



1000  
*самых вкусных*  
ПОСТНЫХ  
БЛЮД





ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

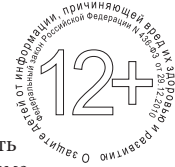
1000  
*самых вкусных*  
ПОСТНЫХ  
БЛЮД

ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2014



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
Т93



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

В оформлении книги использованы иллюстрации *yelenayetchuk*,  
*Anjelika Gretskaia*, *Юлия Давидович*, *io\_nia*, *Francesco Dibartolo*, *Олег Жуков*,  
*amberto4ka*, *Alena Dvorakova*, *Tatjana Baibakova* (DepositPhotos.com)

Дизайнер обложки *Владимир Лукаш*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**1000 найсмачніших пісних страв**  
(російською мовою)

**1000 самых вкусных постных блюд**

Укладач  
КАЯНОВИЧ Людмила Леонідівна

Составитель  
КАЯНОВИЧ Людмила Леонидовна

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *Л. Г. Фадеєва*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *В. І. Косенко*

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

Підписано до друку 19.12.2013.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro».  
Ум. друк. арк. 20,16.  
Наклад 15000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 19.12.2013.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro».  
Усл. печ. л. 20,16.  
Тираж 15000 экз. Зак. № .

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"»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів  
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом  
DIN EN ISO 9001:2000


Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»  
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4  
внедрена система управления качеством  
согласно международному стандарту  
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-6318-8 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2694-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Elena Tarasova, Elitsa Lambova, timolina, Anna Bogush, Boris Ruzhkov, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2014


## Закуски

### Оригинальная закуска из цукини с инжиром

 *Понадобится: 5—6 молодых маленьких цукини, 80 г сушеного инжира, 4 лука-шалота, 1 крупный лимон, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, ¼ стакана белого сухого вина, 2 ст. л. виноградного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. томатной пасты, ½ ч. л. цедры лимона, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. молотого кориандра, соль, молотый черный перец*

Сушеный инжир промыть в теплой воде, обсушить, нарезать мелкими кубиками, залить 1—2 ст. л. вина и оставить на 10 мин. Вымытые и обсушенные цукини нарезать довольно толстыми ломтиками. Шалот очистить и разрезать на четвертинки. В кастрюле с толстым дном разогреть виноградное масло, положить шалот, добавить лавровый лист, лимонную цедру, кориандр и перемешать. Добавить 2 ст. л. вина, соль и перец, тушить на сильном огне 10 мин. Затем положить цукини, влить смешанное с томатной пастой оставшееся вино, аккуратно перемешать и тушить на среднем огне 5—7 мин. Добавить оливковое масло, мякоть лимона, замоченный инжир, перемешать. Снять с огня, удалить лавровый лист, приправить по вкусу солью, перцем, добавить нарезанную зелень.

### Холодная закуска из цукини


 *Понадобится: 3 молодых цукини, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль*

*Для соуса: 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2 помидора, 1 крупная луковица, 2—4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, растительное масло, соль, молотый черный перец*

Для соуса помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать крупными кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян. Болгарский перец и очищенный репчатый лук нашинковать соломкой. Чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук, добавить болгарский перец и жарить еще 1 мин. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить несколько минут. Выпарить лишнюю жидкость, чтобы получился густой соус. Приправить по вкусу солью и перцем, снять с огня, добавить рубленую зелень кинзы. В кастрюле вскипятить воду, положить зубчик чеснока, соль, лимонный сок и довести до кипения. Вымытые и обсушенные цукини разрезать острым ножом вдоль на тонкие длинные ломти, положить в кипящий рассол на 2—3 мин, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и обсушить на бумажном полотенце. По 2 ломтика цукини сложить крест-накрест, в центр выложить порцию соуса, соединить концы, обвязать стеблем зеленого лука. Конвертики сложить в емкость, прикрыть фольгой и поместить в холодильник на 2—3 часа.

*Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны.*

## Маринованные цукини

 *Понадобится: 2—3 цукини, 4 зубчика чеснока, 6 листочков базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. ароматического уксуса, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца*

Цукини вымыть и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Чеснок очистить, нарубить, смешать с солью и перцем. Листочки базилика вымыть, обсушить, мелко нарубить. Разогреть в сковороде масло и порциями обжарить цукини до зарумянивания (при необходимости добавить масло). Жареные цукини выложить слоями на блюдо,

# Содержание

## ЗАКУСКИ

Оригинальная закуска из цукини с инжиром .....	5
Холодная закуска из цукини.....	5
Маринованные цукини .....	6
Пикантная овощная закуска.....	7
Капуста по-грузински.....	7
Шампиньоны в винном соусе.....	8
Шампиньоны, фаршированные луком и орехами.....	8
Закуска по-гречески .....	8
Грибы «Греция».....	9
Грибы пряные.....	9
Грибы с кедровыми орешками .....	10
Закуска грибная.....	10
Опята с хреном.....	10
Маслята, жаренные с орехами .....	11
Закуска из печеных грибов .....	11
Шампиньоны свежемаринованные .....	11
Баклажановый торт.....	12
Острая закуска из баклажанов.....	12
Баклажаны с зеленью.....	13
Свекольная закуска .....	13
Закуска из свеклы с плавленым сыром.....	13
Закуска свекольная по-французски.....	14
Закуска гуцульская .....	14
Закуска из жареного перца.....	14
Закуска из моркови, меда и орехов .....	15
Запеченная морковь в медовом соусе .....	15

1000 самых вкусных постных блюд

Кебаб из картофеля.....	15
Морковь с зелеными помидорами.....	16
Лук, тушенный с черносливом.....	16
Картофельные гренки с чесноком.....	16
Баклажаны с красным перцем.....	17
Зеленые помидоры с ореховым соусом.....	17
Острая закуска из моркови.....	18
Закуска из шампиньонов и фасоли в горчичном соусе.....	18
Заливное из грибов.....	18
Помидоры по-гречески.....	19
Огурцы с чесноком.....	19
Канапе из баклажанов.....	19
Запеченные баклажаны с арахисом.....	20
Горячая закуска с шампиньонами.....	20
Закуска из красной фасоли с луком.....	21
Закуска овощная с орехами.....	21
Овощи с соусом из пряных трав.....	21
Патиссоны по-гречески.....	22
Паровая морковь.....	22
Брокколи с перцем и чесноком.....	23
Стручковая фасоль с сухарями.....	23
Зеленый горошек.....	23
Мини-морковка в масляно-апельсиновом соусе.....	24
Брюссельская капуста с орехами.....	24
Брюссельская капуста в карамели.....	24
Тыква в яблочной заливке.....	25
Чечевица с зеленью.....	25
Лук-порей с гранатом.....	25
Тыква с кизилом и орехами.....	26
Зеленые помидоры с морковью и чесноком.....	26
Спаржа с лимонно-кунжутным соусом.....	26
Лобио с помидорами и орехами.....	27
Свекла с кизилковым пюре.....	27
Шпинат с уксусом и чесноком.....	28
Чечевица с тмином.....	28
Желе овощное «Пасхальное».....	28
Картофельный рулет с грибами.....	29



## Содержание

Маринованные баклажаны, фаршированные зеленью.....	29
Баклажаны по-корейски.....	30
Соус-закуска из помидоров.....	30
Икра баклажанная.....	31
Икра баклажанная с томатом.....	31
Икра баклажанная с помидорами.....	32
Икра баклажанная с помидорами и орехами.....	32
Луковая икра.....	32
Икра из сельдерея.....	33
Икра овощная.....	33
Икра из соленых огурцов с кальмарами.....	33
Зеленая икра из кабачков.....	34
Икра из свежих слив, помидоров и чеснока.....	34
Икра тыквенная.....	35
Икра из болгарского перца.....	35
Кабачковая икра.....	35
Свекольная икра.....	36
Свекольная икра с луком и орехами.....	36
Свекольная икра с грибами.....	37
Свекольная икра с черносливом.....	37
Икра из свеклы и сельдерея.....	37
Морковная икра.....	38
Икра из соленых грибов.....	38
Икра из отварных грибов.....	39
Икра из соленых и сушеных грибов.....	39
Икра из свежих грибов.....	39
Икра из грибов с яблоками.....	40
Грибная икра с грибным бульоном.....	40
Грибная икра с морской капустой.....	41
Грибная икра с овощами и орехами.....	41
Паштет из баклажанов с кинзой.....	41
Паштет из баклажанов.....	42
Паштет из зеленого горошка с рыбой.....	42
Грузинский паштет из баклажанов.....	43
Паштет из грецких орехов с финиками.....	43
Паштет из фасоли с изюмом и миндалем.....	43
Паштет из фасоли.....	44

## 1000 самых вкусных постных блюд

Паштет из тунца и авокадо .....	44
Паштет из семян подсолнечника.....	45
Пряный паштет из кабачков.....	45
Паста из авокадо .....	46
Тартинки с шампиньонами и баклажанами.....	47
Канapé с жареными грибами.....	47
Бутерброды с овощами .....	48
Бутерброды с баклажанами .....	48
Бутерброды с печенью трески.....	48
Тосты с помидорами черри.....	49
Тосты с овощами.....	49
Бутерброды с шампиньонами и луком .....	50
Канapé с помидорами .....	50

### САЛАТЫ

Пикантный салат с авокадо и анчоусами.....	51
Острый салат из моркови.....	51
Салат из помидоров с маслинами .....	52
Овощной салат .....	52
Салат из овощей с фасолью и гренками .....	53
Салат «Испанский».....	53
Салат из помидоров с мятой .....	54
Салат из ранних овощей .....	54
Салат из помидоров с яблоками.....	54
Салат из помидоров с орехами .....	55
Салат из помидоров и редиса.....	55
Салат «Париж» .....	56
Картофельный салат с горчичным соусом .....	56
Зеленый салат с отварным картофелем.....	56
Картофельный салат с ореховой заправкой.....	57
Салат из картофеля с грибами .....	58
Салат из лука с зернами граната.....	58
Салат из моркови с корнем сельдерея.....	58
Салат из яблок с корнем сельдерея.....	59
Салат с грибами и сельдереем.....	59

## Содержание

Салат из сельдерея с ореховым соусом.....	59
Салат из отварного корня сельдерея .....	60
Салат из ананасов с корнем сельдерея .....	60
Фруктовый салат с корнем сельдерея и карри.....	60
Салат из грецких орехов с чесноком .....	61
Салат «Посольский».....	61
Салат из отварных баклажанов .....	62
Салат из авокадо с креветками .....	62
Зеленый салат с авокадо .....	63
Зеленый салат с авокадо и миндалем .....	63
Салат из свеклы с солеными огурцами .....	63
Салат из свеклы с изюмом и черносливом .....	64
Салат из свеклы с хреном.....	64
Салат «Монастырский».....	65
Салат из фасоли по-румынски.....	65
Салат «Ассорти».....	65
Салат «Зимний».....	66
Салат «Солнечный».....	66
Салат из капусты с морковью.....	67
Салат из капусты с клюквой.....	67
Салат из капусты с овощами .....	67
Салат из капусты по-чешски .....	68
Салат из кольраби с рисом .....	68
Салат из отварной брокколи .....	69
Салат из маринованной капусты с ревенем .....	69
Салат из краснокочанной капусты с курагой и миндалем.....	69
Салат из квашеной капусты с орехами.....	70
Салат «Весенний» из квашеной капусты.....	70
Салат из квашеной капусты со свежими овощами .....	70
Салат из квашеной капусты с грибами.....	71
Салат из квашеной капусты с тыквой.....	71
Салат из свежей капусты .....	71
Салат из капусты с жареными грибами .....	72
Салат из цветной капусты с морковью.....	72
Салат из капусты с черной смородиной.....	72
Салат из редьки с орехами .....	73
Салат из редьки с фисташками.....	73

1000 самых вкусных постных блюд

Салат с картофелем и цветной капустой.....	73
Салат из картофеля со свеклой и фасолью.....	74
Арабский салат.....	74
Картофельный салат с огурцами.....	75
Салат «Рождественский».....	75
Салат «Праздничный».....	76
Фруктовый салат.....	76
Салат с грибами.....	77
Салат из яблок с грибами.....	77
Салат из картофеля с грибами.....	77
Рисовый салат.....	78
Овощной салат с шампиньонами.....	78
Шампиньоны в винном соусе.....	79
Салат из грибов с корнем сельдерея.....	79
Салат «Лесной» с шампиньонами.....	79
Салат «Клюковка».....	80
Салат с тыквой и айвой.....	80
Салат из морской капусты с черносливом.....	81
Грибы под «шубой».....	81
Салат с шампиньонами.....	81
Салат из редьки дайкон с апельсинами.....	82
Салат «Бодрость».....	82
Салат из грибов с сельдереем и эстрагоном.....	83
Салат из шампиньонов со сливами и сельдереем.....	83
Салат из сельдерея с апельсинами.....	84
Салат из помидоров с сельдереем.....	84
Салат из шампиньонов с рисом и сельдереем.....	85
Салат из овощей с шампиньонами.....	85
Салат французский.....	86
Салат из кольраби с морковью.....	86
Салат из овощей с фундуком.....	87
Пикантный салат из цуккини с тыквой.....	87
Салат из редьки с морковью и чесноком.....	87
Салат из фасоли с помидорами.....	88
Салат из баклажанов и болгарского перца.....	88
Салат из консервированной фасоли.....	89
Овощной салат с фасолью.....	89

## 1000 самых вкусных постных блюд

Клубничное варенье .....	344
Клюква с сахаром.....	344
Желе из крыжовника .....	344
Пастила из крыжовника .....	344
Варенье малиновое.....	345
Малиновое повидло .....	345
Варенье из персиков.....	345
Сливовое варенье .....	346
Джем из слив с корицей.....	346
Повидло из слив.....	346
Джем из красной смородины .....	347
Мармелад из красной смородины .....	347
Варенье из черной смородины.....	347
Повидло яблочное .....	348
Мармелад из яблок .....	348
Варенье из печеных яблок .....	348


### СОЛЕНЬЯ, МАРИНАДЫ

Виноград моченый .....	349
Маринованные вишни .....	349
Груши, моченные с брусникой.....	350
Капуста маринованная.....	350
Капуста в пикантном маринаде .....	350
Капуста с яблоками .....	351
Хрустящая капуста.....	351
Краснокочанная капуста маринованная .....	351
Капуста, квашенная с растительным маслом.....	352
Капуста, квашенная по-армянски.....	352
Клюква маринованная.....	353
Клюква, моченная в сахарном сиропе.....	353
Лук маринованный.....	353
Морковь, маринованная с чесноком .....	354
Морковь, квашенная с луком .....	354
Маринованная репа с яблоками .....	354
Свекла, маринованная с капустой.....	355



## Содержание

Помидоры соленые.....	355
Помидоры квашеные.....	355
Квашеный чеснок.....	356
Квашеные баклажаны.....	356
Кабачковая спаржа.....	356
Яблоки, моченные с медом.....	357
Яблоки, моченные с черной смородиной.....	357
Арбуз маринованный.....	358
Овощи в маринаде.....	358
Аджика с хреном.....	358



**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

---

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2  
Тел./факс +7 (495) 984-35-23  
e-mail: office@bmm.ru  
www.bmm.ru

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб**

**«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140,  
пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
www.trade.bookclub.ua

**ДОНЕЦК**

**ООО «ПКФ «Универсальный бизнес»»**

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г  
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86  
e-mail: ksd@kredo.net.ua

**ЗАПОРОЖЬЕ**

**ФЛП Савчук Ю. Д.**

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3  
Тел: +38 (050) 347-05-68  
e-mail: vega\_center@ua

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,  
тел. +38 (067) 575-27-55

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109  
тел. +38 (067) 572-44-28  
e-mail: odessa@bookclub.ua

**Одесский  
филиал**

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: order@fbc-bookclub.ru

Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

---

Дотримання посту — це не обов'язково голодування. І під час посту можна харчуватися різноманітно й ситно! Ця книга допоможе вам швидко і легко приготувати тисячу смачних і корисних пісних страв — від салатів і закусок до випічки та десертів.

**1000** самых вкусных постных блюд / сост. Л. Л. Каяно-  
Т93 вич. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ;  
Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»,  
2014. — 384 с.

ISBN 978-966-14-6318-8 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2694-9 (Россия)

Соблюдение поста — это не обязательно голодание. И в пост можно питаться разнообразно и сытно! Эта книга поможет вам быстро и легко приготовить тысячу вкусных и полезных постных блюд — от салатов и закусок до выпечки и десертов.

УДК 641/642

ББК 36.991