

# Рецепты румынской постной кухни

## Субботние и воскресные постные закуски

### *Салат восточный*

- > 400 г картофеля
- > 2–3 перца: красный, оранжевый (желтый) и зеленый
- > 150 г маслин
- > 1 пучок зеленого лука
- > 2 красных луковицы
- > 2–3 соленых огурца
- > 1 пучок редиски (по желанию)
- > соль
- > перец
- > оливковое масло
- > 1 лимон
- > ароматный винный уксус (по желанию)



Салат восточный

### **Способ приготовления:**

Картофель помыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кубиками и сварить в воде с солью, добавив немного уксуса, чтобы он не разварился. Отдельно нарезать перец в форме клюшечек, красный лук, зеленый лук и соленые огурцы соломкой. Овощи перемешать, добавить заправку из оливкового масла и лимонного сока. Можно добавить также чабрец или другие приправы, имеющиеся у вас. В непостные дни в салат добавляют тертую брынзу или сыр кашкавал, копченую рыбу, вареные яйца или кусочки бекона.

Блюдо украсить лимонными дольками, маслинами, перцем и красным луком.

*Время приготовления:* 30 минут.

<http://www.gustos.ro/retete-culinare/salata-orientala-de-post-2.html>;

<http://www.reteteleluisupernico.blogspot.ru/search/label/Salata%20Oriental%20de%20Post>

### *Салат из тунца с хреном*

- > небольшой кусочек хрена

- > листья свежей петрушки
- > лимонный сок
- > 1 лимон
- > 1 банка консервированного тунца
- > черный перец молотый
- > 1 помидор
- > листья зеленого салата
- > соль



Салат из тунца с хреном

### **Способ приготовления:**

Помидор и лимон промыть и нарезать кольцами. Хрен мелко нарезать. Листья салата промыть и подсушить на полотенце. У тунца слить лишнее масло, но не полностью, сбрызнуть его свежим соком лимона по вкусу, посолить. На широкой тарелке разложить листья салата. Выложить на них рыбу, украсить ее кружочками помидора и лимона. Посыпать черным перцем, хреном и мелко нарезанной петрушкой.

*Время приготовления:* 15 минут.

<http://www.gustos.ro/retete-culinare/salata-de-ton-cu-hrean.htm>

### ***Салат касей***

- > 1 банка лосося в собственном соку
- > 200 г вареного картофеля
- > 100 г зерен кукурузы
- > 100 г соленых огурцов, нарезанных соломкой
- > 10 г оливок, фаршированных перцем
- > 20 г каперсов
- > 1 пучок зеленого лука
- > 1 лимон
- > 1 свежий огурец
- > 1 луковица
- > укроп
- > оливковое масло
- > яблочный уксус
- > орегано



Салат касей

### Способ приготовления:

Картофель нарезать мелкими кубиками, укроп и зеленый лук мелко нашинковать, соленые огурцы нарезать соломкой, лосось измельчить. Картофель сбрызнуть оливковым маслом и яблочным уксусом, посыпать орегано, укропом и зеленым луком, перемешать. Выложить на блюдо слоями картофель, лосось, каперсы, соленые огурцы, оливки и снова слой картофеля. Картофель закрыть слоем лимонных долек, выложить на них оставшегося лосося. В середину добавить кукурузу и оставшиеся каперсы. Блюдо украсить дольками помидор, кукурузой и кружочками огурцов и лука.

*Время приготовления:* 15 минут.

<http://www.gustos.ro/retete-culinare/salata-casei.html>

### Постные первые блюда

#### *Суп из редиса*

Суп из редиса – очень быстрое в приготовлении, здоровое блюдо, к тому же и недорогое. Помните: листья редиса не нужно выбрасывать – из них варится очень вкусный суп.

*На 4 порции:*

- > 3 пучка редиса
- > 1 луковица средней величины
- > 2 картофелины средней величины
- > 1 пучок черемши
- > соль



Суп из редиса

### Способ приготовления:

Картофель почистить и нарезать кубиками; почистить и крупно нарезать лук. Помыть редис вместе с листьями и мелко порубить его целиком, вместе с хвостиками. Помыть и мелко порубить черемшу. В полутора литрах воды сварить редис, черемшу, картофель и лук. Когда овощи сварятся, вынуть их из воды и измельчить. Полученное пюре залить бульоном, в котором варились овощи, все перемешать и добавить соль по вкусу. На стол подается с гренками.

*Подготовка продуктов: 10 минут.*

*Горячая обработка: 20 минут.*

*Всего необходимо времени: 30 минут.*

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/supe-ciorbe/supa-ridichi-135669.html>

### *Суп из кукурузы*

*На 4 порции:*

- > 1 луковица
- > 2 картофелины
- > 1 корень петрушки
- > 1 корень некрупного сельдерея
- > 1 корень моркови
- > 1 банка кукурузы консервированной
- > 2 помидора
- > 3 столовые ложки оливкового масла
- > 2 зубчика чеснока
- > соль
- > перец белый молотый
- > листья петрушки



Суп из кукурузы

### **Способ приготовления:**

Помидоры обдать кипятком и нарезать кубиками. Лук мелко порубить и поджарить на оливковом масле вместе с помидорами. Добавить корень петрушки, сельдерея и морковь, натертые на терке. Когда обжариваемая смесь станет приобретать каштановый цвет, добавить картофель, нарезанный кубиками, зерна кукурузы и залить кипящей водой так, чтобы она покрыла все овощи. Через 15 минут варки на слабом огне добавить нарезанные зубчики чеснока, соль и перец. Супу дать закипеть несколько раз и затем добавить в него мелко

рубленную петрушку.

*Подготовка продуктов:* 10 минут.

*Горячая обработка:* 25 минут.

*Всего необходимо времени:* 35 минут.

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/supe-ciorbe/supa-porumb-136973.html>

### **Суп чесночный**

Однажды попробовав чесночный суп, вы уже никогда не откажетесь от него. Это очень здоровое, ароматное и легкое в приготовлении блюдо.

*На 4 порции:*

- > 6 головок чеснока
- > 2 головки белого лука
- > 1 корень моркови
- > 1 пастернак
- > 1 сельдерей
- > 6 картофелин
- > 6 веточек свежего чабреца
- > 4 столовые ложки оливкового масла
- > соль
- > перец



Суп чесночный

### **Способ приготовления:**

Овощи, лук, чеснок и зелень почистить, помыть и мелко нарезать. Половину чеснока (3 головки) положить в подсоленную воду вместе с зеленью и овощами и варить на среднем огне 20 минут. Затем добавить остальной чеснок, несколько веточек чабреца и варить еще 5 минут. Суп измельчить в блендере и добавить 1 столовую ложку оливкового масла, соль и перец по вкусу. Затем еще раз перемешать в блендере в течение 1 минуты.

Чесночный суп подается с гренками. Гренки готовим так: кусочки хлеба смазываем оливковым маслом, толченым чесноком и чабрецом и запекаем в духовке при температуре

180°C в течение 5 минут.

*Подготовка продуктов:* 15 минут.

*Горячая обработка:* 30 минут.

*Всего необходимо времени:* 45 минут.

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/supe-ciorbe/supa-usturoi-138358.html>

## Постные вторые блюда

### *Рыба, запеченная в духовке*

Рыбу можно запекать по-разному. Предлагаем самый легкий способ запекания рыбы, при котором вы, не прилагая больших усилий, получите очень вкусное блюдо. В запеченном виде очень хороши форель, скумбрия, карась покрупнее, карп и другие сорта рыбы, если только мы не забудем добавить в нее стакан вина, масло и лимон.

*На 2 порции*

- > 2 рыбины (форель, карась, скумбрия и т. д.)
- > 2 лимона
- > 2 помидора
- > 100 г оливкового масла
- > 100 мл красного или белого вина
- > 1 зеленый лук
- > 2–3 гриба, свежих или консервированных
- > соль
- > перец
- > сладкий молотый перец
- > чабрец молотый



Рыба, запеченная в духовке

### **Способ приготовления:**

Рыбу выпотрошить и хорошо промыть. Можно удалить у нее голову и хвост. Рыбу хорошо натереть солью, особенно изнутри, и дать постоять 20–30 минут. На противне расстелить бумагу для запекания или алюминиевую фольгу и обильно смазать ее маслом. Выложить на бумагу (фольгу) рыбу и со всех сторон натереть ее солью, молотым перцем (лучше белым) и чабрецом. В брюхо положить лимон, нарезанный дольками, 1–2 дольки помидор, немного рубленого лука и 1–2 дольки грибов. Оставшиеся овощи выложить рядом с рыбой. Блюдо сбрызнуть лимонным соком, оливковым маслом и добавить вино.

Запекать в раскаленной духовке 30–40 минут.

Готовность блюда определяется нажатием на рыбу: она должна быть мягкой.

Если на противне остается сок, сбрызните рыбу им, а также лимонным соком и снова поставьте в духовку, чтобы она подрумянилась.

Печеная рыба подается теплой с картофельным пюре, обычным салатом, рисом или смесью мексиканских овощей.

*Подготовка продуктов:* 30 минут.

*Горячая обработка:* 40 минут.

*Всего необходимо времени:* 1 час 10 минут.

<http://www.retete-mancare.com/peste-la-cuptor-2.html>

### **Рис, запеченный в тыкве**

Рис, запеченный в тыкве, превосходен. Готовится он легко и очень ароматен. Этот рецепт стоит того, чтобы его попробовать.

*На 3 порции*

- > 1 тыква
- > 600 г длиннозерного риса
- > 2 мясистых перца
- > 1 крупная луковица
- > 1 корень пастернака
- > 1 корень петрушки
- > овощной бульон
- > оливковое масло
- > перец
- > соль



Рис, запеченный в тыкве

### **Способ приготовления:**

Мою тыкву и срезаю с нее верхушку так, чтобы отверстие не было слишком большим, поскольку стенки тыквы во время запекания должны будут удержать внутри наполнитель. Выкабливаю тыкву и удаляю из нее семена. Выкладываю тыкву на противень, вливаю в нее стакан воды и ставлю на 20 минут в духовку на средний огонь. Затем сливаю воду из тыквы и запекаю ее еще 20 минут. В это время подготавливаю рис. Промываю его в нескольких водах и оставляю на несколько минут в воде для набухания. Нарезаю зелень и лук и поджариваю их в 1 столовой ложке оливкового масла. Когда они размякнут, добавляю рис, соль, перец, хорошо перемешиваю и тушу на среднем огне еще 3 минуты. Затем вливаю овощной бульон из расчета 3 меры жидкости на 1 меру сухого риса. Вынимаю

тыкву из духовки и заполняем ее полученной смесью риса, сверху подливаем еще несколько ложек бульона. Покрываем противень бумагой для запекания, смазываем ее маслом, ставим на нее тыкву и снова ставим ее в духовку, пока она не зарумянится.

*Подготовка продуктов:* 15 минут.

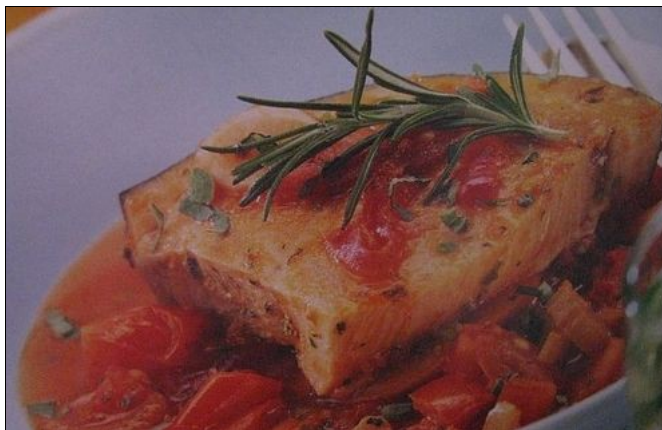
*Горячая обработка:* 55 минут.

*Всего необходимо времени:* 1 час 10 минут.

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/mancaruri/orez-copt-dovleac-138284.html>

### ***Рыба по-средиземноморски***

- > 2 чайные ложки оливкового масла
- > 1 столовая ложка сухого белого вина или овощного бульона
- > 2 стебля сельдерея
- > 1 зубчик чеснока
- > 150 г красного лука
- > 600 г сливовидных помидор
- > 1 лимон
- > 1 столовая ложка томат-пасты
- > 1 чайная ложка сахара (по вкусу)
- > 4 куска (весом по 125 г) филе рыбы, например тунца или лосося
- > 3 веточки свежего розмарина
- > 1 столовая ложка сухого орегано
- > соль
- > черный молотый перец



Рыба по-средиземноморски

**Способ приготовления:**

Мелко порубить сельдерей, чеснок, красный лук. Лимон нарезать на тонкие дольки. Масло и вино (бульон) разогреть в кастрюле, добавить сельдерей, чеснок и лук и, часто помешивая, поджарить 5–6 минут до размягчения. Помидоры нарезать на крупные куски, можно снять с них кожицу и, если помидоры кислые, добавить сахар. Помидоры высыпать в кастрюлю, добавить томат-пасту, довести до кипения и тушить 2–3 минуты на слабом огне. На дно кастрюли выложить в один слой филе рыбы, накрыть его приготовленной смесью овощей. Сверху положить веточки розмарина, все посыпать орегано, поперчить и посолить по вкусу. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на плиту, где блюдо после закипания варится 10–15 минут на слабом огне, чтобы рыба не потеряла форму. Подавать с рисом или поджаренным хрустящим хлебом и зеленым салатом.

*Всего необходимо времени:* 1 час.



<http://www.gustos.ro/retete-culinare/peste-in-stil-mediteraneean.html>

## Постные десерты и напитки

### *Айва, запеченная с орехами и изюмом*

Это осеннее блюдо. К орехам можно добавить мед или джем. С джемом или без него, но это очень вкусное блюдо, которое просто необходимо попробовать.

*На 3 порции*

- > 3 крупные айвы
- > 100 г изюма
- > 100 г ядер орехов
- > 2 столовые ложки меда
- > 2 столовые ложки маргарина



Айва, запеченная с орехами и изюмом

### **Способ приготовления:**

Выбираем 3 крупные айвы, моем их, срезаем верхушку, вынимаем семена и твердую сердцевину. Ядра орехов варим несколько минут, затем толчем их. Изюм держим несколько минут в воде до размягчения. Затем перемешиваем изюм с орехами, медом и маргарином до получения однородной массы. Заполняем айву этой массой и выкладываем на противень, выложенный бумагой для запекания. Прикрываем айву фольгой и выпекаем 30 минут.

*Подготовка продуктов:* 10 минут

*Горячая обработка:* 30 минут

*Всего необходимо времени:* 40 минут

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/retete-prajituri/gutui-coapte-nuci-stafide-138367.html>

### *Пончики с джемом*

Пончики – это десерт, который всегда легко приготовить и так же легко съесть!

*На 4 порции*

- > 500 г муки
- > 150 мл воды
- > 2 столовые ложки сахара
- > 2 столовые ложки растительного масла
- > 50 мл свежесжатого апельсинового сока
- > 1 столовая ложка лимонного сока
- > 12 г свежих дрожжей
- > щепотка соли
- > сахарная пудра с ванилином для присыпания

- > растительное масло для жарки
- > джем для наполнения пончиков



Пончики с джемом

### **Способ приготовления:**

Сначала готовим закваску в мисочке, для этого перемешиваем 1 чайную ложку сахара и дрожжи с 2 столовыми ложками теплой воды. Через 10 минут, когда закваска поднимется, выливаем ее в муку. Туда же добавляем теплую воду, в которой разбавлен оставшийся сахар, апельсиновый и лимонный соки и растительное масло. Тщательно вымешиваем тесто и оставляем его на 30 минут в теплом месте. На столе, посыпанном мукой, раскатываем тесто до толщины 2–3 мм. Стаканом вырезаем из теста кружочки. Одну половину кружочков смазываем джемом (1 чайная ложка джема на 1 кружочек). Второй половиной кружочков накрываем их, плотно прищипываем края пальцем. Жарим пончики в раскаленном масле и посыпаем их сахарной пудрой.

*Подготовка продуктов:* 10 минут.

*Горячая обработка:* 30 минут.

*Всего необходимо времени:* 40 минут.

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/retete-prajituri/gogosi-136995.html>

### **Струдель грушевый**

Грушевый струдель – это десерт, который готовится очень быстро. Его можно подавать как теплым, так и холодным.

*На 6 порций*

- > 1 кг груш
- > 200 г сахара
- > 300 г молотых орехов
- > 100 г изюма
- > лимонные корки
- > ванильный сахар (для начинки)
- > 400 г муки
- > соль
- > 200 г маргарина
- > 50 мл минеральной воды (для теста)



Струдель грушевый

### **Способ приготовления:**

Просеиваем муку и добавляем в нее подогретый маргарин, минеральную воду и соль. Вымешиваем тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам, затем выкладываем его в холодное место. Пока тесто остывает, готовим начинку. Очищаем груши от кожицы, удаляем сердцевину с семенами, а мякоть разрезаем на кубики. Обваляв их в сахаре, прокаливаем кубики на слабом огне (без масла). Когда грушевые кубики выпустят влагу и начнут напоминать своим видом варенье, ставим их на холод. Затем смешиваем их с орехами, изюмом и лимонными корками. Раскатываем тесто на большом листе бумаги. Смазываем его растительным маслом и раскладываем сверху начинку. Сворачиваем тесто в форме рулета, выкладываем его на бумагу для запекания и ставим в раскаленную духовку. Запекаем при температуре 190°C, пока рулет не подрумянится. После остывания он разрезается на порционные куски и посыпается сахарной пудрой.

*Подготовка продуктов: 25 минут.*

*Горячая обработка: 30 минут.*

*Всего необходимо времени: 55 минут.*

<http://www.crestinortodox.ro/retete-post/retete-prajituri/strudel-pere-138199.html>

## **Напитки**

### ***Прохладительный напиток кайсата***

*Всего необходимо времени: 2 часа*

- > 1 стакан измельченной мякоти абрикосов
- > 1 стакан апельсинового сока
- > 4 столовые ложки сахара
- > 1 л минеральной (газированной) воды

### **Способ приготовления:**

Все хорошо перемешать, по возможности мякоть абрикосов измельчается в блендере с небольшим количеством воды. Напиток подается охлажденным.

<http://www.gustos.ro/retete-culinare/caisata-racoritoare.html?cat=cocteiluri-si-lichioruri&spec=null>

***Приятного аппетита!***

*Перевел с румынского [Родион Шишков](#)*

<http://www.pravoslavie.ru/put/58268.htm>