



Пісна кухня

Найкращі страви від закусок до десертів

Книга «Пісна кухня» — це справжня енциклопедія корисних пісних страв! Тут ви знайдете понад 1000 різноманітних рецептів.

- Бутерброди й салати
- Запіканки й фаршировані риба та овочі
- Зрази й деруни
- Борщі й розсольники
- Галушки й вареники
- Пісні млинці й пироги
- Випічка без яєць і молочних продуктів

Окремий розділ книги присвячено рецептам традиційних та обрядових страв православної кухні, які готують у святкові дні: паски, сирні паски, қутя, коливо, узвари, пряники.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0100-2



9 786171 201002

Пісна кухня

Пісна кухня

Найкращі страви
від закусок до десертів



КЛУБ
ОМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Шієна

КУХНЯ Найкращі страви
від закусок до десертів



Обрядові
страви
до церковних
свят

УДК 641/642
ББК 36.991
П34

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Дизайнер обкладинки *Юлія Демидова*

Видання для організації дозвілля

Пісна кухня. Найкращі страви від закусок до десертів

Укладач

КУЗЬМИНА Лариса Миколаївна

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

Підписано до друку 15.10.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 18,48.
Наклад 8000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

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

ISBN 978-617-12-0100-2

- © DepositPhotos.com / michelangelus, mycola_adams, bit245, belchonock, bit245, minadezhda, belchonock, обкладинка, 2015
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2015
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2015



Пісні СТРАВИ



ЗАКУСКИ


Маринована капуста

 2 кг свіжої капусти

Для маринаду: 2 склянки води, 100 мл оцту, 100 мл олії, 3 ст. л. цукру, 1 ст. л. солі

Капусту нашаткувати, перетерти руками. Для маринаду скип'ятити воду із цукром і сіллю, додати олію й оцет. Гарячим маринадом залити капусту. Поки капуста остигає, перемішувати. Поставити на добу в холодильник.

Квашена капуста

 1 кг капусти, 1 морквина, 1 ст. л. солі, лавровий лист, чорний перець горошком

Капусту нашаткувати, моркву натерти на великій тертці. Посипати овочі сіллю, перетерти руками, щільно укласти в банку, пересипаючи спеціями. Накрити марлею, залишити на 3 дні за кімнатної температури.



Щодня проштрикувати капусту до дна дерев'яною паличкою. Потім зберігати в холодному місці.

Капуста, маринована з буряком

🍴 2 кг капусти, 1 невеликий буряк, 2 невеликі морквини, 1 головка часнику

Для маринаду: 1 л води, 200 мл оцту, 100 мл олії, 3—4 ст. л. цукру, 2 ст. л. солі, ½ ч. л. меленого чорного перцю

Капусту, моркву й буряк нашаткувати, додати пропущений через прес часник. Для маринаду у воді розчинити сіль, цукор, перець. Довести до кипіння, влити оцет і олію. Гарячим маринадом залити овочі, поставити під гніт. Залишити за кімнатної температури до ранку. Потім зберігати в холодильнику.

Капуста кімчі

🍴 1 качан пекінської капусти, 5 зубців часнику, 1 ст. л. тертого кореня імбиру, 1—2 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. гострого червоного перцю, 3 ст. л. солі, цукор до смаку

Капусту розібрати на листки, пересипати сіллю, залишити на 3 години. Потім промити, крупно нарізати. Додати подрібнений часник, імбир, перець, сіль, цукор, влити соєвий соус, перемішати. Залишити мариноватися у власному соку на 3 дні.

Закуска з капусти із маринованими огірками

🍴 1 качан молоді капусти, 1 морквина, 2 маринованих огірки, 1 болгарський перець, 1 цибулина, 3 зубці часнику, зелень кропу, ½ склянки огіркового маринаду, цукор, сіль і перець до смаку

Капусту, моркву, огірки, болгарський перець і цибулю нашаткувати соломкою. Часник і кріп подрібнити. Капусту посолити й перетерти руками. Огірковий маринад довести до кипіння, приправити цукром, сіллю й пер-

цем. Зняти з вогню. Змішати всі овочі, залити гарячим маринадом, остудити до кімнатної температури, дати настоятися в холодильнику 1 день.


Маринована морква

 4 моркви

Для маринаду: 1 зубець часнику, по 2 гілочки петрушки та кропу, ½ склянки води, ½ склянки 9 %-го оцту, 4 ст. л. олії, 1 ч. л. гірчиці, ½ ч. л. цукру, ½ ч. л. солі, 2 лаврових листки, щіпка меленого червоного перцю


Моркву нарізати скибочками завтовшки 2 см. Змішати складові для маринаду (крім гірчиці, масла й оцту), довести до кипіння. Додати моркву, варити 2 хвилини. Потім моркву вийняти, маринад процідити, додати гірчицю, олію й оцет, залити моркву й залишити на 2—3 дні.

Мариновані помідори чері

 200 г помідорів чері, 3 зубці часнику, 50 мл олії, 3 ст. л. винного оцту, 1 ч. л. сушеного базиліку, ½ ч. л. солі, ½ ч. л. цукру

Помідори нарізати половинками. Часник натерти на дрібній тертці. Змішати олію, оцет, часник, базилік, сіль і цукор, ретельно перемішати. Залити помідори маринадом і залишити на 2 години.

Маринований перець

 1 кг болгарського перцю, 1 стручок гострого червоного перцю, 3 зубці часнику, ½ склянки олії, ½ склянки яблучного оцту, 1 ч. л. куркуми, 1 ч. л. душиці, 1 ч. л. паприки, 2 лаврових листки, ½ ч. л. солі

Перець запекти в духовій шафі за 220 °С протягом 30 хвилин, потім очистити від шкірки й насіння. Часник дрібно нарубати. Гострий перець дрібно нарізати. Змішати олію, оцет, сіль і приправи, додати часник і гострий перець. Запечений перець викласти в ємність шарами,



поливаючи маринадом. Накрити кришкою, залишити за кімнатної температури на 12 годин.

Маринована цибуля

🍷 2 цибулини, 1 ст. л. лимонного соку, 2 ст. л. олії, сіль, цукор і мелений чорний перець до смаку

Цибулю нарізати півкільцями. Додати сіль, цукор і перець, залити лимонним соком, перемішати. Полити олією і залишити на 30 хвилин.

Цибуля, маринована з огірками та яблуками

🍷 2 цибулини, 1 солоний огірок, 1 кисле яблуко
Для маринаду: ½ склянки води, ½ склянки оцту, 2 ст. л. олії, ½ ч. л. солі, щіпка цукру, лавровий лист

Для маринаду змішати воду, оцет, сіль, цукор і лавровий лист, довести до кипіння. Цибулю, огірок і яблуко нарізати кружальцями, залити доведеним до кипіння маринадом, влити олію й залишити на добу.

Маринований буряк

🍷 1 кг буряку
Для маринаду: 400 мл води, 2 ст. л. оцту, 1 ст. л. олії, 1 лавровий листок, по 5 горошин чорного й духмяного перцю, 1 ч. л. солі, 2 ст. л. цукру

Буряк відварити, очистити, нарізати великими брусочками. Для маринаду воду довести до кипіння, додати лавровий лист, перець, сіль, цукор, зняти з вогню, влити оцет і олію. Залити буряк гарячим маринадом, залишити на добу.


Закуска з буряку та хрону

🍷 1 кг буряку, 250 г хрону, ½ склянки оцту, 1 ч. л. солі, 1 ст. л. цукру




видовжити, прикріпити 2 шматочки родзинок — «вічка». Нижню частину — «хвіст» — злегка приплюснути й зробити ножем насічки. На «тілі» можна ножицями зробити «пір'я». Викласти вироби на лист, застелений промасленим пергаментом, залишити, щоб зійшло, на 20—30 хвилин, змастити міцним чаєм. Випікати в духовій шафі, розігрітій до 180 °С, 20—30 хвилин.

«Жайворонки» здобні

 4 склянки борошна, 50 г свіжих дріжджів, 150 г вершкового масла, ½ склянки цукру, 1 склянка молока, 1 яйце, ½ склянки родзинок, ½ ч. л. солі

Розтерти дріжджі з 1 ст. л. борошна, залити молоком, залишити до появи піни. Додати цукор й остигле розтоплене масло. Змішати з половиною борошна, перемішати. Підсипаючи решту борошна, замісити тісто. Поставити його в тепле місце, щоб зійшло. Сформувати з тіста джгут і нарізати на шматочки. Скачати з кожного ковбаску. Покласти одну ковбаску на іншу хрест-навхрест. Один край ковбаски підняти й сформувати «голову» жайворонка. Протилежний край розплющити й надрізати — це «хвіст» із «пір'ям». Два краї, що залишилися, — це «крила», на них також необхідно зробити надрізи — «пір'їнки». Викласти вироби на лист, застелений промасленим пергаментом, залишити, щоб зійшли, на 20 хвилин. Змастити збитим яйцем. Випікати в духовій шафі до готовності.

«Жайворонки» без дріжджів

 3—3½ склянки борошна, 1—2 яйця, 1 склянка цукру, 1 склянка кефіру, 100 г вершкового масла, 1 ч. л. соди

Яйця розтерти із цукром, влити кефір і розтоплене вершкове масло. Додати борошно із содою й замісити тісто. Залишити його на 10 хвилин, потім сформувати жайворонків. Змастити збитим яйцем або соловидним чаєм і випікати до готовності.

ЗМІСТ

Пісні страви

Закуски.....	3
Салати	38
Перші страви.....	71
Страви з овочів та грибів	106
Страви з риби й морепродуктів	156
Страви з круп	189
Страви з борошна.....	218
Випічка	246
Десерти	276
Соуси й заправки	285
Напої.....	301

Традиційні й обрядові страви православної кухні

Паски й баби	316
Сирні паски	327
Кутя, сочиво.....	336
Узвар, сита, киселі.....	341
Пряники.....	345
«Жайворонки».....	350

Пісна кухня. Найкращі страви від закусок до десертів / ПЗ4 укл. Л. М. Кузьміна. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. — 352 с.

ISBN 978-617-12-0100-2

Завдяки цій книзі ви переконаєтеся, що пісні страви теж можуть бути надзвичайно смачними й різноманітними! Мариновані овочі, ікра, паштети, салати, супи, щі, борщі, окрошки, страви з овочів, риби та морепродуктів, каші, випічка без яєць і молочних продуктів, десерти та напої... Страви приготовані з продуктів, доступних практично цілий рік, прості в приготуванні й корисні. Окремо подано обрядові страви православної кухні, які готують у святкові дні. Навіть досвідчені господині будуть приємно вражені тим, наскільки смачним і багатим може бути пісний стіл!

УДК 641/642
ББК 36.991