

УДК 641/642  
ББК 36.991  
П61



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Пісна кухня.**  
**Найкращі страви від закусок до десертів**  
(російською мовою)

**Постная кухня.**  
**Лучшие блюда от закусок до десертов**

Укладач  
*КУЗЬМИНА Лариса Миколаївна*

Составитель  
*КУЗЬМИНА Лариса Николаевна*

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *Л. Г. Фадєєва*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *К. В. Озерова*

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Е. В. Озерова*

Підписано до друку 15.10.2015.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond».  
Ум. друк. арк. 18,48.  
Наклад 10 000 пр. Зам. № 285/11.

Подписано в печать 15.10.2015.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond».  
Усл. печ. л. 18,48.  
Тираж 10000 экз. Зак. № 285/11.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А


Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-0099-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3424-1 (Россия)

- © DepositPhotos.com / michelangelus, mycola\_adams, bit245, belchonock, bit245, minadezhda, belchonock, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2015






# ПОСТНЫЕ БЛЮДА



## ЗАКУСКИ


### Маринованная капуста

 2 кг свежей капусты

*Для маринада: 2 стакана воды, 100 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли*

Капусту нашинковать, перетереть руками. Для маринада вскипятить воду с сахаром и солью, добавить масло и уксус. Горячим маринадом залить капусту. Пока капуста остывает, перемешивать. Поставить на сутки в холодильник.

### Квашеная капуста

 1 кг капусты, 1 морковь, 1 ст. л. соли, лавровый лист, черный перец горошком

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Посыпать овощи солью, перетереть руками. Плотнo утрамбовать в банку, пересыпая специями. Накрывать марлей, оставить на 3 дня при комнатной температуре.





Каждый день протыкать капусту до дна деревянной палочкой. Затем хранить в холодном месте.

### Капуста, маринованная со свеклой

🍴 2 кг капусты, 1 небольшая свекла, 2 средние моркови, 1 головка чеснока

**Для маринада:** 1 л воды, 200 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 3—4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца

Капусту, морковь и свеклу нашинковать, добавить пропущенный через пресс чеснок. Для рассола в воде перемешать соль, сахар, перец. Довести до кипения, влить уксус и масло. Горячим рассолом залить овощи, поставить под гнет. Оставить при комнатной температуре до утра. Затем хранить в холодильнике.

### Капуста кимчи

🍴 1 кочан пекинской капусты, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 1—2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. острого красного перца, 3 ст. л. соли, сахар по вкусу

Капусту разобрать на листья, пересыпать солью, оставить на 3 часа. Затем листья промыть, крупно нарезать. Добавить измельченный чеснок, имбирь, перец, соль, сахар, влить соевый соус, перемешать. Оставить мариноваться в собственном соку на 3 дня.

### Закуска из капусты с маринованными огурцами

🍴 1 кочан молодой капусты, 1 морковь, 2 маринованных огурца, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, ½ стакана огуречного маринада, сахар, соль и перец по вкусу

Капусту, морковь, огурцы, болгарский перец и лук нашинковать соломкой. Чеснок и укроп измельчить. Капусту посолить и слегка перетереть руками. Огуречный маринад довести до кипения, приправить сахаром, солью и перцем. Снять с огня. Соединить все овощи, залить горячим ма-



ринадом, остудить до комнатной температуры, дать настояться в холодильнике 1 день.

### Маринованная морковь

🍴🕒 4 моркови

**Для маринада:** 1 зубчик чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, ½ стакана воды, ½ стакана 9 %-го уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. сахара, ½ ч. л. соли, 2 лавровых листа, щепотка молотого красного перца

Морковь нарезать ломтиками толщиной не более 2 см. Смешать составляющие для маринада (кроме горчицы, масла и уксуса), довести до кипения. Добавить морковь, варить 2 минуты. Затем морковь вынуть, маринад процедить, добавить горчицу, масло и уксус, залить морковь и оставить на 2—3 дня.

### Маринованные помидоры черри

🍴🕒 200 г помидоров черри, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сушеного базилика, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. сахара

Помидоры нарезать половинками. Чеснок натереть на мелкой терке. Соединить масло, уксус, чеснок, базилик, соль и сахар, тщательно перемешать. Залить помидоры маринадом и оставить на 2 часа.

### Маринованный перец

🍴🕒 1 кг болгарского перца, 1 стручок острого красного перца, 3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, ½ стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. орегано, 1 ч. л. паприки, 2 лавровых листа, ½ ч. л. соли


Перец запекать в духовке при 220 °С 30 минут, затем очистить от кожицы и семян. Чеснок мелко нарубить. Острый перец мелко нарезать. Смешать масло, уксус, соль и приправы, добавить чеснок и острый






перец. Запеченный перец выложить в емкость слоями, поливая маринадом. Накрыть крышкой, оставить при комнатной температуре на 12 часов.

### Маринованные шампиньоны

 1 кг шампиньонов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, ½ стакана воды, ½ стакана уксуса, 1½ ст. л. соли, 1 лавровый лист, душистый и черный перец горошком, гвоздика, сушеный укроп

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2—4 части. Соединить воду, уксус, соль, специи. Выложить в маринад грибы, довести до кипения. Кипятить, периодически перемешивая грибы, 20 минут. Выложить грибы в емкость, пересыпая нарезанным луком и чесноком. Залить маринадом, оставить на 2 часа.


### Малосольные помидоры

 1 кг помидоров, 3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена, зелень по вкусу

**Для рассола:** 1 л воды, 1 ст. л. соли, 1 лавровый лист, по 5—6 горошин черного и душистого перца

На дно подготовленной емкости положить чеснок, корень хрена и зелень. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать, проколоть, выложить сверху. Смешать составляющие для рассола, довести до кипения. Теплым рассолом залить помидоры, накрыть емкость марлей и оставить на 2 дня. Хранить в холодильнике.

### Маринованная свекла

 1 кг свеклы

**Для маринада:** 400 мл воды, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, по 5 горошин черного и душистого перца, 1 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара

Свеклу отварить, очистить, нарезать крупными брусочками. Для маринада воду довести до кипения, добавить лавровый лист, перец, соль, са-



хар, снять с огня, влить уксус и масло. Залить свеклу горячим маринадом, оставить на сутки.

### Маринованный имбирь

☞ 250—300 г корня имбиря, 400 мл воды, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. свекольного сока (по желанию)

Имбирь очистить, нарезать тонкими ломтиками. В 200 мл кипятка растворить соль, залить имбирь, оставить на 5 минут, затем воду слить. В оставшейся воде растворить сахар, уксус и свекольный сок. Залить маринадом имбирь, оставить мариноваться на сутки в холодильнике.

### Лук, маринованный с огурцами и яблоками

☞ 2 луковицы, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко

**Для маринада:** ½ стакана воды, ½ стакана уксуса, 2 ст. л. растительного масла, ⅓ ч. л. соли, щепотка сахара, лавровый лист

Для маринада соединить воду, уксус, соль, сахар и лавровый лист, довести до кипения. Лук, огурец и яблоко нарезать кружочками, залить кипящим маринадом, влить масло и оставить на сутки.

### Маринованный лук

☞ 2 луковицы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу

Лук нарезать полукольцами. Добавить соль, сахар и перец, залить лимонным соком, перемешать. Полить маслом и оставить на 30 минут.

### Закуска из свеклы и хрена


☞ 1 кг свеклы, 250 г хрена, ½ стакана уксуса, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Хрен измельчить с помощью мясорубки или блендера. Соединить хрен и свеклу, добавить



соль, сахар, уксус, перемешать. Поставить в холодильник для маринования на ночь.


### Малосольные огурцы

 1½ кг огурцов, 6—7 зубчиков чеснока, семена укропа и горчицы, корень хрена, эстрагон, лавровый лист, душистый перец, листья смородины и вишни.

**Для рассола:** 1 л воды, 2 ст. л. соли


Огурцы промыть, срезать кончики. На дно емкости выложить зелень, чеснок и специи. Сверху выложить огурцы. Для рассола в кипящей воде растворить соль. Залить огурцы теплым рассолом, оставить на 1—2 суток. Готовые огурцы хранить в холодильнике.

### Малосольные огурцы на газированной воде

 1 кг мелких огурцов, 1 л газированной воды, 3—4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соли, пряные травы, душистый перец по вкусу

Выложить на дно емкости половину трав. Сверху плотно выложить огурцы со срезанными кончиками. Добавить нарезанный чеснок, душистый перец и оставшиеся травы. В газированной воде растворить соль, залить огурцы. Оставить на 5—7 часов при комнатной температуре, затем поместить в холодильник на 8—10 часов.

### Капуста по-корейски

 1 кг капусты, 1 свекла, 2 моркови, 1 головка чеснока, 1 перец чили, 1 ч. л. молотого кориандра

**Для маринада:** 1 стакан воды, 5 ст. л. 9 %-го уксуса, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Капусту нарезать квадратами, добавить натертую свеклу и морковь, пропущенный через пресс чеснок, нарезанный тонкими кольцами перец, посыпать кориандром. Смешать для маринада воду, масло, соль, сахар, довести до кипения. Снять с огня, влить уксус. Залить овощи горячим



маринадом, оставить на 2—3 дня при комнатной температуре. Готовую закуску хранить в холодильнике.

### Моченые яблоки

☞ Яблоки (антоновка), листья черной смородины, вишни, хрена  
**Для заливки:** 5 л воды, 2½ ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, ½ стакана ржаной муки

На дно емкости выложить слой листьев, на них выложить слоями яблоки, перекладывая листьями. В горячей воде перемешать, соль, сахар, муку, остудить. Залить яблоки, сверху положить гнет. Оставить на 2—3 дня при комнатной температуре, затем перенести в холодное место.

### Закуска из огурцов с луком

☞ 4 огурца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. 9 %-го уксуса, по ½ ч. л. соли, молотого острого перца и кориандра

Нарезать огурцы брусочками, смешать с нарезанным полукольцами луком, посолить. Оставить на 30 минут, затем слить выделившийся сок. Соединить измельченный чеснок, соевый соус, уксус, специи. Залить овощи, перемешать, поместить в холодильник на 2 часа.

### Овощное ассорти по-корейски


☞ 1 кг цветной капусты, 3 моркови, 200 г стручковой фасоли, 1 луковица, 6 зубчиков чеснока, 2 стакана воды, 150 мл растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 4 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, приправа для моркови по-корейски

Цветную капусту разделить на соцветия. Морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Фасоль бланшировать 3—4 минуты в кипятке, откинуть на дуршлаг, нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами. Чеснок пропустить через пресс. Для маринада в кипящую воду добавить масло, соль и сахар, снять с огня, влить уксус. Овощи




соединить, посыпать специями и залить маринадом. Поместить в холодильник на 12 часов.

### Огурцы по-корейски

 1 кг огурцов, 1 морковь, 4—5 зубчиков чеснока,  $\frac{1}{3}$  стакана уксуса,  $\frac{1}{3}$  стакана растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, специи для моркови по-корейски


Огурцы нарезать крупной соломкой, морковь натереть, чеснок пропустить через пресс. Овощи соединить, посыпать специями, солью и сахаром, перемешать. Влить смесь уксуса и масла, оставить на сутки. Готовую закуску хранить в холодильнике.

### Баклажаны с овощами по-корейски

 3 баклажана, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 3—4 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. 9 %-го уксуса, 1—2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, приправа для моркови по-корейски, соль и перец по вкусу

Лук нарезать тонкими полукольцами. Зелень и чеснок нарубить. Морковь натереть на терке. Перец нарезать соломкой. Баклажаны, не очищая от кожуры, нарезать крупной соломкой, посолить, оставить на 30 минут, затем промыть и обсушить. Обжарить баклажаны в масле, перемешивая, 7—10 минут. Добавить подготовленные овощи, специи, мед, уксус и соевый соус, перемешать. Поставить на сутки в холодильник.

### Свекла по-корейски


 500 г свеклы, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 4 ст. л. уксуса,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$  ч. л. соли, по  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого острого и черного перца, 1 ч. л. молотого кориандра

Свеклу натереть на крупной терке или нашинковать тонкой соломкой. Добавить измельченный чеснок, соль, специи, томить на водяной бане




20 минут. Добавить уксус, перемешать. Залить горячим, но не кипящим маслом, поместить на сутки в холодильник.

### Морковь по-корейски

 1 кг моркови, 1 головка чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. красного острого перца, приправа для моркови по-корейски


Морковь натереть на терке для моркови по-корейски, добавить пропущенный через пресс чеснок, специи. Смешать уксус, соль и сахар, залить морковь, перемешать. Влить горячее масло. Поставить на сутки в холодильник.

### Сельдерей по-корейски

 400 г корня сельдерея, 3—4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. 9 %-го уксуса, 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. паприки, перец чили на кончике ножа, соль и соевый соус по вкусу

Сельдерей нарезать очень тонкой соломкой, залить подсоленной водой, оставить на 3 часа. Затем воду слить. Смешать разогретое масло со специями, залить сельдерей. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус и уксус. Поставить в холодильник под гнет на 3 часа.

### Свекольная икра

 500 г свеклы, 2 моркови, 2—3 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сахара, ½ — ⅔ ч. л. соли, перец по вкусу, растительное масло

Измельченный лук обжарить в масле. Морковь и свеклу натереть на терке, потушить в небольшом количестве масла. Добавить обжаренный лук, перемешать. Добавить сахар, соль, перец и томатную пасту, тушить на слабом огне 5—10 минут, перемешивая.