

УДК 641.55
ББК 36.997
М75

Серийное оформление *Г. Булгаковой*

Молоховец, Елена Ивановна.

М75 Постный стол. Салаты. Супы. Рыба. Соусы. Сладкие блюда / Е. Молоховец. — Москва : Эксмо, 2019. — 48 с. : ил. — (Елена Молоховец. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-04-098968-3

Время Поста — одно из самых хороших времен года. В нем мы можем себе позволить сдерживать наши бесконечные желания и страсти. Особенно в еде. Елена Молоховец предлагает рецепты постных блюд, которые разнообразны и вкусны, но в то же время просты и полезны. В книге собраны салаты и закуски, супы, блюда из рыбы, соусы и десерты.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-098968-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

САЛАТЫ, БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕКЛЫ

- Сварить штук 12 картофелин, испечь 3 свеклы, нарезать все это ломтиками, положить 100 г белой отварной фасоли, соль, немного перца, влить 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст. ложки уксуса, добавить нарубленную зелень, перемешать.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ

- Сварить в соленой воде картофель, очистить, остудить, нарезать ломтиками, смешать с 1½ ст. ложки оливкового или другого растительного масла, 3 ст. ложками уксуса, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки перца, зеленым луком.



САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

- Взять разные овощи: цветную капусту, морковь, репу, горох и огурцы, всего 1,2 кг. Цветную капусту очистить от листьев и замочить в воде на 2 часа. Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Горох вылущить. Все это опустить в подсоленный кипяток, взяв на 6 стаканов воды 2 полные чайные ложки соли, прокипятить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать обсохнуть, переложить в банку. Между тем вскипятить $2\frac{1}{4}$ стакана уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана сахара $\frac{1}{3}$ ч. ложки соли, 25 шт. гвоздики, несколько кусочков корицы, 25 горошин душистого перца, 3 лавровых листа, процедить, остудить, налить на огурцы. Дать простоять по крайней мере несколько часов; вообще, чем дольше, тем лучше.

КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ГРИБАМИ

- Отделить от кочана все листья, положить в чашку, обдать кипятком, дать постоять. Когда листья сделаются мягкими, откинуть их осторожно на дуршлаг, затем брать каждый лист отдельно, накладывать на него фарш, свернуть, перевязать ниткой, поджарить в $\frac{1}{2}$ стакана горчичного масла, посыпать 3–4 толчеными сухарями, подавать. Фарш приготовить следующим образом. стакан риса отварить в воде, смешать с 200 г сушеных сваренных, мелко нарубленных грибов, поджаренных с луковицей, посолить. В скоромный день вместо грибов положить мелко нарубленной говядины, поджаренной с луком и грибами. Нафаршированную капусту поджарить слегка на сковороде, затем облить сверху стаканом сметаны, запечь в духовке.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА С ГРИБНЫМ СОУСОМ

- 1-2 кочана капусты очистить, вскипятить 2 раза, откинуть на решето, дать стечь воде и начинить ее фаршем.
- Фарш: из 200 г гречневой крупы сварить крутую гречневую кашу, положить в нее $\frac{1}{2}$ стакана орехового или макового масла, немного соли и мелко нашинкованные грибы. Нафаршировать этой кашей листья капусты, перевязать нитками, положить на сковороду, смазанную маслом, смазать капусту маслом, посыпать сухарями и поджарить ее. Подавая, полить соусом: 6 белых сушеных грибов сварить с солью, луковицей и 2-3 горошинами черного перца. Поджарить 2 ст. ложки масла с мелко нарубленной луковицей и 1 ст. ложкой муки, развести $\frac{2}{4}$ стакана грибного бульона, хорошенько прокипятить, положить нашинкованные грибы, вскипятить и полить капусту.

