. Посыпаем все толчеными орехами.

Состав: 500 г тыквы; 3 шт. яблок; сок 1 лимона или апельсина; 3 столовые ложки меда; 0,5 стакана орехов.

Салат фруктово-ореховый

Яблоки и груши нарезаем кубиками, сбрызгиваем соком лимона, чтобы не потемнели. Бананы нарезаем кружочками. Апельсины разбираем на дольки, разрезаем пополам, по необходимости удаляем семена. Лимон вместе с цедрой нарезаем мелкими кусочками (удалив семена). Грецкие орехи измельчаем, оставив самые красивые ядра для украшения. Все компоненты соединяем, перекладываем в салатник, приправляем сахарной пудрой, перемешиваем, украшаем ядрами грецких орехов.

Лучше подавать охлажденным.

Состав: 2 яблока; 2 банана; по 1 шт. апельсина, лимона, груши; 15—20 ядер грецких орехов; 1 чайная ложка сахарной пудры.

Салат из репчатого лука

Лук нарезаем кольцами, ошпариваем кипятком, посыпаем небольшим количеством сахарного песка, отжимаем, выкладываем в салатницу. Добавляем по вкусу растительное масло и томатный соус.

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.