



Пасхалия с 2024 по 2050 г.

ДНИ, НА КОТОРЫЕ ВЫПАДАЮТ:

- Неделя мытаря и фарисея — начало постной триоди
- Неделя сырная (Прощеное воскресенье) — заговенье на Великий пост
- Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье) — конец Великого поста и переход на Страстную седмицу
- ПАСХА**
- Вознесение — 40 дней после Пасхи
- Троица — 50 дней после Пасхи, через неделю после Троицы начинается Петров пост
- Продолжительность Петрова поста
(Даты указаны по новому стилю)

	Неделя мытаря и фарисея	Неделя сырная (Прощеное воскресенье)	Вербное воскресенье	Пасха	Вознесение Господне	Троица	Петров пост
2024	25 февр	17 марта	28 апр	5 мая	13 июня	23 июня	11 дн.
2025	9 февр	2 марта	13 апр	20 апр	29 мая	8 июня	26 дн.
2026	1 февр	22 февр	5 апр	12 апр	21 мая	31 мая	34 дн.
2027	21 февр	14 марта	25 апр	2 мая	10 июня	20 июня	14 дн.
2028	6 февр	27 февр	9 апр	16 апр	25 мая	4 июня	30 дн.
2029	28 янв	18 февр	1 апр	8 апр	17 мая	27 мая	38 дн.
2030	17 февр	10 марта	21 апр	28 апр	6 июня	16 июня	18 дн.
2031	2 февр	23 февр	6 апр	13 апр	22 мая	1 июня	33 дн.
2032	22 февр	14 марта	25 апр	2 мая	10 июня	20 июня	14 дн.
2033	13 февр	6 марта	17 апр	24 апр	2 июня	12 июня	22 дн.
2034	29 янв	19 февр	2 апр	9 апр	18 мая	28 мая	37 дн.
2035	18 февр	11 марта	22 апр	29 апр	7 июня	17 июня	17 дн.
2036	10 февр	2 марта	13 апр	20 апр	29 мая	8 июня	26 дн.
2037	25 янв	15 февр	29 марта	5 апр	14 мая	24 мая	41 дн.
2038	14 февр	7 марта	18 апр	25 апр	3 июня	13 июня	21 дн.
2039	6 февр	27 февр	10 апр	17 апр	26 мая	5 июня	29 дн.
2040	26 февр	18 марта	29 апр	6 мая	14 июня	24 июня	10 дн.
2041	10 февр	3 марта	14 апр	21 апр	30 мая	9 июня	25 дн.
2042	2 февр	23 февр	6 апр	13 апр	22 мая	1 июня	33 дн.
2043	22 февр	15 марта	26 апр	3 мая	11 июня	21 июня	13 дн.
2044	14 февр	6 марта	17 апр	24 апр	2 июня	12 июня	22 дн.
2045	29 янв	19 февр	2 апр	9 апр	18 мая	28 мая	37 дн.
2046	18 февр	11 марта	22 апр	29 апр	7 июня	17 июня	17 дн.
2047	10 февр	3 марта	14 апр	21 апр	30 мая	9 июня	25 дн.
2048	26 янв	16 февр	29 марта	5 апр	14 мая	24 мая	41 дн.
2049	14 февр	7 марта	18 апр	25 апр	3 июня	13 июня	21 дн.
2050	6 февр	27 февр	10 апр	17 апр	26 мая	5 июня	29 дн.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

7

Сентябрь

9

Октябрь

29

Ноябрь

61

Декабрь

93

Январь

113

Февраль

139

Март

169

Апрель

197

Май

229

Июнь

259

Июль

291

Август

321

Сентябрь

351

Алфавитный указатель постных блюд

364

Алфавитный указатель непостных блюд

367

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели! Значительную часть своей жизни я посвятил монастырской кухне. Десять лет я трудился в должности шеф-повара Данилова монастыря, затем работал в Донском монастыре, сейчас являюсь консультантом по организации питания сразу нескольких монастырей, помогаю организовать торжественные архиерейские трапезы по всей России и даже за ее пределами, иногда приезжаю лично, иногда консультирую посредством сети интернет: составляю меню, рецепты, прописываю порядок работы кухни монастыря или прихода для организации той или иной трапезы, постной или непостной. За эти годы у меня скопилось несколько тысяч рецептов, постных и непостных, а также более сотни готовых меню трапез на все случаи церковной жизни. В своих социальных сетях я постоянно размещаю новые рецепты, и мне пишут люди со всей России и из-за рубежа с просьбой помочь в составлении меню для того или иного прихода. Книга, которую вы держите в руках, — это один из опытов систематизации рецептов, согласующихся с церковным календарем и сезонностью продуктов. Все большее количество людей интересуется дикорастущими травами, которые можно употреблять в пищу и которые веками употребляли наши с вами предки. В этой книге вы найдете немало количество рецептов с дикоросами. Рецепты размещены в тех месяцах, где свежие травы, коренья, овощи, грибы, ягоды начинают появляться в наших лесах, полях, садах и на огородах. Годовой церковный календарь составляется на каждый год с учетом даты Пасхи, поэтому большая часть дней года может быть как постной, так и непостной.

Исключение составляют два из четырех продолжительных постов: Успенский пост с 14 по 27 августа (по новому стилю) и Рождественский пост с 28 ноября по 6 января (по новому стилю). Пост всегда в канун Богоявления (18 января), на великий праздник Усекновения главы Иоанна Предтечи — 11 сентября и на двенадесятый непереходящий праздник Воздвижения Креста Господня — 27 сентября.

Неизменно приходятся на Великий пост дни с 21 марта по 3 апреля (по новому стилю), самая ранняя из возможных Пасха приходится на 4 апреля, а самая поздняя на 8 мая (по новому стилю). При этом такие «крайние» даты Пасхи очень редки.

Самая ранняя православная Пасха, 4 апреля, была в 2010 году, такая же — в 1915 году, до этого — в 1668 году; следующая будет в 2105 году. Самая поздняя Пасха, 8 мая, была последний раз в 1983 году, до этого — в 1736 году; следующая будет в 2078 году.

Также от даты Пасхи зависит и количество дней Петрова поста: самый продолжительный Петров пост может длиться шесть недель, а самый короткий — восемь дней. Таким образом, на Петров пост всегда приходятся дни с 4 по 11 июля включительно (по новому стилю).

Неизменно непостными являются двенадцатые непереходящие церковные праздники: Рождество Христово и Святки (Святые дни, на протяжении которых празднуется Рождество, с 7 января по 17 января), 19 января — праздник Крещения Господня.

Большинство остальных дат года могут быть как постными (попав на еженедельные постные дни среду и пятницу), так и непостными.

Поэтому книга рецептов составлена так, что на подобные дни есть выбор из постного и непостного блюда. Таким образом, вы получаете вечный церковный кулинарный календарь.

Эта книга на данный момент является уникальным образцом сборника рецептов для всех постящихся. Я очень надеюсь, что книга поможет вам разнообразить ваше постное и непостное меню, а труждающимся в трапезных десятков тысяч храмов — упростить составление ежедневного меню для постных и непостных трапез. Тем же читателям, которые только собираются начать поститься, книга, надеюсь, поможет не растеряться в самом начале пути. В напутствие хочу пожелать всем: да ниспошлет вам Господь здоровье телесное и крепость духовную и сохранит вас на многая и благая лета!

СЕНТЯБРЬ

14—30

новый
стиль

14

01

старый
стиль

- **Начало индикта – церковное новолетие.** Прп. Симеона Столпника (459) и матери его Марфы (ок. 428).
- Прав. Иисуса Навина (XIV до Р. Х.). Мч. Аифала диакона, Персидского (380). Мцц. 40 дев постниц и мч. Аммуна диакона, учителя их (IV). Мц. Каллисты и братьев ее, мчч. Евода и Ермогена (309). Прп. Дионисия Малого (до 556) (Рум.).
- Прмц. Татианы, мц. Наталии (1937).
- Собор Пресвятой Богородицы в Миасинской обители (в память обретения ее иконы) (864). Черниговской-Гефсиманской (1869), Александрийской, Августовской (1914) и именуемой «Всеблаженная» (в Казани) икон Божией Матери.

Рецепт дня, если день непостный

УШНОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С РЕПОЙ

- Баранина (мякоть задней ноги или корейка на косточке) 500 г
- Репа 600 г
- Морковь 150 г
- Репчатый лук 150 г
- Чеснок 8 г
- Укроп 20 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Вода 1 л
- Растительное масло 50 мл
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу
- Перец горошком 6–8 шт.

Овощи очистить, репу нарезать крупными кубиками. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками.

Обжарить на растительном масле репу, лук, морковь, баранину на большой сковороде или в кастрюле с толстым дном, добавить воды столько, чтобы

едва покрывала продукты сверху. Довести до кипения, уменьшить нагрев до минимума, тушить на слабом огне, пока баранина не станет мягкой.

Чеснок очистить, порубить или оставить целым, укроп измельчить. Ушное посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист, перец горошком, измельченный укроп, довести до кипения и снять с нагрева.

Это блюдо также можно приготовить в духовке: после обжаривания ингредиентов переложить их в утятницу или горшок с крышкой, залить водой, готовить в духовке 1 час при 180 °С, затем 1 час при 120 °С.

В конце посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист, перец горошком, измельченный укроп, увеличить температуру до 180 °С, чтобы быстро закипело, и вытащить из духовки.

Рецепт, если день постный



ПОСТНОЕ УШНОЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ

- Картофель 500 г
- Лесные грибы 300 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Вода 700 мл
- Растительное масло 50 мл
- Укроп 7 г
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу

Грибы очистить, нарезать ломтиками, варить в подсоленной воде 20 минут. Откинуть грибы на дуршлаг, промыть холодной водой.

Овощи очистить, нарезать средними кубиками, обжарить вместе с грибами на растительном масле, переложить в горшок для запекания, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, залить холодной водой, чтобы едва покрыла овощи, накрыть крышкой, поместить в духовку, разогреть до 180 °С на 1 час.

В конце досолить ушное по вкусу, при подаче посыпать рубленым укропом. Лесные грибы свежие можно заменить на замороженные, сушеные или свежие шампиньоны или вешенки.

Если поститесь с рыбой, грибы замените на филе любой рыбы.

- Мч. Маманта, отца его Феодота и матери Руфины (III). Прп. Иоанна постника, патриарха Константинопольского (595). Прп. Антония (1073) и Феодосия (1074) Печерских.
- Мчч. 3628 В Никомидии (III-IV). Обретение мощей прп. Феодосия Тотемского (1796).
- Сщмчч. Варсонофия, еп. Кирилловского, и с ним Иоанна пресвитера, прмц. Серафимы игумении и мчч. Анатолия, Николая, Михаила и Филиппа (1918). Сщмчч. Дамаскина, еп. Стародубского, и с ним Евфимия, Иоанна, Иоанна, Владимира, Виктора, Феодота, Петра, Стефана пресвитеров (1937). Сщмч. Германа, еп. Вязниковского, Стефана пресвитера и мч. Павла (1937).
- Калужской иконы Божией Матери (1771).

новый
стиль

15

02

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ТУШЕНЫЙ КРОЛИК

- Ножки кролика 1 кг
- Репчатый лук 200 г
- Чеснок 7 г
- Белое сухое вино 250 мл
- Сливочное масло 50 г
- Растительное масло 20 мл
- Тимьян или розмарин 1 веточка
- Лавровый лист 1 шт.
- Соль, перец

Ножки кролика обжарить в глубокой посуде с толстым дном на сильном огне на смеси сливочного и растительного

масла до румяной корочки, вынуть из посуды.

Репчатый лук нарезать кольцами, пассеровать, добавить измельченный чеснок, залить вином, дать вину выкипеть наполовину.

Уменьшить огонь, положить кролика в посуду с вином, добавить тимьян или розмарин, лавровый лист, перец, соль по вкусу. Накрыть крышкой и тушить 50 – 60 минут.

Вместо репчатого лука можно использовать лук-шалот или лук-порей.

Рецепт дня, если день постный

ТРЕСКА С ГРИБНОЙ ПОДЛИВОЙ

(Вместо трески можно использовать филе любой доступной вам рыбы.)

- Филе трески с кожей 600 г
- Шампиньоны или лесные грибы 200 г
- Мука пшеничная 100 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Зеленый лук 3 стрелки
- Растительное масло
- Вода 100 мл



- Соль
- Перец

Треску нарезать прямоугольными кусками, кожу слегка надрезать в нескольких местах (чтобы она не стягивалась и не деформировала рыбу во время жарки). Рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на сковороде с двух сторон до готовности.

Грибы нарезать ломтиками, репчатый лук очистить и нарезать полукольцами, зеленый лук мелко порубить.

Грибы и лук обжарить на растительном масле, добавить муку, перемешать, обжарить вместе, налить воду, довести до кипения, посолить. Вода, смешавшись с мукой, загустеет, получится постная грибная подлива. Рыбу поместить в подливу, сверху посыпать зеленым луком. В идеале — подать блюдо на порционной сковороде, но можно и на тарелке, но обязательно с подливой. На гарнир можно приготовить рис, картошку, гречку, любые овощи.

новый
стиль

16

03

старый
стиль

- *Сщмч. Анфима, еп. Никомидийского, и с ним мчч. Феофила диакона, Дорофея, Мардония, Мигдония, Петра, Индиса, Горгония, Зинона, Домны девы и Евфимия (302). Прп. Феоктиста, сподвижника Евфимия Великого (467). Блж. Иоанна Власатого, Ростовского чудотворца (1580).*
- *Св. Фивы диаконисы (I). Сщмч. Аристиона, еп. Александрии Сирийской (ок. 167). Мц. Василиссы Никомидийской (309). Свт. Иоанникия II, патриарха Сербского (1349). Собор новомучеников и исповедников Тульской земли.*
- *Сщмч. Пимена, еп. Верненского, Сергия, Василия, Филиппа, Владимира пресвитеров, прмч. Мелетия (1918). Сщмчч. Василия, Парфения пресвитеров (1919). Сщмчч. Андрея, Феофана пресвитеров (1920). Сщмчч. Владимира, Михаила пресвитеров (1921). Сщмч. Николая пресвитера (1923). Сщмч. Евфимия пресвитера и с ним 4-х мучеников (1924). Сщмч. Романа пресвитера (1929). Сщмчч. Алексия, Илии пресвитеров (1937).*
- *Писидийской иконы Божией Матери (608).*

Рецепт дня, если день непостный

СЫРНЫЙ САЛАТ

- Ветчина 100 г
- Тертый сыр 100 г
- Свежий огурец 2 шт.
- Сладкий перец красный 1 шт.
- Листья салата 4 шт.
- Петрушка 3 веточки
- Майонез 30 г
- Соль
- Перец

Ветчину нарезать соломкой. Сладкий перец очистить, нарезать соломкой. Огурец натереть на терке. Петрушку мелко порубить. Смешать сыр, ветчину, огурец, сладкий перец, петрушку, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, подать на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТАРХУНОМ



- Спелые помидоры 400 г
- Крымский лук 40 г
- Листья свежего тархуна 20 г
- Оливковое масло 50 мл
- Яблочный уксус 20 мл
- Оливки без косточки 40 г
- Перец из мельницы
- Соль по вкусу

Помидоры нарезать дольками, лук — полукольцами.

Тархун промыть и оторвать листья от стеблей, обсушить.

Оливки оставить целыми.

Смешать помидоры, лук, листья тархуна, заправить оливковым маслом и уксусом. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу. Украсить оливками.

- Прор. Боговидца Моисея (1531 до Р. Х.). Сщмч. Вавилы, еп. Великой Антиохии, и с ним трех отроков: Урвана, Прилидиана, Епполония и матери их Христовуды (251). Прмч. Парфения, игумена Кизилташского (1867). Обретение мощей свт. Иоасафа, еп. Белгородского (1911). Второе обретение (1964) и перенесение мощей (1989) святителя Митрофана, епископа Воронежского. Собор Воронежских святых.
- Мц. Ермионии, дочери ап. Филиппа диакона (ок. 117). Мчч. Феодора, Миана, Иулиана и Киона (305–311). Мч. Вавилы Никомидийского и с ним 84-х отроков (IV). Сщмч. Петра, митр. Добро-Боснийского (1941) (Серб.).
- Сщмчч. Григория, еп. Шлиссельбургского, Сергия, еп. Нарвского, Павла, Иоанна, Николая, Николая, Иоанна, Николая, Петра, Илии, Михаила пресвитеров, прмч. Стефана, мчч. Василия, Петра, Стефана и Александра (1937). Мц. Елены (1943).
- Иконы Божией Матери, именуемой «Неопалимая Купина» (1680).

новый стиль

17

04

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

БИТЫЙ ТВОРОГ С ЧЕРНИКОЙ

- Творог 9% жирности 300 г
- Свежая или замороженная черника 100 г
- Мед 50 г

Творог смешать с медом и черникой, измельчить блендером.

В креманку выложить творожно-черничную массу, украсить свежими ягодами.

Если черника свежая — вымыть и обсушить. Если замороженная — разморозить.

Рецепт дня, если день постный

КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ



- Клубника 200 г
- Спелый банан 1 шт.
- Газированная вода 100 мл

Клубнику вымыть в холодной воде, поместить в чашу блендера, добавить кусочки очищенного банана, залить воду, измельчить. По желанию добавить лед, разлить в стаканы.

новый

стиль

18

05

старый

стиль

- Прор. Захарии и прав. Елисаветы, родителей св. Иоанна Предтечи (I). Прмч. Афанасия Брестского (1648). Перенесение мощей блгвв. кн. Петра, в иночестве Давида, и кн. Феврони, в иночестве Евфросинии, Муромских чудотворцев (1992).
- Мчч. Фифаила и сестры его Фивеи (Вивеи) (98–138). Мч. Раисы (Ираиды) (ок. 308). Мчч. Иувентина и Максима Воинов (361–363). Мчч. Урвана, Феодора и Медимна и с ними 77-ми мужей от церковного чина, в Никомидии пострадавших (370). Мч. Авдия (Авида) в Персии (V). Блгв. кн. Глеба, во св. Крещении Давида (1015). Мч. Сарвила (Gr. Cal).
- Мч. Евфимия (1937). Обретение мощей прп. Александра исп. (2001). Собор новомучеников и исповедников Казахских.
- Оршанской иконы Божией Матери (1631).

Рецепт дня, если день непостный

ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ

Для слоеного теста (можно использовать готовое слоеное тесто):

- Мука 300 г
- Сахар 2 ст. л.
- Сливочное масло 250 г
- Желток 2 яйца
- Соль 2 г

Для начинки:

- Яблоки (кислые) 5 шт.
- Сливочное масло 100 г
- Коричневый сахар 50 г
- Ваниль 10 г
- Корица 5 г
- Вода 1 ст. л.
- Лимонная цедра и ванильный сахар по 10 г

Просеять муку, добавить ледяное сливочное масло, натертое на крупной терке. Тщательно очень быстро перемешать до образования крошки, пока сливочное масло не начало таять. До-

бавить сахар, желтки и ванильный сахар. Перемешать до получения единой консистенции — гладкое однородное тесто. Скатать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 30–40 минут.

Приготовить начинку: кислые яблоки очистить от кожуры, удалить семена и порезать на равные средние по размеру части (кубики 0,5 см). Положить яблоки в сотейник, добавить сливочное масло, ваниль, коричневый сахар, корицу и немного воды. Затем — лимонную цедру. Томить в течение 40 минут, пока вся влага не испарится и яблоки станут слегка хрустящими. Остудить яблоки.

Раскатать охлажденное тесто до 0,5 см толщиной. Накрыть тестом все яблоки, предварительно выложив их в форму для запекания.

Оставить в центре небольшую дырочку и сделать зацепы по краям.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНАЯ ШАРЛОТКА

(На форму диаметром 26 см)

- Мука пшеничная в/с 300 г
- Яблочный сок 250 мл
- Сахар 110 г
- Соль щепотка
- Масло растительное рафинированное 100 мл



- Сода $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Уксус столовый $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Яблоки зеленые 2 шт.
- Ванилин или корица по вкусу
- Растительное масло для смазывания формы
- Панировочные сухари для посыпки формы
- Сахарная пудра для украшения шарлотки, по желанию

Смешать в емкости яблочный сок, сахар, соль, растительное масло, перемешать до растворения соли и сахара. Добавить просеянную муку, переме-

шать, добавить соду, гашенную уксусом, вновь перемешать.

Яблоки можно очистить, а можно оставить с кожицей, но удалить сердцевину с семечками, нарезать крупными кубиками, добавить корицу или ваниль, перемешать, положить яблоки в тесто и еще раз перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями. Переложить смесь в форму. Выпекать в духовке, разогретой до 180°C , 40–50 минут. Готовность проверять зубочисткой.

Охладить, вынуть из формы, по желанию посыпать сахарной пудрой.

- *Воспоминание чуда Архистратига Михаила, бывшего в Хонех (Колоссах) (IV). Мчч. Евдокия, Зинона и Макария (311–312).*
- *Мчч. Ромила и с ним многих (ок. 107–115). Прп. Архиппа (IV). Мчч. Кириака, Фавста пресвитера, Авива диакона и с ним 11-ти мучеников (ок. 250). Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского (III–IV). Прп. Давида (VI).*
- *Сщмч. Димитрия пресвитера (1918). Сщмчч. Иоанна и Всеволода пресвитеров (1937).*
- *Киево-Братской (1654) и Арапетской икон Божией Матери.*

новый стиль

19

06

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

ЛОДОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

- Большой длинноплодный огурец 1 шт.
- Яйцо вареное 2 шт.
- Сыр тертый 70 г
- Майонез 30 г
- Листья салата 4 шт.
- Укроп 3 веточки
- Соль
- Перец

Укроп мелко порубить. Вареное яйцо очистить, порубить, смешать с укропом и сыром, посолить, поперчить, заправить майонезом. Огурец разрезать вдоль пополам, ложкой вынуть семена. Заполнить половинки начинкой, подать на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

ЛАВАШ С ЗЕЛЕНЬЮ



- Лаваш тонкий 1 шт.
- Салат латук 1 шт.
- Кинза 1 пучок
- Помидор 1 шт.
- Красный лук 1 шт.
- Растительное масло 30 мл
- Соль по вкусу

Овощи и зелень вымыть. Помидор, лук, салат и зелень мелко нарезать, посолить. Лаваш разрезать на несколько частей, завернуть в него начинку, об-

жарить с двух сторон на растительном масле. Можно подать с постными соусами: фасолевым, сацебели, аджикой.

новый
стиль

20

07

старый
стиль

- *Предпразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мч. Созонта (ок. 304). Свт. Иоанна, архиеп. Новгородского (1186). Прмч. Макария Каневского, архим. Овручского, Переяславского (1678). Прп. Макария Оптинского (1860).*
- *Апп. от 70-ти Евода (66) и Онисифора (после 67). Мч. Евсихия (II). Прп. Луки (после 975). Прпп. Александра Пересвета и Андрея Осляби (1380). Прп. Серапиона Спасоелезаровского, Псковского (1480).*
- *Сщмч. Петра и Михаила пресвитеров (1918). Сщмч. Евгения, митр. Горьковского, и с ним Стефана пресвитера и прмч. Евгения, Николая и Пахомия (1937). Сщмч. Григория, Василия пресвитеров, прмч. Льва (1937).*

Рецепт дня, если день непостный

БЫСТРЫЕ ЩИ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

Для бульона:

- Тушенка куриная 1 банка 400 г
- Вода 2 л

Для щей:

- Молодая капуста 200 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Растительное масло 5 мл
- Зеленый лук 10 г
- Укроп 5 г
- Петрушка 5 г
- Кинза 5 г
- Сметана 50 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Соль
- Перец

Приготовить бульон: в кипящую воду выложить куриную тушенку, довести до кипения.

Овощи очистить. Капусту нашинковать соломкой. Морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать полукольцами, пассеровать лук и морковь на растительном масле.

В кипящий бульон положить капусту, варить 10 минут, добавить пассеровку, лавровый лист, соль и перец по вкусу, довести до кипения. Укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук мелко нарезать, добавить в щи, довести до кипения и сразу снять с нагрева.

Перед подачей забелить щи сметаной.

Рецепт дня, если день постный



РЕПЯНЫЕ ЩИ

- Вода 2 л
- Квашеная репа 5 шт.
- Морковь 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Корень петрушки или сельдерея 1 шт.

- Укроп или петрушка 3 веточки
- Зеленый лук 3 пера
- Лавровый лист 3 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Перец душистый горошком 5–6 шт.

- Семена пажитника, тмин по 1 щепотке
- Рассол от репы, капусты или огурцов 2 л

Репу, морковь, корень петрушки и репчатый лук нарезать тонкой соломкой, положить в горшок, перемешать, залить рассолом так, чтобы он едва покрыл овощи.

Поставить в духовку, разогретую до 120 °С, на 2 часа. За это время рассол почти выкипит, а овощи размягчатся и приобретут коричневатый оттенок.

Попробовать овощи: если рассол был крепкий и вкус излишне кислый или со-

леный, долить воды так, чтобы она покрыла овощи сверху на 4–5 см, если вкус сбалансированный, долить чистого рассола или рассол, смешанный с водой. Лавровый лист прижечь на плите или в духовке так, чтобы он потемнел и начал дымить. Опустить лавровый лист в щи, добавить тмин и пажитник, душистый перец.

Уменьшить нагрев духовки до 80 °С, поместить щи в духовку еще на 1 час.

Пока щи томятся, мелко порубить чеснок, укроп и зеленый лук. Готовые щи перемешать, если нужно — подсолить, положить в щи рубленую зелень с чесноком.

• **Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.**

- Прпп. Иоанна (1957) и Георгия (1962), исповедников (Груз.).
- Иконы Софии, Премудрости Божией (Киевской). Чтимых икон Рождества Богородицы: Сямской (1524), Глинской (XVI), Лукиановской (XVI), Исааковской (1659). Икон Божией Матери: Курской-Коренной «Знамение» (1295), Почаевской (1559), Домницкой (1696), Холмской и Леснинской (1696).

новый
стиль

21
08

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ПЕРЕПЕЛА С ПОЛБОЙ

- Полба целиковая 1 кг
- Перепела: целые тушки или окорочка 2 кг
- Репчатый лук 4 шт.
- Чеснок 3 зубчика
- Морковь 3 шт.
- Кинза 1 пучок
- Куркума
- Зира
- Перец душистый
- Соль
- Растительное масло

Полбу замочить в холодной воде на 2 часа. (Можно на ночь. Чем дольше замачивается, тем быстрее варится.) Промыть и сварить до готовности (время приготовления от 20 до 40 минут, зависит от сорта полбы), откинуть на дуршлаг.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нашинковать. Овощи и чеснок очистить. Морковь и лук нарезать кубиками, чеснок мелко порубить.

Перепелок разрезать на 2 или 4 части, или оставить целыми. Посолить и поперчить, посыпать куркумой и зирой, смешать с чесноком, луком, морковью и рубленой кинзой, дать помариноваться 30 минут.

В глубокой кастрюле с толстым дном обжарить на сильно разогретом растительном масле перепелов с овощами, обжаривать 10 минут, добавить вареную полбу, обжарить вместе, добавить стакан воды, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 20 минут. В конце приготовления досолить по вкусу.

Рецепт дня, если день постный



ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ В ПРАЗДНИЧНОЙ ПОДАЧЕ

- Тушка форели (500–800 г) 1 шт.
- Картофель 3 шт.
- Кабачок 1 шт.
- Помидоры 2 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Перец сладкий 1 шт.
- Розмарин свежий 1 веточка
- Чеснок 2 зубчика
- Растительное масло 50 мл
- Куркума 3 щепотки
- Перец молотый
- Соль
- Для украшения можно использовать лимон, свежую зелень, оливки

Картошку сварить в мундире, очистить, нарезать кружочком толщиной 5 мм. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, посолить и поперчить, смазать растительным маслом, веточку розмарина разделить на части, поместить в брюхо рыбы.

Кабачок нарезать кружочком 5–7 мм, посолить. Лук нарезать тонкими кру-

жочками. Перец нарезать брусочками. Растительное масло смешать с куркумой; картофель, перец и кабачки смазать этой смесью.

Противень застелить листом пергаментной или бумаги для выпечки, уложить кружочки картофеля, посолить, на картофель выложить кружочки кабачка, затем лук и сверху положить рыбу, смазать остатками масла с куркумой, по бокам рыбы положить перец.

Духовку разогреть до 170 °С. Запекать рыбу с овощами 30–40 минут в зависимости от размера рыбы.

Пока рыба запекается, у помидоров вырезать попку, в углубление поместить зубчик чеснока, помидор посолить. Помидор поместить запекаться к рыбе через 15 минут после начала запекания, чтобы помидор не превратился в кашу; он запекается быстро.

Готовую рыбу и овощи красиво уложить на блюдо, украсить зеленью, ломтиком лимона, оливками.

НОВЫЙ
СТИЛЬ

22

09

СТАРЫЙ
СТИЛЬ

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Праведных Богоотец Иоакима и Анны. Мч. Севериана (320). Прп. Иосифа, игумена Волоцкого, чудотворца (1515). Обретение и перенесение мощей свт. Феодосия, архиеп. Черниговского (1896).*
 - *Мчч. Харитона и Стратора (Стратоника) (III). Прп. Феофана исп. (ок. 300). Воспоминание III Вселенского собора (431). Блж. Никиты в Царьграде (XII). Прп. Онуфрия Воронского (1789) (Рум.). Глинских святых: прпп. Василия (1831), Филарета (1841), Феодота (1859), Макария (1864), Мартирия (1865), Евфимия (1866), Досифея (1874), Илиодора (1879), Иннокентия (1888), Луки (1894), Архиппа (1896), Иоанникия (1912), Серафима (1958), Андроника (1974), Серафима (1976), Зиновия Глинского, митр. Тетрицкаройского, в схиме Серафима (1985).*
 - *Сщмчч. Григория пресвитера и Александра диакона (1918). Сщмчч. Захарии, архиеп. Воронежского, Сергия, Иосифа, Алексия пресвитеров, Димитрия диакона и мч. Василия (1937). Прмч. Андроника (1938). Сщмч. Александра пресвитера (1942).*
-

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С БУЖЕНИНОЙ

- Корень сельдерея 350 г
- Буженина 150 г
- Маринованный огурец 100 г
- Зеленый лук 20 г
- Майонез 100 г
- Соль и перец по вкусу

ленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, охладить.

Буженину и огурцы нарезать средними кубиками. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать сельдерей, буженину, огурцы, лук, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

Корень сельдерея очистить, нарезать средними кубиками, сварить в подсо-

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ» С ТОФУ



- Огурец 2 шт.
- Крупный помидор 1 шт.
- Красный лук 1/2 шт.
- Желтый сладкий перец 1 шт.
- Тофу (соевый творог) 100 г
- Оливки без косточки 4 шт.
- Маслины без косточки 4 шт.
- Винный уксус
- Оливковое масло
- Соль и перец по вкусу

Огурец, помидор и перец нарезать крупными кубиками. Красный лук нарезать мелкими кубиками. Оливки и маслины оставить целыми, смешать с овощами. Тофу нарезать крупными кубиками, добавить в салат, заправить уксусом, маслом, солью и перцем, перемешать.

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мц. Минодоры, Митродоры и Нимфодоры (305-311).*
- *Апп. от 70 Климента (I). Мч. Варипсава (II). Блгв. Царицы греческой Пульхерии (453). Свт. Петра и Павла, епископов Никейских (IX). Прп. Павла Послушливого, Печерского (XIII-XIV). Прп. кн. Андрея, в иночестве Иоасафа, Спасокубенского (1453). Собор Липецких святых.*
- *Сщмч. Исмаила, Евгения, Иоанна, Константина, Петра, Василия, Глеба, Василия, Иоанна, Петра, Николая, Палладия пресвитеров и прмчч. Мелетия и Гавриила, мч. Симеона, мц. Татианы (1937). Сщмч. Уара, еп. Липецкого (1938).*

новый стиль

23

10

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

КУКУРУЗНЫЕ БЛИНЧИКИ С СУЛУГУНИ

- Кефир 2 стакана
- Мука кукурузная 1 стакан
- Яйцо 1 шт.
- Сода 1/3 ч. л.
- Сахарный песок 1 ст. л.
- Соль 1/2 ч. л.

- Масло растительное для жарки
- Масло сливочное для смазывания
- Сулугуни 100 г
- Сметана 50 г

В кефир добавить яйцо, соль и сахар, муку, перемешать, добавить соду, пе-

ремешать еще раз. Жарить блинчики на растительном масле с двух сторон, готовые блинчики смазать сливочным маслом.

Сулугуни размять вилкой, положить в готовые блинчики, свернуть их трубочкой, разрезать пополам, подать со сметаной или медом.

Рецепт дня, если день постный



МАННИКИ С КИСЕЛЕМ

- Манка 1 стакан
- Вода 2 стакана
- Сахар 1 ст. л.
- Панировочные сухари 100 г
- Ванилин
- Соль
- Растительное масло
- Кисель ягодный 100 мл

Манку заварить в кипящей воде, тщательно перемешав, чтобы не было комочков, добавить соль, сахар и ванилин по вкусу.

Дать массе остыть, сформировать из нее биточки, запанировать в сухарях, обжарить на растительном масле с двух сторон.

Подавать с готовым ягодным киселем, который используется как соус.

новый
стиль

24

11

старый
стиль

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Прп. Феодоры Александрийской (474-491). Перенесение мощей прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев. Прп. Силуана Афонского (1938).*
- *Мчч. Димитрия, Еванфии, жены его, и Димитриана, сына их (I). Мч. Ии (362-364). Прп. Евфросина (IX). Мчч. Диодора и Дидима, Сирских (362-364).*
- *Сщмч. Николая и Виктора пресвитеров (1918). Сщмч. Карпа пресвитера (1937). Сщмч. Николая диакона (1942).*
- *Каплуновской иконы Божией Матери (1689).*

Рецепт дня, если день непостный

БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Для бульона:

- Курица 500 г
- Вода 3 литра
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Гвоздика 3 шт.
- Стебли укропа

Для борща:

- Свекла 2 шт.
- Капуста белокочанная ¼ кочана
- Картофель 3-4 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Лавровый лист 3 шт.
- Укроп свежий 1 пучок
- Чеснок 3 зубчика

- Уксус 9%-ный 1 ст. л.
- Растительное масло
- Соль, сахар, перец по вкусу
- Сметана для подачи

Сначала сварить бульон: в холодную воду положить курицу, очищенные лук и морковь, стебли зелени, гвоздику. Довести до кипения, варить 40 минут на слабом огне, постоянно снимая пену. Готовую курицу достать из бульона, мясо снять с костей, нарезать брусочками и положить обратно в бульон. Пока варится бульон, свеклу очистить, натереть на крупной терке, залить водой, чтобы покрыла свеклу, добавить

уксус, довести до кипения, убавить огонь, тушить на минимальном нагреве под крышкой 20 минут.

Пока свекла тушится, овощи очистить, капусту и картошку нарезать соломкой, морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать тонкими полукольцами.

Лук и морковь пассеровать на растительном масле. Укроп и чеснок мелко порубить.

В кипящий бульон положить капусту, довести до кипения, варить 15 минут, добавить пассерованные лук и морковь, свеклу вместе с жидкостью, добавить соль и сахар по вкусу, лавровый лист, душистый перец, рубленый укроп и чеснок, довести до кипения, подавать борщ со сметаной.

Рецепт дня, если день постный

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ



- Вода 3 л
- Капуста белокочанная ¼ кочана
- Фасоль красная сухая 1 стакан
- Картофель 3 шт.
- Свекла 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Зелень укропа или петрушки 3 веточки
- Масло растительное
- Уксус столовый 9%-ный 1 ч. л. или сок ½ лимона
- Лавровый лист 3 шт.
- Перец горошком 5 шт.
- Перец черный молотый
- Чеснок 1 зубчик
- Соль
- Сахарный песок
- Пастернак или корень петрушки 50 г

Фасоль замочить на ночь. Утром промыть, залить тремя литрами воды и варить до готовности.

Пока фасоль варится, пастернак или корень петрушки вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Затем свеклу залить двумя стаканами холодной воды, добавить уксус или лимонный сок, довести до кипения, убавить огонь и тушить на очень слабом огне до готовности.

Капусту и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Лук и морковь пассеровать на растительном масле.

Чеснок очистить и порубить. Зелень вымыть и порубить. В кипящий фасолевый бульон добавить капусту, довести до кипения, добавить пастернак, картофель, довести до кипения, варить 10 минут, добавить пассерованные лук и морковь, влить тушеную свеклу, перемешать, добавить соль, сахар, перец черный молотый, перец горошком, лавровый лист.

Довести борщ до вкуса солью, сахаром или уксусом.

При подаче добавить в борщ свежую рубленую зелень.

-
- *Отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы. Сщмч. Автонома, еп. Итальянского (313). Прп. Афанасия Высоцкого. Серпуховского чудотворца (1395).*
 - *Сщмч. Корнута, еп. Никомидийского (Иконийского) (ок. 249–259). Мч. Иулиана и с ним 40-а мучеников (IV). Прп. Вассиана Тиксенского (1624). Перенесение мощей прав. Симеона Верхотурского (1704). Сщмч. Феодора еп. Александрийского. Собор Алтайских святых.*
 - *Сщмчч. Феодора, Иоанна, Николая пресвитеров и мч. Алексия Елнатского (1937).*
-

новый
стиль

25
12

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ГРЕЧКА С КУРИЦЕЙ, ОВОЩАМИ И КУРКУМОЙ

- Филе куриного бедра 300 г
- Гречка 100 г
- Лук-порей, белая часть 1 шт. (можно заменить на репчатый лук)
- Горошек зеленый замороженный 80 г (можно заменить на консервированный)
- Перец сладкий 50 г
- Морковь 1 шт.
- Масло растительное 30 мл
- Куркума 2 г (если не любите куркуму, возьмите сладкую паприку)
- Кинза 30 г (можно укроп или петрушку)

- Чеснок 3 зубчика
- Соль и перец по вкусу

Сварить рассыпчатую гречку. Филе куриного бедра нарезать кубиками, посолить, поперчить. Очищенные морковь, лук и перец нарезать мелкими кубиками. Зелень и чеснок мелко порубить. Курицу обжарить на растительном масле вместе с овощами, горошком, рубленой кинзой, чесноком и куркумой. Добавить гречку, обжарить вместе, посолить, поперчить.

Рецепт дня, если день постный

ГРЕЧНЕВИКИ

- Гречка 100 г
- Манка 3 ст. л.
- Репчатый лук 1 шт.
- Укроп 3 веточки
- Растительное масло
- Соль

Заранее сварить вязкую гречневую кашу, добавить манку, перемешать, охладить, хранить в холодильнике. Небольшой стаканчик смазать внутри растительным маслом, заполнить гречневой начинкой. Сформовать несколько гречневиков.

Укроп мелко порубить. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами, обжарить на сковороде. На этом же масле обжарить гречневики.

Подать с жареным луком и рубленым укропом.

новый
стиль

26

13

старый
стиль

- Память обновления (освящения) храма Воскресения Христова в Иерусалиме (Воскресение словущее) (335). Предпразднство Воздвижения Честного и Животворящего Креста Господня. Сщмч. Корнилия сотника (I).
- Мчч. Крониды, Леонтия и Серапиона (ок. 237). Мчч. Селевка и Стратоника (III). Мчч. Макровия, Гордиана, Илии, Зотика, Лукиана и Валериана (320). Сщмч. Иулиана пресвитера (IV). Прп. Петра в Атрои (IX). Вмч. Кетеваны, царицы Кахетинской (1624) (Груз.).
- Сщмчч. Стефана, Александра пресвитеров и Николая диакона (1937).

Рецепт дня, если день непостный

КУРИНЫЙ ЖЮЛЬЕН С ГРИБАМИ

- Сыр твердый 100 г
- Куриное филе 200 г
- Лесные грибы свежие 200 г
- Сливки 20%-ные 250 мл
- Лук репчатый 1 шт.
- Сливочное масло 50 г
- Растительное масло 20 мл
- Соль, перец по вкусу

Грибы очистить, нарезать ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть. Нарезать курицу средними кубиками, лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Обжарить курицу с луком и грибами на смеси сливочного и растительного масла, залить сливками, кипятить, постоянно помешивая, до загустения. Посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть на крупной терке. Жюльен разложить по кокотницам, посыпать сыром, подпечь в духовке до румяности.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНЫЙ ЖЮЛЬЕН ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

(Рецепт Данилова монастыря)



- Грибы белые сухие 1 стакан (или замороженные грибы 400 г, или свежие грибы 500 г)
- Лук репчатый 2 шт.
- Сливки сухие соевые 100 г
- Мука пшеничная в/с 1 ст. л.
- Растительное масло
- Черный молотый перец
- Соль

Если грибы свежие, их следует очистить, промыть, нарезать ломтиками, обжарить на сковороде. Замороженные грибы разморозить, откинуть на дуршлаг, тщательно отжать от воды, если грибы целиковые, нарезать их ломтиками, обжарить на сковороде, далее готовить жюльен, как в рецепте ниже. Сухие белые грибы замочить в холодной воде на ночь, после чего их следует промыть в холодной воде от песка, сва-

рить в кастрюле до готовности, откинуть на дуршлаг, отжать от влаги. Если грибы не нарезаны, их нужно нарезать некрупными ломтиками. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде на растительном масле. Добавить грибы и обжарить их вместе с луком. Добавить в сковороду муку, обжарить, быстро перемешивая, чтобы мука не успела сбиться в комочки. Вскипятить 1 стакан воды, всыпать в него соевые сливки и тщательно размешать. Влить в сковороду разведенные сливки, довести до кипения, убавить огонь и тушить в сковороде, постоянно помешивая, до тех пор, пока жюльен не загустеет. Посолить, поперчить, перемешать, разложить по кокотницам и подавать горячим.

новый
стиль

27

14

старый
стиль

- **Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня.**
- Преставление свт. Иоанна Златоуста (407).
- Леснинской (1683) иконы Божией Матери.
- Этот праздничный день всегда постный, устав «Елей».

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНОЕ РАГУ С ЛИСИЧКАМИ

- Кабачок 1 шт.
- Грунтовой перец 1 шт.
- Помидор 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Лисички 300 г
- Укроп 10 г
- Растительное масло
- Черный молотый перец
- Лавровый лист
- Соль

Овощи и грибы очистить. Кабачок нарезать средними кубиками, лук, перец и морковь нарезать мелкими кубиками. У помидора снять кожицу, вычистить

семечки, нарезать помидор дольками. Лисички промыть, очистить, разрезать на части. Укроп порубить. Спассеровать на растительном масле лук, морковь и перец. Кабачок и лисички обжарить по отдельности. Соединить пассерованные лук, морковь и перец с кабачками и лисичками, добавить небольшое количество воды или овощного бульона, готовить на слабом огне, пока овощи не достигнут желаемой вами степени готовности (с хрустом или полностью размягченные), в конце приготовления добавить помидор, рубленый укроп, соль и специи, довести до вкуса, готовить еще 2 минуты.

новый
стиль

28

15

старый
стиль

- *Попразднство Воздвижения Креста Господня. Вмч. Никиты (ок. 372).*
- *Обретение мощей свт. Акакия исповедника, еп. Мелитинского (III). Мчч. Максима, Феодота, Асклиады (Асклиподоты) (305–311). Мч. Порфирия (361). Обретение мощей первомч. архидиакона Стефана (415). Свт. Иосифа, еп. Алавердского (570) (Груз.). Прп. Филофея пресвитера, в Малой Азии (X). Свт. Симеона, архиеп. Солунского (1429).*
- *Сщмч. Иоанна пресвитера (1918). Прмч. Евдокии (1918). Сщмчч. Андрея, Григория, Григория, Иоанна пресвитеров (1921). Прп. Игнатия исп. (1932). Сщмч. Димитрия пресвитера (1935). Сщмчч. Иоанна и Иакова, Петра, Николая пресвитеров и Николая диакона, прмч. Марии и мч. Людмилы (1937).*
- *Новоникитской иконы Божией Матери (372).*

Рецепт дня, если день непостный

ГРУШЕВЫЙ ПИРОГ

(На форму диаметром 20 см)

- Мука пшеничная в/с 200 г
- Яйца (желтки) 8 шт.
- Сахар 300 г
- Соль 2 щепотки
- Коньяк 20 мл (или кальвадос, или ликер)

- Сок лимона 10 мл
- Разрыхлитель теста 20 г
- Масло сливочное 30 г
- Сметана 20%-ная 100 г
- Груши 1 кг

Очистить груши от кожуры и сердцевин, нарезать на небольшие дольки. Растопить сливочное масло на сковороде, выложить груши, добавить $\frac{1}{3}$ сахара и карамелизовать на слабом огне.

Взбить в блендере желтки яиц с оставшимся сахаром, добавить соль. Просеять муку, соединить с разрыхлителем, соком лимона, сливочным маслом, коньяком, сметаной и яично-сахарной смесью.

Тщательно перемешать в блендере до получения однородной массы. Вылить тесто в форму для выпечки, сверху выложить груши. Выпекать в духовке 40 минут при 180 °С.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНЫЙ ЛИМОННЫЙ ПИРОГ

(На форму диаметром 30 см)



Для теста:

- Пшеничная мука в/с 620 г
- Ледяная вода 300 мл
- Растительное масло 170 мл
- Соль 1 ч. л.
- Сахар 4 ст. л.

Для начинки:

- Лимон средний 3 шт.
- Сахар 300 г
- Крахмал 2 ст. л.
- Мускатный орех $\frac{1}{4}$ ч. л.

Приготовить тесто: смешать соль, сахар, ледяную воду и растительное масло. Взбить смесь погружным блендером. Получится белая эмульсия. Добавить муку и замешать тесто. Тесто должно быть эластичным, не тугим. Поэтому всыпайте муку частями, ориентируясь на консистенцию теста. Разделить тесто на 2 неравных части: $\frac{1}{3}$ от общего объема и оставшуюся $\frac{2}{3}$ от общего объема. Убрать обе части теста в пакеты. Маленькую часть уби-

рать в морозильную камеру, а большую в холодильник на 1 час.

Приготовить лимонную начинку: лимоны залить кипятком на 1 минуту. Нарезать их на кусочки, очистив от косточек. Добавить в лимоны сахар и мускатный орех. Измельчить блендером. Добавить крахмал и хорошо перемешать.

Достать тесто из холодильника (это большая часть, та, что $\frac{2}{3}$ от общего объема) и распределить его по форме для выпечки, формируя бортики.

Вылить начинку, распределяя по тесту. Духовку разогреть до 180 °С. Достать вторую, меньшую часть теста из морозилки и натереть на крупной терке, покрывая этой крошкой пирог.

Выпекать при 180 °С 25–30 минут. Тесто должно слегка подрумяниться.

Достать пирог из духовки, дать немного остыть и вынуть из формы.

При подаче по желанию посыпать сахарной пудрой.

новый
стиль

29

16

старый
стиль

- *Попразднство Воздвижения Креста Господня. Вмц. Евфимии Всехвальной (304). Перенесение мощей прав. Алексия Московского (2001).*
- *Мц. Севастианы (ок. 86–96). Мц. Мелитины (ок. 138–161). Мчч. Виктора и Сосфена (ок. 304). Прп. Дорофея, пустынноика Египетского (IV). Мчч. Братьев Иосифа и Исаака Грузинских (808) (Груз.). Мц. Людмилы, кн. Чешской (927). Прп. Прокопия, игумена Сазавского (1053). Свт. Киприана, митр. Московского, всея Руси чудотворца (1406). Свт. Фотия, митр. Киевского, Московского и всея Руси, чудотворца (1431). Прп. Кукуши Одесского, исп. (1964).*
- *Сщмч. Григория пресвитера (1937). Сщмч. Сергия пресвитера (1942).*
- *Иконы Божией Матери, именуемой «Призри на смирение» (1420).*

Рецепт дня, если день непостный

ЯИЧНАЯ КАШКА С ПОМИДОРАМИ НА ТОСТАХ

- Яйца 3 шт.
- Помидор 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Укроп 3 веточки
- Тосты 2 шт.
- Растительное масло
- Молотый перец
- Соль

Овощи и укроп вымыть, лук очистить. Пожарить тосты, мелко порубить укроп.

Лук и помидор нарезать кубиками, обжарить на растительном масле, добавить яйца, перемешать, жарить, постоянно перемешивая, в конце посолить, посыпать рубленным укропом, перемешать.

На тосты выложить яичную кашку, посыпать свежемолотым перцем.

Рецепт дня, если день постный

КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ НА РЖАНОМ ХЛЕБЕ



- Бородинский хлеб 2 куска
- Кабачок ¼ шт.
- Помидор 1 шт.
- Укроп 4 веточки
- Соевый соус
- Растительное масло
- Душистый перец из мельницы

Кабачок и помидор нарезать кружочками, обжарить на растительном масле, в конце добавить немного соевого соуса. На этой же сковороде обжарить бородинский хлеб, выложить его на тарелку, сверху положить жаренные овощи, поперчить из мельницы.

Укроп порубить, посыпать блюдо сверху.

- *Попразднство Воздвижения Креста Господня. Мцц. Веры, Надежды, Любви и матери их Софии (ок. 137).*
- *Мцц. Феодотии (ок. 230) и Агафоклии. Мучеников Пелия и Нила, епископов Египетских, Зинона пресвитера, Патермуфия, Или и иных 151 (ок. 310). Свт. Иоакима, патриарха Александрийского (1567).*
- *Прмчч. Павла, Феодосия, Никодима и Серафима (1918). Прмц. Ирины (1931). Мч. Иоанна (1941). Прмц. Александры (1943).*
- *Цареградской (1071) и Макарьевской (1442) икон Божией Матери.*

новый
стиль

30

17

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

- Свекла 2 шт.
- Куриное филе 150 г
- Чеснок 1 зубчик
- Растительное масло для жарки
- Соль, перец

Для заправки:

- Грецкие орехи очищенные 30 г
- Творожный сыр 50 г
- Сметана 50 г
- Укроп 10 г

Свеклу сварить в мундире, охладить, очистить, нарезать крупными кубиками. Чеснок очистить, мелко порубить. Куриное филе посолить, поперчить, втереть чеснок, пожарить на сковороде-гриль до готовности, охладить, нарезать крупными кубиками.

Приготовить заправку: грецкие орехи поджарить на сухой сковороде пару минут, порубить. Укроп мелко нарезать. Смешать творожный сыр, сметану, орехи и укроп, измельчить блендером.

Смешать свеклу и курицу, заправить, перемешать, довести до вкуса солью и перцем.

Рецепт дня, если день постный

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ, РЕДИСОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ



- Картофель 3 шт.
- Свежий огурец 2 шт.
- Стебель сельдерея 1 шт.
- Редис 3 шт.
- Зеленый лук 3 стрелки
- Подсолнечное масло нерафинированное
- Соль, перец

Картофель сварить в мундире, охладить, нарезать ломтиками. Огурец, редис, сельдерей нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать.

Смешать все ингредиенты, заправить маслом, добавить соль и перец по вкусу.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of 25 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes.

ОКТЯБРЬ

1—31

новый
стиль

01

18

сент.

старый
стиль

- *Попразднство Воздвижения Креста Господня. Прп. Евмения, еп. Гортинского (VII). Прославление прп. Евфросинии Суздальской, в миру Феодулии (1698). Прп. Илариона Оптинского (1873).*
- *Мц. Ариадны (II). Мцц. Софии и Ирины (III). Мч. Кастора. Мчч. Бидзины, Шалвы и Элизбара, князей Ксанских (1660) (Груз.).*
- *Сщмч. Алексия и Петра пресвитеров (1918). Сщмч. Амфилохия, еп. Красноярского, Иоанна, Бориса, Михаила, Владимира, Вениамина, Константина пресвитеров и мч. Сергия (1937). Собор новомучеников и исповедников земли Владимирской.*
- *Молченской (1405), именуемой «Целительница» (XVIII), и Старорусской икон Божией Матери.*

Рецепт дня, если день непостный

ТЫКОВНИК

(В идеале готовить тыковник в чугунной сковороде, в которой тыковник и запекать, и подавать к столу.)

- Мякоть тыквы 200 г
- Пшеника 100 г
- Сливки 300 мл
- Топленое сливочное масло 50 г
- Мед 50 г

Пшенику промыть, залить кипятком, откинуть на дуршлаг и снова промыть. Сварить вязкую пшеничную кашу на сливках с добавлением воды (чтоб не подгорела). Тыкву нарезать мелкими кубиками и обжарить на чугунной сковороде на сливочном масле, в конце добавить мед. Добавить в тыкву кашу, перемешать. Поставить в духовку, разогретую до 160 °С, на 15–20 минут. Подавать на сковороде или переложить в тарелку. Подавать со сметаной.

Рецепт дня, если день постный

ПЕЧЕННАЯ С ТОМАТАМИ ТЫКВА



- Тыква очищенная 500 г
- Базилик сушеный ½ ч. л.
- Томаты очищенные в собственном соку 100 г
- Соль по вкусу
- Перец молотый по вкусу
- Чеснок 2 зубчика
- Масло оливковое 2 ст. л.

Чеснок мелко порубить, тыкву нарезать крупными кубиками, обжарить на оливковом масле. Добавить соль, перец, сушеный базилик, томаты, обжарить вместе. В форму для запекания выложить тыкву, закрыть фольгой, запекать 20 минут при 180 °С. Снять фольгу и продолжить запекать еще 5 минут. При подаче можно полить еще оливковым маслом и посыпать рубленой зеленью на ваш вкус.

- Попразднство Воздвижения Креста Господня. Мчч. Трофима, Савватия и Доримедонта (276). Блгвв. князей Феодора Смоленского (1299) и чад его Давида (1321) и Константина, Ярославских чудотворцев. Прп. Алексия Зосимовского (1928).
- Мч. Зосимы пустынноика (IV). Блгв. вел. кн. Игоря Черниговского и Киевского (1147).
- Сщмч. Константина и с ним двух мучеников (1918). Сщмч. Николая пресвитера (1919). Сщмч. Константина (1937). Сщмч. Нила пресвитера, прмц. Марии (1938). Сщмч. Никандра пресвитера (1939).

Рецепт дня, если день непостный

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С БЕКОНОМ

- Кабачки 2 шт.
- Бекон 4 полоски
- Лук репчатый 1 шт.
- Чеснок 2 зубчика
- Овощной, куриный или мясной бульон 500 мл
- Куркума 3 щепотки
- Оливковое масло 2 ст. л.
- Кинза свежая 2 веточки
- Соль и перец по вкусу

Сварить насыщенный бульон по вашему вкусу. Чеснок измельчить. Лук и кабачки нарезать кубиками.

Обжарить бекон с двух сторон на оливковом масле до хрустящей корочки, охладить, нарезать небольшими кубиками, отложить в сторону.

На этом же масле обжарить лук, добавить куркуму, кабачки и чеснок, обжарить вместе.

Бульон довести до кипения, добавить лук с кабачками и чесноком, варить 10 минут, добавить соль и перец по вкусу. Суп измельчить блендером, довести до кипения. Кинзу мелко нарезать.

При подаче добавить в суп обжаренный бекон и свежую кинзу.

Рецепт дня, если день постный

АФОНСКИЙ СУП



- Вода 2 л
- Рис 170 г
- Кунжут 120 г
- Морковь 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Чеснок 3 зубчика
- Петрушка 50 г
- Оливковое масло 50 мл
- Лимон 1 шт.
- Соль и перец по вкусу

Рис промыть.

Морковь и лук очистить, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на мелкой терке, обжарить лук и мор-

ковь на оливковом масле в кастрюле, добавить промытый рис, обжарить вместе, влить воду, варить до готовности риса.

В это время обжарить кунжут на сухой сковороде до золотистого цвета, затем измельчить в блендере с небольшим количеством воды, добавить кунжутную массу в суп.

Чеснок очистить, мелко нарубить вместе с петрушкой, из лимона выжать сок. Когда рис будет готов, добавить в суп зелень с чесноком и соком лимона, соль и перец по вкусу, довести до кипения.

новый
стиль

03

20

сент.

старый
стиль

- *Попразднство Воздвижения Креста Господня. Вмч. Евстафия Плакиды, жены его Феопистии и чад их Агапия и Феописта (ок. 118). Мчч. и испп. Михаила, кн. Черниговского, и боярина его Феодора, чудотворцев (1245).*
- *Прп. и блгв. кн. Олега Брянского (ок. 1285). Собор Брянских святых.*
- *Сщмчч. Феоктиста и Александра пресвитеров (1937).*

Рецепт дня, если день непостный

ЦЫПЛЕНОК, ПЕЧЕННЫЙ В ТЫКВЕ С САРАЦИНСКИМ ЗЕРНОМ*

- Целая тыква весом около 5 кг
- Цыплята общим весом 1,2 кг (если бройлер – это 1 шт.)
- Рис 200 г
- Сливочное масло 30 г
- Соль

Для маринада для цыплят:

- Сухой розмарин 30 г
- Чеснок очищенный 30 г
- Растительное масло 70 мл
- Соль 1 ч. л. или соевый соус 50 мл

* Сарацинским зерном (еще «сарацинским пшеном», «сарацинской крупой») называли рис, завезенный в Россию из Средней Азии во времена правления Петра I. Сарацинами на Руси называли мусульманские народы, поэтому рис, поступавший с Востока, «от сарацин», получил такое название.

Все ингредиенты для маринада соединить в стакане блендера и пробить до однородной массы.

Цыплят разрезать на порционные куски и замариновать. Рис сварить почти до готовности.

Тыкву разрезать пополам, из каждой половинки вынуть ложкой семечки и мякоть. Плотную мякоть тыквы нарезать кубиками, обжарить с рисом на сливочном масле, посолить по вкусу.

В половинки тыквы на дно положить обжаренный с тыквой рис, сверху куски маринованных цыплят, поставить в духовку, разогретую до 180 °С.

Запекать 20 минут при 180 °С, затем уменьшить нагрев до 150 °С и запекать еще 1 час.

Рецепт дня, если день постный



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ И ГРИБАМИ

- Картофель 1 кг
- Рыбный фарш 400 г
- Шампиньоны 100 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Укроп 3 веточки
- Панировочные сухари
- Растительное масло
- Черный молотый перец
- Соль

Вкуснее всего запеканка с фаршем из лосося, но можно использовать фарш из любой рыбы. Можно вместо фарша использовать рыбное филе, нарезанное кубиками.

Отварить картошку и размять с добавлением растительного масла, чтобы получилось густое пюре. Шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Лук очистить, наре-

зять мелкими кубиками, обжарить на растительном масле, добавить рыбный фарш, обжарить вместе, посолить, поперчить, добавить грибы и рубленый укроп, перемешать.

Форму для запекания смазать растительным маслом и посыпать паниро-

вочными сухарями. Выложить слой из половины массы картофельного пюре. Поверх картошки выложить обжаренный фарш, сверху закрыть ровным слоем оставшейся картошки. Запекать в духовке 20 минут при 180 °С.

- *Отдание праздника Воздвижения Животворящего Креста Господня. Ап. от 70-ти Кодрата (ок. 130). Обретение мощей свт. Димитрия, митр. Ростовского (1752).*
- *Сщмчч. Ипатия епископа и Андрея пресвитера (ок. 730–735). Прп. Даниила Шужгорского (XVI). Прп. Иосифа Заоникиевского (1612). Свт. Исаакия и Мелетия, епископов Кипрских. Мчч. Евсевия и Приска (IV).*
- *Сщмчч. Александра, Алексия, Константина, Иоанна пресвитеров (1918). Прмч. Маврикия и с ним мч. Василия (1937). Сщмчч. Валента, Александра, Иоанна, Андрея, Петра, Иоанна пресвитеров (1937). Сщмч. Иоанна пресвитера (1938). Сщмч. Василия пресвитера (1942).*

новый
стиль

04

21

СЕНТ.

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ОМЛЕТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

- Яйцо 3 шт.
- Молоко 30 мл
- Филе копченого лосося 100 г
- Репчатый лук ½ шт.
- Растительное масло
- Соль
- Перец

Яйцо соединить с молоком, посолить, поперчить, взбить венчиком.

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками.

Лосось нарезать мелкими кубиками.

Обжарить лук на растительном масле на сковороде, добавить лосось, обжарить в течение 2 минут, залить смесью яиц и молока, жарить с двух сторон до готовности.

Рецепт дня, если день постный

БРУСКЕТТА СО ШПИНАТОМ

- Шпинат замороженный 200 г
- Помидор 1 шт.
- Красный лук ½ шт.
- Петрушка 4 веточки
- Оливковое масло
- Сухой базилик 2 щепотки
- Багет ¼ часть
- Соль
- Перец из мельницы

Петрушку мелко порубить.

Оливковое масло смешать с сухим базиликом и петрушкой.

Часть багета разрезать вдоль пополам, поджарить в духовке, смазать маслом с петрушкой и базиликом.

Шпинат поджарить на сковороде на оливковом масле, посолить, поперчить, выложить на две части багета. Помидор и красный лук нарезать мелкими кубиками, положить поверх шпината.



новый
стиль

05

22

сент.

старый
стиль

- Прор. Ионы (VIII до Р. Х.). Сщмч. Фоки, еп. Синопийского (117). Прп. Ионы пресвитера, отца (IX) свв. Феофана, творца канонов, и Феодора Начертанных. Блж. Параскевы Дивеевской (1915).
- Мч. Фоки Вертоградаря (ок. 320). Прав. Петра, бывшего мытаря (VI). Прп. Ионы Яшезерского (1589–1592). Прп. Макария Жабынского, Белевского чудотворца (1623). Сщмч. Феодосия Бразского (1694) (Рум.). Собор Тульских святых.
- Сщмч. Вениамина, еп. Романовского (1930).

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ФАСОЛЬЮ

- Говяжья вырезка 300 г
- Фасоль красная консервированная 1 банка
- Перец болгарский 1 шт.
- Чеснок 2 зубчика
- Лук красный ½ небольшой луковички
- Грецкие орехи горсть
- Кинза
- Лимонный сок 1–2 ст. л. (Можно заменить яблочным или винным уксусом.)
- Масло оливковое
- Соль, перец, специи по вкусу

Говядину зачистить от жил, отварить в соленой воде до готовности, охладить, нарезать соломкой. Также нарезать перец и красный лук. Лук ошпарить кипятком. Чеснок, орехи и зелень мелко порубить.

Все ингредиенты смешать, заправить оливковым маслом и лимонным соком, добавить специи, посолить и поперчить по вкусу.

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ С ГРЕЙПФРУТОМ И АПЕЛЬСИНОМ



- Фенхель 3 шт.
- Грейпфрут 2 шт.
- Апельсин 1 шт.
- Лолло Росса 4 листа
- Бальзамический уксус
- Оливковое масло

Фенхель вымыть, отрезать зеленый стебель, разрезать пополам, вырезать твердую сердцевину. Нарезать фенхель тонкими полукольцами. У грейпфрутов и апельсина срезать ножом корки, вырезать мякоть из долевых оболочек, удалить косточки. У вас дол-

жны получиться дольки, очищенные от пленок и семян. В процессе очистки постарайтесь сохранить выделившийся из фруктов сок, он понадобится для заправки салата. Листья салата Лолло Росса тщательно промыть холодной водой. Смешать нарезанный фенхель с дольками грейпфрута и апельсина, добавить сок, перемешать, выложить на листья салата. Перед подачей полить салат небольшим количеством оливкового масла и сбрызнуть бальзамическим уксусом. Для украшения используйте зелень фенхеля.

- *Зачатие честного славного пророка Предтечи и Крестителя Господня Иоанна. Прославление свт. Иннокентия митр. Московского (1977). Прп. жен Ксанфиппы и Поликсении (109). Мц. Ираиды девы (ок. 308). Мчч. Андрея, Иоанна и чад Иоанновых Петра и Антонина (IX).*
- *Сщмч. Иоанна пресвитера (1937). Словенской иконы Божьей Матери (1635).*

новый стиль

06

23

СЕНТ.

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ С ЩУЧЬЕЙ ИКРОЙ

- Простокваша 500 мл
- Яйца куриные 2 шт.
- Мука пшеничная в/с 300 г
- Картофель среднего размера 2 шт.
- Укроп 30 г
- Вода (крутой кипяток) 150 мл
- Сахар 20 г
- Топленое масло 20 г
- Сода ½ ч. л.
- Соль 3 г
- Топленое масло для жарки 50 г

Для подачи:

- Икра щуچья 50 г
- Сметана 50 г

Картофель сварить в мундире, очистить. Укроп очень мелко порубить. Масло слегка подогреть. Взбить яйца с солью, сахаром и простоквашей до однородной массы. Картофель очистить, натереть на мелкой терке, добавить к простокваше с яйцами. Просеять в смесь муку с содой и перемешать, чтобы не было комков. Воду довести до кипения, заварить тесто кипятком, перемешать. Добавить укроп и масло, перемешать. Жарить блинчики на масле на разогретой сковороде с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной и щучьей икрой.

Рецепт дня, если день постный

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА КАРРИ

(Кокосовое молоко можно заменить на овсяное или соевое молоко.)



- Капуста цветная 200 г
- Молоко кокосовое 100 мл
- Масло оливковое 30 мл
- Карри 1 ч. л.
- Петрушка 5 г
- Соль и перец по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия, посолить, полить маслом и запечь

в духовке 15 минут при 200 °С. Петрушку мелко порубить. Достать капусту из духовки, переложить в сковороду, влить кокосовое молоко, довести до кипения, добавить карри, соль, перец, довести до кипения и варить 2 минуты, при подаче посыпать зеленью.

- *Первомц. равноап. Феклы (I).*
- *Прп. Коприя (530). Св. царя Стефана Сербского (1224) и сына его св. царя Владислава Сербского (после 1264). Прп. Никандра пустынножителя, Псковского чудотворца (1581). Прмч. Галактиона Вологодского (1612).*
- *Сщмч. Василия диакона (1918). Сщмчч. Андрея и Павла пресвитеров, прмч. Виталия и мчч. Василия, Сергея и Спиридона (1937).*
- *Мирожской иконы Божией Матери (1198).*

новый стиль

07

24

СЕНТ.

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

РИСОВЫЙ ПУДИНГ

- Круглозерный рис 220 г
- Сливки 10%-ные 450 мл
- Вода 450 мл
- Сахар 200 г
- Желток 2 шт.
- Сливочное масло 30 г
- Тертая цедра 1 лимона
- Ванилин 1 г или по вкусу
- Соль 1 щепотка
- Молотая корица 1 г или по вкусу
- Молочный шоколад для подачи 50 г

Отварить рис в кипящей подсоленной воде до готовности.

Пока готовится рис, вскипятить сливки и смешать с ванилином и сахаром.

Когда рис сварится, добавить к нему горячие сливки, желтки, сливочное масло и тертую лимонную цедру. Перемешать и продолжать готовить на слабом огне, помешивая, еще 15–20 минут, пока сливки полностью не впитаются в рис.

Разложить пудинг по креманкам, присыпать корицей и охладить, убрать пудинг в холодильник на 1 час для застывания.

Перед подачей посыпать пудинг тертым шоколадом.

Рецепт дня, если день постный



ПОСТНАЯ МОНАСТЫРСКАЯ КОВРИЖКА

(Рецепт Данилова монастыря)

- Мука пшеничная в/с 300 г
- Компот (сладкий сок) 250 мл
- Мед 100 г
- Растительное масло 100 мл
- Сахарный песок 100 г
- Какао-порошок 50 г
- Разрыхлитель теста 1 ч. л. (Можно заменить на соду и уксус.)
- Корица ¼ ч. л.
- Грецкие орехи 100 г
- Изюм 50 г
- Панировочные сухари 50 г
- Сахарная пудра (для посыпки, по желанию)

Орехи замочить в теплой воде на 6 часов, затем подсушить на сковороде. (Если у вас нет на это времени, просто обдайте их кипятком и подсушите.)

Изюм заранее ошпарить кипятком и промыть. Духовку разогреть до 180 °С. Компот или сок смешать с медом. Муку просеять. Смешать муку, сахар, какао, корицу, разрыхлитель. Добавить компот или сок с медом, перемешать. Добавить растительное масло, перемешать. Добавить изюм и орехи, перемешать. Тесто получится консистенции густой сметаны. Форму для выпечки смазать растительным маслом, посыпать сухарями, залить тесто в форму. Заполнить форму не более чем на 2/3. Выпекать 40 минут при 180 °С. (Время может отличаться в зависимости от духовки.)

Готовую коврижку охладить, нарезать, посыпать сахарной пудрой (по желанию). В коврижку также можно добавить сухофрукты.

- Прп. Евфросинии Александрийской (V). Преставление прп. Сергия, игумена Радонежского, Всея России чудотворца (1392).
- Прмч. Пафнутия египтянина и с ним 546-ти мучеников (III). Прп. Евфросинии Суздальской, В миру Феодулии (1250). Перенесение мощей свт. Германа, архиеп. Казанского (1595). Прп. Досифеи затворницы, Киевской (1776). Собор святых, В земле Испанской и Португальской просиявших.
- Св. Николая исп., пресвитера (1941). Обретение мощей сщмчч. Александра и Феодора пресвитеров (1985).

новый
стиль

08

25

сент.

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ ЛАВАША

- Тонкий лаваш 1 шт.
- Сыр 200 г
- Ветчина 200 г
- Помидор 1 шт.
- Маринованный огурец 3 шт.
- Растительное масло 30 мл
- Сметана 50 мл

Сыр натереть на терке. Ветчину, помидор, огурцы нарезать мелкими кубиками, смешать с сыром.

Лаваш разрезать на длинные полосы шириной 10 – 15 см. На каждую полоску положить начинку, свернуть треугольником.

Треугольники из лаваша с начинкой обжарить на растительном масле с двух сторон. Подавать со сметаной.

Рецепт дня, если день постный

КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

- Кукурузная мука 230 г
- Газированная вода 100 мл
- Кинза 3 веточки
- Растительное масло 50 мл
- Соль по вкусу
- Аджика 50 г

Кинзу мелко порубить, смешать с мукой, добавить соль, перемешать.

Добавить газированную воду, замесить крутое тесто, добавить ложку растительного масла, перемешать.

Тесто разделить на шарики, из них сформировать небольшие лепешки, жарить на растительном масле с двух сторон до готовности.

Подать с аджикой.

- Преставление апостола и евангелиста Иоанна Богослова (начало II). Свт. Тихона, патриарха Московского и Всея Руси (прославление, 1989).
- Прав. Гедеоны, судии Израильского (XIV до Р. Х.). Блгв. кн. Нягу Басарабского (1521) (Рум.). Прп. Ефрема Перекомского, Новгородского (1492).
- Сщмч. Афанасия, Александра и Димитрия пресвитеров, мчч. Иоанна и Николая (1937). Сщмч. Владимира пресвитера (1939).

новый
стиль

09

26

сент.

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

- Копченое куриное филе 150 г
- Свежий огурец 1 шт.
- Сладкий перец 1 шт.
- Твердый сыр 50 г
- Красный лук ½ шт.
- Листья салата 4 шт.
- Майонез 40 г
- Соль, перец по вкусу

Для сухариков:

- Белый хлеб 70 г
- Чеснок 1 зубчик
- Паприка сладкая 1 щепотка
- Масло растительное 10 мл

Приготовить сухарики: чеснок выдавить через пресс, смешать с маслом и паприкой, белый хлеб нарезать кубиками, заправить маслом со специями, посушить в духовке до румяности при 160 °С, охладить.

Сыр натереть на крупной терке. Куриное филе, огурец, перец и лук нарезать средними кубиками, смешать, заправить майонезом, добавить соль и перец по вкусу, выложить на листья салата, сверху посыпать сухариками.

Рецепт дня, если день постный



САЛАТ АЙСБЕРГ С АВОКАДО И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

- Салат айсберг 70 г
- Огурец свежий 1 шт.
- Помидоры черри 6 шт.
- Авокадо спелый 1 шт.
- Орешки кедровые 50 г

Для заправки:

- Сок лимона 1 ст. л.
- Соевый соус 10 мл
- Оливковое масло 30 мл
- Перец душистый из мельницы

Салат айсберг нарезать шашечками. Огурец очистить от кожицы и нарезать средними кубиками, авокадо очистить и нарезать средними кубиками. Черри разрезать пополам.

Орешки подсушить на сковороде без масла. Смешать салат, огурцы, черри и авокадо, заправить, смешав все ингредиенты для заправки, перемешать, посыпать орешками.

новый стиль

10

27

свят.

старый стиль

- Мч. Каллистрата и дружины его: Гимназия и иных (304). Прп. Савватия, Соловецкого чудотворца (1435).
- Апп. от 70-ти Марка, Аристарха и Зины (I). Мч. Епихарии (III-IV). Прп. Игнатия (963-975). Сщмч. Анфима Иверянина, митр. Валашского (1716) (Рум.).
- Сщмч. Петра, митрополита Крутицкого (1937). Сщмч. Димитрия пресвитера (1918). Сщмч. Германа, епископа Вольского, и Михаила пресвитера (1919). Сщмч. Феодора пресвитера (1937).

Рецепт дня, если день непостный

ТЫКВА С МЕДОМ, СЫРОМ И ОРЕХАМИ

- Тыква очищенная 300 г
- Сыр фета 100 г
- Мед 80 г
- Орехи грецкие очищенные 50 г
- Свежая мята 3 веточки

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, обжарить на сковороде на меду вместе с орехами. Выложить тыкву и орехи на тарелку, сверху положить кусочки

сыра фета (можно использовать брынзу, творожный сыр, дор-блю). Полить растопленным медом со сковороды, украсить листьями свежей мяты.

Рецепт дня, если день постный

КУТАБЫ С КАРТОШКОЙ



Для теста:

- Мука пшеничная 3 стакана
- Мука ржаная 1 стакан
- Вода 350 мл
- Соль 2 ч. л.

Для начинки:

- Картофель 5 шт.
- Укроп 1 пучок
- Репчатый лук 1 шт.
- Соль
- Перец
- Растительное масло

Приготовить тесто: муку просеять, смешать с солью, добавить воду, замесить тесто. Выложить тесто на посыпанный мукой стол, вымешивать 10 минут. Переложить тесто в пакет, убрать в холодильник на 20 минут.

Приготовить начинку: картошку очистить, сварить, воду слить, размять толкушкой. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле, смешать с картошкой. Зелень мелко порубить, добавить в картошку вместе с солью и перцем, перемешать.

Тесто разделить на 8 частей, раскатать в тонкие лепешки.

На половину лепешки положить начинку, накрыть второй лепешкой, сложив в форме полумесяца. Защипнуть края «косичкой», обжарить кутабы с двух сторон на сухой сковороде, без масла, по 3–5 минут с каждой стороны.

Готовые кутабы смазать сверху растительным маслом.

- Прп. Харитона Исповедника (ок. 350). Прпп. схимонаха Кирилла и схимонахини Мариц, родителей прп. Сергия Радонежского (ок. 1337).
- Прор. Варуха (VI до Р. Х.). Мчч. Александра, Алфея, Зосимы, Марка пастыря, Никона, Неона, Илиодораю и прочих (IV). Блгв. кн. Вячеслава Чешского (935). Прп. Харитона Сянжемского (1509). Прп. Иродиона Илоезерского (1541). Собор преподобных отцев Киево-Печерских, в Ближних пещерах (прп. Антония) почивающих.
- Обретение мощей прмц. Вел. кн. Елисаветы (1918). Мц. Анны (1925). Прмч. Илариона, Прмц. Михаила (1937). Прмц. Татианы (1942).

новый стиль

11

28

сент.

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

ПОХЛЕБКА ИЗ БАРАНИНЫ С ГОРОХОМ

- Вода 3 л
- Баранина (реберная часть с косточками) 500 г
- Горох сухой 200 г
- Репчатый лук 2 шт.
- Морковь 2 шт.
- Корень петрушки 1 шт.
- Чеснок 10 г
- Укроп 20 г
- Растительное масло 50 мл
- Лавровый лист 3 шт.
- Черный молотый перец

- Перец душистый горошком
- Соль

Горох промыть, замочить на ночь, утром промыть еще раз.

Лук, морковь, корень петрушки очистить.

Баранину промыть в холодной воде, нарубить на порционные куски с косточками. Залить холодной водой, добавить 1 луковицу, 1 морковь и корень петрушки, поставить вариться. Довести

до кипения, снять пену, уменьшить нагрев, варить при слабом кипении 1 час, добавить горох, варить до размягчения.

Оставшиеся лук и морковь нарезать мелкими кубиками, пассеровать на растительном масле.

Положить пассерованные овощи в похлебку, когда горох разварится. Лавровый лист обжечь на плите, положить в похлебку вместе с солью и специями. Укроп и чеснок мелко порубить, положить в похлебку при подаче.

Рецепт дня, если день постный



ПОСТНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

(Из трапезной Ташкентской духовной семинарии)

- Вода 2 л
- Фасоль красная сухая 100 г
- Картофель 3 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Молодой чеснок 3 стрелки
- Кинза 4 веточки
- Лавровый лист, красный молотый перец, соль

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, утром промыть, поставить вариться. Овощи очистить. Картошку нарезать кубиками, лук и морковь соломкой, чеснок и кинзу порубить.

Когда фасоль сварится, добавить в суп овощи, варить 10 минут, добавить кинзу и чеснок, соль, перец, лавровый лист, довести до кипения.

новый стиль

12

29

сент.

старый стиль

- Прп. Кириака отшельника (556).
- Мчч. Дады, Гаведдая и Каздои (IV). Прп. Феофана Милостивого.
- Сщмч. Иоанна, архиеп. Рижского (1934). Сщмч. Михаила пресвитера (1937).

Рецепт дня, если день непостный

ПОЛБА С ТЫКВОЙ

- Полба 150 г
- Сливки 10%-ные 100 мл
- Тыква 100 г
- Соль, сахар по вкусу

Отварить полбу до готовности.

Тыкву очистить, посыпать сахаром, запечь в духовке до готовности, пока не

станет мягкой, размять вилкой в пюре. В кастрюлю с готовой полбой выложить тыкву и залить сливками, довести до кипения. Добавить соль и сахар по вкусу.

Можно подать кашу с медом, орехами, сухофруктами, замороженными или свежими ягодами.

Рецепт дня, если день постный

РИСОВЫЕ БИТОЧКИ С ОВОЩАМИ



- Рис круглозерный 200 г
- Вода 500 мл
- Кукуруза консервированная 100 г
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Кабачок ¼ шт.
- Укроп 10 г
- Растительное масло 50 мл
- Черный молотый перец, соль

Рис промыть, засыпать в кипящую воду, убавить огонь, накрыть крышкой, варить до полного разваривания риса,

вся вода должна впитаться. Готовый рис не сливать, не промывать, оставить охлаждаться. Лук, кабачок и морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле, добавить кукурузу, смешать овощную массу с рисом, добавить рубленый укроп, соль и перец, тщательно перемешать рис с овощами и зеленью, сформовать биточки, обжарить на сковороде с двух сторон. Подавать с постным овощным соусом.

- *Сщмч. Григория еп., просветителя Великой Армении (ок. 335). Прп. Григория Пельшемского, Вологодского чудотворца (1442). Свт. Михаила, первого митр. Киевского (992).*
- *Мцц. Рипсимии, Гаиании и с ними 35-ти святых дев (начало IV).*
- *Сщмч. Прокопия пресвитера (1918). Сщмчч. Петра, Вячеслава, Петра, Симеона, Василия, Александра пресвитеров, Серафима диакона, прмц. Александры, мчч. Алексия и Матфея, мц. Аполлинарии (1937).*

новый
стиль

13

30
сент.старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ С СЫРОМ

- Кабачок 1 шт.
- Яйцо 2 шт.
- Сыр 100 г
- Мука пшеничная 100 г
- Укроп 3 веточки
- Растительное масло
- Соль
- Перец
- Сметана 50 мл

Сыр натереть на терке. Укроп мелко порубить. Кабачок очистить от кожицы и натереть на крупной терке, посолить, поперчить, перемешать, добавить сыр, укроп, яйцо, перемешать. Добавить муку, замесить тесто. Жарить оладьи на растительном масле с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной.

Рецепт дня, если день постный

ОВОЩНЫЕ ШАШЛЫЧКИ



- Кабачок 1 шт.
- Сладкий перец желтый 1 шт.
- Сладкий перец красный 1 шт.
- Помидоры черри 250 г
- Кинза 4 веточки
- Листья салата 4 шт.

- Растительное масло
- Соевый соус
- Сок лимона
- Перец из мельницы
- Аджика 50 г
- Деревянные шпажки

Кинзу мелко порубить.

Приготовить маринад: смешать сок лимона, соевый соус, растительное масло, половину от объема рубленой кинзы и поперчить по вкусу.

Кабачок и перец нарезать крупными кубиками, поместить в маринад, перемешать.

На шпажки насадить овощи, чередуя их: перец, кабачок, помидор.

Обжарить шашлычки с двух сторон на сковороде, в конце вылить на сковороду остатки маринада. На тарелку положить листья салата, на них — овощные шашлычки, посыпать второй частью рубленой кинзы, подать с аджикой.

новый
стиль

14

01

старый
стиль

- **Покров Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.**
- Ап. от 70-ти Анании (I). Прп. Романа Сладкопевца (VI). Прп. Саввы Вишерского, Новгородского (1461).
- Мч. Домнина Солунского (ок. 284–305). Празднование В честь Хитона Господня и Столпа Животворящего (330) (Груз.). Равноап. царя Иверского Мириана (после 361) (Груз.) и царицы Иверской Наны (ок. 364) (Груз.). Прмч. Михаила, изумена Зовийского, и с ним 36-ти преподобномучеников (780–790). Прп. Иоанна Кукузеля (XIV). Собор Молдавских святых.
- Сщмч. Алексия пресвитера (1918). Сщмч. Михаила пресвитера (1920). Сщмчч. Александра, Георгия, Николая пресвитеров, мч. Иоанна (1937).
- Люблинской (IX), Псково-Покровской (1581), Браиловской (1635), Касперовской (1840), Гербовецкой (1859) и Барской икон Божией Матери.

Рецепт дня, если день непостный

РАГУ ИЗ СВИНЫХ РЕБРЫШЕК С ФАСОЛЬЮ

- Свиные ребрышки 1 кг
- Белая сухая фасоль 200 г
- Картофель 4 шт.
- Репчатый лук 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 2 зубчика
- Петрушка 4 веточки
- Лавровый лист
- Растительное масло
- Душистый перец горошком
- Соль, перец

Для маринада:

- Репчатый лук 200 г
- Кинза 30 г
- Растительное масло 30 мл
- Чеснок 5 г
- Соль 5 г
- Перец черный молотый 1 г

Приготовить маринад: измельчить лук, чеснок, кинзу, смешать с солью, перцем и маслом.

Свиные ребрышки разрезать на куски по косточке, замариновать, а фасоль замочить на ночь. Утром фасоль сварить до готовности, откинуть на дуршлаг.

Овощи очистить, картошку нарезать крупными кубиками, лук и морковь — средними кубиками. Ребрышки обжарить в глубокой сковороде вместе с картошкой, луком и морковью на масле до румяной корочки, залить водой, чтобы она покрыла продукты, добавить лавровый лист и душистый перец, довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой, тушить 30–40 минут до готовности ребрышек и картошки. Добавить фасоль, рубленый чеснок и зелень, соль и перец по вкусу, еще раз довести до кипения.

Рецепт дня, если день постный

БУЛГУР С МОРЕПРОДУКТАМИ В КАЗАНЕ

(Потребуется казан объемом 6 л)



- Булгур 1,5 кг
- Вода 2 л
- Морепродукты смесь 1 кг
- Растительное масло 200 мл
- Морковь 300 г
- Репчатый лук 300 г
- Укроп 20 г
- Зеленый лук 20 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Соль и перец по вкусу

Морепродукты предварительно обработать: обдать кипятком и очистить, мелких оставить целыми, кальмары нарезать крупными шашечками.

Лук и морковь очистить, нарезать средними кубиками.

Разжечь огонь под казаном, налить в него растительное масло, положить нарезанные лук и морковь, лавровый

лист, обжаривать 10 минут. Добавить булгур, обжарить его вместе с луком и морковью, залить водой, накрыть крышкой, варить почти до готовности. Пока булгур варится, мелко нарезать зеленый лук и укроп.

Открыть крышку, выложить морепродукты поверх булгура, сверху положить нарезанные зеленый лук и укроп, закрыть крышкой, варить 3 минуты.

Открыть крышку, посыпать солью и перцем, перемешать морепродукты и зелень с булгуром, варить, периодически перемешивая, еще 2 минуты. Когда морепродукты станут мягкими, выложить блюдо в тарелку и подавать.

Если готовить морепродукты дольше, они станут жесткими, важно их не передержать.

- *Сщмч. Киприана, мц. Иустины и мч. Феоктиста (304). Блж. Андрея, Христа ради юродивого (936). Прав. Воина Феодора Ушакова (1817).*
- *Мчч. Давида и Константина, князей Арагветских (740) (Груз.). Блгв. кн. Анны Кашинской (1338). Прп. Кассиана Угличского (1504). Собор святых Челябинской митрополии.*
- *Мц. Александры (1938).*

новый стиль

15
02

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «УГОЛКИ»

- Мука пшеничная 270 г
- Творог 300 г
- Сливочное масло 180 г
- Сахарный песок 300 г

Муку просеять.

Творог протереть через сито. Добавить мягкое сливочное масло. Перемешать и постепенно добавлять муку до густоты теста.

Стол присыпать мукой. Раскатать тесто так же, как и на пельмени, не очень тонко. И стаканом вырезать кружочки. В отдельную неглубокую тарелку насыпать сахар. Положить на сахар творожный кружочек и надавить, чтобы сахар прилип. Сложить кружок пополам, сахаром внутрь. Снова прижать к сахару. Затем снова так же сложить сахарной стороной внутрь. Одну часть

прижать к сахару, а другую сторону оставить в муке, чтобы не пригорела. У вас получится треугольное печенье «уголок».

Противень выстлать бумагой и смазать сливочным маслом. Выложить печенья. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут.

Рецепт дня, если день постный



ПЕЧЕНЬЕ ЛИМОННОЕ ПОСТНОЕ

- Лимон с тонкой кожурой 1 шт. (среднего размера, 120–130 г)
- Мука 390 г
- Сахар 130 г
- Растительное масло 80 мл
- Вода 50 мл
- Сода ½ ч. л.

Лимон вымыть, не чистить, используем его вместе с кожурой.

Разрезать лимон на мелкие части, удалить косточки, пропустить через мясорубку или измельчить блендером, добавить воду и растительное масло.

Отдельно смешать муку, сахар и соду, влить лимонную смесь и замесить тесто. Накрыть тесто пленкой, убрать в холодильник на 20 минут.

Сформировать из теста шарики размером с грецкий орех, затем переложить на коврик для выпекания и приплюснуть.

Разогреть духовку до 180 °С. Выпекать 20 минут.

Готовое печенье, по желанию, посыпать сахарной пудрой.

новый стиль

16

03

старый стиль

- *Сщмч. Дионисия Ареопагита, еп. Афинского (96). Сщмч. Рустика пресвитера и Елевферия диакона (96).*
- *Прп. Иоанна Хозевита, еп. Кесарийского (VI). Блж. Исихия Хоривита (VI). Прп. Дионисия, затворника Печерского (XV).*
- *Свт. Агафангела исп., митр. Ярославского (1928).*
- *Трубчевской иконы Божией Матери (1765).*

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

- Отварной говяжий язык 70 г
- Картофель 100 г
- Зеленая редька 50 г
- Маринованные огурцы 30 г
- Красный лук 30 г
- Петрушка 5 г
- Соль, перец по вкусу

Для соуса:

- Оливковое масло 30 мл
- Горчица 10 г
- Хрен 10 г
- Чеснок 3 г

Чеснок порубить, смешать с маслом, хреном, горчицей, измельчить блендером. Петрушку мелко нашинковать. Картошку сварить в мундире, очистить, нарезать брусочками.

Отварной говяжий язык, редьку, лук, огурцы нарезать тонкой соломкой, заправить соусом, добавить петрушку и нарезанную картошку, осторожно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ ИЗ СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЗЕЛЕННОЙ РЕДЬКОЙ, ЯБЛОКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



- Сельдерей стеблевой 4 шт.
- Зеленая редька 1 шт.
- Яблоко зеленое 1 шт.
- Красный сладкий перец 1 шт.
- Петрушка 10 г
- Семена подсолнечника 10 г
- Сок ½ лимона
- Оливковое масло 20 мл
- Соевый соус 10 мл

Болгарский перец разрезать вдоль, вычистить семена и белые части перца, промыть, нарезать тонкой соломкой. Стебель сельдерея нарезать поперек тонкими ломтиками. Редьку и яблоко очистить и натереть на крупной терке. Зелень вымыть и порубить. Все ингредиенты смешать, добавить масло, сок лимона, соевый соус, перемешать. Семечки слегка поджарить на сухой сковороде, посыпать ими салат.

- *Сщмч. Иерофея, еп. Афинского (I). Обретение мощей свт. Гурия, архиеп. Казанского, и Варсонофия, еп. Тверского (1595). Собор Казанских святых.*
- *Мчч. Гаия, Фавста, Евсевия и Херимона (III). Сщмч. Петра Капетолийского (III-IV). Мцц. Домнины и дочерей ее Виринеи (Вероники) и Проскудии (Просдоки) (305-306). Мчч. Давикта (Адавкта) (ок. 305-313) и дочери его Каллисфении (ок. 318). Прп. Павла Препростого (IV). Прп. Аммона (ок. 350). Блгв. кн. Владимира Ярославича, Новгородского, чудотворца (1052). Прп. Елладия и Онисима Печерских (XII-XIII). Прп. Аммона, затворника Печерского (XIII). Св. прав. Стефана Щиляновича (1515) (Серб.).*
- *Сщмч. Димитрия пресвитера (1918). Сщмчч. Николая, Михаила, Иакова и Тихона пресвитеров, прмч. Василия (1937). Св. Хионии исп. (1945).*

новый стиль

17

04

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

ТЫКВЕННЫЙ СУП-КРЕМ С СЫРОМ

- Тыква сырая очищенная 400 г
- Вода 400 мл
- Сливки 200 мл
- Сыр с пажитником 100 г
- Тыквенные семечки 5 г

Тыкву нарезать крупными кусками. Залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь, варить на слабом огне до размягчения.

Сыр натереть на крупной терке. Когда тыква станет мягкой, измельчить суп блендером, добавить сливки и сыр, перемешать до размягчения сыра, довести до кипения при постоянном помешивании и снять с нагрева, чтобы сыр не подгорел. Семечки поджарить на сухой сковороде, посыпать ими суп при подаче.



Рецепт дня, если день постный

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ ИЛИ ДРУГИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ

(В этом рецепте можно использовать овощи по вашему вкусу: цветную и брюссельскую капусту, кабачки, стручковую фасоль, шпинат и т. д. в любых сочетаниях.)

- Вода 1,5 л
- Брокколи замороженная 450 г
- Морковь 50 г
- Лук репчатый 50 г
- Сухие соевые сливки 100 г
- Растительное масло 50 мл
- Соль
- Перец

Лук и морковь нарезать произвольно, пассеровать на растительном масле. Добавить мороженую брокколи, залить 1,5 л кипятка, варить на слабом огне 15 минут. Добавить соевые сливки, соль и перец по вкусу, довести до кипения, пюрировать блендером. Можно подать с сухариками.

новый
стиль

18

05

старый
стиль

- Мц. Харитины (304) Свт. Московских Петра, Феогноста, Алексия, Киприана, Фотия, Ионы, Геронтия, Иоасафа, Макария, Филиппа, Иова, Ермогена, Тихона, Петра, Филарета, Иннокентия и Макария.
- Сщмч. Дионисия, еп. Александрийского (264–265). Мц. Мамелхвы Персидской (ок. 344). Прп. Григория Хандзойского (861) (Груз.). Прп. Дамиана, пресвитера, целбника (1071), Иеремии (ок. 1070) и Матфея (ок. 1085) прозорливых, Печерских. Прп. Харитины, кн. Литовской, в Новгороде подвизавшейся (1281).
- Прп. Гавриила исп. (1959).

Рецепт дня, если день непостный

БАКЛАЖАНЫ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ОРЕХАМИ

- Баклажан 1 шт.
- Творожный сыр 200 г
- Укроп 3 веточки
- Грецкий орех очищенный 50 г
- Листья салата 4 шт.
- Растительное масло
- Соль
- Перец

Баклажаны нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками. Посолить, поперчить, обжарить с двух сторон, выложить на бумажную салфетку, чтобы убрать из баклажанов лишнее масло. *Приготовить начинку:* укроп и орехи порубить ножом, смешать с сыром, посолить и поперчить по вкусу. На каждый ломтик баклажана положить начинку, свернуть в рулетик. Рулетики из баклажанов подать на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

ЖАРЕННЫЕ КАЛЬМАРЫ



- Кальмары 200 г
- Помидор 1 шт.
- Шпинат свежий 200 г
- Растительное масло
- Соевый соус
- Перец молотый

Помидор нарезать кружочками. Сырые очищенные кальмары нарезать кольцами, обжарить на растительном масле с соевым соусом, добавить шпинат и помидор, жарить еще 2 минут, поперчить, перемешать, подать горячими.

- Апостола Фомы (I).
- Сщмч. Иоанна пресвитера (1937).

новый
стиль

19

06

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

- Баранина (реберная часть) 1 кг

Для маринада:

- Чеснок 50 г
- Розмарин сухой 20 г
- Растительное масло 100 мл
- Соль 15 г

Для овощной подложки:

- Картофель 12 шт.
- Кабачок 1 шт.
- Перец сладкий 3 шт.
- Лук репчатый 3 шт.
- Помидоры 6 шт.
- Чеснок 6 зубчиков
- Соль
- Перец
- Свежая зелень
- Масло растительное

Ингредиенты для маринада соединить, измельчить блендером.

Баранину разрезать на кусочки по кости, замариновать.

Овощи очистить. Все, кроме помидоров, нарезать кружочками толщиной 3–5 мм, посолить, поперчить, полить растительным маслом.

На противень выложить лист пергамента, смазать его маслом.

Выложить по очереди слоями: картофель, кабачок, перец, лук, баранину. Запекать 30 минут при 180 °С. Далее 1,5 часа при 150 °С.

За это время у помидоров вырезать плодоножку, посолить внутри, засунуть внутрь зубчик чеснока, поместить помидоры запекаться к баранине за 15 минут до ее готовности. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Рецепт дня, если день постный

БАКЛАЖАНЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ТОМАТОМ



- Баклажаны 2 шт.
- Растительное масло 200 мл
- Лимон 1 шт.
- Репчатый лук 2 шт.
- Томаты очищенные измельченные в собственном соку 300 г
- Чеснок 4 зубчика
- Веточки розмарина 6 шт.

- Зеленая чечевица 400 г
- Шампиньоны 200 г
- Петрушка 1 пучок
- Свежий зеленый базилик 1 пучок
- Соль
- Перец молотый душистый

Разрезать баклажаны вдоль пополам. Сделать во внутренней части насечки в форме решетки, глубоко прорезая мякоть, но не задевая кожицу.

Выложить кожицей вниз на лист бумаги для выпечки, полить маслом и соком лимона. Запекать в духовке 20 минут при 180 °С.

Очистить лук, нарезать мелкими кубиками, пассеровать на раститель-

ном масле. Порубить чеснок, добавить к луку.

Отделить иголки розмарина, мелко порубить и смешать с луком.

Нарезать грибы кубиками, добавить их к луку, обжарить вместе.

Чечевицу отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Слить воду, добавить чечевицу к луку и грибам, обжарить вместе, добавить томаты, посолить, поперчить, перемешать, довести до кипения.

Всыпать рубленую петрушку и базилик, перемешать.

Выложить половинки баклажанов на тарелку, каждую половинку заполнить начинкой, украсить зеленью.

новый
стиль

20

07

старый
стиль

- Мчч. Сергия и Вакха (290–303). Свт. Ионы, еп. Ханькоуского (1925).
- Мчч. Иулиана пресвитера и Кесария диакона (I). Мч. Пелагии Тарсийской (290). Мч. Полихрония пресвитера (IV). Прп. Сергия Послушливого, Печерского (ок. XIII). Прп. Сергия Нуромского (Вологодского) (1412). Обретение мощей прп. Мартинаиана Белозерского (1514).
- Сщмч. Николая пресвитера (1942).
- Иконы Божией Матери Псково-Печерской, именуемой «Умиление» (1524).

Рецепт дня, если день непостный

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

- Творог 9%-ный 500 г
- Яйцо 4 шт.
- Мука 4 ст. л.
- Сахар 4 ст. л.
- Разрыхлитель 1 ч. л.
- Сливочное масло для растапливания 50 г
- Соль щепотка
- Сливочное масло для смазывания

Смешать творог, муку, сахар, соль, яйца, разрыхлитель.

Добавить растопленное сливочное масло и перемешать.

Вафельницу смазать сливочным маслом. Хорошо разогреть.

Выпекать вафли по 4 минуты.

Рецепт дня, если день постный

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ



- Мука пшеничная в/с 1 стакан
- Сода ½ ч. л.
- Разрыхлитель теста ½ ч. л.
- Соль ½ ч. л.
- Корица молотая ½ ч. л.
- Растительное масло ½ стакана
- Сахар ¾ стакана
- Толокно овсяное 2 ст. л.

- Вода теплая 4 ст. л.
- Ванилин 2 щепотки
- Овсяные хлопья 1,5 стакана
- Изюм $\frac{3}{4}$ стакана
- Очищенные грецкие орехи $\frac{1}{2}$ стакана

Толокно смешать с водой и оставить до загустения, орехи измельчить.

Разогреть духовку до 180 °С и застелить два противня пергаментной бумагой.

Смешать муку, разрыхлитель, соду, соль, ванилин и корицу в большой ми-

ске. В отдельной миске смешать растительное масло, сахар, набухшее толокно. Смешать сухие ингредиенты с влажными, добавить овсяные хлопья, предварительно вымоченный изюм и грецкие орехи. Замесить плотное тесто и убрать в холодильник на 20 минут, пока духовка разогревается.

Влажными руками скатать из теста 20 шариков размером с грецкий орех. Выложить на подготовленные противни и выпекать, пока печенье не станет золотистым.

Время выпекания около 15 минут.

- Прп. Пелагии (457).
- Св. Пелагии девы (303). Прп. Таусии (IV). Прп. Досифея Верхнеостровского, Псковского (1482). Прп. Трифона, архим. Вятского, чудотворца (1612). Собор Вятских святых.
- Сщмчч. Димитрия, архиеп. Можайского, и с ним Иоанна диакона, прмчч. Амвросия и Пахомия, прмч. Татианы, мч. Николая, мцц. Марии и Надежды (1937). Сщмчч. Ионы, еп. Велижского, прмч. Серафима, сщмчч. Петра, Василия, Павла, Петра, Владимира пресвитеров, мчч. Виктора, Иоанна, Николая и мц. Елисаветы (1937). Прмч. Варлаама (конец 1930-х).
- Иконы Божией Матери «Избавительница от бед» (Ташлинской) (1917).

новый
стиль

21

08

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ И ИКРОЙ СЕЛЬДИ

- Вареное яйцо 2 шт.
- Икра сельди консервированная 100 г
- Сливочное масло 100 г
- Укроп 4 веточки
- Ржаная булочка с семечками 1 шт.
- Листья салата 4 шт.

Сливочное масло предварительно выложить из холодильника, чтобы оно стало мягким.

Зелень мелко порубить, смешать с размягченным сливочным маслом.

Яйца очистить, нарезать кружочками.

Булочку разрезать пополам, намазать зеленым маслом, сверху положить кружочки вареного яйца, на них положить соленую икру сельди или любую другую рыбную икру.

Подать булочки с яйцом и икрой на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

ЛУК-ПОРЕЙ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



- Лук-порей 1 шт.
- Желтый болгарский перец $\frac{1}{2}$ шт.
- Красный болгарский перец $\frac{1}{2}$ шт.
- Помидор 1 шт.

- Шампиньоны 3 шт.
- Соевый соус
- Растительное масло
- Молотый перец

Белую часть лука-порея нарезать кружочками. Перцы и помидор нарезать

соломкой. Шампиньоны нарезать ломтиками.

Обжарить грибы, лук-порея и болгарский перец на растительном масле, в конце добавить помидоры, соевый соус и молотый перец, перемешать.

новый
стиль

22

09

старый
стиль

- *Память святых отцев VII Вселенского собора (787). Ап. Иакова Алфеева (I). Прп. Андроника и супруги его Афанасии (V).*
- *Прав. Авраама праотца и племянника его Лота (2000 до Р. Х.). Мчч. Еввентия (Иувентина) и Максима Воинов (361–363). Св. Поплии исповедницы, диакониссы Антиохийской (IV). Прп. Петра Галатийского (IX).*
- *Сщмч. Константина и Петра пресвитеров (1918). Сщмч. Константина пресвитера (1937). Обретение мощей прп. Севастиана Карагандинского исп. (1997).*
- *Корсунской иконы Божией Матери (988, XII).*

Рецепт дня, если день непостный

ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ

- Кефир 200 мл
- Мука 150 г
- Сода пищевая $\frac{1}{3}$ ч. л.
- Яйца 2 шт.
- Ветчина 100 г
- Лук зеленый 2 стрелки
- Соль $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Сахар $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Растительное масло

В кефир добавить соду, яйца, соль и сахар, перемешать, добавить половину от объема муки и замесить тесто.

Ветчину нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Все смешать и добавить в тесто. Добавить оставшуюся часть муки и перемешать.

Получится крутое тесто с начинкой внутри.

Тесто выложить ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить с двух сторон до готовности.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНЫЙ РЫБНИК В РЖАНОМ ТЕСТЕ



Для теста:

- Мука ржаная 2 стакана
- Вода 1 стакан
- Соль 2 щепотки

Для начинки:

- Тушка маленького судака 300–400 г
- Зеленый лук 1 пучок
- Черный молотый перец
- Соль

Приготовить тесто: из просеянной через сито ржаной муки и воды с солью замесить тесто. Скатать его в колбнок, накрыть чистой тканью и дать отдохнуть полчаса.

Подготовить рыбу: судака очистить, выпотрошить, удалить жабры. Посолить и поперчить рыбу снаружи и внутри. Зеленый лук мелко порубить, часть лука поместить рыбе в брюхо.

Приготовить пирог: ржаное тесто раскатать слоем 0,5–0,7 см. Форма теста — прямоугольник. Положить на тесто зеленый лук, на него — судака. Закрыть рыбу тестом, защипнуть края,

сверху сделать проколы вилкой. Выпекать рыбник 40 минут при 180 °С. Вместо судака можно использовать форель, сига, линя, ленка, любую не очень сухую рыбу.

- Мчч. *Евлампия и Евлампии (303–311). Прп. Амвросия Оптинского (1891). Свт. Иннокентия, епископа Пензенского (1819).*
- Мч. *Феотекна (ок. 284–305). Прп. Вассиана, чудотворца (V). Прп. Феофила исп. (ок. 717–741). Блж. Андрея, Христа ради юродивого, Тотемского (1673). Свт. Амфилохия, еп. Владимиро-Волынского (1122). Собор Волынских святых.*

новый
стиль

23

10

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И КУКУРУЗОЙ

- Небольшой кочан пекинской капусты 1 шт.
- Куриное филе 300 г
- Свежий огурец 2 шт.
- Сладкий перец 1 шт.
- Зеленый лук 30 г
- Консервированная кукуруза 200 г
- Петрушка 20 г
- Сметана 20%-ная 100 г
- Паприка сладкая молотая 2 щепотки
- Растительное масло 10 мл
- Соль и перец по вкусу

Куриное филе посолить, поперчить, добавить паприку и растительное масло, запечь в духовке 10 минут при 180 °С. Охладить, нарезать соломкой. Пекинскую капусту, огурцы и перец нарезать соломкой. Зеленый лук и петрушку мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, заправить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Рецепт дня, если день постный

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

- Свекла 150 г
- Картофель 150 г
- Фасоль белая консервированная 70 г
- Соленые огурцы 70 г
- Рыжики соленые (можно использовать любые другие соленые грибы) 100 г
- Красный лук 30 г
- Нерафинированное подсолнечное масло 50 мл
- Укроп 7 г
- Перец душистый в мельнице

Свеклу и картофель сварить в мундире, охладить, очистить, нарезать вместе с огурцами средними кубиками. Красный лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Рыжики нарезать крупными дольками. Укроп мелко порубить. Смешать все ингредиенты, заправить маслом, поперчить душистым перцем из мельницы.



новый
стиль

24

11

старый
стиль

- Ап. Филиппа, единого от семи диаконов (I). Прп. Феофана Исповедника, творца канонов, еп. Никейского (ок. 850). Прп. Льва Оптинского (1841). Собор всех святых, в Оптиной пустыни просиявших.
- Мцц. Зинаиды и Филониллы (I). Прп. Феофана, постника Печерского (XII).
- Сщмчч. Филарета и Александра пресвитеров (1918).

Рецепт дня, если день непостный

ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

- Болгарский или грунтовой перец 6–10 шт. (зависит от размера перцев)
- Рис 100 г
- Куриный фарш 250 г (можно мясной или рыбный)
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Чеснок 2–3 зубчика
- Томаты без кожи консервированные, протертые 500 г
- Сметана 200 г
- Растительное масло
- Укроп
- Сухой базилик
- Перец, соль

Перцы вычистить внутри, срезав верхнюю часть, бланшировать в кипятке 3 минуты.

Рис сварить до полуготовности. Чеснок очистить, измельчить. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на мелкой терке, спассеровать на растительном масле, добавить фарш, чеснок, отваренный рис, специи, рубленый укроп, соль и перец, все перемешать и обжарить.

Приготовить соус: смешать протертые томаты и сметану, базилик, посолить по вкусу, если надо, добавить сахар, перемешать, довести до кипения. Перцы нафаршировать начинкой, закрыть обратно верхней частью перца, поместить в керамический горшок или утятницу, залить соусом, накрыть крышкой, тушить в духовке 40 минут при 160 °С. Или тушить в кастрюле на плите 30 минут при слабом кипении.

Рецепт дня, если день постный

ХАНУМ С КАРТОШКОЙ



Для теста:

- Мука пшеничная 500 г
- Вода 250 мл
- Соль 1 ч. л.

Для начинки:

- Картофель 4 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Кинза 1 пучок
- Специи: зира 1 ч. л., кориандр ½ ч. л.
- Перец черный молотый
- Соль

Приготовить тесто: из муки, воды и соли вымесить однородное эластичное тесто, дать ему отдохнуть 20 минут.

Приготовить начинку: картошку и лук очистить, нарезать кубиками, обжарить на сковороде вместе, посолить, поперчить, добавить рубленую кинзу. Зиру протереть в ступке с небольшим количеством соли, перца и кориандра, добавить в картошку с луком и зеленью, перемешать.

Тесто раскатать прямоугольником. Толщина раскатанного теста должна

быть около 2—3 мм. Распределить начинку по поверхности раскатанного теста, оставив с боков по 2 см без начинки. Завернуть тесто внутрь на 2 см с боков, затем свернуть ханум в рулет, положить на смазанный маслом противень.

К этому времени у вас уже должна кипеть вода в мантоварке (или пароварке).

Поместить противень с ханумом в мантоварку, накрыть крышкой, готовить 40 минут.

- Мчч. Прова, Тараха и Андроника (304). Прп. Космы, еп. Мацумского, творца канон (ок. 787).
- Мц. Домники (286). Свт. Мартина Милостивого, еп. Турского (ок. 400). Прп. Амфилохия, игумена Глушицкого (1452). Перенесение из Мальты в Гатчину части древа Животворящего Креста Господня, Филермской иконы Божией Матери и десной руки св. Иоанна Крестителя (1799).
- Св. Иоанна исп. (1930). Прмч. Лаврентия (1937). Сщмч. Александра пресвитера (1940). Свт. Николая исп., митр. Алма-Атинского (1955).
- Иерусалимской (48), Ярославской-Смоленской (1642), Рудненской (1687) и Калужской (1748) икон Божией Матери.

новый
стиль

25

12

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

СУП-ЛАПША КУРИНАЯ

Для бульона:

- Вода 4 л
- Курица 1 кг
- Лук репчатый 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Гвоздика 5 шт.

Для супа:

- Куриная печенка 200 г
- Домашняя лапша 200 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Сливочное масло 50 г
- Растительное масло
- Соль, перец
- Лавровый лист 3 шт.
- Укроп 10 г

Из курицы с водой, с луком, морковью, гвоздикой сварить насыщенный бульон, процедить, отделить мясо от костей, нарезать соломкой.

Куриную печенку очистить от жил и поджарить на сливочном масле.

Лук и морковь, нарезать соломкой, пассеровать на растительном масле.

В куриный бульон положить потрошки и пассеровку, довести до кипения, положить лапшу, соль и специи, варить 3—5 минут, следя за тем, чтобы лапша не переварилась. При подаче посыпать рубленым укропом.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНЫЙ БОРЩ С РЫБОЙ

Для бульона:

- Вода 4 л
- Рыбья мелочь 1 кг
- Лук репчатый 1 шт.

- Морковь 1 шт.
- Корень сельдерея ½ шт.
- Стебли от петрушки или укропа



Для борща:

- Филе судака без кожи и костей 200 г
- Капуста белокочанная ¼ кочана
- Картофель среднего размера 4 шт.
- Свекла среднего размера 2 шт.
- Морковь среднего размера 1 шт.
- Лук репчатый среднего размера 1 шт.
- Зелень укропа или петрушки 1 пучок
- Масло растительное
- Сок ½ лимона
- Лавровый лист
- Перец горошком
- Перец черный молотый
- Чеснок 3 зубчика
- Соль, сахар

Очищенные лук 1 шт. и морковь 1 шт. обжечь на плите или открытом огне. Рыбью мелочь выпотрошить, удалить жабры, промыть, не чистить.

Сварить из рыбы, лука, моркови, корня сельдерея и зелени насыщенный рыбный бульон, процедить. Рыбу разобрать на филе без костей.

Пока бульон варится, свеклу очистить, натереть на крупной терке, влить 2 ст.

холодной воды, добавить уксус или лимонный сок, довести до кипения, убавить огонь и тушить на очень слабом огне до готовности.

Овощи очистить. Капусту нарезать соломкой. Картофель нарезать тонкими брусочками. Лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на мелкой терке, спассеровать на растительном масле. Чеснок и зелень мелко порубить.

Филе рыбы нарезать крупными кубиками. В кипящий бульон опустить рыбу, довести до кипения, снять пену, положить капусту, довести до кипения, добавить картофель, довести до кипения, варить 10 минут.

Добавить кусочки рыбной мелочи без костей, лук и морковь, довести до кипения. Влить тушеную свеклу, перемешать, добавить соль, сахар, перец, специи, обожженный на плите лавровый лист.

После того как борщ доведен до вкуса, его надо очень быстро довести до кипения и сразу снять с огня, так как при длительном нагреве после введения свеклы борщ может потерять цвет. При подаче добавить в борщ рубленые чеснок и зелень.

новый стиль

26

13

старый стиль

- *Иверской иконы Божией Матери. Мчч. Карпа, еп. Фиатрийского, Папилы диакона, Агафодора и мч. Агафоники (251).*
- *Мч. Флорентия (I–II). Мч. Вениамина диакона (421–424). Прп. Никиты исп. (ок. 838). Прп. Вениамина Печерского (XIV). Свт. Мелетия, патриарха Александрийского (1601). Воспоминание чуда вмч. Златы (Хрисы) в Скопье (1912).*
- *Сщмчч. Иннокентия и Николая пресвитеров (1937). Обретение мощей сщмч. Фаддея, архиеп. Тверского (1993).*
- *Седмиезерной иконы Божией Матери (XVII).*

Рецепт дня, если день непостный

СОЛЯНКА СКОВОРОДНАЯ СО СВИНИНОЙ

- Капуста квашеная 1 кг
- Свиная шея 300 г
- Солёные огурцы 3 шт.
- Грибы солёные 100 г
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Чеснок 3 зубчика
- Укроп 30 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Панировочные сухари 30 г

- Молотый душистый перец
- Соль
- Растительное масло
- Сметана

Капусту вместе с рассолом томить в духовке 3 часа при 130 °С.

Морковь, лук и соленые огурцы нарезать соломкой. Соленые грибы нарезать дольками. Свинину нарезать брусочками.

В глубокой чугунной сковороде спассеровать на масле лук и морковь, доба-

вить мясо, обжарить вместе, добавить томленную капусту, соленые огурцы и грибы. Подлить к овощам небольшое количество рассола, добавить лавровый лист, посолить и поперчить, поместить в духовку, разогретую до 180 °С, на 30 минут. В конце приготовления посыпать солянку сверху панировочными сухарями и подрумянить в течение 5 минут. Подавать солянку на сковороде. При подаче посыпать блюдо рубленым укропом.

Отдельно подать сметану.

Рецепт дня, если день постный

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ ПОСТНЫЕ



- Филе горбуши 250 г
- Филе щуки 250 г
- Филе трески 250 г
- Хлеб белый 200 г
- Репчатый лук 100 г
- Чеснок 10 г
- Соль
- Перец черный молотый
- Растительное масло
- Панировочные сухари 200 г

Для начинки:

- Отварные лесные грибы 200 г (или свежие шампиньоны, или вешенки, 400 г)
- Репчатый лук 50 г
- Укроп 1 пучок
- Соль

Грибы и лук мелко нарезать, обжарить на сковороде, посолить по вкусу, добавить рубленый укроп, перемешать.

Белый хлеб размочить в холодной воде, отжать от воды. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Чеснок очистить и мелко порубить. Филе трех видов рыб дважды пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, чесноком и размоченным хлебом. В фарш добавить соль и черный молотый перец, тщательно перемешать.

Слепить из фарша лепешки толщиной 5–7 мм, внутрь положить начинку, закрыть края лепешек, придать форму прямоугольника или полумесяца, запанировать в сухарях.

Обжарить зразы на растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Довести до готовности в разогретой духовке в течение 7–8 минут при температуре 160 °С.

-
- Мчч. Назария, Гервасия, Протасия, Келсия (54–68). Прп. Параскевы-Петки Сербской (XI).
 - Сщмч. Сильвана, пресвитера Газского (IV). Прп. Николы Святоши (Святослава), кн. Черниговского, Печерского чудотворца (1143).
 - Сщмч. Михаила пресвитера (1921). Свт. Амвросия исп., еп. Каменец-Подольского (1932). Сщмч. Петра пресвитера (1937). Прмч. Максимилиана (1938).
 - Яхромской иконы Божией Матери (XV).
-

новый
стиль

27

14

старый
стиль