

Рецепты для постного стола

Салат из помидоров и лука-порея

Требуется: 2 больших помидора, 200 г лука-порея, 125 г майонеза.

Бледно-зеленую часть лука-порея нарезать полосками, помидоры-кубиками. Овощи соединить, заправить майонезом и перемешать. Украсить полосками лука-порея.

Салат с помидорами и базиликом

Требуется: 500 г помидоров разных сортов, 1 луковица (сладкого сорта), 100 г кедровых орехов, зелень базилика, 40 г растительного (лучше оливкового) масла, 15 г фруктового уксуса, щепотка сахарной пудры, перец, соль.

Из масла, уксуса, сахарной пудры, перца и соли приготовить заправку. В прозрачную высокую вазу выложить слоями нарезанные помидоры, лук, орешки, ломтики базилика, полить заправкой и поставить на 1 час в холодное место.

Салат красно-зелёный

Требуется: 500 г помидоров; для зеленого соуса - зелень укропа, чеснок, оливковое масло.

Помидоры окунуть в кипящую воду, затем под струей холодной воды снять кожицу. Мякоть мелко нарезать, выложить на блюдо в форме шара и полить соусом. Для соуса оливковое масло, мелко нарезанный укроп и чеснок соединить и взбить в миксере до образования однородной массы.

Фаршированные лодочки из баклажана



Требуется: баклажан, 250 г консервированного горошка, 6 перцев, ст. ложка измельченного тимьяна, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень для украшения, черный молотый перец.

С консервированного горошка слить сок. У перцев срезать плодоножки, удалить семена, нарезать тонкими брусочками. Смешать вместе с горошком брусочки перца. Приправить закуску перцем, тимьяном. Полить оливковым маслом. Тщательно перемешать.

Баклажан вымыть. Срезать плодоножку. Разрезать овощ пополам вдоль. При помощи ложки аккуратно удалить из баклажана мякоть.

Получившиеся лодочки наполнить начинкой из перцев и консервированного зеленого горошка. Поместить баклажанные лодочки на противень и запечь в духовом шкафу в течение 7 -10 минут. На стол закуску подать, декорировав веточками зелени.

Салат из китайской капусты с орехами

Требуется: 500 г китайской капусты, по 1 горсти миндаля и грецкого ореха, щепотка соли, растительное масло.

Капусту вымыть, нарезать тонкой соломкой. Слегка приправить солью, измельченными ядрами грецкого ореха, миндаля и перемешать.

Растительное масло подать отдельно. Салат так же вкусен, как и полезен.

Помидоры и перец с диким рисом



Требуется: 150 г дикого риса, 50 г кедровых орешков, 50 г подсолнечных семечек, 5-6 перьев зеленого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка молодого чеснока, 15-20 каперсов, 2 красных перца, 2 оранжевых перца, 3

помидора, пучок кинзы, сок половины лимона, свежемолотый черный перец, морская соль.

Отварить дикий рис так, как указано на упаковке, посолить.

Лук и кинзу нарезать довольно мелко. На сковороде, без добавления масла, обжарить кедровые орешки и семечки. Высыпать их, а в сковороду добавить 2 столовые ложки масла и обжарить дольки чеснока так, чтобы он стал золотистым.

Перемешать семечки, орешки, чеснок, зеленый лук, кинзу, каперсы и рис, влить лимонный сок и 1 столовую ложку оливкового масла. Поперчить.

С помидоров срезать верх и вынуть мякоть, верхушку сохранить. Мякоть помидоров перемешать с рисовой начинкой. С перца также срезать верхушку и вырезать сердцевину с семенами.

Начинить перец и помидоры рисовой смесью и накрыть верхушкой. Завернуть каждый помидор и перец в двойной слой фольги, поставить на гриль и запекать до готовности около получаса

(помидоры лучше начинать готовить на 10 минут позже, чем перец).

Раскрыть фольгу и дать пропитаться запахом гриля еще 3-4 минуты.

Острая закуска из редьки

Требуется: 3 крупные редьки, 150 г салата, 5 г красного молотого перца, 150 г креветок, 10 г красного стручкового перца, 2 луковицы, соль.

Редьку очистить и нарезать маленькими кубиками. Салат крупно нарезать.

Лук очистить и нарезать брусочками.

Кубики редьки приправить молотым красным перцем.

Перемешать, добившись, чтобы кусочки слегка окрасились в красный цвет.

Креветки очистить, нарезать

Вскипятить воду. Добавить соль. Попробовать воду - она должна быть пересоленной.

Поместить в этот рассол креветки и отварить их.

Смешать креветки с редькой. Добавить лук и салат. Все ингредиенты перемешать. Выложить закуску в широкую чашку.

Красный перец нарезать тонкой соломкой и посыпать сверху. Плотно утрамбовать все и поместить под гнет. Через сутки аккуратно вынуть закуску из блюда нарезать порционными кусочками.

Голубцы с рисом и фасолью

Требуется: 4-6 листьев краснокочанной капусты, 100 г риса, 50 г консервированной фасоли, 50 г Стручковой фасоли, 1 Морковь, 2 зубчика чеснока, 20 г масла, зелень петрушки, соль.

Листья капусты вымыть, обдать кипятком. Рис варить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито.

Стручковую фасоль вымыть, нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть.

Рис перемешать, с консервированной и стручковой фасолью, морковью и чесноком.

Стройная кулинария:

<http://www.figura.stilno.info/audio/stroinayakulinariya.php>

На листья капусты положить приготовленную начинку, свернуть конвертом.

Изделия выложить в глубокую сковороду с разогретым маслом. Посолить, влить немного воды, тушить в течение 10 минут.

Голубцы выложить на тарелку. Украсить веточками петрушки.

Салат из дикого риса с курагой и изюмом

Требуется: 500 г дикого риса, 200 г изюма, 100 г кураги, красная луковица, 50 г сливочного масла, 100 г кедровых (или других) орешков, 200 мл крепко заваренного чая с бергамотом, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Залить рис 1 литром кипятка и варить 40 минут. Изюм замочить в чае с бергамотом.

Нарезать длинными полосками курагу, луковицу порезать кольцами.

В небольшой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный лук, добавить курагу и прожарить 1-2 минуты.

В другой сковороде обжарить горсть кедровых орешков.

Готовый рис отбросить на дуршлаг, не промывать. В горячий рис добавить курагу с луком, кедровые орехи. Изюм отжать и также добавить в рис, все хорошенько перемешать. Заправить оливковым маслом, посолить по вкусу.

Салат из помидоров и редьки

Требуется: 5 помидоров, 1 небольшая редька, 1 соленый огурец, 60 г растительного масла, 10 г измельченной зелени укропа, соль.

Помидоры и огурец нарезать ломтиками, редьку натереть на крупной терке. Все смешать, добавить зелень укропа, соль, заправить растительным маслом.

Экзотический салат



Требуется: 2 цуккини, 1 баклажан, половина корня сельдерея, корень пастернака, 100 г салата, 200 г помидоров-вишенки, 500 г изюма, 50 г кедровых орешков, щепотка шафрана, 6 долек чеснока, 6 ст. ложек

оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка горчицы, горсть листьев базилика, пучок тимьяна, свежемолотый черный перец.

Цуккини и баклажан разрезать пополам, затем каждую половину - вдоль еще на восемь кусочков. Пастернак и сельдерей почистить и нарезать также длинными кусочками.

На один противень уложить дольки цуккини и баклажана, на другой - сельдерея и пастернака. Поперчить, присыпать тимьяном и полить 4 столовыми ложками оливкового масла. Добавить в каждый противень по 3-4 дольки чеснока прямо в кожуре и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.

Замочить шафран и изюм в небольшом количестве теплой воды на 5 минут. Кедровые орешки поджарить.

Сделать заправку из уксуса, 2 столовых ложек оливкового масла и горчицы, добавить замоченные изюм и шафран, все хорошенько перемешать.

На блюдо выложить нарезанные крупно листья салата, присыпать половиной орешков и полить заправкой. Сверху выложить запеченные кусочки цуккини, баклажана и кореньев, на овощи положить помидоры- вишенки и чеснок. Присыпать базиликом, оставшимися орешками и полить оставшейся заправкой. Подавать салат теплым.

Голубцы с кукурузой

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 200 г консервированной кукурузы, 4 зубчика чеснока, 20 г панировочных сухарей, 1/2 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Капусту вымыть, разобрать на листья, опустить в кипящую подсоленную воду на 2 минуты.

Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть.

На каждый капустный лист положить кукурузу, свернуть конвертом. Изделия выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Голубцы выложить на тарелку, украсить чесноком, листиками петрушки, веточками укропа.

Если для приготовления голубцов используются Листья краснокочанной капусты, их следует предварительно обдать кипятком, посыпать небольшим количеством сахара и соли, а затем сбрызнуть уксусом или лимонным соком и оставить на 5 минут.

Овощи на гриле



Требуется: 1 цукини, 2 сладких зеленых перца, 2 сладких красных перца, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл белого винного уксуса 1 ст. ложка нашинкованной зелени кинзы, 1 ст. ложка нашинкованной зелени петрушки, немного сахара, черный молотый перец, соль.

Приготовить маринад. Смешать уксус и растительное масло, добавить нашинкованную зелень, сахар, черный молотый перец и соль.

Кабачок цукини вымыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Перец вымыть, разрезать на половинки, очистить от семян и нарезать олукольцами.

Овощи опустить в маринад, на 10 минут. Запекать овощи на решетке гриля до золотистого цвета. Перед подачей на стол сбрызнуть овощи оставшимся маринадом.

При приготовлении маринада белый винный уксус можно заменить равным количеством лимонного сока.

Фасолевый суп с лесными грибами

Требуется: 200 г подберезовиков, свежих или замороженных, 1 средняя морковь, 2 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец, 1 крупная луковица, 100 г белой фасоли, 100 г пестрой фасоли, 1200 мл овощного бульона.

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 8-10 часов. Воду слить, фасоль переложить в кастрюлю и добавить овощной бульон. Довести до кипения, варить на среднем огне, пока фасоль не станет мягкой около 50 минут.

Пока фасоль варится, очистить луковицу и морковь, произвольно нарезать. Свежие грибы очистить от сора и протереть влажной губкой. Если на ножках осталась земля, смыть её под проточной водой. Грибы крупно нарезать. На сковороде разогреть масло, пассеровать лук, пока он не станет прозрачным и мягким 2-3 минуты, постоянно помешивая. Добавить морковь и продолжать готовить, помешивая, на низком огне до мягкости. В последнюю очередь положить грибы, добавить соль, перец и жарить на среднем огне, пока жидкость не испарится.

Обжаренные овощи и грибы добавить к фасоли, перемешать, посолить по вкусу и варить 10 минут. Подать суп горячим.

Приятного аппетита!