

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

МАРТАРИТА ШУТАН

# Маргарита Шутан

## Великий пост. Вкусные рецепты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73263888](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73263888)*

*ISBN 9785006916326*

### Аннотация

Ищете полноценное и удобное меню для Великого поста? В этой книге вы найдёте 50 рецептов, сгруппированных по категориям: супы, салаты, горячее, закуски, выпечка, десерты и напитки. Каждое блюдо имеет чёткую структуру: описание вкуса и пользы, пошаговый алгоритм приготовления, точный список продуктов и указание калорийности. Книга подойдёт как новичкам, так и опытным кулинарам, желающим разнообразить постный рацион без ущерба для вкуса и сытности. Готовьте осознанно и вкусно!

# Содержание

Маргарита Шутан	6
Вступление: Кухня тишины. Искусство постной трапезы	6
Рецепт 1: Постный борщ с фасолью и черносливом	9
Рецепт 2: Суп-пюре из тыквы с имбирем и кокосовым молоком	12
Рецепт 3: Салат с печеными овощами, киноа и лимонно-чесночной заправкой	15
Рецепт 4: Чечевичный паштет с грибами и тимьяном	18
Рецепт 5: Карри из нута со шпинатом и кокосовым молоком	21
Рецепт 6: Гречка с грибами, луком и морковью по-монастырски	24
Рецепт 7: Постные роллы с авокадо, огурцом и болгарским перцем	27
Рецепт 8: Постные драники (деруны) с яблочным пюре	30
Рецепт 9: Овсяное печенье с сухофруктами и орехами	33
Рецепт 10: Банановые панкейки на овсяном молоке	36



# **Великий пост. Вкусные рецепты**

**Маргарита Шутан**

© Маргарита Шутан, 2026

ISBN 978-5-0069-1632-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Маргарита Шутан ВЕЛИКИЙ ПОСТ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

## Вступление: Кухня тишины. Искусство постной трапезы

Великий пост – это особое время в году, путь длиной в семь недель, ведущий к главному христианскому празднику – Пасхе. Это дорога, вымощенная не только молитвой и размышлением, но и особым, внимательным отношением к тому, что мы едим. Часто слово «пост» ассоциируется с ограничением, скудостью, даже лишениями. Но так ли это на самом деле? Наша кулинарная книга призвана развеять этот миф и открыть перед вами целый мир – мир постной кухни, которая может быть невероятно разнообразной, вкусной, творческой и даже роскошной в своей простоте.

Пост – это не диета. Цель пищевых ограничений не в том, чтобы навредить здоровью или испытать желудок на прочность, а в том, чтобы обрести внутреннюю свободу. Мы временно отказываемся от скоромной пищи (мяса, молока, яиц, в строгие дни – и от рыбы с маслом) не потому, что эти про-

дукты плохи. Нет, они – дар Божий. Но мы учимся не быть рабами привычки, не делать пищу центром удовольствий, а значит – освобождаем место для чего-то более важного. Это время «тонкой настройки» души и тела. И кухня становится в этом нашим помощником.

Что же такое постная кулинария? Это высший пилотаж кулинарного искусства, ведь перед поваром стоит сложная и интересная задача: создать сытное, сбалансированное и вкусное блюдо без главных, казалось бы, «строительных материалов» классической кухни. Это вызов, который развивает фантазию и открывает новые горизонты.

Основой постного стола становятся:

Овощи и фрукты (свежие, запеченные, тушеные, ферментированные). Это настоящее буйство красок, витаминов и клетчатки.

Бобовые (чечевица, нут, фасоль, горох). Наш главный источник белка и сытости, из которых можно готовить не только супы, но и паштеты, котлеты, рагу и даже десерты!

Крупы и злаки (гречка, рис, булгур, киноа, овсянка, перловка). Дают энергию, богаты микроэлементами и являются прекрасной основой для каш, пловов, запеканок и салатов.

Грибы. Создают тот самый глубокий «мясной» вкус (умами) в супах, соусах и начинках.

Орехи и семена (лен, кунжут, подсолнечник, чиа). Источник полезных жиров, белка и хрустящей текстуры.

Водоросли (нори, комбу). Секретный ингредиент для при-

дания блюдам морского, рыбного оттенка.

Постные масла (подсолнечное, оливковое, льняное, кунжутное) и специи с травами, которые становятся главными волшебниками вкуса.

Эта книга – ваш проводник в этом увлекательном путешествии. Здесь вы найдете 50 рецептов на все случаи: будничные и праздничные, простые и требующие времени, традиционные и современные. Вы убедитесь, что постный стол – это не только соленья и вареная картошка. Это ароматные супы-пюре из тыквы с имбирем, сытные салаты с киноа и авокадо, яркие карри из нута, нежные паштеты из чечевицы, пикантная выпечка на минералке и удивительные десерты на основе фиников и орехов.

Пусть эта книга поможет вам пройти путь поста не с чувством голода и раздражения, а с радостью открытия новых вкусов, с заботой о здоровье и с миром в душе. Приятного аппетита и благодатного поста!

# Рецепт 1: Постный борщ с фасолью и черносливом

Описание: Классический борщ – символ домашнего уюта и сытости. В постной версии мясной бульон заменяется наваристым овощным, а говядина – на фасоль, которая дарит блюду белок и приятную плотность. Небольшая горсть чернослива – старинный секрет, который добавляет легкую сладковато-копченую ноту, делая вкус борща глубоким, многогранным и абсолютно уникальным. Этот борщ не уступает своему скоромному собрату: он ароматный, густой, с красивым рубиновым цветом. Подавайте его с ржаным хлебом, свежей зеленью и, если день не строгий, с ложкой постного майонеза или растительных сливок.

Польза: Свекла богата клетчаткой, фолиевой кислотой и антиоксидантами. Капуста – источник витамина С и пищевых волокон для хорошего пищеварения. Фасоль обеспечивает длительное чувство сытости и растительный белок. Это блюдо – витаминная бомба, поддерживающая иммунитет и здоровье кишечника.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте фасоль: Белую фасоль заранее замочите на 6—8 часов (или на ночь) в холодной воде. Затем отварите до мягкости в подсоленной воде (около 1—1,5 часов). Отвар слейте, но не выливайте – он понадобится для борща.

Подготовьте овощи: Свеклу, морковь и лук очистите. Свеклу натрите на крупной терке, морковь – на средней. Лук мелко нарежьте.

Пассеруйте свеклу: В сковороде разогрейте 2 ст. л. растительного масла. Выложите свеклу, добавьте 1 ст. л. лимонного сока или уксуса (это сохранит цвет). Тушите на среднем огне 10 минут, помешивая.

Пассеруйте лук и морковь: В другой сковороде разогрейте масло, обжарьте лук до прозрачности, добавьте морковь и готовьте вместе еще 5—7 минут до мягкости.

Соберите борщ: В большой кастрюле доведите до кипода 2 литра воды или овощного бульона (можно использовать отвар от фасоли, разбавленный водой). Опустите нарезанный кубиками картофель. Варите 10 минут.

Добавьте капусту и жарки: Добавьте нашинкованную капусту, пассерованные лук с морковью и тушеную свеклу. Варите еще 10—15 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте фасоль и чернослив: За 5 минут до конца готовки добавьте отварную фасоль и мелко нарезанный чернослив.

Заправьте: Добавьте томатную пасту, разведенную в небольшом количестве бульона, лавровый лист, соль, перец и сахар по вкусу. Дайте покипеть 2—3 минуты и выключайте огонь.

Настаивайте: Обязательно дайте борщу настояться под крышкой минимум 30—60 минут. За это время вкусы «по-

женятся», и борщ станет по-настоящему вкусным.

Подавайте с рубленой зеленью (укроп, петрушка).

Ингредиенты (на кастрюлю 4—5 л):

Свекла – 2 средние

Морковь – 1—2 шт.

Лук репчатый – 1 крупная головка

Картофель – 3—4 средних клубня

Белокочанная капуста – 250—300 г

Фасоль белая (сухая) – 1 стакан (или 1 банка консервированной)

Чернослив без косточек – 50 г (около 6—8 шт.)

Томатная паста – 2 ст. л.

Растительное масло – для жарки

Лимонный сок или уксус (9%) – 1 ст. л.

Соль, черный перец, сахар – по вкусу

Лавровый лист – 1—2 шт.

Зелень свежая – для подачи

Калорийность: ~ 85 ккал на 100 г. Борщ получается сытным, но не тяжелым.

## **Рецепт 2: Суп-пюре из тыквы с имбирем и кокосовым молоком**

Описание: Это блюдо – воплощение нежности и тепла. Ярко-оранжевый, бархатистый, с тонкой остринкой имбиря и кремовой сладостью кокосового молока, этот суп согреет и порадует в любой постный день. Он готовится быстро и просто, а результат выйдет по-ресторанному элегантно. Имбирная нотка не только добавляет пикантности, но и отлично согревает изнутри. Суп можно сделать более сытным, добавив в тарелку горсть обжаренных тыквенных семечек или гренки из бородинского хлеба.

Польза: Тыква – чемпион по содержанию бета-каротина (провитамина А), полезного для зрения и кожи. Имбирь обладает противовоспалительными и согревающими свойствами, стимулирует пищеварение. Кокосовое молоко содержит полезные среднецепочечные жирные кислоты, которые легко усваиваются и дают энергию.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте овощи: Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте крупными кубиками (примерно 2х2 см). Лук и чеснок мелко нарежьте. Имбирь очистите и натрите на мелкой терке.

Обжарьте лук и имбирь: В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло. На среднем огне обжарьте лук

до мягкости (5 минут). Добавьте чеснок и тертый имбирь, жарьте еще 1 минуту, пока не появится аромат.

Добавьте тыкву и специи: Положите в кастрюлю кусочки тыквы. Посыпьте куркумой и немного перемешайте, чтобы тыква покрылась маслом и специями. Готовьте 2—3 минуты.

Залейте бульоном и варите: Залейте овощи овощным бульоном или водой так, чтобы она покрывала тыкву. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите под крышкой 20—25 минут, пока тыква не станет очень мягкой.

Измельчите: Снимите суп с огня. Погружным блендером измельчите содержимое кастрюли до состояния однородного шелковистого пюре.

Добавьте кокосовое молоко: Верните кастрюлю на слабый огонь. Влейте кокосовое молоко, хорошо размешайте. Прогрейте, но не доводите до кипения. Посолите и поперчите по вкусу.

Подавайте: Разлейте суп по тарелкам. Украсьте кокосовыми сливками (если есть), тыквенными семечками и веточкой кинзы или петрушки.

Ингредиенты (на 4 порции):

Тыква (очищенная) – 800 г (лучше мускатная или баттернат)

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Свежий имбирь – кусочек 3—4 см

Овощной бульон или вода – 500—700 мл

Кокосовое молоко (не кокосовая вода) – 200 мл (около 1/2 банки)

Растительное масло (оливковое или подсолнечное) – 2 ст. л.

Куркума – 1/2 ч.л.

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Для подачи: тыквенные семечки, кинза/петрушка.

Калорийность: ~ 110 ккал на 100 г.

## **Рецепт 3: Салат с печеными овощами, киноа и лимонно-чесночной заправкой**

Описание: Этот салат – полноценный и яркий обед или ужин в одной тарелке. Он сочетает в себе теплую сладость печеных овощей (перца, баклажана, цукини), легкую ореховую текстуру киноа и свежесть рукколы. Лимонно-чесночная заправка с дижонской горчицей связывает все компоненты, добавляя необходимую кислоту и пикантность. Блюдо получается очень сытным благодаря киноа (полноценный растительный белок) и при этом невероятно ароматным за счет карамелизации овощей в духовке. Это современный, полезный и красочный подход к постному столу.

Польза: Киноа – источник полноценного белка и всех девяти незаменимых аминокислот, богата железом и магнием. Печеные овощи сохраняют максимум витаминов и клетчатки. Оливковое масло и лимон в заправке способствуют усвоению микроэлементов и полезны для сердца.

Пошаговый рецепт:

Приготовьте киноа: Тщательно промойте киноа под холодной водой. Залейте водой в пропорции 1:2 (например, 1 стакан киноа на 2 стакана воды). Добавьте щепотку соли. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крыш-

кой и варите 15 минут. Выключите огонь и дайте постоять под крышкой еще 10 минут. Затем вилкой взрыхлите.

Подготовьте и запеките овощи: Духовку разогрейте до 200° С. Баклажан, цукини и перец нарежьте крупными кубиками (примерно 2 см). Выложите на противень, застеленный пергаментом. Сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите, добавьте сушеный орегано. Аккуратно перемешайте руками. Запекайте 25—30 минут, пока овощи не станут мягкими и не подрумянятся по краям. Дайте немного остыть.

Приготовьте заправку: В небольшой банке или миске смешайте сок половины лимона, мелко нарезанный чеснок, дижонскую горчицу, мед (или сироп), соль и перец. Взбейте венчиком. Тонкой струйкой влейте оливковое масло, продолжая взбивать, до получения однородной эмульсии.

Соберите салат: В большой миске смешайте теплую киноа, печеные овощи и свежую рукколу. Полейте заправкой и аккуратно перемешайте.

Подавайте: Выложите салат на тарелки, посыпьте сверху слегка обжаренными кедровыми орехами (их можно пару минут подсушить на сухой сковороде).

Ингредиенты (на 2—3 порции):

Киноа – 1 стакан (около 150 г)

Баклажан – 1 средний

Кабачок/цукини – 1 средний

Перец болгарский (разных цветов) – 2 шт.

Руккола – 70—100 г

Чеснок – 1 зубчик (для заправки)

Кедровые орехи – 2 ст. л.

Сушеный орегано – 1 ч.л.

Оливковое масло – для запекания и заправки

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Для заправки:

Сок 1/2 лимона

Оливковое масло – 4 ст. л.

Дижонская горчица – 1 ч.л.

Мед или агавовый сироп – 1 ч.л. (по желанию)

Чеснок – 1 зубчик (мелко рубленый)

Калорийность: ~ 250 ккал на 100 г (салат очень сытный).

## Рецепт 4: Чечевичный паштет с грибами и тимьяном

Описание: Идеальная постная закуска для бутербродов, лаваша или свежих овощей. Этот паштет обладает глубоким, насыщенным «мясным» вкусом, который ему дарят чечевица и обжаренные грибы. Тимьян и копченая паприка добавляют характерные лесные и сладковато-дымные ноты. По текстуре паштет нежный, кремовый, с приятными мелкими кусочками. Он станет настоящей палочкой-выручалочкой на время поста: его можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 3—4 дня, быстро создавая вкусный завтрак или перекус.

Польза: Чечевица – чемпион по содержанию растительного белка и железа среди бобовых, богата фолиевой кислотой. Грибы содержат витамин D, селен и являются пребиотиком. Паштет отлично насыщает и помогает поддерживать уровень гемоглобина.

Пошаговый рецепт:

Приготовьте чечевицу: Чечевицу хорошо промойте. Залейте водой в пропорции 1:2. Варите до полной мягкости, около 20—25 минут. В конце добавьте соль. Если осталась вода – слейте. Дайте немного остыть.

Подготовьте грибы и лук: Шампиньоны или любые лесные грибы хорошо очистите и нарежьте мелким кубиком. Лук

и чеснок мелко нарежьте.

**Обжарьте овощи с грибами:** В сковороде разогрейте растительное масло. На среднем огне обжарьте лук до прозрачности (5 минут). Добавьте грибы и готовьте, помешивая, пока вся выделившаяся жидкость не испарится, а грибы не подрумянятся (10—12 минут). За минуту до готовности добавьте чеснок и тимьян.

**Смешайте в блендере:** В чашу блендера выложите отваренную чечевицу, обжаренные грибы с луком, копченую паприку и черный перец. Измельчите до желаемой консистенции: можно сделать полностью гладкий паштет или оставить небольшие кусочки.

**Добавьте масло и кислоту:** Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте оливковое масло – это сделает текстуру более нежной и блестящей. Добавьте лимонный сок и еще раз взбейте. Попробуйте и при необходимости добавьте соли.

**Настаивайте:** Переложите паштет в контейнер и дайте ему настояться в холодильнике минимум 1—2 часа. За это время вкусы раскроются полностью.

**Подавайте:** Намажьте паштет на подсушенный хлеб, крекеры или лист салата. Украсьте веточкой тимьяна или зернышком граната.

**Ингредиенты (на 1 среднюю миску):**

Чечевица коричневая или зеленая (сухая) – 1 стакан (около 200 г)

Шампиньоны – 300 г

Лук репчатый – 1 крупная головка

Чеснок – 2 зубчика

Свежий или сушеный тимьян – 1 ч.л. (сушеного) или  
несколько веточек свежего

Оливковое масло – 4—5 ст. л. + для жарки

Лимонный сок – 1—2 ст. л.

Копченая паприка – 1 ч.л.

Соль, свежемолотый черный перец – по вкусу

Калорийность: ~ 180 ккал на 100 г.

## **Рецепт 5: Карри из нута со шпинатом и кокосовым молоком**

Описание: Ароматное, согревающее и невероятно сытное блюдо индийской кухни, которое идеально вписывается в постный рацион. Нут впитывает в себя все богатство специй – куркумы, кумина, кориандра и гарам масалы, становясь очень вкусным. Кокосовое молоко создает нежный, слегка сладковатый кремовый соус, который идеально сочетается со свежим шпинатом. Это карри лучше всего подавать с рисом басмати или лепешкой-чапати. Блюдо получается ярким, душистым и гарантированно поднимет настроение в холодный день.

Польза: Нут – отличный источник белка, клетчатки и сложных углеводов, которые долго усваиваются, поддерживая стабильный уровень сахара в крови. Шпинат богат железом, кальцием и витамином К. Сочетание куркумы и черного перца усиливает противовоспалительный эффект куркумина.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте нут: Если используете сухой нут, замочите его на ночь, затем отварите до мягкости (1—1,5 часа). Консервированный нут промойте под холодной водой.

Подготовьте основу: Лук мелко нарежьте. Чеснок и имбирь измельчите в мелкую кашицу (можно натереть на тер-

ке).

**Обжарьте специи:** В глубокой сковороде или сотейнике разогрейте растительное масло. На среднем огне обжарьте семена кумина и горчицы до тех пор, пока они не начнут «потрескивать» (30 секунд). Добавьте мелко нарезанный лук и жарьте до мягкости и золотистого цвета (8—10 минут).

**Добавьте чеснок, имбирь и специи:** Влейте еще немного масла, если нужно, добавьте чесночно-имбирную пасту и обжаривайте 1 минуту. Затем добавьте молотые специи (куркуму, кориандр, кайенский перец) и быстро перемешайте, чтобы они не подгорели.

**Создайте соус:** Добавьте в сковороду промытый нут и томатную пасту. Хорошо перемешайте, чтобы нут покрылся специями. Влейте кокосовое молоко и добавьте немного воды или овощного бульона, если соус кажется слишком густым. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 15 минут.

**Добавьте шпинат:** За 3—5 минут до конца готовки добавьте свежий шпинат и перемешайте. Он быстро завянет и уменьшится в объеме.

**Завершение:** В конце приготовления добавьте гарам масалу, соль, сахар и сок лайма/лимона. Перемешайте.

**Подавайте:** Готовое карри посыпьте свежим кинзой и подавайте с отварным рисом.

**Ингредиенты (на 4 порции):**

Нут (консервированный) – 2 банки по 400 г или 1,5 ста-

кана сухого нута

Шпинат свежий – 150—200 г

Лук репчатый – 1 крупная головка

Чеснок – 3 зубчика

Свежий имбирь – кусочек 3 см

Кокосовое молоко – 1 банка (400 мл)

Томатная паста – 2 ст. л.

Растительное масло – 3 ст. л.

Специи: семена кумина (зиры) – 1 ч.л., черные семена горчицы – 1/2 ч.л., молотые куркума – 1 ч.л., кориандр – 1 ч.л., гарам масала – 1 ч.л., кайенский перец – щепотка

Сок половинки лайма или лимона

Соль, сахар – по вкусу

Свежая кинза – для подачи

Калорийность: ~ 210 ккал на 100 г (без риса).

## **Рецепт 6: Гречка с грибами, луком и морковью по-монастырски**

Описание: Простое, фундаментальное и одно из самых любимых постных блюд. Гречка, тушенная с ароматными грибами, луком и морковью, – это воплощение домашнего тепла и сытости. «Монастырский» способ подразумевает приготовление в одной посуде (казане или толстостенной кастрюле), где все ингредиенты томятся вместе, обмениваясь ароматами. Гречка впитывает грибной дух, становится невероятно рассыпчатой и вкусной. Это базовый рецепт, который можно варьировать, добавляя сельдерей, болгарский перец или соевый соус.

Польза: Гречка – безглютеновая крупа, богатая рутином (укрепляет сосуды), железом и магнием. Грибы – источник витамина D и белка. Морковь и лук обеспечивают блюдо витаминами и пребиотической клетчаткой. Это идеальный сбалансированный прием пищи.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте грибы и овощи: Грибы очистите и нарежьте ломтиками. Если используете сушеные грибы, замочите их на 2—3 часа в теплой воде, затем нарежьте, а грибной настой процедите и используйте для варки гречки. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке.

Обжарьте грибы: В казане или глубокой сковороде с тол-

стым дном разогрейте 2—3 ст. л. растительного масла. Обжарьте грибы на сильном огне до золотистой корочки и пока не выпарится вся жидкость. Переложите грибы в тарелку.

Обжарьте овощи: В тот же казан добавьте еще немного масла, убавьте огонь до среднего. Обжаривайте лук до прозрачности (5 минут), затем добавьте морковь и готовьте вместе еще 7—10 минут, пока овощи не станут мягкими.

Соедините и засыпьте гречку: Верните в казан обжаренные грибы. Добавьте промытую гречку. Все хорошо перемешайте и прогрейте 2—3 минуты.

Залейте водой и тушите: Залейте смесь горячей водой или грибным настоем так, чтобы вода покрывала гречку на 1,5—2 см выше уровня. Посолите, добавьте лавровый лист. Доведите до кипения, затем убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите 20—25 минут, пока вся вода не впитается.

Употребляйте: Выключите огонь, в гречку можно положить кусочек постного маргарина или добавить ложку масла, накрыть крышкой и дать настояться 10—15 минут.

Подавайте: Подавайте горячей, посыпав свежей зеленью укропа или петрушки.

Ингредиенты (на 3—4 порции):

Гречка (ядрица) – 2 стакана (около 400 г)

Грибы свежие (шампиньоны, вешенки, лесные) – 500 г

Лук репчатый – 2 крупные головки

Морковь – 2 средние

Растительное масло – для жарки

Вода или грибной бульон – около 4 стаканов

Соль, черный перец горошком – по вкусу

Лавровый лист – 1—2 шт.

Зелень для подачи

Калорийность: ~ 150 ккал на 100 г.

## Рецепт 7: Постные роллы с авокадо, огурцом и болгарским перцем

Описание: Легкая, свежая и очень красивая закуска, которая разнообразит строгие постные дни. В основе – отварной рис, слегка заправленный рисовым уксусом, и хрустящие овощи: сливочный авокадо, сочный огурец и сладкий перец. Роллы заворачиваются в нори с помощью бамбукового коврика (макису). Это блюдо – отличный способ подать овощи в новом, интересном формате. Роллы можно дополнять маринованным имбирем, васаби и соевым соусом (обратите внимание, что классический соевый соус постный, но в некоторые сорта могут добавлять рыбу или мед).

Полезьа: Авокадо – источник полезных мононенасыщенных жиров и витамина Е. Нори богаты йодом и минералами. Овощи дают витамины и клетчатку. Рис обеспечивает энергией. Блюдо хорошо насыщает, не оставляя чувства тяжести.

Пошаговый рецепт:

Приготовьте рис: Рис тщательно промойте до прозрачной воды. Залейте водой в пропорции 1:1.2 (на 1 стакан риса 1,2 стакана воды). Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и варите 15 минут. Не открывайте крышку! Затем выключите огонь и дайте постоять 10—15 минут.

Заправьте рис: Переложите горячий рис в широкую неме-

таллическую миску. Смешайте рисовый уксус, сахар и соль. Полейте этой смесью рис и аккуратно, но тщательно перемешайте лопаткой, одновременно обмахивая рис веером или полотенцем, чтобы он остыл и приобрел характерный блеск.

Подготовьте начинку: Огурец и перец очистите от семян и нарежьте длинными брусочками. Авокадо очистите и также нарежьте длинными ломтиками, сбрызнув лимонным соком, чтобы не потемнел.

Соберите ролл: На бамбуковый коврик положите лист нори блестящей стороной вниз. На ближнюю к вам сторону листа (оставив 1,5 см свободного края) равномерно распределите слой риса толщиной около 7 мм, слегка прижимая его. Посередине риса по горизонтали выложите полоски овощей.

Сверните ролл: С помощью коврика аккуратно, но плотно начните скатывать ролл от себя, придерживая начинку. Свободный край нори смочите водой, чтобы он склеился. Плотно прижмите готовый ролл в коврик со всех сторон.

Нарежьте: Острым влажным ножом нарежьте ролл на 6—8 равных частей.

Подавайте: Подавайте сразу с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Ингредиенты (на 4 ролла, 24—32 кусочка):

Рис для суши (круглозерный) – 200 г

Листы нори – 4 шт.

Авокадо спелый – 1 шт.

Огурец – 1 длинный (тепличный)

Перец болгарский (красный/желтый) – 1 шт.

Рисовый уксус – 2 ст. л.

Сахар – 1 ст. л.

Соль – 1 ч.л.

Лимонный сок – для авокадо

Для подачи: соевый соус, васаби, маринованный имбирь

(гари)

Калорийность: ~ 90 ккал на 1 кусочек ролла.

## Рецепт 8: Постные драники (деруны) с яблочным пюре

Описание: Традиционные белорусские драники легко адаптируются для поста. Без яиц и молока они получаются не менее хрустящими снаружи и нежными внутри. Секрет – в правильно подготовленном картофеле: часть его нужно натереть и отжать от лишнего крахмалистого сока, а часть – измельчить в блендере для клейкости. Подавать их лучше всего с домашним яблочным пюре, кисло-сладкий вкус которого идеально оттеняет картофельную сладость. Это сытное, простое и очень душевное блюдо.

Польза: Картофель в таком виде сохраняет витамин С и калий, полезный для сердца. Яблочное пюре – источник пектина и клетчатки, улучшающих пищеварение. Блюдо является хорошим источником энергии.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте картофель: Картофель очистите. Половину картофеля натрите на мелкой терке. Вторую половину нарежьте крупными кусками и измельчите в блендере до состояния мелкой крошки (но не пюре!). Соедините обе массы в миске.

Отожмите лишнюю жидкость: Картофельную массу переложите в сито или на марлю и сильно отожмите, чтобы ушла лишняя крахмалистая жидкость. Это важно для хрустящей

корочки.

Добавьте лук и муку: К отжато­му картофе­лю добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец и просеянную муку. Тщательно перемешайте. Тесто должно быть густым, но не сухим.

Жарьте драники: В сковороде разогрейте достаточное количество растительного масла (слой около 0,5 см). Столовой ложкой выкладывайте картофельную массу в масло, слегка прижимая сверху, чтобы получились оладьи толщиной около 1 см.

Обжаривайте на среднем огне по 3—4 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневой, хрустящей корочки.

Приготовьте яблочное пюре: Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте кубиками. В сотейнике смешайте яблоки, воду, сахар и корицу. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 15—20 минут, пока яблоки не разварятся. Разомните вилкой или пюрируйте блендером.

Подавайте: Горячие драники сразу подавайте с теплым яблочным пюре. Можно добавить ложку постной сметаны (на основе орехов или тофу) в нестрогие дни.

Ингредиенты (на 3—4 порции, около 12 драников):

Картофель – 1 кг (лучше крахмалистых сортов)

Лук репчатый – 1 небольшая головка

Мука пшеничная – 2—3 ст. л.

Растительное масло для жарки

Соль, черный перец – по вкусу

Для яблочного пюре:

Яблоки кисло-сладкие – 3—4 шт. (около 500 г)

Вода – 50 мл

Сахар – 2—3 ст. л. (по вкусу)

Корица молотая – 1/2 ч.л. (по желанию)

Калорийность: ~ 180 ккал на 100 г (драники без масла  
впитывания).

## Рецепт 9: Овсяное печенье с сухофруктами и орехами

Описание: Вкусный, полезный и абсолютно постный десерт или перекус. Это печенье не содержит яиц, молока и масла (вместо него используется растительное или яблочное пюре). Оно получается слегка влажным внутри, с хрустящими краями и насыщенным вкусом за счет сочетания овсяных хлопьев, кураги, изюма и грецких орехов. Идеально к чаю или кофе, а также в качестве энергетического батончика на протяжении дня.

Полезьа: Овсяные хлопья – источник медленных углеводов и клетчатки, нормализующей пищеварение. Сухофрукты (курага, изюм) богаты калием, железом и натуральными сахарами для энергии. Орехи добавляют полезные жиры и белок.

Пошаговый рецепт:

Подготовьте сухофрукты и орехи: Курагу мелко нарежьте. Грецкие орехи порубите ножом не слишком мелко. Изюм промойте.

Смешайте сухие ингредиенты: В большой миске смешайте овсяные хлопья, цельнозерновую муку, разрыхлитель, соль, корицу и сахар.

Добавьте влажные ингредиенты: В миску с сухой смесью добавьте яблочное пюре (или растительное масло), ваниль-

ный экстракт и воду. Хорошо перемешайте ложкой.

Добавьте начинку: В тесто добавьте подготовленные сухофрукты и орехи. Еще раз перемешайте. Тесто должно быть густым и липким. Дайте ему постоять 10 минут, чтобы хлопья немного набухли.

Сформируйте печенье: Духовку разогрейте до 180° С. Противень застелите пергаментом. Мокрыми руками сформируйте из теста небольшие шарики (примерно с грецкий орех), выложите на пергамент и приплюсните их ладонью до толщины около 1 см.

Выпекайте: Выпекайте печенье 20—25 минут до золотистого цвета по краям.

Остудите: Выньте противень, дайте печенье остыть на нем 5 минут, затем переложите на решетку до полного остывания. При остывании печенье затвердеет.

Ингредиенты (на 15—18 шт.):

Овсяные хлопья долгой варки – 150 г

Мука цельнозерновая (или пшеничная) – 50 г

Яблочное пюре (несладкое) или растительное масло – 80 мл

Вода – 3—4 ст. л.

Коричневый или обычный сахар – 80 г

Курага – 70 г

Изюм – 50 г

Грецкие орехи – 50 г

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Корица молотая – 1 ч.л.

Ванильный экстракт – 1 ч.л.

Щепотка соли

Калорийность: ~ 120 ккал на 1 печенье.

## **Рецепт 10: Банановые панкейки на овсяном молоке**

Описание: Нежные, воздушные и сладковатые без добавления сахара – эти постные панкейки станут идеальным завтраком в выходной день. Спелый банан заменяет яйцо, выступая в роли связующего элемента, и дарит естественную сладость. Овсяное молоко делает тесто легким. Панкейки получаются румяными, ароматными и абсолютно не уступают классическим. Подавайте их с ягодами, ломтиками банана, ореховой пастой или кленовым сиропом.

Польза: Бананы – источник калия, витамина B6 и натуральных сахаров для быстрого заряда энергии. Овсяное молоко содержит бета-глюканы, полезные для сердца. Блюдо дает длительное чувство сытости.

Пошаговый рецепт:

Приготовьте «банановое яйцо»: В миске разомните вилкой спелый банан до состояния почти однородного пюре.

Смешайте жидкие ингредиенты: К банановому пюре добавьте овсяное молоко, растительное масло и ванильный экстракт. Взбейте венчиком.

# 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.