

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



ПОСТНЫЕ
блюда

Сергей Павлович Кашин
Постные блюда
Серия «Еще вкуснее и проще»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8079678

Постные блюда: РИПОЛ классик; М.; 2014

ISBN 978-5-386-07365-7

Аннотация

Соблюдение поста требует значительных моральных и физических усилий. Именно поэтому постное меню должно быть разнообразным! В нашей книге собраны рецепты простых в приготовлении и очень вкусных постных блюд.

Содержание

Блюда в пост	5
Закуски	6
Гренки с помидорами и чесноком	6
Гренки с чесноком	7
Испанские бутерброды	7
Португальские сэндвичи	8
Голландские гренки	9
Бутерброды с печенью трески	9
Винегрет	10
Салат из сельди и свежих овощей	10
Салат из судака с баклажанами	11
Салат из судака с морской капустой	11
Салат из минтая, картофеля и кукурузы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

С. П. Кашин

Постные блюда

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Блюда в пост



Человек, соблюдающий пост, не должен находиться в унынии. Ограничения в еде не должны приносить огорчение. Стол с постной едой может выглядеть как праздничный, радовать глаз и доставлять удовольствие. Для этого надо разнообразить блюда, украсить их. Следует также помнить, что на приготовление блюд из постных продуктов затрачивается меньше времени. Хозяйка может чувствовать себя более свободно, больше внимания уделить заботе о других людях и духовным размышлениям, приятным для души.

Закуски

К закускам относятся гренки, бутерброды и салаты. Эти блюда очень быстро и легко готовятся. Вкусовые качества салатов зависят от заправки.

Лучше всего для этого использовать виноградный уксус, настоящий на разных специях. Кроме того, используют сахарную пудру и мелкую соль. Если разрешается растительное масло, его также можно использовать для заправки салатов.

Гренки с помидорами и чесноком

Ингредиенты

1 батон, 10 помидоров (мелких), 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 1 пучок базилика.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1–2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3–5 минут. Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.

Гренки с чесноком

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 70 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока, 4 ломтика сыра (любого).

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему оплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Испанские бутерброды

Ингредиенты

200 г белого хлеба, 2 сардины в масле, 50 мл лимонного сока, 50 мл 3 %-ного уксуса, 150 мл растительного масла, 3 болгарских перца (маринованных), 3–4 маслины, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 40 г горчицы.

Способ приготовления

Хлеб нарезают толстыми ломтиками. Зелень и овощи моют. Лимонный сок, уксус, 70 мл растительного масла, вымытую и измельченную зелень петрушки, горчицу, очищенный, вымытый и нарезанный лук, нарезанные перец и мас-

лины смешивают и кипятят. Ломтики хлеба обжаривают в растительном масле, заливают приготовленным соусом каждый ломтик, кладут по кусочку сардины и поливают оставшимся соусом.

Португальские сэндвичи

Ингредиенты

4 ломтика белого хлеба, 2 луковицы, 4 болгарских перца, 1 лимон, 50 г томатного кетчупа, 4 ломтика соевого сыра, 50 мл растительного масла, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и перец очищают, моют, нарезают колечками и тушат с растительным маслом, влив небольшое количество воды, пока они не станут мягкими. Лимон моют, выжимают из него сок.

Готовят маринад из лимонного сока, кетчупа, сахара, соли, перца и оставляют в нем на ночь подготовленные лук и перец. Ломтики хлеба обжаривают, перед подачей к столу кладут на два из них маринованные лук и перец, сверху – по ломтику соевого сыра и оставшийся хлеб.

Готовые сэндвичи помещают на раскаленную решетку и запекают.

Голландские гренки

Ингредиенты

4 ломтика хлеба, 2 яблока, 30 г соевого сыра.

Способ приготовления

На ломтики хлеба выкладывают дольки вымытых яблок, сверху кладут ломтики соевого сыра и запекают в духовке.

Бутерброды с печенью трески

Ингредиенты

6 ломтиков хлеба, 70 мл растительного масла, 150–170 г печени трески, 2–3 зубчика чеснока, 6 веточек укропа.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

Чеснок очищают, моют, измельчают, натирают им остывшие ломтики хлеба с одной стороны, сверху кладут печень трески. Бутерброды украшают вымытыми веточками укропа.

Винегрет

Ингредиенты

100 г квашеной капусты, 2 свеклы, 3 морковки, 200 г картофеля, 2 луковицы, 10 мл столового уксуса, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, отваривают, остужают, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, бланшируют 5–6 минут, остужают. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту смешивают, добавляют уксус и соль.

Салат из сельди и свежих овощей

Ингредиенты

200 г филе сельди (соленого), 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают соломкой. Помидоры моют, нарезают дольками. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают кольцами.

Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем.

В салат добавляют растительное масло, солят, перчат и перемешивают. Готовый салат выкладывают горкой на блюдо, посыпают зеленью петрушки.

Салат из судака с баклажанами

Ингредиенты

300 г филе судака, 2 баклажана, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают, нарезают небольшими кубиками, обжаривают на сковороде в растительном масле, солят. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе судака нарезают кубиками, смешивают с баклажанами, луком и петрушкой. Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из судака с морской капустой

Ингредиенты

300 г филе судака (отварного), 150 г морской капусты (консервированной), 2 морковки, 1 луковица, 1 пучок пет-

рушки, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с морской капустой, морковью и зеленью петрушки, заправляют оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из минтая, картофеля и кукурузы

Ингредиенты

200 г филе минтая (отварного), 100 г кукурузы (консервированной), 500 г картофеля, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель моют, отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, мелко нарезают. Лук очищают, моют, нарезают. Зелень петрушки моют, мелко наре-

заяот.

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.