

В помощь постящимся!

ПОСТНАЯ КУХНЯ



Рататуй с перловкой

Что нужно:

- 200 г перловой крупы
- 1 баклажан
- 3 томата
- 2 зубчика чеснока
- Оливковое масло по вкусу
- 2 кабачка
- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 1 ст. ложка твердого сыра по желанию
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить рататуй с перловкой:

1. Отварить перловую крупу до готовности.
2. Баклажан и кабачки нарезать нетолстыми кружками, обжарить на сковороде, посолить. Перцы запечь в духовке.
3. Томаты, чеснок и лук измельчить в блендере, добавить перец, соль и немного оливкового масла.
4. На блюдо выложить перловку. Сверху красиво разложить овощи и полить томатным соусом. При желании посыпать тертым сыром.
5. Рататуй с перловкой готов.

Приятного аппетита!

A rustic interior scene with a wooden table, a window, and several apples on the floor. The room has a warm, autumnal atmosphere with dried leaves and branches scattered around. A window on the left shows a view of trees outside. A wooden ladder is leaning against the wall on the right. The text is overlaid in the center of the image.

Райское яблоко

Еще со времен Адама и Евы яблоки являются самым популярным фруктом. И не только благодаря отменному вкусу: они содержат уйму полезных веществ - это и углеводы, и пектиновые вещества, клетчатка, крахмал, органические кислоты. К этому списку добавим почти все витамины, но особенно С и Р. Из минеральных веществ яблоки богаты, в основном, калием, кальцием, магнием и железом. Кожица яблок содержит флавоноиды, эфирные масла и значительную часть витаминов. А еще американские ученые пришли к выводу, что всего 1 яблоко в день способно избавить от лишних калорий. Недавнее исследование показало, что если за 15 минут до приема пищи съесть одно яблоко, в организме человека усвоится на 190 калорий меньше.

Зеленая фасоль с орехами

Что нужно:

- 500 г стручковой фасоли
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- 2 ст. ложки грецких орехов
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить зеленую фасоль с орехами:

1. Фасоль отварить до готовности. Пока фасоль варится, приготовить соус.
2. Орехи слегка обжарить на сковороде и крупно помолоть.
3. Раздавить весь чеснок, добавить уксус, соль, перец. Влить туда же масло и высыпать орехи. Все тщательно перемешать и соединить с только что сваренной горячей фасолью.
4. Зеленая фасоль с орехами готова.

Приятного аппетита!

Салат из цветной капусты и редиса

Что нужно:

- 1 средний кочан цветной капусты
- 5–6 редисок
- 1 лимон
- Свежая зелень по вкусу
- Оливковое масло по вкусу
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить салат из цветной капусты и редиса:

1. Цветную капусту разделить на соцветия, отварить до готовности.
2. Редис нарезать тонкими кружками. Зелень тоже порезать.
3. Смешать капусту, редис, зелень, полить лимонным соком и оливковым маслом. Посолить, поперчить.
4. Салат из цветной капусты и редиса готов.

Приятного аппетита!

Картофельные котлеты

Что нужно:

- 4 средних клубня картофеля
- 100 г брынзы
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки кукурузной муки
- 4 ст. ложки растительного масла
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить картофельные котлеты:

1. Картофель отварить и нарезать кусочками.
2. В блендере смешать картофель, чеснок и брынзу. Посолить, поперчить. Сделать небольшие котлетки.
3. Обвалять котлеты в кукурузной муке и обжарить с обеих сторон до румяной корочки.
4. Картофельные котлеты готовы.

Приятного аппетита!

Грибной суп с черносливом


Что нужно:

- Горсть сушеных грибов
- 2 ст. ложки чернослива
- Небольшой кочан цветной капусты
- 1 луковица
- 1 морковь
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить грибной суп с черносливом:

1. Грибы замочить в воде, затем отварить, бульон процедить. В грибном бульоне отварить чернослив. Все овощи порезать и варить до готовности. Выложить овощи и грибы в бульон к черносливу. Посолить, поперчить.
2. Грибной суп с черносливом готов.

Приятного аппетита!



Салат с фруктами и сельдереем

Что нужно:

- 2 зеленых яблока
- 2 твердых груши
- 10 зеленых виноградин
- 1/2 упаковки сельдерея
- 1 лимон
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ч. ложка дробленых орехов

Как приготовить фруктовый салат с сельдереем:

1. Яблоки, груши, сельдерей порезать небольшими ломтиками. Виноградины разрезать пополам. Все залить лимонным соком, добавить сахар и перемешать.
2. При подаче посыпать дроблеными орехами и ложкой сахара.
3. Фруктовый салат с сельдереем готов.

Приятного аппетита!

Простое миндальное печенье

Что нужно:

- 200 г толченого миндаля
- 200 г сахара
- 1/4 ч. ложки гвоздики
- Ванилин на кончике ножа



Приятного аппетита!

Как приготовить простое миндальное печенье:

1. Толченый миндаль смешать с сахаром, добавить гвоздику и ванилин. Добавить пару ложек воды. Тщательно перемешать.
2. Противень слегка смазать маслом, выкладывать на него миндальную массу небольшими порциями. Выпекать в духовке до готовности.
3. Простое миндальное печенье готово.

Острый фасолевый дип

Что нужно:

- 1 банка консервированной белой фасоли
- 2 зубчика чеснока
- Цедра и сок лимона по вкусу
- 3 ст. ложки оливкового масла
- Пучок петрушки
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить острый фасолевый дип:

1. В блендере сделать пюре из фасоли, чеснока и цедры лимона. Добавить порезанную петрушку, соль, перец, влить оливковое масло.
2. Подавать как соус к сырым или вареным овощам, хлебным сухарикам.
3. Острый фасолевый дип готов.

Приятного аппетита!

Тыква с орехами

Что нужно:

- 500 г тыквы
- 100 г орехов
- 1 лимон
- 1 ст. ложка меда

Как приготовить тыкву с орехами:

1. Тыкву натереть на терке. Натереть 2 ч. ложки цедры лимона. Выжать лимонный сок. Добавить цедру и сок к тыкве.
2. Орехи растолочь и слегка обжарить. Высыпать к тыкве. Добавить мед, тщательно перемешать.
3. Тыква с орехами готова.

Приятного аппетита!

Чечевица в остром томатном соусе

Что нужно:

- 1 стакан чечевицы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- Пучок петрушки
- 1 морковь
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 гвоздики
- 2 ст. ложки растительного масла
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить чечевицу в остром томатном соусе:

1. Чечевицу замочить на 1 час в воде, затем отварить до готовности.
2. Лук и морковь очистить, нарезать и пассеровать 7 минут. Добавить к ним муку, чечевичный отвар, мелко рубленый чеснок, гвоздику, соль, перец и томатную пасту. Помешивая, тушить 5 минут.
3. Залить чечевицу томатным соусом. Подавать с зеленью петрушки.
4. Чечевица в остром томатном соусе готова.

Приятного аппетита!

Капустные шницели

Что нужно:

- 1 небольшой кочан капусты
- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки панировочных сухарей
- 4 ст. ложки растительного масла
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить капустные шницели:

1. Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать сердцевину. Сварить целиком в большой кастрюле с подсоленной водой до полуготовности. Дать стечь воде и остудить. Разобрать на отдельные листья.
2. Каждый капустный лист сложить в 2–4 раза, в зависимости от размера. Запанировать в муке и обвалить в сухарях. Посолить, поперчить.
3. Обжарить на масле до румяной корочки. Подавать, посыпав зеленью.
4. Капустные шницели готовы.

Приятного аппетита!

Мусс из яблок с корицей

Что нужно:

- 4 кислых яблока
- 4 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 2 ч. ложки корицы

Как приготовить мусс из яблок с корицей:

1. Удалить из яблок сердцевину, внутрь положить по ложке меда и 1/2 ч. ложки корицы.
2. Положить в огнеупорную посуду с плотной крышкой, запекать в духовке при 180 градусах в течение 15–20 минут.
3. Дать яблокам остыть, удалить кожуру, мякоть размять вилкой или блендером, разложить в креманки и посыпать сахарной пудрой.
4. Мусс из яблок с корицей готов.

Приятного аппетита!

Домашнее ягодное пирожное

Что нужно:

- 1 пачка детского печенья
- 1/2 стакана фруктового сока
- 1 стакан замороженных ягод (малина, клубника, вишня)
- 1,5 стакана сахарной



Как приготовить домашнее ягодное пирожное:

1. Ягоды разморозить, смешать в блендере с сахарной пудрой.
2. Каждое печенье обмакнуть в сок, выложить на тарелку.
3. Сделать прослойку из ягод, перетертых с сахарной пудрой, снова выложить слой печенья. Оставить на 30 минут в холодильнике.
4. Домашнее ягодное пирожное готово.

Приятного аппетита!

Суп дальневосточный

Что нужно:

- 200 г морской капусты
- 100 г мидий
- 2 ст. ложки растительного масла
- 150 г белокочанной капусты
- 2 небольших картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 л кипятка
- Соль по вкусу

Как приготовить суп дальневосточный:

1. На дне кастрюли обжарить в масле порезанный лук, натертую морковь и мидии, добавить порезанную морскую капусту. Залить кипятком, через 10 минут положить порезанные картофель и капусту, посолить. Варить до готовности овощей.
2. Суп дальневосточный готов

Приятного аппетита!

Зеленый суп-пюре

Что нужно:

- 200 г стручковой фасоли
- 200 г капусты брокколи
- 1 большой кабачок
- 3 дольки чеснока
- 1/2 луковицы
- 1 л кипятка
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить зеленый суп-пюре:

1. На дне кастрюли обжарить в небольшом количестве растительного масла порезанные лук и чеснок. Когда они станут золотистыми, добавить фасоль, потушить 10 минут.
2. Добавить порезанные кабачки и брокколи, соль, перец, потушить еще 10 минут, залить кипятком и варить до готовности овощей. Готовый суп взбить блендером.
3. Зеленый суп-пюре готов.

Приятного аппетита!

Домашние конфеты

Что нужно:

- 100 г кураги
- 100 г чернослива
- 100 г сушеных фиников
- Цедра одного лимона
- 1 ст. ложка меда
- Какао-порошок по вкусу

Как приготовить домашние конфеты:

1. Сухофрукты измельчить в блендере с цедрой лимона, добавить ложку меда, сформировать шарики.
2. Готовые конфеты обвалять в какао и оставить на полчаса в холодильнике.
3. Домашние конфеты готовы.

Приятного аппетита!



Помидоры, фаршированные овощами

Что нужно:

- 4 средних помидора
- 1 кислое яблоко
- 2 небольших соленых огурца
- 1 стебель сельдерея
- 4 веточки петрушки
- 4 веточки укропа
- Соль по вкусу

Как приготовить помидоры, фаршированные овощами:

1. С помидоров срезать верхушку, мякоть вынуть чайной ложкой.
2. Мелко порезать мякоть помидоров, яблоко, огурец, стебель сельдерея и зелень, смешать, посолить по вкусу. Разложить начинку в «формочки» из помидоров.
3. Помидоры, фаршированные овощами, готовы

Приятного аппетита!

Munch

Салат мексиканский

Что нужно:

- 1 красный сладкий перец
- 2 соленых огурца
- 200 г отварных макарон (мелкие ракушки)
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 ст. ложка меда
- 1 ст. ложка горчицы
- Сок половины лимона
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить салат мексиканский:

1. Перец нарезать тонкими ломтиками, огурцы – полукольцами. Смешать с охлажденными макаронами и кукурузой.
2. Мед, лимонный сок и горчицу смешать, заправить соусом салат.
3. Салат мексиканский готов.
- 4.

Приятного аппетита!

Теплый салат из цветной капусты

Что нужно:

- 0,5 кг цветной капусты
- 100 г сухариков из белого хлеба
- 1 красный сладкий перец
- 2 ст. ложки очищенных тыквенных семечек
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложки соевого соуса

Как приготовить теплый салат из цветной капусты:

1. Перец запечь в духовке, снять кожицу, нарезать полосками.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 минут, смешать с порезанным перцем. Полить соевым соусом и лимонным соком, добавить тыквенные семечки, сухарики.
3. Теплый салат из цветной капусты готов.

Приятного аппетита!

Теплый салат из цветной капусты

Что нужно:

- 0,5 кг цветной капусты
- 100 г сухариков из белого хлеба
- 1 красный сладкий перец
- 2 ст. ложки очищенных тыквенных семечек
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ст. ложки соевого соуса

Как приготовить теплый салат из цветной капусты:

1. Перец запечь в духовке, снять кожицу, нарезать полосками.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 минут, смешать с порезанным перцем. Полить соевым соусом и лимонным соком, добавить тыквенные семечки, сухарики.
3. Теплый салат из цветной капусты готов.

Приятного аппетита!

Чечевица в остром томатном соусе

Что нужно:

- 1 стакан чечевицы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- Пучок петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 морковь
- 1 ст. ложка муки
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 гвоздики
- Соль, перец черный по вкусу

Как приготовить чечевицу в остром томатном соусе:

1. Чечевицу замочить на 1 час в воде, затем отварить до готовности.
2. Лук и морковь очистить, нарезать и пассеровать 7 минут. Добавить к ним муку, чечевичный отвар, мелко рубленый чеснок, гвоздику, соль, перец и томатную пасту. Помешивая, тушить 5 минут.
3. Залить чечевицу томатным соусом. Подавать с зеленью петрушки.
4. Чечевица в остром томатном соусе готова.

Приятного аппетита!

Попробуйте яблоки начинить протертым творогом (добавьте в творог растертое с сахаром яйцо, промытый изюм, измельченные орехи, корицу, все хорошо размешайте). Этой смесью нафаршируйте очищенные от сердцевины яблоки. Запекайте в духовке на противне, смазанном сливочным маслом, до мягкости. Мин 30 обычно уходит на запекание при температуре градусов в 120°. Еще вариант начинки: отваренный рис + изюм + измельченные финики + сахар-корица. Варить минут 30. Это более сытное блюдо, поскольку рис несколько тяжеловат. Приятного аппетита!



Постная

КУХНЯ

