Департамент образования город Москва

ГАОУ СПО Технологический колледж №28.

Сборник рецептур блюд

старинной русской кухни.

Составитель:

мастер производственного обучения

Сухорукова Ю.В.

Москва 2014г.

 **Масленица.**

**Закваска**

**Приготовление закваски.** В 2-литровую банку налейте 150 мл тёплой воды и добавьте столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Банку накройте салфеткой и поставьте в тёплое место на сутки. Через сутки долейте в банку 150 г тёплой воды с 1 ч.л. мёда, хорошо размешайте и досыпьте муки до консистенции густой сметаны. Накройте салфеткой и поставьте в тёплое место на 12 часов. Затем снова добавьте 150 мл тёплой воды, перемешайте и подмешайте муку до густоты сметаны. Банку поставьте в тёплое место на 12 часов. По истечении этого времени закваска готова. Её можно готовить на ржаной или пшеничной муке, однако пшеничная закваска живёт гораздо меньше ржаной. После того, как вы используете закваску для приготовления теста, оставьте в банке примерно 5-6 ст.л. закваски, долейте 150 мл теплой воды и размешайте с мукой до густоты сметаны. Храните в прохладном месте, если не планируете использовать закваску на следующий день.

**Блины ажурные на закваске**

**Понадобится:** 1 ст.л. закваски, 2 яйца, 30 грамм мёда, 20 грамм. соли, 400 грамм муки, 100 мл ряженки, 100 мл молока, 200 мл воды.

**Приготовление:** Закваску, муку, мёд и соль замесите вместе с ряженкой и 150 мл воды, перемешайте и оставьте на 1 час в тёплом месте. Затем добавьте 50 мл кипятка, хорошо размешайте, вбейте яйца и влейте молоко. Оставьте ещё на 1 час. Когда на поверхности появятся пузырьки, можно начинать печь блины.

**Ватрушка «Царская»**

**Понадобится:** 500 г нежирного творога, 5 яиц, 100 грамм сахара, 200 г сливочного масла, 300 грамм муки, соль, - по вкусу.

**Приготовление:** Разотрите яичные желтки с сахаром добела, белки взбейте со щепоткой соли до устойчивой пены. Творог протрите через сито для более тонкой структуры. Соедините желтки с творогом, перемешайте, введите белки и взбейте миксером до пышной массы. Замороженное сливочное масло натрите на крупной тёрке, смешайте с мукой и разотрите до получения крупки. Половину мучной смеси насыпьте на дно формы, выложите творог и засыпьте оставшейся крошкой. Поставьте в разогретую до 180°С духовку и запеките до готовности.

**Драчёна**

**Понадобится:** 300 грамм муки, 10 желтков, 5 белков, 200 грамм жирных сливок, 20 грамм сливочного масла, 15 грамм соли, 60 грамм сахарной пудры.

**Приготовление:** Разотрите желтки с сахарной пудрой добела, постепенно влейте в смесь сливки и перемешайте до образования однородной массы. Постепенно всыпьте муку и замесите тесто. Посолите и хорошо взбейте. Отдельно взбейте белки со щепоткой соли до плотной пены. Аккуратно добавьте в тесто, перемешивая сверху вниз. Вылейте в смазанную маслом форму или глубокую сковороду и поставьте в горячую духовку на 15-20 минут.

**Каймак**

**Понадобится:** 600 грамм сливок, 200 грамм сахара, ¼ пакетика ванильного сахара (натурального), 1 лимон.

**Приготовление:** 400 грамм сливок соедините с сахаром и ванильным сахаром и сварите на слабом огне до готовности. Готовность каймака определяется так: капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны. При варке каймака следите, чтобы он не пригорел. Готовый каймак быстро остудите (поставьте посудину в холодную воду), затем взбейте лопаточкой, добавляя по капле сок из лимона. Когда каймак станет густым и белым, введите в него оставшиеся сливки. Массу хорошо вымешайте и поставьте в холодильник. Каймак - отличный десерт, который можно подать отдельно или прослоить вафли или торт.

**Варенец**

**Понадобится:** 1 л молока, 250 мл сливок, 100 грамм сметаны, 1 желток, 20 грамм сахара.

**Приготовление:** Молоко и сливки смешайте в кастрюле и поставьте в духовку. Как только на поверхности появятся пенки, опускайте их ложкой на дно и взбалтывайте. Одну пенку отложите на тарелку. Продолжайте уваривать молоко до уменьшения на одну треть. Уваренное молоко выньте их духовки и остудите до 40°С. Добавьте сметану, смешанную с желтком и сахаром, взбейте венчиком, разлейте по чашкам и положите сверху по кусочку пенки. Поставьте в тёплое место (30-40°С) до тех пор, пока варенец не скиснет. Затем поставьте в холодильник. Варенец подайте с сахаром, корицей и сухариками.

 **Рождество.**

**Рождественская кутья (сыть, сочево)**

200 грамм пшенной или перловой крупы, 1 литр воды, 100 грамм изюма, 100 грамм меда, 100 грамм мармелада, 50 грамм очищенных орехов.

 Крупу тщательно промыть и отварить до мягкости, добавив в середине варки тщательно промытый изюм. Затем откинуть на решето, обдать холодной водой, дать воде стечь и выложить на блюдо. Мёд растворить с небольшим количеством воды, смешать с кутьёй и толчёным грецким орехом. Украсить мармеладом, часть которого можно смешать с кутьей.

**Рецепт кутьи новогодней**

Ингредиенты: 500 г риса; 200 грамм изюма; 50 грамм миндаля; 0,5 корицы; 50 грамм сахара; 50 грамм сахарной пудры.

Рис перебрать, промыть, залить холодной водой довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной водой. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить. Ошпаренный кипятком сладкий миндаль растереть, добавить сахарный песок, размешав, развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм, корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку, сверху обровнять и посыпать по вкусу сахарной пудрой. Отдельно подать нежирное молоко, фруктовый кисель.

**Рецепт кутьи из пшеницы**

Ингредиенты: 500 г пшеницы, 130 грамм меда, 100 грамм ядер грецких орехов, 200 грамм изюма, 100 грамм мака, 100 грамм стакана сахарной пудры. Пшеницу отварить до готовности и дать остыть. В остывшую пшеницу добавить мед, грецкие орехи, изюм, истолченный и сваренный в подслащенной воде мак. Все перемешать, сложить в форму и сверху присыпать сахарной пудрой.

**Рецепт кутьи рисовой**

Ингредиенты: 200 грамм риса, 100 г изюма без косточек, 100 г меда.

 Стакан риса залить полутора стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой, варить три минуты на сильном огне, шесть минут — на среднем, три — на слабом, затем еще двенадцать минут не открывать крышку кастрюли, давая рису настояться на пару. Отдельно сварить изюм, соединить с рисом, подсластить медом, предварительно разведенным в небольшом количестве кипяченой воды.

**Рецепт кутьи богатой**

Ингредиенты: 200 г очищенной пшеницы, 150 г мака, 50 г очищенных орехов, 50 г изюма, 2 грамма ванильный сахар,50 грамм меда и 50 грамм сахара по вкусу.

Пшеницу перебрать, промыть, залить водой и варить до готовности. Мак заварить кипятком и держать на огне до тех пор, пока не будет легко растираться пальцами. Отцедить мак на сите, пропустить через мясорубку, перемешать с пшеницей, добавить измельченные орехи, изюм, мёд и сахар по вкусу, ванильный сахар. Переложить в блюдо. Подавать охлажденной.

 **Колядки**

Колядки: колядки или калитки — это маленькие выпеченные изделия из ржаного пресного теста с различными начинками, наливками, намазками или припеками. Тесто может быть из ржаной муки, а может и из смеси пшеничной и ржаной.

 Ингредиенты: 200 грамм муки, 200 грамм жидкости (вода, молоко, простокваша, сметана).

 Тесто  оставить на 20-30 минут. Потом раскатать в жгут, нарезать на равные кусочки, закатать шарики, раскатать тонкие лепешки. И тут можно фантазировать — сделать колядки круглые, овальные, треугольные. Затем положить начинку и защипать или загнуть края и выпекать.

**Гусь с яблоками.**

Гусь 1,5 кг; соль 100 грамм; чеснок 50 грамм. Яблоко 100 грамм; Апельсин 100 грамм; зелень 50 грамм.

Начинка: Яблоко 200 грамм; орехи 50 грамм; чернослив 50 грамм; абрикос 50 грамм; апельсин

Тушку гуся тщательно вымыть и обсушить. Внутри и снаружи посолить и поперчить, внутри натереть чесноком. Приготовить начинку: очищенное и порезанное на кусочки яблоко смешать с орехами, черносливом, абрикосами, очищенными и разрезанными кусочками апельсина. Начинку положить внутрь тушки и зашить отверстие ниткой или заколоть деревянными палочками, чтобы кожа не расходилась, и сок фруктов не вытекал. Тушку обмазать со всех сторон растительным маслом, чтобы кожа была румяной и хрустящей, и положить на глубокий противень или утятницу. Рядом Рождественский стол положить целые или разрезанные яблоки в кожуре, очищенную и разрезанную на четыре части луковицу. Закрыть крышкой утятницу (или противень плотно фольгой) и поставить примерно на три часа на средний огонь в духовку. Снять крышку, вылить оставшийся жир, полить утку соком апельсина и подрумянить в духовке без крышки последние 15-20 минут. Подавать на большом блюде, посыпав зеленью, обложив тушившимися яблоками и кружочками свежего апельсина.

 **Утка с имбирём**

Утка 1,5 кг; имбирь 250 грамм; чеснок 50 грамм; лук репчатый 300 грамм; Морковь 150 грамм; стебель сельдерея 50 грамм; зелень петрушки 30 грамм, мята 30 грамм, базилик 30 грамм; Вино красное сухое100 мл; сухой шалфей 10 грамм; соль 100 грамм; перец 20 грамм. Оливковое масло 100 грамм.

Натереть разделанную утку снаружи и изнутри солью и перцем. 100 грамм имбиря натереть на мелкой терке. Растереть в ступке горсть сухого шалфея, 2 зубчика чеснока и натертый имбирь. 200 грамм лука нарезанного полукольцами, перемешать с шалфеем и имбирем. Начинить утку получившейся массой и запекать в течение часа в разогретой до 180 градусов С духовке. Через 30 минут перевернуть утку и слить накопившийся в противне жир. Сварить бульон из 100 грамм лука, 150грамм моркови, стебля сельдерея, 2 зубчиков чеснока и пучка петрушки. Посолить бульон, довести до кипения. Через 1 ч снова перевернуть утку, слить жир и запекать еще 1,5-2 ч, понизив температуру духовки до 150 градусов С. В большую сковороду влить бульон. Вынуть из утки начинку, положить начинку в бульон. Добавить 100 мл вина и проварить 7-10 мин. Процедить соус через сито. 150 г имбиря нарезать тонкими лепесточками и обжарить на оливковом масле вместе с листочками мяты, петрушки, базилика. Подавать утку с соусом, украсив обжаренными листочками зелени и имбирем.

**Рыба, запеченная по-московски**

Картофель 500 г, рыба 1 кг, 150 грамм репчатого лука, 3 яйца, свежие грибы 300 г, сметана 200 г, сыр 200 г, соль 100 грамм, перец 20 грамм.

Сковороду смазывают маслом, по краям кладут картофель, нарезанный кружками и обжаренный. В середину укладывают куски жареной рыбы (лосось, сом, судак, осетровые, треска, хек и др.). На рыбу кладут жареный лук, ломтики вареных яиц, варёные грибы. Все заливают сметанным соусом, посыпают сыром и запекают в духовке.

**Праздничные напитки**

**Грог**

Ингредиенты: 200 грамм крепкого сладкого чая, 20 грамм коньяка, 20 грамм рома. Все ингредиенты хорошо перемешать и довести до кипения.

 **Русский чай по старинному рецепту**

Ингредиенты: Мёд 30 грамм; Водка 30 грамм; Чай 2 грамма.

 Перемешать и довести до кипения крепкий чай, мед и водку. Чая должно быть в три раза больше, чем меда и водки.

**Сбитень**

Мёд – 500 г; Патока -700 г; Смесь пряностей (гвоздика, корица, хмель, мята)-40 гр; Вода – 6 литров.

Вскипятить воду. Затем добавить мед, патоку, пряности и все кипятить 30-35 минут. Готовый сбитень разлить по чашкам и пить горячим.

**Сбитень народный**

Мёд – 1 кг; Хмель-20 гр; Вода – 4 л; Пряности(гвоздика, корица, хмель, мята)-40 гр.

Взять вскипятить воду, немного охладить. Мед растворить в теплом кипятке, добавить хмель и пряности и довести до кипения, затем на слабом огне продолжать кипятить в течение 2-3 часов. Полученный сбитень пропустить через марлю и охладить. Сбитень употреблять холодным.

Сбитень праздничный

Вода – 1,5 л; Мёд-500 гр; Гвоздика-5 гр; Корица-5 гр; Имбирь – 5гр; Перец душистый – 5 гр; дрожжи – 50 гр.

Кипятить мед в 1,5 л воды, постоянно снимая пену, добавить имбирь, гвоздику, душистый перец, корицу, снова кипятить и охладить. Развести дрожжи, смешать с медовым отваром, разлить в бутылки и поставить на 12 часов в теплое место.

После этого бутылки плотно закрывают и оставляют в холоде на 2-3 недели для созревания. Такой мед может долго храниться. К приготовленному напитку можно прибавить 500 г чистого сока клюквы

**Маковник**

Мука 300 г, сахар 200 г, мак молотый 150 г, молоко 350 г, 1 яйцо, сода, повидло для смазки, сахарная пудра, ванилин 1 г, цедра лимонная 2 г.

В глубокой посуде перемешать сахар, мак, лимонную цедру, ванилин. Затем положить яйцо, влить молоко, всыпать муку, смешанную с содой, и замесить тесто. Заполнить тестом форму, смазанную жиром, обсыпать мукой, печь в жарочном шкафу. Когда маковник остынет, разрезать его на 2 части, смазать повидлом, сверху посыпать сахарной пудрой.

 **Пасха**
Пасха.

Пропускаем творог через сито. Затем пропускаем через мясорубку.
Растопить сливочное масло в средней кастрюле на маленьком огне.
В размягченное масло добавляем творог и хорошенько перемешиваем.
Добавляем сметану и перемешиваем. Добавляем яйца (по одному) и размешиваем до однородной смеси. Варим творог на медленном огне постоянно перемешивая для того, чтобы избежать подгорания.
Кипящую массу снять с огня и поставить в холодную воду, постоянно перемешиваем до полного охлаждения. Добавить в творожную массу сахарный песок (пудру) и ванильный сахар. Подготовленную массу выложить в смоченную водой и застеленную марлей или салфеткой форму для Пасхи (пасочница), края марли загнуть, придавить пасху гнетом (грузом) и поставить в прохладное место не менее, чем на 12 часов (саму пасху поставить в тарелку для стекания сыворотки). Готовую пасху осторожно извлечь из формы, отогнуть края салфетки и выложить на широкую тарелку.
Готовую пасху из творога можно украсить цукатами, изюмом или мармеладом.

 **Ингредиенты:**

творог — 500 Грамм

яйца — 2-3 Штук

сметана — 200 Грамм

сахарная пудра — 70-100 Грамм

сливочное масло — 100 Грамм

цукаты — 1 Штука

миндаль — 1 Штука

изюм — 1 Штука

 "Кулич старорусский"

Ингредиенты: 800 грамм муки
400 мл молока
100 г дрожжей
200 грамм сахара
10 желтков
200 г сливочного масла
200 грамм изюма

Цедра 1 лимона соль
по вкусу

Для глазури:
4 желтка
200 грамм сахара

В 1/2 стакана теплого молока развести дрожжи с 1 ст. ложкой сахара и 2 ст. ложками муки. Растереть желтки с сахаром, добавить теплое молоко, муку, изюм, соль, цедру лимона и все тщательно вымешать (вымешивать около 30 минут, чем дольше вымешивать, тем пышнее будут куличи).
 Когда тесто подойдет (увеличится в 2.5 раза), добавить растопленное масло, снова тщательно вымешать, поставить в теплое место, дать подойти.
Наполнить формы тестом на 1/3, дать подойти и выпекать при температуре 180\*С (345\*F) приблизительно 45 минут. Проверить на готовность деревянной палочкой (должна выйти сухой).
Глазурь: Взбивать желтки с сахаром пока не побелеют. Смазать остывшие пасхи и дать подсохнуть глазури

**Курник по – старорусски**

500 гр.слоеного теста

1/2 яйца

Для блинчиков:

40 гр.муки

2 гр.сахара

1/2 яйца

100 гр.молока

2 гр.топленого масла

щепотка соли

Для фаршей:

450 гр.курицы

60 гр.риса

2 вареных яйца

150 гр.грибов

50 гр.сливочного масла

зелень

соль, перец.

Способ приготовления

Приготовьте фарши. Для куриного сварите курицу, отделите мякоть от костей, нарежьте ее и заправьте маслом. Для рисового фарша сварите рассыпчатый рис, заправьте его маслом, добавьте 1/4 ч. рубленных яиц, часть рубленной зелени, соль и перец. Для грибного фарша обжарьте грибы на небольшом кол-ве масла. Яичный фарш приготовьте из рубленных вареных яиц, масла, зелени, соли и перца.

Для блинчиков яйцо разотрите с сахаром и солью, разведите молоком и всыпьте просеянную муку. Замесите жидкое тесто и испеките 4 блинчика.

Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм. и вырежьте 2 лепешки. На лепешку меньшего диаметра уложите блинчик.

На блинчик уложите разные фарши, прослаивая их блинчиками.

Край нижней лепешки смажьте яйцом, накройте ее второй лепешкой, края плотно прижмите, но не защипывайте. Курник смажьте яйцом, украсьте фигурками из теста. Пирог смажьте яйцом еще раз и выпекайте до золотистой корочки при 210-230\*С. Готовому курнику дайте немного остыть и подавайте, порезав на порции. Подавать со сметанной.

**Русская 'няня'**
(на 6-8 порций)
филе говяжье 1 кг
телятина отварная 0,5 кг
гречневая каша 200 г
яйца 3 шт.
репчатый лук 200 грамм.
сливочное масло 60 грамм
бульон мясной 300 мл
корень петрушки 20 грамм.
соль, перец по вкусу

**Калья из потрохов**

говяжьи почки - 800г
соленые огурцы - 200г
репчатый лук - 200г
перец, соль - по вкусу.

Нарезают ломтиками говяжьи почки (без сала), соленные огурцы, очищенные от кожицы, и лук. Почки заливают водой и варят до полуготовности. Кладут огурцы и лук, продолжают варку до готовности, приправив солью и перцем.

**Пасхальный суп из бараньих потрохов**

Обработка бараньей головы: вымойте баранью голову, вымочите в соленой воле в течение 3 часов, обсушите, разрубите на 2 части и свяжите их вместе шнуром. Обработка бараньих ножек и голеней: порубите и тщательно вымойте в проточной воде, выдержите в течение 30 минут в холодной соленой в воде, обсушите и снова промойте в холодной воде. Обработка кишок: разрежьте кишки на куски длиной около 0,5 метра, тщательно вымойте в проточной холодной воде снаружи и изнутри, используя вертел или шампур. Посолите, полейте соком из половины лимона, через несколько минут сполосните холодной водой и обсушите. Сплетите косички, закрепив концы шнуром, или просто свяжите шнуром в нескольких местах вместе по 3 куска. Подготовленные ножки и голени варите в большом количестве воды на медленном огне до готовности, солить по вкусу в конце варки. Отделите мясо от костей и порежьте на мелкие кусочки. Положите в большую кастрюлю подготовленные голову и кишки, залейте холодной водой и доведите до кипения, затем уменьшите огонь, снимите пену и варите на медленном огне еще 30 минут. Вытащите готовые продукты из бульона, нарежьте обсушенные кишки маленькими кусочками (можно ножницами), срежьте с головы мясо и тоже мелко порежьте. Оставшееся мясо можно будет использовать для другого блюда. Доведите до кипения бульон от головы, положите лук-шалотт, петрушку, укроп и листья сельдерея. Порежьте сердце, ливер, легкое на маленькие кусочки, положите в бульон и варите при слабом кипении 15 минут, добавьте рис, кусочки кишок, мясо от ножек и головы, анис, соль и перец, варите до готовности риса, приблизительно 15 минут, подливая при необходимости воду, за несколько минут до готовности положите в суп мозги. За полчаса до подачи на стол доведите суп до кипения, снимите с огня и приготовьте лимонную заправку: взбейте яйца в течение 3-х минут, продолжая взбивать, осторожно влейте лимонный сок, тоненькой струйкой или по капле влейте 1 или 2 стакана горячего бульона. Вылейте заправку в суп, постоянно помешивая, нагрейте на слабом огне, пока не загустеет. Подавать теплым, но не доводить до кипения.

* потроха (кишки, сердце, легкое, ливер) – 1 кг баранины
* голова, ножки или голени – 1 кг
* яйцо - 3 шт.
* лук-шалотт (порезанный) – 200 грамм
* петрушка (порезанная зелень) – 120 грамм
* укроп (порезанный) – 100 грамм
* сельдерей (порезанные листья) – 50 грамм
* рис (длинный) – 250 грамм
* перец черный (свежесмолотый) – по вкусу
* соль - по вкусу
* сок из 2-х лимонов

**Сальник из печени**

Печень говяжья - 1кг,
Гречка – 200 грамм,
Репчатый лук – 200 грамм
Фарш свиной - 200гр или свиное сало - 50-100гр
1 жировая сетка (диафрагма свиная), нужна большая (не менее 1 кг)
Молоко 1000 мл – для вымачивания печени
Соль, перец- по вкусу

Предварительно подготовим жировую сетку! Для этого нужно вымочить ее несколько часов в молоке с добавлением соли.

**Фарш:** - Пассируем отдельно репчатый лук и потом пропускают его вместе с печенью через мясорубку, затем добавляют в эту массу предварительно запаренную гречку! Добавляют еще свиного сала или свиного фарша.
Далее готовим сальники!
Аккуратно разложить жировую сетку на столе и нарезать кусочками размером примерно 15х15 см.
И в эти кусочки заворачиваем фарш, как голубцы, образуя аккуратный "батончик" - сальник.
Важно - не порвать "сетку" - иначе фарш вылезет.
Затем сальники нужно быстро обжарить в собственном "соку" до румяного цвета. Сразу же переложить в сотейник, добавить подсоленный кипяток, перец, лавровый лист и тушить на медленном огне 20-30 мин. Подавать горячими со сметаной, овощами!

**Говядина тушёная с репой.**

#### Ингредиенты

* 400 г. говядины,
* 1 морковь,
* 2 репы,
* 200 г. капусты,
* 1 луковица,
* 3 ст. ложки растительного масла,

соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, нарезать средними кусочками. Морковь и репу вымыть, очистить, снова вымыть, обсушить салфеткой, нарезать соломкой. Капусту вымыть, обсушить салфеткой, нашинковать. Лук очистить, вымыть, обсушить салфеткой, нарезать кольцами или полукольцами. Выложить мясо в сотейник с разогретым растительным маслом, посолить, обжарить. Добавить в сотейник овощи, добавить воды, тушить до готовности.

**Гусь, жаренный с можжевельником.**

Гусь – 1 кг.

Яблоки – 200 грамм

Молотые ягоды можжевельника – 60 грамм

Соль и перец по вкусу

Гарнир: Яблоко или картофель – 600 грамм

Очищенного, промытого гуся натрите снаружи и изнутри солью и растертыми в порошок ягодами можжевельника; начините яблоками (без семенных коробочек), положите на противень, влейте немного воды, поставьте в духовку, часто поливая жидкостью с противня. Примерно через 1.5 часа, когда гусь зажарится, полейте его небольшим количеством холодной воды (чтобы корочка хрустела) и вынимайте из духовки. Затем бульон следует загустить разведенной мукой, проварить, процедить. Подавайте готового гуся на стол с запеченными яблоками или картофелем.



 Крешенские лепёшки

* мука пшеничная-0, 5 кг
* вода питьевая-300 гр (можно использовать газированную)
* сода питьевая - на кончике ножа
* соль - по вкусу
* сода питьевая на кончике ножа
* растительное масло -для жарки

Рецепт приготовления

   В миску налейте воду, всыпьте просеянную муку вместе с питьевой содой, добавьте соль. Замесите тесто и слепите плоской формы лепешки по 90 грамм. Можно сделать тесто и пожиже, добавив немного больше воды, тогда вы получите тоненькие [блинчики](http://chistoplotka.com/vyipechka/blinchiki-iz-gribov-s-zelenyu). Раскалите сковороду с подсолнечным рафинированным маслом. Выкладывайте на нее слепленные лепешки и выпекайте до золотистой корочки. Если вы соблюдаете строго пост, то жарить лепешки можно и без масла на маленьком огне. А можно и варить, как вареники.

**Постные пирожочки**

* пшеничная мука-790 гр
* сахар-песок- 40 грамм
* соль-10 грамм
* сухие дрожжи-20 гр
* питьевая вода-500 гр

  Для фарша:

* перловая крупа-300 гр
* грибы любые-850 гр
* репчатый лук-3 средних головки
* масло для жарения

Рецепт приготовления

   Смешайте в объемной посуде муку, сахар-песок, соль и сухие дрожжи. Нагрейте воду до теплого состояния и влейте в посуду с вышеперечисленными компонентами. Замесите тесто и вымесите его очень тщательно до однородности и что - бы не прилипало к рукам. Положить его в теплое место, накрыв крышкой или плотной тканью подходить. Когда оно поднимется, его нужно обмять и оставить подходить еще. Когда тесто разбухнет, разделите его на части и сформируйте [пирожки](http://chistoplotka.com/vyipechka/pirozhki-s-myasom-po-kitayski), наполнив их начинкой. Для приготовления фарша сварите перловую крупу до готовности. Грибы отварите 5 минут, слейте воду, промойте и поджарьте их на масле с измельченным репчатым луком до золотистого цвета. Соедините их с перловкой, посолите, перемешайте и начините пирожки. Выпеките их на противне в раскаленной духовке до готовности. Подавать теплыми.

**Яблочно-клубничный кисель по крещенски**

   Основа:

* кисло-сладкие яблоки-150 г
* замороженная клубника-100 г (можно использовать и варенье, джем или свежую)
* сахар - 100 грамм
* крахмал картофельный- 40 грамм (негустой кисель), 100 грамм (густой кисель)
* питьевая вода-1 литр
* лимонная кислота - по вашему вкусу

   Замороженные ягоды клубники разморозьте заранее в неглубокой мисочке. Свежие [наливные яблочки](http://chistoplotka.com/vyipechka/yablochnyiy-pirog-s-vanilnyim-aromatom) помойте, очистите от кожуры и сердцевины, вынув косточки. Нарежьте их дольками, залейте горячей водой и варите до мягкости вместе с размороженной клубникой, пока они не опустятся на дно под крышкой. Когда сварятся, протрите их через сито, разбавьте компотом, где они варились, добавьте сахар, лимонную кислоту, смешайте и варите до полного растворения сахара. Крахмал разведите в компоте (нужно оставить его немножко) и добавьте в кисель. Варите до загустения. Подавайте кисель холодным.

|  |
| --- |
| Крестильная кутья из гречневой крупыКрупу перебрать, промыть, залить горячим молоком, посолить по вкусу и сварить рассыпчатую кашу. Заправить ее сливочным маслом, украсить четвертинками яиц, сваренных вкрутую. |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| гречка –  | 200 грамм |  |
| Соль – 20 грамммолоко – 1 литр |  |  |
| масло сливочное  | 50грамм |  |
| яйца  | 2шт |  |

 |

 |

|  |
| --- |
| Капустники Очищенную капусту очень тонко нашинковать, порубить ножом или сечкой. Яйца взбить, соединить с кефиром или простоквашей, добавить соль, сахар (по желанию), муку и замесить пышное, легкое тесто. Положить в него капусту. Оладьи выпекать на разогретой сковороде, обжаривая с двух сторон. Подавать со сметаной. Такие оладьи можно приготовить без муки. Для этого капусту нужно очень мелко изрубить, посолить и добавить столько яиц, чтобы получилось однородное тесто. После этого так же обжарить с двух сторон на горячей сковороде. Капустные оладьи без муки можно рекомендовать больным диабетом. |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Продукты  |
| капуста белокочанная  | 200 | г |
| мука  | 6 | ст. ложек |
| кефир  | 2 | стакана |
| яйца  | 2 | шт. |
| соль  | 0.3 | ч. ложки |
| масло растительное  | 1 | ст. ложка |
| маргарин для жарки | 100 | г |

 |

 |