

ДОМАШНИЙ ПОВАР

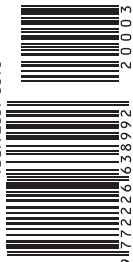
№3 / 2020

# ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 163892 20003

Фото: saismis / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

# Домашний повар<sup>СВ</sup> КУХНИ НАРОДОВ МИРА



**Номер в продаже с 14 марта!**

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\*  
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

- на сайте [www.avanta.ru](http://www.avanta.ru) в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3, пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

- по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11.00 до 18.00). Самовывоз из редакции.

\* При их наличии на складе

- 4 От редакции
- 5 Что такое Пасха
- 6 Христово Воскресенье  
всем для веселья!
- 8 Праздничное угощение

### НАРЯДНЫЕ ПАСХИ

- 10 Классическая сырая пасха
- 11 Заварная пасха «Три шоколада»
- 12 Пасха с орехами заварная
- 13 Апельсиновая пасха  
с сухофруктами
- 14 Накануне праздника

### КУЛИЧИ АРОМАТНЫЕ

- 16 Творожный кулич  
без дрожжей
- 17 Сдобный кулич «Царь трапезы»
- 18 Кулич воздушный  
на топленом молоке
- 19 Кулич на заварном тесте
- 20 Шоколадный кулич
- 21 Легкий овсяный кулич  
Кокосовый кулич

### ПАСХАЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ

- 24 Салат из баклажанов
- 25 Паштет из фасоли с гранатом
- Канapé из творога с редисом
- 26 Салат «Птичье гнездо»
- 27 Салат из курицы с огурцами
- Салат «Экзотика»
- 28 Заливное с яйцом и овощами
- 29 Профитролы с семгой
- 30 Украшаем дом к Пасхе

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА НА ПАСХУ

- 34 Луковый суп-пюре
- 35 Яичный суп
- Картофельный гратен
- 36 Фаршированные перепелки
- 37 Индейка с ананасами  
на шпалках
- Утка в медово-апельсиновом соусе
- 38 Сочный рулет из баранины  
с кедровыми орешками

- 39 Лосось, запеченный со спаржей
- Фаршированный кальмар
- 40 Ризотто с морепродуктами

### ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА РАЗНЫХ СТРАН

- 42 Эквадорский суп «Фанеска»
- 43 Перуанское мясное рагу «Чириучу»
- 44 Австрийский пасхальный пирог
- 45 Треска по-португальски «Бакаляя  
Гомес де Са»
- 46 Арабское печенье «Маамуль»
- 47 Мексиканский пасхальный пирог  
«Капиротада»
- 48 Итальянская пасхальная голубка  
«Коломба»

### ПАСХАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА

- 50 Пасхальный каравай
- 51 Мандариновый кекс
- 52 Пасхальные пряники
- 53 Рогалики с повидлом
- 54 Пасхальные капкейки

### НАПИТКИ НА ПАСХУ

- 56 Праздничный сбитень
- Монастырский чай
- 57 Взвар
- Молочный чай с чабрецом
- 58 Облепиховый чай с апельсином
- Праздничный фруктовый  
коктейль
- 59 Яблочный крушон
- Клюквенный морс с лимоном
- 60 Бананово-шоколадный коктейль
- Коктейль из замороженных ягод

### УГОЩЕНИЕ НА КРАСНУЮ ГОРКУ И РАДОНИЦУ

- 62 Красная горка – праздник весны
- 63 Радоница
- 64 Кутья из пшеницы
- 65 Омлет на кефире
- Кисель из черники
- 66 Дорада, фаршированная овощами



«Домашний повар». Выпуск № 3 (34)/2020  
«Пасхальный стол».

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**

© «Издательская группа «КАРДОС».

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

127018, Россия г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.

e-mail: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**билд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А.

**Заместитель генерального директора**

**по дистрибуции** ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ГРИШИНА И.А.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**

**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, e-mail: reklama@kardos.ru

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущие менеджеры по работе с рекламными**

**агентствами** ЖУЙКО О.В., ГРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать по графику: 17.00 час.

12.03.2020 г., фактическое: 17.00 час. 12.03.2020 г.

Дата производства: 12.03.2020 г.

Дата выхода в свет: 21.03.2020 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиэ»», 195 027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, кор.2, литер. А, пом. 44.

Тираж 307 700 Номер заказа ТД-1302

Для читателя старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM.

Редакция не несет ответственность за достоверность ре-

кламных материалов. Сайт журнала [www.kardos.media](http://www.kardos.media)

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях

«Издательская группа «КАРДОС».

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Наш справочник для тех, кто любит готовить, чтит традиции и с уважением и почтением относится к православным праздникам. Мы предлагаем вам вместе подготовиться ко встрече Светлого Христова Воскресенья. Ведь на Руси исстари торжественно готовились к Святому дню. С понедельника последней – Страстной – недели Великого поста начинали генеральную уборку всего дома, которая заканчивалась в Чистый четверг. После этого принимались за подготовку пасхального праздничного стола – особенно богатого и хлебосольного.

Чтобы не разрываться между десятками важных дел и не суетиться в дни Страстной седмицы, призовите в помощь наш справочник. Он поможет организовать подготовку к праздничному застолью, сохранив время и силы для важных богослужений и долгожданной встречи Светлого Христова Воскресенья.

Итак, в справочнике вы найдете:

- ♥ рецепты ароматных куличей и нарядной пасхи,
- ♥ способы крашения яиц,
- ♥ рецепты пасхальных закусок и горячих блюд,
- ♥ способы приготовления праздничных сладостей и напитков.

Справочник также поможет:

- ♥ познакомиться с традициями празднования Воскресенья Христова,
- ♥ узнать о том, что готовят к столу на Пасху в других странах,
- ♥ украсить дом к Светлому дню,
- ♥ подготовиться к празднованию Красной горки и Радуницы.

ГОТОВЬТЕ С МИРОМ В СЕРДЦЕ  
И СВЕТОМ В ДУШЕ!

# Неделя святая – славная, великоденская, радостная!

## Что такое Пасха

**Пасха, или Воскресение Христово, – древнейший и один из самых торжественных праздников для христиан. Считается, что в этот день Иисус Христос воскрес.**

**Э**тот момент является одним из главных в библейском учении. День празднования каждый год приходится на разные дни православного календаря. В 2020 году Пасху встречают 19 апреля. В Светлое Христово Воскресенье принято собираться всей семьей в опрятной и красивой одежде, со светлыми мыслями и радостным настроением. Торжество принесет еще больше радости и духовного подъема, если к нему подготовиться по всем правилам и традициям.

### ▼ ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА

Главное и самое важное: духовное и физическое очищение перед встречей Светлого праздника. Вспомните, кого вы обидели, и попросите у этих людей прощения. Простите всех своих обидчиков. Злость и раздражение стоит забыть. Посещение службы в церкви и молитва поможет настрою на светлый праздник. Пусть в сердце будет мир и гармония!

### ▼ ПОДГОТОВКА ДОМА

В Вербную, или Чистую неделю до четверга положено навести порядок в доме. Помыть окна, полы, разобрать в шкафах. Полезно будет избавиться и от лишних вещей. В Страстную пятницу лучше



отложить все мирские дела и заняться делами духовными. Сходить в храм, помолиться, приложиться к Плащанице.

### ▼ ПОДГОТОВКА СТОЛА

В Чистый четверг Страстной недели начинают подготовку праздничного стола. Пекут праздничный кулич и красят яйца. В субботу утром обычно замешивают творожную пасху. Пасхальные блюда красиво раскладывают на тарелки или подносы. В Великую субботу в храмах после литургии проводится освящение куличей, яиц и пасх.

# Христово Воскресенье

Яйцо – одно из главных блюд на праздничном пасхальном столе. Дарить крашеные яйца на Пасху – древний обычай. Классическим цветом этого угощения является красный, но в настоящее время хозяйками зачастую используются для украшения и другие нарядные, праздничные цвета, каждый из которых имеет свое значение.



## Как подготовить яйца к окрашиванию?

Яйца принято красить на Страстной неделе. Лучше это делать в Чистый четверг или в субботу утром, чтобы успеть в храм на освящение пасхальных блюд.

Сохранить яйца целыми во время варки поможет комнатная температура и соль. Одна из причин, по которой скорлупа трескается, – перепад температур. За два часа до начала приготовления следует занести яйца в теплое помещение.

Варить их в соленой воде. Это позволит сохранить целостность скорлупы перед покраской. Перед варкой важно очистить скорлупу от жира и грязи. Для этого можно яйца хорошо отмыть в растворе питьевой соды. Еще один из способов очистки: протереть спиртовым раствором. На очищенную поверхность любой цвет ляжет ровно.

## Что означают цвета яиц?

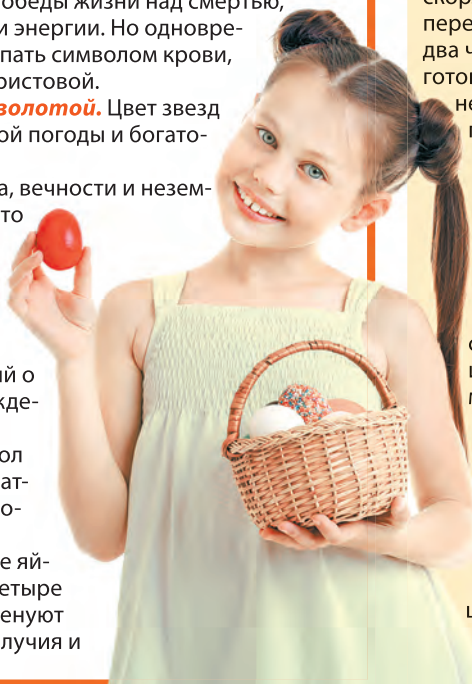
**Красный.** Символ победы жизни над смертью, цвет любви, жизни и энергии. Но одновременно может выступать символом крови, мучений, жертвы Христовой.

**Ярко-оранжевый, золотой.** Цвет звезд и солнца, прекрасной погоды и богатого урожая.

**Синий.** Символ неба, вечности и неземного бытия. Также это цвет Богородицы, которая соединяла в себе земное и небесное.

**Зеленый.** Весенний цвет, напоминающий о постоянном возрождении природы.

**Коричневый.** Символ матушки земли, богатства ее недр и плодородия. Разноцветные яркие яйца, окрашенные в четыре цвета и более, знаменуют желание благополучия и мира в доме.



# Всем для веселья!

## Чем красить?

Сейчас в магазинах представлено большое количество разноцветных красителей, термических и обычных наклеек. Но натуральные красители всегда под рукой и пользуются заслуженной популярностью. К таким красителям относятся луковая шелуха, кофе, свекольный сок, куркума или шафран. От выбранного продукта будет зависеть цвет яиц. Свекла придаст яйцам розовый оттенок, шпинат – зеленый, красная капуста – голубой...

Приготовить просто. Очищенные яйца помещают в густой раствор куркумы, кофе, свекольного сока или луковую шелуху, залитую водой, и варят 20-30 минут на маленьком огне до готовности.

Чтобы цвет был крепче, насыщеннее, в отвар можно добавить немного уксуса, а яйца после варки оставить в отваре до полного остывания или даже на ночь.

В луковой шелухе яйца на минимальном огне можно варить 8-12 часов. При этом они приобретают насыщенный вкус. Белок становится сладковатым с карамельным привкусом. Увеличивается и срок хранения такого продукта.

● *Скорлупа окрашенного яйца будет блестеть, если натереть ее подсолнечным маслом после окраски.*



## Как получить красивые узоры на скорлупе?

**ЛИСТИКИ.** Перед варкой небольшие влажные листики петрушки, укропа, ивы размещают на поверхности яйца. Оборачивают марлей, плотно завязывают и опускают в краситель вариться.

**КРАПИНКИ.** Мокрые яйца обваливают в рисе. Перевязывают марлей и варят с использованием красителя.

**ФИГУРКИ.** Аналогично рису и листьям можно сделать на поверхности яиц любые фигуры. Например, солнце, звезды, облака. Фигуры вырезают из плотной бумаги, слегка смачивают водой и выкладывают на яйцо. Важно плотно обернуть подготовленную аппликацию марлей, чтобы фигуры не сместились во время варки.

**ПОЛОСКИ.** Тонкие полоски получатся, если яйцо перед варкой плотно обмотать «банковскими» резинками. Для того, чтобы получить полоски разной ширины, можно использовать перед варкой липкую бумагу.

**АЖУРНЫЙ ИЛИ СЕТЧАТЫЙ УЗОР.** Сделать такой узор помогут старые ажурные или сетчатые колготки. Яйца плотно заворачивают в часть колготок и красят обычным способом. Узоры получатся удивительные.

# Праздничное угощение



**Главные пасхальные блюда – это крашеные яйца, кулич и творожная пасха.**

## Пасхальный кулич

Одно из основных блюд Пасхальной седмицы. Считается символом незримого присутствия Иисуса, для которого апостолы освободили место в центре стола. Начинать подготовку кулича можно в любой день Страстной недели, кроме пятницы. Процесс приготовления занимает много времени, так как пасхальное тесто делается по особому рецепту. Оно получается мягкое, воздушное, с изюмом, орехами. Готовая выпечка покрывается глазурью. Именно благодаря особому рецепту приготовления праздничный хлеб может храниться достаточно долго.

## Пасхальные яйца

Яйца к Пасхе чаще всего окрашивают во все оттенки красного. Этот цвет символизирует кровь Христа, пролитую за нас, грешников. К тому же яйцо во все времена символизировало рождение новой жизни. Так, скорлупа пасхального символа – это гроб, а красный его цвет указывает одновременно на пролитую кровь Иисусом Христом за людей и на царское достоинство Спасителя (ведь на востоке в древности красный цвет считался царским). Интересно предание, связанное с цветом пасхальных яиц. Святая равноапостольная Мария Магдалина, дойдя с проповедью до Рима, препод-

несла императору Тиберию куриное яичко со словами: «Христос Воскресе!» Император усомнился в возможности воскресения из мертвых, бросив по неверию, что, как невозможно это чудо, так и яйцо белое не перекрасится в красный цвет. В это время произошло чудо: белое яйцо стало алым.

## Творожная пасха

Творожная пасха – символ пасхального веселья, сладости райской жизни и блаженной вечности. Это блюдо приготовлено на основе творога и различных добавок: яиц, сливочного масла, меда или сахара, сливок, сметаны, молока, ванили, цукатов. Блюдо выкладывают в форме усеченной пирамиды, наминающей гроб, в котором совершилось величайшее чудо Воскресения Христа. Молоко и мед, входящие в состав пасхи, являются символом радости народа, который попадет в Царство Небесное. Это связано с библейской версией происхождения пасхи. Пророк Моисей вывел по велению Господа иудеев из египетского рабства. Народ ждала «земля хорошая и просторная, где течет молоко и мед». Так обещал Творец. Служители церкви так и называют пасху: «млеко огустевшее».





# НАРЯДНЫЕ ПАСХИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Творожная масса, как и сам творог, – одно из древнейших ритуальных кушаний, испокон веков ассоциирующееся с плодородием и достатком. Начиная с XVIII века для изготовления пасхи использовали сухой (хорошо отжатый) творог, сливки или сливочное масло, яйца, сметану и сахар. Допускалось добавление в блюдо и вкусных заморских роскошеств: орехов, цукатов, изюма и пряностей. Не каждый день Великая Пасха, к ней готовились заранее, заготавливали все самое вкусное. По древним традициям пасхи имеют вид усеченной пирамиды. Кроме того, что это является символом Голгофы, усеченная пирамида еще и сильнейший древний символ стремления к совершенству, Благодати Божией.

# Классическая сырая пасха



## СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

- Творог для пасхи лучше брать с наименьшей зернистостью.
- Сахар можно заменить сахарной пудрой, ее проще перетирать с желтками и маслом, масса получится нежнее.
- В пасху можно добавлять пряности, а также орехи, сухофрукты и цукаты по вашему вкусу.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г творога

9 % жирности

100 г сметаны

30 % жирности

150 г сливочного масла

3 желтка

0,5 стакана изюма

100 г сахара

пакетик ванильного  
сахаракурага, цукаты,  
чернослив  
для украшения4  
порции340  
ккал1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Заранее вынуть масло из холодильника, чтобы оно размякло. Протереть через сито творог. Добавить сметану и хорошо перемешать.
- 2 Масло перетереть с обычным и ванильным сахаром добела. Желтки отделить от белков. Добавлять по одному к маслу, продолжая растирать.
- 3 Объединить творожно-сметанную массу с масляной, тщательно перемешать. Изюм замочить в горячей воде на 20 минут, слить жидкость, обсушить на вафельном полотенце, очень аккуратно вложить в творог.
- 4 Переложить готовую творожную массу в пасочницу, заранее застеленную влажной тканью. Прикрыть сверху, поставить гнет, убрать в холодильник на 6-8 часов.
- 5 Готовую пасху перевернуть на тарелку, снять марлю и украсить по своему вкусу.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Издrevле на Руси было принято дарить подарки близким в Светлое Христово Воскресенье, заниматьcя благотворительностью. Особое внимание уделялось помощи странствующим нищим. Пращурьы наши говаривали: «От Пасхи до Вознесения странствует по земле Христос с апостолами, испытывая милосердие и доброту каждого».

# Заварная пасха «Три шоколада»



## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Творог перетереть блендером, добавить подтаявшее масло и продолжить перетирать. Желтки взбить с сахаром. К однородной массе из творога и масла добавить взбитые желтки, снова перетереть блендером.

**2** Полученную массу переложить в кастрюлю или сотейник и варить на небольшом огне. Смесь постоянно помешивать, не давая кипеть, и выключить при появлении первых признаков закипания.

**3** Готовую массу разделить по разным емкостям на три части: большую, среднюю и маленькую. Шоколад по отдельности растопить на водяной бане. К каждой части творожной массы добавить шоколад. К маленькой – белый, к средней – молочный, к большой – темный. Перемешать и остудить. Сливки взбить до пиков средней плотности, добавить к трем частям шоколадно-творожной массы и снова смешать до однородной массы.

**4** Пасочницу поместить в глубокую тарелку узкой частью вниз, застелить влажной тканью или марлей. Поочередно выкладывать слои из творога: нижний – с белым шоколадом, средний – с молочным, верхний – с темным. Накрывать сверху оставшейся марлей, поставить груз и опрavitить на 12 часов в холодильник. Когда пасха будет готова, аккуратно перевернуть на плоское блюдо и снять пасочницу. В результате слой с темным шоколадом окажется внизу. Украсить шоколадной глазурью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г творога
150 г жирных сливок
50 г сливочного масла
3 желтка
100 г сахара
30 г белого шоколада
50 г молочного шоколада
60 г темного шоколада
пакетик ванильного сахара
курага, цукаты, чернслив для украшения



4 порции

254 кКал

1 час

# Пасха с орехами заварная



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г творога

4 яйца

180 г сливочного масла

300 г сметаны

300 г сахара

80 г изюма

80 г грецких орехов  
или миндаляванилин и корица  
по вкусу4  
порции309  
ккал1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Творог протереть через сито или перемешать блендером для исключения крупных комочков.

**2** Изюм замочить в теплой воде на 15 минут. Затем воду слить, изюм переложить на салфетку, чтобы он подсох.

**3** Творог хорошо перемешать с яйцами, сливочным маслом и сметаной, пока не получится однородная масса.

**4** Полученную массу поместить в кастрюлю с толстым дном и поставить на средний огонь. Постоянно помешивать деревянной лопаточкой, чтобы не пригорело.

**5** При первых признаках кипения, когда появится первый шарик воздуха, снять с огня и охладить. После этого положить в массу сахар.

**6** Орехи мелко раздробить ножом. Добавить изюм, немного ванили, корицы, орехов. Все тщательно размешать. Собрать форму для пасхи. Выложить влажной плотной салфеткой.

**7** Подготовленную творожную массу переложить в пасочницу. Накрывать салфеткой, поставить под пресс. Поместить в холодильник на сутки.

**8** Готовую пасху выложить на тарелку, украсить изюмом и орехами.

## СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

- Если творожную массу кипятить более 5 секунд, то она станет жесткой. Поэтому при варке массы важен контроль и постоянное помешивание.

- Для того, чтобы пасха настоялась, держать ее в холодильнике необходимо 6 и более часов.

- Пасочницу лучше установить на поднос или тарелку. Из творога будет стекать сыворотка, ее необходимо сливать.



# Апельсиновая пасха с сухофруктами

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сухофрукты залить теплой водой на 30 минут. Затем воду слить. Сухофрукты обсушить. Крупные порезать на несколько частей, размером чуть меньше изюма.

**2** Масло вынуть из холодильника и дать ему растаять при комнатной температуре.

**3** Орехи измельчить блендером или ножом.

**4** Яичные желтки отделить от белков и растереть с сахаром. Сливки вылить в ковшик, довести их до кипения. После этого добавить яичную смесь и перемешать. Варить 2-3 минуты, постоянно помешивая. Готовую смесь снять с огня и дать остыть. Смешать орехи и сухофрукты с размягченным сливочным маслом.

**5** Творог протереть через сито. Апельсиновую цедру натереть на терке и смешать с творогом.

**6** Соединить и перемешать все ингредиенты.

**7** Дуршлаг застелить влажной марлей в два слоя, подставить под него миску, куда будет стекать сыворотка. Готовую творожную смесь переложить в дуршлаг. Прикрыть остатками марли, сверху поставить гнет и поместить в холодильник. Готовый десерт переложить на блюдо, снять марлю и украсить.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг творога

200 г сухофруктов: изюм, чернослив, курага

200 мл жирных сливок

180 г сливочного масла

160 г сахара

100 г миндаля

4 желтка

ванильный сахар

цедра 1 апельсина

## ЧТИМ ТРАДИЦИИ

У православных христиан праздничная служба начинается в субботу до полуночи и заканчивается заутреней воскресенья. По завершении церемонии пасхальной ночью прихожане поздравляют друг друга со Светлой Пасхой и разговляются куличом, яйцами, творожной пасхой.



8 порций



311 кКал



1 час

# Накануне праздника

Традиция освящать пищу в канун Пасхи соблюдается православными христианами ревностно, отношение к ней трепетное, благоговейное. Есть в ней и глубочайший смысл. Означает она, что верующие могут по окончании строгого поста впервые поесть пищу скоромную. На эти продукты – праздничную творожную пасху, куличи, мясное и яйца – и берется благословение или, как говорят в народе, их освящают.



## Когда можно святить продукты?

Святить куличи, пасхи и яйца православные верующие предпочитают в Великую Субботу, предшествующую празднику. Можно делать это и после ночной службы с субботы на воскресенье. Пасхальная служба длится почти всю ночь, и обряд освящения продуктов, приготовленных для утреннего праздничного разговения, проводят по ее окончании. В течение Великой Субботы обряд освящения проходит несколько раз. В расписании церковных служб каждого храма обязательно помечают период, в течение которого прихожане могут

принести кушанья для взятия благословения, «освящения».

## Как разместить праздничную снесь?

В храме накануне праздника бывает очень многолюдно. Прихожане стремятся в церковь со своими заготовками: куличами, пасхами и крашеными яйцами. Чтобы не уронить или не помять случайно выпечку и пасху, удобно разместить снесь в корзине с широким дном. Кстати, онаю можно украсить цветами и лентами, изнутри выстлать нарядными салфетками или вышитым специально для праздника полотенцем с символами

## Зачем святить пасхальные блюда?

Освящение традиционной праздничной снеди – это, как мы уже говорили, обряд, символизирующий переход от постной пищи к скоромному рациону. Но, конечно, освящать продукты к пасхальному столу никто не принуждает – это благочестивая традиция. К слову, часть угощения можно оставить в храме. Прихожане, находящиеся в крайней нужде, могут прийти в церковь и получить творожную пасху, кулич, крашеные пасхальные яйца. Богоугодное дело, от которого на душе у православного христианина становится светлее.



Пасхи. В центр кулича, как правило, ставят праздничную церковную свечу из красного воска. Она светло и радостно будет гореть во все время молитвы и окропления продуктов святой водой. Вокруг кулича часто раскладывают яйца-крашенки. Творожную пасху удобно поставить на отдельную тарелочку.



# КУЛИЧИ АРОМАТНЫЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

По окончании Пасхального богослужения верующие «разговляются» и впервые после семи недель поста вкушают скоромную пищу. И в первую очередь, ароматный кулич. Кулич является подобием церковного артоса – большого хлеба с изображением креста с терновым венком (в знак победы Христа над смертью) или образом Воскресенья. Вкусные и ароматные куличи кушают на протяжении всей пасхальной недели, славя Христа. А потому кулич – выпечка непростая, ритуальная. Из сдобного теста, высокий, обязательно в форме цилиндра, точно купол храма, он занимает особое место на праздничном столе.



# Творожный кулич без дрожжей

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г творога
200 г сливочного масла
500 г пшеничной муки
200 г сахара
2 яйца
200 г изюма
2 ч. л. ванильного сахара
треть ч. л. соды
половина лимона

## Для глазури:

1 ч. л. желатина
200 г сахара
150 мл воды
лимонный сок



6 порций



348 ккал



1 час  
30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца взбить с обычным и ванильным сахаром до образования белой пены.
- 2 Масло растопить на водяной бане. Добавить к яйцам. Смешать с протертым через сито творогом.
- 3 Изюм замочить в теплой воде, отжать, обсушить на салфетке, добавить к творожной смеси.
- 4 Соду залить соком половинки лимона, смешать с остальными ингредиентами.
- 5 Муку просеять и постепенно добавлять к тесту. Хорошо перемешать до однородного состояния.
- 6 Форму для куличей выстелить пекарской бумагой или смазать маслом. Разложить тесто на две трети формы. Выпекать от 30 минут при температуре 180 градусов. Чем больше по размеру форма, тем больше время выпечки.
- 7 Готовые куличи остудить, извлечь из формы.
- 8 Подготовить глазурь. Желатин растворить в 50 мл воды. Сахар поместить в металлическую миску или ковш, налить 100 мл воды, перемешать, подогреть до полного растворения сахара. Через 2 минуты к сахарному сиропу добавить желатин. Взбить миксером, пока масса не побелеет и не увеличится в объеме. Добавить 1 ч. л. сока лимона, мешать еще 2 минуты.
- 9 Готовой глазурью полить остывший кулич. Глазурь немедленно застывает, поэтому делать это нужно быстро. Сверху можно добавить украшение на свое усмотрение: орехи, цукаты или декоративные посыпки.





# Сдобный кулич «Царь трапезы»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком на 15 минут. Затем воду слить, изюм подсушить.
- 2 Молоко подогреть, чтобы оно было теплым, но не горячим. Растворить в нем дрожжи.
- 3 Взбить яйца до образования пены. Добавить сахар и продолжать взбивать до пышной массы. Добавить молоко с дрожжами и растопленное сливочное масло.
- 4 Все ингредиенты тщательно перемешать. Накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 8-10 часов.
- 5 Когда опара настоится, добавить соль, ванильный сахар и изюм. Перемешать.
- 6 Муку просеять, добавить к остальным составляющим. Вымешивать тесто не менее 20 минут, пока оно не будет отлипать от рук.
- 7 Формы для выпечки смазать сливочным маслом. Разложить готовое тесто, заполняя не более одной третьей части от формы. Поставить подходить на 2 часа в теплое место. Затем выпекать 40-50 минут при температуре 190 градусов. Когда верхушка кулича подрумянится, можно доставать праздничное угощение.
- 8 Готовый кулич украсить сахарной пудрой или глазурью.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 литра молока
1,5 кг пшеничной муки
500 г сахара
300 г сливочного масла 72,5 % жирности
6 яиц
50 г свежих дрожжей
1 ч. л. без верха соли
пакетик ванильного сахара
150 г изюма

## СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

- Если у вас нет формы для кулича, то можно воспользоваться одноразовой бумажной формой.
- В качестве формы отлично подойдут железные консервные баночки или алюминиевые кружки. Каждую такую форму – дно и бока – необходимо выложить бумагой для выпечки.



10 порций



304 кКал



от 9 часов

# Кулич воздушный на топленом молоке



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 литра топленого  
молока

0,5 кг сахара

пакетик ванилина

250 г сливочного масла

6 яиц

1,5 пачки сухих дрожжей

0,5 ч. л. соли

100 г изюма

50 г цукатов

1 ст. л. коньяка

1,2 кг муки

## Для глазури:

2 белка

1,5 стакана сахарной  
пудры

1 ст. л. лимонного сока

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Вынуть масло, порубить на небольшие кубики, дать постоять, чтобы оно стало мягким. Подготовить дрожжи. В небольшую емкость высыпать дрожжи, налить до четверти емкости теплой воды, добавить 1 ч. л. сахара, перемешать. Оставить на 5 минут, чтобы дрожжи подошли.

**2** Яйца взбить до пены. Добавить сахар и перемешать. Топленое молоко подогреть до 40-42 градусов, чтобы оно было слегка горячим, добавить размягченное масло, смесь яиц с сахаром и дрожжи. Перемешать до однородного состояния. Прикрыть емкость и оставить на 8-10 часов или на ночь, чтобы опара подошла. Муку просеять через сито.

**3** После того, как опара будет готова, добавить соль, ванилин, коньяк, перемешать. Добавлять небольшими частями муку и вымешивать тесто не менее 30 минут. Накрывать емкость крышкой, поставить в теплое место и оставить тесто подходить на 1,5 часа. Изюм замочить в теплой воде на 10-15 минут. Воду слить, изюм обсушить.

**4** Цукаты и изюм смешать с мукой, добавить к готовому настоявшемуся тесту, смешать. Тесто разделить на части и заполнить формы, смазанные растительным маслом. Формы заполнять не более чем на треть – тесто во время выпекания еще поднимется. Подготовленные куличи поставить в разогретую до 180 градусов духовку на час.

**5** Подготовить глазурь. Взбить белки до состояния пены, медленно вводить сахарную пудру, взбить до получения однородной белой массы. Добавить сок лимона, снова взбить. Готовые остывшие куличи украсить глазурью.



8  
порций



315  
ккал



12  
часов



# Кулич на заварном тесте

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Подготовить опару. В 40 мл теплого молока размешать дрожжи и чайную ложку сахара. Оставить до тех пор, пока дрожжи не поднимутся.

**2** Оставшееся молоко и треть объема сливочного масла поместить в кастрюлю, довести до кипения.

**3** После закипания смесь снять с огня и всыпать 100 г просеянной муки, активно перемешать венчиком. Разбить все комочки. Полученное заварное тесто остудить.

**4** Желтки отделить от белков. Растереть с солью и дать постоять 15 минут. Добавить к смеси стакан сахара и ванилин. Взбить до небольшой пышности.

**5** Смешать желтковую массу и заварное тесто.

**6** В отдельной чаше взбить венчиком 6 белков и второй стакан сахара. Добавить сметану и оставшуюся часть масла. Предварительно масло растопить. Добавить дрожжевую опару. Все смешать. Всыпать оставшуюся просеянную муку частями, хорошо вымешивая. Выложить тесто в полиэтиленовый пакетик и завязать на узелок. Оставить на 1,5 часа при комнатной температуре. Изюм промыть и обсушить на бумажной салфетке. После того, как тесто подойдет, обмять его и вмешать изюм. Выложить тесто по смазанным формам. Подождать 30 минут, пока куличи поднимутся. Выпекать в течение часа при температуре 180 градусов.

**7** Подготовить глазурь. Сахарную пудру взбить с оставшимся яичным белком. Верхушки остывших куличей смазать глазурью и украсить кондитерской посыпкой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана молока

150 мл сметаны

260 г сливочного масла

1,5 пакета сухих дрожжей  
(объем пакета 11 г)

0,5 ч. л. соли

2 г ванилина

8 яиц

2 стакана сахара

6 стаканов пшеничной  
муки

200 г изюма

200 г сахарной пудры

посыпка кондитерская  
для украшения



8  
порций



306  
кКал



4  
часа



# Шоколадный кулич

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан молока  
пакетик сухих дрожжей  
(11 г)  
1 кг муки  
5 яиц  
400 г сахара  
250 г сливочного масла  
250 г творога  
цедра 1 апельсина  
щепотка соли  
100 г какао



6  
порций



325  
ккал



4  
часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Подготовить закваску. Молоко подогреть, добавить дрожжи, 1 ст. л. сахара и 3 ст. л. муки. Хорошо размешать. Жидкую закваску накрыть полотенцем или пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 30 минут.

**2** Натереть цедру апельсина на мелкой терке.

**3** Сливочное масло растопить на водяной бане.

**4** Яйца взбить с сахаром. Яичную смесь объединить с творогом, перетертым блендером, цедрой, сливочным маслом, закваской. Все перемешать. Добавить соль и какао. К смеси постепенно добавлять муку и вымешивать тесто. Оно должно сохранять мягкость и пластичность. Скатать колобок, накрыть и оставить в теплом месте на час. Масса увеличится в объеме примерно вдвое.

**5** Готовое тесто разделить на порционные кусочки и уложить в предварительно смазанные подсолнечным маслом формы. Тесто должно занимать не более половины формы, нужно оставить место на подъем. Накрыть заготовки и оставить на час, пока они поднимутся почти до верха форм. Выпекать куличи при температуре 180 градусов в течение 50 минут.

## ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ ДЛЯ УКРАШЕНИЯ

На водяной бане растопить плитку шоколада в двух столовых ложках молока. Смазать верхушку готового остывшего кулича глазурью. Пока шоколад не застыл, можно украсить сверху кондитерской присыпкой или орешками.

## Легкий овсяный кулич

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г овсяной муки  
2 яйца, 50 г изюма  
5 г разрыхлителя  
30 г чернослива  
100 мл холодной воды  
1,5 ст. л. оливкового масла  
50 мл сока апельсина  
3 ст. л. меда  
1 ст. л. зеленого чая  
1 ч. л. лимонного сока  
ванилин по вкусу



2 порции



240 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Изюм и чернослив замочить в кипятке на 15 минут. Вынуть и просушить.  
**2** Заварить для пропитки зеленый чай с лимоном.  
**3** Взбить яйца, добавить оливковое масло, апельсиновый сок, воду, мед – перемешать. Добавить муку с разрыхлителем. Замесить жидкое тесто.  
**4** Нарезать чернослив, добавить его в тесто вместе с изюмом, перемешать. Разлить по формам, выпекать при 180 градусах 30-40 минут.



**5** Вынуть из духовки, дать остыть, полить сверху небольшим количеством чая. Украсить по желанию.

## Кокосовый кулич

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г муки  
50 г кокосовой стружки  
1 яйцо  
150 г сахара  
100 г сливочного масла  
150 мл кокосового молока  
2 г ванилина  
2 ст. л. сметаны  
100 г сухофруктов (изюм, чернослив, курага)  
цедра 1 лимона  
1 ст. л. кукурузного крахмала  
1 неполная ч. л. разрыхлителя  
щепотка соли



4 порции



325 ккал

1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сухофрукты замочить заранее. Когда они немного размякнут, вынуть и просушить. Курагу и чернослив разрезать на несколько частей.  
**2** Сливочное масло растопить в сотейнике на небольшом огне. Подогреть кокосовое молоко. Яйцо взбить с сахаром до пышной белой пены. Добавить расплавленное сливочное масло, теплое кокосовое молоко, сметану и ванилин.  
**3** В другой чаше соединить просеянную муку, разрыхлитель, кокосовую стружку и щепотку соли. Перемешать.  
**4** Смешать сухие ингредиенты с жидкими. Добавить в тесто подготовленные



сухофрукты, кукурузный крахмал и перемешать. Цедру лимона натереть на терке, добавить в тесто, смешать. Тесто влить в подготовленные формы, заполнив их на две трети. Выпекать в течение 50-60 минут при 180 градусах в заранее разогретой духовке.

# ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



## В продаже с 14 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



# ПАСХАЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Великому и светлому празднику Пасхи предшествует семь недель поста. Время духовного и телесного очищения. Конечно, праздничный стол не обойдется без ароматных куличей, яиц и творожной пасхи. Но для организма, привыкшего к постной пище, это может стать настоящим испытанием и непомерной нагрузкой. Продумывая угощение, не забывайте о вреде резкого перехода к обычному рациону. А потому легкие закуски на праздничном столе будут как нельзя кстати. Салаты и нарезки разнообразят трапезу и не позволят переяданию омрачить этот долгожданный, светлый день.

# Салат из баклажанов



## ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИГОТОВИТЬ БАКЛАЖАНЫ

● Баклажаны снимают отеки и нормализуют водно-солевой баланс в организме, выводят соли. Совсем нелишнее качество в период хлебосольных застолий.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших баклажана  
10 помидоров черри  
300 г салата айсберг  
150 г сыра моцарелла  
100 мл подсолнечного масла  
1 ст. л. морской соли

### Для панировки:

100 г панировочных сухарей  
2 ч. л. прованских трав  
1 ч. л. сушеного молотого чеснока

### Для заправки:

1 помидор, соль по вкусу  
2 ч. л. бальзамического уксуса  
30 мл оливкового масла



4 порции



140 ккал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, нарезать кусочками. Поместить в миску и посыпать морской солью, оставить на 5-7 минут, чтобы они выпустили горечь.
- 2 Смыть соль с баклажанов. Обсушить, обвалить каждый кусочек в панировке из смеси сухарей, молотого сушеного чеснока и прованских трав.
- 3 В растительном масле в сотейнике или фритюрнице с обеих сторон обжарить кусочки баклажанов до румяной корочки – 3-4 минуты. Выложить на бумажные салфетки, давая впитаться в них излишам масла.
- 4 Помидоры черри помыть и нарезать на четвертинки.
- 5 Салат айсберг порвать на мелкие кусочки и выстелить ими блюдо. Разложить кусочки помидоров черри произвольно по блюду с салатными листьями.
- 6 Моцареллу нарезать кубиками.
- 7 Остывшие баклажаны и кусочки моцареллы выложить на блюдо с салатом.
- 8 Подготовить заправку. Смешать с помощью блендера мякоть крупного помидора с бальзамическим уксусом, оливковым маслом и солью.
- 9 Готовый салат полить заправкой.



## Паштет из фасоли с гранатом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г белой фасоли  
2 луковицы  
1 ч. л. сушеного чеснока  
1 гранат  
80 г грецких орехов  
0,5 ч. л. соли  
0,5 ч. л. мускатного ореха  
перец черный молотый по вкусу  
специи по вкусу  
2 ст. л. подсолнечного масла



4 порции



161 ккал



1 час 30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль на ночь замочить в холодной воде.
- 2 Залить фасоль свежей холодной водой, довести до кипения. Варить на медленном огне под крышкой 1 час до мягкости.
- 3 Лук почистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле, добавить специи, перемешать.
- 4 Орехи измельчить.
- 5 Гранат очистить. Из половины зерен граната выжать сок (около 100 мл).
- 6 С фасоли слить воду, с помощью блендера сделать пюре. Добавить жареный лук, гранатовый



сок, соль, орехи. Смешать блендером до однородной массы.

7 Подавать паштет с зернами граната и свежей зеленью.

## Канопе из творога с редисом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г творога низкой жирности  
2 зубчика чеснока  
соль, перец черный молотый по вкусу  
небольшой пучок укропа  
1,5 ст. л. 15 % сметаны  
200 г ржаного хлеба  
50 г редиса



4 порции



136 ккал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Творог хорошо размять вилкой, посолить, поперчить. В творожную массу выдавить через пресс чеснок. Укроп помыть, обсушить на салфетке, мелко порубить, вмешать в творог. Туда же добавить сметану, перемешать до однородной консистенции.
- 2 Хлеб нарезать дольками или выдавить мякиш с помощью фигурных формочек для печенья.
- 3 Редис помыть, обсушить, нарезать тонкими слайсами. На каждый кусочек хлеба выложить творожную пасту, украсить сверху редисом.



# Салат «Птичье гнездо»



## СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

• Для приготовления салата круглой формы с углублением по центру можно воспользоваться стаканом. Стакан устанавливается в центр плоского блюда, и вокруг него выкладываются слои салата. На этапе завершения стакан извлекают и формируют последний слой салата. Диаметр стакана будет зависеть от того, как вы решите оформить свое блюдо.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г говядины
- 2 средних соленых огурца
- 3 куриных яйца
- 1 красная луковица
- 100 г сыра
- 150 г майонеза
- 150 г ветчины
- 5 перепелиных яиц
- соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Мясо помыть, отварить около 1 часа в подсоленной воде до готовности. Остудить в бульоне, чтобы оно не было жестким.
- 2** Сварить и остудить яйца. Очистить.
- 3** Остывшее мясо нарезать соломкой.
- 4** Выложить говядину на плоскую тарелку в виде кольца. Полить майонезом.
- 5** Соленые огурцы нарезать соломкой. Отжать от сока и выложить на говядину так, чтобы сохранилась форма кольца.
- 6** Красный лук нарезать полукольцами и обдать кипятком. Слить воду, отжать и выложить на слой из соленых огурцов. Промазать слой майонезом.
- 7** Куриные яйца натереть на мелкой терке, выложить следующим слоем и залить майонезом.
- 8** Ветчину и сыр порезать тонкой соломкой. Выложить верхним слоем так, чтобы весь салат был прикрыт. При формировании слоя необходимо чередовать и скрещивать ветчину и сыр, чтобы было похоже на гнездо.
- 9** В центр салата поместить перепелиные яйца.



4 порции



235 ккал



1 час  
30 минут

## Салат из курицы с огурцами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г куриного филе  
2 свежих огурца  
1 ч. л. семян кунжута  
200 г листьев салата

### Для заправки:

2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
четверть ч. л. сахара  
2 зубчика чеснока

соль  
петрушка  
свежемолотый перец



4 порции



110 ккал



1 час  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Мясо помыть, отварить, остудить и произвольно порезать.

**2** Огурец вымыть, обсушить и нарезать ломтиками.

**3** Подготовить заправку. Петрушку вымыть, обсушить и мелко порубить. Чеснок очистить и пропустить через чесночный пресс. В миску налить оливковое масло, соевый соус, добавить уксус, соль, щепотку сахара, свежемолотый перец, чеснок, петрушку и хорошо перемешать.

**4** Соединить курицу с огурцами, полить заправкой, перемешать и убрать в прохладное место на



1 час. Листья салата вымыть, обсушить и застелить ими дно тарелки или салатницы. Переложить настоявшийся салат на листья салата, украсить зеленью петрушки и посыпать обжаренными кунжутными семечками.

## Салат «Экзотика»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 авокадо  
1 большое или 2 небольших манго  
250 г моцареллы  
100 г рукколы  
50 г кедровых орехов  
сок половинки лимона

### Для соуса:

80 мл апельсинового сока  
2 ст. л. меда  
5 ст. л. оливкового масла  
соль, перец по вкусу



4 порции



236 ккал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Авокадо, манго и зелень помыть. Фрукты очистить. Авокадо сбрызнуть соком лимона.

**2** Моцареллу, авокадо и манго нарезать крупными кубиками. Выложить на блюдо или в салатник. Сверху добавить рукколу.

**3** Кедровые орешки немного обжарить на сухой сковороде.

**4** Подготовить заправку. Смешать апельсиновый сок, мед, масло, соль и перец. Хорошо перемешать вилкой. Можно также добавить немного чили.



**5** Салат полить заправкой и посыпать кедровыми орешками.

# Заливное с яйцом и овощами



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 сладкий красный перец
- лук зеленый
- 1,5 ст. л. желатина
- 1 небольшая морковь
- 1 стебель лука-порея
- 100 г корня сельдерея
- 0,5 красной луковички
- 1 ст. л. зеленого консервированного горошка
- 2 яйца
- 150 г ветчины
- укроп
- соль по вкусу



4 порции



75 ккал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь и корень сельдерея очистить. Лук-порей вымыть и нарезать крупными кусками. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Сложить овощи в кастрюлю (перец использовать половину, вторую половину отложить). К овощам влить 0,5 литра воды, поставить на огонь и довести до кипения. Посолить, поперчить по вкусу, уменьшить огонь и варить 10 минут.
- 2** Аккуратно процедить бульон в чистую кастрюлю. Добавить в процеженный бульон желатин, перемешать.
- 3** Зелень помыть, обсушить, мелко нарубить.
- 4** Вареную морковь нарезать кубиками. Красный лук очистить и тонко нарезать. Вторую половину перца порезать тонкой соломкой.
- 5** Яйца сварить вкрутую, очистить, порезать на половинки.
- 6** Ветчину порезать небольшими кубиками.
- 7** Ингредиенты для заливного поделить на 4 части. В каждую форму выложить половинку яйца желтком вниз, кубики моркови, ветчины, горошек, перец и лук. Посыпать зеленью.
- 8** Влить бульон с желатином. Поставить формы в холодильник до полного застывания.

# Профитроли с семгой



## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Семга отлично усваивается и благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, поэтому ею можно смело трапезничать даже вечером. Разумеется, если исключить углеводы в виде профитролей.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Муку просеять. В глубокую кастрюлю налить воду, добавить соль, сахар и порезанное крупными кубиками сливочное масло. Довести воду до кипения. Когда масло полностью растворится, разом всыпать просеянную муку.
- 2 Держа кастрюлю на маленьком огне, тщательно вымесить заварное тесто ложкой до тех пор, пока мука полностью не впитает в себя воду и не начнет легко отходить от стенок кастрюли.
- 3 Кастрюлю с тестом снять с огня, остудить в течение 10 минут, после чего по одному ввести в тесто яйца, очень хорошо вымешивая его после каждого добавления. Вмешивать яйца в заварное тесто можно с помощью миксера, а также обычной или деревянной ложки.
- 4 Противень застелить пергаментной бумагой и смазать сливочным маслом. Выложить заварное тесто на противень, формируя небольшие шарики на некотором расстоянии друг от друга. Выпекать профитроли в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут до золотистого цвета. Остудить.
- 5 Измельчить 100 г семги и взбить вместе с маслом и сыром в пышную массу. Остальную рыбу нарезать полосками. Срезав верхушки, наполнить профитроли начинкой. Украсить рыбными полосками.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста:

180 г муки  
100 г сливочного масла  
250 мл воды  
4 яйца  
1 ч. л. сахара  
0,5 ч. л. соли

### Для начинки:

300 г слабосоленой семги  
200 г творожного сыра  
100 г сливочного масла  
зелень по вкусу  
соль, молотый перец



14 порций



265 кКал



1 час  
30 минут

# Украшаем дом

## Креативные идеи

Светлое Христово Воскресенье – это время великой радости. Так почему бы не приукрасить и дом к этому долгожданному дню?

### Тематический хенд-мейд

Один из символов праздника – пасхальное яйцо, символизирующее начало новой жизни, перерождение и избавление от грехов. Яркие писанки, крашенки и крапанки станут настоящим украшением праздника, если их добавить и в пасхальный декор. И первое, что стоит сделать, решившись взять идею в работу, – это удалить через маленькое отверстие содержащее сырое яйцо, а затем уже приступить к окрашиванию в нужные вам цвета и оттенки. Оформить такими яичками можно веточки, поставленные в вазы, сделать с их использованием праздничную инсталляцию, пасхальные венки, поместить разноцветные скорлупки в декоративные подставки, красиво выложить в стеклянные емкости или на плоские блюда.



### Веточки и цветы

Весна, когда мы встречаем светлый праздник Пасхи – это тоже новая жизнь, ее пробуждение, красота и свежесть. А потому в декоре как нельзя кстати будут смотреться живые цветы, веточки, мох, кора. Можно смастерить декоративную корзину, птичьи гнезда, букеты и венки. Весенние цветы в декоративных горшочках придадут интерьеру особую изюминку.



# к Пасхе



## Пасхальный венок

Двери, окна, зеркала... Пасхальный венок будет очень уместно смотреться в интерьере в эти светлые, радостные дни. Это символ круговорота вечной жизни, пробуждения природы. В качестве материала для венка можно использовать веточки, мешковину, пенопластовые заготовки, мох, живые и искусственные цветы, ленты, пасхальные символы (яйца, кроликов).

## Праздничное дерево

Украсить пасхальным декором можно как садовые деревья, так и те, что «переселяются» в дома на время праздников. Это могут быть букеты из веточек вербы или ветлы. Дерево можно «посадить» в декоративный горшок – пусть это будет, к примеру, раскидистая ветвь вишни. Смастерить пасхальное деревце можно и самому из подручных материалов. Украсить все это роскошество можно декорированными пенопластовыми или картонными яйцами, фигурками кроликов, вязаными, бумажными или тканевыми цветами.

## Украшение стола

Декорируя стол к праздничному торжеству, не забудьте про скатерть с тематическим рисунком. А можно скатерть оставить однотонной, но использовать пасхальный декор в держателях для салфеток. Да и сами салфетки можно сложить в виде кроликов и морковок.

## Подсвечники

Их можно сделать из раскрашенной скорлупы пустых яиц, наполнив воском или поставив внутрь маленькую свечу-таблетку. Подсвечники можно примостить на декоративных подставках, обвязать лентами, украсить бисером.

# Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>





# ГОРЯЧИЕ БЛЮДА НА ПАСХУ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Горячие блюда на Пасху подаются к обеденной или вечерней трапезе.

И в небольшом количестве – одно-два. Все же, как бы то ни было, представить себе праздничный стол без горячего сложно. А потому этому виду блюд стоит уделить не менее пристальное внимание. Как известно, Пасхой заканчивается Великий пост, поэтому горячее к Пасхе – это обычно мясные и рыбные блюда, по которым так соскучились все постившиеся. Но эти блюда должны быть не слишком сложными, не перегружающими отвыкший от подобной пищи организм. Начать можно с супов, а ввечеру угоститься печеным мясом или рыбкой.



# Луковый суп-пюре

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для бульона:

- 1 литр воды
- 200 г свиных ребрышек
- 1 морковь
- 1 большая луковица
- 2 горошка черного перца
- 1 лавровый лист

### Для супа:

- 1 кг репчатого лука
- 2 ст. л. муки
- 100 г плавленного сливочного сыра
- 2 зубчика чеснока
- 30 мл подсолнечного масла
- 20 г сливочного масла
- 0,5 булки белого хлеба для сухариков
- соль, перец по вкусу



4 порции



89 ккал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Подготовить бульон. Свиные ребрышки вымыть. Лук и морковь очистить. Морковь разрезать на несколько крупных частей. В кастрюлю поместить мясо, лук целиком, морковь, соль, горошины перца, лавровый лист. Влить воду, поставить на огонь и довести до кипения.
- 2** После закипания огонь уменьшить и снять пену. Варить при слабом кипении около 1 часа. Из готового бульона шумовкой вынуть мясо, овощи и приправы. Бульон процедить через несколько слоев марли, перелить в кастрюлю, накрыть крышкой и держать горячим.
- 3** Лук очистить и нарезать небольшими кубиками.
- 4** В кастрюле разогреть сливочное и подсолнечное масла, выложить лук, посолить, чуть поперчить и тушить, периодически помешивая, до мягкости.
- 5** Во время тушения добавлять по 1 ст. л. бульона, чтобы лук не пригорал. Добавить муку, соль, перец и перемешать. Влить к луку оставшийся горячий бульон, довести до кипения и варить при слабом кипении 30 минут.
- 6** Плавленный сыр порезать на небольшие кубики. За 5 минут до окончания варки добавить к супу и варить, помешивая, пока сыр полностью не разойдется.
- 7** При помощи блендера готовый суп взбить до состояния пюре. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку. Обжарить на сковороде в небольшом количестве масла. Хлеб порезать небольшими кубиками, обжарить в чесночном масле. Переложить из сковороды на противень и подсушить в духовке в течение 5 минут при температуре 180 градусов.

## Яичный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стебель лука-порея
- 2 помидора
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- пучок петрушки
- щепотка молотого шафрана
- 6 яиц, 4 картофелины
- 4 зубчика чеснока
- 1 полоска апельсиновой цедры
- 1 луковица, 1,5 литра воды
- соль, перец по вкусу



6 порций



140 ккал

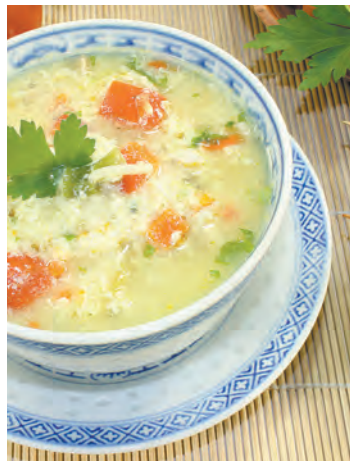


1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Помидоры помыть, обдать кипятком. Снять кожицу. Нарезать мякоть тонкими дольками, удалив семена. Картофель и лук очистить и нарезать кубиками, чеснок и укроп измельчить. Порей нарезать кольцами.

**2** В кастрюле обжарить в масле репчатый лук и порей в течение 4 минут. Влить воду, добавить картофель, чеснок, апельсиновую цедру, шафран, соль и перец. Довести до кипения, варить 10 минут. Добавить помидоры и варить еще 10 минут.



**3** По одному разбить яйца в чашку и аккуратно перелить в бульон. Готовить 4 минуты. При подаче суп посыпать зеленью.

## Картофельный гратен

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан молока
- 1 яйцо
- 1 стакан сливок 33 % жирности
- 30 г сливочного масла
- 150 г сыра
- 1,5 кг картофеля
- 1 зубчик чеснока
- соль, молотый перец по вкусу



6 порций



130 ккал



1 час 30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками. Чеснок очистить, порубить или пропустить через чеснокодавку. Сыр потереть.

**2** Большую керамическую форму для гратена смазать сливочным маслом.

**3** Дно покрыть слоем картофеля, посолить, поперчить. Присыпать частью чеснока. Залить 1 ст. л. сливок, посыпать 1 ст. л. сыра. Повторить процедуру до заполнения формы, чередуя ингредиенты, закончить слоем сыра. Оставить 1 ст. л. сливок. Залить содержимое молоком.



**4** Запекать гратен в разогретой до 200 градусов духовке 60 минут. Яйцо взбить с оставшимися сливками, посолить, поперчить. Вынуть гратен из духовки и залить яичной смесью. Вновь поместить гратен в духовку и запекать еще 15 минут, до образования корочки.



# Фаршированные перепелки

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 перепела  
40 г риса  
8 черносливин  
30 г грецких орехов  
1 луковица  
4 зубчика чеснока  
400 мл яблочного сока  
5 стеблей эстрагона  
50 г сливочного масла  
1 ст. л. молотой паприки  
1 ст. л. черного молотого перца  
3 ст. л. винного уксуса  
1 ст. л. соли

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перепелок помыть и обсушить бумажными полотенцами. В сковороде нагреть сливочное масло и обжарить на сильном огне птицу со всех сторон до легкого румянца.
- 2 Рис отварить до готовности, откинуть на сито.
- 3 Грецкие орехи порубить ножом.
- 4 Чернослив залить кипятком на 15 минут, затем воду слить, ягоды обсушить, порезать соломкой.
- 5 Репчатый лук очистить, порезать небольшими кубиками. Пассеровать в сковороде, где жарились перепелки.
- 6 Чеснок очистить, мелко порубить.
- 7 Смешать рис, орехи, чеснок, эстрагон, чернослив. Посолить. Наполнить этой смесью перепелок.
- 8 Подготовленную птицу сложить в жаропрочную форму. Смешать паприку, перец и соль. Натереть этой смесью перепелок. Залить яблочным соком, добавить винный уксус и обложить веточками эстрагона.
- 9 Отправить перепелок в разогретую до 200 градусов духовку на 35-40 минут. Периодически поливать соком.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы при жарке не высушить мясо, рекомендует-ся обмазать тушку соусом или топленным маслом.



4 порции



186 ккал



1 час  
30 минут

## Индейка с ананасами на шпажках

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе индейки  
10 колец консервированных ананасов  
3 ч. л. горчицы с зернами дижонской или французской  
1 ст. л. специй для птицы гриль  
соль и черный молотый перец по вкусу



6 порций



110 ккал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Деревянные шпажки замочить на 15 минут.
- 2 Каждое кольцо ананаса разрезать на 6 частей.
- 3 Мякоть индейки порезать на небольшие кусочки.
- 4 Добавить соль, горчицу, молотый черный перец, специи. Перемешать мясо со специями, дать постоять 5-10 минут.
- 5 На каждую шпажку нанизать индейку и ананас, чередуя их между собой.
- 6 Фольгой застелить противень. Смазать фольгу маслом. Выложить мясо. Разогреть духовку до 180 гра-



дусов и запекать индейку в духовке около 15 минут.

## Утка в медово-апельсиновом соусе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 тушка утки  
2 апельсина  
3 ст. л. меда  
1 ст. л. карри  
1 ст. л. соли без горки  
перец по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Утку натереть солью и перцем. Положить в форму для запекания.
- 2 С апельсинов снять цедру полосками и выжать сок. Цедру бланшировать в кипящей воде 30 секунд, откинуть на дуршлаг. Положить цедру в небольшую кастрюльку, посыпать сахаром, влить 200 мл воды и довести до кипения.
- 3 Варить на маленьком огне 20 минут. Добавить мед, апельсиновый сок, карри и варить еще 5 минут.
- 4 Взять 3/4 смеси, полить утку, поместить ее в кулинарный рукав и поставить запекаться в нагретую до 180 градусов духовку. Гото-



вить 1,5-2 часа. За 10 минут до конца разрезать рукав, вылить на утку оставшуюся смесь с цедрой.



6 порций



244 ккал



2 часа 30 минут

# Сочный рулет из баранины с кедровыми орешками

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2,5 кг филе от бараньей ноги

50 мл подсолнечного масла

6 луковиц

2 лимона

1 ст. л. соли

перец по вкусу

### Для начинки:

1 ч. л. молотой зиры

1 ч. л. молотого кориандра

50 мл подсолнечного масла

6 зубчиков чеснока

0,5 ч. л. паприки

100 г кедровых орехов

100 г кураги

50 г петрушки

листья тимьяна по вкусу

### Для подливки:

1 ч. л. ягодного джема

200 мл белого сухого вина

соль и перец по вкусу



6 порций



386 ккал



1 час 30 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо вымыть, обсушить. Срезать жир и пленки. Натереть мясо солью и перцем. Отбить молоточком.
- 2 Приготовить начинку. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде в течение 3 минут. Чеснок очистить и измельчить. Курагу промыть и мелко нарезать. Петрушку порубить. Смешать в миске кедровые орешки, чеснок, петрушку, тимьян, растительное масло и курагу.
- 3 Распределить начинку по всей поверхности мяса, свернуть в рулет. Перетянуть шпагатом.
- 4 Луковицы очистить. Взбить в небольшой емкости растительное масло и сок 2 лимонов. Поместить рулет на противень, с боков выложить лук. Полить приготовленной смесью. Растолочь в ступке кориандр, зиру и паприку, приправить мясо и лук. Дать постоять в течение часа.
- 5 Запекать в разогретой до 220 градусов духовке 20 минут. Снизить температуру духовки до 200 градусов и готовить еще 50 минут. Вынуть из духовки, переложить вместе с луком на блюдо, накрыть фольгой и оставить на 20 минут.
- 6 Собрать со дна формы выделившийся мясной сок. Переложить в сотейник, добавить вино и джем. Поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 10 минут. Приправить по вкусу солью и перцем. Полить баранину соусом и подать к столу.

## Лосось, запеченный со спаржей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг филе лосося  
8 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока  
800 г зеленой спаржи  
4 зубчика чеснока  
прованские травы,  
базилик, сушеный укроп  
по вкусу  
соль, перец по вкусу



4  
порции



110  
ккал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Половину оливкового масла смешать с лимонным соком, прованскими травами, базиликом и укропом. Рыбу разрезать на куски, натереть солью, перцем, маслом с приправами и оставить.

**2** Спаржу обрезать примерно на 2 см в нижней части. Чеснок мелко порубить. Фольгу смазать оставшимся оливковым маслом, выложить на нее спаржу и чеснок. Посолить, поперчить, покатыть, чтобы масло и чеснок равномерно распределились.

**3** Запекать в течение 20 минут: лосося – на средней



решетке при температуре 180 градусов, спаржу – на нижнем уровне.

## Фаршированный кальмар

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 тушки кальмара  
2 лавровых листа  
200 г крабовых палочек  
150 г риса  
1 луковица  
1 ст. л. майонеза  
100 г твердого сыра  
1 ст. л. подсолнечного  
масла  
небольшой пучок зелени  
соль по вкусу



4  
порции



157  
ккал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Кальмара обдать кипятком, снять пленку. Отварить в течение 1 минуты в подсоленной воде с добавлением лаврового листа.

**2** Рис промыть и отварить в подсоленной воде.

**3** Лук мелко нарезать, обжарить на подсолнечном масле до прозрачности.

**4** Крабовые палочки нарезать. Зелень порубить.

**5** Смешать рис, лук, крабовые палочки и зелень. Добавить майонез и соль по вкусу, перемешать.

**6** Тушки заполнить полуценным фаршем. Выпекать 10 минут при температуре 180 градусов. Достать из



духовки, смазать майонезом, посыпать тертым сыром, поместить обратно еще минут на 7-10.



# Ризотто с морепродуктами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г риса для ризотто

250 г коктейля  
из морепродуктов

1 ст. л. подсолнечного  
масла

30 мл белого винного  
уксуса

30 г тертого сыра  
пармезан

1 луковица

100 мл жирных сливок  
соль и специи по вкусу

### Для рыбного бульона:

200 г рыбных частей

600 мл воды

1 небольшая морковь

1 луковица

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сварить рыбный бульон. Лук, морковь очистить. Морковь порезать на крупные части. Рыбу и овощи поместить в холодную воду. Довести до кипения, добавить перец и соль по вкусу. Варить 20 минут. Готовый бульон процедить через марлю.

**2** Коктейль из морепродуктов отварить в течение 2-3 минут в подсоленной воде.

**3** Лук очистить, мелко порезать, обжарить на разогретом подсолнечном масле в глубоком сотейнике.

**4** Через 5 минут всыпать в сотейник промытый рис для ризотто. Обжарить его с луком до прозрачности риса.

**5** К рису с луком влить винный уксус, подождать, пока он полностью испарится. Добавить половину рыбного бульона. Когда бульон начнет закипать, постепенно добавлять оставшуюся часть бульона. Тушить 20 минут, пока рис не будет вязким.

**6** После того, как рис станет мягким снаружи, но твердым внутри, всыпать в сковороду коктейль из морепродуктов. Продолжать готовить около 7 минут, не забывая помешивать. На завершающем этапе влить сливки, поварить все вместе 6-7 минут.

**7** Подавать к столу, посыпав ризотто тертым на мелкой терке сыром пармезан.



4  
порции



175  
ккал



1  
час





# ПАСХАЛЬНЫЕ БЛЮДА РАЗНЫХ СТРАН

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Пасха – великий праздник для всех христиан, который ежегодно объединяет в едином светлом благоговении тысячи людей по всему миру. Традиции его празднования складывались столетиями. И все же в каждой стране Светлое Христово Воскресение встречают по-своему, в том числе существуют и свои застольные традиции, набор праздничных блюд. Предлагаем вам полюбопытствовать и воодушевиться необычными рецептами хозяюшек из других стран. Попробуем приготовить с вами треску по-португальски, эквадорский суп и австрийский ветчинный пирог.



# Эквадорский суп «Фанеска»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кг тыквы
0,5 стакана чечевицы
0,5 стакана булгура
0,5 стакана нута
1 банка красной фасоли
0,5 банки кукурузы
100 г зеленого замороженного горошка
1 стакан кокосового молока
3 ст. л. подсолнечного масла
ветка тимьяна
ветка розмарина
1 луковица
1 морковь
4 зубчика чеснока
1 литр воды



4 порции



186 кКал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву помыть, очистить, порезать кубиками. Выложить ее в форму для выпечки, добавить листики тимьяна и розмарина, щепотку соли и подсолнечное масло. Выпекать тыкву при 200 градусах 20 минут до мягкости. Готовую тыкву перемолоть блендером в пюре.
- 2 Нут замочить на ночь, утром воду слить, залить свежей и отварить до готовности.
- 3 Лук, морковь и чеснок порезать на мелкие кубики. Обжарить на подсолнечном масле до мягкости. Переложить в кастрюлю. Добавить красную чечевицу и булгур, перемешать, влить около 1 литра воды и варить 5-7 минут.
- 4 Добавить нут и тыквенное пюре, перемешать и варить еще 5-7 минут.
- 5 Добавить консервированную фасоль, кукурузу, горошек и влить кокосовое молоко. Добавить приправы по вкусу, варить еще 5 минут.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Фанеску, содержащую питательную тыкву и сразу несколько видов круп, призванных компенсировать недостаток питательных веществ во время поста, обычно подают накануне Пасхи. Но во многих семьях это блюдо – желанный гость и на праздничном столе.



# Перуанское мясное рагу «Чириучу»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву очистить, порезать небольшими кубиками.
- 2 Чеснок и лук очистить, мелко нарезать.
- 3 Смешать все ингредиенты для соуса: кукурузу, тыкву, кинзу, лук, чеснок в блендере до однородной консистенции.
- 4 Говядину помыть, порезать небольшими кубиками.
- 5 Вскипятить воду в большой кастрюле. Добавить говядину, довести до кипения, снять накипь, продолжать варить на медленном огне около 30-40 минут.
- 6 Картофель очистить, порезать на небольшие кубики.
- 7 Добавить к мясу соль, картофель и горошек и готовить под крышкой на медленном огне 45 минут или пока мясо не станет мягким. Добавить соус, хорошо перемешать и продолжать готовить 15-20 минут.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

На Пасху перуанцы традиционно готовят двенадцать праздничных блюд, главное из которых – чириучу, рагу из кукурузы и разных видов мяса. Обычно для этого кушанья используется мясо морской свинки и корень юкки, но отечественные умелицы предпочитают более привычный вариант – блюдо из говядины и картофеля.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говяжьей вырезки
- 1 литр воды
- 200 г свежего (можно мороженого) зеленого горошка
- 200 г картофеля
- 1 ч. л. соли

### Для соуса:

- 1 кг свежих или замороженных зерен кукурузы
- 100 г мякоти тыквы
- 5 веточек кинзы
- 5 зубчиков чеснока
- 1 небольшая луковица
- 180 мл воды



4 порции



218 кКал



2 часа



# Австрийский пасхальный пирог

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для начинки:

- 1,2 кг постной свинины
- морковь, луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 ст. л. горчицы
- пряные травы, смесь перцев, соль по вкусу

### Для теста:

- 1 стакан пшеничной муки
- 150 г ржаной муки
- 1 стакан теплой воды
- 0,5 пакетика сухих дрожжей
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- яичный желток для смазывания теста



6 порций



304 кКал



5 часов

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свинину помыть, обсушить. Туго связать суровой ниткой, обжарить на горячей сковороде со всех сторон, чтобы запечатать сок внутри.
- 2** Лук, морковь очистить.
- 3** В кастрюлю налить воды, положить лук, морковь, сельдерей, соль и специи. Довести до кипения, положить в кипящую воду обжаренную свинину. Варить на медленном огне 1,5-2 часа. Мясо достать, остудить, снять нитки.
- 4** Подготовить тесто. Дрожжи залить 30 мл теплой воды с 1 ч. л. сахара, перемешать, дать постоять.
- 5** Смешать 2 вида муки. Влить теплую воду, масло, дрожжи. Замесить мягкое тесто, поставить в теплое место и оставить на час. Через час обмять и раскатать в небольшой прямоугольник.
- 6** Остывшее мясо обмазать горчицей. Выложить на тесто. Соединить края теста, выложить заготовку на противень, выстланный пекарской бумагой, швом вниз и украсить верх изделия различными деталями из обрезков теста.
- 7** Дать тесту снова подойти 30 минут, смазать поверхность яичным желтком и поставить пирог в духовку. Первые 10 минут выпекать при 210 градусах, а после понизить температуру до 180 и печь еще 50 минут.



# Треска по-португальски «Бакаляу Гомес де Са»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замочить сушеную треску в воде не менее чем на 24 часа, меняя воду каждые 8 часов. После того как треска вымочится, удалить из нее кости и нарезать на небольшие куски.
- 2 Довести молоко до кипения, выключить огонь. Положить кусочки трески в горячее молоко на 2 часа.
- 3 Очистить картофель и отварить до готовности.
- 4 Нарезать картофель ломтиками 1 см, добавить соль и перец по вкусу.
- 5 Обжарить нарезанный лук на сковороде в небольшом количестве оливкового масла. Тушить в течение 10 минут. Добавить чеснок и продолжать готовить еще в течение 2 минут.
- 6 В форму для выпечки налить четверть стакана оливкового масла. Выложить слоями картофель, треску, жареный лук с чесноком. Приправить солью и перцем. Сверху вылить оставшееся оливковое масло. Выпекать в течение 40 минут при 190 градусах.
- 7 Яйца отварить вкрутую и нарезать на половинки. Петрушку измельчить, маслины нарезать на половинки.
- 8 Украсить готовый бакаляу сверху яйцами, маслинами и петрушкой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг соленой сушеной трески
- 1 кг картофеля
- 3 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 4 яйца
- 2 стакана молока
- 0,5 стакана оливкового масла
- 20 маслин без косточек
- несколько веточек петрушки
- соль и черный молотый перец по вкусу



4  
порции



167  
кКал



от 24  
часов



# Арабское печенье «Маамуль»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 стакана манной крупы  
1 стакан муки  
0,5 стакана размягченного сливочного масла  
0,5 стакана рафинированного подсолнечного масла  
1 ч. л. ванильного сахара  
три пакета сухих дрожжей  
1 стакан молока  
0,5 ч. л. соли  
1 ч. л. сахара

### Для начинки:

400 г фиников  
3 ст. л. оливкового масла  
100 г грецких орехов  
2 ч. л. меда  
щепотка корицы



10 порций



414 кКал



1 сутки + 2 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Смешать в миске манку, просеянную муку, сливочное масло, подсолнечное масло, хорошо перемешать, накрыть пленкой и оставить на сутки, в процессе несколько раз перемешивать тесто.

**2** После в трети стакана теплого молока развести дрожжи, сахар. Дать подойти 10 минут. Добавить к тесту оставшееся молоко, дрожжи, ванильный сахар перемешать, оставить на 1 час.

**3** Финики отделить от косточек, перекрутить через мясорубку. Добавить в финики оливковое масло и перемешать. Руками сформировать небольшие шарики.

**4** Подготовить начинку из грецких орехов. Измельчить грецкие орехи, добавить немножко корицы и меда, перемешать.

**5** От теста отрывать кусочки в 2 раза больше, чем приготовленные финиковые шарики. Из теста сделать лепешку, положить ее на ладонь, в середину положить финиковый шарик или ореховую начинку. Собрать тесто к середине, чтобы получился шарик, но уже из теста. Придать нужную форму с помощью формочки.

**6** Готовое печенье положить на противень с пекарской бумагой, выпекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов примерно 30 минут.



# Мексиканский пасхальный пирог «Капиротада»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Духовку разогреть до температуры 180 градусов, противень смазать сливочным маслом. Батон нарезать ломтиками толщиной с палец, выложить на противень и подсушить в разогретой духовке по 3 минуты с каждой стороны.
- 2 В сотейник налить воду, всыпать коричневый сахар, добавить молотые гвоздику и корицу, довести до кипения, убавить огонь. Томить сироп в течение 15-20 минут. Остудить.
- 3 Курагу и изюм замочить в кипятке на 30 минут. Воду слить. Сухофрукты обсушить. Курагу нарезать на несколько частей. Яблоки помыть, порезать. Сыр натереть на терке.
- 4 Равномерно выложить в форму для выпекания одним слоем подсушенные ломтики батона, сверху – нарезанные яблоки. Поверх яблок выложить сухофрукты и орехи, посыпать сыром. Повторно выкладывать ингредиенты так, чтобы получилось три слоя.
- 5 Залить содержимое формы остывшим сиропом и оставить на 15 минут. Закрывать форму пищевой фольгой и отправить в разогретую духовку на 35-40 минут.
- 6 По истечении времени снять фольгу, сверху положить еще оставшееся сливочное масло и продолжать выпекать еще около 15 минут.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 батона белого хлеба (двухдневной давности)
150 г сливочного масла
2,5 ч. л. тростникового сахара
400 г твердого сыра
3 яблока
0,5 стакана кураги
0,5 стакана изюма
1 стакан смеси орехов: грецкие, арахис, кешью
треть ч. л. гвоздики
0,5 ч. л. корицы
0,5 литра воды





# Итальянская пасхальная голубка «Коломба»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 желтка
2 яйца
140 г сливочного масла
290 г пшеничной муки
0,5 стакана сахара
1 ст. л. вишневого сиропа
5 г сухих дрожжей
2 г ванили
цедра 1 апельсина
15 г белого шоколада
1 ч. л. меда
110 г цукатов
0,5 ч. л. соли
135 мл воды
<b>Для глазури:</b>
0,5 ст. л. крахмала
2 белка
2 ст. л. миндальной муки
110 г сахара
миндаль (очищенный, для украшения)



8 порций



311 кКал



9 часов

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить первое тесто. Сухие дрожжи залить 30 мл воды, добавить 1 ч. л. сахара, перемешать до растворения, дать подойти в течение 10-15 минут. Смешать 50 г сахара, 45 г мягкого масла, 1 яйцо, 2 желтка, 70 г воды, влить подошедшие дрожжи, перемешать. Постепенно добавлять муку, не всю, только 200 г. Вымешивать тесто до мягкой, тягучей консистенции. Накрывать пленкой и оставить при комнатной температуре на 3 часа. Тесто должно увеличиться в объеме в 3 раза.
- 2 Подготовить ароматическую эмульсию. Растопить 15 г масла вместе с медом и шоколадом. Добавить цедру, вишневый сироп и ваниль, перемешать и поставить в холодильник.
- 3 Подготовить основное тесто. Взбить 1 яйцо, 2 желтка, оставшийся сахар и соль. Добавить к первому тесту. Вымесить. Когда тесто станет однородным, добавить 90 г муки. Продолжать вымешивать. Через несколько минут в несколько приемов ввести в тесто масло и ароматическую эмульсию. Вымешивать тесто до гладкости и клейкости. В конце замеса добавить цукаты. Дать тесту отдохнуть 1 час.
- 4 Подготовить глазурь. Взбить белки. Постепенно добавив сахар, крахмал и миндальную муку. Все смешать, убрать в холодильник.
- 5 Переложить в форму, выложенную кулинарной бумагой. Тесто в форме должно занимать не более трети от общего объема. Оставить на 3 часа, чтобы тесто подошло. Смазать глазурью и украсить миндалем. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов около 1 часа.

*калорийность указана на 100 г продукта*





# ПАСХАЛЬНАЯ ВЫПЕЧКА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

По традиции без куличей не обходится ни одна Пасха. Но кроме куличей в праздничное Светлое Воскресенье хозяйки могут порадовать своих гостей другой вкусной выпечкой. Например, кексы – это отличная возможность разнообразить пасхальный стол или даже немного изменить рецепты традиционных куличей. Украшенные разноцветной кондитерской посыпкой пасхальные кексики с медовой глазурью и изюмом подарят отличное настроение и детям и взрослым! Не меньше радости гостям и домочадцам принесут открытые пироги с разной начинкой, печенья, медовые пряники в виде животных и пасхальный хлеб, сделанный своими руками.



# Пасхальный каравай

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 600 г муки
- 3 яйца
- 1 желток
- 100 г изюма
- 100 г орехов
- 100 г мака
- 1 стакан молока
- 100 мл воды
- 80 г сливочного масла
- 6 ст. л. сахара
- 2 ч. л. сухих дрожжей
- щепотка соли



6 порций



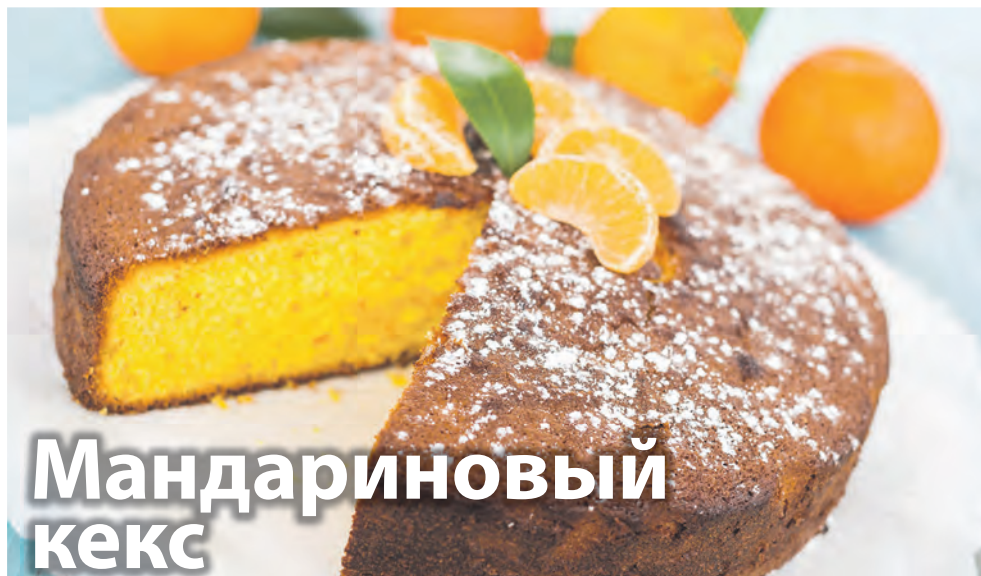
279 ккал



3 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Заварить дрожжи. Смешать с 30 мл воды и 1 ч. л. сахара. Дать постоять 10 минут, пока не начнут подходить.
- 2** Изюм залить теплой водой на 15 минут. Воду слить, дать изюму обсохнуть.
- 3** Смешать в кастрюле теплое молоко, яйца и сливочное масло. Добавить щепотку соли, сахар и дрожжи. Постепенно добавлять муку, вымешивая тесто. Когда тесто станет эластичным, накрыть его сухой салфеткой и поставить в теплое место на 1,5 часа. Когда тесто увеличится в четыре раза, обмять.
- 4** Добавить к маку немного воды и сахара, проварить на медленном огне до испарения жидкости. Орехи измельчить.
- 5** Разделить тесто на 3 части. Каждую часть раскатать в длинный пласт. Положить по центру одной части мак, второй – орехи, третьей – изюм, край защипнуть.
- 6** Сформировать пирог. Из трех жгутов с разной начинкой сплести косу. Соединить края. Уложить в смазанный противень или огнеупорную форму. Сверху смазать желтком. Для украшения посыпать кунжутом или маком, можно и тем, и другим. Поставить противень в теплую духовку для расстойки на 30 минут. Выпекать при 180 градусах 45 минут до полной готовности.



# Мандариновый кекс

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Миндаль измельчить в блендере. Муку просеять, перемешать с измельченным миндалем и солью.
- 2 Сахар взбить с яйцами. Постепенно добавлять 180 г предварительно размягченного сливочного масла, взбить в однородную массу.
- 3 Всыпать 1 ст. л. муки с миндалем. Продолжать взбивать.
- 4 Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок. Сахарно-масляную массу с яйцами ввести в муку, добавить лимонную цедру и все смешать.
- 5 В тесто влить молоко и вымешать еще раз – тесто по консистенции должно получиться, как густая сметана.
- 6 Форму для выпечки выстелить бумагой, смазанной оставшимся сливочным маслом, выложить тесто, разровнять и выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25-30 минут.
- 7 Приготовить сироп: из мандаринов выжать сок, соединить его в небольшой кастрюле с соком лимона и сахаром, добавить бадьян и слегка уварить сироп на небольшом огне.
- 8 Готовый горячий кекс переложить на тарелку, часто наколоть зубочисткой и полить частью горячего сиропа.
- 9 Оставшиеся мандарины порезать, выложить на кекс, сверху еще раз полить сиропом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 мандарина
200 г сливочного масла
3 яйца
140 г коричневого сахара
0,5 стакана муки
1 лимон
50 г миндаля
3 ст. л. молока
четверть ч. л. соли
<b>Для сиропа:</b>
4 мандарина
100 г коричневого сахара
2 звездочки бадьяна



6 порций



238 кКал



50 минут

# Пасхальные пряники

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г муки
250 г меда
1 яйцо
1 стакан сахара
150 г маргарина
1 ст. л. какао
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. корицы
щепотка кардамона
щепотка гвоздики
щепотка имбиря
цедра 1 апельсина



8 порций



365 ккал



14 часов

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мед, сахар, маргарин разогреть, пока сахар не растворится. Масса не должна кипеть, а только прогреваться. Снять с плиты и дать слегка остыть.
- 2 Цедру апельсина натереть на терке, отжать сок.
- 3 Половину муки перемешать с пряностями, разрыхлителем, цедрой, какао.
- 4 В два приема ввести в медовую массу не взбитые, а перемешанные до однородности яйца.
- 5 Вмешать пряную муку в медово-яичную смесь и хорошо вымесить тесто. Остальную муку домешивать постепенно, тесто должно быть плотным и эластичным. Положить тесто в пакет и оставить на ночь в холодильнике.
- 6 На следующий день раскатать тесто толщиной 0,5 см, вырезать желаемые фигурки и выпекать при температуре 180 градусов. Остывшие пряники украсить глазурью.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Праздника Пасхи мы ждем целый год и в угощение этого дня вкладываем особый смысл. Предлагаем вспомнить и красивый обычай – одаривать близких медовыми пряниками. Ведь без этого лакомства у наших предков не обходилось ни одно значимое событие.



# Рогалики с повидлом

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Приготовить два вида теста. Для первого теста половину муки смешать со сметаной и солью. Вымесить. Для второго теста оставшуюся часть муки смешать с разрыхлителем и сливочным маслом. Руками размять тесто в два овала толщиной примерно 2 см и уложить друг на друга. Масляное тесто должно быть сверху.

**2** Аккуратно раскатать тесто в прямоугольник толщиной 1,5 см. Затем сложить его конвертиком. Раскатать еще раз и сложить. Повторить процесс еще два раза. Затем тесто свернуть в три слоя, положить в плоскую форму, затянуть пленкой и убрать в холодильник на час.

**3** Противень застелить бумагой для выпечки. Тесто разделить на две части. Одну часть убрать в холодильник. Оставшуюся часть теста раскатать в прямоугольник толщиной 1 см. Разрезать тесто на треугольники.

**4** На широкое основание каждого треугольника положить маленькую ложечку джема, отступив от края 1 см. Слегка растянуть нижний край и свернуть рулетиком. Выложить на противень, застеленный бумагой. Аналогично сделать рогалики из второй части теста.

**5** Смазать рогалики желтком. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20 минут.

**6** Готовые рогалики остудить и посыпать сахарной пудрой.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сметаны
2 стакана муки
0,5 ч. л. соли
200 г сливочного масла
0,5 ч. л. разрыхлителя
100 г повидла
50 г сахарной пудры
желток для смазывания



10 порций



376 кКал



3 часа



# Пасхальные капкейки

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г муки
100 г миндаля
150 г коричневого сахара
220 г сливочного масла
3 яйца
1 яблоко
1 груша
100 г изюма
0,5 ч. л. соды
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. лимонной цедры

## Для глазури:

200 г сахарной пудры
120 мл лимонного сока

## Для крема:

40 г сахарной пудры
200 г сливочного сыра
100 мл сливок 33 %



8 порций



298 ккал



1 час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Масло достать из холодильника заранее, чтобы оно стало мягким. Подтаявшее сливочное масло взбить с сахаром. Добавить три яйца и продолжать взбивать до полного растворения сахара.
- 2 Миндаль измельчить и добавить к тесту. Перемешать.
- 3 Постепенно всыпать в тесто просеянную муку, соду, корицу и лимонную цедру. Продолжать вымешивать до однородности, но аккуратно.
- 4 Изюм размочить, яблоко и грушу помыть, нарезать мелкими кубиками. Добавить в тесто и перемешать.
- 5 Разложить тесто по формам, выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 25 минут.
- 6 Подготовить глазурь. Смешать сахарную пудру с лимонным соком. Покрывать капкейки и присыпать кондитерской посыпкой.
- 7 Из сливок, сливочного сыра и сахарной пудры миксером взбить крем и завершить украшение пирожных. Сверху можно выложить декоративные яйца.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Декоративные пасхальные яйца для украшения капкейков можно сделать из марципана, мастики или окрашенного белого шоколада.



# НАПИТКИ НА ПАСХУ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Кроме куличей и яиц, к пасхальному столу подают салаты, мясные блюда и различные напитки. Пасха – это не праздник живота и неумеренного веселья. Это в первую очередь духовное благоговение, когда люди радуются Воскресению Христову, радуются победе жизни над смертью и ощущают духовный подъем. Поэтому много еды на столе не требуется. Но все же обязательно уделите внимание праздничным напиткам. Морсы, компоты, травяные чаи и многие другие напитки могут дополнить угощение. В этом разделе вы найдете рецепты напитков, которые смело можно подавать к праздничному столу.



## Праздничный сбитень

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр воды  
6 ст. л. меда  
две трети ч. л. имбиря  
1 лимон  
1 ч. л. мяты  
корица и гвоздика  
по вкусу



4  
порции



44  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цедру лимона натереть на мелкой терке, мякоть отжать в емкость для приготовления напитка.
- 2 В ту же емкость добавить имбирь, мяту, корицу и гвоздику.
- 3 Воду вскипятить, чуть остудить. Залить в небольшом стакане мед, хорошо размешать до полного растворения, перелить к остальным составляющим напитка. Залить все кипятком. Дать настояться 30 минут. Емкость лучше укутать или использовать термос.
- 4 Когда напиток будет готов, процедить, и можно подавать к столу.



## Монастырский чай

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г шиповника  
3 веточки зверобоя  
3 веточки душицы  
пакетик ромашки  
аптечной  
пакетик календулы  
аптечной  
мед по вкусу  
1 литр воды



4  
порции



40  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

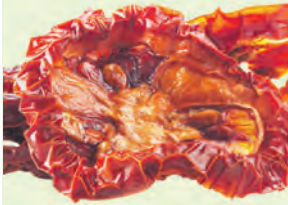
- 1 Шиповник залить холодной чистой водой, довести до кипения и варить 10-12 минут.
- 2 Отвар шиповника процедить, ягоды удалить, держать температуру отвара не меньше 85 градусов.
- 3 Перелить шиповниковый отвар в термос, добавить аптечные пакетики ромашки и календулы, зверобой и душицу.
- 4 Добавить мед. Настаивать монастырский чай в термосе не менее 8 часов, перед подачей процедить.



## Взвар

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г сушеных груш  
100 г сушеных яблок  
100 г чернослива  
2,5 литра воды  
сахар, мед по вкусу



8 порций



22 ккал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Сухофрукты перебрать, мусор удалить. Помыть. Залить водой и оставить на ночь настаиваться.  
**2** На следующий день поставить кастрюлю на конфорку и довести жидкость до кипения на медленном огне. Добавить сахар или мед по вкусу, прокипятить еще 2 минуты.  
**3** Снять кастрюлю с плиты и оставить взвар остывать при комнатной температуре. Через 2 часа взвар окончательно настоится и приобретет нужный вкус. Перелить в кувшин, и можно подавать к столу.



## Молочный чай с чабрецом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г заварки черного чая  
1 ч. л. сухих листьев чабреца  
1 литр молока  
сахар по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Молоко довести до кипения.  
**2** Заварку и чабрец насыпать в заварной чайник. Залить кипящим молоком. Крышку прикрыть. Поставить на рассекатель пламени на самый медленный огонь, протомить 7 минут.  
**3** Дать настояться еще 10 минут. Молочный чай готов к употреблению.



4 порции



61 ккал



15 минут



## Облепиховый чай с апельсином

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр кипятка  
1 апельсин  
1 стакан облепихи



4 порции



15 кКал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Облепиху помыть, размять в пюре.
- 2 Апельсин помыть. Обдать кипятком. Снять цедру, мякоть порезать на маленькие кусочки.
- 3 Облепиху в заварном чайнике залить кипятком.
- 4 Добавить цедру апельсина и настаивать не менее 10 минут.
- 5 После того как облепиха с цедрой апельсина настоится, добавить кусочки цитруса и перемешать.
- 6 Оставить еще на 10-15 минут. Процедить через ситечко и разлить по чашкам.



## Праздничный фруктовый коктейль

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банан  
1 киви  
2 яблока  
50 г черешни  
3-4 крупных клубники  
1 ст. л. облепихи  
1 ст. л. смородины  
50 г малины  
30 г крыжовника  
1,5 стакана молока



2 порции



59 кКал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты помыть. Банан, яблоко, киви очистить от кожуры. Порезать на небольшие кусочки.
- 2 Порезанные фрукты и ягоды поместить в чашу блендера и измельчить в однородное пюре.
- 3 К пюре добавить молоко. Снова взбить. Подавать охлажденным.



## Яблочный крушон

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 яблок
- 3 стакана яблочного сока
- 2 литра морса из смородины
- 1 литр минеральной воды
- 2 ст. л. сахара



15 порций



44 ккал



2 часа  
10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать.
- 2 Насыпать сахар, залить яблочным соком. Закрыть и оставить на 2 часа.
- 3 Минеральную воду смешать с морсом. Добавить к яблочному настою. Перемешать. Охладить.
- 4 В стаканы при подаче добавить по 1 пластине яблока.



## Клюквенный морс с лимоном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 г клюквы
- 1 стакан сахара
- 1 лимон
- 1,5 литра воды



8 порций



45 ккал



1 час

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды клюквы перебрать, промыть, перетереть с сахаром.
- 2 Лимон помыть, цедру натереть на терке, сок отжать и добавить вместе с цедрой к клюкве.
- 3 Залить смесь кипятком.
- 4 Оставить остывать, затем плотно накрыть емкость крышкой и убрать охлаждаться в холодильник.
- 5 Настаивать морс в течение 12 часов.
- 6 Перед употреблением напиток процедить.





## Бананово-шоколадный коктейль

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 спелых больших банана
- 2 яйца
- 2 стакана ледяного молока
- 1 ст. л. какао-порошка
- 2 веточки базилика или мяты



2 порции



187 кКал



7 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Бананы помыть, снять кожуру, произвольно нарезать мякоть.
- 2** Прокрутить банан в чаше блендера до пюреобразного состояния.
- 3** Добавить к банану какао, яйца, молоко. Пробить до однородности.
- 4** Разлить по бокалам, украсить веточками базилика или мяты.



## Коктейль из замороженных ягод

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана замороженной вишни без косточек
- 1 стакан замороженной клубники
- 1 стакан замороженной малины
- 100 г сахара
- 400 мл греческого йогурта
- горсть миндальных пластинок



4 порции



50 кКал



5 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Ягоды разморозить при комнатной температуре.
- 2** Сложить ягоды в чашу блендера, влить йогурт, добавить сахар. Пробить до однородного состояния.
- 3** Разлить по бокалам, украсить миндальными пластинками.





# УГОЩЕНИЕ НА КРАСНУЮ ГОРКУ И РАДОНИЦУ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Первая неделя после Пасхи, Светлая Пасхальная седмица, завершается праздником Красная горка. Вторник на следующей неделе после Красной горки – это Родительский день, или Радоница, когда церковь рекомендует посещать кладбища и поминать усопших. Красная горка символизирует полный приход весны. После праздничного воскресенья на Руси наступал сезон свадеб. В старину к празднику готовились основательно и всерьез. Зазывали гостей, накрывали традиционный для этого события праздничный стол: жарили яичницу, пекли пироги и караваи – все имело форму круга и символизировало солнце.

# Красная горка – праздник весны

Древняя Русь встречала праздник Красная горка весело – с гуляньями, песнями да хороводами. И то сказать, повод-то какой – весна пришла! Вот уже на пригорках, которые первыми освободились от снежного покрова, появилась молодая травка, зацвела мать-и-мачеха. Красивые пригорки, красные – весенние. Отсюда и название праздника – Красная горка.

Девушки-красавицы спешат на эти весенние островки, да с угощеньем, поют песни – весну заывают. Глядь, показались и молодцы, зашустрили по избам сватьи, а к некоторым счастливицам и вовсе сваты с дарами идут – наступил сезон смотрин да свадеб. Когда же играть их, как не весной? Двойная радость! С приходом на Русь православия праздник Красной горки не утратил своего значения, а наоборот, укрепил его. Заканчивается Пасхальная неделя, весна начало – велик праздник, светел, радостен!



## История праздника в Православии

В православном календаре следующее от Пасхи воскресенье носит название Антипасха, или воскресенье Фомы. В Евангелии повествуется об опоздании Фомы на первое явление воскресшего Иисуса Христа перед своими учениками. Фома оказался малoverным, в воскрешение не поверил, потребовал доказательств. Тогда явился ему Христос, дал коснуться своих ран и попенял неверием. Потому Фому и принято звать неверующим или неверным, то есть ничего на веру не принимающим. Но, уверовав в чудо Воскресения, Фома в последующем стал одним из самых ревностных последователей Христа и нес свет христианства в далекие земли.

## Традиции Красной горки

- Веселые представления, потешные бои, хороводы с давних пор сопровождают этот праздник.
- Верили, что свадьба, сыгранная на Красную горку, обещает счастливую семейную жизнь. «Кто на Красную горку женится, тем век жить в любви и достатке» – говаривали наши предки. Обычай жениться именно в этот день крепок и поныне.
- Грустить да тосковать в этот день никому не следует – в это тоже свято верили наши пращурьы. «На Красную горку один просядишь – счастье проморгаешь, судьбу проглядишь» – говаривали, да и присоединялись к народным гуляньям.
- На Красную горку снова красили яйца, на этот раз исключительно в красный цвет, ходили в гости, одаривали дорогим яичком близких.

## Праздничное угощенье

Красная горка продолжает пасхальные хлебосольные традиции. В этот день непременно накрывают бо-

га-  
тый стол, приглашают в гости дорогих людей на праздничную трапезу. Снова во главе стола кулич, творожная пасха, крашенные яйца. Связь с корнями предков сохранила традицию готовить в этот день блюда круглой формы. Далекие наши пращуры таким образом прославляли бога солнца Ярилу. Православные же христиане отдадут дань бесконечности жизни, признают торжество жизни над смертью. Готовят на Красную горку омлет, блины, оладьи, яичницу и каравай круглой формы.

## Радоница

Неделя, начинающаяся после Антипасхи, называется Фомина, или Радоницкая. Радоница всегда приходится на вторник Фоминой недели. Радость – вот что означает этот светлый праздник и самое его название.

Радость, связанную с обретением усопшими надежды на воскресение вслед за Христом.

Согласно православному обычаю, в этот день принято посещать кладбища, приводить в порядок могилки, возжигать свечи и, главное, молиться о душах почивших. Нередко можно услышать, что этот день еще называют Пасхой усопших.

## Угощение на Радоницу

На Радоницу принято организовывать домашнюю поминальную трапезу. Поэтому главным блюдом в этот день становится кутья – сладкая рисовая каша с изюмом (без соли и сахара).

Кроме того, хозяйки пекут блины, готовят рыбные блюда, затевают неприменный холодец, пироги. Кстати, вопреки укоренившейся традиции, оставлять еду на могиле и трапезничать на кладбище не рекомендуется. Традиция возникла в древности, когда на кладбище несли куличи, крашенки, печенье и сладости, чтобы поделиться угощением с нищими и нуждающимися в помощи односельчанами.



# Кутья из пшеницы

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан пшеницы
100 г изюма
100 г орехов
100 г мака
мед по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Пшеницу промыть несколько раз. Вода должна стать прозрачной. Выложить в сито, чтобы вода стекла.

**2** Залить пшеницу двумя стаканами воды, закрыть крышкой и поставить на огонь закипать. После закипания добавить чайную ложку соли. Варить, пока крупа не будет готова.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Кутья – блюдо ритуальное, а потому наполнено глубоким символическим смыслом. Так, например, зерна в блюде – это символ вечной жизни, грядущего всеобщего воскресения и изобилия. Мед символизирует блаженство будущей жизни, здоровье и благополучный быт. Мак и орехи – достаток и плодородие. Само же блюдо в целом – символ возрождения. Ведь и готовят блюдо по особым случаям, связывая с событиями и праздниками, знаменующими обновление, переход от одного этапа к другому.

**3** В мак залить 70 мл воды, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь. Когда вода впитается в мак, добавить еще полстакана воды. Томить 30 минут, пока не испарится почти вся вода.

**4** Когда мак запарится, переложить его в ступку, добавить немного сахара и перетереть до выделения жидкости.

**5** Грецкие орехи порезать ножом. Отправить их на сковороду с толстым дном, чтобы они немного обжарились.

**6** Изюм залить кипятком, чтобы он запарился.

**7** Соединить пшеничную крупу, мак, изюм, орехи и мед. Все перемешать.



6 порций



389 ккал



1 час



## Омлет на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 яйца  
0,5 стакана кефира  
70 г колбасы или ветчины  
1 ст. л. сливочного масла  
соль, перец, специи  
по вкусу  
пучок зеленого лука



4  
порции



228  
ккал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Яйца взбить до однородной массы. Влить кефир и еще раз взбить.

**2** Колбасу порезать на мелкие кубики, зеленый лук измельчить. Добавить к смеси яиц и кефира. Посолить, поперчить. Перемешать.

**3** Сковороду смазать сливочным маслом. Вылить заготовку для омлета. Готовить под

крышкой на небольшом огне 15 минут.



## Кисель из черники

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г черники  
1 литр воды  
0,5 стакана сахара  
4 ст. л. крахмала



4  
порции



53  
ккал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чернику помыть. Перетереть с сахаром. Залить 3 стаканами воды и поставить на огонь. Когда закипит, уменьшить огонь. Варить 5 минут.

**2** В стакане теплой воды развести крахмал и ввести в кипящую массу.

**3** Варить еще 5 минут, после чего кисель еще раз перемешать и слегка охладить.



# Дорада, фаршированная овощами

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг дорады
- 1 болгарский перец
- 1 морковь
- 6-7 помидоров черри
- 1 луковица
- зелень по вкусу

## Для соуса:

- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 3 зубчика чеснока
- 1 лимон
- соль и перец по вкусу



3  
порции



47  
ккал



1  
час

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук очистить, порезать полукольцами.
- 2** Морковь очистить, натереть на крупной терке.
- 3** Помидоры и перец нарезать мелкими кубиками.
- 4** Зелень мелко порубить.
- 5** Лук обжарить. Добавлять поочередно морковь, помидоры и перец, зелень, обжаривать на каждом этапе около 3 минут. В конце посолить и перемешать.
- 6** Сделать соус. Чеснок подавить, смешать с подсолнечным маслом, соком лимона, солью и перцем.
- 7** Рыбу почистить. Обильно смазать соусом. Нафаршировать овощами. Выложить в форму для запекания.
- 8** Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.

## ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ **ПРОДАЮ** травы и саженцы: амарант, дурнишник, донник, золотарник, зюзник, копытень, кукольник, лапчатка, люцерна, медуница, мелисса, мордовник, мята, сабельник, синюха, окопник, репешок, ряска, чертополох и др., сироп черной бузины, каштан (плоды), масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои. Надежда Викторовна. Тел. 8-920-518-04-82, 8-910-356-21-77

**ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ  
РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ  
«ДОМАШНИЙ ПОВАР»?**

**Телефон рекламной службы  
8-495-792-47-73**

# ГАЗЕТА О ЗАГОРОДНОЙ ЖИЗНИ



12+ Реклама

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,  
СУПЕРМАРКЕТАХ  
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ  
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2940  
Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых  
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 18 АПРЕЛЯ



Дорогие друзья!

Тема правильного питания актуальна круглый год, но именно в преддверии лета она становится особенно популярной. Весной все мы чувствуем в себе силы меняться к лучшему, совершенствоваться, молодеть. И переход на правильное питание — обязательный пункт в такой похвальной программе. Но если сидеть на одной гречке, энтузиазм быстро угаснет. Да и здоровью на пользу это не пойдет. Поэтому мы призываем воспользоваться рецептами из нашего нового сборника — «Домашний повар. Правильное питание»! Мы беремся доказать, что правильное питание — это не скучно и не однообразно. Более того, оно может быть очень вкусным!

#### **В нашем сборнике вы найдете:**

- Рекомендации по планированию меню на неделю.
- Рецепты простых в приготовлении, но очень полезных и вкусных блюд на все случаи жизни — от ежедневных завтраков до званных обедов и романтических ужинов.
- Советы по выбору продуктов и их сочетаемости между собой.
- Подсказки по специям и приправам, которые сделают пищу более ароматной и аппетитной.

По сложившейся традиции, каждый рецепт сопровождается важной информацией о количестве порций, времени приготовления и калорийности.