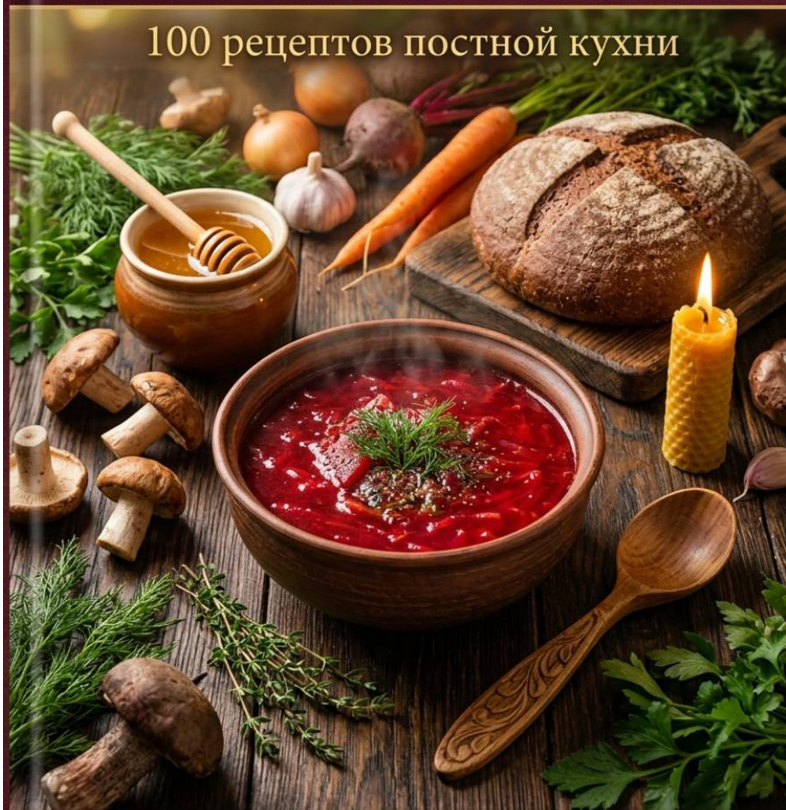


«МОНАСТЫРСКИЙ СТОЛ»

100 рецептов постной кухни



Мария Алексеева

Мария Алексеева

Монастырский стол. 100

рецептов постной кухни

<https://litres.ru/74029651>

SelfPub; 2026

Аннотация

С древних времён на Руси трапеза была не просто способом утолить голод, но особым действием, наполненным духовным смыслом. Эта книга — приглашение прикоснуться к многовековой мудрости монастырской кухни и перенести её в собственный дом.

Перед вами 100 проверенных рецептов постных блюд, собранных в тематические разделы: наваристые супы и щи без капли мяса, рассыпчатые каши, сытные овощные рагу, рыбные блюда для дозволенных дней, яркие салаты и закуски, ароматная выпечка и хлеб, сладкие десерты и традиционные напитки — квасы, сбитни, кисели и взвары.

Каждый рецепт подробно описан простым, тёплым языком и доступен даже начинающей хозяйке. В приложениях вас ждут постный календарь на несколько лет вперёд, словарь старинных терминов, советы по замене скоромных продуктов и молитвы перед трапезой.

Эта книга для всех, кто хочет соблюдать посты осмысленно и с радостью, кто ищет в кулинарии не только вкус, но и духовный смысл, кто стремится сохранить добрые традиции предков.

Содержание

Вступление	6
Раздел 1. Супы и горячие первые блюда	12
Щи постные с квашеной капустой	12
Борщ монастырский с фасолью	17
Грибная похлёбка с перловкой	23
Суп гороховый постный	29
Уха рыбная по-монастырски	36
Рассольник с солёными огурцами	43
Суп-пюре из тыквы	50
Чечевичная похлёбка	57
Суп картофельный с грибами	64
Свекольник холодный постный	71
Суп фасолевый с томатами	78
Капустняк с пшеном	86
Суп с клёцками постный	94
Грибной крем-суп с гренками	102
Окрошка постная на квасе	111
Раздел 2. Каши и крупяные блюда	119
Гречневая каша с грибами и луком	119
Пшённая каша с тыквой	128
Перловая каша с овощами	137
Рисовая каша с изюмом и мёдом	146
Полба с грибами	155

Каша из булгура с овощами	164
Овсяная каша с яблоками и корицей	173
Ячневая каша с луком	182
Кутья поминальная из пшеницы	190
Кукурузная каша (мамалыга) постная	197
Конец ознакомительного фрагмента.	199

Мария Алексеева

Монастырский стол. 100 рецептов постной кухни

Вступление

С древних времён на Руси трапеза была не просто способом утолить голод, но особым действием, наполненным глубоким смыслом и духовным содержанием. Еда воспринималась как дар, ниспосланный свыше, а её приготовление и принятие сопровождалось молитвой, благодарением и внутренним сосредоточением. Особенно ярко это отношение к пище раскрывается в монастырской и храмовой традиции, где трапеза стала продолжением богослужения, частью молитвенной жизни и пути к духовному совершенствованию. Эта книга — приглашение прикоснуться к многовековой культуре постного стола, познать её мудрость и перенести её в собственный дом, на собственную кухню.

Монастырская кухня формировалась столетиями. В тиши обителей, вдали от мирской суеты, иноки выработали особый уклад питания, в основе которого лежали простота, умеренность и благоговейное отношение к каждому продукту. Здесь не было места излишествам и чревоугодию, но не бы-

ло и пренебрежения к пище. Напротив, монахи относились к приготовлению еды как к послушанию, как к служению ближнему. Повар в монастыре — это не просто работник кухни, а человек, несущий ответственность за то, чтобы братия получала простую, но полезную и вкусную пищу, дающую силы для молитвы и труда. Готовя, монах молился, и эта молитва, по убеждению верующих, передавалась еде, наполняя её особой благодатью.

Постная пища занимает в православной традиции совершенно особое место. Пост — это не диета и не способ похудеть, как иногда ошибочно полагают в наши дни. Пост есть прежде всего духовное упражнение, время воздержания не только от определённых видов пищи, но и от страстей, дурных мыслей, праздных слов и злых дел. Воздержание в еде помогает человеку обуздать тело, освободить душу от власти плотских желаний и обратить взор к вечному. Святые отцы говорили, что пост телесный без поста духовного бесполезен. Однако и телесное воздержание имеет огромное значение, ибо через него человек учится дисциплине, смирению и благодарности.

В православном календаре посты занимают значительную часть года. Существуют четыре многодневных поста: Великий пост, предшествующий Пасхе и являющийся самым строгим и продолжительным; Петров пост, установленный в честь святых апостолов Петра и Павла; Успенский пост, посвящённый Успению Пресвятой Богородицы; и Рож-

дественский пост, готовящий верующих к празднику Рождества Христова. Помимо многодневных постов, Церковь установила и однодневные: среда и пятница каждой недели в память о предательстве и крестных страданиях Спасителя, а также особые постные дни — Крещенский сочельник, день Усекновения главы Иоанна Предтечи и Воздвижение Креста Господня. Таким образом, постные дни составляют около двухсот дней в году, и это означает, что постная кухня вовсе не является чем-то редким и исключительным, а напротив, занимает почётное место в повседневной жизни православного человека.

Степень строгости поста бывает разной. В самые строгие дни предписывается сухоядение — употребление невареной растительной пищи без масла: хлеба, овощей, фруктов, орехов. В другие дни разрешается горячая пища без масла, в третьи — горячая пища с растительным маслом. В некоторые дни постов, чаще всего в субботу и воскресенье, а также по большим праздникам, приходящимся на постное время, допускается вкушение рыбы. Особыми правилами отмечены отдельные праздники, например Благовещение Пресвятой Богородицы и Вербное воскресенье, когда даже в строгий Великий пост разрешена рыба. Знание этих правил помогает верующему правильно выстроить своё питание в течение года, а хозяйке — заранее продумать, какие блюда подавать к столу в те или иные дни.

Важно понимать, что строгость поста всегда соразмеря-

ется с возможностями человека. Церковь проявляет особое снисхождение к больным, беременным и кормящим женщинам, детям, престарелым, путешествующим и тем, кто занят тяжёлым физическим трудом. Пост не должен подрывать здоровье и становиться непосильным бременем. Мера воздержания определяется по совету с духовником и по голосу собственной совести. Главное в посте — это не внешнее исполнение предписаний, а внутреннее расположение сердца, стремление к чистоте, любви и милосердию.

Постная кухня, вопреки распространённому заблуждению, отнюдь не скудна и не однообразна. Напротив, она удивительно богата и разнообразна. Ограничение в продуктах животного происхождения побуждало поваров проявлять изобретательность, открывать новые сочетания вкусов, бережно использовать дары земли. Овощи и грибы, крупы и бобовые, фрукты и ягоды, орехи и мёд, ароматные травы и пряности — всё это становилось основой для сотен замечательных блюд. Сытные щи и наваристые борщи без капли мяса, рассыпчатые каши, ароматная выпечка, нежные овощные рагу, освежающие напитки — постный стол способен быть и будничным, и поистине праздничным. Русская монастырская кухня вобрала в себя лучшие традиции народной кулинарии, обогатив их особой духовной составляющей.

В этой книге собрано сто проверенных рецептов постных блюд, разделённых на тематические разделы. Здесь вы найдёте первые блюда — супы и горячие похлёбки, способные

согреть в холодный день и насытить надолго. Особое внимание уделено кашам и крупяным блюдам, которые издревле составляли основу русского стола. Целый раздел посвящён овощным блюдам и рагу, раскрывающим всё богатство огородных даров. Для тех дней, когда церковный устав разрешает рыбу, предложены рецепты рыбных блюд — от простой будничной готовки до праздничных угощений. Не обойдены вниманием салаты и закуски, способные украсить любой стол. Отдельные разделы рассказывают о выпечке — несладкой и хлебной, а также о сладкой выпечке и десертах, которые доказывают, что постный стол может быть и по-настоящему лакомым. Завершает кулинарную часть раздел напитков, в котором собраны традиционные русские квасы, сбитни, морсы, кисели и взвары.

Все рецепты адаптированы для современной хозяйки и учитывают доступность продуктов в России. При этом сохранена верность традиции, духу старинной русской и монастырской кухни. В приложениях вы найдёте постный календарь с указанием постов и разрешённых продуктов на несколько лет вперёд, что поможет легко ориентироваться в церковном уставе. Словарь старинных и монастырских терминов раскроет значение слов, которые могут показаться непривычными современному читателю. Полезные советы по приготовлению постной пищи подскажут, чем заменить привычные продукты и как добиться насыщенного вкуса без скоромного. А завершают книгу традиционные молитвы пе-

ред трапезой и после неё, ибо именно молитва превращает обычную еду в трапезу, угодную Богу.

Готовя по этим рецептам, помните: пища, приготовленная с любовью, заботой и молитвой, насыщает не только тело, но и душу. Пусть ваша кухня станет местом тихой радости и благодарения, а каждая трапеза — поводом вспомнить о высоком и вечном. Пусть простые постные блюда соберут за столом родных и близких, наполнят дом теплом и миром. Ведь не случайно говорится, что еда, приготовленная как в храме, несёт в себе частицу того света, который согревает сердце и укрепляет в вере.

Эта книга адресована всем, кто хочет соблюдать посты осмысленно и с радостью, кто стремится сохранить и продолжить добрые традиции предков, кто ищет в кулинарии не только вкус, но и духовный смысл. Она будет полезна как опытным хозяйкам, так и тем, кто только начинает свой путь в постной кухне. Откройте для себя мир монастырской трапезы — мир простоты, умеренности и благодарения. Пусть приготовление еды станет для вас не обременительной обязанностью, а маленьким радостным служением, в котором соединяются забота о близких и стремление к духовной чистоте. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Раздел 1. Супы и горячие первые блюда

Щи постные с квашеной капустой

Щи по праву считаются одним из главных блюд русской кухни. Это сытное, ароматное и согревающее первое блюдо сопровождало наш народ на протяжении многих столетий, занимая почётное место как на крестьянском столе, так и в монастырской трапезной. Недаром в старину говорили: «Щи да каша — пища наша». Постные щи на квашеной капусте были особенно любимы в обителях, ведь они полностью соответствовали требованиям церковного устава: готовились без единого грамма скоромных продуктов, но при этом получались наваристыми и удивительно вкусными.

Квашеная капуста, лежащая в основе этого блюда, издавна заготавливалась на Руси в больших количествах. Осенью её рубили и квасили в объёмистых бочках, и этого запаса хватало на всю долгую зиму вплоть до нового урожая. Богатая витаминами, особенно витамином С, квашеная капуста помогала уберечься от простуд в холодное время года. А та самая приятная кислинка, образующаяся при квашении, придавала щам неповторимый, узнаваемый вкус, ради которого

это блюдо ценили во все времена.

Время приготовления: около двух часов

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Капуста квашеная — 500 г

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Паста томатная — 2 ст. л. (или свежие помидоры — 2–3 шт.)

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Сахар — щепотка

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 2,5 л

Грибы сушёные — горсть (по желанию)

Инструкция по приготовлению:

1. Если вы решили готовить щи с грибами, заранее замочите сушёные грибы в холодной воде на два-три часа, а лучше на ночь. Когда грибы разбухнут и станут мягкими, отварите их в той же воде до готовности, примерно тридцать-сорок минут. Полученный грибной отвар станет прекрасной основой для щей, а сами грибы нарежьте небольшими кусочками и отложите в сторону.

2. Займитесь квашеной капустой. Если она слишком кислая, слегка отожмите её от рассола и при необходимости промойте холодной водой. Однако усердствовать не стоит, ведь именно в кислинке заключается весь смысл этого блюда. Выложите капусту в сотейник или глубокую сковороду, добавьте немного воды и одну ложку растительного масла, накройте крышкой и тушите на малом огне в течение тридцати-сорока минут, время от времени помешивая. Этот этап очень важен: предварительное тушение делает капусту мягкой, нежной и убирает излишнюю резкость вкуса.

3. Пока капуста тушится, подготовьте остальные овощи. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими.

4. Добавьте к овощам томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, перемешайте и протомите ещё две-три минуты. Томат придаст щам красивый цвет и приятную кислинку, которая прекрасно сочетается с кислотой капусты.

5. В большую кастрюлю налейте воду или грибной отвар и доведите до кипения. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками, опустите его в кипящую воду и варите около десяти минут. Картофель придаёт щам сытность и приятную густоту.

6. Добавьте в кастрюлю потушенную квашеную капусту и, если используете, отваренные грибы. Варите всё вместе на среднем огне ещё десять-пятнадцать минут, чтобы вкусы начали соединяться.

7. Выложите в кастрюлю обжаренные с томатом лук и морковь. Перемешайте, добавьте лавровый лист, чёрный перец горошком и щепотку сахара. Сахар нужен не для сладости, а для того, чтобы сбалансировать кислоту и сделать вкус щей более округлым и гармоничным.

8. Посолите по вкусу, помня, что квашеная капуста уже содержит соль, поэтому добавлять её следует осторожно, постоянно пробуя. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте щам потомиться ещё двадцать-двадцать пять минут. Именно в этом неспешном томлении рождается настоящий вкус русских щей.

9. Когда щи будут готовы, обязательно дайте им настояться хотя бы час, а ещё лучше — подайте на следующий день. За время настаивания все ароматы и вкусы соединяются воедино, капуста окончательно размягчается, а бульон приобретает насыщенность. Не случайно в старину говорили, что супчики — самые вкусные.

10. Подавайте постные щи горячими, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К щам прекрасно подходит ломоть свежего ржаного хлеба.

Полезные советы:

В постные дни, когда устав не разрешает растительного масла, щи можно приготовить и без обжаривания овощей, просто закладывая их сырыми в кастрюлю. Вкус получится более лёгким, но не менее приятным.

Для большей сытности в щи можно добавить немного перловой крупы или пшена — такие щи особенно ценились в дни тяжёлых трудов. Иные хозяйки кладут в щи репу или брюкву, как это делали в старину, ещё до появления картофеля на русском столе. Можно добавить и немного предварительно отваренной фасоли, что сделает блюдо ещё более питательным и богатым растительным белком.

Постные щи с квашеной капустой — это не просто еда, это часть нашей культуры, нашей истории. Готовя это блюдо, мы прикасаемся к традициям предков, к той простой и мудрой жизни, в которой каждый продукт ценился, а трапеза была временем благодарения. Пусть тарелка горячих ароматных щей согреет вас в холодный день, наполнит силами и подарит ощущение домашнего уюта. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Борщ монастырский с фасолью

Борщ — одно из самых любимых и почитаемых блюд славянской кухни, известное и широко распространённое на всей территории нашей страны. Этот наваристый, ароматный суп яркого рубинового цвета издавна готовили в самых разных вариациях, и каждая хозяйка, каждая обитель вносили в него что-то своё. Монастырский борщ с фасолью занимает среди них особое место. Лишённый мяса, он тем не менее получается удивительно сытным и питательным благодаря белой фасоли, которая прекрасно насыщает и придаёт блюду густоту и плотность. В постные дни такой борщ становился настоящим спасением, ведь он давал силы для долгих служб и тяжёлых трудов, при этом полностью соответствуя строгим требованиям церковного устава.

Фасоль издавна ценилась на монастырском столе как замечательный источник растительного белка. В дни поста, когда мясо и другие скоромные продукты находились под запретом, именно бобовые помогали восполнить недостаток питательных веществ и сохранить силы. Белая фасоль в борще не только насыщает, но и делает вкус блюда мягким, нежным, обволакивающим. В сочетании со свёклой, дающей борщу его знаменитый цвет, и другими овощами получается настоящее произведение кулинарного искусства, скромное по составу, но богатое по вкусу.

Время приготовления: около двух с половиной часов (без учёта замачивания фасоли)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Фасоль белая сухая — 200 г

Свёкла — 2 шт. (средние)

Картофель — 4 шт.

Капуста белокочанная — 300 г

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Паста томатная — 2 ст. л. (или свежие помидоры — 3 шт.)

Масло растительное — 4 ст. л.

Чеснок — 2–3 зубчика

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Сахар — 1 ч. л.

Уксус столовый или сок лимона — 1 ст. л.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3 л

Инструкция по приготовлению:

1. Накануне приготовления переберите белую фасоль, удаляя испорченные зёрна и мусор. Тщательно промойте её под проточной водой и залейте холодной водой в большом количестве. Оставьте фасоль замачиваться на всю ночь, не менее восьми-десяти часов. Замачивание обязательно: оно

сокращает время варки и делает фасоль более мягкой и легко усваиваемой.

2. На следующий день слейте воду, в которой замачивалась фасоль, и снова промойте зёрна. Переложите фасоль в кастрюлю, залейте свежей холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену и варите на малом огне до полуготовности, примерно сорок-пятьдесят минут. Солить фасоль на этом этапе не следует, иначе она будет долго оставаться жёсткой.

3. Пока варится фасоль, займитесь свёклой. Очистите её и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. В отдельной сковороде разогрейте две ложки растительного масла, выложите свёклу и тушите на малом огне. Добавьте к свёкле столовую ложку уксуса или лимонного сока — это поможет сохранить яркий рубиновый цвет борща, который иначе может поблёкнуть при варке. Тушите свёклу под крышкой пятнадцать-двадцать минут, время от времени помешивая.

4. Подготовьте заправку из остальных овощей. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке. На отдельной сковороде разогрейте оставшееся растительное масло и обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте морковь и обжаривайте вместе ещё пять-семь минут до мягкости. После этого добавьте томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, перемешайте и протомите ещё две-три минуты.

5. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Когда фасоль достигнет полуготовности, опустите в кастрюлю нарезанный картофель и варите около десяти минут.

6. Добавьте в кастрюлю нашинкованную капусту и продолжайте варить ещё пять-семь минут, чтобы она стала мягкой, но не разварилась полностью.

7. Теперь выложите в кастрюлю тушёную свёклу и обжаренную с томатом заправку из лука и моркови. Аккуратно перемешайте. Борщ сразу же приобретёт красивый насыщенный цвет.

8. Добавьте лавровый лист, чёрный перец горошком, чайную ложку сахара для смягчения вкуса и сбалансированности. Посолите по вкусу. Доведите борщ до лёгкого кипения и варите на малом огне ещё десять-пятнадцать минут, чтобы все вкусы соединились воедино.

9. За пару минут до окончания варки добавьте измельчённый чеснок и свежую рубленую зелень. Чеснок придаст борщу особый аромат и пикантность. После этого сразу снимите кастрюлю с огня.

10. Обязательно дайте борщу настояться под крышкой не менее тридцати минут, а лучше час. За время настаивания борщ становится гуще, насыщеннее и ароматнее. Как и щи, борщ на следующий день нередко получается даже вкуснее, чем сразу после приготовления.

11. Подавайте борщ горячим, разлив по глубоким тарел-

кам. По традиции в постные дни его можно дополнить ломтиком свежего ржаного или пшеничного хлеба, а также чесночными пампушками. Сверху посыпьте борщ свежей зеленью.

Полезные советы:

Если у вас нет времени на длительное замачивание и варку сухой фасоли, можно использовать консервированную белую фасоль. В этом случае её добавляют в борщ ближе к концу варки, вместе со свёклой и заправкой, так как она уже полностью готова. Однако сваренная из сухой фасоль придаёт борщу более насыщенный и натуральный вкус.

В строгие постные дни, когда устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в борщ сырыми. Свёклу при этом просто отваривают отдельно или натирают и кладут в кастрюлю вместе с другими овощами. Вкус получится более лёгким и постным.

Для большей сытности и густоты в борщ иногда добавляют немного фасоли в виде пюре: часть сваренных зёрен разминают вилкой или измельчают, отчего бульон становится более плотным и наваристым. Некоторые хозяйки кладут в борщ сладкий болгарский перец, который придаёт блюду дополнительный аромат и приятную сладость.

Чтобы борщ имел красивый яркий цвет, важно не переварить свёклу и обязательно добавить кислоту в виде уксуса, лимонного сока или томата. Кислая среда закрепляет цвет и не даёт борщу стать бледным и невзрачным.

Монастырский борщ с фасолью — это образец того, как из самых простых и доступных продуктов можно приготовить блюдо, достойное и будничного, и праздничного стола. Скромный по составу, он удивляет богатством вкуса и насыщает не хуже мясного. Готовя его, мы продолжаем добрую традицию монастырской трапезы, где каждое блюдо создавалось с любовью, терпением и благодарностью. Пусть тарелка горячего ароматного борща наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит ощущение мира и тихой радости. Приятного аппетита и душевного спокойствия за вашим столом.

Грибная похлёбка с перловкой

Грибы испокон веков занимали особое место на русском столе, а в монастырской кухне их роль была поистине незаменимой. В дни постов, когда мясо находилось под строгим запретом, именно грибы становились главным источником сытности и насыщенного, глубокого вкуса. Их даже ласково называли «постным мясом», ведь по своей питательности и способности утолять голод они мало в чём уступали скоромным продуктам. Грибная похлёбка с перловкой — одно из самых любимых первых блюд в обителях, где грибы заготавливали впрок целыми коробами, сушили на печах, солили и мариновали в бочках, чтобы хватило на весь долгий год.

Сушёные белые грибы, лежащие в основе этой похлёбки, обладают удивительным свойством: при варке они отдают бульону свой неповторимый аромат, делая его насыщенным, золотистым и душистым. Даже небольшая горсть сушёных грибов способна наполнить целую кастрюлю супа таким благоуханием, что устоять перед ним невозможно. Перловая крупа в этом блюде придаёт похлёбке густоту, плотность и особую сытность, превращая лёгкий суп в полноценную трапезу, способную надолго насытить и согреть.

Перловая крупа долгое время незаслуженно считалась простой, грубоватой пищей, однако в монастырской и народной кухне её ценили очень высоко. Богатая полезными ве-

ществами, она прекрасно насыщает, даёт силы для трудов и долгих молитв. В сочетании с грибами перловка раскрывается совершенно по-новому, приобретая приятный ореховый оттенок и нежную текстуру. Такая похлёбка — образец монастырской мудрости, где из самых простых и недорогих продуктов рождается блюдо, достойное и будничного, и праздничного стола.

Время приготовления: около двух часов (без учёта замачивания)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Грибы белые сушёные — 50 г

Крупа перловая — 150 г

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3 л

Инструкция по приготовлению:

1. Заблаговременно займитесь сушёными грибами и перловой крупой, так как оба этих продукта требуют предварительного замачивания. Сушёные белые грибы тщательно

переберите, при необходимости промойте от пыли и песка, затем залейте холодной водой и оставьте на два-три часа, а лучше на всю ночь. За это время грибы разбухнут, станут мягкими и отдадут воде часть своего аромата. Воду, в которой замачивались грибы, не выливайте — она станет основой для ароматного бульона.

2. Перловую крупу также промойте в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной, и залейте холодной водой для замачивания на несколько часов или на ночь. Замачивание перловки значительно сокращает время её приготовления и делает крупу более мягкой и нежной. Если времени на замачивание нет, перловку можно отварить отдельно до полуготовности.

3. Когда грибы разбухнут, выньте их из воды, отожмите и нарежьте небольшими кусочками. Воду от замачивания процедите через марлю или мелкое сито, чтобы удалить возможный песок, и сохраните.

4. В большую кастрюлю налейте воду вместе с процеженным грибным настоем, доведите до кипения. Опустите в кастрюлю нарезанные грибы и предварительно замоченную перловую крупу. Доведите снова до кипения, убавьте огонь и варите на малом огне около сорока минут, чтобы перловка стала почти мягкой, а грибной бульон приобрёл насыщенность и глубокий аромат.

5. Пока варятся грибы и перловка, подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук

очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

6. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Эта за жарка придаст похлёбке приятный вкус и красивый цвет.

7. Когда перловая крупа дойдёт почти до готовности, опустите в кастрюлю нарезанный картофель и варите около десяти-двенадцати минут, пока он не станет мягким.

8. Добавьте в кастрюлю обжаренные лук и морковь, аккуратно перемешайте. Положите лавровый лист и чёрный перец горошком. Посолите похлёбку по вкусу, помня, что соль следует добавлять ближе к концу варки, чтобы перловка не оставалась жёсткой.

9. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте похлёбке потомиться ещё десять-пятнадцать минут. За это время все вкусы соединятся воедино, а суп приобретёт густоту и насыщенность. Перед окончанием варки попробуйте крупу: она должна быть полностью мягкой, но при этом сохранять свою форму.

10. Готовую похлёбку снимите с огня и дайте ей настояться под крышкой не менее пятнадцати-двадцати минут. Настаивание делает суп ещё более вкусным и густым, а грибной аромат раскрывается полностью.

11. Подавайте грибную похлёбку горячей, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К ней прекрасно подходит ломоть свежего ржаного хлеба или сухарики.

Полезные советы:

Вместо сушёных белых грибов можно использовать и другие сушёные грибы — подберёзовики, подосиновики или маслята. Однако именно белые грибы придают похлёбке наиболее благородный, насыщенный аромат и красивый золотистый цвет бульона. Если сушёных грибов нет под рукой, подойдут и свежие шампиньоны или вёшенки, но в этом случае их следует обжарить вместе с луком и морковью, а вкус бульона получится менее выраженным.

В строгие постные дни, когда устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в кастрюлю сырыми. Похлёбка получится более лёгкой и постной, но сохранит свой грибной аромат и сытность благодаря крупе и грибам.

Для разнообразия вкуса в похлёбку можно добавить немного сушёных корней — корня петрушки или сельдерея, которые придадут блюду дополнительный аромат и глубину. Некоторые хозяйки кладут в грибную похлёбку немного картофеля, размятого в пюре, чтобы сделать бульон более густым и наваристым.

Перловую крупу при желании можно заменить ячневой, рисовой или гречневой, однако именно перловка наилучшим

образом сочетается с грибами, создавая то самое традиционное сочетание, известное на русском столе с давних времён.

Грибная похлёбка с перловкой — это настоящий символ монастырской кухни, воплощение её скромности и одновременно богатства. Из горсти сушёных грибов и пригоршни простой крупы рождается блюдо, способное насытить и согреть, подарить ощущение домашнего тепла и тихой радости. Готовя эту похлёбку, мы прикасаемся к мудрости предков, которые умели ценить дары леса и земли, ничего не растрачивая понапрасну. Пусть тарелка ароматного грибного супа наполнит ваш дом уютом, соберёт за столом родных и подарит минуты покоя и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Суп гороховый постный

Гороховый суп — одно из древнейших блюд русской кухни, известное на нашей земле с незапамятных времён. Горох возделывали на Руси задолго до появления картофеля и многих других привычных нам ныне овощей, и потому он по праву считается одним из исконных продуктов славянского стола. В монастырской трапезе гороховый суп занимал особое, почётное место. Сытный, питательный и при этом полностью постный, он прекрасно насыщал братию в дни строгого воздержания, давая силы для долгих молитв и тяжёлых трудов. Горох богат растительным белком, а потому в постное время служил замечательной заменой мясу, восполняя необходимые организму вещества.

Колотый горох, из которого традиционно готовят этот суп, обладает удивительной способностью развариваться до нежной, бархатистой консистенции, придавая блюду тот самый узнаваемый золотистый цвет и густоту. Аромат горохового супа, разносящийся по дому, способен пробудить аппетит даже у самого равнодушного к еде человека. Это блюдо неспешное, требующее терпения, ведь горох варится долго, постепенно отдавая свой вкус и превращаясь в нежное пюре. Но именно в этой неторопливости и заключается особая прелесть приготовления, та самая монастырская мудрость, согласно которой пища, сделанная без спешки и с молитвой,

насыщает не только тело, но и душу.

Гороховый суп хорош в любое время года. Зимой он согревает и насыщает, давая силы противостоять холодам, а в постные дни становится настоящим спасением для тех, кто стремится соблюдать церковный устав, не лишая себя при этом полноценного и вкусного питания. Приготовить его несложно, а результат неизменно радует и домочадцев, и гостей.

Время приготовления: около двух часов (без учёта замачивания гороха)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Горох колотый сухой — 350 г

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Сухарики ржаные — для подачи (по желанию)

Вода — около 3 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните подготовку заблаговременно, так как колотый горох требует обязательного предварительного замачивания.

Тщательно переберите горох, удаляя возможный мусор и испорченные зёрна, затем промойте его в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Залейте горох холодной водой в большом количестве и оставьте замачиваться на несколько часов, а лучше на всю ночь. Замачивание значительно сокращает время варки и помогает гороху быстрее развариться до нежной консистенции. Кроме того, оно делает блюдо более легко усваиваемым.

2. После замачивания слейте воду, в которой находился горох, и ещё раз промойте его под проточной водой. Переложите горох в большую кастрюлю, залейте свежей холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, обязательно снимая образующуюся пену шумовкой, ведь именно от тщательности этого этапа зависит чистота и прозрачность будущего бульона.

3. После закипания убавьте огонь до малого, накройте кастрюлю крышкой, оставив небольшую щель, и варите горох около часа, время от времени помешивая. Солить горох на этом этапе не следует, так как соль замедляет разваривание и горох будет долго оставаться жёстким. Постепенно зёрна начнут размягчаться и развариваться, превращаясь в нежную золотистую массу.

4. Пока варится горох, подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

5. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Эта зажарка придаст супу приятный вкус, насыщенный цвет и аппетитный аромат.

6. Когда горох разварится примерно наполовину и станет заметно мягче, опустите в кастрюлю нарезанный картофель. Продолжайте варить суп ещё около пятнадцати-двадцати минут, пока картофель не станет мягким, а горох окончательно не разварится. Если суп получается слишком густым, можно подлить немного горячей кипячёной воды до желаемой консистенции.

7. Добавьте в кастрюлю обжаренные лук и морковь, аккуратно перемешайте. Положите лавровый лист и чёрный перец горошком. Теперь самое время посолить суп по вкусу, ведь горох уже достаточно разварился. Перемешайте и доведите до лёгкого кипения.

8. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу потомиться ещё десять-пятнадцать минут, чтобы все вкусы соединились воедино, а блюдо приобрело гармоничный, насыщенный вкус. Перед окончанием варки попробуйте суп и при необходимости досолите.

9. Готовому гороховому супу обязательно дайте настояться под крышкой не менее пятнадцати-двадцати минут. За это время суп станет ещё гуще, ароматнее и вкуснее, а го-

рох окончательно превратится в нежное пюре. Если вы любите супы-пюре, то часть супа или весь суп целиком можно измельчить погружным блендером до однородной кремовой консистенции — получится нежнейший гороховый крем-суп.

10. Подавайте гороховый суп горячим, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К супу прекрасно подходят поджаренные ржаные сухарики, которые добавляют приятный хруст и подчёркивают вкус блюда. Ломоть свежего ржаного хлеба также станет хорошим дополнением к трапезе.

Полезные советы:

Чтобы горох разваривался быстрее и лучше, используйте мягкую воду. В жёсткой воде бобовые могут долго оставаться твёрдыми. Если у вас только жёсткая вода, можно добавить в неё крошечную щепотку пищевой соды в самом начале варки — это поможет гороху быстрее размягчиться, однако злоупотреблять содой не стоит, чтобы не испортить вкус блюда.

Для придания супу более глубокого, копчёного аромата, который многие так любят в гороховом супе, в постном варианте можно использовать небольшое количество копчёной паприки или немного жидкого дыма. Это придаст блюду характерный аппетитный аромат без использования скоромных продуктов.

В строгие постные дни, когда устав не разрешает расти-

тельного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в суп сырыми. Вкус получится более лёгким и постным, но не менее приятным. Сам горох при этом по-прежнему обеспечит блюду сытность и насыщенность.

Для большего разнообразия и насыщенности вкуса в гороховый суп можно добавить немного кореньев — корня петрушки, сельдерея или пастернака, которые придадут блюду тонкий аромат и приятную глубину. Некоторые хозяйки добавляют в суп немного обжаренных пшеничных или ржаных гренок прямо при варке, чтобы они слегка разварились и сделали суп ещё более густым.

Гороховый суп прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день становится даже вкуснее, как это часто бывает с подобными блюдами. При повторном разогревании он может загустеть, поэтому при необходимости его можно слегка разбавить горячей водой и довести до кипения.

Гороховый постный суп — это воплощение простоты, сытности и мудрости русской кухни. Из горсти скромного гороха и нескольких доступных овощей рождается блюдо, способное насытить большую семью, согреть в холодный день и подарить ощущение домашнего уюта и тепла. Готовя его, мы продолжаем добрую традицию наших предков, которые умели ценить простую пищу и находить в ней истинную радость. Пусть тарелка золотистого ароматного горохового супа соберёт за столом ваших родных и близких, наполнит дом теплом, а сердце — миром и благодарностью. Приятного ап-

петита и душевного спокойствия за вашим столом.

Уха рыбная по-монастырски

Уха — это особое блюдо русской кухни, которое нельзя в полной мере назвать обычным рыбным супом. Это самостоятельное, почитаемое веками кушанье со своей историей, своими правилами и своим неповторимым характером. На Руси уху варили с незапамятных времён, и в монастырской трапезе она занимала почётное место в те дни, когда церковный устав разрешал вкушение рыбы. Многие обитатели располагались близ рек, озёр и прудов, а нередко монахи и сами разводили рыбу в монастырских водоёмах, поэтому свежая речная рыба была привычным и доступным продуктом на иноческом столе. В дни, когда пост смягчался и дозволялась рыба, ароматная уха становилась настоящим праздником, согревала, насыщала и наполняла трапезную особым благоуханием.

Монастырская уха отличается простотой и чистотой вкуса. Её главное достоинство — в прозрачном, наваристом и душистом бульоне, который раскрывает всё богатство вкуса свежей рыбы. В отличие от обычного рыбного супа, настоящая уха готовится без лишних добавок, без обжаривания и без большого количества овощей, чтобы ничто не перебивало деликатный вкус рыбы. Здесь всё подчинено главному — сохранить и подчеркнуть природный аромат речной рыбы и чистоту бульона. Именно эта благородная простота делает

уху таким особенным и любимым блюдом.

Для хорошей ухи традиционно используют речную рыбу — судака, окуня, ерша, щуку, налима или леща. Особенно ценится сочетание нескольких видов рыбы: мелкая рыбёшка отдаёт бульону клейкость и насыщенность, а крупная — нежное мясо. Идеальной считается уха, в которой бульон получается настолько крепким и наваристым, что слегка застывает при охлаждении.

Время приготовления: около полутора часов

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Рыба речная свежая (судак, окунь, щука или их смесь) — 1 кг

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 6–8 шт.

Перец душистый горошком — 2–3 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп, зелёный лук) — пучок

Корень петрушки или сельдерея — 1 шт. (по желанию)

Вода — около 3 л

Водка — 30 мл (по желанию, для прозрачности и вкуса)

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с тщательной подготовки рыбы, ведь именно

от её свежести и правильной обработки зависит вкус и чистота будущей ухи. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, удалите жабры, так как именно они придают бульону горечь и мутность. Хорошо промойте рыбу под холодной проточной водой. Крупную рыбу нарежьте порционными кусками, а мелкую можно использовать целиком.

2. Если у вас есть мелкая рыбёшка, голова или хвост крупной рыбы, используйте их для приготовления первого, основного бульона. Эти части придают ухе особую наваристость и клейкость. Сложите мелкую рыбу и обрезки в марлевый мешочек или просто опустите в кастрюлю — позже их можно будет легко извлечь.

3. В большую кастрюлю налейте холодную воду, опустите подготовленную мелкую рыбу или рыбные обрезки. Добавьте одну целую очищенную луковицу и, при желании, корень петрушки или сельдерея. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Очень важно довести до кипения медленно, на среднем огне, чтобы бульон получился прозрачным.

4. Как только вода закипит, обязательно снимите всю образующуюся пену шумовкой. Это ключевой момент в приготовлении настоящей ухи: чистота бульона зависит от тщательности удаления пены. Убавьте огонь до минимума и варите бульон при едва заметном кипении около двадцати-двадцати пяти минут, не накрывая кастрюлю крышкой.

5. Когда первый бульон сварится, процедите его через мелкое сито или марлю в чистую кастрюлю. Мелкую рыбу

и обрезки, отдавшие весь свой вкус, можно выбросить, а целую луковицу удалить. У вас должен получиться прозрачный, ароматный и наваристый рыбный отвар — основа вашей ухи.

6. Тем временем подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками или дольками. Морковь очистите и нарежьте кружочками или соломкой. Оставшуюся луковицу очистите и нарежьте мелкими кубиками или оставьте целой, по желанию.

7. В процеженный кипящий бульон опустите нарезанный картофель, морковь и лук. Варите овощи на среднем огне около десяти-двенадцати минут, пока они не станут почти мягкими. В монастырской ухе овощи не обжаривают, а закладывают сырыми, чтобы сохранить чистоту и лёгкость бульона.

8. Когда овощи будут почти готовы, аккуратно опустите в кастрюлю порционные куски крупной рыбы. Варите рыбу осторожно, при слабом кипении, не допуская бурного бурления, иначе куски могут развалиться, а бульон помутнеть. Рыба варится очень быстро — обычно достаточно десяти-пятнадцати минут в зависимости от размера кусков.

9. За несколько минут до готовности добавьте в уху лавровый лист, чёрный и душистый перец горошком, посолите по вкусу. Не кладите слишком много специй, чтобы не заглушить деликатный вкус рыбы. Уха ценится именно за свою чистоту и натуральность вкуса.

10. По старинной традиции для придания ухе особой прозрачности и тонкого вкуса за минуту до окончания варки можно влить в неё небольшую рюмку водки, около тридцати миллилитров. Алкоголь при кипении полностью испаряется, а бульон становится прозрачнее и приобретает особый, едва уловимый оттенок вкуса. Этот приём не является обязательным, и его можно опустить.

11. Как только рыба полностью сварится и станет мягкой, легко отделяясь от костей, сразу снимите кастрюлю с огня. Не переваривайте рыбу, иначе она станет жёсткой и потеряет свою нежность.

12. Готовой ухе обязательно дайте настояться под крышкой пять-десять минут. За это короткое время вкусы соединятся, а бульон станет ещё более ароматным и насыщенным. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

13. Подавайте уху очень горячей, разлив по глубоким тарелкам так, чтобы в каждую порцию попал кусок рыбы. Щедро посыпьте свежей рубленой зеленью — петрушкой, укропом и зелёным луком. К ухе традиционно подают ломоть свежего ржаного или пшеничного хлеба, а в постные дни — постные пирожки или расстегаи с рыбной начинкой.

Полезные советы:

Главный секрет настоящей ухи заключается в свежести рыбы и в прозрачности бульона. Старайтесь использовать только свежую рыбу, а пену снимайте особенно тщательно и постоянно. Никогда не доводите уху до бурного кипения по-

сле закладки рыбы — она должна томиться при едва заметном движении бульона.

Если у вас нет возможности использовать речную рыбу, уху можно приготовить и из морской — трески, минтая, хека или другой белой рыбы. Однако вкус будет несколько иным, ведь именно речная рыба придаёт ухе тот самый традиционный, узнаваемый аромат. Хорошо подходит для ухи и форель или сёмга, из которых получается так называемая красная уха, отличающаяся особой нежностью и красивым цветом бульона.

Чтобы бульон был ещё более прозрачным, некоторые хозяйки осветляют его при помощи так называемой оттяжки. Однако в домашних условиях, как правило, достаточно тщательно снимать пену и варить уху на самом малом огне, не допуская сильного кипения.

В уху не принято добавлять крупы, муку или зажарку, как это делают в обычном рыбном супе. Именно отсутствие этих добавок отличает настоящую уху от рыбного супа и сохраняет её особый характер. Однако в некоторых краях в уху добавляют немного пшена — такая уха называется рыбацкой и получается более сытной и густой.

Очень важно не переварить рыбу. Куски крупной рыбы закладывают в самом конце варки и держат на огне ровно столько, сколько нужно для готовности. Переваренная рыба теряет вкус, становится жёсткой и разваливается, делая бульон мутным.

Уха рыбная по-монастырски — это блюдо удивительной простоты и одновременно благородства. В дни, когда церковный устав смягчает строгость поста и позволяет рыбу, такая уха становится настоящим украшением трапезы, даря тепло, сытность и радость. Прозрачный янтарный бульон, нежные кусочки рыбы и аромат свежей зелени создают то особое ощущение уюта, ради которого и собирается за столом вся семья. Готовя уху, мы прикасаемся к древним традициям наших предков, которые умели ценить дары рек и озёр и превращать простые продукты в настоящее произведение кулинарного искусства. Пусть тарелка горячей ароматной ухи наполнит ваш дом теплом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Рассольник с солёными огурцами

Рассольник — одно из самых самобытных и узнаваемых блюд русской кухни, история которого уходит корнями в глубокую древность. Своё название этот суп получил от слова «рассол» — солёной жидкости, образующейся при засолке огурцов, которая и придаёт блюду характерный, ни с чем не сравнимый кисловато-солёный вкус. Издавна на Руси умели заготавливать овощи впрок, и солёные огурцы были непременной частью зимних запасов в каждом доме и в каждой обители. Именно из этих скромных припасов рождался ароматный, согревающий суп, способный насытить и порадовать в холодный день. В монастырской кухне рассольник готовили в постном варианте, без мяса, но от этого он не становился менее вкусным и сытным.

Главную роль в рассольнике играют солёные огурцы и огуречный рассол, которые придают супу его неповторимую кислинку и пикантность. Важно использовать именно бочковые или квашеные солёные огурцы естественного брожения, а не маринованные с уксусом, ведь только они дают тот самый настоящий, традиционный вкус. Перловая крупа делает суп густым и сытным, а картофель и овощи придают ему мягкость и полноту. Вместе эти простые продукты создают гармоничное, согревающее блюдо, в котором соединяются солёное, кислое и нежное.

Рассольник особенно хорош в холодное время года, когда свежих овощей мало, а заготовки приходится как нельзя кстати. Этот суп прекрасно согревает, бодрит и насыщает, а его слегка острый, пикантный вкус пробуждает аппетит и поднимает настроение. Готовить рассольник несложно, главное — соблюдать правильную последовательность закладки продуктов, чтобы огурцы и рассол не помешали картофелю свариться до мягкости.

Время приготовления: около двух часов (без учёта замачивания перловки)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Огурцы солёные — 4–5 шт. (средние)

Рассол огуречный — 200 мл (по вкусу)

Крупа перловая — 150 г

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Паста томатная — 1 ст. л. (по желанию)

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки перловой крупы, так как именно она требует наибольшего времени для приготовления. Тщательно промойте перловку в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной, затем залейте её холодной водой и оставьте замачиваться на несколько часов, а лучше на всю ночь. Замачивание значительно сокращает время варки и делает крупу более нежной. Если времени на замачивание нет, перловку можно отварить отдельно до полуготовности, после чего использовать в супе.

2. После замачивания слейте воду, ещё раз промойте перловку и переложите её в большую кастрюлю. Залейте свежей холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите образующуюся пену и варите на малом огне около сорока минут, пока крупа не станет почти мягкой. Некоторые хозяйки предпочитают варить перловку отдельно, чтобы суп оставался прозрачным и не приобретал сероватый оттенок, — это вопрос вкуса и привычки.

3. Тем временем займитесь солёными огурцами. Если кожица у огурцов слишком грубая, очистите её, а сами огурцы нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной тёрке. Для того чтобы огурцы стали мягче и отдали свой вкус супу, их рекомендуется предварительно припустить. Для этого выложите нарезанные огурцы в сотейник, добавьте немного воды или огуречного рассола и потушите на малом огне десять-пятнадцать минут. Этот приём смягчает огурцы и делает их вкус более деликатным.

4. Подготовьте остальные овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

5. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими. По желанию в зажарку можно добавить ложку томатной пасты, которая придаст супу приятный цвет и лёгкую кислинку, однако классический рассольник чаще готовят без томата.

6. Когда перловая крупа дойдёт почти до готовности, опустите в кастрюлю нарезанный картофель. Это очень важный момент: картофель необходимо закладывать до огурцов, потому что в кислой среде он плохо разваривается и может остаться жёстким. Варите картофель около десяти минут, пока он не станет почти мягким.

7. Теперь добавьте в кастрюлю припущенные солёные огурцы и обжаренные лук с морковью. Аккуратно перемешайте и продолжайте варить суп на среднем огне ещё десять-пятнадцать минут, чтобы все продукты соединились и обменялись вкусами.

8. Влейте в рассольник огуречный рассол. Количество рассола регулируйте по своему вкусу: чем больше рассола, тем более выраженной и насыщенной будет кислинка супа.

Рассол желательно предварительно процедить и при необходимости прокипятить отдельно, чтобы убрать возможную муть. Добавляйте рассол постепенно, пробуя суп, чтобы добиться желаемого баланса вкуса.

9. Положите в суп лавровый лист и чёрный перец горошком. Посолите рассольник очень осторожно, постоянно пробуя, ведь солёные огурцы и рассол уже содержат значительное количество соли. Нередко дополнительная соль вовсе не требуется. Доведите суп до лёгкого кипения.

10. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте рассольнику потомиться ещё десять-пятнадцать минут, чтобы все вкусы окончательно соединились, а суп приобрёл гармоничную густоту и насыщенность. Перед окончанием варки попробуйте суп и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив немного рассола или соли.

11. Готовому рассольнику обязательно дайте настояться под крышкой не менее пятнадцати-двадцати минут. За это время суп станет ещё ароматнее и вкуснее, а кисловато-солёный вкус полностью раскроется. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

12. Подавайте рассольник горячим, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К рассольнику традиционно подают ломоть свежего ржаного хлеба. Этот суп прекрасно согревает и насыщает, особенно в холодные дни.

Полезные советы:

Очень важно использовать именно солёные огурцы естественного брожения, а не маринованные с добавлением уксуса. Маринованные огурцы придают супу резкий, неестественный вкус, тогда как солёные огурцы дают мягкую, благородную кислинку, характерную для настоящего рассольника. Если у вас есть только маринованные огурцы, лучше выбрать другой рецепт супа.

Перловую крупу при желании можно заменить рисом или ячневой крупой. Рассольник с рисом получается более лёгким и быстрым в приготовлении, а с перловкой — более традиционным, густым и сытным. Каждый вариант имеет своих почитателей, поэтому выбор зависит от ваших предпочтений.

В строгие постные дни, когда устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в суп сырыми. Вкус получится более лёгким, но рассольник сохранит свою характерную пикантность благодаря огурцам и рассолу.

Чтобы рассольник имел красивый цвет и более насыщенный вкус, некоторые хозяйки добавляют в него немного припущенного корня петрушки или сельдерея. Эти корни придают супу тонкий аромат и приятную глубину вкуса, характерную для старинных рецептов.

Помните главное правило приготовления рассольника: картофель всегда закладывают раньше солёных огурцов и рассола. Если добавить кислые продукты слишком рано, кар-

тофель останется твёрдым и не разварится как следует, ведь кислота препятствует его размягчению.

Рассольник прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нередко становится даже вкуснее, как и многие другие супы. При повторном разогревании его вкус становится более округлым и гармоничным, а кислинка — мягче.

Рассольник с солёными огурцами — это настоящее воплощение русской кулинарной смекалки и бережливости, когда из скромных зимних запасов рождается ароматное, сытное и согревающее блюдо. Этот суп напоминает нам о мудрости предков, которые умели заготавливать дары земли впрок и не давали пропасть ни одному продукту. Его пикантный, бодрящий вкус согревает в стужу и приносит ощущение домашнего уюта и тепла. Готовя рассольник, мы продолжаем добрую традицию, передающуюся из поколения в поколение. Пусть тарелка горячего ароматного рассольника соберёт за столом вашу семью, наполнит дом теплом и подарит минуты тихой радости и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Суп-пюре из тыквы

Тыква — один из самых щедрых даров осени, овощ, который издавна возделывали на огородах русских крестьян и монастырских хозяйств. Эта яркая, солнечная по цвету бахчевая культура неприхотлива в выращивании, прекрасно хранится всю долгую зиму и при этом удивительно полезна и питательна. В монастырской кухне тыкву ценили за её сытность, нежный сладковатый вкус и способность насыщать без скоромных продуктов. Из неё готовили каши, начинки для пирогов, запекали в печи и, конечно же, варили согревающие супы. Суп-пюре из тыквы — это блюдо, в котором простота встречается с настоящим благородством, ведь нежная бархатистая текстура и тёплый золотистый цвет делают его достойным даже праздничного стола.

Суп-пюре, или крем-суп, пришёл в нашу кухню несколько позднее традиционных похлёбок и щей, однако быстро завоевал любовь благодаря своей нежности и изысканности. Тыква как нельзя лучше подходит для приготовления подобных супов: при варке она становится мягкой и легко превращается в однородную кремовую массу. Добавление имбиря придаёт блюду лёгкую пряную остроту и согревающий характер, который особенно приятен в холодные осенние и зимние дни. Этот суп не только вкусен, но и невероятно полезен, ведь тыква богата витаминами и веществами, укреп-

ляющими здоровье и поднимающими настроение своим ярким, радостным видом.

Готовить суп-пюре из тыквы несложно и довольно быстро, а результат неизменно радует и взрослых, и детей. Нежная консистенция, тёплый цвет и деликатный вкус делают его настоящим утешением в пасмурный день. Это блюдо прекрасно подходит для постного стола, ведь оно полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит скоромных продуктов и при этом получается удивительно сытным и насыщенным.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Тыква очищенная — 700 г

Картофель — 2 шт.

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Имбирь свежий — небольшой кусочек (около 2 см) или имбирь молотый — щепотка

Чеснок — 1 зубчик (по желанию)

Масло растительное — 2–3 ст. л.

Соль — по вкусу

Перец чёрный молотый — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Семечки тыквенные или гренки — для подачи (по желанию)

Вода или овощной отвар — около 1 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки тыквы, которая является главным героем этого блюда. Тыкву тщательно вымойте, разрежьте, удалите семена и волокнистую сердцевину. Срежьте плотную кожуру и нарежьте мякоть средними кубиками. Для супа-пюре лучше всего подходят сладкие столовые сорта тыквы с яркой оранжевой мякотью, так как именно они придают блюду насыщенный цвет и приятную сладость.

2. Подготовьте остальные овощи. Картофель очистите и нарежьте кубиками — он придаст супу дополнительную густоту и бархатистость. Морковь очистите и нарежьте кружочками или кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Свежий имбирь очистите от кожицы и натрите на мелкой тёрке или нарежьте тонкими пластинками. Чеснок, если вы решили его использовать, очистите и измельчите.

3. В кастрюле с толстым дном или в сотейнике разогрейте растительное масло. Выложите нарезанный лук и обжарьте его на среднем огне до прозрачности и мягкости, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе ещё несколько минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Этот этап раскрывает вкус овощей и делает суп более насыщенным.

4. Добавьте к обжаренным овощам натёртый имбирь и измельчённый чеснок, перемешайте и прогрейте около минуты, чтобы пряности отдали свой аромат. Будьте вниматель-

ны и не дайте чесноку подгореть, иначе он придаст блюду горечь.

5. Теперь выложите в кастрюлю нарезанную тыкву и картофель, перемешайте все овощи. Влейте горячую воду или овощной отвар так, чтобы жидкость почти полностью покрывала овощи, но не заливала их с большим избытком. Помните, что для супа-пюре жидкости требуется меньше, чем для обычного супа, ведь готовое блюдо должно получиться густым и кремовым.

6. Доведите содержимое кастрюли до кипения, затем убавьте огонь до малого, накройте крышкой и варите овощи около двадцати-двадцати пяти минут, пока тыква и картофель не станут совершенно мягкими и не будут легко разминаться. Готовность проверьте, проткнув кусочки тыквы ножом или вилкой: они должны быть нежными и податливыми.

7. Когда все овощи будут готовы, снимите кастрюлю с огня. С помощью погружного блендера измельчите содержимое кастрюли до полностью однородной, гладкой и бархатистой консистенции. Если у вас нет погружного блендера, можно протереть овощи через сито или измельчить их в обычном стационарном блендере, действуя осторожно с горячей массой. Именно на этом этапе суп превращается из обычного овощного отвара в нежнейший крем-суп.

8. Верните кастрюлю на малый огонь. Если суп получился слишком густым, добавьте немного горячей воды или овощного отвара и хорошо перемешайте, доведя суп до желаемой

консистенции. Она должна быть кремовой, нежной, но при этом достаточно текучей.

9. Теперь посолите суп по вкусу, добавьте щепотку молотого чёрного перца. Прогрейте суп-пюре на малом огне ещё несколько минут, постоянно помешивая, чтобы он равномерно прогрелся, но не допускайте бурного кипения. Попробуйте суп и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив соли или пряностей.

10. Готовому супу дайте настояться под крышкой буквально пять минут, чтобы вкусы окончательно соединились, а аромат имбиря раскрылся в полной мере.

11. Подавайте суп-пюре из тыквы горячим, разлив по тарелкам или порционным пиалам. Перед подачей украсьте суп свежей рубленой зеленью — петрушкой или укропом. Очень красиво и вкусно будет посыпать суп подсушенными тыквенными семечками, которые добавят приятный хруст и подчеркнут тыквенный вкус. К супу прекрасно подходят поджаренные пшеничные или ржаные гренки, придающие блюду дополнительную сытность.

Полезные советы:

Чтобы суп получился ещё более ароматным и насыщенным, тыкву и морковь можно предварительно запечь в духовке. Для этого нарежьте овощи кусочками, разложите на противне, сбрызните растительным маслом и запекайте около двадцати-тридцати минут до мягкости и лёгкой румяности. Запечённые овощи приобретают более глубокий, слегка

карамельный вкус, который делает суп особенно вкусным.

Имбирь придаёт супу приятную пряную остроту и согревающий характер, однако его количество легко регулировать по своему вкусу. Если вы любите более выраженную пряность, добавьте имбиря побольше. Для разнообразия в суп можно добавить и другие пряности — щепотку молотого мускатного ореха, карри или копчёной паприки, которые прекрасно сочетаются с тыквой и придают блюду новые оттенки вкуса.

В постные дни, когда церковный устав разрешает растительное масло, суп можно заправить ложкой ароматного оливкового или тыквенного масла прямо в тарелке — это придаст ему особую нежность и приятный блеск. В строгие постные дни без масла суп готовят, просто отваривая овощи в воде без обжаривания, и он всё равно получается вкусным и нежным благодаря самой тыкве.

Для большей сытности в суп-пюре можно добавить немного отваренной чечевицы или нута, которые сделают блюдо более питательным и богатым растительным белком. Такой суп станет полноценным сытным обедом, способным насытить даже после тяжёлых трудов.

Если вы хотите придать супу более выраженный сладковатый вкус, можно добавить небольшое сладкое яблоко, нарезанное кусочками и сваренное вместе с тыквой. Яблоко придаст блюду тонкую фруктовую нотку и сделает вкус ещё более гармоничным и интересным.

Суп-пюре из тыквы лучше всего подавать сразу после приготовления, пока он горячий и ароматный. Однако при необходимости его можно хранить в холодильнике день-другой и разогревать перед подачей на малом огне, постоянно помешивая. При разогревании суп может загустеть, поэтому при необходимости разбавьте его небольшим количеством горячей воды.

Суп-пюре из тыквы — это воплощение осеннего тепла и уюта, блюдо, которое согревает не только тело, но и душу своим ярким солнечным цветом и нежным вкусом. В пасмурный осенний день или морозным зимним вечером тарелка такого супа способна поднять настроение и подарить ощущение домашнего покоя. Готовя его, мы прикасаемся к мудрости монастырской кухни, в которой из простых даров земли рождались блюда удивительной красоты и пользы. Пусть этот нежный золотистый суп наполнит ваш дом теплом и ароматом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Чечевичная похлёбка

Чечевица — одна из древнейших возделываемых культур на земле, известная человечеству уже многие тысячелетия. Эта скромная бобовая культура упоминается ещё в священных текстах глубокой древности, а на Руси она издавна была привычной и любимой пищей. До широкого распространения картофеля и других культур чечевица занимала почётное место на русском столе, и наша земля даже была одним из крупнейших её поставщиков. В монастырской трапезе чечевица ценилась особенно высоко, ведь она удивительно сытна, питательна и при этом полностью соответствует требованиям постного стола. Богатая растительным белком, она прекрасно заменяла мясо в дни строгого воздержания, давая братии силы для долгих молитв и трудов.

Красная чечевица, из которой готовят эту похлёбку, обладает замечательным свойством: она очень быстро разваривается, превращаясь в нежную, бархатистую массу. В отличие от других видов бобовых, она не требует предварительного замачивания и готовится довольно скоро, что делает похлёбку из неё особенно удобной для приготовления. При варке красная чечевица приобретает приятный золотисто-оранжевый оттенок, а её мягкий, чуть ореховый вкус прекрасно сочетается с овощами и пряностями. Такая похлёбка получается густой, наваристой и согревающей, способной насытить

и порадовать в любой день.

Чечевичная похлёбка — это блюдо простое в приготовлении, но удивительно богатое по вкусу и пользе. Оно прекрасно подходит для постного стола, согревает в холодную пору и при этом готовится довольно быстро, не требуя ни долгого замачивания, ни длительной варки. Это блюдо словно создано для занятой хозяйки, которая стремится накормить семью вкусной, полезной и сытной пищей, не проводя при этом долгие часы у плиты.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Чечевица красная — 300 г

Картофель — 3 шт.

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Чеснок — 2 зубчика (по желанию)

Паста томатная — 1 ст. л. (или свежие помидоры — 2 шт.)

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Куркума или паприка молотая — щепотка (по желанию)

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза) — для подачи

Вода или овощной отвар — около 2,5 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки чечевицы. Красную чечевицу тщательно переберите, удаляя возможный мусор и потемневшие зёрна, затем промойте её в нескольких водах, пока вода не станет почти прозрачной. В отличие от фасоли и гороха, красная чечевица не требует предварительного замачивания, что значительно упрощает и ускоряет приготовление похлёбки. Промытую чечевицу отложите в сторону.

2. Подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Чеснок, если вы решили его использовать, очистите и мелко порубите.

3. В кастрюле с толстым дном или в глубоком сотейнике разогрейте растительное масло. Выложите нарезанный лук и обжарьте его на среднем огне до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Эта за жарка придаст похлёбке приятный вкус и красивый цвет.

4. Добавьте к обжаренным овощам томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, перемешайте и протомите ещё две-три минуты. Томат придаст похлёбке приятную кислинку, насыщенный цвет и аппетитный аромат. По желанию на этом этапе можно добавить щепотку куркумы или паприки, которые придадут блюду красивый золотистый оттенок.

и тонкий пряный аромат.

5. Теперь в кастрюлю с овощами выложите промытую красную чечевицу и нарезанный картофель, перемешайте. Залейте всё горячей водой или овощным отваром. Доведите содержимое кастрюли до кипения на сильном огне, обязательно снимая образующуюся пену шумовкой.

6. После закипания убавьте огонь до малого, накройте кастрюлю крышкой, оставив небольшую щель, и варите похлёбку около двадцати-двадцати пяти минут, время от времени помешивая. Красная чечевица варится довольно быстро и постепенно разваривается, делая похлёбку густой и наваристой. Картофель за это время также успеет свариться до мягкости. Следите, чтобы чечевица не пригорела ко дну, и при необходимости подливайте немного горячей воды.

7. Когда чечевица и картофель станут совершенно мягкими, добавьте в похлёбку лавровый лист, молотый чёрный перец и измельчённый чеснок. Теперь самое время посолить блюдо по вкусу. Чеснок придаст похлёбке приятный аромат и лёгкую пикантность, а его лучше добавлять ближе к концу варки, чтобы он сохранил свой вкус.

8. Перемешайте похлёбку и дайте ей потомиться на малом огне ещё пять-семь минут, чтобы все вкусы соединились воедино. Попробуйте блюдо и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив соли или пряностей. Если вы любите более густую похлёбку, можно проварить её немного дольше, чтобы чечевица разварилась почти полностью.

9. По желанию готовую похлёбку можно частично или полностью измельчить погружным блендером до однородной кремовой консистенции — в этом случае получится нежный чечевичный крем-суп, который особенно нравится детям. Если же вы предпочитаете более фактурную похлёбку, оставьте её как есть, с кусочками картофеля и моркови.

10. Снимите кастрюлю с огня и дайте похлёбке настояться под крышкой не менее десяти-пятнадцати минут. За это время блюдо станет ещё гуще, ароматнее и вкуснее, а все вкусы полностью раскроются. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

11. Подавайте чечевичную похлёбку горячей, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой, укропом или кинзой. К похлёбке прекрасно подходят поджаренные ржаные сухарики или ломоть свежего хлеба. Это сытное и согревающее блюдо станет прекрасным обедом для всей семьи.

Полезные советы:

Красная чечевица хороша именно своей быстротой приготовления и способностью развариваться в нежное пюре. Если же вы хотите, чтобы в похлёбке сохранились целые зёрна, можно использовать зелёную или коричневую чечевицу, однако её время варки значительно больше — около сорока минут, и иногда требуется предварительное замачивание. Каждый вид чечевицы по-своему хорош и придаёт блюду особый характер.

Чечевичная похлёбка прекрасно сочетается с восточными пряностями, которые подчёркивают её мягкий вкус и придают блюду интересные оттенки. Помимо куркумы и паприки, можно добавить щепотку зиры, молотого кориандра или немного свежего натёртого имбиря. Эти пряности придадут похлёбке тёплый, ароматный и слегка экзотический характер, не нарушая при этом её постной природы.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в кастрюлю сырыми вместе с чечевицей. Похлёбка получится более лёгкой и постной, но сохранит свою сытность и насыщенность благодаря самой чечевице, богатой растительным белком.

Для придания похлёбке более яркого и свежего вкуса в конце варки можно добавить немного лимонного сока. Кислинка лимона прекрасно оттеняет мягкий ореховый вкус чечевицы и делает блюдо более живым и аппетитным. Этот приём особенно характерен для восточных вариантов чечевичных похлёбок, которые издавна славятся своим богатым вкусом.

Для большей сытности и густоты в чечевичную похлёбку можно добавить немного риса или мелкой вермишели, которые проварятся вместе с чечевицей и сделают блюдо более плотным и питательным. Некоторые хозяйки добавляют в похлёбку нарезанный кубиками сладкий болгарский перец, который придаёт блюду приятную сладость и дополнитель-

ный аромат.

Чечевичная похлёбка прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нередко становится даже вкуснее, как и многие другие подобные блюда. При хранении она заметно густеет, ведь чечевица продолжает впитывать жидкость, поэтому при повторном разогревании её можно слегка разбавить горячей водой или овощным отваром и довести до кипения.

Чечевичная похлёбка — это образец того, как из самых простых и доступных продуктов можно приготовить сытное, полезное и удивительно вкусное блюдо. Скромная чечевица, известная человечеству с глубокой древности, превращается в наваристую золотистую похлёбку, способную насытить и согреть в любой день. Готовя её, мы прикасаемся к мудрости древних кулинарных традиций, в которых бобовые культуры играли важнейшую роль, питая и поддерживая силы человека. Пусть тарелка ароматной чечевичной похлёбки наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что истинное богатство кроется в простоте, а самая скромная пища, приготовленная с любовью и заботой, способна насытить не только тело, но и душу. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Суп картофельный с грибами

Картофельный суп с грибами — одно из самых простых, любимых и распространённых блюд русской деревенской и монастырской кухни. Это незатейливое, но удивительно вкусное и согревающее первое блюдо испокон веков готовили в каждой избе и в каждой обители, ведь продукты для него всегда были под рукой. Картофель, ставший со временем подлинным вторым хлебом на русском столе, прекрасно насыщает и придаёт супу сытность, а грибы наполняют его тем самым неповторимым лесным ароматом, ради которого это блюдо ценили во все времена. В постные дни такой суп становился настоящим спасением, ведь он полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается наваристым и душистым.

Грибы издавна называли «постным мясом», и не случайно: они добавляют самым простым блюдам глубину вкуса, сытность и насыщенность, которой трудно добиться от обычных овощей. В сочетании с картофелем грибы раскрываются особенно ярко, превращая скромный овощной суп в полноценную трапезу, способную надолго утолить голод. Для этого супа подходят самые разные грибы — свежие лесные, замороженные, а также привычные нам всем шампиньоны или вёшенки, которые продаются в любое время года. Каждый вид

грибов придаёт супу свой особый характер и аромат, но в любом случае результат неизменно радует.

Картофельный суп с грибами хорош тем, что готовится довольно быстро и просто, не требуя ни сложных продуктов, ни особых кулинарных навыков. Это настоящее повседневное блюдо, которое одинаково уместно и на скромном будничном столе, и в постные дни. Тёплый, ароматный, наваристый суп согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта и покоя.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Картофель — 5 шт.

Грибы свежие (шампиньоны, вёшенки или лесные) — 400

г

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 2,5 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки грибов, которые являются главным украшением этого супа. Свежие грибы тщательно пе-

реберите, очистите от загрязнений и хорошо промойте под проточной водой. Шампиньоны и вёшенки достаточно протереть влажной тряпочкой или быстро ополоснуть, чтобы они не впитали лишнюю влагу. Лесные грибы при необходимости замочите ненадолго и тщательно очистите от налипшей земли и хвои. Подготовленные грибы нарежьте небольшими ломтиками или кубиками.

2. Подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками или брусочками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

3. На сковороде разогрейте растительное масло и выложите нарезанные грибы. Обжаривайте их на среднем огне, время от времени помешивая. Сначала грибы выделяют много влаги, поэтому продолжайте готовить их до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, а грибы не начнут слегка золотиться и приобретут аппетитный аромат. Этот этап очень важен, ведь именно обжаривание раскрывает вкус грибов и делает суп особенно душистым.

4. Когда грибы подрумянятся, добавьте к ним на сковороду нарезанный лук и продолжайте обжаривать всё вместе до прозрачности и мягкости лука, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте натёртую морковь и обжаривайте ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Готовую грибную зажарку с овощами снимите с огня и отложите в сторону.

5. В большую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Опустите в кипящую воду нарезанный картофель и варите его на среднем огне около десяти-двенадцати минут, пока он не станет почти мягким. Если в процессе варки на поверхности будет образовываться пена, аккуратно снимите её шумовкой, чтобы бульон оставался чистым и прозрачным.

6. Когда картофель будет почти готов, выложите в кастрюлю обжаренные грибы вместе с луком и морковью. Аккуратно перемешайте и продолжайте варить суп на среднем огне ещё десять минут, чтобы все вкусы соединились воедино, а бульон наполнился насыщенным грибным ароматом.

7. Добавьте в суп лавровый лист и чёрный перец горошком. Посолите по вкусу, помня, что солить лучше ближе к концу варки, постоянно пробуя блюдо. Перемешайте и доведите суп до лёгкого кипения.

8. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу потомиться ещё пять-семь минут. За это время картофель станет совсем мягким, а вкусы окончательно соединятся, сделав суп гармоничным и насыщенным. Перед окончанием варки попробуйте суп и при необходимости досолите.

9. Готовому картофельному супу с грибами обязательно дайте настояться под крышкой не менее десяти-пятнадцати минут. За это время суп станет ещё ароматнее и вкуснее, а грибной аромат раскроется в полной мере. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

10. Подавайте суп горячим, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К супу прекрасно подходит ломоть свежего ржаного или пшеничного хлеба, а также поджаренные сухарики. Этот простой и душевный суп станет прекрасным обедом для всей семьи.

Полезные советы:

Для приготовления этого супа можно использовать самые разные грибы, и каждый вид придаст блюду свой неповторимый характер. Лесные грибы — белые, подберёзовики, подосиновики, лисички или маслята — дадут наиболее насыщенный и благородный аромат, превратив простой суп в настоящее лакомство. Если же лесных грибов нет под рукой, прекрасно подойдут доступные в любое время года шампиньоны или вёшенки. Можно использовать и замороженные грибы, не размораживая их предварительно, а закладывая прямо на сковороду или в кипящий бульон.

Для придания супу более глубокого и насыщенного грибного вкуса можно добавить к свежим грибам небольшую горсть сушёных белых грибов. Для этого сушёные грибы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, затем отварите, а полученный ароматный отвар используйте в качестве основы для супа. Даже небольшое количество сушёных грибов способно наполнить весь суп удивительным благоуханием.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разре-

шает растительного масла, грибы и овощи можно не обжа- ривать, а закладывать их в суп сырыми. В этом случае гри- бы нарезают и опускают в кипящий бульон вместе с карто- фелем. Суп получится более лёгким и постным, но сохранит свой грибной аромат и сытность.

Для большей густоты и сытности в картофельный суп с грибами можно добавить немного крупы — риса, перловки или пшена, которые сделают блюдо более плотным и пита- тельным. Некоторые хозяйки добавляют в суп немного вер- мишели за несколько минут до окончания варки. Если же вы хотите получить нежный суп-пюре, готовый суп можно пол- ностью или частично измельчить погружным блендером до однородной кремовой консистенции.

Чтобы суп приобрёл приятную бархатистость, часть кар- тофеля можно слегка размять прямо в кастрюле толкушкой. Картофельный крахмал придаст бульону лёгкую густоту и сделает его более наваристым и насыщенным. Этот простой приём особенно хорош, если вы хотите получить более плот- ный и сытный суп.

Картофельный суп с грибами лучше всего подавать све- жим, сразу после приготовления, пока он горячий и аромат- ный. Однако при необходимости его можно хранить в холо- дильнике день-другой и разогревать перед подачей. Стоит помнить, что картофельные супы при хранении иногда теря- ют часть своего вкуса, поэтому готовить их желательно в та- ком количестве, чтобы съесть в течение дня.

Картофельный суп с грибами — это воплощение простоты, уюта и душевного тепла русской кухни. Из самых обычных и доступных продуктов — картофеля и грибов — рождается ароматное, сытное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего покоя. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели ценить дары леса и земли и находить истинную радость в простой, но честной пище. Пусть тарелка горячего ароматного картофельного супа с грибами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью, способна согреть и тело, и душу. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Свекольник холодный постный

Свекольник — освежающий холодный суп, который занимает особое место в летней русской кухне. В жаркую пору, когда горячая пища кажется тяжёлой и нежеланной, именно холодные супы приходят на выручку, даря прохладу, лёгкость и приятное насыщение. Свекольник, приготовленный на основе отварной свёклы, известен на нашей земле с давних времён и любим за свой яркий рубиновый цвет, приятную кислинку и удивительную освежающую способность. В монастырской и крестьянской кухне такие холодные супы готовили особенно охотно в летние постные дни, ведь они прекрасно соответствуют требованиям церковного устава, не содержат скоромных продуктов и при этом радуют своим вкусом и красотой.

Свёкла, лежащая в основе этого блюда, издавна возделывалась на русских огородах и ценилась за свою сытность, пользу и насыщенный цвет. Этот скромный корнеплод прекрасно хранится, доступен круглый год и при этом удивительно полезен для здоровья. В холодном свекольнике свёкла раскрывается совершенно по-новому: в сочетании со свежими огурцами, зеленью и приятной кислинкой она превращается в лёгкий, бодрящий суп, который освежает в жару лучше любого другого блюда. Яркий цвет свекольника радует глаз, а его вкус пробуждает аппетит даже в самый знойный

день.

Холодный свекольник хорош тем, что готовится довольно просто, не требует длительной варки у горячей плиты и прекрасно подходит для летнего стола. Это блюдо словно создано для жарких дней, когда хочется чего-то лёгкого, свежего и освежающего. Постный вариант свекольника, приготовленный без сметаны и яиц, ничуть не уступает традиционному по вкусу, а в дни поста становится настоящим спасением и украшением стола.

Время приготовления: около часа (с учётом охлаждения)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Свёкла — 3 шт. (средние)

Картофель — 3 шт.

Огурцы свежие — 3 шт.

Лук зелёный — небольшой пучок

Укроп свежий — пучок

Петрушка свежая — небольшой пучок

Лимон — половина (или уксус столовый — 1–2 ст. л.)

Сахар — 1 ч. л. (по вкусу)

Соль — по вкусу

Вода — около 2,5 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки свёклы, которая является главным героем этого блюда. Свёклу тщательно вымойте под проточной водой, очищая от загрязнений. Очищать кожуру

перед варкой не обязательно, ведь в кожуре варёная свёкла сохраняет больше цвета и пользы. Сложите свёклу в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь.

2. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь и варите свёклу до мягкости. В зависимости от размера корнеплодов это займёт от сорока минут до часа. Готовность проверьте, проткнув свёклу ножом или вилкой: она должна быть мягкой и легко протыкаться. Чтобы свёкла сохранила свой яркий цвет, при варке можно добавить в воду немного лимонного сока или уксуса.

3. Пока варится свёкла, отдельно отварите картофель. Картофель тщательно вымойте и отварите в мундире или предварительно очистите и нарежьте кубиками, отварив до мягкости в отдельной кастрюле. Отваренный картофель остудите. Если вы варили картофель в мундире, очистите его после остывания и нарежьте небольшими кубиками.

4. Когда свёкла сварится, выньте её из воды и дайте полностью остыть. Отвар, в котором варилась свёкла, не выливайте — он станет прекрасной основой для свекольника, придав ему насыщенный цвет и приятный вкус. Процедите свекольный отвар через сито и остудите. По желанию часть отвара можно заменить чистой охлаждённой кипячёной водой, если вы предпочитаете менее насыщенный вкус.

5. Остывшую свёклу очистите от кожуры и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой либо мелкими кубиками. Способ нарезки выбирайте по своему вкусу: на-

тёртая свёкла даёт более однородный суп, а нарезанная кубиками — более фактурный.

6. Подготовьте остальные овощи и зелень. Свежие огурцы вымойте и нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной тёрке. Зелёный лук, укроп и петрушку тщательно промойте, обсушите и мелко порубите. Зелень придаст свекольнику свежесть, аромат и приятный вид.

7. В большую кастрюлю или глубокую миску выложите натёртую свёклу, нарезанный картофель, огурцы и рубленую зелень. Залейте всё охлаждённым свекольным отваром, при необходимости разбавив его кипячёной охлаждённой водой до желаемой консистенции. Свекольник не должен быть слишком густым — это лёгкий освежающий суп.

8. Теперь приступайте к заправке свекольника, от которой во многом зависит его вкус. Добавьте сок половины лимона или одну-две столовые ложки уксуса. Кислота придаёт свекольнику ту самую характерную приятную кислинку, ради которой это блюдо ценят, а также помогает сохранить яркий цвет. Добавьте чайную ложку сахара для сбалансированности вкуса и щепотку соли.

9. Тщательно перемешайте свекольник и обязательно попробуйте его. Отрегулируйте вкус по своему усмотрению, добавив при необходимости больше соли, сахара или кислоты. Свекольник должен иметь приятный кисло-сладкий, освежающий вкус с лёгкой пикантностью. Помните, что вкусы должны быть сбалансированы, чтобы ни один из них не

преобладал слишком сильно.

10. Поставьте готовый свекольник в холодильник минимум на час, а лучше на два-три часа, чтобы он как следует охладился и все вкусы соединились воедино. Именно хорошо охлаждённый свекольник наиболее вкусен и освежающ. В жаркий день этот холодный суп станет настоящим спасением и подарит приятную прохладу.

11. Подавайте свекольник холодным, разлив по тарелкам или порционным пиалам. По желанию каждую порцию можно дополнительно украсить свежей рубленой зеленью. В постные дни свекольник подают без сметаны, а вот в скоромные дни в него можно добавить ложку сметаны и половинку варёного яйца, что сделает суп более сытным и нежным. К свекольнику прекрасно подходит ломоть свежего ржаного хлеба или отварной картофель, поданный отдельно.

Полезные советы:

Чтобы свекольник приобрёл особенно насыщенный, яркий цвет, важно правильно сварить свёклу и сохранить свекольный отвар. Добавление лимонного сока или уксуса в воду при варке помогает закрепить рубиновый оттенок и не дать ему поблёкнуть. Если же вы хотите ускорить приготовление, свёклу можно натереть сырой и припустить с небольшим количеством воды и кислоты, однако вкус варёной свёклы получается более мягким и приятным.

Кислоту в свекольник можно добавлять не только в виде лимонного сока или уксуса. Прекрасно подходит для этой

цели рассол от квашеной капусты или солёных огурцов, который придаёт супу особую пикантность и глубину вкуса. Некоторые хозяйки готовят свекольник на основе кваса, что придаёт ему характерный освежающий и слегка хлебный вкус, особенно приятный в жару.

Для большей сытности в свекольник можно добавить немного отваренной фасоли или нута, которые сделают блюдо более питательным и богатым растительным белком. Такой свекольник станет полноценным сытным обедом, способным насытить даже в жаркий день, не отягощая при этом желудок.

Свекольник прекрасно сочетается с самой разной свежей зеленью. Помимо привычных укропа, петрушки и зелёного лука, в него можно добавить немного свежего шпината, щавеля или листьев молодой свёклы. Щавель придаст супу дополнительную приятную кислинку, а молодая свекольная ботва — особый деревенский вкус и пользу. Каждая хозяйка может составить свой неповторимый букет зелени по своему вкусу.

Очень важно подавать свекольник хорошо охлаждённым, ведь именно в холодном виде он наиболее вкусен и освежающ. Если вы хотите получить особенно прохладный суп в жаркий день, можно добавить прямо в тарелку несколько кубиков льда, которые слегка разбавят суп и придадут ему дополнительную свежесть.

Свекольник лучше всего готовить в таком количестве,

чтобы съесть его в течение одного-двух дней. При хранении в холодильнике он сохраняет свои вкусовые качества, однако свежая зелень со временем теряет вид и аромат, поэтому её лучше добавлять непосредственно перед подачей. Если вы готовите свекольник впрок, зелень и огурцы можно добавлять в каждую порцию отдельно, перед самой подачей на стол.

Холодный постный свекольник — это воплощение летней свежести, лёгкости и яркой красоты русской кухни. Его насыщенный рубиновый цвет радует глаз, а освежающий кисло-сладкий вкус дарит прохладу и бодрость в самые знойные дни. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели находить спасение от летней жары в простых и полезных блюдах из даров своего огорода. Скромная свёкла, свежие огурцы и душистая зелень превращаются в этом супе в настоящее произведение кулинарного искусства, лёгкое, полезное и удивительно вкусное. Пусть тарелка яркого освежающего свекольника подарит вам прохладу в жаркий день, наполнит силами и поднимет настроение своим радостным цветом. Пусть это простое и красивое блюдо соберёт за столом вашу семью и подарит минуты тихой радости и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Суп фасолевый с томатами

Фасолевый суп с томатами — яркое, сытное и удивительно вкусное блюдо, которое прекрасно сочетает в себе сытность бобовых и приятную кислинку спелых помидоров. Фасоль издавна ценилась на русском и монастырском столе как замечательный источник растительного белка, способный заменить мясо в дни строгого воздержания. В постную пору, когда скоромные продукты находились под запретом, именно бобовые помогали восполнить недостаток питательных веществ и сохранить силы для долгих молитв и трудов. Красная фасоль, лежащая в основе этого супа, особенно хороша: она обладает насыщенным вкусом, красивым цветом и плотной, сытной текстурой, превращающей обычный суп в полноценную трапезу.

Сочетание фасоли с томатами пришло к нам из южных краёв, где помидоры всегда были в изобилии, и быстро прижилось благодаря удивительной гармонии вкусов. Кислинка и сладость томатов прекрасно оттеняют мягкий, чуть ореховый вкус фасоли, а вместе они создают насыщенный, согревающий суп яркого красно-оранжевого цвета. Такой суп напоминает южные кушанья, полные солнца и тепла, и при этом полностью соответствует требованиям постного стола. Он насыщает не хуже мясного блюда, согревает в холодную пору и радует своим аппетитным видом и богатым ароматом.

Фасолевый суп с томатами хорош тем, что получается густым, наваристым и питательным, при этом готовится из самых простых и доступных продуктов. Это блюдо одинаково уместно и на будничном столе, и в постные дни, когда хочется чего-то сытного и согревающего. Приготовление требует некоторого терпения, ведь фасоль варится довольно долго, однако результат неизменно радует богатством вкуса и способностью надолго утолить голод.

Время приготовления: около двух часов (без учёта замачивания фасоли)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Фасоль красная сухая — 250 г

Картофель — 3 шт.

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Паста томатная — 2–3 ст. л. (или свежие помидоры — 4–5 шт.)

Перец болгарский — 1 шт. (по желанию)

Чеснок — 2 зубчика

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Паприка молотая — щепотка (по желанию)

Сахар — щепотка

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза) — для подачи

Вода — около 2,5 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните подготовку заблаговременно, так как красная фасоль требует обязательного предварительного замачивания. Тщательно переберите фасоль, удаляя испорченные зёрна и мусор, затем промойте её под проточной водой. Залейте фасоль холодной водой в большом количестве и оставьте замачиваться на всю ночь, не менее восьми-десяти часов. Замачивание значительно сокращает время варки, делает фасоль более мягкой и легко усваиваемой, а также помогает сохранить её форму при варке.

2. На следующий день слейте воду, в которой замачивалась фасоль, и снова промойте зёрна под проточной водой. Переложите фасоль в большую кастрюлю, залейте свежей холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, обязательно снимая образующуюся пену шумовкой. После закипания убавьте огонь до малого, накройте кастрюлю крышкой и варите фасоль до мягкости, примерно час-полтора. Солить фасоль на этом этапе не следует, иначе она будет долго оставаться жёсткой.

3. Пока варится фасоль, подготовьте овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Болгарский перец, если вы решили его использовать, очистите от семян и нарежь-

те небольшими кубиками. Чеснок очистите и мелко порубите.

4. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Если вы используете болгарский перец, добавьте его к овощам и обжаривайте ещё несколько минут.

5. Добавьте к обжаренным овощам томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, перемешайте и протомите ещё три-четыре минуты на среднем огне. Если вы используете свежие помидоры, их предварительно желательно ошпарить кипятком, снять кожицу и измельчить. Томат придаст супу красивый насыщенный цвет, приятную кислинку и характерный южный аромат. По желанию на этом этапе можно добавить щепотку паприки, которая усилит цвет и придаст блюду лёгкий пряный оттенок.

6. Когда фасоль достигнет мягкости, опустите в кастрюлю нарезанный картофель. Варите суп на среднем огне около десяти-двенадцати минут, пока картофель не станет почти мягким. Если суп получается слишком густым, можно подлить немного горячей кипячёной воды до желаемой консистенции.

7. Теперь выложите в кастрюлю обжаренные овощи с томатом, аккуратно перемешайте. Добавьте лавровый лист, мо-

лотый чёрный перец и щепотку сахара, который поможет сбалансировать кислоту томатов и сделать вкус супа более округлым и гармоничным. Доведите суп до лёгкого кипения и варите на малом огне ещё десять минут, чтобы все вкусы соединились воедино.

8. Теперь самое время посолить суп по вкусу, ведь фасоль уже полностью сварилась. За пару минут до окончания варки добавьте измельчённый чеснок, который придаст супу приятный аромат и лёгкую пикантность. Перемешайте, попробуйте суп и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив соли, перца или сахара.

9. Если вы любите более густой и насыщенный суп, часть сваренной фасоли можно размять вилкой или измельчить погружным блендером прямо в кастрюле. Фасолевого пюре сделает бульон более плотным, бархатистым и наваристым. Если же вы предпочитаете суп с целыми зёрнами фасоли, оставьте его как есть.

10. Снимите кастрюлю с огня и дайте супу настояться под крышкой не менее пятнадцати-двадцати минут. За это время суп станет ещё ароматнее, гуще и вкуснее, а все вкусы полностью соединятся. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

11. Подавайте фасолевый суп с томатами горячим, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой, укропом или кинзой. К супу прекрасно подходит ломоть свежего хлеба или поджаренные сухарики.

Этот сытный, согревающий и яркий суп станет прекрасным обедом для всей семьи.

Полезные советы:

Если у вас нет времени на длительное замачивание и варку сухой фасоли, можно использовать консервированную красную фасоль в собственном соку. В этом случае её добавляют в суп ближе к концу варки, вместе с картофелем или после него, так как она уже полностью готова. Это значительно ускоряет приготовление, однако сваренная из сухой фасоль придаёт супу более насыщенный, натуральный вкус и аромат.

Для придания супу более яркого южного характера в него можно добавить различные пряности и травы, которые прекрасно сочетаются с фасолью и томатами. Помимо паприки, хорошо подойдут щепотка молотого кориандра, сушёный базилик, орегано или тимьян. Эти травы придадут блюду тёплый, ароматный и слегка средиземноморский оттенок, не нарушая при этом его постной природы.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать в суп сырыми вместе с томатной пастой. Суп получится более лёгким и постным, но сохранит свою сытность и насыщенность благодаря самой фасоли, богатой растительным белком, и яркому вкусу томатов.

Для большей сытности и густоты в фасолевый суп с томатами можно добавить немного крупы — риса или мелкой

вермишели, которые проварятся вместе с супом и сделают его более плотным и питательным. Некоторые хозяйки добавляют в суп немного нашинкованной капусты, что придаёт блюду дополнительную свежесть и сходство с борщом или лёгким овощным рагу.

Если вы хотите получить более острый, пикантный суп в духе южных кухонь, в него можно добавить небольшой кусочек острого перца чили или щепотку красного молотого перца. Острота прекрасно сочетается с мягким вкусом фасоли и яркой кислинкой томатов, придавая блюду живой, бодрящий характер. Однако добавлять острые приправы следует осторожно, ориентируясь на свой вкус и предпочтения домочадцев.

Фасолевый суп с томатами прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нередко становится даже вкуснее, как и многие другие подобные блюда. При хранении он заметно густеет, ведь фасоль продолжает впитывать жидкость, поэтому при повторном разогревании его можно слегка разбавить горячей водой и довести до кипения. Вкус настоявшегося супа становится более глубоким, округлым и гармоничным.

Фасолевый суп с томатами — это образец того, как из простых и доступных продуктов можно приготовить сытное, яркое и удивительно вкусное блюдо, полное южного тепла и солнечного настроения. Скромная фасоль в сочетании со спелыми томатами превращается в наваристый, согреваю-

щий суп насыщенного цвета, способный насытить всю семью и порадовать богатством вкуса. Готовя его, мы продолжаем добрую традицию монастырской и народной кухни, в которой бобовые культуры играли важнейшую роль, питая и поддерживая силы человека в дни поста и трудов. Пусть тарелка ароматного фасолевого супа с томатами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что даже самая скромная пища, приготовленная с любовью и заботой, способна насытить не только тело, но и душу, согревая сердце и наполняя его миром. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Капустняк с пшеном

Капустняк — самобытное блюдо, известное и любимое во многих краях нашей страны, особенно в южных и западных областях. Этот сытный, наваристый суп с капустой и пшеном испокон веков готовили в крестьянских домах и монастырских трапезных, ведь продукты для него были самыми доступными и привычными. Главную роль в капустняке играет квашеная капуста, которая придаёт супу ту самую приятную кислинку и неповторимый характер, отличающий его от обычных щей. Пшено же делает блюдо особенно густым, плотным и питательным, превращая лёгкий суп в полноценную, согревающую трапезу. В постные дни капустняк становился настоящим спасением, ведь он полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит скоромных продуктов, но при этом прекрасно насыщает и радует богатством вкуса.

Сочетание квашеной капусты и пшена в одном блюде — это образец народной кулинарной мудрости, когда из самых простых и недорогих припасов рождается сытное и вкусное кушанье. Квашеная капуста, заготовленная осенью в больших количествах, прекрасно хранилась всю долгую зиму и была богата витаминами, помогая уберечься от простуд в холодное время года. Пшено же, золотистая крупа из проса, издавна было одним из самых распространённых на русском

столе, недаром его ценили за сытность, доступность и приятный вкус. Вместе эти продукты создают гармоничное, согревающее блюдо, в котором соединяются приятная кислинка капусты и нежная мягкость пшена.

Капустняк особенно хорош в холодное время года, когда хочется чего-то сытного, тёплого и согревающего. Этот суп прекрасно насыщает, бодрит и придаёт силы, а его слегка кисловатый, пикантный вкус пробуждает аппетит и поднимает настроение. Готовить капустняк несложно, главное — не спешить и дать капусте как следует протушиться, чтобы она стала мягкой и нежной, отдав супу весь свой вкус.

Время приготовления: около двух часов

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Капуста квашеная — 400 г

Пшено — 150 г

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт. (крупная)

Лук репчатый — 2 шт.

Паста томатная — 2 ст. л. (или свежие помидоры — 2–3 шт.)

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Сахар — щепотка

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3 л

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки квашеной капусты, которая является основой этого блюда. Если капуста слишком кислая, слегка отожмите её от рассола и при необходимости промойте холодной водой. Однако усердствовать не стоит, ведь именно приятная кислинка придаёт капустняку его характерный вкус. Если квашеная капуста нарезана крупно, её желательно дополнительно измельчить ножом, чтобы кусочки были небольшими и удобными для еды.

2. Выложите квашеную капусту в сотейник или глубокую сковороду, добавьте немного воды и одну ложку растительного масла, накройте крышкой и тушите на малом огне в течение тридцати-сорока минут, время от времени помешивая. Этот этап очень важен: предварительное тушение делает капусту мягкой, нежной и убирает излишнюю резкость вкуса. Капуста должна стать совсем мягкой и податливой.

3. Пока тушится капуста, тщательно подготовьте пшено. Эта крупа требует особого внимания, ведь от правильной обработки зависит вкус готового блюда. Промойте пшено в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной, а затем обязательно ошпарьте его кипятком или проварите пару минут в кипящей воде и слейте её. Это поможет удалить характерную горечь, которая иногда присуща пшену. Подготовленное пшено отложите в сторону.

4. Подготовьте остальные овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

5. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. После этого добавьте к овощам томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, перемешайте и протомите ещё две-три минуты. Томат придаст капустняку красивый цвет и приятную кислинку, которая прекрасно сочетается с кислотой капусты.

6. В большую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Опустите в кипящую воду подготовленное пшено и варите его на среднем огне около десяти минут. Пшено варится довольно быстро, поэтому важно соблюдать правильную последовательность закладки продуктов, чтобы крупа не разварилась слишком сильно.

7. Добавьте в кастрюлю нарезанный картофель и продолжайте варить суп ещё около десяти минут, пока картофель не станет почти мягким, а пшено не дойдёт почти до готовности. Если на поверхности будет образовываться пена, аккуратно снимите её шумовкой, чтобы бульон оставался чистым.

8. Теперь выложите в кастрюлю потушенную квашеную

капусту. Варите всё вместе на среднем огне ещё десять минут, чтобы вкусы начали соединяться, а капуста окончательно размягчилась и пропиталась бульоном.

9. Выложите в кастрюлю обжаренные с томатом лук и морковь. Перемешайте, добавьте лавровый лист, чёрный перец горошком и щепотку сахара. Сахар нужен не для сладости, а для того, чтобы сбалансировать кислоту и сделать вкус капустняка более округлым и гармоничным.

10. Посолите по вкусу, помня, что квашеная капуста уже содержит соль, поэтому добавлять её следует осторожно, постоянно пробуя. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте капустняку потомиться ещё пятнадцать-двадцать минут. Именно в этом неспешном томлении рождается настоящий вкус блюда, все продукты соединяются воедино, а суп приобретает густоту и насыщенность.

11. Готовому капустняку обязательно дайте настояться под крышкой не менее пятнадцати-двадцати минут, а ещё лучше подайте его на следующий день. За время настаивания все ароматы и вкусы соединяются воедино, капуста окончательно размягчается, а суп становится гуще и насыщеннее. Как и щи, капустняк на следующий день нередко получается даже вкуснее. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

12. Подавайте капустняк горячим, разлив по глубоким тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К капустняку прекрасно подходит ло-

мочь свежего ржаного хлеба, а также чеснок, которым по южной традиции можно натереть корочку хлеба. Этот сытный и согревающий суп станет прекрасным обедом для всей семьи.

Полезные советы:

Пшено требует особенно тщательной подготовки, ведь именно от этого зависит вкус готового блюда. Обязательно промывайте крупу до прозрачной воды и ошпаривайте кипятком, чтобы удалить горечь. Старое пшено горчит сильнее, поэтому старайтесь использовать свежую крупу яркого золотистого цвета. Если пшено хранилось долго, лучше проварить его пару минут в отдельной воде и слить её перед закладкой в суп.

Капустняк можно готовить не только из квашеной, но и из свежей белокочанной капусты, а нередко используют и сочетание обоих видов. В этом случае свежую капусту шинкуют тонкой соломкой и закладывают в суп вместе с картофелем, а для приятной кислинки добавляют немного томатной пасты, лимонного сока или огуречного рассола. Капустняк из свежей капусты получается более мягким и нежным по вкусу.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать их в суп сырыми вместе с капустой. Вкус получится более лёгким и постным, но капустняк сохранит свою характерную пикантность и сытность благодаря квашеной капусте и пшену.

Для большей сытности и насыщенности в капустняк мож-

но добавить немного сушёных грибов, которые прекрасно сочетаются с капустой и пшеном. Для этого грибы предварительно замочите и отварите, а полученный ароматный отвар используйте в качестве основы для супа. Грибы придадут капустняку глубокий, насыщенный вкус и аромат, превратив его в настоящее лакомство.

В южных краях капустняк нередко готовят более густым, почти как второе блюдо. Для этого увеличивают количество пшена и капусты, а воды берут меньше. Такой густой капустняк прекрасно насыщает и согревает в самые холодные дни, давая силы для трудов. Каждая хозяйка может регулировать густоту супа по своему вкусу, добавляя больше или меньше жидкости.

Капустняк прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нередко становится даже вкуснее, как и многие другие подобные блюда. При хранении он заметно густеет, ведь пшено продолжает впитывать жидкость, поэтому при повторном разогревании его можно слегка разбавить горячей водой и довести до кипения. Вкус настоявшегося капустняка становится более глубоким, округлым и гармоничным.

Капустняк с пшеном — это воплощение народной кулинарной мудрости и бережливости, когда из самых простых и доступных продуктов рождается сытное, ароматное и согревающее блюдо. Скромная квашеная капуста в сочетании с золотистым пшеном превращается в наваристый, питательный суп, способный насытить всю семью и подарить ощу-

щение домашнего уюта и тепла. Готовя его, мы продолжаем добрую традицию наших предков, которые умели ценить дары земли, заготавливать их впрок и находить истинную радость в простой, но честной пище. Пусть тарелка горячего ароматного капустняка наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Суп с клёцками постный

Суп с клёцками — простое, сытное и удивительно уютное блюдо, которое издавна готовили в крестьянских домах и монастырских трапезных по всей нашей земле. Клёцки, или, как их ещё называли, галушки, представляют собой небольшие кусочки нежного теста, отваренные прямо в супе. Это нехитрое блюдо рождалось из самых доступных и недорогих продуктов — муки, воды и овощей, которые всегда были под рукой даже в небогатом хозяйстве. В постные дни такой суп становился настоящим спасением, ведь он полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается наваристым, сытным и душевным.

Клёцки придают супу особую сытность и нежность. Мягкие, воздушные кусочки теста, отваренные в ароматном овощном бульоне, прекрасно насыщают, делая лёгкий овощной суп полноценной трапезой. Готовить клёцки несложно, и это занятие способно подарить настоящую радость, ведь в нём есть что-то от старинного домашнего уюта, когда вся семья собиралась за общим столом. Суп с клёцками особенно любим детьми, ведь нежные мучные комочки кажутся им настоящим лакомством, а сам суп получается мягким, тёплым и приятным на вкус.

Это блюдо хорошо тем, что готовится довольно быстро и

просто, не требуя ни сложных продуктов, ни особых кулинарных навыков. Тесто для клёцек замешивается за считанные минуты, а овощной бульон варится из самых обычных овощей. Тёплый, ароматный суп с нежными клёцками согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего тепла и покоя.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Для супа:

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Лист лавровый — 2 шт.

Перец чёрный горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 2,5 л

Для клёцек:

Мука пшеничная — 1 стакан (около 150 г)

Вода — около 100 мл

Масло растительное — 1 ст. л.

Соль — щепотка

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки овощей для супа, чтобы потом

без спешки заняться приготовлением теста для клёцек. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

2. На сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Эта за жарка придаст супу приятный вкус, насыщенный цвет и аппетитный аромат. Готовую за жарку снимите с огня и отложите в сторону.

3. В большую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Опустите в кипящую воду нарезанный картофель и варите его на среднем огне около десяти минут, пока он не станет почти мягким. Если в процессе варки на поверхности будет образовываться пена, аккуратно снимите её шумовкой, чтобы бульон оставался чистым.

4. Пока варится картофель, приготовьте тесто для клёцек. В миску просейте муку, добавьте щепотку соли и ложку растительного масла. Постепенно вливайте холодную или чуть тёплую воду, замешивая тесто. Тесто должно получиться довольно густым, мягким и слегка липким, по консистенции напоминающим густую сметану или тесто для оладий. Если тесто получилось слишком жидким, добавьте немного муки, а если слишком плотным — подлейте чуть-чуть воды. Хо-

рошо вымесите тесто, чтобы оно стало однородным, без комочков.

5. Когда картофель почти сварится, добавьте в кастрюлю обжаренные лук и морковь, лавровый лист и чёрный перец горошком. Посолите суп по вкусу. Доведите суп до лёгкого кипения, чтобы бульон активно бурлил, ведь именно в кипящий бульон опускают клёцки.

6. Теперь приступайте к самому интересному и важному этапу — формированию клёцек. Возьмите две чайные ложки. Одной ложкой набирайте небольшое количество теста, а второй ложкой, смоченной в воде, аккуратно снимайте тесто и опускайте его прямо в кипящий суп. Окунайте ложку в воду каждый раз, чтобы тесто легко соскальзывало и не прилипало. Клёцки можно делать любого размера, однако помните, что в процессе варки они заметно увеличатся, поэтому не делайте их слишком крупными. Опускайте клёцки по одной, давая им немного разойтись в бульоне.

7. Существует и другой способ формирования клёцек. Можно выложить тесто на смоченную водой разделочную доску или плоскую тарелку, а затем ножом, также смоченным в воде, отрезать небольшие кусочки теста прямо в кипящий суп. Этот способ позволяет получить клёцки более ровной формы. Выбирайте тот способ, который покажется вам наиболее удобным.

8. После того как все клёцки опущены в суп, аккуратно перемешайте его, чтобы они не слиплись между собой и не

пристали ко дну кастрюли. Сначала клёчки опустятся на дно, а по мере приготовления начнут всплывать на поверхность. Это верный признак того, что тесто заваривается и клёчки готовятся правильно.

9. Варите суп с клёчками на среднем огне около пяти-семи минут после того, как все клёчки всплывут на поверхность. За это время тесто полностью проварится, а клёчки станут нежными, мягкими и воздушными. Не варите клёчки слишком долго, иначе они могут потерять форму и сделать бульон излишне мучнистым. Готовую клёчку можно попробовать: внутри она должна быть мягкой и полностью проваренной, без следов сырого теста.

10. Когда клёчки будут готовы, снимите кастрюлю с огня. Попробуйте суп и при необходимости досолите. Дайте супу настояться под крышкой буквально пять минут, чтобы вкусы соединились, а клёчки окончательно дошли. Однако не давайте супу с клёчками стоять слишком долго, ведь свежеприготовленный он наиболее вкусен. Перед подачей удалите лавровый лист, чтобы он не горчил.

11. Подавайте суп с клёчками горячим, разлив по глубоким тарелкам так, чтобы в каждую порцию попало достаточно нежных клёчек. Щедро посыпьте суп свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. К супу прекрасно подходит ломоть свежего хлеба. Этот простой и душевный суп станет прекрасным обедом для всей семьи, особенно порадовав детей.

Полезные советы:

Тесто для клёцек можно приготовить разной консистенции, и от этого будет зависеть их характер. Более жидкое тесто, набираемое ложкой, даёт нежные, рыхлые клёцки неправильной формы. Более плотное тесто, которое можно раскатать и нарезать, даёт клёцки более упругие и ровные. Попробуйте оба варианта и выберите тот, что придётся вам по душе. Главное — не делать тесто слишком крутым, иначе клёцки получатся жёсткими.

Для придания клёцкам особого аромата и вкуса в тесто можно добавить немного мелко нарубленной свежей зелени — укропа или петрушки. Зелёные крапинки в тесте сделают клёцки не только вкуснее, но и красивее. Некоторые хозяйки добавляют в тесто щепотку молотого чёрного перца или сушёных трав, что придаёт клёцкам приятный пряный оттенок.

Овощной бульон для этого супа можно сделать более насыщенным и ароматным, добавив в него при варке немного кореньев — корня петрушки, сельдерея или пастернака. Эти корни придадут супу тонкий аромат и приятную глубину вкуса, характерную для старинных деревенских блюд. Готовые корни можно вынуть из супа перед подачей или оставить, нарезав небольшими кусочками.

Суп с клёцками прекрасно сочетается с грибами, которые придают ему более глубокий и насыщенный вкус. Для этого свежие или предварительно замоченные сушёные грибы на-

режьте и обжарьте вместе с луком и морковью либо отварите отдельно, используя ароматный грибной отвар в качестве основы для супа. Грибной суп с клёцками получается особенно сытным и душистым.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, овощи можно не обжаривать, а закладывать их в суп сырыми. Тесто для клёцек в этом случае также замешивают без масла, на одной воде. Суп получится более лёгким и постным, но сохранит свою сытность благодаря нежным мучным клёцкам.

Суп с клёцками лучше всего подавать свежим, сразу после приготовления, пока клёцки нежные, а бульон прозрачный. При хранении клёцки впитывают жидкость, разбухают и теряют свою воздушность, а бульон становится мутным и мучнистым. Поэтому готовить этот суп желательно в таком количестве, чтобы съесть его за один раз. Если же суп всё-таки остался, при разогревании в него можно добавить немного горячей воды.

Суп с клёцками — это воплощение простоты, уюта и душевного тепла народной кухни. Из самых обычных и доступных продуктов — муки, воды и нескольких овощей — рождается ароматное, сытное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего покоя. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели из малого создавать настоящее чудо, находя истинную радость в простой, но честной пище. Неж-

ные клёцки, плавающие в золотистом бульоне, напоминают о тёплых семейных обедах, о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения. Пусть тарелка горячего ароматного супа с клёцками наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Грибной крем-суп с гренками

Грибной крем-суп — нежное, бархатистое и изысканное блюдо, которое прекрасно сочетает в себе глубокий лесной аромат грибов и удивительно нежную, кремовую текстуру. Это блюдо доказывает, что постная кухня может быть не только простой и сытной, но и по-настоящему утончённой, достойной даже праздничного стола. Грибы испокон веков занимали особое, почётное место на русском столе, а в монастырской кухне их роль была поистине незаменимой. В дни постов, когда мясо находилось под строгим запретом, именно грибы становились главным источником сытности и насыщенного, глубокого вкуса. Их недаром ласково называли «постным мясом», ведь по своей питательности и способности утолять голод они мало в чём уступали скоромным продуктам.

Крем-супы пришли в нашу кухню несколько позднее традиционных похлёбок и щей, однако быстро завоевали любовь благодаря своей нежности, элегантности и приятной бархатистой консистенции. Грибы как нельзя лучше подходят для приготовления подобных супов: при варке они становятся мягкими и легко превращаются в однородную кремовую массу, отдавая блюду весь свой насыщенный аромат. Для этого супа прекрасно подходят доступные в любое время года шампиньоны, которые придают блюду мягкий, де-

ликатный грибной вкус и красивый светлый цвет. А хрустящие золотистые гренки, подаваемые к супу, создают приятный контраст с его нежной текстурой, делая каждую ложку особенно вкусной и интересной.

Грибной крем-суп хорош тем, что готовится довольно быстро и просто, не требуя ни сложных продуктов, ни особых кулинарных навыков. При этом результат неизменно радует и удивляет своей нежностью и благородством вкуса. Это блюдо прекрасно подходит для постного стола, ведь в обычном своём варианте оно полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит скоромных продуктов, но при этом получается удивительно сытным, насыщенным и аппетитным.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Грибы свежие (шампиньоны) — 500 г

Картофель — 3 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт. (небольшая)

Чеснок — 1 зубчик (по желанию)

Мука пшеничная — 1 ст. л.

Масло растительное — 3–4 ст. л.

Соль — по вкусу

Перец чёрный молотый — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода или овощной отвар — около 1,2 л

Для гренок:

Хлеб белый или батон — несколько ломтиков

Масло растительное — 2 ст. л.

Чеснок — 1 зубчик (по желанию)

Соль — щепотка

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки грибов, которые являются главным героем этого блюда. Свежие шампиньоны тщательно переберите, очистите от загрязнений и протрите влажной тряпочкой или быстро ополосните под проточной водой, не давая им впитать лишнюю влагу. Затем нарежьте грибы тонкими пластинками или небольшими кусочками. Несколько красивых ломтиков грибов можно отложить в сторону, чтобы позже обжарить их отдельно для украшения готового супа.

2. Подготовьте остальные овощи. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками — он придаст супу дополнительную густоту и бархатистость, выступая в роли natural загустителя. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте мелкими кубиками. Чеснок, если вы решили его использовать, очистите и измельчите.

3. В кастрюле с толстым дном или в глубоком сотейнике разогрейте растительное масло. Выложите нарезанный лук и обжарьте его на среднем огне до прозрачности и мягкости,

около трёх-четырёх минут. Затем добавьте морковь и продолжайте обжаривать всё вместе ещё несколько минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными.

4. Добавьте к обжаренным овощам нарезанные грибы и продолжайте обжаривать всё вместе на среднем огне. Сначала грибы выделяют довольно много влаги, поэтому продолжайте готовить их, время от времени помешивая, до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, а грибы не уменьшатся в объёме и не начнут слегка золотиться. Этот этап очень важен, ведь именно обжаривание раскрывает вкус грибов и делает суп особенно насыщенным и душистым. Если вы используете чеснок, добавьте его в самом конце обжаривания и прогрейте около минуты.

5. Когда грибы хорошо обжарятся, всыпьте к ним ложку пшеничной муки, тщательно перемешайте и прогрейте всё вместе около минуты. Мука выступит в роли загустителя и придаст готовому супу приятную бархатистость и густоту. Следите, чтобы мука не подгорела, постоянно помешивая содержимое кастрюли.

6. Теперь выложите в кастрюлю нарезанный картофель и перемешайте все овощи. Влейте горячую воду или овощной отвар так, чтобы жидкость почти полностью покрывала овощи. Помните, что для крем-супа жидкости требуется меньше, чем для обычного супа, ведь готовое блюдо должно получиться густым и кремовым. При необходимости жидкость можно будет добавить позже.

7. Доведите содержимое кастрюли до кипения, затем убавьте огонь до малого, накройте крышкой и варите овощи около двадцати минут, пока картофель и грибы не станут совершенно мягкими. Готовность проверьте, проткнув кусочки картофеля ножом или вилкой: они должны быть нежными и легко разминаться.

8. Когда все овощи будут готовы, снимите кастрюлю с огня. С помощью погружного блендера измельчите содержимое кастрюли до полностью однородной, гладкой и бархатистой консистенции. Если у вас нет погружного блендера, можно измельчить суп в обычном стационарном блендере, действуя осторожно с горячей массой и измельчая её небольшими порциями. Именно на этом этапе суп превращается из обычного овощного отвара в нежнейший крем-суп.

9. Верните кастрюлю на малый огонь. Если суп получился слишком густым, добавьте немного горячей воды или овощного отвара и хорошо перемешайте, доведя суп до желаемой консистенции. Она должна быть кремовой, нежной, обволакивающей, но при этом достаточно текучей, чтобы суп легко лился с ложки.

10. Теперь посолите суп по вкусу, добавьте щепотку молотого чёрного перца. Прогрейте крем-суп на малом огне ещё несколько минут, постоянно помешивая, чтобы он равномерно прогрелся, но не допускайте бурного кипения, иначе суп может начать брызгаться. Попробуйте блюдо и при необходимости отрегулируйте вкус, добавив соли или перца.

11. Пока суп прогревается, приготовьте гренки, которые станут прекрасным хрустящим дополнением к нежному супу. Белый хлеб или батон нарежьте небольшими кубиками. Выложите их на разогретую сковороду с растительным маслом и обжаривайте на среднем огне, время от времени помешивая, до золотистого цвета и приятной хрусткости. По желанию для аромата можно добавить на сковороду измельчённый зубчик чеснока или натереть им уже готовые горячие гренки. Готовые гренки выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

12. Отложенные ранее красивые ломтики грибов быстро обжарьте на сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистого цвета — они станут аппетитным украшением готового супа, подчёркивающим его грибную природу.

13. Подавайте грибной крем-суп горячим, разлив по тарелкам или порционным пиалам. Каждую порцию украсьте обжаренными ломтиками грибов, свежей рубленой зеленью — петрушкой или укропом, а сверху щедро посыпьте хрустящими гренками. Гренки лучше добавлять непосредственно перед подачей, чтобы они сохранили свою хрусткость и приятно контрастировали с нежной текстурой супа.

Полезные советы:

Для приготовления этого супа можно использовать не только шампиньоны, но и другие грибы, и каждый вид придаст блюду свой неповторимый характер. Лесные грибы —

белые, подберёзовики, подосиновики или лисички — дадут наиболее насыщенный, благородный аромат и более глубокий вкус, превратив суп в настоящее лакомство. Можно использовать и замороженные грибы, не размораживая их предварительно. Шампиньоны же хороши тем, что доступны в любое время года и придают супу нежный, деликатный вкус и красивый светлый цвет.

Для придания супу ещё более глубокого и насыщенного грибного вкуса можно добавить к свежим грибам небольшую горсть сушёных белых грибов. Для этого сушёные грибы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, затем отварите, а полученный ароматный отвар используйте в качестве основы для супа вместо воды. Даже небольшое количество сушёных белых грибов способно наполнить весь суп удивительным, благородным благоуханием.

В скоромные дни, когда пост не соблюдается, этот суп можно сделать ещё более нежным и насыщенным, добавив при измельчении немного сливок или сливочного масла. Однако и в постном варианте, приготовленном на растительном масле, суп получается удивительно бархатистым и вкусным благодаря картофелю и муке, которые придают ему приятную густоту и кремовую текстуру.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, грибы и овощи можно не обжаривать, а отваривать в воде вместе с картофелем, после чего измельчать блендером. Суп получится более лёгким и пост-

ным, но сохранит свой грибной аромат и нежную консистенцию. В этом случае муку для загустения можно не добавлять, ведь густоту супу придаст сам картофель.

Гренки можно приготовить не только на сковороде, но и в духовке. Для этого выложите нарезанный кубиками хлеб на противень, сбрызните растительным маслом, при желании посыпьте сушёными травами или солью и подсушите в разогретой духовке до золотистого цвета и хрусткости. Такие гренки получаются более лёгкими и равномерно подсушенными. Для аромата в гренки можно добавить щепотку сушёного тимьяна, орегано или паприки.

Грибной крем-суп лучше всего подавать сразу после приготовления, пока он горячий и ароматный, а гренки сохраняют свою хрусткость. При хранении в холодильнике суп может загустеть, поэтому при разогревании его следует слегка разбавить горячей водой или овощным отваром и прогреть на малом огне, постоянно помешивая. Гренки же всегда лучше готовить свежими непосредственно перед подачей.

Грибной крем-суп с гренками — это воплощение нежности, изысканности и благородства, которое прекрасно доказывает, что постная кухня может быть по-настоящему утончённой и достойной самого взыскательного вкуса. Бархатистая текстура супа, глубокий лесной аромат грибов и хрустящие золотистые гренки создают удивительную гармонию вкусов и ощущений, способную порадовать и в будний день, и за праздничным столом. Готовя его, мы прикасаемся к муд-

рости монастырской кухни, в которой из скромных даров леса и земли рождались блюда удивительной красоты, пользы и вкуса. Пусть тарелка нежного грибного крем-супа наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомним вам о том, что истинное изящество кроется в простоте, а самая обычная пища, приготовленная с любовью, вниманием и заботой, способна стать настоящим праздником для души и тела, согревая сердце и наполняя его миром. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Окрошка постная на квасе

Окрошка — одно из самых любимых и узнаваемых блюд русской летней кухни, освежающий холодный суп, который испокон веков спасал наш народ от изнуряющего летнего зноя. Само название этого блюда происходит от слова «крошить», ведь главная его особенность заключается в том, что все продукты мелко нарезаются, или, как говорили в старину, крошатся, а затем заливаются прохладной, бодрящей жидкостью. В жаркую пору, когда горячая пища кажется тяжёлой и нежеланной, именно окрошка приходит на выручку, даря прохладу, лёгкость и приятное насыщение. Постная окрошка на квасе была особенно любима в летние постные дни, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни мяса, ни молочных продуктов, но при этом получается удивительно вкусной, сытной и освежающей.

Хлебный квас, лежащий в основе этого блюда, издавна был непременным напитком на русском столе. Его готовили в каждом доме и в каждой обители, заквашивая на ржаном хлебе или сухарях, и хранили в прохладных погребах всё жаркое лето. Кисловатый, бодрящий, слегка игристый квас не только утолял жажду, но и служил основой для множества холодных блюд, и окрошка среди них занимает почётное первое место. Именно настоящий хлебный квас придаёт

окрошке тот самый узнаваемый, ни с чем не сравнимый вкус с приятной кислинкой и хлебным ароматом, ради которого это блюдо ценили во все времена.

Постная окрошка хороша тем, что готовится довольно просто, не требует длительной варки у горячей плиты и прекрасно подходит для летнего стола. Это блюдо словно создано для жарких дней, когда хочется чего-то лёгкого, свежего и освежающего. Множество свежих и отварных овощей, душистая зелень и прохладный квас соединяются в гармоничное, яркое и полезное кушанье, способное насытить и порадовать всю семью даже в самый знойный день.

Время приготовления: около часа (с учётом охлаждения)

Количество порций: 5–6

Ингредиенты:

Квас хлебный — около 2 л

Картофель — 4 шт.

Огурцы свежие — 3 шт.

Редис — 8–10 шт.

Лук зелёный — пучок

Укроп свежий — пучок

Петрушка свежая — небольшой пучок

Горчица столовая — 1 ч. л. (по желанию)

Соль — по вкусу

Сахар — щепотка (по вкусу)

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки картофеля, так как ему требуется

время на варку и полное остывание. Картофель тщательно вымойте и отварите в мундире до готовности, около двадцати-двадцати пяти минут, в зависимости от размера клубней. Готовность проверьте, проткнув картофель ножом: он должен быть мягким. Отваренный картофель полностью остудите, после чего очистите от кожуры и нарежьте небольшими аккуратными кубиками. Очень важно, чтобы картофель полностью остыл перед нарезкой, ведь окрошка — это холодное блюдо, и тёплые продукты в ней недопустимы.

2. Пока остывает картофель, подготовьте свежие овощи, которые придадут окрошке сочность, свежесть и приятный хруст. Свежие огурцы тщательно вымойте. Если кожица у огурцов грубая или горчит, её лучше срезать. Нарежьте огурцы мелкими кубиками такого же размера, как и картофель, чтобы окрошка получилась однородной и красивой. Огурцы придают блюду особую свежесть и сочность.

3. Редис вымойте, обрежьте хвостики и корешки, после чего нарежьте тонкими ломтиками или мелкими кубиками. Редис придаёт окрошке приятную лёгкую остроту, аппетитный розовый оттенок и характерный весенний вкус. Если вы любите более острый вкус, можно добавить редиса побольше.

4. Тщательно промойте и обсушите всю зелень — зелёный лук, укроп и петрушку. Зелёный лук мелко нашинкуйте. Для того чтобы зелёный лук отдал больше сока и аромата, его можно слегка перетереть с щепоткой соли в миске

прямо руками или растолочь деревянной толкушкой. Этот старинный приём делает вкус окрошки более насыщенным и ярким. Укроп и петрушку мелко порубите.

5. В большую глубокую кастрюлю или просторную миску выложите всю подготовленную нарезку — кубики остывшего картофеля, огурцы, редис, а также рубленую зелень с зелёным луком. Аккуратно перемешайте все продукты, чтобы они равномерно распределились между собой. На этом этапе у вас получится красивая, яркая овощная основа для будущей окрошки.

6. Теперь приступайте к заправке окрошки. По желанию добавьте к овощной нарезке чайную ложку столовой горчицы, которая придаст блюду приятную пикантность и лёгкую остроту. Посолите овощи по вкусу и добавьте щепотку сахара для сбалансированности вкуса. Аккуратно перемешайте, чтобы соль и горчица равномерно распределились и слегка пропитали овощи. Дайте овощной основе постоять несколько минут, чтобы продукты обменялись вкусами и пустили немного сока.

7. Залейте подготовленную овощную основу холодным хлебным квасом. Количество кваса регулируйте по своему вкусу: одни хозяйки любят более густую окрошку, в которой много овощей и мало жидкости, другие предпочитают более жидкий вариант. Добавляйте квас постепенно, доводя окрошку до желаемой консистенции. Тщательно перемешайте блюдо, чтобы все продукты соединились с квасом во-

едино.

8. Обязательно попробуйте окрошку и при необходимости отрегулируйте вкус. Добавьте соли, сахара или горчицы по своему усмотрению. Окрошка должна иметь приятный, освежающий, слегка кисловатый вкус с лёгкой пикантностью. Помните, что вкус во многом зависит от самого кваса: если квас слишком кислый, можно добавить немного сахара, а если, напротив, сладковатый, — чуть больше соли и горчицы для баланса.

9. Поставьте готовую окрошку в холодильник минимум на полчаса, а лучше на час, чтобы она как следует охладилась и все вкусы соединились воедино. Именно хорошо охлаждённая окрошка наиболее вкусна и освежающа. В жаркий день это холодное блюдо станет настоящим спасением и подарит приятную прохладу и бодрость.

10. Подавайте окрошку холодной, разлив по глубоким тарелкам или порционным пиалам. По желанию каждую порцию можно дополнительно украсить свежей рубленой зеленью. Очень приятно подавать окрошку с несколькими кубиками льда, которые сохраняют её прохладу и подарят дополнительную свежесть в самый знойный день. К окрошке прекрасно подходит ломоть свежего ржаного хлеба.

Полезные советы:

Самое главное в окрошке — это качественный, вкусный квас, ведь именно он определяет вкус всего блюда. Лучше всего использовать настоящий хлебный квас естественного

брожения, приготовленный самостоятельно или купленный у проверенного производителя. Старайтесь выбирать квас не слишком сладкий, ведь для окрошки больше подходит кисловатый, бодрящий, с выраженным хлебным вкусом. Сладкие газированные напитки, лишь именуемые квасом, для приготовления окрошки не годятся, так как придают блюду неестественный, приторный вкус.

Для большей сытности и питательности в постную окрошку можно добавить отваренную фасоль или нут, которые сделают блюдо более плотным и богатым растительным белком. Такая окрошка станет полноценным сытным обедом, способным насытить даже в жаркий день, не отягощая при этом желудок. Бобовые прекрасно сочетаются с овощами и квасом, придавая блюду приятную текстуру.

Набор овощей для окрошки можно варьировать по своему вкусу и в зависимости от того, что есть под рукой. Помимо привычных огурцов и редиса, в окрошку можно добавить отварную морковь, нарезанную мелкими кубиками, или свежую молодую репу для приятной остроты. Некоторые хозяйки добавляют в постную окрошку обжаренные или отварные грибы, которые придают блюду сытность и насыщенный вкус, заменяя собой мясо.

Зелень для окрошки можно использовать самую разную, и чем её больше, тем ароматнее и вкуснее получится блюдо. Помимо зелёного лука, укропа и петрушки, прекрасно подойдёт свежий кинза, эстрагон или немного листьев моло-

дого шпината. Старинный приём растирания зелёного лука с солью особенно хорош, ведь он раскрывает аромат лука и делает вкус окрошки более глубоким и насыщенным.

Окрошку всегда заправляют квасом непосредственно перед подачей или незадолго до неё. Если залить овощи квасом заранее и оставить надолго, овощи могут размякнуть, потерять свою свежесть и хруст, а блюдо утратит привлекательный вид. Поэтому, если вы готовите окрошку впрок, лучше отдельно хранить нарезанную овощную основу и отдельно квас, соединяя их прямо перед едой. Так каждая порция будет свежей и аппетитной.

Помимо классического кваса, постную окрошку можно готовить и на другой основе. В жаркие дни прекрасно освежает окрошка на минеральной воде с добавлением лимонного сока, которая получается особенно лёгкой. Существует и старинный вариант окрошки на огуречном или капустном рассоле, разбавленном водой, который придаёт блюду приятную солоноватую кислинку. Однако именно квас остаётся самой традиционной и любимой основой для этого летнего блюда.

Окрошка постная на квасе — это воплощение летней свежести, лёгкости и щедрости русской кухни. Множество ярких, сочных овощей, душистая зелень и прохладный, бодрящий квас соединяются в гармоничное, полезное и удивительно вкусное блюдо, способное освежить и насытить в самый жаркий день. Готовя её, мы прикасаемся к доброй тра-

диции наших предков, которые умели находить спасение от летней жары в простых и полезных блюдах из даров своего огорода и из любимого хлебного кваса. Скромные овощи, свежая зелень и квас превращаются в этом блюде в настоящее произведение народной кулинарии, простое в приготовлении, но при этом яркое, освежающее и питательное. Пусть тарелка прохладной ароматной окрошки подарит вам свежесть и бодрость в жаркий день, наполнит силами и поднимет настроение своим радостным летним видом. Пусть это простое и доброе блюдо соберёт за столом вашу семью и подарит минуты тихой радости и благодарности. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Раздел 2. Каши и крупяные блюда

Гречневая каша с грибами и луком

Гречневая каша по праву считается одним из самых любимых и почитаемых блюд русской кухни, настоящим символом нашего народного стола. Недаром в старину говорили: «Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец родной». Эта рассыпчатая, ароматная и сытная каша сопровождала наш народ на протяжении многих столетий, занимая почётное место как на крестьянском столе, так и в монастырской трапезной. Гречку ценили за её удивительную питательность, доступность и способность надолго насыщать, давая силы для тяжёлых трудов и долгих молитв. В постные дни гречневая каша становилась настоящим спасением, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается удивительно вкусной и сытной.

Гречневая крупа издавна возделывалась на русской земле и считалась исконным славянским продуктом. Эта неприхотливая культура давала добрый урожай даже на скудных почвах, а её зёрна прекрасно хранились всю долгую зиму, не теряя своих качеств. Гречка богата полезными веществами, растительным белком и придаёт человеку бодрость и силу.

А в сочетании с грибами и обжаренным луком эта скромная каша превращается в настоящее лакомство, достойное и будничного, и праздничного стола. Грибы, которые издавна называли «постным мясом», придают каше глубину вкуса, сытность и насыщенный лесной аромат, превращая простое блюдо в полноценную и душевную трапезу.

Гречневая каша с грибами и луком хороша тем, что готовится довольно просто, не требуя ни сложных продуктов, ни особых кулинарных навыков. При этом результат неизменно радует своим богатым вкусом и аппетитным ароматом. Это блюдо одинаково уместно и как самостоятельное сытное кушанье, и как замечательный гарнир. Тёплая, рассыпчатая, душистая каша согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта и покоя.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Крупа гречневая — 2 стакана (около 350 г)

Грибы свежие (шампиньоны, вёшенки или лесные) — 400

г

Лук репчатый — 2 шт.

Морковь — 1 шт. (по желанию)

Масло растительное — 4–5 ст. л.

Лист лавровый — 1 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 4 стаканов

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки гречневой крупы, ведь от правильной обработки во многом зависит вкус и рассыпчатость готовой каши. Тщательно переберите гречку, удаляя возможный мусор, потемневшие зёрна и нераскрывшиеся частицы. Затем хорошо промойте крупу в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Промывание удаляет лишнюю пыль и придаёт каше чистоту вкуса. Промытую гречку откиньте на сито, чтобы стекла лишняя вода.

2. Для того чтобы каша получилась особенно рассыпчатой, ароматной и приобрела приятный ореховый вкус, гречку рекомендуется предварительно прокалить на сухой сковороде. Для этого выложите промытую и слегка обсушенную крупу на разогретую сухую сковороду без масла и прогревайте её на среднем огне, время от времени помешивая, в течение трёх-четырёх минут. Гречка начнёт приятно потрескивать и источать характерный ореховый аромат. Этот старинный приём делает кашу особенно вкусной и помогает зёрнам оставаться целыми и рассыпчатыми. Прокаленную крупу отложите в сторону.

3. Теперь займитесь подготовкой грибов, которые являются главным украшением этого блюда. Свежие грибы тщательно переберите, очистите от загрязнений и хорошо промойте под проточной водой. Шампиньоны и вёшенки доста-

точно протереть влажной тряпочкой или быстро ополоснуть, чтобы они не впитали лишнюю влагу. Лесные грибы при необходимости замочите ненадолго и тщательно очистите от налипшей земли и хвои. Подготовленные грибы нарежьте небольшими ломтиками или кубиками.

4. Подготовьте овощи. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь, если вы решили её использовать, очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Морковь придаст блюду дополнительную сладость, приятный цвет и сделает кашу ещё более яркой и нарядной.

5. На большой сковороде разогрейте растительное масло и выложите нарезанные грибы. Обжаривайте их на среднем огне, время от времени помешивая. Сначала грибы выделяют довольно много влаги, поэтому продолжайте готовить их до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, а грибы не начнут слегка золотиться и приобретут аппетитный аромат. Этот этап очень важен, ведь именно обжаривание раскрывает вкус грибов и делает блюдо особенно душистым и насыщенным.

6. Когда грибы подрумянятся, добавьте к ним на сковороду нарезанный лук и продолжайте обжаривать всё вместе до прозрачности и мягкости лука, около трёх-четырёх минут. Если вы используете морковь, добавьте её к грибам и луку и обжаривайте ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Готовую грибную зажарку с луком посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Часть этой ароматной зажарки можно отложить в сторону, чтобы

позже украсить ею готовую кашу.

7. Теперь приступайте к приготовлению самой каши. К грибам с луком на сковороде добавьте прокаленную гречневую крупу и хорошо перемешайте, чтобы зёрна равномерно соединились с грибами и пропитались ароматным маслом. Если же вы предпочитаете варить кашу отдельно, переложите гречку в кастрюлю с толстым дном и добавьте к ней лишь часть за жарки, оставив остальное для подачи.

8. Залейте гречку с грибами горячей водой в пропорции примерно один к двум, то есть на два стакана крупы возьмите около четырёх стаканов воды. Правильное соотношение воды и крупы очень важно для получения рассыпчатой каши. Добавьте лавровый лист и посолите по вкусу, помня, что часть соли уже содержится в за жарке. Аккуратно перемешайте.

9. Доведите содержимое до кипения на среднем огне. Как только вода закипит, убавьте огонь до самого малого, плотно накройте кастрюлю или сковороду крышкой и томите кашу на тихом огне около двадцати-двадцати пяти минут. Очень важно во время варки не открывать крышку и не перемешивать кашу, чтобы она равномерно пропарилась и стала рассыпчатой. Гречка должна полностью впитать всю воду и стать мягкой.

10. Когда вся вода впитается, а крупа станет мягкой, снимите кашу с огня. Однако не спешите сразу подавать её к столу. Дайте каше как следует упреть и настояться под крышкой

ещё пятнадцать-двадцать минут. Этот этап томления очень важен: за это время каша окончательно дойдёт, станет особенно нежной, рассыпчатой и ароматной. По старинной традиции кашу для упаривания укутывали в тёплое одеяло или ставили в остывающую печь, и вы можете укутать кастрюлю полотенцем, чтобы каша дольше сохраняла тепло и лучше распарилась.

11. Перед подачей удалите из каши лавровый лист, чтобы он не горчил. Аккуратно перемешайте кашу вилкой, чтобы она стала пышной и рассыпчатой. Попробуйте и при необходимости досолите. Если вы откладывали часть грибной заправки, выложите её сверху на кашу для украшения и усиления грибного вкуса.

12. Подавайте гречневую кашу с грибами и луком горячей, разложив по тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. Это сытное и душевное блюдо прекрасно как само по себе, так и в качестве гарнира к овощным или рыбным блюдам в те дни, когда устав разрешает рыбу. К каше прекрасно подойдёт ломоть свежего ржаного хлеба и какой-нибудь свежий или квашеный овощной салат.

Полезные советы:

Для приготовления этого блюда можно использовать самые разные грибы, и каждый вид придаст каше свой неповторимый характер. Лесные грибы — белые, подберёзовики, подосиновики, лисички или маслята — дадут наиболее

насыщенный и благородный аромат, превратив простую кашу в настоящее лакомство. Если же лесных грибов нет под рукой, прекрасно подойдут доступные в любое время года шампиньоны или вёшенки. Можно использовать и замороженные грибы, не размораживая их предварительно, а закладывая прямо на разогретую сковороду.

Для придания блюду более глубокого и насыщенного грибного вкуса можно использовать сушёные белые грибы. Для этого сушёные грибы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, а лучше на ночь, затем отварите до мягкости и нарежьте. Ароматный отвар, оставшийся после варки грибов, можно использовать вместо части воды для варки каши — это придаст гречке удивительный, благородный грибной аромат. Даже небольшое количество сушёных белых грибов способно сделать вкус всего блюда богаче и насыщеннее.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, кашу можно приготовить и без обжаривания. В этом случае грибы и лук отваривают или припускают в небольшом количестве воды, а затем соединяют с отварной гречкой. Каша получится более лёгкой и постной, но сохранит свой грибной аромат и сытность. Однако именно обжаренные на масле грибы и лук придают блюду наиболее насыщенный и аппетитный вкус.

Чтобы гречневая каша получилась особенно рассыпчатой, важно соблюдать правильное соотношение крупы и воды и

не перемешивать кашу во время варки. Кроме того, для приготовления каши лучше использовать посуду с толстым дном и стенками, например чугунок или казан, в которых каша равномерно пропаривается и не пригорает. По старинной традиции самой вкусной считалась каша, томлёная в русской печи, где она долго упревалась и приобретала особый вкус.

Гречневую кашу с грибами и луком можно дополнить и разнообразить по своему вкусу. Прекрасно подойдёт к ней свежий или сладкий болгарский перец, нарезанный и обжаренный вместе с овощами. Некоторые хозяйки добавляют в кашу немного томатной пасты или нарезанных помидоров для приятной кислинки и красивого цвета. Для аромата в за жарку можно добавить щепотку сушёного тимьяна, орегано или немного измельчённого чеснока в конце обжаривания.

Гречневая каша с грибами прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день несколько не теряет своего вкуса, а зачастую становится даже вкуснее, когда все ароматы как следует соединятся. При разогревании в кашу можно добавить немного горячей воды или растительного масла, чтобы она снова стала мягкой и сочной. Холодная гречневая каша с грибами также хороша, и её можно использовать в качестве начинки для постных пирожков или фаршированных овощей.

Гречневая каша с грибами и луком — это воплощение простоты, сытности и душевного тепла русской кухни. Из скромной гречневой крупы, ароматных грибов и обжарен-

ного лука рождается удивительно вкусное, сытное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего уюта. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели ценить дары земли и леса и находить истинную радость в простой, но честной пище. Рассыпчатая золотистая каша с душистыми грибами напоминает о тёплых семейных обедах, о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения. Пусть тарелка ароматной гречневой каши с грибами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Пшённая каша с тыквой

Пшённая каша с тыквой — одно из самых тёплых, уютных и любимых блюд русской народной и монастырской кухни, настоящее воплощение домашнего покоя и осеннего изобилия. Это золотистое, сладковатое кушанье испокон веков готовили в крестьянских домах и в обителях, особенно в осеннюю и зимнюю пору, когда поспевала тыква и хотелось чего-то сытного, согревающего и душевного. Сочетание золотистого пшена и ярко-оранжевой тыквы создаёт не только удивительно гармоничный вкус, но и радует глаз своим тёплым солнечным цветом, который особенно приятен в пасмурные осенние дни. В постные дни такая каша становилась настоящим спасением, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается сытной, нежной и по-настоящему вкусной.

Пшено, золотистая крупа из проса, издавна было одним из самых распространённых и почитаемых продуктов на русском столе. Его ценили за сытность, доступность и приятный вкус, а каши из пшена готовили в каждом доме. Тыква же, щедрый дар осени, прекрасно хранилась всю долгую зиму и придавала самым простым блюдам нежную сладость, бархатистую текстуру и насыщенный цвет. Вместе пшено и тыква создают удивительное по своей гармонии блюдо, в кото-

ром лёгкая сладость тыквы прекрасно оттеняет нежный вкус крупы. Эта каша одинаково хороша и как сытный завтрак, дающий силы на весь день, и как полноценное второе блюдо для постной трапезы.

Пшённая каша с тыквой хороша тем, что готовится довольно просто и не требует особых кулинарных навыков, а её нежный, чуть сладковатый вкус неизменно радует и взрослых, и детей. Это блюдо словно создано для уютного семейного стола в холодную пору, когда хочется тепла, заботы и домашнего покоя. Тёплая, нежная, золотистая каша согреет в ненастный день, насытит и подарит ощущение тихой радости и благодарности.

Время приготовления: около часа

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Пшено — 1 стакан (около 200 г)

Тыква очищенная — 500 г

Вода — около 3 стаканов

Сахар — 2–3 ст. л. (по вкусу)

Соль — щепотка

Масло растительное — 1–2 ст. л. (по желанию)

Изюм — небольшая горсть (по желанию)

Мёд — для подачи (по желанию)

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки тыквы, которая является главным героем этого блюда и придаёт ему сладость, цвет и нежность.

Тыкву тщательно вымойте, разрежьте, удалите семена и волокнистую сердцевину. Срежьте плотную кожуру и нарежьте мякоть небольшими кубиками. Для каши лучше всего подходят сладкие столовые сорта тыквы с яркой оранжевой мякотью, так как именно они придают блюду насыщенный цвет и приятную естественную сладость.

2. Теперь тщательно подготовьте пшено, ведь эта крупа требует особого внимания. От правильной обработки пшена напрямую зависит вкус готового блюда, так как при недостаточной подготовке пшено может горчить. Промойте крупу в нескольких водах, тщательно перетирая её руками, пока вода не станет совершенно прозрачной. Затем обязательно ошпарьте пшено крутым кипятком или проварите пару минут в кипящей воде и слейте её. Этот приём помогает удалить характерную горечь и делает кашу нежной и приятной на вкус. Подготовленное пшено отложите в сторону.

3. В кастрюлю с толстым дном или в казан выложите нарезанную кубиками тыкву. Залейте её небольшим количеством воды, примерно одним стаканом, накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Тушите тыкву около десяти-пятнадцати минут, пока она не станет мягкой и податливой. За это время тыква пустит сок и слегка разварится. По желанию мягкую тыкву можно слегка размять толкушкой, чтобы каша получилась более однородной и нежной, либо оставить кусочками, если вы любите, чтобы в каше попадались целые ломтики тыквы.

4. Когда тыква станет мягкой, добавьте к ней в кастрюлю подготовленное пшено и хорошо перемешайте, чтобы крупа равномерно распределилась среди тыквы. Влейте оставшуюся горячую воду, примерно два стакана, так чтобы жидкость покрывала крупу. Помните, что пшено хорошо впитывает воду и разваривается, поэтому при необходимости в процессе варки можно будет подлить ещё немного горячей воды.

5. Добавьте в кашу щепотку соли, которая подчеркнёт сладость тыквы и сбалансирует вкус блюда. Всыпьте сахар по вкусу — его количество регулируйте в зависимости от того, насколько сладкую кашу вы любите и насколько сладкой оказалась сама тыква. Аккуратно перемешайте. Если вы решили добавить изюм, предварительно переберите его, тщательно промойте и при желании запарьте кипятком на несколько минут, чтобы он стал мягким, после чего добавьте в кашу.

6. Доведите содержимое кастрюли до кипения на среднем огне. Как только каша закипит, убавьте огонь до самого малого, накройте кастрюлю крышкой и варите на тихом огне около двадцати-двадцати пяти минут, время от времени аккуратно помешивая, чтобы каша не пригорела ко дну. Пшённая каша имеет склонность пристать к дну посуды, поэтому следите за ней внимательно и помешивайте, особенно ближе к концу варки. Если каша становится слишком густой, а пшено ещё не разварилось, подлейте немного горячей воды.

7. Варите кашу до тех пор, пока пшено полностью не раз-

варится, не станет совершенно мягким и не впитает всю жидкость. Готовая каша должна получиться нежной, мягкой и достаточно густой, а тыква должна окончательно соединиться с крупой, придав блюду красивый золотистый цвет и приятную сладость. Попробуйте кашу на вкус и при необходимости добавьте ещё немного сахара или соли.

8. Когда каша будет готова, по желанию добавьте в неё ложку растительного масла, которое придаст блюду нежность и приятный вкус. В постные дни, когда устав разрешает растительное масло, это сделает кашу более сытной и бархатистой. Хорошо перемешайте.

9. Снимите кастрюлю с огня, но не спешите сразу подавать кашу к столу. Дайте ей как следует упреть и настояться под крышкой ещё пятнадцать-двадцать минут. Этот этап томления очень важен: за это время каша окончательно дойдёт, станет особенно нежной, мягкой и ароматной, а вкусы пшена и тыквы полностью соединятся. По старинной традиции кашу для упревания укутывали в тёплое одеяло или ставили в остывающую печь, и вы можете укутать кастрюлю полотенцем, чтобы каша дольше сохраняла тепло и лучше распарилась.

10. Подавайте пшённую кашу с тыквой горячей, разложив по тарелкам. В постные дни, когда разрешён мёд, кашу можно полить сверху небольшим количеством душистого мёда, который прекрасно сочетается с тыквой и пшеном, делая блюдо ещё более вкусным и ароматным. По желанию кашу

можно украсить горстью изюма, кусочками свежих фруктов или щепоткой молотой корицы для приятного пряного аромата.

Полезные советы:

Пшено требует особенно тщательной подготовки, ведь именно от этого зависит вкус готовой каши. Обязательно промывайте крупу до прозрачной воды и ошпаривайте кипятком, чтобы удалить горечь. Старое пшено горчит сильнее, поэтому старайтесь использовать свежую крупу яркого золотистого цвета. Если пшено хранилось долго, лучше проварить его пару минут в отдельной воде и слить её перед закладкой в кашу. Свежее, правильно подготовленное пшено сделает кашу нежной и приятной на вкус.

В скоромные дни, когда пост не соблюдается, пшённую кашу с тыквой традиционно готовят на молоке, отчего она получается особенно нежной, сливочной и сытной. В постном же варианте кашу готовят на воде, и она ничуть не уступает молочной по вкусу, ведь сама тыква придаёт блюду нежность и приятную сладость. При желании в постную кашу можно добавить немного растительного молока — овсяного, миндального или соевого, что сделает её более кремовой и нежной.

Степень сладости каши легко регулировать по своему вкусу. Если тыква сама по себе очень сладкая, сахара может понадобиться совсем немного или вовсе не понадобиться. Помимо сахара, для подслащивания каши прекрасно подходит

мёд, который добавляют уже в готовое блюдо, ведь при сильном нагревании мёд теряет часть своих полезных свойств. Можно использовать и другие натуральные подсластители, например сироп из сухофруктов.

Пшённую кашу с тыквой можно разнообразить, добавив различные сухофрукты, орехи и пряности. Помимо изюма, прекрасно подойдут нарезанная курага, чернослив или финики, которые придадут блюду дополнительную сладость и насыщенность. Горсть измельчённых грецких орехов или миндаля добавит каше приятный хруст и сытность. А щепотка молотой корицы, ванили или мускатного ореха наполнит блюдо тёплым, уютным пряным ароматом, особенно приятным в холодную пору.

Эту кашу можно готовить не только на плите, но и в духовке, где она приобретает особый, насыщенный вкус, напоминающий кашу из русской печи. Для этого подготовленные пшено и тыкву сложите в керамический горшочек или жаропрочную форму, залейте водой, добавьте сахар и соль, накройте крышкой и томите в разогретой духовке около часа на небольшом огне. Такая каша получается особенно нежной, ароматной и томлёной, с лёгкой румяной корочкой сверху.

Если вы хотите получить более однородную, нежную кашу, разварившуюся тыкву можно полностью размять или даже измельчить блендером перед добавлением пшена. В этом случае каша приобретёт ровный золотистый цвет и бархати-

стую текстуру. Если же вам нравится, чтобы в каше попадались кусочки тыквы, оставьте её нарезанной ломтиками, не разминая. Каждый вариант по-своему хорош, и вы можете выбрать тот, что придётся вам по душе.

Пшённая каша с тыквой прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нисколько не теряет своего вкуса. При хранении каша заметно густеет, ведь пшено продолжает впитывать жидкость, поэтому при разогревании в неё следует добавить немного горячей воды или растительного молока и хорошо прогреть, постоянно помешивая. Разогретая каша снова становится мягкой, нежной и ароматной, как будто только что приготовленной.

Пшённая каша с тыквой — это воплощение осеннего тепла, домашнего уюта и доброй простоты русской кухни. Из золотистого пшена и солнечной тыквы рождается нежное, сладковатое и удивительно вкусное блюдо, которое согревает не только тело, но и душу своим тёплым цветом и мягким вкусом. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели ценить дары земли и находить истинную радость в простой, но честной пище. Эта каша напоминает о тёплых семейных завтраках, о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения и заботы о близких. Пусть тарелка нежной золотистой пшённой каши с тыквой наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит

вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром и покоем. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Перловая каша с овощами

Перловая каша с овощами — сытное, полезное и удивительно вкусное блюдо русской народной и монастырской кухни, которое долгое время незаслуженно оставалось в тени более привычных круп. Перловую крупу, получаемую из ячменя, издавна ценили на Руси за её питательность, доступность и способность надолго насыщать. Эта скромная крупа была верной спутницей крестьянина и инока в дни тяжёлых трудов, давая силы для долгой работы и молитвы. В монастырской трапезе перловая каша занимала почётное место, ведь она прекрасно соответствовала требованиям церковного устава, не содержала скоромных продуктов, но при этом получалась сытной, плотной и согревающей. А в сочетании с обжаренными овощами эта простая каша превращается в настоящее лакомство, достойное и будничного, и праздничного стола.

Перловая крупа имеет древнюю и почётную историю. Её название происходит от слова «перл», то есть жемчужина, ведь отшлифованные зёрна ячменя своим видом и впрямь напоминают мелкий речной жемчуг. В былые времена перловую кашу считали кушаньем достойным и даже праздничным, её подавали к столу в особые дни. Богатая полезными веществами и растительным белком, перловка прекрасно насыщает, придаёт бодрость и силу. А морковь и лук, обжарен-

ные до золотистого цвета, наполняют кашу приятным ароматом, сладостью и красивым цветом, превращая скромную крупу в аппетитный и питательный гарнир.

Перловая каша с овощами хороша тем, что прекрасно подходит как самостоятельное сытное блюдо, так и в качестве гарнира к овощным или рыбным блюдам в те дни, когда устав разрешает рыбу. Главное в приготовлении перловки — это терпение, ведь крупа варится довольно долго и любит неспешное томление. Однако результат неизменно радует: правильно приготовленная перловая каша получается рассыпчатой, нежной и приобретает приятный ореховый вкус, который так ценят знатоки.

Время приготовления: около двух часов (без учёта замачивания)

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Крупа перловая — 1,5 стакана (около 250 г)

Морковь — 2 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло растительное — 4–5 ст. л.

Паста томатная — 1 ст. л. (по желанию)

Лист лавровый — 1 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3,5 стаканов

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки перловой крупы, ведь именно от правильной обработки во многом зависит вкус и нежность готовой каши. Тщательно переберите перловку, удаляя возможный мусор, затем хорошо промойте её в нескольких водах, перетирая зёрна руками, пока вода не станет совершенно прозрачной. Перловую крупу необходимо промывать особенно тщательно, чтобы удалить мучнистый налёт, который может сделать кашу клейкой.

2. Для того чтобы перловая каша получилась мягкой, рассыпчатой и сварилась значительно быстрее, крупу настоятельно рекомендуется предварительно замочить. Залейте промытую перловку холодной водой в большом количестве и оставьте замачиваться на несколько часов, а лучше на всю ночь. За это время зёрна разбухнут, впитают влагу и станут мягче. Замачивание — это старинный приём, который значительно сокращает время варки и делает кашу нежной и приятной на вкус. Если же времени на замачивание нет, кашу можно сварить и без него, однако варка займёт больше времени.

3. После замачивания слейте воду, в которой находилась крупа, и ещё раз промойте перловку под проточной водой. Переложите её в кастрюлю с толстым дном, залейте свежей холодной водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите образующуюся пену, затем убавьте огонь до малого, накройте кастрюлю крышкой и варите перловку на тихом

огне. Замоченная крупа сварится примерно за сорок-пятьдесят минут, не замоченная — около полутора часов. Время от времени помешивайте кашу и при необходимости подливайте немного горячей воды, если она слишком быстро впитывается, а крупа ещё не готова.

4. Пока варится перловка, подготовьте овощи, которые придадут каше вкус, аромат и красивый цвет. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Чем больше будет овощей, тем сочнее, ароматнее и вкуснее получится готовая каша, поэтому моркови и лука можно взять с запасом.

5. На большой сковороде разогрейте растительное масло и выложите нарезанный лук. Обжарьте его на среднем огне до прозрачности и лёгкого золотистого оттенка, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте натёртую морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, время от времени помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими, сладкими и ароматными. Эта овощная за жарка является основой вкуса всего блюда, поэтому не жалейте для неё времени.

6. Если вы решили использовать томатную пасту, добавьте её к обжаренным овощам, перемешайте и протомите ещё две-три минуты на среднем огне. Томат придаст каше приятную кислинку, насыщенный цвет и аппетитный аромат. Однако томат не является обязательным, и кашу можно приготовить и без него, если вы предпочитаете более мягкий, ней-

тральный вкус овощной за жарки.

7. Когда перловая крупа станет почти мягкой и впитает большую часть воды, добавьте к ней обжаренные с морковью и луком овощи. Аккуратно перемешайте, чтобы жарка равномерно распределилась по всей каше. Если в кастрюле осталось слишком много жидкости, можно слегка приоткрыть крышку, чтобы лишняя влага выпарилась, а каша стала более рассыпчатой.

8. Добавьте в кашу лавровый лист, щепотку молотого чёрного перца и посолите по вкусу. Помните, что солить перловую кашу лучше ближе к концу варки, ведь если посолить крупу слишком рано, она может долго оставаться жёсткой. Хорошо перемешайте кашу, попробуйте и при необходимости отрегулируйте вкус.

9. Убавьте огонь до самого малого, плотно накройте кастрюлю крышкой и дайте каше потомиться ещё десять-пятнадцать минут. За это время крупа окончательно дойдёт, овощи отдадут ей свой вкус и аромат, а все составляющие блюда соединятся воедино. Именно в этом неспешном томлении рождается настоящий, насыщенный вкус перловой каши.

10. Когда каша будет готова, снимите кастрюлю с огня, но не спешите сразу подавать её к столу. Дайте каше как следует упреть и настояться под крышкой ещё пятнадцать-двадцать минут. Этот этап томления очень важен: за это время каша станет особенно нежной, мягкой и ароматной. По ста-

ринной традиции кашу для упаривания укутывали в тёплое одеяло, и вы можете укутать кастрюлю полотенцем, чтобы каша дольше сохраняла тепло и лучше распарилась.

11. Перед подачей удалите из каши лавровый лист, чтобы он не горчил. Аккуратно перемешайте кашу, чтобы она стала пышной и рассыпчатой. Подавайте перловую кашу с овощами горячей, разложив по тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. Это сытное и душевное блюдо прекрасно как само по себе, так и в качестве гарнира к рыбным или овощным блюдам. К каше прекрасно подойдёт свежий или квашеный овощной салат и ломоть ржаного хлеба.

Полезные советы:

Главный секрет вкусной перловой каши заключается в предварительном замачивании крупы и в неспешном томлении. Замоченная перловка варится значительно быстрее, получается нежной и рассыпчатой, тогда как не замоченная крупа может остаться жёсткой и вариться очень долго. Если вы часто готовите перловку, возьмите за привычку замачивать её с вечера, и тогда приготовление каши не отнимет у вас много времени.

Перловую кашу с овощами можно значительно обогатить, добавив к ней грибы, которые прекрасно сочетаются с этой крупой. Для этого свежие или предварительно замоченные сушёные грибы нарежьте и обжарьте вместе с луком и морковью. Грибы придадут каше глубокий, насыщенный лес-

ной аромат и сделают блюдо ещё более сытным и душистым. Перловка с грибами — это старинное и очень любимое сочетание на русском столе.

Набор овощей для этой каши можно разнообразить по своему вкусу и в зависимости от времени года. Помимо моркови и лука, в жарку прекрасно подойдёт нарезанный кубиками сладкий болгарский перец, который придаст блюду приятную сладость и аромат. Можно добавить и немного нарезанных кабачков, баклажанов или зелёного горошка, что превратит кашу в полноценное сытное овощное рагу с крупой.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, кашу можно приготовить и без обжаривания овощей. В этом случае морковь и лук закладывают в кашу сырыми, добавляя их к крупе во время варки, либо припускают в небольшом количестве воды. Каша получится более лёгкой и постной, но сохранит свою сытность и пользу благодаря самой перловой крупе.

Чтобы перловая каша приобрела особенно приятный ореховый вкус, промытую и обсушенную крупу можно слегка прокалить на сухой сковороде перед варкой, как это делают с гречкой. Прогревайте перловку на среднем огне несколько минут, время от времени помешивая, пока она не начнёт источать лёгкий ореховый аромат. Этот приём придаёт каше более глубокий и насыщенный вкус.

Эту кашу можно готовить не только на плите, но и в духов-

ке, где она приобретает особый, томлёный вкус, напоминающий кашу из русской печи. Для этого подготовленную перловку с овощами сложите в керамический горшочек или жаропрочную форму, залейте горячей водой, накройте крышкой и томите в разогретой духовке около часа на небольшом огне. Такая каша получается особенно нежной, ароматной и распаренной.

Перловая каша с овощами прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день несколько не теряет своего вкуса, а зачастую становится даже вкуснее, когда все ароматы как следует соединятся. При разогревании в кашу можно добавить немного горячей воды или растительного масла, чтобы она снова стала мягкой и сочной. Холодная перловая каша с овощами также хороша и может послужить основой для постных голубцов или начинки для овощей.

Перловая каша с овощами — это воплощение простоты, сытности и мудрой бережливости русской кухни. Из скромной перловой крупы и нескольких доступных овощей рождается удивительно вкусное, питательное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего уюта. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели ценить простые дары земли и находить истинную радость в честной, незатейливой пище. Рассыпчатая перловая каша с золотистыми овощами напоминает о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения и заботы о близ-

ких. Пусть тарелка ароматной перловой каши с овощами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью, терпением и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром и покоем. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Рисовая каша с изюмом и мёдом

Рисовая каша с изюмом и мёдом — нежное, сладкое и удивительно уютное блюдо, которое издавна занимало особое место в русской народной и монастырской кухне. Эта золотистая, ароматная каша, сдобренная сладким изюмом и душистым мёдом, испокон веков готовилась в дни праздников и постов, согревая и радуя как взрослых, так и детей. Рис, попавший на русский стол из дальних краёв, со временем стал привычным и любимым продуктом, а сладкие каши из него прочно вошли в монастырскую трапезу. В постные дни такая каша становилась настоящим утешением и лакомством, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается нежной, сытной и по-настоящему вкусной.

Сладкая рисовая каша с сухофруктами и мёдом близка по своему духу к обрядовым блюдам русской кухни, таким как кутья и сочиво, которые готовили в особые дни церковного года. Сочетание нежного риса, сладкого изюма и ароматного мёда несёт в себе глубокий смысл, символизируя достаток, радость и благодарение. Изюм придаёт каше приятную сладость и лёгкую фруктовую нотку, а мёд наполняет её тёплым, золотистым ароматом и неповторимым вкусом. Вместе эти простые продукты создают удивительно гармоничное блюдо, способное подарить ощущение праздника даже в обычный

день.

Рисовая каша с изюмом и мёдом хороша тем, что готовится довольно просто и не требует особых кулинарных навыков, а её нежный сладкий вкус неизменно радует всю семью. Это блюдо прекрасно подходит как для сытного завтрака, дающего силы на весь день, так и в качестве сладкого постного десерта. Тёплая, нежная, ароматная каша согреет в ненастный день, насытит и подарит ощущение тихой радости, домашнего покоя и благодарности.

Время приготовления: около 40 минут

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Рис круглозёрный — 1 стакан (около 200 г)

Вода — около 3 стаканов

Изюм — 100 г

Мёд — 3–4 ст. л. (по вкусу)

Соль — щепотка

Сахар — 1 ст. л. (по желанию)

Масло растительное — 1 ст. л. (по желанию)

Корица молотая — щепотка (по желанию)

Орехи или цукаты — для подачи (по желанию)

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки риса, ведь от правильной обработки во многом зависит вкус и нежность готовой каши. Для сладкой каши лучше всего подходит круглозёрный рис, который хорошо разваривается и придаёт блюду нежную, слег-

ка вязкую консистенцию. Тщательно переберите рис, удаляя возможный мусор, затем хорошо промойте его в нескольких водах, перетирая зёрна руками, пока вода не станет совершенно прозрачной. Промывание удаляет лишний крахмал и пыль, благодаря чему каша получается чище и приятнее на вкус.

2. Теперь подготовьте изюм, который придаёт каше сладость и приятный фруктовый аромат. Тщательно переберите изюм, удаляя веточки и мусор, затем хорошо промойте его под проточной водой. Чтобы изюм стал мягким, сочным и отдал каше свой вкус, его рекомендуется предварительно запарить. Для этого залейте изюм горячей кипячёной водой или крутым кипятком и оставьте на десять-пятнадцать минут. После этого слейте воду, а распаренный изюм отложите в сторону.

3. В кастрюлю с толстым дном налейте воду и доведите её до кипения. Толстое дно очень важно для приготовления каши, ведь оно обеспечивает равномерный нагрев и не даёт каше пригореть. Когда вода закипит, добавьте в неё щепотку соли, которая, несмотря на сладкий характер блюда, подчеркнёт его вкус и сделает кашу более гармоничной.

4. Всыпьте подготовленный промытый рис в кипящую воду и аккуратно перемешайте, чтобы зёрна не слиплись и не пристали ко дну. Снова доведите содержимое кастрюли до кипения на среднем огне.

5. Как только каша закипит, убавьте огонь до самого ма-

лого, накройте кастрюлю крышкой и варите рис на тихом огне около пятнадцати-двадцати минут, время от времени аккуратно помешивая, чтобы каша не пригорела ко дну. Рис должен постепенно впитать воду, набухнуть и стать мягким и нежным. Следите за кашей внимательно, и, если вода впитается слишком быстро, а рис ещё не доварится, подлейте немного горячей воды.

6. Когда рис станет почти мягким и впитает большую часть воды, добавьте в кашу подготовленный распаренный изюм. Аккуратно перемешайте, чтобы изюм равномерно распределился по всей каше. Если вы любите более сладкую кашу, на этом этапе можно добавить ложку сахара, однако помните, что мёд, добавляемый позже, также придаст блюду сладость. По желанию для приятного пряного аромата можно всыпать щепотку молотой корицы, которая прекрасно сочетается с рисом, изюмом и мёдом.

7. Продолжайте томить кашу с изюмом под крышкой на самом малом огне ещё пять-семь минут, пока рис полностью не разварится, не станет мягким и нежным, а вся жидкость не впитается. Готовая каша должна получиться нежной, мягкой и в меру густой. Попробуйте кашу на вкус и убедитесь, что рис полностью готов.

8. Когда каша будет готова, снимите кастрюлю с огня. По желанию добавьте в кашу ложку растительного масла, которое придаст блюду дополнительную нежность и приятный вкус. В постные дни, когда устав разрешает растительное

масло, это сделает кашу более мягкой и бархатистой. Хорошо перемешайте.

9. Очень важно добавлять мёд в кашу не во время варки, а уже после снятия с огня, когда каша слегка остынет. Дело в том, что при сильном нагревании мёд теряет значительную часть своих полезных свойств и может приобрести не самый приятный вкус. Поэтому дайте каше немного остыть, до приятно тёплого состояния, и только затем добавьте душистый мёд по вкусу, тщательно перемешав, чтобы он равномерно распределился и пропитал кашу своим золотистым ароматом.

10. Не спешите сразу подавать кашу к столу. Дайте ей настояться под крышкой ещё несколько минут, чтобы все вкусы соединились воедино, а каша окончательно дошла, став особенно нежной и ароматной. За это время изюм отдаст каше свою сладость, а мёд наполнит её тёплым благоуханием.

11. Подавайте рисовую кашу с изюмом и мёдом тёплой, разложив по тарелкам или порционным пиалам. По желанию каждую порцию можно дополнительно полить небольшим количеством мёда сверху, что сделает блюдо ещё более аппетитным и красивым. Для украшения и придания каше дополнительной сытности и приятного хруста посыпьте её измельчёнными орехами — грецкими, миндалём или фундуком, а также можно добавить немного разноцветных цукатов или свежих фруктов.

Полезные советы:

Для приготовления сладкой рисовой каши лучше всего подходит круглозёрный рис, который хорошо разваривается и придаёт блюду нежную, мягкую и слегка вязкую консистенцию. Длиннозёрный рис остаётся более рассыпчатым и менее подходит для сладких каш. Если же вы хотите получить особенно нежную, кремовую кашу, выбирайте именно круглый рис и не жалейте времени на его томление.

В скоромные дни, когда пост не соблюдается, рисовую кашу с изюмом и мёдом традиционно готовят на молоке, отчего она получается особенно нежной, сливочной и сытной. В постном же варианте кашу готовят на воде, и она ничуть не уступает молочной по вкусу, ведь изюм и мёд придают ей достаточно сладости и аромата. При желании в постную кашу можно добавить немного растительного молока — миндального, овсяного или соевого, что сделает её более кремовой и нежной.

Помимо изюма, рисовую кашу можно обогатить и другими сухофруктами, которые придадут ей дополнительную сладость, насыщенность и разнообразие вкуса. Прекрасно подойдут нарезанная курага, чернослив, сушёные финики или вяленая вишня. Сухофрукты, как и изюм, предварительно следует перебрать, промыть и запарить кипятком, чтобы они стали мягкими и сочными. Сочетание нескольких видов сухофруктов сделает кашу особенно праздничной и похожей на традиционную кутю.

Мёд для этой каши лучше выбирать ароматный и нату-

ральный, ведь именно он придаёт блюду неповторимый вкус и золотистый аромат. Помните главное правило: мёд всегда добавляют в уже немного остывшую кашу, а не в кипящую, чтобы сохранить его пользу и приятный вкус. Если у вас нет мёда или вы готовите кашу для тех, кому он не подходит, можно подсластить блюдо сахаром, сиропом из сухофруктов или фруктовым сиропом.

Рисовую кашу с изюмом и мёдом можно разнообразить, добавив различные пряности и ароматные добавки. Помимо корицы, прекрасно подойдёт щепотка ванили, кардамона или мускатного ореха, которые наполнят блюдо тёплым, уютным ароматом, особенно приятным в холодную пору. Для свежести и приятной кислинки в готовую кашу можно добавить немного тёртой цедры лимона или апельсина, что придаст блюду интересный оттенок вкуса.

Эту кашу можно готовить не только на плите, но и в духовке, где она приобретает особый, томлённый вкус, напоминающий кашу из русской печи. Для этого подготовленный рис с изюмом сложите в керамический горшочек или жаропрочную форму, залейте водой, добавьте соль и сахар, накройте крышкой и томите в разогретой духовке около часа на небольшом огне. Мёд добавляют уже в готовую, слегка остывшую кашу. Такая каша получается особенно нежной, ароматной и распаренной.

Рисовая каша с изюмом и мёдом прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нисколько не теряет своего

вкуса. При хранении каша заметно густеет, ведь рис продолжает впитывать жидкость, поэтому при разогревании в неё следует добавить немного горячей воды или растительного молока и хорошо прогреть, постоянно помешивая. Свежий мёд при необходимости можно добавить заново, уже в разогретую и слегка остывшую кашу, чтобы освежить её вкус и аромат.

Рисовая каша с изюмом и мёдом — это воплощение домашнего тепла, сладости и доброй простоты русской кухни. Из нежного риса, сладкого изюма и душистого мёда рождается удивительно вкусное, ароматное и согревающее блюдо, которое радует не только тело, но и душу своим золотистым видом и мягким вкусом. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции наших предков, которые умели находить радость в простых дарах и превращать скромные продукты в настоящее лакомство, достойное праздничного стола. Эта каша, близкая по духу к обрядовым блюдам, напоминает о светлых семейных праздниках, о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения и радости. Пусть тарелка нежной сладкой рисовой каши с изюмом и мёдом наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром, покоем и светлой радостью.

Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Полба с грибами

Полба с грибами — старинное, сытное и удивительно полезное блюдо, в котором оживает мудрость древней русской кухни. Полба, эта прародительница современной пшеницы, была одним из самых почитаемых злаков на нашей земле в стародавние времена. Из неё варили каши и похлёбки, готовили простую, но крепкую пищу, которая давала силы землепашцам и ратникам, инокам и простому люду. Со временем, с появлением более урожайных сортов пшеницы, полба была почти забыта, однако в наши дни этот благородный древний злак вновь возвращается на наш стол, радуя своим неповторимым вкусом, приятной плотностью зерна и удивительной пользой. В монастырской трапезе полба ценилась за сытность, питательность и полное соответствие требованиям постного стола, а в сочетании с ароматными грибами она превращается в настоящее лакомство, достойное и будничной, и праздничной трапезы.

Полба обладает особенным, благородным вкусом с лёгким ореховым оттенком и приятной, упругой текстурой зерна, которое при варке остаётся слегка плотным и не разваривается в кашу. Именно эта приятная плотность и насыщенный вкус отличают полбу от других круп и делают её столь любимой среди знатоков и ценителей старинной кухни. Грибы, которые издавна называли «постным мясом», прекрасно со-

четаются с полбой, придавая блюду глубину вкуса, сытность и насыщенный лесной аромат. Вместе эти простые и честные продукты создают удивительно гармоничное блюдо, в котором соединяются древняя традиция и настоящий вкус русской земли.

Полба с грибами хороша тем, что одинаково уместна и как самостоятельное сытное блюдо, и как замечательный гарнир. Готовить её несложно, хотя и требуется некоторое терпение, ведь полба варится чуть дольше привычных круп. Однако результат неизменно радует богатством вкуса, приятной текстурой и удивительным ароматом. Тёплая, рассыпчатая, душистая полба с грибами согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта, покоя и связи с доброй стариной.

Время приготовления: около часа (без учёта замачивания)

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Полба (крупa) — 1,5 стакана (около 250 г)

Грибы свежие (шампиньоны, вёшенки или лесные) — 400

г

Лук репчатый — 2 шт.

Морковь — 1 шт.

Масло растительное — 4–5 ст. л.

Чеснок — 1–2 зубчика (по желанию)

Лист лавровый — 1 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3,5 стаканов

Инструкция по приготовлению:

1. Начните с подготовки полбы, ведь от правильной обработки во многом зависит вкус и текстура готового блюда. Тщательно переберите крупу, удаляя возможный мусор, затем хорошо промойте её в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Полба, как и другие цельные злаки, требует тщательного промывания. Для того чтобы крупа сварилась быстрее и стала нежнее, её рекомендуется предварительно замочить в холодной воде на час-другой, а лучше на несколько часов. Замачивание сокращает время варки и делает зерно мягче, хотя при недостатке времени полбу можно варить и без замачивания.

2. После замачивания слейте воду и ещё раз промойте полбу под проточной водой. Переложите крупу в кастрюлю с толстым дном, залейте свежей водой и поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите образующуюся пену, затем убавьте огонь до малого, накройте кастрюлю крышкой и варите полбу на тихом огне. Замоченная крупа сварится примерно за тридцать-сорок минут, не замоченная — около часа. Полба должна стать мягкой, но при этом сохранить приятную упругость и плотность зерна, ведь именно этим она и ценна. Следите за уровнем воды и при необходимости под-

ливайте немного горячей.

3. Пока варится полба, займитесь подготовкой грибов, которые являются главным украшением этого блюда. Свежие грибы тщательно переберите, очистите от загрязнений и хорошо промойте под проточной водой. Шампиньоны и вёшенки достаточно протереть влажной тряпочкой или быстро ополоснуть, чтобы они не впитали лишнюю влагу. Лесные грибы при необходимости замочите ненадолго и тщательно очистите от земли и хвои. Подготовленные грибы нарежьте небольшими ломтиками или кубиками.

4. Подготовьте овощи. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Чеснок, если вы решили его использовать, очистите и мелко порубите. Морковь придаст блюду приятную сладость, красивый цвет и сделает его ещё более нарядным и вкусным.

5. На большой сковороде разогрейте растительное масло и выложите нарезанные грибы. Обжаривайте их на среднем огне, время от времени помешивая. Сначала грибы выделяют довольно много влаги, поэтому продолжайте готовить их до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, а грибы не начнут слегка золотиться и приобретут аппетитный аромат. Этот этап очень важен, ведь именно обжаривание раскрывает вкус грибов и делает блюдо особенно душистым и насыщенным.

6. Когда грибы подрумянятся, добавьте к ним на сковороду нарезанный лук и продолжайте обжаривать всё вместе до

прозрачности и мягкости лука, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте натёртую морковь и обжаривайте ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими и ароматными. Если вы используете чеснок, добавьте его в самом конце обжаривания и прогрейте около минуты, чтобы он отдал свой аромат. Готовую грибную зажарку с овощами посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте.

7. Когда полба будет почти готова и впитает большую часть воды, добавьте к ней обжаренные грибы с овощами. Аккуратно перемешайте, чтобы зажарка равномерно распределилась по всей крупе. Добавьте лавровый лист и при необходимости долейте немного горячей воды, если блюдо получается суховатым. Посолите по вкусу, помня, что часть соли уже содержится в зажарке.

8. Убавьте огонь до самого малого, плотно накройте кастрюлю крышкой и дайте полбе с грибами потомиться вместе ещё десять-пятнадцать минут. За это время крупа окончательно дойдёт, впитает ароматы грибов и овощей, а все составляющие блюда соединятся воедино. Именно в этом неспешном томлении рождается настоящий, насыщенный вкус блюда.

9. Когда полба будет готова, снимите кастрюлю с огня, но не спешите сразу подавать блюдо к столу. Дайте ему как следует упреть и настояться под крышкой ещё десять-пятнадцать минут. Этот этап томления очень важен: за это время полба станет особенно нежной и ароматной, а вкусы оконча-

тельно раскроются. По старинной традиции подобные блюда укутывали в тёплое одеяло для упаривания, и вы можете укутать кастрюлю полотенцем, чтобы она дольше сохраняла тепло.

10. Перед подачей удалите из блюда лавровый лист, чтобы он не горчил. Аккуратно перемешайте полбу с грибами, чтобы она стала пышной и рассыпчатой. Попробуйте и при необходимости досолите.

11. Подавайте полбу с грибами горячей, разложив по тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. Это сытное и душевное блюдо прекрасно как само по себе, так и в качестве гарнира к овощным или рыбным блюдам в те дни, когда устав разрешает рыбу. К полбе прекрасно подойдёт свежий или квашеный овощной салат и ломоть ржаного хлеба.

Полезные советы:

Полба продаётся в разном виде — в виде цельного зерна и в виде дроблёной крупы. Цельное зерно требует более длительного замачивания и варки, зато сохраняет максимум пользы и приятную упругость. Дроблёная полба варится быстрее и получается более мягкой. Выбирайте тот вид, который вам больше по душе, и учитывайте время приготовления, указанное на упаковке, ведь у разных производителей оно может отличаться.

Для приготовления этого блюда можно использовать самые разные грибы, и каждый вид придаст полбе свой непо-

вторимый характер. Лесные грибы — белые, подберёзовики, подосиновики, лисички или маслята — дадут наиболее насыщенный и благородный аромат, превратив простое блюдо в настоящее лакомство. Если же лесных грибов нет под рукой, прекрасно подойдут доступные в любое время года шампиньоны или вёшенки. Можно использовать и замороженные грибы, не размораживая их предварительно, а закладывая прямо на разогретую сковороду.

Для придания блюду более глубокого и насыщенного грибного вкуса можно использовать сушёные белые грибы. Для этого сушёные грибы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, затем отварите, а полученный ароматный отвар используйте вместо части воды для варки полбы. Это придаст блюду удивительный, благородный грибной аромат. Даже небольшое количество сушёных белых грибов способно сделать вкус всего блюда богаче и насыщеннее.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, блюдо можно приготовить и без обжаривания. В этом случае грибы и овощи отваривают или припускают в небольшом количестве воды, а затем соединяют с отварной полбой. Блюдо получится более лёгким и постным, но сохранит свой грибной аромат и сытность. Однако именно обжаренные на масле грибы и овощи придают блюду наиболее насыщенный и аппетитный вкус.

Полбу с грибами можно дополнить и разнообразить по своему вкусу. Прекрасно подойдёт к ней нарезанный слад-

кий болгарский перец, обжаренный вместе с овощами, или немного зелёного горошка для свежести и цвета. Для аромата в за жарку можно добавить щепотку сушёного тимьяна, розмарина или орегано, которые прекрасно сочетаются с благородным вкусом полбы и грибов, придавая блюду тонкий пряный оттенок.

Полба с грибами прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нисколько не теряет своего вкуса, а зачастую становится даже вкуснее, когда все ароматы как следует соединятся. При разогревании в блюдо можно добавить немного горячей воды или растительного масла, чтобы оно снова стало мягким и сочным. Холодная полба с грибами также хороша и может послужить сытной основой для постного обеда или начинкой для фаршированных овощей.

Полба с грибами — это воплощение древней мудрости, сытности и благородной простоты русской кухни. Из почти забытого, но вновь обрётённого старинного злака и ароматных грибов рождается удивительно вкусное, питательное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего уюта и связи с доброй стариной. Готовя его, мы прикасаемся к древней традиции наших предков, которые ценили этот благородный злак и находили истинную радость в простой, но честной пище, дарованной щедрой землёй. Рассыпчатая полба с душистыми грибами напоминает о неспешной жизни былых времён, в которой каждая трапеза была временем благодарения и забо-

ты о близких. Пусть тарелка ароматной полбы с грибами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомним вам о том, что истинное богатство кроется в простоте и верности добрым традициям, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром и покоем. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Каша из булгура с овощами

Каша из булгура с овощами — лёгкое, ароматное и удивительно полезное блюдо, которое прекрасно вписывается в добрые традиции постного стола. Булгур, эта золотистая крупа из обработанной паром, высушенной и дроблёной пшеницы, известен человечеству с глубокой древности и издавна был любим во многих краях за свой приятный ореховый вкус, рассыпчатость и быстроту приготовления. Хотя булгур пришёл к нам из восточных земель, он прекрасно прижился на современной кухне и полюбился многим хозяйкам, ведь готовится он легко и быстро, а в сочетании с овощами превращается в сытное, нарядное и душевное блюдо. В постные дни такая каша становится настоящей находкой, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается питательной, лёгкой и по-настоящему вкусной.

Булгур обладает замечательным свойством: благодаря предварительной обработке паром он готовится очень быстро, а зёрна при этом остаются рассыпчатыми, упругими и не развариваются в кашу. Эта приятная рассыпчатость и характерный ореховый вкус прекрасно сочетаются с обжаренными овощами, которые наполняют блюдо сладостью, сочностью и красивым цветом. Морковь, лук и сладкий перец, томлённые до мягкости, придают каше яркий вид и аппетит-

ный аромат, превращая скромную крупу в полноценное, нарядное кушанье, достойное и будничного, и праздничного стола. Это блюдо словно создано для тех, кто ценит здоровую, лёгкую и при этом сытную пищу.

Каша из булгура с овощами хороша тем, что готовится довольно просто и быстро, не требуя ни долгого замачивания, ни длительной варки. При этом результат неизменно радуется богатством вкуса, приятной текстурой и красивым видом. Это блюдо одинаково уместно и как самостоятельное лёгкое кушанье, и как замечательный гарнир к овощным или рыбным блюдам в те дни, когда устав разрешает рыбу. Тёплая, рассыпчатая, душистая каша согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта и покоя.

Время приготовления: около 40 минут

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Булгур — 1,5 стакана (около 250 г)

Морковь — 2 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Перец болгарский — 1 шт.

Помидоры — 2 шт. (или паста томатная — 1 ст. л.)

Чеснок — 1–2 зубчика (по желанию)

Масло растительное — 4–5 ст. л.

Лист лавровый — 1 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Паприка молотая — щепотка (по желанию)

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза) — для подачи

Вода — около 3 стаканов

Инструкция по приготовлению:

Начните с подготовки булгура, ведь от правильной обработки во многом зависит вкус и рассыпчатость готовой каши. В отличие от многих других круп, булгур не требует длительного промывания и замачивания, ведь он уже прошёл предварительную обработку паром. Однако при желании его можно слегка ополоснуть. Главное достоинство булгура в том, что готовится он очень быстро, поэтому всё внимание уделите подготовке овощей, которые придадут каше вкус, аромат и красивый цвет.

Подготовьте овощи. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой. Болгарский перец вымойте, очистите от семян и нарежьте небольшими кубиками — он придаст блюду приятную сладость, сочность и яркий цвет. Помидоры вымойте и нарежьте кубиками, а при желании предварительно ошпарьте их кипятком и снимите кожицу. Чеснок, если вы решили его использовать, очистите и мелко порубите.

На большой сковороде с высокими бортиками или в казане разогрейте растительное масло и выложите нарезанный лук. Обжарьте его на среднем огне до прозрачности и лёгко-

го золотистого оттенка, около трёх-четырёх минут. Затем добавьте натёртую морковь и продолжайте обжаривать всё вместе, время от времени помешивая, ещё пять-семь минут, пока овощи не станут мягкими, сладкими и ароматными. Эта овощная основа является залогом вкуса всего блюда, поэтому не жалейте для неё времени.

Добавьте к обжаренным луку и моркови нарезанный болгарский перец и обжаривайте ещё несколько минут, пока перец немного не размягчится и не отдаст свой приятный аромат. Затем выложите на сковороду нарезанные помидоры или томатную пасту, перемешайте и протомите ещё три-четыре минуты на среднем огне. Томат придаст каше приятную кислинку, насыщенный цвет и аппетитный аромат. По желанию на этом этапе можно добавить щепотку паприки, которая усилит цвет и придаст блюду лёгкий пряный оттенок.

Когда овощная основа будет готова, всыпьте на сковороду подготовленный булгур и хорошо перемешайте, чтобы каждое зёрнышко равномерно соединилось с овощами и пропиталось ароматным маслом. Слегка прогрейте булгур вместе с овощами в течение одной-двух минут, постоянно помешивая, — этот приём придаёт крупе ещё более выраженный ореховый вкус и помогает зёрнам остаться рассыпчатыми.

Залейте булгур с овощами горячей водой в пропорции примерно один к двум, то есть на полтора стакана крупы возьмите около трёх стаканов воды. Правильное соотноше-

ние воды и крупы очень важно для получения рассыпчатой каши. Добавьте лавровый лист, щепотку молотого чёрного перца и посолите по вкусу. Аккуратно перемешайте, чтобы соль и специи равномерно распределились.

Доведите содержимое сковороды до кипения на среднем огне. Как только вода закипит, убавьте огонь до самого малого, плотно накройте сковороду или казан крышкой и томите кашу на тихом огне около пятнадцати минут. Очень важно во время варки не открывать крышку и не перемешивать кашу, чтобы булгур равномерно пропарился и впитал в себя всю жидкость, оставаясь при этом рассыпчатым и нежным.

Когда вся вода впитается, а зёрна булгура станут мягкими, добавьте измельчённый чеснок, аккуратно перемешайте и снимите кашу с огня. Чеснок, добавленный в самом конце приготовления, придаст блюду приятный аромат и лёгкую пикантность, сохранив при этом свой свежий вкус. Однако не спешите сразу подавать кашу к столу.

Дайте каше как следует упреть и настояться под плотно закрытой крышкой ещё десять минут. Этот этап томления очень важен: за это время каша окончательно дойдёт, станет особенно нежной, рассыпчатой и ароматной, а вкусы крупы и овощей полностью соединятся воедино. Вы можете укутать сковороду или казан полотенцем, чтобы каша дольше сохраняла тепло и лучше распарилась.

Перед подачей удалите из каши лавровый лист, чтобы он не горчил. Аккуратно перемешайте кашу вилкой, чтобы она

стала пышной и рассыпчатой. Попробуйте и при необходимости досолите.

Подавайте кашу из булгура с овощами горячей, разложив по тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой, укропом или кинзой. Это лёгкое и душевное блюдо прекрасно как само по себе, так и в качестве гарнира к овощным или рыбным блюдам. К каше прекрасно подойдёт свежий овощной салат и ломоть хлеба.

Полезные советы:

Главное достоинство булгура — это быстрота приготовления и приятная рассыпчатость. Чтобы каша получилась особенно вкусной, важно соблюдать правильное соотношение крупы и воды и не перемешивать кашу во время варки. Кроме того, для приготовления лучше использовать посуду с толстым дном и плотно прилегающей крышкой, в которой каша равномерно пропаривается и не пригорает. Не забывайте и об этапе томления под крышкой, ведь именно он делает кашу нежной и рассыпчатой.

Набор овощей для этой каши можно разнообразить по своему вкусу и в зависимости от времени года. Помимо моркови, лука и перца, в блюдо прекрасно подойдут нарезанные кубиками кабачки или баклажаны, которые придадут каше дополнительную сочность и сытность. Можно добавить и немного зелёного горошка или кукурузы для свежести и красивого цвета. Летом особенно хороша эта каша со свежими сезонными овощами, а зимой можно использовать замо-

роженную овощную смесь.

Кашу из булгура с овощами можно значительно обогатить, добавив к ней грибы, которые прекрасно сочетаются с этой крупой. Для этого свежие грибы нарежьте и обжарьте вместе с луком и морковью до золотистого цвета и испарения влаги. Грибы придадут каше глубокий, насыщенный вкус и сделают блюдо ещё более сытным и душистым, превратив его в полноценную трапезу.

Булгур прекрасно сочетается с различными восточными пряностями, которые подчёркивают его ореховый вкус и придают блюду интересные оттенки. Помимо паприки, можно добавить щепотку зиры, молотого кориандра, куркумы или немного сушёных трав — тимьяна, орегано или базилика. Эти пряности придадут каше тёплый, ароматный и слегка экзотический характер, не нарушая при этом её постной природы.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, кашу можно приготовить и без обжаривания овощей. В этом случае овощи припускают в небольшом количестве воды или закладывают сырыми вместе с булгуром во время варки. Каша получится более лёгкой и постной, но сохранит свою сытность и пользу благодаря самой крупе. Однако именно обжаренные на масле овощи придают блюду наиболее насыщенный и аппетитный вкус.

Для придания каше более яркого и свежего вкуса в готовое блюдо можно добавить немного лимонного сока. Кис-

линка лимона прекрасно оттеняет ореховый вкус булгура и сочность овощей, делая блюдо более живым и аппетитным. Этот приём особенно характерен для восточных вариантов блюд из булгура, которые издавна славятся своим богатым и многогранным вкусом.

Каша из булгура с овощами прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день несколько не теряет своего вкуса, а зачастую становится даже вкуснее, когда все ароматы как следует соединятся. При разогревании в кашу можно добавить немного горячей воды или растительного масла, чтобы она снова стала мягкой и сочной. Холодная каша из булгура с овощами также хороша и может послужить основой для лёгкого салата, если добавить к ней свежую зелень и немного лимонного сока.

Каша из булгура с овощами — это воплощение лёгкости, пользы и доброй простоты, которое прекрасно дополняет богатую палитру блюд постного стола. Из золотистой крупы и нескольких ярких овощей рождается удивительно вкусное, ароматное и нарядное блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего уюта. Готовя его, мы соединяем добрые кулинарные традиции разных краёв и народов, ведь хорошая, честная пища, приготовленная с любовью, объединяет людей и наполняет дом теплом. Рассыпчатая каша с золотистыми овощами напоминает о том, что здоровая и простая еда может быть по-настоящему вкусной и красивой. Пусть тарелка ароматной каши из булгура с ово-

щами наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая обычная еда, приготовленная с любовью, вниманием и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром и покоем. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Овсяная каша с яблоками и корицей

Овсяная каша с яблоками и корицей — нежное, тёплое и удивительно уютное блюдо, которое стало настоящим символом доброго, заботливого начала дня. Эта золотистая, ароматная каша, сдобренная сладкими яблоками и душистой корицей, согревает не только тело, но и душу, наполняя дом тёплым, манящим ароматом печёных фруктов и пряностей. Овёс издавна возделывался на русской земле и был привычным, любимым продуктом как на крестьянском столе, так и в монастырской трапезе. Простая, сытная и полезная овсяная каша давала силы для трудов и долгих молитв, согревала в ненастные дни и насыщала надолго. В постные дни такая каша становится настоящей находкой, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается нежной, сытной и по-настоящему вкусной.

Сочетание овсянки с яблоками и корицей кажется удивительно гармоничным и естественным, словно эти продукты созданы друг для друга. Мягкая, обволакивающая каша прекрасно оттеняется приятной кислинкой и нежной сладостью яблок, которые при варке становятся мягкими и тающими во рту. А щепотка душистой корицы наполняет блюдо тёплым, пряным ароматом, превращая обычную утреннюю кашу в настоящее лакомство, способное порадовать и взрос-

лых, и детей. Яблоки — щедрый дар русских садов, доступный в любое время года, — придают каше не только вкус, но и пользу, делая её ещё более питательной и витаминной.

Овсяная каша с яблоками и корицей хороша тем, что готовится довольно просто и быстро, не требуя ни сложных продуктов, ни особых кулинарных навыков. Это блюдо словно создано для доброго, неспешного завтрака, который дарит силы и хорошее настроение на весь день. Тёплая, нежная, ароматная каша согреет в холодное утро, насытит и подарит ощущение тихой радости, домашнего покоя и заботы о близких.

Время приготовления: около 30 минут

Количество порций: 3–4

Ингредиенты:

Хлопья овсяные — 1 стакан (около 100 г)

Вода — около 2,5 стаканов

Яблоки — 2 шт.

Сахар — 2 ст. л. (по вкусу)

Корица молотая — 0,5 ч. л. (по вкусу)

Соль — щепотка

Изюм — небольшая горсть (по желанию)

Масло растительное — 1 ст. л. (по желанию)

Мёд — для подачи (по желанию)

Орехи — для подачи (по желанию)

Инструкция по приготовлению:

Начните с подготовки яблок, которые придают каше неж-

ную сладость, приятную кислинку и удивительный аромат. Яблоки тщательно вымойте, разрежьте на четвертинки и удалите сердцевину с семенами. Кожуру можно срезать, если она грубая, или оставить, ведь именно в ней содержится много пользы и она помогает кусочкам сохранить форму. Нарежьте яблоки небольшими аккуратными кубиками или тонкими дольками. Для каши лучше всего подходят ароматные кисло-сладкие сорта яблок, которые при варке становятся мягкими, но не разваливаются полностью.

Если вы решили добавить изюм, который сделает кашу ещё более сладкой и нарядной, тщательно переберите его, удаляя веточки и мусор, затем хорошо промойте под проточной водой. Чтобы изюм стал мягким и сочным, его можно предварительно запарить, залив горячей водой на несколько минут, после чего воду слить. Подготовленный изюм отложите в сторону.

Перед приготовлением каши имеет смысл слегка подготовить сами яблоки, чтобы они отдали блюду больше вкуса и аромата. Для этого можно припустить нарезанные яблоки в небольшом сотейнике. Выложите кубики яблок в сотейник, добавьте ложку сахара и щепотку корицы, влейте пару ложек воды и потушите на малом огне пять-семь минут, время от времени помешивая. За это время яблоки слегка размягчатся, пустят ароматный сок и карамелизуются, приобретя особенно насыщенный вкус. Этот шаг не является обязательным, и яблоки можно добавлять в кашу и сырыми, од-

нако предварительное припускание делает блюдо особенно вкусным и душистым.

Теперь приступайте к приготовлению самой овсяной каши. В кастрюлю с толстым дном налейте воду и доведите её до кипения. Толстое дно очень важно для приготовления каши, ведь оно обеспечивает равномерный нагрев и не даёт каше пригореть. Когда вода закипит, добавьте в неё щепотку соли, которая, несмотря на сладкий характер блюда, подчеркнёт его вкус и сделает кашу более гармоничной.

Всыпьте овсяные хлопья в кипящую воду, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Аккуратно перемешайте, чтобы хлопья равномерно распределились в воде. Снова доведите содержимое кастрюли до лёгкого кипения на среднем огне.

Как только каша закипит, убавьте огонь до самого малого и варите овсяные хлопья при тихом кипении, постоянно или часто помешивая, чтобы каша не пригорела ко дну и не образовала комков. Время варки зависит от вида овсяных хлопьев: хлопья быстрого приготовления варятся всего три-пять минут, а хлопья из цельного овса требуют немного больше времени, около десяти-пятнадцати минут. Каша должна постепенно загустеть, а хлопья — стать мягкими и нежными. Если каша получается слишком густой, подлейте немного горячей воды до желаемой консистенции.

Когда каша почти готова и хлопья стали мягкими, добавьте в неё подготовленные яблоки — припущенные или сы-

рые, по вашему выбору. Если вы используете изюм, добавьте его вместе с яблоками. Всыпьте оставшийся сахар по вкусу и щепотку молотой корицы, которая придаст каше тот самый тёплый, пряный аромат. Аккуратно перемешайте, чтобы яблоки, изюм и пряности равномерно распределились по всей каше.

Продолжайте томить кашу с яблоками на самом малом огне ещё две-три минуты, чтобы все вкусы соединились воедино, а яблоки прогрелись и отдали каше свой аромат. Попробуйте кашу на вкус и при необходимости добавьте ещё немного сахара или корицы по своему усмотрению.

Когда каша будет готова, снимите кастрюлю с огня. По желанию добавьте в кашу ложку растительного масла, которое придаст блюду дополнительную нежность и приятный вкус. В постные дни, когда устав разрешает растительное масло, это сделает кашу более сытной и бархатистой. Хорошо перемешайте.

Не спешите сразу подавать кашу к столу. Дайте ей настояться под крышкой ещё несколько минут, чтобы она окончательно дошла, загустела и стала особенно нежной и ароматной. За это время овсяные хлопья как следует набухнут, а вкусы яблок и корицы полностью раскроются, наполнив кашу теплом и уютом.

Если вы используете мёд для подслащивания, помните, что добавлять его следует в уже немного остывшую кашу, а не в кипящую. При сильном нагревании мёд теряет значи-

тельную часть своих полезных свойств, поэтому дайте каше слегка остыть до приятно тёплого состояния, и только затем полейте её душистым мёдом по вкусу.

Подавайте овсяную кашу с яблоками и корицей тёплой, разложив по тарелкам или порционным пиалам. По желанию каждую порцию можно дополнительно полить небольшим количеством мёда, посыпать щепоткой корицы или украсить свежими дольками яблок. Для придания каше дополнительной сытности и приятного хруста посыпьте её измельчёнными орехами — грецкими, миндалём или фундуком. Такая каша станет прекрасным началом дня для всей семьи.

Полезные советы:

Для приготовления каши можно использовать разные виды овсяных хлопьев, и от этого будет зависеть её консистенция и время приготовления. Хлопья быстрого приготовления варятся очень быстро и дают нежную, мягкую кашу, тогда как хлопья из цельного овса требуют более длительной варки, но получаются более полезными и обладают приятной плотной текстурой. Выбирайте тот вид, который вам больше по душе, ориентируясь на указания на упаковке.

В скоромные дни, когда пост не соблюдается, овсяную кашу с яблоками и корицей традиционно готовят на молоке, отчего она получается особенно нежной, сливочной и сытной. В постном же варианте кашу готовят на воде, и она ничуть не уступает молочной по вкусу, ведь яблоки, корица и мёд придают ей достаточно сладости и аромата. При жела-

нии в постную кашу можно добавить немного растительного молока — овсяного, миндального или соевого, что сделает её более кремовой и нежной.

Степень сладости каши легко регулировать по своему вкусу. Если яблоки сами по себе сладкие, сахара может понадобиться совсем немного. Помимо сахара, для подслащивания каши прекрасно подходит мёд, который добавляют уже в готовое блюдо. Можно использовать и другие натуральные подсластители, например сироп из сухофруктов или кленовый сироп. А приятную естественную сладость каше придадут также банан, груша или сухофрукты.

Овсяную кашу с яблоками и корицей можно разнообразить, добавив различные фрукты, ягоды, сухофрукты и орехи. Помимо изюма, прекрасно подойдут нарезанная курага, чернослив, финики или свежие ягоды. Горсть измельчённых орехов или семечек добавит каше приятный хруст и сытность. А кусочки банана или груши сделают вкус ещё более нежным и интересным. Каждая такая добавка позволяет создать свой неповторимый вариант любимой каши.

Помимо корицы, кашу можно приправить и другими тёплыми пряностями, которые прекрасно сочетаются с яблоками. Щепотка ванили, мускатного ореха, кардамона или молотого имбиря наполнит блюдо ещё более глубоким, уютным ароматом, особенно приятным в холодную пору. Эти пряности придадут каше праздничный, нарядный характер, напоминающий вкус яблочного пирога.

Если вы хотите получить особенно нежную, кремовую кашу, овсяные хлопья можно перед варкой ненадолго замочить в воде, а в процессе приготовления варить их подольше, постоянно помешивая. А чтобы каша получилась более фактурной, с целыми кусочками яблок, добавляйте фрукты ближе к концу варки и не разваривайте их слишком сильно. Каждый вариант по-своему хорош, и вы можете выбрать тот, что придётся вам по душе.

Овсяная каша с яблоками и корицей лучше всего подаётся свежей, сразу после приготовления, пока она тёплая и ароматная. При хранении в холодильнике каша заметно густеет, ведь овсяные хлопья продолжают впитывать жидкость, поэтому при разогревании в неё следует добавить немного горячей воды или растительного молока и хорошо прогреть, постоянно помешивая. Разогретая каша снова становится мягкой, нежной и вкусной, как будто только что приготовленной.

Овсяная каша с яблоками и корицей — это воплощение домашнего тепла, заботы и доброй простоты. Из скромных овсяных хлопьев, душистых яблок и щепотки ароматной корицы рождается нежное, сладкое и удивительно вкусное блюдо, которое согревает не только тело, но и душу своим тёплым ароматом и мягким вкусом. Готовя его, мы дарим себе и своим близким доброе, заботливое начало дня, наполненное теплом и любовью. Эта каша напоминает о неспешных семейных завтраках, об уютной домашней жизни, в ко-

торой каждая трапеза была временем благодарения и заботы о ближних. Пусть тарелка нежной овсяной каши с яблоками и корицей наполнит ваше утро теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомним вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая обычная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром, покоем и светлой радостью. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Ячневая каша с луком

Ячневая каша с луком — простое, сытное и удивительно душевное блюдо русской деревенской и монастырской кухни. Ячневая крупа, получаемая из дроблёного ячменя, издавна была привычной и любимой пищей на нашей земле. В отличие от перловки, которая представляет собой цельные отшлифованные зёрна ячменя, ячневая крупа дробится на мелкие частицы, а потому варится быстрее и получается более нежной, мягкой и вязкой. Эту скромную крупу ценили за её доступность, питательность и способность надолго насыщать, давая силы для тяжёлых трудов и долгих молитв. В постные дни ячневая каша становилась настоящим спасением, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом получается сытной и по-настоящему вкусной.

Ячмень — один из древнейших злаков, возделываемых человеком, и на Руси он был известен с незапамятных времён. Ячневая каша была обыденной пищей в крестьянских домах, её готовили часто и охотно, ведь она проста в приготовлении и не требует ни дорогих продуктов, ни особых кулинарных навыков. А обжаренный до золотистого цвета лук превращает эту скромную кашу в настоящее лакомство, придавая ей приятный аромат, мягкую сладость и аппетитный вид. Именно лук является главным украшением этого блюда,

наполняя простую крупу теплом, душистостью и насыщенным вкусом, ради которого ячневую кашу с луком любили во все времена.

Ячневая каша с луком хороша тем, что готовится довольно просто и быстро, а её нежный, мягкий вкус неизменно радует всю семью. Это блюдо одинаково уместно и как самостоятельное сытное кушанье, и как замечательный гарнир к овощным или рыбным блюдам в те дни, когда устав разрешает рыбу. Тёплая, нежная, душистая каша согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта и покоя.

Время приготовления: около 40 минут

Количество порций: 4–5

Ингредиенты:

Крупа ячневая — 1,5 стакана (около 250 г)

Лук репчатый — 3 шт.

Масло растительное — 4–5 ст. л.

Лист лавровый — 1 шт.

Перец чёрный молотый — по вкусу

Соль — по вкусу

Зелень свежая (петрушка, укроп) — для подачи

Вода — около 3,5 стаканов

Инструкция по приготовлению:

Начните с подготовки ячневой крупы, ведь от правильной обработки во многом зависит вкус и нежность готовой каши. Тщательно переберите крупу, удаляя возможный мусор, за-

тем хорошо промойте её в нескольких водах, перетирая зёрна руками, пока вода не станет почти прозрачной. Промывание удаляет лишний мучнистый налёт, благодаря чему каша получается более чистой по вкусу и не такой клейкой. Промытую крупу откиньте на сито, чтобы стекла лишняя вода.

Для того чтобы ячневая каша приобрела особенно приятный, насыщенный вкус и аромат, крупу рекомендуется предварительно слегка прокалить на сухой сковороде. Для этого выложите промытую и слегка обсушенную крупу на разогретую сухую сковороду без масла и прогревайте её на среднем огне, время от времени помешивая, в течение трёх-четырёх минут, пока крупа не подсохнет и не начнёт источать лёгкий ореховый аромат. Этот старинный приём делает кашу особенно вкусной и помогает крупинкам оставаться более рассыпчатыми. Прокаленную крупу отложите в сторону.

Теперь займитесь луком, который является главным украшением этого блюда. Очистите весь лук и нарежьте его мелкими кубиками. Лука в этом блюде должно быть много, ведь именно он придаёт каше вкус, аромат и душевность. Чем больше будет золотистого обжаренного лука, тем вкуснее и насыщеннее получится готовая каша.

На большой сковороде разогрейте растительное масло и выложите нарезанный лук. Обжаривайте его на среднем огне, время от времени помешивая, до прозрачности, мягкости и красивого золотистого оттенка. На это уйдёт около семи-десяти минут. Очень важно не спешить и обжарить лук

как следует, чтобы он стал мягким, сладким и ароматным, но при этом не подгорел, иначе он придаст блюду неприятную горечь. Часть этого золотистого обжаренного лука можно отложить в сторону, чтобы позже украсить им готовую кашу.

Теперь приступайте к приготовлению самой каши. В кастрюлю с толстым дном переложите прокаленную ячневую крупу и большую часть обжаренного лука вместе с маслом, в котором он готовился. Хорошо перемешайте, чтобы крупа равномерно соединилась с луком и пропиталась ароматным маслом. Толстое дно кастрюли очень важно, ведь оно обеспечивает равномерный нагрев и не даёт каше пригореть.

Залейте крупу с луком горячей водой в пропорции примерно один к двум, то есть на полтора стакана крупы возьмите около трёх с половиной стаканов воды. Ячневая крупа хорошо разваривается и впитывает много жидкости, поэтому воды нужно достаточно. Добавьте лавровый лист, щепотку молотого чёрного перца и посолите по вкусу. Аккуратно перемешайте.

Доведите содержимое кастрюли до кипения на среднем огне. Как только каша закипит, убавьте огонь до самого малого, накройте кастрюлю крышкой и варите кашу на тихом огне около двадцати-двадцати пяти минут, время от времени аккуратно помешивая, чтобы каша не пригорела ко дну. Ячневая каша имеет склонность пристать к дну посуды, поэтому следите за ней внимательно, особенно ближе к концу варки. Если каша становится слишком густой, а крупа ещё

не разварились, подлейте немного горячей воды.

Варите кашу до тех пор, пока крупа полностью не разварится, не станет совершенно мягкой и не впитает всю жидкость. Готовая каша должна получиться нежной, мягкой и достаточно густой. Попробуйте кашу на вкус и убедитесь, что крупа полностью готова, а при необходимости досолите.

Когда каша будет готова, снимите кастрюлю с огня, но не спешите сразу подавать её к столу. Дайте каше как следует упреть и настояться под крышкой ещё пятнадцать-двадцать минут. Этот этап томления очень важен: за это время каша окончательно дойдёт, станет особенно нежной, мягкой и ароматной, а вкус лука полностью раскроется и пропитает всю крупу. По старинной традиции кашу для упаривания укутывали в тёплое одеяло или ставили в остывающую печь, и вы можете укутать кастрюлю полотенцем, чтобы каша дольше сохраняла тепло и лучше распарилась.

Перед подачей удалите из каши лавровый лист, чтобы он не горчил. Аккуратно перемешайте кашу, чтобы она стала однородной. Если вы откладывали часть обжаренного лука, выложите его сверху на кашу для украшения и усиления вкуса.

Подавайте ячневую кашу с луком горячей, разложив по тарелкам и щедро посыпав свежей рубленой зеленью — петрушкой и укропом. Это сытное и душевное блюдо прекрасно как само по себе, так и в качестве гарнира к овощным или рыбным блюдам. К каше прекрасно подойдёт свежий или

квашеный овощной салат и ломоть свежего ржаного хлеба.

Полезные советы:

Степень густоты ячневой каши легко регулировать количеством воды. Если вы любите более рассыпчатую кашу, берите чуть меньше воды и не переваривайте крупу. Если же вам по душе нежная, вязкая каша-размазня, добавьте немного больше воды и проварите кашу подольше. Каждый вариант по-своему хорош, и вы можете выбрать тот, что придётся вам по душе.

Ячневую кашу с луком можно значительно обогатить, добавив к ней обжаренную морковь. Для этого натрите морковь на крупной тёрке и обжарьте её вместе с луком до мягкости. Морковь придаст каше приятную сладость, красивый золотистый цвет и сделает блюдо ещё более нарядным и вкусным. Такая каша с луком и морковью получается особенно сытной и аппетитной.

Прекрасно сочетается ячневая каша и с грибами, которые придают ей более глубокий и насыщенный вкус. Для этого свежие или предварительно замоченные сушёные грибы нарежьте и обжарьте вместе с луком до золотистого цвета и испарения влаги. Грибы превратят простую кашу в настоящее лакомство, наполнив её душистым лесным ароматом и сделав блюдо более питательным.

В строгие постные дни, когда церковный устав не разрешает растительного масла, кашу можно приготовить и без обжаривания лука. В этом случае лук закладывают в кашу

сырым, мелко нарезав его и добавив к крупе во время варки, либо припускают в небольшом количестве воды. Каша получится более лёгкой и постной, но сохранит свою сытность благодаря самой крупе.

Эту кашу можно готовить не только на плите, но и в духовке, где она приобретает особый, томлёный вкус, напоминающий кашу из русской печи. Для этого подготовленную крупу с обжаренным луком сложите в керамический горшочек или жаропрочную форму, залейте горячей водой, накройте крышкой и томите в разогретой духовке около часа на небольшом огне. Такая каша получается особенно нежной, ароматной и распаренной.

Ячневая каша с луком прекрасно хранится в холодильнике и на следующий день нисколько не теряет своего вкуса. При хранении каша заметно густеет, ведь крупа продолжает впитывать жидкость, поэтому при разогревании в неё следует добавить немного горячей воды или растительного масла и хорошо прогреть, постоянно помешивая. Разогретая каша снова становится мягкой, нежной и ароматной, как будто только что приготовленной.

Ячневая каша с луком — это воплощение простоты, сытности и душевного тепла русской деревенской кухни. Из скромной ячневой крупы и обыкновенного лука рождается удивительно вкусное, сытное и согревающее блюдо, способное насытить всю семью и подарить ощущение домашнего уюта. Готовя его, мы прикасаемся к доброй традиции на-

ших предков, которые умели ценить простые дары земли и находить истинную радость в честной, незатейливой пище. Нежная каша с золотистым душистым луком напоминает о неспешной домашней жизни, в которой каждая трапеза была временем благодарения и заботы о близких. Пусть тарелка ароматной ячневой каши с луком наполнит ваш дом теплом и уютом, соберёт за столом родных и близких и подарит минуты тихой радости и благодарности. Это блюдо напомнит вам о том, что счастье часто кроется в простых вещах, а самая скромная еда, приготовленная с любовью и заботой, способна согреть и тело, и душу, наполняя сердце миром и покоем. Приятного аппетита и душевного мира за вашим столом.

Кутья поминальная из пшеницы

Кутья — это древнее обрядовое блюдо, которое занимает особое, глубоко почитаемое место в православной традиции и народной культуре. Эту сладкую кашу из цельных зёрен пшеницы, сдобренную мёдом и орехами, испокон веков готовили в особые, памятные дни церковного года, прежде всего в дни поминаения усопших. Каждый из продуктов, входящих в состав кутьи, исполнен глубокого духовного смысла. Цельные зёрна пшеницы символизируют воскресение и вечную жизнь, ведь зерно, опущенное в землю, умирает, чтобы прорасти новым колосом и дать обильный плод. Сладкий мёд знаменует собой райскую сладость и блаженство вечной жизни, уготованное праведникам. А орехи и сухофрукты олицетворяют изобилие, достаток и Божию щедрость. Так это простое по составу блюдо превращается в осмысленное, наполненное молитвой и памятью кушанье.

Кутью принято освящать в храме, а затем вкушать всей семьёй в благоговейной тишине, помяная дорогих сердцу усопших и вознося о них молитвы. С её вкушения по обычаю начинается поминальная трапеза. Готовить кутью следует неспешно, с добрыми и светлыми мыслями, ведь это не просто еда, а особое поминальное приношение, в которое вкладывается вся любовь и память о тех, кого уже нет с нами. Цельные зёрна пшеницы варятся довольно долго, постепен-

но становясь мягкими и нежными, и в этой неторопливости есть особая молитвенная сосредоточенность, присущая всякому доброму обрядовому деланию.

Время приготовления: около двух с половиной часов (без учёта замачивания пшеницы)

Количество порций: 6–8

Ингредиенты:

Пшеница цельная (зёрна) — 1,5 стакана (около 300 г)

Мёд — 4–5 ст. л. (по вкусу)

Изюм — 100 г

Орехи грецкие — 100 г

Мак пищевой — 3 ст. л. (по желанию)

Курага — 100 г (по желанию)

Сахар — 1–2 ст. л. (по желанию)

Соль — щепотка

Вода — около 1,5 л

Инструкция по приготовлению:

Начните подготовку заблаговременно, так как цельные зёрна пшеницы требуют обязательного предварительного замачивания. Тщательно переберите пшеницу, удаляя возможный мусор и повреждённые зёрна, затем хорошо промойте её в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. Залейте промытую пшеницу холодной водой в большом количестве и оставьте замачиваться на несколько часов, а лучше на всю ночь. Замачивание необходимо для того, чтобы зёрна напитались влагой, размягчились и сварились зна-

чительно быстрее, став нежными и мягкими.

После замачивания слейте воду и ещё раз промойте пшеницу под проточной водой. Переложите зёрна в кастрюлю с толстым дном, залейте свежей холодной водой в пропорции примерно один к трём, то есть на полтора стакана пшеницы возьмите около четырёх с половиной стаканов воды. Поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. Как только вода закипит, снимите образующуюся пену, добавьте небольшую щепотку соли, убавьте огонь до малого и накройте кастрюлю крышкой.

Варите пшеницу на тихом огне до полной мягкости, примерно полтора-два часа, время от времени помешивая и при необходимости подливая немного горячей воды, если она впитывается слишком быстро, а зёрна ещё не готовы. Готовая пшеница должна стать совершенно мягкой, развариться и слегка раскрыться, но при этом сохранить свою форму и не превратиться в кашу-размазню. Именно правильно сваренные, целые и мягкие зёрна являются основой настоящей кутьи. Когда пшеница сварится, откиньте её на сито, чтобы стекла лишняя жидкость, и дайте немного остыть.

Пока варится пшеница, подготовьте остальные составляющие кутьи. Изюм тщательно переберите, удаляя веточки и мусор, затем хорошо промойте под проточной водой. Если вы решили использовать курагу, её также переберите и промойте. Сложите изюм и курагу в миску, залейте горячей кипячёной водой или крутым кипятком и оставьте на пятна-

дцать-двадцать минут, чтобы сухофрукты распарились, стали мягкими и сочными. После этого слейте воду, а распаренную курагу нарежьте небольшими кусочками. Подготовленные сухофрукты отложите в сторону.

Займитесь орехами. Грецкие орехи переберите, удаляя возможные перегородки и скорлупу. Для того чтобы раскрыть их вкус и аромат, орехи можно слегка подсушить на сухой сковороде в течение нескольких минут на среднем огне, время от времени помешивая, однако следите, чтобы они не подгорели. Подсушенные орехи остудите и измельчите ножом на некрупные кусочки. Не стоит измельчать орехи слишком мелко, ведь приятные кусочки придают кутье особую текстуру.

Если вы решили добавить в кутью мак, что является давней и доброй традицией, его необходимо предварительно подготовить. Промойте мак, затем залейте его кипятком и оставьте запариваться на двадцать-тридцать минут, чтобы зёрнышки размягчились. После этого слейте воду через мелкое сито. Распаренный мак для большей нежности и выделения сока желательно растереть в ступке деревянным пестиком или измельчить, пока он не побелеет и не станет выделять маковое молочко. Подготовленный мак отложите в сторону.

Теперь приступайте к приготовлению медовой заправки, которая объединит все составляющие кутьи воедино. В отдельной небольшой миске разведите мёд в небольшом коли-

честве тёплой кипячёной воды, примерно в половине стакана, тщательно размешивая до полного растворения. Очень важно, чтобы вода была именно тёплой, а не горячей, ведь при сильном нагревании мёд теряет значительную часть своих полезных свойств. Если вы любите более сладкую кутю, в медовую заправку можно добавить ложку-другую сахара и хорошо размешать.

В большую миску переложите остывшую отварную пшеницу. Добавьте к ней подготовленный распаренный изюм, нарезанную курагу, измельчённые грецкие орехи и подготовленный мак. Аккуратно перемешайте все составляющие, чтобы они равномерно распределились между зёрнами пшеницы.

Полейте кутю медовой заправкой и снова бережно перемешайте, чтобы мёд равномерно пропитал все зёрна, орехи и сухофрукты, соединив их в единое гармоничное блюдо. Кутя не должна быть сухой, но и не должна плавать в жидкости. Если она получилась суховатой, добавьте ещё немного тёплой медовой воды до желаемой консистенции. Попробуйте кутю на вкус и при необходимости добавьте ещё немного мёда или сахара.

Дайте готовой куте немного настояться, чтобы все вкусы и ароматы соединились воедино, а зёрна пшеницы как следует пропитались сладкой медовой заправкой. За это короткое время кутя станет ещё более ароматной и вкусной, а её вкус — гармоничным и насыщенным.

Подавайте кутью, выложив её горкой в красивую глубокую тарелку или специальную обрядовую посуду. Поверхность кутьи по традиции можно украсить, выложив узор из целых половинок грецких орехов, изюма или кусочков кураги. Подают кутью охлаждённой или комнатной температуры. По обычаю поминальную трапезу начинают именно с кутьи, вкушая её с молитвой и светлой памятью об усопших.

Полезные советы:

Для приготовления кутьи лучше всего использовать специально подготовленную, обрушенную пшеницу, с которой удалена жёсткая внешняя оболочка. Такая пшеница варится быстрее и получается более нежной. Если же у вас обычные цельные зёрна, время замачивания и варки следует увеличить. Готовность зёрен очень важна: они должны быть мягкими и нежными, ведь жёсткая, недоваренная пшеница испортит всё блюдо.

Мёд для кутьи следует выбирать натуральный и ароматный, ведь именно он придаёт блюду его особый вкус и духовный смысл. Помните главное правило: мёд всегда добавляют в остывшую или чуть тёплую пшеницу, а не в горячую, чтобы сохранить его пользу и приятный вкус. Если у вас нет мёда, кутью можно подсластить сахаром или сахарным сиропом, однако именно мёд является традиционным и наиболее правильным подсластителем для этого обрядового блюда.

Набор добавок для кутьи можно разнообразить по своему вкусу и достатку. Помимо изюма, кураги и грецких оре-

хов, в кутю прекрасно добавляют чернослив, инжир, финики, миндаль или фундук. Чем богаче и разнообразнее набор сухофруктов и орехов, тем более праздничной и щедрой получается кутья, что соответствует её символическому значению изобилия и Божией щедрости.

Помимо поминальной кутьи, существует и рождественская кутья, или сочиво, которую готовят в Рождественский сочельник. По составу она очень близка к поминальной, однако нередко бывает более богатой и нарядной. Готовится она по тому же принципу, и вы можете использовать этот рецепт и для светлого рождественского стола, вложив в приготовление радость ожидания великого праздника.

Кутья поминальная из пшеницы — это не просто блюдо, а часть нашей духовной культуры, живая нить, связывающая нас с предками и с памятью о дорогих усопших. В каждом её зёрнышке заключён глубокий смысл воскресения и вечной жизни, а сладость мёда напоминает о райском блаженстве. Готовя кутю своими руками с молитвой и любовью, мы исполняем добрую традицию наших предков, выражаем свою память и любовь к тем, кто ушёл от нас в жизнь вечную. Пусть это благоговейное блюдо соберёт за поминальной трапезой родных и близких, объединит их в общей молитве и светлой памяти. Вкушайте кутю с миром в сердце, поминая усопших и вознося о них свои молитвы. Вечная память усопшим и душевного мира за вашим столом.

Кукурузная каша (мамалыга) постная

Кукурузная каша, известная во многих краях под звучным названием мамалыга, — это сытное, золотистое и удивительно самобытное блюдо, которое испокон веков любили в южных областях нашей страны. Эта плотная, нежная каша из кукурузной крупы пришла к нам из тёплых краёв, где кукуруза издавна была одним из главных продуктов на столе. Со временем мамалыга прочно вошла и в постную кухню, ведь она полностью соответствует требованиям церковного устава, не содержит ни единого скоромного продукта, но при этом прекрасно насыщает, согревает и радует своим солнечным цветом и приятным вкусом. В постные дни такая каша становится настоящей находкой, способной заменить и хлеб, и второе блюдо, даря силы для трудов и долгих молитв.

Кукурузная крупа, из которой готовят мамалыгу, богата полезными веществами и придаёт человеку бодрость и силу. Эта золотистая каша обладает нежным, чуть сладковатым вкусом и удивительной плотностью, благодаря которой остывшую мамалыгу можно нарезать ножом, словно хлеб или пирог. Именно эта особенность отличает мамалыгу от привычных каш и делает её столь любимой среди ценителей южной кухни. Готовится она из самых простых и доступных продуктов, однако требует от хозяйки внимания и терпения, ведь кукурузную кашу необходимо постоянно помешивать,

чтобы она получилась нежной, однородной и не пригорела ко дну.

Мамалыга хороша тем, что одинаково уместна и как самостоятельное сытное блюдо, и как замечательный гарнир к овощным или грибным кушаньям, а в те дни, когда устав разрешает рыбу, — и к рыбным блюдам. Тёплая, золотистая, нежная каша согреет в холодную пору, насытит после трудового дня и подарит ощущение домашнего уюта, тепла и связи с доброй южной традицией.

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.