



ОТ АВТОРА



Почему важно соблюдать пост и что можно есть

Я крестилась взрослым человеком, когда мне было 25 лет. У нас с мамой тогда был сложный период — ссоры, полное отсутствие взаимопонимания. Но как-то она меня спросила, не хочу ли я принять крещение? На тот момент я очень нуждалась в духовной опоре и ни в чем не находила ее. Поэтому на мамино предложение я ответила: «Почему бы нет?» Вот и крестилась — прямо в мамин день рождения!

Соблюдать пост и ходить в храм я начала значительно позже, но стала замечать, что пост на меня всегда хорошо влияет и как будто успокаивает. И еще во время поста со мной обязательно происходит что-то хорошее, потому что внутреннее, более мирное, чем обычно, состояние сильно влияет и на то, что происходит вовне.

Когда мои знакомые узнают, что я соблюдаю пост, часто спрашивают: «А что есть-то можно в эти дни?» Я соблюдаю пост как светский человек — просто не ем пищу животного происхождения. Некоторые постоянно так питаются, например, вегетарианцы, а порой человек просто не знает, с чего и как начать, хотя желание при этом есть.

На самом деле во время поста много чего можно! Все виды круп — гречку, геркулес, рис, пшено, перловку и так далее. Варите на воде, добавляйте растительное масло, поджаренные овощи, зелень и грибы.

Делайте сладкие каши с медом, изюмом, курагой, орехами. Попробуйте приготовить «жареную» овсянку на воде на завтрак, этот рецепт очень многим нравится. Гречка прекрасно сочетается с жареными грибами и овощами. Рис можно приготовить как с овощами, так и с сухофруктами, медом, орехами!

Можно и нужно есть бобовые — чечевицу, фасоль, горох, это источник растительного белка. Варите супы и делайте паштеты, лобио или домашний хумус, который прекрасен в качестве перекуса с горячей лепешкой или поджаренным в тостере хлебом.

Картофель всегда выручает — отваривайте, добавляйте в супы, запекайте в духовке или жарьте. В сочетании с растительным маслом и ароматным укропом, с маринованными грибочками или огурчиками — это так вкусно!

Постоянно готовлю в период поста грибы, они очень полезные, так как содержат клетчатку, сахар, витамины группы В, D и E, железо, калий, магний, цинк и фосфор.

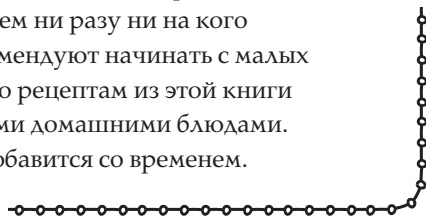
А паста с жареными шампиньонами или с овощными соусами — моя слабость, ем не только в пост, а круглый год!

Из овощей можно варить супы, печь пироги, тушить, готовить салаты, а в сезон — делать овощные консервы.

И, конечно, ешьте фрукты, орехи, хлеб, мед, варенье из ягод! Пейте фруктовые смузи, компоты и кисели. Готовьте к чаю фруктовые пироги.

Главное во время поста — никого не осуждать и чаще ходить в храм, меньше злиться и не расстраиваться. Но и в еде тоже желательно себя ограничивать.

Почему это так важно? Ответ на самом деле выше — гораздо проще заменить один вид еды другим, чем ни разу ни на кого не рассердиться, а ведь любое дело рекомендуют начинать с малых шагов. Предлагаю вам готовить в пост по рецептам из этой книги и радовать себя и своих близких вкусными домашними блюдами. А духовная составляющая, возможно, добавится со временем.



ПОСТНЫЕ БЛЮДА

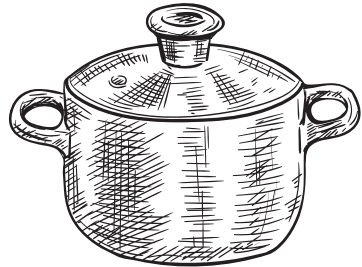
ЗАКУСКИ, ПАШТЕТЫ И САЛАТЫ

- 10 Аджасандали
- 12 Бабагануш
- 13 Винегрет
- 14 Гуакамоле из авокадо
- 15 Закуска из свеклы с медом и кедровыми орешками
- 16 Домашний постный майонез из аквафобы
- 17 Сациви с баклажанами
- 18 Конвертики из тонкого лаваша с зеленью
- 19 Картофельный салат
- 20 Кускус со свежими овощами и зеленью
- 21 Лобio из красной фасоли
- 22 Паштет из красной чечевицы с грецкими орехами
- 23 Паштет из фасоли с грибами
- 24 Пхали из свеклы, из фасоли и из шпината
- 26 Салат «Витаминный»
- 27 Свежая стручковая фасоль
- 28 Салат с пастой фарфалле
- 29 Картофельный салат с жареными шампиньонами
- 30 Хумус
- 31 Салат из фунчозы с овощами
- 32 Салат с рисом, свежими огурцами и консервированной кукурузой
- 33 Малосольные огурчики



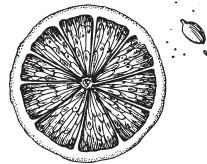
СУПЫ

- 36 Овощной бульон
- 37 Суп из цветной капусты с куркумой
- 38 Грибной суп с лапшой
- 39 Суп из сушеных грибов с перловкой
- 40 Суп с шампиньонами и луком-пореем
- 41 Кислые щи из квашеной капусты
- 42 Борщ с фасолью
- 43 Гаспачо из огурцов
- 44 Крем-суп из тыквы
- 45 Томатный суп-пюре в итальянском стиле
- 46 Суп в азиатском стиле из чечевицы с кокосовым молоком



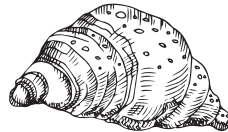
ВТОРЫЕ БЛЮДА, ГАРНИРЫ

- 50 Вареники с картофелем и зеленью
- 51 Картофельные драники
- 52 Гречка с грибами, как в русской печи
- 53 Вкусная «жареная» овсянка на воде
- 54 Тесто для вареников или лапши без яиц
- 55 Овощное рагу с баклажанами и картофелем
- 56 Картофель, запеченный с кабачками
- 57 Домашний картофель по-деревенски в духовке
- 58 Вкусная перловка с овощами
- 59 Плов из риса басмати с орехами
- 60 Роллы с авокадо
- 61 Домашний картофель фри
- 62 Рис с овощами
- 63 Свекольные котлеты с грецкими орехами
- 64 Ризотто с тыквой
- 65 Оладьи из кабачков
- 66 Сладкий рис с тыквой
- 67 Кутья, или сочиво из риса
- 68 Шампиньоны в белом соусе
- 69 Пшеничная крупа
- 70 Полента
- 71 Аррабиата — острый томатный соус
- 72 Тальятелле со шпинатом
- 74 Фалафель
- 75 Цветная капуста



К ЧАЮ

- 78 Банановые кексы с маком
- 79 Бананы в карамели
- 80 Постные блины на растительном молоке
- 81 Десерт из кокосового молока с семенами чиа, медом и манго
- 82 Конфеты из орехов и сухофруктов — вкусные и полезные
- 83 Лимонная глазурь для кексов или пирога
- 84 Морковный кекс
- 85 Печеные яблоки с медом и орехами
- 86 Пирог со свежими ягодами и фруктами
- 88 Песочный яблочный пирог со штрейзелем и семечками
- 89 Шоколадный кекс

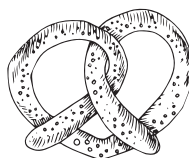


- 90 Пирог со сливами «венгерка»
- 91 Печенье из овсяных хлопьев
- 92 Штрудель с яблоками



ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 96 Домашний серый хлеб
- 97 Домашний белый хлеб
- 98 Пресные китайские лепешки с зеленым луком
- 99 Ленивый пирог с капустой
- 100 Кутабы с картофелем
- 101 Лаваш на сковороде
- 102 Чебуреки с чечевицей
- 103 Плачинды с картошкой
- 104 Лепешка фокачча
- 105 Чиабатта



БЛЮДА С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 108 Треска под маринадом
- 109 Паштет из консервированного тунца
- 110 Заливная рыба с агар-агаром
- 112 Оливье с кальмарами и авокадо
- 113 Салат из кальмаров
- 114 Домашняя соленая форель или семга
- 116 Сациви с рыбой
- 118 Селедка под шубой
- 119 Праздничный салат с рукколой и морепродуктами
- 120 Салат «Нисуаз» с тунцом
- 121 Скунбрия пряного посола



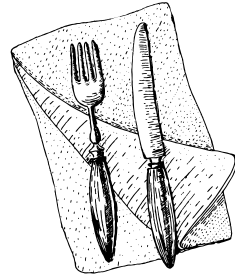
СУПЫ

- 122 Рыбная солянка
- 123 Суп из трески с томатами в собственном соку
- 124 Том Ям с кокосовым молоком и креветками на рыбном бульоне
- 125 Суп из консервированной горбуши



ВТОРЫЕ БЛЮДА

- 126 Жареная корюшка
- 127 Котлеты из кальмаров
- 128 Пельмени с горбушей
- 129 Рыба, запеченная в фольге
- 130 Штрудель с форелью и шпинатом
- 132 Пирог с горбушей и рисом в виде рыбки
- 134 Паста с тунцом



ДОПОЛНИТЕЛЬНО

НАПИТКИ

- 138 Домашний лимонад
- 139 Квас из серого и бородинского хлеба
- 140 Смузи с кокосовым молоком и яблоками
- 141 Безалкогольный малиновый глинтвейн
- 142 Ягодный кисель

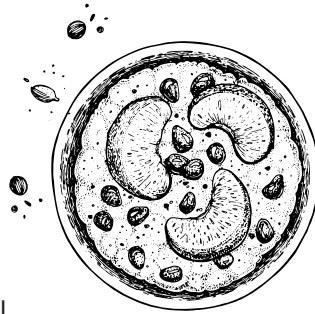


ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ

- 146 Вяленые помидоры, консервированные в растительном масле
- 147 Лечо
- 148 Икра из печеных баклажанов
- 149 Маринованный перец халапеньо
- 150 Печеный болгарский перец на зиму

СОУСЫ

- 154 Соус чили
- 155 Соус ткемали
- 156 Домашняя аджика из помидоров

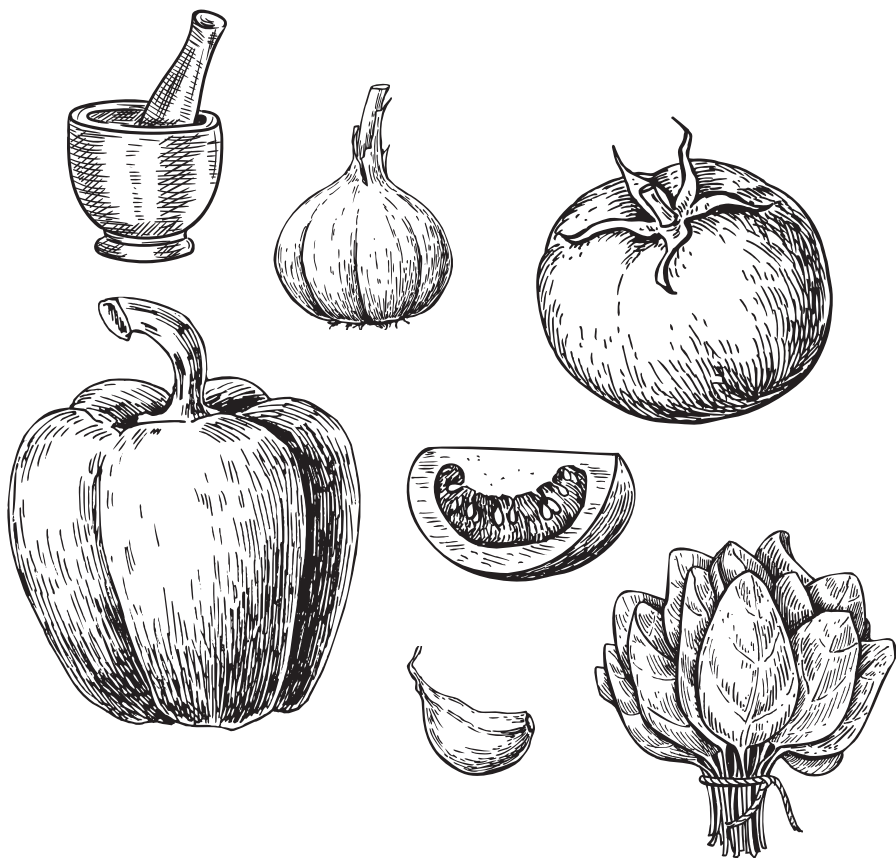


ВАРЕНЬЕ И СОКИ

- 160 Вишневый джем с желфиксом
- 161 Сок с мякотью из нектаринов, персиков или абрикосов
- 162 Варенье из целых яблочек
- 163 Джем из яблочек с желфиксом
- 164 Яблочный сок на зиму



ПОСТНЫЕ БЛЮДА



ЗАКУСКИ,

ПАШТЕТЫ

И САЛАТЫ

АДЖАПСАНДАЛИ

Это прекрасная закуска, которую можно есть и в теплом, и в холодном виде. Больше всего в этой овощной закуске баклажанов, их можно использовать любого сорта, но лучшие с мелкими семенами. Принцип приготовления такой: по очереди жарятся все овощи и складываются в кастрюлю слоями, а потом готовятся все вместе под крышкой.

Аджапсандали похож на соте из овощей, но отличается по вкусу за счет отдельной обжарки всех ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 10 порций по 120 г

Сладкий перец — 150 г

Острый перец
свежий — 20 г (1 шт.)

Морковь — 50 г

Лук — 100 г

Чеснок — 20 г

Баклажаны — 500 г

Помидоры — 300 г
Растительное масло
рафинированное
(для жарки) — 150 г

Бasilik
фиолетовый — 20 г

Кинза — 20 г

Специи по желанию
(уцхо-сунели, хмели-
сунели, молотый
кориандр, паприка,
черный перец)

Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все овощи помойте. Сладкий и острый перец очистите от семян. Морковь, лук и чеснок очистите.

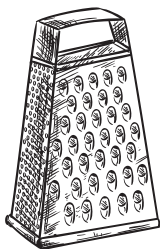
Баклажаны нарежьте ломтиками толщиной примерно 1 см. Присыпьте их тонким слоем соли и обжарьте с двух сторон по 1,5 минуты в большом количестве растительного масла на довольно сильном огне. Ломтики должны стать полупрозрачными, с золотистой корочкой. Если баклажаны будут выделять много сока, промокните ломтики перед жаркой бумажным полотенцем. Жарить лучше партиями, выкладывая в один слой. Готовые баклажаны сначала складывайте в сито или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло.

Как только стечет масло, сложите все обжаренные ломтики баклажанов в кастрюлю с толстым дном — это первый слой.

Нарежьте сладкий перец ломтиками. Обжарьте в небольшом количестве растительного масла до мягкости. Добавьте к баклажанам — это второй слой.

Нарежьте лук полукольцами, а морковь — длинными и тонкими брусочками и тоже обжарьте на слабом огне 15–20 минут. Переложите в кастрюлю к баклажанам и перцу — это третий слой.

Хорошо промойте базилик и кинзу. Половину мелко нарежьте и добавьте в горячую сковороду после лука и моркови, туда же специи по желанию — так масло получается очень ароматным. Прогрейте зелень и специи около 1 минуты и добавьте в кастрюлю к овощам.



Есть несколько вариантов приготовления помидоров для соуса:

1. Разрезать пополам и натереть на терке.
2. Бланшировать: надрезать крест-накрест кожуцу, залить на пару минут кипятком, снять кожуцу и мелко нарезать.
3. Измельчить в блендере.
4. Пропустить через мясорубку.

Выберете удобный для вас способ.

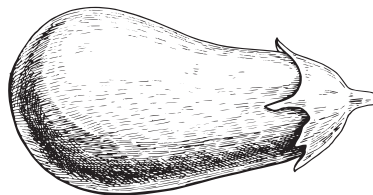
Крупно нарежьте оставшуюся зелень. Нарежьте острый перец и чеснок. Соедините в блендере с помидорами. Посолите по вкусу и измельчите.

Залейте полученным соусом овощи в кастрюле, накройте крышкой, доведите до кипения и тушите на самом слабом огне 15 минут.



НА ЗАМЕТКУ

Иногда советуют баклажаны солить, затем промывать водой и обсушивать перед жаркой, чтобы не горчили. Но я никогда не промываю, потому что мне ни разу не попались горькие. А вы поступайте на свое усмотрение.



БАБАГАНУШ

Бабагануш обычно готовят из баклажанов, запеченных на мангале или на углях, поэтому закуска приобретает легкий копченый привкус. Еще для этой закуски нужна тхина — паста из кунжута. Если вы хотите ее заменить, то можно смолоть кунжут в кофемолке или приобрести урбеч из кунжута. На мой вкус, бабагануш с поджаренным в тостере хлебом — невероятно вкусная вещь!

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 4 порции по 50 г

- Баклажан — 150 г (1 средний)
- Тхина — 40 г (или такое же количество кунжута)
- Лимонный сок — 25 мл (1 ст. л.)
- Вода — 25 мл (1 ст. л.)
- Кинза или петрушка — 5 г (2–3 веточки)
- Чеснок — 2 зубчика
- Соус чили — ½ ч. л.
- Оливковое масло — 25 мл (1 ст. л.)
- Соль и черный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баклажан помойте и запеките на углях или на газовой плите, прямо на конфорке, пока он не станет мягким. Можно запечь и в духовке, что тоже вкусно, но не будет характерного привкуса дымка.

Как приготовить на газовой плите: включите газовую горелку и убавьте огонь до минимального, положите баклажан на решетку конфорки; как только образуется корочка, переверните.

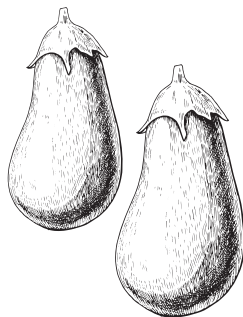
Как приготовить на углях: положите баклажан на решетку и запекайте 7–10 минут с одной стороны, потом переверните и запекайте столько же с другой. Я проверяю баклажан тонким ножом или деревянной шпажкой: если легко протыкается, значит готов. Остудите, очистите и мелко порубите мякоть ножом.

В тхину добавьте лимонный сок и воду, хорошо размешайте.

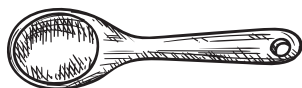
Зелень промойте. Если используете кинзу, отрежьте корешки и замочите ее на 5–10 минут. В кинзе обычно много песка, и под проточной водой он не вымывается. Петрушку мелко нарежьте. Чеснок раздавите и мелко порубите или натрите на мелкой терке.

Я использую домашний соус чили, вместо него можете взять свежий перчик, очистить его от семян и мелко нарезать. Количество регулируйте на свой вкус.

Смешайте измельченный баклажан с разведенной кунжутной пастой, соусом чили, оливковым маслом и зеленью. Посолите и поперчите по вкусу.



ВИНЕГРЕТ



Казалось бы, что может быть проще винегрета! Но у каждой хозяйки есть свои секреты. Кто-то, как в фильме «Служебный роман», яблочко добавляет, кто-то делает с квашеной капустой, а вместо горошка использует отварную фасоль.

Поделюсь своим рецептом, по которому меня учила готовить мама, когда мне было десять лет. С тех пор у меня самой появились дети, потом внуки, я сменила несколько профессий, жила в разных городах, а винегрет все так же прекрасен именно в том «детском» виде.

ИНГРЕДИЕНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На 5 порций по 200 г

Свекла — 250 г

Картофель — 250 г

Морковь — 200 г

Соленые огурцы — 50 г

Зеленый горошек —
200 г

Петрушка (и/или
укроп) — 30 г

Лук (репчатый или
зеленый) — 30 г

Подсолнечное масло
нерафинированное — 30 г

Яблочный уксус (или
лимонный сок) —
15 г

Соль по вкусу

НА ЗАМЕТКУ

Можно для винегрета запечь овощи в духовке: разогрейте ее до 200 °С, заверните промытые овощи в фольгу, свеклу запекайте 1,5 часа, а морковь и картофель — 35–40 минут.

Свеклу, картофель и морковь, не очищая, хорошо помойте с жесткой губкой или щеткой. Свеклу положите в одну кастрюлю, морковь и картофель — в другую. Залейте водой так, чтобы овощи были ею полностью покрыты.

Поставьте на огонь обе кастрюли. После того как вода закипит, свеклу варите 1 час 10 минут, а картофель и морковь — 20 минут. Варить нужно без крышки, если вода выкипает, подливайте кипятка из чайника. Выбирайте овощи небольшого или среднего размера, примерно одинаковые, поскольку от этого зависит время варки. Маленькая свекла сварится быстрее, чем большая.

Как только овощи будут готовы, слейте воду и дайте им остыть. Очистите от кожуры и положите в разные миски, чтобы свекла не окрасила остальные овощи раньше времени.

Разделочную доску смажьте маслом, во-первых, чтобы картофель к ней не прилипал, во-вторых, чтобы свекла не окрасила, а в-третьих, так доска будет проще отмываться.

Нарежьте картофель, морковь и соленые огурчики маленькими кубиками. Отправьте в миску, туда же высыпьте зеленый горошек и мелко нарезанную зелень (петрушку и/или укроп).

В последнюю очередь нарежьте кубиками свеклу и в отдельной миске смешайте ее с маслом, а только потом добавьте к остальным овощам — так салат дольше останется красивым и разноцветным.

Масло обволакивает кубики свеклы и не дает ей окрашивать остальные овощи. После этого заправьте винегрет по желанию яблочным уксусом или лимонным соком и посолите по вкусу.

ГУАКАМОЛЕ ИЗ АВОКАДО

Авокадо — очень полезный фрукт, насыщенный витаминами и микроэлементами. В нем много фолиевой кислоты, калия, магния и цинка.

Я знаю, что иногда люди с удовольствием заказывают блюда с авокадо в кафе, но не покупают в магазине, потому что боятся, что оно будет твердое. Чтобы проверить, свежее ли авокадо, нужно немного надавить на его кожуру — если она чуть проминается, но несильно, то оно спелое. Но я покупаю твердое авокадо заранее, чтобы оно дозревало при комнатной температуре в темном месте, например в шкафу. А если положить авокадо в бумажный пакет вместе со спелыми яблоками, тогда оно дозреет быстрее.

Авокадо для гуакамоле должно быть зрелым, но не переспевшим.

Гуакамоле со свежим хлебом, крекерами или кукурузными чипсами, с лавашом или с поджаренными тостами станет очень вкусной закуской.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 7 порций по 50 г

Лимон — 25 мл (1 ст. л.)

Помидор — 30 г

Сладкий перец — 30 г

Перец чили свежий —
3 г (по вкусу)

Авокадо — 250 г
(1 большое или
2 маленьких)

Красный лук (можно
заменить репчатым
или зеленым) — 20 г

Чеснок — 5 г

Оливковое масло (или
другое растительное
рафинированное) —
30 мл

Зелень (петрушка,
зеленый базилик)
по вкусу

Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Помойте лимон, помидор, оба вида перца и авокадо. Лимон разрежьте пополам, из половины выдавите сок.

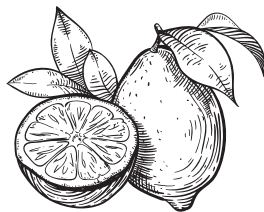
Сладкий перец и перец чили разрежьте пополам и удалите семена, а лук и чеснок очистите от шелухи.

Очистите авокадо, удалите косточку, нарежьте мякоть кубиками и сложите в блендер с ножом-чоппером. Сразу влейте лимонный сок, потому что авокадо окисляется и темнеет, как яблоко. Затем добавьте оливковое масло и соль. Измельчите в массу вроде паштета. (Если блендера нет, можно размять вилкой или мелко порубить ножом.)

Важно: помидоры, лук и сладкий перец очень мелко нарежьте острым ножом! В блендере эти продукты дают слишком много сока, и тогда гуакамоле станет жидким.

Смешайте массу из авокадо с мелко нарезанными овощами.

Зелень промойте и немного просушите (можно бумажным полотенцем), нарежьте и украсьте готовую закуску.



ЗАКУСКА ИЗ СВЕКЛЫ С МЕДОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Это очень вкусная и полезная закуска, которая готовится просто, а получается как в ресторане.

Свекла — невероятно полезный продукт и особенно ценна, когда организму требуется восстановление после болезни. Она повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает обмен веществ и кроветворение. Главное, что она сохраняет полезные свойства после термической обработки. Можно ее отварить или запечь для этого рецепта — как вам больше нравится.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 2 порции по 150 г

Свекла — 200 г

Мед — 25 г (1 ст. л.)

Лимонный сок — 25 г
(1 ст. л.)

Оливковое масло —
30 г

Листья салата — 30 г

Кедровые орешки —
30 г

Соль и перец по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу сварите в кожуре: не очищая, помойте как следует со щеткой или губкой, положите в холодную воду и поставьте кастрюлю на огонь. После того как вода закипит, убавьте огонь до минимального и варите 1 час. Следите, чтобы во время варки свекла была полностью в воде — если вода выкипает, подливайте кипяток.

Через час слейте горячую воду, ополосните свеклу холодной водой. Когда она остынет, очистите и нарежьте небольшими кубиками.

В миске хорошо перемешайте мед, лимонный сок и оливковое масло. Добавьте кубики свеклы и перемешайте с заправкой. Теперь нужно посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить минимум на 1 час при комнатной температуре. Можно мариновать и дольше, но тогда уберите свеклу в маринаде в холодильник.

Салатные листья промойте и нарежьте крупными кусочками.

Орешки прокалите на горячей сковороде пару минут. Нужно, чтобы они чуть поджарились.

Выложите свеклу на салатные листья и посыпьте орешками.

НА ЗАМЕТКУ

Кедровые орешки можно заменить кешью.

ДОМАШНИЙ ПОСТНЫЙ МАЙОНЕЗ ИЗ АКВАФАБЫ

Аквафаба — это жидкость от варки бобовых, нута, фасоли или горошка. В детстве мне нравилось пить водичку из банки с зеленым горошком, а, повзрослев, я ее просто выливала, не зная, что ее можно использовать.

Честно говоря, когда я узнала, что можно сделать майонез из этой водички, подумала, что по вкусу это не будет похоже на обычный майонез. Но когда приготовила и дала попробовать мужу, он сказал, что получилось отлично.

Чтобы майонез получился густым, я советую взвешивать все компоненты.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 5 порций по 50 г

Жидкость от консервированного зеленого горошка — 40 г

Сахар — 10 г (1 ч. л.)

Соль — 5 г (½ ч. л.)

Уксус яблочный (или лимонный сок) — 5 г (1 ч. л.)

Горчица — 5 г (1 ч. л.)

Растительное масло — 185 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В емкость для взбивания налейте жидкость от горошка. Добавьте сахар, соль, уксус и горчицу и взбивайте на средней скорости 1 минуту ручным миксером или погружным блендером.

Затем очень тонкой струйкой влейте растительное масло, продолжая взбивать. Добавляйте частями: влейте немного масла и взбейте, добавьте еще масла и еще раз взбейте, пока не получится густая эмульсия.

НА ЗАМЕТКУ

1. Я взбиваю погружным блендером с насадкой-ножом или венчиком — получается одинаково хорошо.
2. Если сразу влить много масла, то взбить густой соус, скорее всего, не получится, нужно вливать тонкой струйкой и порциями — это очень важно.
3. Больше масла — гуще майонез.
4. Такой майонез может быть основой для постной выпечки вместо сметаны.
5. Вкус майонеза вы можете отрегулировать, когда он будет уже готов. Хотите поострее — добавьте горчицы, не хватает кислого вкуса — лимонный сок, и так далее.

САЦИВИ С БАКЛАЖАНАМИ

Баклажаны в соусе из грецких орехов — вкусная и очень сытная закуска. Есть много вариантов сациви с мясом и рыбой, но я вам предлагаю постный вариант.

На мой взгляд, в любом виде сациви очень важно соблюдать баланс специй и грецких орехов, чтобы специи дополняли, а не перебивали вкус орехов.

ИНГРЕДИЕНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На 10 порций по 100 г

Баклажаны — 500 г

Растительное масло —
100 мл

Грецкие орехи — 150 г

Лук — 200 г

Чеснок — 2–3 зубчика

Шафран, уцхо-сунели
по вкусу

Мука пшеничная —
20 г (1 ст. л.)

Вода — 100 мл

Гранатовый сок (или
винный уксус) —
20 мл (или по вкусу)

Свежая кинза для
украшения

Соль по вкусу

Баклажаны вымойте и нарежьте ломтиками толщиной 5 мм. Обжарьте их на растительном масле с двух сторон. Во время жарки баклажан впитывает много масла, поэтому, возможно, придется его подливать. Выложите готовые ломтики в сито, чтобы лишнее масло стекло в миску.

Орехи тщательно переберите. Измельчите в блендере или дважды пропустите через мясорубку. Лук очень мелко нарежьте.

Разогрейте сковороду с высокими бортиками на среднем огне и влейте в нее растительное масло, потом добавьте нарезанный лук и жарьте до золотистого цвета, помешивая, 4–5 минут. Чеснок мелко порубите и отправьте к луку, затем добавьте специи и прогрейте все 30 секунд, помешивая. Всыпьте муку, перемешайте и жарьте 1 минуту.

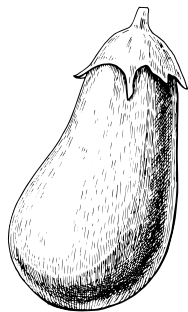
Добавьте орехи и прогрейте еще немного. Влейте горячую воду, посолите и хорошо размешайте, у вас должен получиться соус консистенции густой сметаны. Влейте немного гранатового сока или винного уксуса. (Я люблю, чтобы соус был совсем однородный, поэтому переливаю его в миску и еще раз взбиваю погружным блендером.)

На дно миски-салатника налейте немного соуса, положите несколько ломтиков баклажанов, затем повторяйте, пока ингредиенты не закончатся.

Накройте сациви пищевой пленкой в контакт, чтобы соус не потемнел.

НА ЗАМЕТКУ

Мука нужна как натуральный эмульгатор, который держит соус, позволяя ему быть более однородным и гладким. Если вы против муки в соусе, можно просто увеличить количество орехов или уменьшить объем воды.



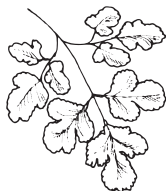
КОНВЕРТИКИ ИЗ ТОНКОГО ЛАВАША С ЗЕЛЕНЬЮ

Моя соседка Ирина угостила меня такими конвертиками лет 20 назад, и с тех пор я их постоянно готовлю, особенно когда приходят гости. Когда нет времени возиться с тестом, этот рецепт — идеальный вариант! В пост я готовлю конвертики с зеленью или картофельной начинкой, а когда поста нет, добавляю к зелени натертый сыр.

Я не привожу точный вес ингредиентов, потому что этот рецепт свободный, главное — понять принцип.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш армянский
Зелень разная,
любая на выбор,
но минимум
3 вида — шпинат,
зеленый лук, укроп,
щавель, петрушка,
кинза, базилик,
свекольная ботва,
руккола.
Растительное масло
для жарки
Соль



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень промойте и откиньте в сито или дуршлаг, чтобы стекла вода. Промытую и высушенную зелень переберите и удалите жесткие стебли.

Выложите зелень на доску, очень мелко нарежьте, сложите в миску, но не солите, иначе она пустит сок, который будет вытекать при жарке.

Лаваш нарежьте на равные квадраты или прямоугольники. (Он должен быть очень свежий, чтобы при сворачивании не ломался.)

Сложите нарезанные квадратики стопкой. На угол поджаренной стороны лаваша положите начинку, посолите, немного утрамбуйте и подверните его, плотно прижав зелень. Заверните сначала один боковой край, потом другой и сверните рулетом. Повторите так с оставшимися кусочками лаваша. (Подробности о том, как сворачивать конвертик, вы найдете по QR-коду.)

Сложите на тарелку подвернутым уголком вниз и так же выкладывайте потом на сковороду — уголок прижаривается и конвертики не разворачиваются.

Разогрейте сковороду на среднем огне и налейте растительное масло так, чтобы оно тонким слоем покрыло все дно. Обжарьте конвертики с двух сторон до золотистого цвета. (Если конвертики не жарить в масле, а просто греть на сухой сковороде, получается не так вкусно, ведь вся прелесть — в сочетании хрустящей корочки и сочной начинки.)

Подавайте обязательно горячими.

НА ЗАМЕТКУ



Я храню зелень завернутой в бумажные полотенца. Кинзу и шпинат всегда замачиваю в большом количестве воды, предварительно отрезав корешки. Если зелень немного завяла, она через час становится как свежая. Корешки замачиваю отдельно и промываю — их потом можно использовать для овощного бульона. Я их высушиваю или замораживаю.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Мы очень любим такой постный картофельный салат, он как оливье, только без яиц и мяса, а майонез я добавляю домашний постный. Мне нравится, что ингредиенты для него нужны самые простые.

В качестве солений подойдут маринованные или соленые огурчики, каперсы, квашеная капуста или даже оливки. Зелень подойдет любая, какую вы любите — петрушка, укроп, зеленый лук или сельдерей. Соотношение продуктов свободное, так что экспериментируйте на здоровье!

Кстати, отварная морковка делает салат нарядным, а еще она легче усваивается.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 5 порций по 200 г

Картофель — 500 г
(4–5 шт. среднего размера)

Морковь — 100 г (2 шт. среднего размера)

Зеленый горошек — 200 г

Каперсы — 15 г (1 ст. л.)

Огурцы соленые (или маринованные) — 150 г (2–3 шт. среднего размера)

Лук зеленый или репчатый — 30 г

Зелень — 20 г

Майонез по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель и морковь сварите в мундире. Для этого помойте овощи, сложите их в кастрюлю, поставьте на огонь, доведите воду до кипения и отварите в течение 20–25 минут. (Время варки зависит от размера, крупные овощи варятся дольше.)

Охладите и очистите отварные овощи. Нарежьте их и соленые огурцы маленькими кубиками. С зеленого горошка и каперсов слейте жидкость. Лук и зелень мелко нарубите.

Смешайте все ингредиенты салата и перед подачей заправьте его майонезом.

КУСКУС СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

В пост, когда нужно быстро полезно и сытно перекусить, кускус очень выручает. Он богат витамином В5, который укрепляет иммунитет и помогает бороться с хронической усталостью и депрессией.

Это крупа из твердых сортов пшеницы, как и булгур, но если булгур крупнее, и его нужно варить, то кускус достаточно залить кипятком, и уже через 5 минут он будет готов к дальнейшему использованию.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 2 порции по 200 г

Вода — 120 мл

Оливковое масло —
1 ст. л.

Кускус — 100 г

Соль — ¼ чайной
ложки

Специи (хмели-сунели,
перец, базилик,
паприка, мускатный
орех, карри —
любые по вкусу) —
½ ч. л.

Помидоры — 100 г

Огурцы — 50 г

Свежая зелень (лук,
укроп, петрушка,
кинза) — 30 г

Чеснок — 2 зубчика

Лимонный сок
или соевый соус
по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Вскипятите воду в чайнике. В маленькую кастрюлю или миску налейте оливковое масло и насыпьте кускус, добавьте соль и специи, залейте кипятком, чтобы кускус слегка был покрыт водой, и накройте крышкой. Оставьте на 5 минут.

Помойте овощи и зелень, чеснок очистите. Нарежьте огурцы и помидоры кубиками и отправьте в салатник. Чеснок натрите на терке, пропустите через пресс или порубите ножом. Мелко нарежьте зелень и вместе с чесноком добавьте к остальным овощам.

Через 5 минут размешайте кускус ложкой, он должен получиться рассыпчатым и ароматным. Готовую крупу отправьте в салатник и перемешайте с остальными ингредиентами. По желанию можно добавить немного лимонного сока или соевого соуса.

НА ЗАМЕТКУ

Соотношение кускуса и овощей в рецепте условное, вы всегда можете добавить больше зелени или увеличить количество крупы. Овощи могут быть поджаренные или приготовленные на мангале.

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Этот рецепт мне дала актриса, которая училась со мной во ВГИКе на параллельном курсе, родом из Тбилиси. Позже я узнала еще несколько вариантов лобio. Кто-то добавляет уксус, кто-то — грецкие орехи, еще бывает лобio из зеленой фасоли, но именно по этому рецепту я готовлю чаще всего.

ИНГРЕДИЕНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На 5 порций по 200 г

Фасоль красная
сухая — 300 г

Лук — 150 г

Чеснок — 3–4 зубчика

Растительное масло
рафинированное —
60 мл (2 ст. л.)

Уцхо-сунели — ½ ч. л.

Кориандр молотый —
¼ ч. л.

Шафран по желанию

Свежая кинза — 30 г

Соль и черный перец
по вкусу

Красную фасоль промойте и замочите на 3–4 часа или на ночь. Когда она набухнет, еще раз промойте ее, залейте водой так, чтобы уровень был выше фасоли на 3–4 см. Доведите до кипения и варите на слабом огне 1 час.

Очистите лук и чеснок. Лук очень мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок натрите на мелкой терке или порубите ножом, добавьте его в сковороду к луку вместе со специями. Прогрейте все вместе 30 секунд.

Спустя 1 час посолите фасоль, добавьте к ней содержимое сковороды и варите еще 10 минут, затем снимите с огня.

У кинзы удалите корешки, замочите зелень в холодной воде. Просушите и мелко нарежьте, оставив несколько целых листочков для украшения.

Отвар фасоли не выливайте, его должно получиться вровень с фасолью, поскольку она разварится, а вода немного выкипит. Половину фасоли отложите шумовкой в другую миску, а во вторую половину добавьте свежую кинзу, с помощью блендера измельчите в пюре. Соус должен получиться по консистенции как сметана.

Смешайте полученный соус с целой отварной фасолью, по желанию поперчите и украсьте листочками кинзы.

НА ЗАМЕТКУ

Если блендера нет, слейте отвар в другую кастрюлю или миску и растолките половину фасоли толкушкой для картофеля, а потом добавьте целую фасоль и отвар.



ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Я люблю красную чечевицу, потому что она быстро варится, очень полезная и сытная. В пост или вегетарианцам чечевица, на мой взгляд, нужна обязательно! Это ценный растительный белок.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 10 порций по 50 г

Красная чечевица —
100 г
Вода — 300 мл
Кинза — 30 г
Растительное масло —
50 г
Лук — 100 г
Морковь — 100 г
Чеснок — 30 г
Специи (хмели-сунели
или уцхо-сунели)
по вкусу
Грецкие орехи — 50 г
Лимонный сок —
1 ст. л.
Соль и черный перец
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чечевицу залейте водой комнатной температуры, промыть ее не нужно.

Кинзу замочите в воде, чтобы убрать песок.

Сковороду или сотейник поставьте на средний огонь и влейте масло. Лук крупно нарежьте и отправьте в сковороду, немного обжарьте и добавьте крупно нарезанную морковь, помешивая, обжаривайте 3–4 минуты. Чеснок раздавите ножом и добавьте к овощам, жарьте все вместе 1 минуту.

Добавьте специи, перемешайте, чтобы они немного прогрелись в масле, и добавьте в сковороду замоченную чечевицу вместе с водой. Посолите, доведите до кипения, накройте крышкой. Убавьте огонь до минимума и тушите 15 минут. Выключите и дайте дойти под крышкой еще 5–10 минут. Нужно, чтобы чечевица полностью впитала воду.

Орехи переберите, чтобы не было мелких кусочков скорлупы или перегородок. В чаше блендера соедините кинзу, орехи, лимонный сок и чечевицу с овощами. Измельчите до однородного состояния. (Можно это сделать и ручным блендером.)

Переложите массу в миску, разровняйте лопаткой, сбрызните маслом и накройте пленкой или крышкой, чтобы паштет не заветрився. Когда остынет, уберите в холодильник.

НА ЗАМЕТКУ

Паштет в теплом виде будет более мягким, а когда остывает, загустеет. Но если вы хотите его сделать погуще, увеличьте количество орехов.

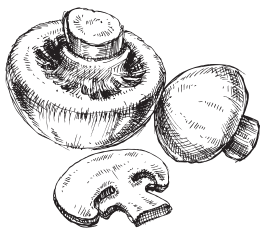
ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБАМИ

В пост меня выручают разные растительные намазки, например этот простой и вкусный паштет из доступных продуктов. Я готовлю его с шампиньонами, но вы можете использовать и другие грибы — свежие, сухие или замороженные. Такой паштет с хлебцами — отличный вариант для завтрака или перекуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ

На 8 порций по 100 г

Фасоль красная
сухая — 150 г
Лук — 200 г
Морковь — 200 г
Чеснок — 30 г
Петрушка свежая —
30 г
Растительное масло —
50 мл
Шампиньоны — 200 г
Соль и черный перец
по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочите на 3–4 часа или на ночь. Слейте воду, промойте и залейте свежей водой, чтобы она покрыла фасоль слоем высотой в 2 см. Доведите до кипения и варите на слабом огне 1 час. За 10 минут до готовности посолите.

Лук, морковь и чеснок очистите, а петрушку — помойте. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке, измельчите чеснок любым способом, нарежьте петрушку.

Поставьте на средний огонь сковороду и налейте растительное масло. Выложите лук и обжарьте на среднем огне до золотистого цвета. Затем добавьте морковь, перемешайте, накройте крышкой и тушите 4–5 минут. За 30 секунд до готовности добавьте чеснок и петрушку.

Грибы нарежьте крупными ломтиками и обжарьте отдельно в течение 3–4 минут. Несколько ломтиков можно оставить для украшения.

Готовую фасоль откиньте в дуршлаг над кастрюлей или миской, небольшое количество отвара может понадобиться позднее.

Всыпьте фасоль в блендер, добавьте грибы и тушеные овощи и измельчите. Если необходимо, перемешайте лопаткой и еще раз измельчите.

Если паштет получается суховатым, добавляйте небольшими порциями оставшийся отвар, пока не получите нужную консистенцию.

При остывании паштет еще немного загустеет. Посолите и поперчите его по вкусу.

НА ЗАМЕТКУ

Шампиньоны я протираю влажным бумажным полотенцем: если промыть их под водой, то они впитают много лишней влаги.

ПХАЛИ ИЗ СВЕКЛЫ, ИЗ ФАСОЛИ И ИЗ ШПИНАТА

Это вкуснейшая и очень полезная грузинская закуска. Готовится из зелени, свеклы, стручковой фасоли или капусты с измельченными грецкими орехами. В этом рецепте сразу три вида пхали, но вы можете сделать какой-то один. Должна получиться масса, которая держит форму: если она будет слишком влажная, добавьте ореховую крошку, а если сухая и рассыпается — то овощи или зелень. Причем можно использовать и любую другую зелень, которая вам нравится, а не только ту, что указана в списке ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

**На 9 порций
по 80–100 г
(по 3 порции каждого
вида)**

Отварная (или печеная) свекла — 200 г

Фасоль свежая стручковая — 100 г

Растительное масло для жарки

Шпинат свежий — 250 г

Чеснок — 30 г

Лук — 40 г

Грецкие орехи — 150 г

Кинза свежая — 50 г

Зеленый базилик свежий — 30 г

Зерна граната для украшения по желанию

Соль и специи (уцхосунели или хмелисунели, молотый кориандр) по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу вымойте и отварите или запеките в фольге до готовности. Свекла среднего размера варится примерно 1 час. Охладите и очистите ее, затем натрите на мелкой терке и немного порубите ножом, сложите в миску.

Фасоль промойте, обрежьте у стручков жесткие кончики, бланшируйте (бросьте в кипящую подсоленную воду на 3 минуты) и обжарьте в течение 2 минут на небольшом количестве масла. Порубите ножом или пропустите через мясорубку и выложите в отдельную миску.

У шпината отрежьте жесткие стебли и замочите в миске с водой. Затем хорошо промойте, выложите в кастрюлю или глубокую сковороду и готовьте под крышкой на среднем огне 2–3 минуты, пока он не осядет. Отожмите лишнюю влагу, измельчите в блендере или ножом и поместите в третью отдельную миску.

Чеснок и лук очистите. Грецкие орехи переберите, в них могут быть осколки скорлупы и перегородки. Измельчите орехи в блендере до состояния очень мелкой крошки. У кинзы удалите корешки, замочите зелень в отдельной миске, затем промойте и откиньте в дуршлаг или сито, чтобы подсохла. Базилик промойте. Очень мелко порубите всю зелень ножом, чеснок натрите на мелкой терке.

Мелко порубите лук и распределите в три миски поровну — со свеклой, шпинатом и фасолью. Так же поступите с измельченным чесноком, специями, орехами, базиликом и кинзой. Посолите по вкусу и перемешайте.

Маленькой ложкой зачерпывайте получившуюся массу и сформируйте шарики или треугольники. Украсить пхали можно зернышками граната и свежей зеленью.

НА ЗАМЕТКУ

Вы можете измельчить все ингредиенты с помощью мясорубки или в блендере. Но зелень и лук желательно мелко рубить ножом, иначе они дадут слишком много сока. Свеклу и чеснок можно натереть на мелкой терке.

