

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

---

# РЕЦЕПТЫ ПОСТНОЙ КУХНИ



# Алексей Выдрин

## Рецепты постной кухни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72423319](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72423319)*

*ISBN 9785006787803*

### Аннотация

Кулинарная книга «Рецепты постной кухни» предлагает коллекцию проверенных блюд, соответствующих требованиям строгого поста. Все рецепты исключают продукты животного происхождения и растительное масло, используя натуральные ингредиенты. Книга включает супы, основные блюда, салаты, выпечку и десерты, демонстрируя разнообразие и полноценность постного питания. Идеально подходит для тех, кто соблюдает традиции и ищет вкусные и полезные решения.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ ПОСТНАЯ КУХНЯ?	7
ПОЛЬЗА ПОСТНЫХ БЛЮД	10
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПРОДУКТЫ В ПОСТНОЙ КУХНЕ (ЗАМЕНА ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ)	13
РЕЦЕПТЫ	17
СУПЫ	17
1. КЛАССИЧЕСКИЙ ГРИБНОЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ	17
2. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ТОМАТАМИ И МОРКОВЬЮ	20
3. ФАСОЛЕВЫЙ СУП С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ	22
4. ГОРОХОВЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ (ПОСТНЫЙ)	25
5. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (СТРОГИЙ ПОСТ)	28
6. КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С УКРОПОМ (СТРОГИЙ ПОСТ)	31
7. ЛУКОВЫЙ СУП С ПОСТНЫМИ ГРЕНКАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)	34
8. ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ	37

С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ  
(ПОСТНЫЙ)

- |  |    |
|--|----|
| 9. СВЕКОЛЬНИК С ОГУРЦОМ<br>И ЗЕЛЕНЬЮ (СТРОГИЙ ПОСТ)    | 40 |
| 10. ОКРОШКА ПОСТНАЯ НА КВАСЕ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)         | 42 |
| 11. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)      | 45 |
| 12. ПЕРЛОВЫЙ СУП С ГРИБАМИ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)           | 48 |
| 13. ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)         | 51 |
| 14. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ НУТА<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)      | 55 |
| 15. ЛАПША ДОМАШНЯЯ ПОСТНАЯ<br>С ГРИБАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ) | 58 |
| 16. ГАСПАЧО АНДАЛУЗСКИЙ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)              | 61 |
| 17. СУП ИЗ КИНОА И ОВОЩЕЙ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)            | 65 |
| 18. БОРЩ ПОСТНЫЙ С ФАСОЛЬЮ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)           | 68 |
| 19. СУП С БРОККОЛИ И ТОФУ<br>(СТРОГИЙ ПОСТ)            | 71 |
| 20. ГРИБНАЯ ПОХЛЁБКА<br>С ПЕРЛОВКОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)     | 74 |

21. СУП ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ (СТРОГИЙ ПОСТ)	77
22. МИНЕСТРОНЕ ОВОЩНОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)	80
23. СУП С ФАСОЛЬЮ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)	82
24. ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП (СТРОГИЙ ПОСТ)	86
25. СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И ШПИНАТА (СТРОГИЙ ПОСТ)	88
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	92
26. ГРЕЧКА С ГРИБАМИ И ЛУКОМ (СТРОГИЙ ПОСТ)	92
27. ПЛОВ С НУТОМ И МОРКОВЬЮ (СТРОГИЙ ПОСТ)	94
28. ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)	97
29. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)	101
Конец ознакомительного фрагмента.	103

# Рецепты постной кухни

**Алексей Выдрин**

© Алексей Выдрин, 2025

ISBN 978-5-0067-8780-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВВЕДЕНИЕ

## ЧТО ТАКОЕ ПОСТНАЯ КУХНЯ?

Постная кухня – это сложившаяся за столетия система питания, которая включает в себя несколько ключевых аспектов:

### 1. Историческое развитие

– древние истоки: традиции временного воздержания от пищи встречаются в большинстве мировых религий и культур

– православная традиция: в восточном христианстве сформировалась наиболее строгая и детализированная система постов

– народные адаптации: в разных регионах традиционные постные блюда различались в зависимости от доступных продуктов

### 2. Религиозные основы

– духовный смысл: пост рассматривается не как диета, а как инструмент духовного роста

– степень строгости: существуют разные уровни воздержания (например, в некоторые дни разрешается рыба)

- календарь постов: многодневные (великий, петров, успенский, рождественский) и однодневные (среды, пятницы)

### **3. Пищевые ограничения**

- запрещенные продукты: мясо, молоко, яйца, рыба (в строгие периоды)
- ограниченные продукты: растительное масло, алкоголь, сладости (в отдельные дни)
- разрешенные продукты: крупы, овощи, фрукты, грибы, бобовые, орехи

### **4. Современное понимание**

- оздоровительный аспект: временное облегчение рациона полезно для организма
- экологический подход: сокращение потребления животных продуктов
- кулинарное творчество: возможность экспериментировать с растительными ингредиентами

### **5. Географические особенности**

- средиземноморская традиция: широкое использование бобовых и оливкового масла
- русская кухня: грибы, каши, постные щи и пироги
- азиатские варианты: тофу, водоросли, соевые продукты

## **6. Практическое значение**

- сезонность: использование доступных в конкретное время года продуктов
- экономичность: растительная пища часто дешевле мясомолочной
- социальная роль: объединение семьи за приготовлением особых постных блюд

## **7. Психологические аспекты**

- осознанное питание: более внимательное отношение к еде
- самодисциплина: развитие силы воли через ограничения
- культурная идентичность: сохранение традиционных рецептов

Постная кухня продолжает развиваться, сочетая многовековые традиции с современными кулинарными тенденциями и научными знаниями о питании.

# ПОЛЬЗА ПОСТНЫХ БЛЮД

Постная кухня обладает комплексным положительным воздействием на организм и образ жизни человека. рассмотрим основные аспекты ее пользы:

## 1. Физиологическое воздействие

– пищеварительная система: растительная пища богата клетчаткой, которая улучшает перистальтику кишечника и способствует регулярному очищению организма

– сердечно-сосудистая система: отсутствие животных жиров помогает снизить уровень холестерина и уменьшить риск атеросклероза

– детоксикация: большое количество антиоксидантов в овощах и фруктах помогает выводить токсины из организма

## 2. Нутрициологическая ценность

– витаминный состав: постные продукты содержат много витаминов группы b, c, e и k

– минеральные вещества: растительная пища богата калием, магнием, железом и цинком

– фитонутриенты: в растениях содержатся уникальные биологически активные соединения, отсутствующие в животной пище

### **3. Профилактический эффект**

- снижение риска ожирения: постные блюда обычно менее калорийны
- профилактика диабета: растительные продукты помогают стабилизировать уровень сахара в крови
- уменьшение вероятности онкологических заболеваний: некоторые исследования связывают растительную диету с пониженным риском отдельных видов рака

### **4. Психологические преимущества**

- улучшение когнитивных функций: легкая пища способствует ясности мышления
- нормализация сна: отсутствие тяжелой животной пищи перед сном улучшает качество отдыха
- повышение энергетического уровня: многие отмечают прилив сил при переходе на растительное питание

### **5. Экологические аспекты**

- снижение нагрузки на экосистемы: производство растительной пищи требует меньше ресурсов
- уменьшение углеродного следа: животноводство дает значительные выбросы парниковых газов
- сохранение водных ресурсов: для производства растительных продуктов требуется меньше воды

## **6. Социально-экономические выгоды**

- доступность: основные постные продукты обычно дешевле мясомолочных
- простота хранения: многие растительные продукты имеют длительный срок годности
- кулинарное разнообразие: постная кухня стимулирует творческий подход к приготовлению пищи

## **7. Адаптационные механизмы**

- улучшение микрофлоры: растительная диета способствует развитию полезных кишечных бактерий
- нормализация кислотно-щелочного баланса: большинство постных продуктов имеют щелочную реакцию
- укрепление иммунитета: разнообразные фитонциды в растениях усиливают защитные функции организма

Важно отметить, что для получения максимальной пользы постное питание должно быть сбалансированным и включать все необходимые питательные вещества. При длительном соблюдении строгих постов рекомендуется проконсультироваться с диетологом.

# **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ПРОДУКТЫ В ПОСТНОЙ КУХНЕ (ЗАМЕНА ЖИВОТНЫХ ПРОДУКТОВ)**

## **1. Общие принципы построения постного рациона**

Постное питание требует особого подхода к составлению меню, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.

Основные правила:

- разнообразие растительных белков
- комбинирование различных источников питательных веществ
- внимание к витаминно-минеральному балансу
- использование сезонных и местных продуктов
- правильные методы приготовления (тушение, запекание, варка)

## **2. Замена мяса в рационе**

Белковые альтернативы животному мясу:

- бобовые культуры: чечевица (красная, зеленая, черная), нут, фасоль (белая, красная, черная), горох (цельный и лущеный)
- соевые продукты: тофу (разной степени твердости), тем-

пе, соевое мясо, эдамаме

- грибы: шампиньоны, вешенки, белые грибы, шиитаке (свежие и сушеные)

- злаково-бобовые комбинации: чечевица с рисом, фасоль с кукурузной мукой

- пшеничный белок: сейтан (глютеносодержащая основа)

### **3. Альтернативы молочным продуктам**

Растительные замены молока:

- ореховые: миндальное, кешью, фундучное (домашнего и промышленного производства)

- зерновые: овсяное, рисовое, гречневое

- бобовые: соевое, гороховое

- семенные: конопляное, льняное

Заменители кисломолочных продуктов:

- йогурты: кокосовые, соевые, миндальные

- сметана: на основе кешью или подсолнечных семечек

- творог: тофу мягких сортов, измельченный миндаль

### **4. Замена яиц в кулинарии**

В зависимости от кулинарной функции:

- для связывания: льняная или чиа-мука (1 ст. л.+3 ст. л. воды = 1 яйцо)

- для пышности: гашеная сода с уксусом, аквафаба (вода из-под нута)

- для глазури: растительное молоко с крахмалом
- для омлетов: нутовая мука с куркумой
- для панировки: молотые сухари с растительным молоком

## **5. Дополнительные важные заменители**

- рыба: вареные баклажаны с морской солью, морская капуста
- сыр: пищевые дрожжи, кешью-сыры, соевые аналоги
- желатин: агар-агар, пектин, каррагинан
- мед в пост: сиропы (кленовый, топинамбура, финиковый)

## **6. Важные нутриенты и их источники**

- железо: гречка, чечевица, шпинат, семена тыквы
- кальций: кунжут, миндаль, инжир, зелень
- омега-3: льняное семя, чиа, грецкие орехи
- витамин b12: обогащенные продукты или добавки
- цинк: тыквенные семечки, нут, чечевица

## **7. Практические советы по переходу**

- постепенное введение новых продуктов
- эксперименты со специями и травами
- правильное замачивание бобовых и орехов
- использование ферментированных продуктов
- внимательное изучение составов готовых продуктов

## **8. Типичные ошибки**

- избыток простых углеводов
- недостаточное разнообразие
- пренебрежение витаминными добавками
- чрезмерное употребление соевых продуктов
- недостаток калорийности рациона

Постная кухня при грамотном подходе может быть полноценной и разнообразной. Важно следить за сбалансированностью рациона и при необходимости консультироваться со специалистами по питанию.

# РЕЦЕПТЫ

## СУПЫ

### 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ГРИБНОЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 400 г свежих шампиньонов (или 50 г сушеных белых грибов +300 г свежих)
- 5 средних картофелин (около 600 г)
- 1 крупная морковь (150 г)
- 1 большая луковица (100 г)
- 2 литра холодной воды
- 3 лавровых листа
- 6 горошин черного перца
- 1 ст. л. сушеного укропа
- 3 ст. л. соевого соуса (по желанию)
- 2 ч.л. соли (или по вкусу)

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка грибов:

Если используете сушеные грибы: замочите их в 1 стакане теплой воды на 40 минут. Затем процедите, но воду не выливайте – она пойдет в бульон.

Свежие шампиньоны: тщательно промойте под проточной водой. Кожицу можно не снимать. Нарезьте пластинками толщиной 3—4 мм.

### 2. Приготовление бульона:

В кастрюлю налейте 2 литра холодной воды. Добавьте:

– Целую очищенную луковицу

– Нарезанную крупными кружками морковь

– Замоченные сухие грибы (если используете) вместе с водой от замачивания

– 1 лавровый лист

– 3 горошины перца

Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь и варите 20 минут под крышкой.

### 3. Добавление картофеля:

Картофель очистите и нарежьте кубиками 1,5×1,5 см.

Достаньте из бульона луковицу и морковь – они больше не понадобятся.

Добавьте картофель и варите 10 минут.

### 4. Добавление грибов:

Положите в суп нарезанные свежие грибы.

Варите 15 минут на слабом огне (должен быть легкий булькающий звук).

5. Заправка и завершение:

Добавьте оставшиеся специи: 2 лавровых листа, 3 горошины перца, укроп.

Посолите (начните с 1 ч.л., затем пробуйте).

По желанию добавьте соевый соус для глубины вкуса.

Варите еще 5 минут.

Выключите огонь и дайте настояться под крышкой 20—30 минут.

Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса можно добавить 1 ст. л. сушеных белых грибов, перемолотых в кофемолке.

2. Если разрешено – в тарелку можно добавить 1 ч.л. льняного масла холодного отжима.

3. Для пикантности за 2 минуты до готовности добавьте 1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс.

Подача:

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью. Хорошо сочетается с ржаными сухариками (их можно подсушить в духовке без масла).

Срок хранения:

В холодильнике – до 3 дней. Вкус становится насыщеннее на второй день.

Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 32 ккал

– Белки: 1,5 г

– Жиры: 0,2 г

– Углеводы: 6 г

## **2. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ТОМАТАМИ И МОРКОВЬЮ**

Ингредиенты (на 2,5-литровую кастрюлю):

– 1,5 стакана красной чечевицы (300 г)

– 3 спелых помидора

– 2 средние моркови

– 1 луковица

– 2 литра воды

– 2 лавровых листа

– 1 ч.л. молотого кориандра

– 1/2 ч.л. молотого кумина

– Соль по вкусу

– Зелень петрушки для подачи

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка чечевицы:

Переберите чечевицу, удалите возможный мусор. Тщательно промойте в нескольких водах до прозрачности воды. Замочите в холодной воде на 20 минут, если время позволяет.

### 2. Приготовление основы:

В кастрюлю налейте воду, добавьте промытую чечевицу. Доведите до кипения, снимите пену. Убавьте огонь до среднего.

### 3. Добавление овощей:

Лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками.

Добавьте овощи в кастрюлю с чечевицей.

### 4. Варка:

Варите суп на медленном огне 25—30 минут, периодически помешивая. За 10 минут до готовности добавьте специи и соль.

### 5. Завершение:

Если хотите более густую консистенцию, разомните часть супа толкушкой. Дайте настояться под крышкой 15 минут

перед подачей.

Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса можно добавить 1 ст. л. лимонного сока в конце приготовления.
2. Для пикантности добавьте щепотку красного перца.

Подача:

Подавать горячим, посыпав свежей петрушкой. Хорошо сочетается с чесночными гренками.

Срок хранения:

В холодильнике – до 4 дней. При хранении может загустеть – просто разбавьте водой при подогреве.

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 56 ккал
- Белки: 3,2 г
- Жиры: 0,3 г
- Углеводы: 10 г

## **3. ФАСОЛЕВЫЙ СУП С КОПЧЕНОЙ ПАПРИКОЙ**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 2 стакана белой фасоли (400 г)

- 1 ст. л. копченой паприки
- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 2,5 литра воды
- Соль по вкусу
- Зелень укропа

Подробный пошаговый рецепт:

#### 1. Подготовка фасоли:

Фасоль замочите на 8—12 часов в холодной воде. Слейте воду, промойте.

#### 2. Варка фасоли:

Залейте фасоль свежей водой, доведите до кипения. Варите на медленном огне 1—1,5 часа до мягкости.

#### 3. Добавление овощей:

Добавьте нарезанные кубиками морковь, сельдерей и лук. Варите еще 20 минут.

#### 4. Завершение:

За 5 минут до готовности добавьте измельченный чеснок,

паприку и лавровый лист. Посолите по вкусу.

### Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса добавьте 1 ст. л. соевого соуса.
2. Если хотите более густой суп, разомните часть фасоли толкушкой.
3. Для аромата можно добавить веточку розмарина при варке.

### Подача:

Подавать горячим, посыпав свежим укропом. Хорошо сочетается с ржаным хлебом.

### Срок хранения:

В холодильнике – до 5 дней. Вкус улучшается на второй день.

### Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 78 ккал
- Белки: 4,5 г
- Жиры: 0,4 г
- Углеводы: 14 г

## 4. ГОРОХОВЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ (ПОСТНЫЙ)

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 2 стакана колотого гороха (400 г)
- 3 картофелины среднего размера
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 литра воды
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- 1 ч.л. сушеного чабреца
- Соль по вкусу
- 200 г ржаного хлеба для сухариков

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка гороха:

Переберите горох, удалите возможный мусор. Тщательно промойте под проточной водой. Залейте холодной водой и оставьте на 4—6 часов для набухания (можно на ночь). После замачивания воду слейте.

### 2. Варка гороха:

В кастрюлю налейте свежую воду, добавьте подготовлен-

ный горох. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте до среднего. Варите 1 час, периодически помешивая и снимая пену.

### 3. Приготовление овощной основы:

Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Добавьте все овощи в кастрюлю с горохом и варите еще 20—25 минут до мягкости картофеля.

### 4. Приготовление сухариков:

Ржаной хлеб нарежьте кубиками 1×1 см. Разложите на сухом противне и подсушите в духовке при 180° С 15—20 минут до золотистого цвета, периодически помешивая.

### 5. Завершение:

За 5 минут до готовности добавьте лавровый лист, чабрец, черный перец и соль по вкусу. Если суп слишком густой, можно добавить немного кипятка.

### Секреты вкуса:

1. Для более нежной консистенции можно взбить суп блендером.
2. Добавьте 1 зубчик чеснока за 2 минуты до готовности для аромата.
3. В нестрогий пост можно добавить 1 ст. л. растительного

масла.

Подача:

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью. Сухарики добавляйте непосредственно в тарелку перед подачей, чтобы они оставались хрустящими.

Срок хранения:

В холодильнике – до 4 дней. При хранении густеет, при разогреве добавьте немного воды.

Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 68 ккал

– Белки: 3,5 г

– Жиры: 0,5 г

– Углеводы: 12 г

Дополнительные советы:

1. Для ускорения приготовления можно использовать дробленый горох – он варится быстрее.

2. Если горох плохо разваривается, добавьте щепотку соды при варке.

3. Для более насыщенного вкуса можно добавить 1 ст. л. соевого соуса при подаче.

## 5. ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 500 г квашеной капусты
- 3 картофелины (около 400 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 2 ст. л. томатной пасты (30 г)
- 2 лавровых листа
- 3 зубчика чеснока
- 2 литра воды
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)
- 1/2 пучка свежей зелени (укроп, петрушка)

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка капусты (15 минут):

Квашеную капусту переберите, удаляя слишком крупные куски. Отожмите от рассола, сохраняя около 100 мл в отдельной чашке. Если капуста очень кислая, промойте под холодной проточной водой 1—2 минуты, затем тщательно отожмите.

## 2. Подготовка овощей (10 минут):

Картофель очистите и нарежьте кубиками 1,5×1,5 см. Морковь натрите на крупной терке. Лук нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите ножом.

## 3. Варка бульона (25 минут):

В кастрюлю налейте 2 литра холодной воды. Добавьте:

- Подготовленный картофель
- Лук и морковь (без обжарки)
- Томатную пасту

Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите до среднего. Варите 15 минут, периодически снимая пену.

## 4. Добавление капусты (20 минут):

Добавьте в кастрюлю отжатую квашеную капусту. Влейте сохраненный рассол (если не промывали капусту). Варите на слабом огне под крышкой 20 минут, помешивая каждые 5 минут.

## 5. Заправка и завершение (10 минут):

За 5 минут до готовности добавьте:

- Измельченный чеснок
- Лавровый лист
- Черный перец
- Соль (пробуйте, капуста может быть уже соленой)

Выключите огонь, дайте настояться под крышкой 15 ми-

нут.

### Секреты вкуса:

1. Для глубины вкуса добавьте 2—3 сушеных белых гриба при варке (предварительно замочите на 30 минут)
2. Если суп получается слишком кислым, добавьте 1 ч.л. сахара
3. Для аромата можно положить 1 стебель сельдерея при варке (удалить перед подачей)

### Подача:

Подавать горячим в глубоких тарелках. В каждую порцию добавить:

- 1 ч.л. свежей рубленой зелени
- 1—2 ст. л. рассола от капусты (по желанию)
- 1—2 зубчика чеснока, натертых на мелкой терке (для любителей острого)

### Срок хранения:

В холодильнике: 4—5 дней

В морозилке: не рекомендуется (капуста теряет структуру)

### Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 32 ккал
- Белки: 1,2 г

- Жиры: 0,1 г
- Углеводы: 6,8 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла (даже растительного)
2. Овощи не обжариваются
3. Используется только постная томатная паста (без сахара и добавок)
4. Можно добавить 1 ст. л. муки, разведенной в воде, для густоты (по желанию)

## **6. КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С УКРОПОМ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 6 средних картофелин (около 800 г)
- 1 крупная морковь (150 г)
- 1 луковица (100 г)
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 1/2 пучка свежего укропа (30 г)
- 2,5 литра воды
- 1 ч.л. соли (или по вкусу)
- 1/2 ч.л. молотого черного перца

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка овощей (15 минут):

Картофель тщательно вымойте щеткой, очистите и нарежьте кубиками 2×2 см. Морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите ножом. Укроп мелко порубите.

### 2. Приготовление бульона (30 минут):

В кастрюлю налейте холодную воду, добавьте:

- Подготовленный картофель
- Нарезанную морковь
- Лук (целиком или нарезанный – по желанию)

Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите до среднего. Варите 25 минут, периодически снимая пену.

### 3. Добавление специй (5 минут):

За 5 минут до готовности добавьте:

- Лавровый лист
- Чеснок
- Соль
- Перец

Попробуйте и отрегулируйте количество соли.

### 4. Завершение (10 минут):

Выключите огонь, добавьте рубленый укроп. Накройте крышкой и дайте настояться 10—15 минут перед подачей.

## Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса можно добавить 1 ст. л. сушеных грибов при варке
2. Если разрешено, в тарелку можно добавить 1 ч.л. льняного масла
3. Для пикантности добавьте щепотку красного перца

## Подача:

Подавать горячим в глубоких тарелках. Украсить веточкой свежего укропа. Хорошо сочетается с ржаными сухариками.

## Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется (картофель теряет структуру)

## Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 28 ккал

– Белки: 0,8 г

– Жиры: 0,1 г

– Углеводы: 6,2 г

## Особенности приготовления в строгий пост:

1. Никакого масла (даже растительного)

2. Овощи не обжариваются

3. Используется минимальное количество специй

4. Можно добавить 1 ст. л. овсяных хлопьев для густоты

(по желанию)

## 7. ЛУКОВЫЙ СУП С ПОСТНЫМИ ГРЕНКАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 2-литровую кастрюлю):

– 6 крупных луковиц (около 800 г)

– 2 ст. л. муки (30 г)

– 1,5 л воды

– 2 лавровых листа

– 1/2 ч.л. молотого черного перца

– 1 ч.л. сахара

– 1 ст. л. лимонного сока

– 1/2 багета для гренок

– Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка лука (20 минут):

Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Разделите на две равные части.

2. Карамелизация лука (40 минут):

В сухую толстостенную кастрюлю выложите первую половину лука. На среднем огне, постоянно помешивая, доведите до мягкости (около 20 минут). Добавьте:

- 1/2 ч.л. сахара
- 1 ст. л. воды

Продолжайте тушить до золотистого цвета. Повторите процесс со второй половиной лука.

### 3. Приготовление супа (25 минут):

- Соедините весь лук в кастрюле
- Добавьте муку, тщательно перемешайте
- Влейте горячую воду, размешайте до однородности
- Добавьте лавровый лист
- Варите на медленном огне 20 минут

### 4. Приготовление гренок (15 минут):

- Багет нарежьте ломтиками 1 см
- Разложите на сухом противне
- Подсушивайте в духовке при 160° С 12—15 минут до золотистого цвета

### 5. Завершение (10 минут):

- Добавьте лимонный сок
- Посолите и поперчите
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

## Секреты вкуса:

1. Для глубины вкуса добавьте 1 ч.л. соевого соуса
2. Можно добавить 1 зубчик чеснока при подаче
3. Для аромата используйте смесь репчатого и красного лука

## Подача:

Разлейте по тарелкам, сверху выложите 2—3 гренки. Посыпьте свежей зеленью.

## Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: не рекомендуется

## Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 45 ккал
- Белки: 1,5 г
- Жиры: 0,3 г
- Углеводы: 9,2 г

## Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Гренки готовятся без масла
3. Используется минимальное количество сахара
4. Можно добавить 1 ст. л. овсяных хлопьев для густоты

## 8. ТЫКВЕННЫЙ СУП- ПЮРЕ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ (ПОСТНЫЙ)

Ингредиенты (на 2-литровую кастрюлю):

- 800 г тыквы (очищенной)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица
- 200 мл кокосового молока
- 1,2 л овощного бульона или воды
- 1/2 ч.л. молотого имбиря
- 1/4 ч.л. мускатного ореха
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)
- 1/2 ч.л. молотого белого перца

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (15 минут):

- Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками 2×2 см
- Морковь нарежьте кружочками
- Лук нашинкуйте кубиками

2. Приготовление основы (25 минут):

- В кастрюлю выложите тыкву, морковь и лук
- Залейте овощным бульоном или водой
- Доведите до кипения, затем уменьшите огонь
- Варите под крышкой 20 минут до мягкости овощей

### 3. Приготовление пюре (10 минут):

- Слейте бульон в отдельную ёмкость (сохраните примерно 500 мл)
- Овощи пюрируйте блендером
- Постепенно добавляйте бульон до желаемой консистенции
- Верните в кастрюлю

### 4. Добавление кокосового молока (5 минут):

- Влейте кокосовое молоко, перемешайте
- Добавьте специи: имбирь, мускатный орех, перец
- Влейте лимонный сок
- Прогрейте на слабом огне 3—4 минуты (не кипятить!)

### 5. Завершение:

- Посолите по вкусу
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

### Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса добавьте 1 ч.л. кленового сиропа

2. Можно добавить 1/2 ч.л. карри для пикантности
3. Для украшения используйте тыквенные семечки

Подача:

Подавать горячим, украсив:

- 1 ч.л. кокосовых сливок
- 1 щепоткой молотого перца
- 1 веточкой кинзы или петрушки

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: до 1 месяца

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 48 ккал
- Белки: 1,2 г
- Жиры: 2,4 г
- Углеводы: 5,8 г

Особенности:

1. Подходит для строгого поста (если кокосовое молоко разрешено)
2. Можно заменить кокосовое молоко на овсяные сливки
3. Для веганского варианта убедитесь, что кокосовое молоко без добавок

## 9. СВЕКОЛЬНИК С ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 3 средние свеклы (около 500 г)
- 2 свежих огурца (300 г)
- 1 пучок зеленого лука (50 г)
- 1 пучок укропа (30 г)
- 1,5 л воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч.л. сахара
- 1 огуречный рассол (по желанию, 100 мл)
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Приготовление свеклы (40 минут):

- Свеклу тщательно вымойте, отварите в кожуре до мягкости (около 30 минут)
- Охладите, очистите и натрите на крупной терке
- В небольшом количестве воды (100 мл) потушите 5 минут с 1 ст. л. лимонного сока

2. Подготовка овощей (15 минут):

- Огурцы нарежьте тонкой соломкой

- Зеленый лук мелко порубите
- Укроп мелко нарежьте

### 3. Сборка свекольника (10 минут):

- В кастрюлю выложите подготовленную свеклу
- Добавьте 1,5 л холодной кипяченой воды
- Вмешайте сахар и соль
- Добавьте огуречный рассол (по желанию)

### 4. Добавление зелени (5 минут):

- Введите нарезанные огурцы
- Добавьте рубленый зеленый лук
- Посыпьте укропом
- Тщательно перемешайте

### 5. Настаивание:

- Накройте крышкой
- Охладите в холодильнике 2—3 часа перед подачей

### Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного цвета добавьте 1/2 ч.л. лимонной кислоты
2. Можно добавить 1 натертый зубчик чеснока
3. Для остроты – щепотку молотого черного перца

### Подача:

Подавать охлажденным в глубоких тарелках с:

- 1/2 вареного картофеля (по желанию)
- 1 ч.л. постной сметаны (в нестрогий пост)
- Долькой лимона

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

Не замораживать!

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 22 ккал
- Белки: 0,9 г
- Жиры: 0,1 г
- Углеводы: 4,7 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи не обжариваются
3. Используется минимальное количество соли
4. Можно добавить редис для свежести

## **10. ОКРОШКА ПОСТНАЯ НА КВАСЕ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 500 мл хлебного кваса (домашнего или магазинного без

сахара)

- 3 средние картофелины (вареные)
- 1 свежий огурец
- 5 редисов
- 1 пучок зеленого лука
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1 ч.л. горчицы (по желанию)
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу
- 1,5 л холодной кипяченой воды

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (20 минут):

- Картофель отварите в мундире, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками
- Огурец нарежьте тонкой соломкой
- Редис нашинкуйте тонкими кружочками
- Зелень мелко порубите

2. Приготовление заправки (10 минут):

– В миске смешайте:

Нарезанный зеленый лук

1/2 ч.л. соли

1 ст. л. лимонного сока

– Разотрите ложкой до выделения сока

### 3. Сборка окрошки (15 минут):

– В кастрюлю выложите:

Нарезанный картофель

Огурцы

Редис

Зелень

Горчицу (по желанию)

– Залейте квасом и водой

– Добавьте подготовленную луковую заправку

– Тщательно перемешайте

### 4. Настаивание:

– Накройте крышкой

– Охладите в холодильнике минимум 1 час перед подачей

### Секреты вкуса:

1. Для более насыщенного вкуса используйте только квас без воды

2. Можно добавить 1 тертый зубчик чеснока

3. Для пикантности – щепотку молотого черного перца

### Подача:

Подавать охлажденным в глубоких тарелках с:

– 1/2 вареного картофеля (дополнительно)

- 1 ч.л. хрена (в нестрогий пост)
- Долькой лимона

Срок хранения:

В холодильнике: до 24 часов

Не замораживать!

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 28 ккал
- Белки: 0,8 г
- Жиры: 0,1 г
- Углеводы: 6,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и животных продуктов
2. Квас должен быть без сахара и добавок
3. Все овощи используются сырыми или вареными
4. Можно добавить тертую редьку для остроты

## **11. СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 2-литровую кастрюлю):

- 1 средний кочан цветной капусты (около 800 г)
- 2 картофелины (200 г)
- 1 луковица (100 г)

- 3 зубчика чеснока
- 1,5 л воды или овощного бульона
- 1/2 ч.л. молотого мускатного ореха
- 1 ч.л. лимонного сока
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)
- 1/2 ч.л. молотого белого перца
- 1 веточка тимьяна (по желанию)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (15 минут):

- Цветную капусту разберите на соцветия, тщательно промойте
- Картофель очистите, нарежьте кубиками 2×2 см
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Чеснок измельчите

2. Приготовление основы (25 минут):

- В кастрюлю налейте воду/бульон, доведите до кипения
- Добавьте картофель и лук, варите 10 минут
- Добавьте соцветия цветной капусты, варите еще 10 минут
- За 5 минут до готовности добавьте чеснок и тимьян

3. Приготовление пюре (10 минут):

- Слейте бульон в отдельную емкость (сохраните около

500 мл)

- Овощи пюрируйте блендером
- Постепенно добавляйте бульон до нужной консистенции
- Верните в кастрюлю

4. Заправка и завершение (5 минут):

- Добавьте мускатный орех, лимонный сок, соль и перец
- Прогрейте на слабом огне 3—4 минуты (не кипятить!)
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

Секреты вкуса:

1. Для более нежной текстуры добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев при варке
2. Можно добавить 1/2 ч.л. молотого кориандра для аромата
3. Для украшения используйте мелко нарезанную зелень

Подача:

Подавать горячим, украсив:

- 1 ч.л. постных сливок (из кешью, в нестрогий пост)
- 1 щепоткой молотого перца
- 1 веточкой свежего тимьяна

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 34 ккал
- Белки: 1,8 г
- Жиры: 0,2 г
- Углеводы: 6,7 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи не обжариваются
3. Используется минимальное количество специй
4. Можно добавить 1 ст. л. рисовой муки для густоты

## **12. ПЕРЛОВЫЙ СУП С ГРИБАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 1 стакан перловой крупы (200 г)
- 300 г свежих шампиньонов (или 50 г сушеных белых грибов)
- 2 картофелины (250 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 2 лавровых листа
- 4 зубчика чеснока
- 2,5 л воды

- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1 пучок укропа (30 г)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка перловки (ночь +30 минут):

- Перловку промойте в нескольких водах
- Замочите на ночь в холодной воде (минимум 6 часов)
- Утром слейте воду, промойте еще раз

2. Подготовка грибов (20 минут):

- Свежие грибы очистите и нарежьте пластинками
- Сушеные грибы замочите в 1 стакане теплой воды на 30 минут, затем процедите (воду сохраните)

3. Варка перловки (1 час 15 минут):

- В кастрюлю налейте 2,5 л воды
- Добавьте подготовленную перловку
- Доведите до кипения, снимите пену
- Варите на медленном огне 45 минут

4. Добавление овощей (25 минут):

- Картофель нарежьте кубиками
- Морковь натрите на крупной терке

- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Добавьте овощи в кастрюлю
- Варите 15 минут

#### 5. Добавление грибов (20 минут):

- Положите в суп грибы (свежие или замоченные сушеные + воду от замачивания)
- Добавьте лавровый лист
- Варите 15 минут

#### 6. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте измельченный чеснок
- Влейте соевый соус
- Посолите и поперчите
- Варите еще 5 минут
- Дайте настояться под крышкой 15 минут

#### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку розмарина при варке (удалить перед подачей)
2. Можно добавить 1 ст. л. сушеных грибов, перемолотых в порошок
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев за 15 минут до готовности

#### Подача:

Подавать горячим, посыпав рубленым укропом. Хорошо сочетается с ржаными сухариками.

Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 42 ккал

– Белки: 1,8 г

– Жиры: 0,3 г

– Углеводы: 8,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров

2. Овощи не обжариваются

3. Используется минимальное количество специй

4. Можно добавить 1 ч.л. лимонного сока для яркости вкуса

са

## **13. ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 2,5-литровую кастрюлю):

– 1,5 кг спелых помидоров (или 800 г консервированных в собственном соку)

- 1 крупная морковь (150 г)
- 1 луковица (100 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок свежего базилика (30 г)
- 1,5 л воды
- 2 ст. л. томатной пасты (30 г)
- 1 ч.л. сахара
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1 лавровый лист

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка помидоров (15 минут):

- Свежие помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу
- Нарежьте мякоть кубиками
- Если используете консервированные – просто разомните вилкой

2. Приготовление овощной основы (20 минут):

- Морковь натрите на крупной терке
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Чеснок измельчите
- В кастрюлю с толстым дном без масла выложите лук и морковь
- Добавьте 50 мл воды и тушите 5 минут, помешивая

### 3. Сборка супа (25 минут):

- Добавьте в кастрюлю подготовленные помидоры
- Влейте воду, добавьте томатную пасту
- Доведите до кипения, убавьте огонь
- Добавьте лавровый лист
- Варите 20 минут на медленном огне

### 4. Приготовление пюре (10 минут):

- Удалите лавровый лист
- Пюрируйте суп блендером
- Протрите через сито для нежной текстуры
- Верните в кастрюлю

### 5. Заправка и завершение (5 минут):

- Добавьте рубленый базилик (оставьте немного для украшения)
- Введите сахар, соль и перец
- Прогрейте 3 минуты (не кипятить!)
- Дайте настояться 15 минут

### Секреты вкуса:

1. Для глубины вкуса добавьте 1 ч.л. бальзамического уксуса
2. Можно добавить щепотку красного перца для остроты
3. Для густоты добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев при варке

Подача:

Подавать горячим, украсив:

- 1 ч.л. рубленого базилика
- 1 ч.л. постных сливок (в нестрогий пост)
- 1 сухарик из ржаного хлеба

Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: до 2 месяцев

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 36 ккал
- Белки: 1,2 г
- Жиры: 0,3 г
- Углеводы: 7,5 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи тушатся в воде
3. Используется минимальное количество сахара
4. Можно добавить 1 ст. л. льняной муки для густоты

## 14. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ НУТА (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

Для бульона:

- 2,5 л воды
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 2 лавровых листа
- 4 горошины черного перца

Для фрикаделек:

- 1,5 стакана вареного нута (300 г)
- 1/2 стакана нутовой муки (60 г)
- 1 луковица (50 г)
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- 1/2 ч.л. зиры
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)

Для супа:

- 3 картофелины (300 г)
- 1 ст. л. томатной пасты (15 г)

- 1 пучок зелени (укроп, петрушка)
- 1 ч.л. сушеной мяты

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Приготовление бульона (30 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте целую очищенную морковь и луковицу
- Положите лавровый лист и перец
- Варите 20 минут на среднем огне
- Достаньте овощи (они больше не понадобятся)

### 2. Приготовление фрикаделек (20 минут):

- Нут измельчите в блендере или пропустите через мясорубку
- Лук и чеснок мелко нарежьте
- Смешайте нуттовую массу с мукой, луком, чесноком и специями
- Добавьте лимонный сок и соль
- Сформируйте небольшие шарики (около 3 см в диаметре)

### 3. Варка супа (25 минут):

- Картофель нарежьте кубиками, добавьте в бульон
- Варите 10 минут
- Аккуратно опустите фрикадельки в кипящий бульон

- Добавьте томатную пасту
- Варите 15 минут на слабом огне (не перемешивайте!)

#### 4. Завершение (10 минут):

- Добавьте рубленую зелень и мяту
- Посолите по вкусу
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

#### Секреты вкуса:

1. Для более плотной текстуры добавьте 1 ст. л. крахмала в фарш
2. Можно добавить 1/2 ч.л. паприки для цвета
3. Для аромата используйте свежий розмарин при подаче

#### Подача:

Подавать горячим, украсив:

- 1 ч.л. рубленой зелени
- 1 долькой лимона
- 1 веточкой свежей мяты

#### Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

#### Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 58 ккал

- Белки: 2,8 г
- Жиры: 0,4 г
- Углеводы: 10,5 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и яиц
2. Все компоненты растительного происхождения
3. Можно заменить нутовую муку на овсяную
4. Для густоты можно добавить 2 ст. л. овсяных хлопьев

## **15. ЛАПША ДОМАШНЯЯ ПОСТНАЯ С ГРИБАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 2 порции):

Для теста:

- 1,5 стакана муки (200 г)
- 1/3 стакана холодной воды (80 мл)
- 1/4 ч.л. соли

Для супа:

- 200 г свежих шампиньонов
- 1 луковица (70 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1,5 л воды
- 2 лавровых листа

- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу
- Зелень укропа и петрушки

Подробный пошаговый рецепт:

1. Приготовление теста (30 минут + отдых):

- Муку просейте в миску, сделайте углубление
- Постепенно вливайте воду, замешивая крутое тесто
- Вымешивайте 10 минут до эластичности
- Накройте влажным полотенцем, оставьте отдыхать

30 минут

2. Приготовление лапши (20 минут):

- Раскатайте тесто в тонкий пласт (1—2 мм)
- Нарезьте полосками шириной 3—4 мм
- Подсушите на присыпанной мукой поверхности 15 ми-

нут

3. Подготовка грибов (10 минут):

- Шампиньоны очистите, нарежьте пластинками
- Лук нарежьте полукольцами
- Морковь натрите на крупной терке

#### 4. Приготовление бульона (15 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте лук и морковь, варите 10 минут
- Добавьте грибы, варите 5 минут

#### 5. Варка лапши (5 минут):

- В кипящий бульон аккуратно опустите лапшу
- Варите 3—4 минуты, пока не всплывет

#### 6. Заправка и завершение (5 минут):

- Добавьте измельченный чеснок
- Влейте соевый соус
- Посолите и поперчите
- Дайте настояться 5 минут под крышкой

#### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 звездочку бадьяна при варке
2. Можно добавить 1/2 ч.л. сушеного сельдерея
3. Для цвета добавьте щепотку куркумы

#### Подача:

Подавать горячим, посыпав рубленой зеленью. Можно до-  
бавить:

- 1 ч.л. кунжутных семян
- 1/2 ч.л. лимонного сока
- Щепотку красного перца

Срок хранения:

Тесто: в холодильнике до 2 дней

Готовый суп: лучше употреблять сразу

Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 89 ккал

– Белки: 3,5 г

– Жиры: 0,6 г

– Углеводы: 17,8 г

Особенности строгого поста:

1. Тесто без яиц и масла

2. Овощи не обжариваются

3. Можно заменить 1/3 муки на цельнозерновую

4. Для сытности добавьте 50 г тофу при подаче

## **16. ГАСПАЧО АНДАЛУЗСКИЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 4 порции):

Основные:

– 1 кг спелых помидоров

– 1 огурец (около 200 г)

– 1 красный болгарский перец (150 г)

- 2 зубчика чеснока
- 50 г белого хлеба (вчерашнего)
- 3 ст. л. оливкового масла (в нестрогий пост)
- 2 ст. л. винного уксуса
- 200 мл холодной воды
- 1 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. молотого черного перца

Для гарнира:

- 1/2 огурца
- 1/2 болгарского перца
- 2 ломтика хлеба
- 1 ст. л. рубленой зелени (петрушка, базилик)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (20 минут):

- Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, удалите семена
- Огурец очистите от кожуры, разрежьте вдоль, удалите семена
- Перец очистите от семян и перегородок
- Хлеб замочите в 50 мл воды на 10 минут

2. Приготовление основы (15 минут):

- В блендер положите подготовленные овощи
- Добавьте чеснок, отжатый хлеб, уксус

- Измельчите до однородности
- Постепенно влейте воду до желаемой консистенции

### 3. Процеживание и охлаждение (10 минут +2 часа):

- Протрите массу через сито
- Перелейте в стеклянную емкость
- Накройте и охлаждайте минимум 2 часа

### 4. Приготовление гарнира (10 минут):

- Оставшиеся огурец и перец нарежьте мелкими кубиками
- Хлеб подсушите в духовке без масла
- Зелень мелко порубите

### 5. Подача:

- Разлейте охлажденный суп по тарелкам
- Добавьте овощную нарезку
- Посыпьте зеленью
- Подавайте с сухариками

### Секреты вкуса:

1. Для идеального вкуса используйте полностью созревшие помидоры
2. Добавьте 1/2 ч.л. тмина для пикантности
3. В жаркий день можно добавить пару кубиков льда

Вариант для строгого поста:

- Исключите оливковое масло
- Замените хлеб на постные сухари
- Используйте яблочный уксус вместо винного

Подача:

Подавать хорошо охлажденным в глубоких тарелках или стаканах. Отдельно подать:

- Овощную нарезку
- Постные сухарики
- Лимонные дольки

Срок хранения:

В холодильнике: до 2 дней

Не замораживать!

Энергетическая ценность на 100 г (без масла):

- Калории: 32 ккал
- Белки: 1,2 г
- Жиры: 0,3 г
- Углеводы: 6,5 г

Особенности приготовления:

1. Все овощи используются сырыми
2. Блюдо не требует термической обработки
3. Идеально для жарких дней

4. Можно регулировать остроту количеством чеснока

## **17. СУП ИЗ КИНОА И ОВОЩЕЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 1 стакан киноа (200 г)
- 2 средних кабачка (400 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 1 стебель сельдерея (50 г)
- 1 болгарский перец (150 г)
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 2 л воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч.л. сушеного тимьяна
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- Свежая зелень для подачи

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка киноа (10 минут):

- Тщательно промойте киноа в нескольких водах
- Замочите в холодной воде на 15 минут, затем слейте во-

ду

## 2. Подготовка овощей (15 минут):

- Кабачки нарежьте кубиками 1,5 см (если молоды – кожуру можно не снимать)
- Морковь нарежьте тонкими кружочками
- Лук и сельдерей мелко нарежьте
- Перец очистите от семян, нарежьте соломкой
- Чеснок измельчите

## 3. Приготовление супа (30 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте подготовленную киноа, варите 10 минут
- Добавьте все овощи, кроме кабачков
- Варите 10 минут на среднем огне
- Добавьте кабачки, варите еще 7—10 минут

## 4. Заправка и завершение (5 минут):

- Добавьте лавровый лист, тимьян, чеснок
- Влейте лимонный сок
- Посолите и поперчите
- Дайте настояться под крышкой 15 минут

## Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 ч.л. цедры лимона
2. Можно добавить щепотку куркумы для цвета

3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев

Подача:

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью. Можно добавить:

- 1 ч.л. кунжутных семян
- 1/2 ч.л. льняного масла (в нестрогий пост)
- Дольку лимона

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 48 ккал
- Белки: 1,8 г
- Жиры: 0,5 г
- Углеводы: 9,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Все овощи варятся без обжарки
3. Киноа – полноценный источник белка
4. Можно добавить 1 ст. л. водорослей нори для йода

## 18. БОРЩ ПОСТНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 4-литровую кастрюлю):

Для бульона:

– 2,5 л воды

– 1 стакан белой фасоли (200 г, предварительно замоченной на 8 часов)

– 1 крупная свекла (300 г)

– 2 картофелины (250 г)

– 1 морковь (150 г)

– 1 луковица (100 г)

– 1/4 кочана капусты (300 г)

– 2 ст. л. томатной пасты (30 г)

– 2 лавровых листа

– 3 зубчика чеснока

– 1 ст. л. лимонного сока

– 1 ч.л. сахара

– Соль по вкусу (примерно 2 ч.л.)

– 1/2 ч.л. молотого черного перца

– 2 ст. л. рубленого укропа

Подробный пошаговый рецепт:

1. Приготовление фасоли (1,5 часа):

- Замоченную фасоль промойте
- Залейте свежей водой, варите 1—1,5 часа до мягкости
- Слейте отвар (сохраните 500 мл)

2. Подготовка овощей (20 минут):

- Свеклу натрите на крупной терке
- Морковь нарежьте тонкой соломкой
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Картофель – кубиками 2 см
- Капусту нашинкуйте

3. Приготовление борща (40 минут):

1. В кастрюлю налейте 2 л воды, доведите до кипения
2. Добавьте фасоль и картофель, варите 10 минут
3. Добавьте капусту, варите 5 минут
4. В сотейник без масла добавьте:
  - 100 мл воды
  - свеклу, морковь и луктушите 10 минут
5. Добавьте томатную пасту, тушите еще 5 минут
6. Переложите овощи в кастрюлю
7. Влейте фасолевый отвар
8. Добавьте лавровый лист

4. Заправка и завершение (15 минут):

- Добавьте лимонный сок и сахар
- Посолите и поперчите
- Добавьте измельченный чеснок
- Варите 5 минут
- Дайте настояться под крышкой 30 минут

Секреты вкуса:

1. Для насыщенного цвета добавьте 1/2 ч.л. лимонной кислоты
2. Можно добавить 1 сушеный белый гриб при варке
3. Для пикантности – щепотку красного перца

Подача:

Подавать горячим с:

- 1 ст. л. рубленого укропа
- 1 ч.л. постной сметаны (в нестрогий пост)
- 1 зубчиком чеснока

Срок хранения:

В холодильнике: до 5 дней

В морозилке: до 3 месяцев

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 52 ккал
- Белки: 2,5 г
- Жиры: 0,2 г

– Углеводы: 10,3 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи тушатся в воде
3. Фасоль заменяет мясо
4. Можно добавить 1 ст. л. овсяных хлопьев для густоты

## **19. СУП С БРОККОЛИ И ТОФУ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 2,5-литровую кастрюлю):

- 1 кочан брокколи (около 400 г)
- 200 г твердого тофу
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 2 стебля сельдерея (100 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч.л. лимонного сока
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч.л. молотого имбиря
- 2 л воды
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)
- 1 пучок зеленого лука

## Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка овощей (15 минут):

- Брокколи разберите на соцветия, стебель очистите и нарежьте
- Морковь нарежьте тонкими кружочками
- Лук и сельдерей мелко нарежьте
- Чеснок измельчите
- Тофу нарежьте кубиками 1,5 см

### 2. Приготовление бульона (20 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте морковь, лук и сельдерей
- Варите 10 минут на среднем огне

### 3. Добавление основных ингредиентов (15 минут):

- Добавьте соцветия брокколи и нарезанные стебли
- Положите лавровый лист
- Варите 7 минут
- Аккуратно добавьте тофу

### 4. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте соевый соус и лимонный сок
- Введите имбирь и чеснок
- Посолите по вкусу
- Варите 3 минуты

– Дайте настояться под крышкой 15 минут

Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 звездочку бадьяна
2. Можно добавить 1/2 ч.л. куркумы для цвета
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев

Подача:

Подавать горячим, посыпав:

- 1 ст. л. рубленого зеленого лука
- 1 ч.л. кунжутных семян
- Щепоткой красного перца

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 38 ккал
- Белки: 3,5 г
- Жиры: 1,2 г
- Углеводы: 4,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи варятся без обжарки

3. Тофу – источник растительного белка

4. Можно заменить тофу на 100 г шампиньонов

## **20. ГРИБНАЯ ПОХЛЁБКА С ПЕРЛОВКОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

– 1,5 стакана перловой крупы (300 г)

– 300 г свежих лесных грибов (или 50 г сушеных белых  
+200 г шампиньонов)

– 2 картофелины (250 г)

– 1 морковь (100 г)

– 1 луковица (80 г)

– 2 лавровых листа

– 4 зубчика чеснока

– 2,5 л воды

– 1 ст. л. соевого соуса

– 1/2 ч.л. молотого черного перца

– Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)

– 1 пучок укропа (30 г)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка перловки (ночь +30 минут):

– Перловку промойте в 5—7 водах

– Замочите на ночь в холодной воде (минимум 8 часов)

– Утром слейте воду, промойте еще раз

## 2. Подготовка грибов (20 минут):

– Свежие грибы очистите, нарежьте пластинками

– Сушеные замочите в 1 стакане теплой воды на 30 минут

(воду сохраните)

– Шампиньоны нарежьте четвертинками

## 3. Варка перловки (1 час):

– В кастрюлю налейте 2,5 л воды

– Добавьте подготовленную перловку

– Доведите до кипения, снимите пену

– Варите на медленном огне 45 минут

## 4. Добавление овощей (25 минут):

– Картофель нарежьте кубиками

– Морковь натрите на крупной терке

– Лук нарежьте мелкими кубиками

– Добавьте в кастрюлю, варите 15 минут

## 5. Добавление грибов (20 минут):

– Положите в похлебку грибы (свежие/сушеные + воду от замачивания)

– Добавьте лавровый лист

– Варите 15 минут

## 6. Заправка (10 минут):

- Добавьте измельченный чеснок
- Влейте соевый соус
- Посолите и поперчите
- Варите 5 минут
- Дайте настояться 20 минут под крышкой

## Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку тимьяна при варке
2. Можно добавить 1 ст. л. сушеных грибов (молотых)
3. Для сытности – 2 ст. л. овсяных хлопьев

## Подача:

Подавать горячей, посыпав рубленым укропом. Отлично сочетается с:

- Ржаными сухариками
- Квашеной капустой
- Солеными огурцами

## Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: не рекомендуется

## Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 55 ккал
- Белки: 2,2 г

- Жиры: 0,3 г
- Углеводы: 11,4 г

Особенности строгого поста:

1. Без масла и жиров
2. Овощи не обжариваются
3. Перловка дает сытость
4. Можно добавить 1 ч.л. лимонного сока

## **21. СУП ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 2,5-литровую кастрюлю):

- 1 крупный корень сельдерея (около 500 г)
- 3 картофелины (300 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 2 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 1/2 ч.л. молотого белого перца
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 л воды
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1 пучок петрушки

Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка овощей (20 минут):

- Корень сельдерея очистите от кожуры, нарежьте кубиками 1,5 см
- Картофель очистите, нарежьте кубиками 2 см
- Морковь нарежьте тонкими кружочками
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Чеснок измельчите

### 2. Приготовление основы (30 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте сельдерея и картофель, варите 15 минут
- Добавьте морковь и лук, варите еще 10 минут

### 3. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте лавровый лист и чеснок
- Влейте лимонный сок
- Посолите и поперчите
- Варите 5 минут
- Дайте настояться под крышкой 15 минут

### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку розмарина при варке (удалить перед подачей)
2. Можно добавить 1 ч.л. цедры лимона
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев

Подача:

Подавать горячим, посыпав:

- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 1 ч.л. кунжутных семян
- Щепоткой молотого перца

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 32 ккал
- Белки: 1,2 г
- Жиры: 0,2 г
- Углеводы: 6,8 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи варятся без обжарки
3. Сельдерей придает насыщенный вкус
4. Можно добавить 1 ст. л. льняной муки для густоты

## 22. МИНЕСТРОНЕ ОВОЩНОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 2 средних кабачка (400 г)
- 2 моркови (200 г)
- 1 луковица (100 г)
- 2 стебля сельдерея (100 г)
- 200 г стручковой фасоли
- 3 помидора (300 г) или 2 ст. л. томатной пасты
- 100 г шпината
- 1,5 л овощного бульона или воды
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 1 ч.л. сушеного базилика
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 2 ст. л. рубленой петрушки

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (20 минут):

- Кабачки нарежьте кубиками 1,5 см (молодые – с кожей)
- Морковь нарежьте полукружочками

- Лук и сельдерей мелко нарежьте
- Стручковую фасоль нарежьте на 3—4 части
- Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, нарежьте кубиками

- Шпинат крупно порвите
- Чеснок измельчите

## 2. Приготовление супа (35 минут):

- В кастрюлю налейте бульон/воду, доведите до кипения
- Добавьте морковь, лук и сельдерей, варите 10 минут
- Добавьте фасоль, варите 5 минут
- Положите кабачки и помидоры/томатную пасту, варите

10 минут

- Добавьте шпинат и чеснок, варите 3 минуты

## 3. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте лавровый лист, базилик
- Посолите и поперчите
- Варите 2 минуты
- Дайте настояться под крышкой 15 минут

## Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку розмарина при варке
2. Можно добавить 1/2 стакана зеленого горошка
3. Для пикантности – щепотку красного перца

Подача:

Подавать горячим, посыпав:

- 1 ст. л. свежей петрушки
- 1 ч.л. пищевых дрожжей (по желанию)
- 1 ст. л. постных сухариков

Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: до 1 месяца

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 28 ккал
- Белки: 1,3 г
- Жиры: 0,2 г
- Углеводы: 5,8 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Все овощи варятся без обжарки
3. Богатый витаминный состав
4. Можно добавить 2 ст. л. овсяных хлопьев для сытности

## **23. СУП С ФАСОЛЬЮ И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

## Основные:

- 1,5 стакана красной фасоли (300 г, замоченной на 8 часов)
- 100 г вяленых томатов в масле (масло слить)
- 2 картофелины (250 г)
- 1 морковь (100 г)
- 1 луковица (80 г)
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 1 ч.л. сушеного орегано
- 2 л воды
- 1 ст. л. томатной пасты
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1/2 ч.л. молотого черного перца

## Для подачи:

- 1 пучок свежего базилика
- 1 ст. л. кедровых орехов (по желанию)

## Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка фасоли (1,5 часа + замачивание):

- Замоченную фасоль промойте
- Залейте свежей водой, варите 1—1,5 часа до мягкости
- Слейте отвар (сохраните 500 мл)

## 2. Подготовка овощей (15 минут):

- Картофель нарежьте кубиками 2 см
- Морковь натрите на крупной терке
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Чеснок измельчите
- Вяленые томаты нарежьте полосками

## 3. Приготовление супа (30 минут):

- В кастрюлю налейте 1,5 л воды, доведите до кипения
- Добавьте картофель, варите 10 минут
- В сотейник без масла положите лук, морковь, 50 мл воды
- Тушите 5 минут, добавьте томатную пасту, тушите еще

3 минуты

- Переложите в кастрюлю, добавьте фасоль и вяленые томаты

- Варите 10 минут

## 4. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте чеснок, орегано, лавровый лист
- Влейте фасолевый отвар
- Посолите и поперчите
- Варите 5 минут
- Дайте настояться 20 минут под крышкой

Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку розмарина при варке
2. Можно добавить 1/2 ч.л. копченой паприки
3. Для густоты разомните часть фасоли толкушкой

Подача:

Подавать горячим, украсив:

- Листиками свежего базилика
- 1 ч.л. кедровых орехов
- Щепоткой черного перца

Срок хранения:

В холодильнике: до 5 дней

В морозилке: до 2 месяцев

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 78 ккал
- Белки: 4,2 г
- Жиры: 0,5 г
- Углеводы: 13,8 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла (масло с вяленых томатов слить)
2. Овощи тушатся в воде
3. Вяленые томаты дают насыщенный вкус
4. Можно добавить 1 ст. л. овсяных хлопьев для густоты

## 24. ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 2-литровую кастрюлю):

- 5 средних огурцов (около 800 г)
- 500 мл растительного йогурта без добавок (или овсяного молока)
- 3 зубчика чеснока
- 1 пучок свежего укропа (50 г)
- 1 пучок зеленого лука (30 г)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч.л. морской соли
- 1/2 ч.л. молотого белого перца
- 200 мл холодной воды
- 1 огурец для подачи

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка овощей (15 минут):

- Огурцы очистите от кожуры (если горькая), разрежьте вдоль, удалите семена
- Нарежьте крупными кусками
- Чеснок измельчите
- Укроп и зеленый лук мелко порубите (оставьте немного для украшения)

## 2. Приготовление основы (10 минут):

- В блендер положите огурцы, чеснок, зелень
- Добавьте лимонный сок, соль, перец
- Измельчите до однородности
- Постепенно влейте йогурт и воду
- Взбейте до кремообразной консистенции

## 3. Процеживание и охлаждение (2 часа):

- Протрите массу через сито
- Перелейте в стеклянную емкость
- Накройте и охлаждайте минимум 2 часа

## 4. Подготовка гарнира (5 минут):

- Оставшийся огурец нарежьте мелкими кубиками
- Приготовьте ледяные кубики (по желанию)

## Секреты вкуса:

1. Для свежести добавьте 5 листиков мяты при взбивании
2. Можно добавить 1/2 авокадо для кремовой текстуры
3. Для пикантности – щепотку кайенского перца

## Подача:

Подавать хорошо охлажденным:

- Разлейте по тарелкам
- Добавьте огуречную нарезку

- Посыпьте зеленью
- Можно добавить 2—3 кубика льда

Срок хранения:

В холодильнике: до 24 часов

Не замораживать!

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 32 ккал
- Белки: 1,5 г
- Жиры: 0,4 г
- Углеводы: 5,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никаких животных продуктов
2. Можно заменить йогурт на овсяное молоко
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. молотого миндаля
4. Идеально для жарких дней

## **25. СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И ШПИНАТА (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3-литровую кастрюлю):

- 1,5 стакана красной чечевицы (300 г)
- 200 г свежего шпината
- 1 крупная морковь (150 г)

- 1 луковица (100 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты (15 г)
- 2 лавровых листа
- 1 ч.л. молотого кумина
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- 2 л воды
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1/2 ч.л. молотого черного перца

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка чечевицы (10 минут):

- Чечевицу переберите, удалите возможный мусор
- Тщательно промойте в нескольких водах до прозрачности
- Замочите в холодной воде на 20 минут (не обязательно)

2. Подготовка овощей (15 минут):

- Морковь нарежьте тонкими полукружочками
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- Чеснок измельчите
- Шпинат промойте, крупные листья порвите руками

3. Приготовление супа (30 минут):

- В кастрюлю налейте воду, доведите до кипения
- Добавьте чечевицу, варите 10 минут, снимая пену
- Добавьте морковь и лук, варите 10 минут
- Добавьте томатную пасту, перемешайте
- Положите лавровый лист, варите 5 минут

#### 4. Добавление шпината (5 минут):

- Добавьте шпинат и чеснок
- Варите 3 минуты (шпинат должен слегка увянуть)

#### 5. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте кумин, кориандр, лимонный сок
- Посолите и поперчите
- Дайте настояться под крышкой 15 минут

#### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку тимьяна при варке
2. Можно добавить щепотку куркумы для цвета
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев

#### Подача:

##### Подавать горячим, украсив:

- 1 ч.л. растительных сливок (в нестрогий пост)
- 1 долькой лимона
- Щепоткой красного перца

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: не рекомендуется

Энергетическая ценность на 100 г:

– Калории: 62 ккал

– Белки: 4,2 г

– Жиры: 0,3 г

– Углеводы: 10,8 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи не обжариваются
3. Чечевица – источник растительного белка
4. Можно добавить 1 ст. л. рисовой муки для густоты

# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

## 26. ГРЕЧКА С ГРИБАМИ И ЛУКОМ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 3 порции):

Основные:

- 1,5 стакана гречневой крупы (300 г)
- 300 г свежих шампиньонов
- 2 крупные луковицы (200 г)
- 3 зубчика чеснока
- 500 мл воды
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- Соль по вкусу (примерно 1 ч.л.)
- 1 пучок укропа (30 г)

Подробный пошаговый рецепт:

1. Подготовка гречки (5 минут):

- Гречку переберите, удалите черные зерна
- Промойте в нескольких водах до прозрачности
- Замочите в холодной воде на 15 минут (не обязательно)

## 2. Подготовка овощей (15 минут):

- Грибы очистите, нарежьте пластинками
- Лук нарежьте полукольцами
- Чеснок измельчите
- Укроп мелко порубите

## 3. Приготовление без обжарки (40 минут):

- В кастрюлю с толстым дном выложите лук, добавьте

50 мл воды

- Тушите 5 минут на среднем огне, помешивая
- Добавьте грибы, тушите еще 10 минут
- Добавьте чеснок, перемешайте
- Всыпьте гречку, залейте водой
- Доведите до кипения, убавьте огонь
- Варите под крышкой 20 минут

## 4. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте соль и перец
- Перемешайте вилкой
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

## Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 лавровый лист при варке
2. Можно добавить 1 ч.л. соевого соуса
3. Для пикантности – щепотку красного перца

Подача:

Подавать горячей, посыпав:

- 1 ст. л. рубленого укропа
- 1 ч.л. кунжутных семян
- Долькой лимона

Срок хранения:

В холодильнике: до 3 дней

В морозилке: до 1 месяца

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 112 ккал
- Белки: 5,2 г
- Жиры: 0,8 г
- Углеводы: 22,4 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи тушатся в воде
3. Гречка – источник железа
4. Можно добавить 1 ст. л. льняной муки для сытности

## **27. ПЛОВ С НУТОМ И МОРКОВЬЮ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 4 порции):

## Основные:

- 2 стакана длиннозерного риса (400 г)
- 1 стакан нута (200 г, замоченного на 8 часов)
- 3 крупные моркови (300 г)
- 2 луковицы (200 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч.л. молотого зиры
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- 1/4 ч.л. куркумы
- 1 лавровый лист
- 750 мл кипятка
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1 пучок кинзы (30 г)

## Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка нута (1,5 часа):

- Замоченный нут промойте
- Залейте свежей водой, варите 1—1,5 часа до мягкости
- Слейте отвар (сохраните 200 мл)

### 2. Подготовка овощей (15 минут):

- Морковь нарежьте тонкой соломкой
- Лук нарежьте полукольцами
- Чеснок очистите (целые зубчики)

– Кинзу мелко порубите

### 3. Сборка плова (40 минут):

– В казане или толстостенной кастрюле разогрейте

50 мл воды

– Добавьте лук, тушите 5 минут

– Добавьте морковь, тушите еще 5 минут

– Всыпьте специи: зиру, кориандр, куркуму

– Добавьте вареный нут, перемешайте

– Сверху аккуратно выложите промытый рис

– Влейте кипяток и нутовый отвар (жидкость должна покрывать рис на 1,5 см)

– Посолите, добавьте лавровый лист и чеснок

– Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума

– Накройте крышкой, готовьте 25 минут

### 4. Завершение (15 минут):

– Выключите огонь

– Дайте настояться под крышкой 15 минут

– Аккуратно перемешайте перед подачей

### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 звездочку бадьяна

2. Можно добавить 1/2 ч.л. сушеного барбариса

3. Для цвета увеличьте куркуму до 1/2 ч.л.

Подача:

Подавать горячим, украсив:

- 1 ст. л. рубленой кинзы
- 1 ч.л. кунжутных семян
- Долькой лимона

Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: до 2 месяцев

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 158 ккал
- Белки: 5,8 г
- Жиры: 0,9 г
- Углеводы: 31,2 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи тушатся в воде
3. Нут заменяет мясо
4. Можно добавить 1 ст. л. овсяных хлопьев для густоты

## **28. ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ (СТРОГИЙ ПОСТ)**

Ингредиенты (на 3—4 порции):

## Основные:

- 1,5 стакана перловой крупы (300 г)
- 1 морковь (150 г)
- 1 луковица (100 г)
- 1 болгарский перец (150 г)
- 2 стебля сельдерея (100 г)
- 3 зубчика чеснока
- 1 лавровый лист
- 1 ч.л. сушеного тимьяна
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- 1 ст. л. томатной пасты (15 г)
- 750 мл воды
- Соль по вкусу (примерно 1,5 ч.л.)
- 1 пучок петрушки (30 г)

## Подробный пошаговый рецепт:

### 1. Подготовка перловки (ночь +30 минут):

- Перловку промойте в 5—7 водах
- Замочите на ночь в холодной воде (минимум 8 часов)
- Утром слейте воду, промойте еще раз

### 2. Подготовка овощей (15 минут):

- Морковь нарежьте тонкой соломкой
- Лук нарежьте кубиками

- Перец очистите от семян, нарежьте полосками
- Сельдерей нарежьте тонкими ломтиками
- Чеснок измельчите
- Петрушку мелко порубите

### 3. Приготовление (50 минут):

- В кастрюлю с толстым дном налейте 50 мл воды
- Добавьте лук и морковь, тушите 5 минут
- Добавьте перец и сельдерей, тушите еще 5 минут
- Всыпьте перловку, залейте водой
- Добавьте томатную пасту, перемешайте
- Положите лавровый лист и тимьян
- Доведите до кипения, убавьте огонь
- Варите под крышкой 40 минут, периодически помешивая

вая

### 4. Заправка и завершение (10 минут):

- Добавьте чеснок, соль и перец
- Перемешайте
- Дайте настояться под крышкой 10 минут

### Секреты вкуса:

1. Для аромата добавьте 1 веточку розмарина
2. Можно добавить 1 ч.л. паприки для цвета
3. Для сытности добавьте 2 ст. л. овсяных хлопьев

Подача:

Подавать горячим, посыпав:

- 1 ст. л. рубленой петрушки
- 1 ч.л. кунжутных семян
- Щепоткой красного перца

Срок хранения:

В холодильнике: до 4 дней

В морозилке: до 1 месяца

Энергетическая ценность на 100 г:

- Калории: 98 ккал
- Белки: 2,8 г
- Жиры: 0,5 г
- Углеводы: 20,4 г

Особенности строгого поста:

1. Никакого масла и жиров
2. Овощи тушатся в воде
3. Перловка дает сытость
4. Можно добавить 1 ст. л. льняной муки для густоты

## 29. КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ (СТРОГИЙ ПОСТ)

Ингредиенты (на 12—15 зраз):

Для теста:

- 1 кг картофеля
- 3 ст. л. картофельного крахмала (30 г)
- 1/2 ч.л. соли

Для начинки:

- 300 г свежих шампиньонов
- 1 луковица (100 г)
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1/2 ч.л. молотого черного перца
- 1 пучок укропа (20 г)

Для панировки:

- 5 ст. л. панировочных сухарей (50 г)
- 2 ст. л. льняной муки (по желанию)

Подробный пошаговый рецепт:

## 1. Приготовление картофеля (30 минут):

- Картофель очистите, нарежьте крупными кусками
- Отварите в подсоленной воде до мягкости (20 минут)
- Слейте воду, оставьте на 5 минут для испарения влаги
- Разомните в пюре без добавления жидкости
- Добавьте крахмал, перемешайте
- Остудите до теплого состояния

## 2. Приготовление начинки (25 минут):

- Грибы мелко нарежьте
- Лук нарежьте мелкими кубиками
- В сковороду без масла добавьте 50 мл воды
- Обжарьте лук до прозрачности (5 минут)

# 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.