ЯНВАР

- Казачий борщ со шпиком и пампушками

Существует много разновидностей кубанского борща, но при этом его важнейшей особенностью является то, что все продукты, и особенно капуста, не должны быть в итоге переварены. Капуста тонко шинкуется и закладывается перед самым окончанием варки, она должна получиться хрустящей. Итак, рецепт кубанского борща со шпиком.

Ингредиенты: суповые кости с мясом (свиные, говяжьи или куриные) 0,5 кг, свекла около 200 г, морковь 200 г, картофель средний 4 шт., лук репчатый 1 шт., капуста белокочанная свежая 200 г, капуста квашеная 100 г, помидоры свежие 50 г, чеснок 10 г (1-2 зубчика), томатная паста 2 столовые ложки, сало 150 г, масло сливочное 2 столовые ложки, 3%-й уксус 8 г, зелень и корни петрушки, укроп, сметана, соль, перец — по вкусу.

Способ приготовления: Борщ готовится на костном и мясном бульоне. Сало-шпик поджаривают, подают вместе с борщом. Свеклу чистят и нарезают соломкой, тушат с жиром, уксусом и томатом или свежими помидорами. Морковь, лук, корни петрушки, нарезав тонкой соломкой, обжаривают на сливочном масле. Картофель варят 10-15 минут в бульоне, затем добавляют тушеные овощи, капусту и доводят до готовности, заправляют чесноком, зеленью, поджаренным салом, солью и перцем. Сметану кладут в борщ при подаче на стол. Хорошо идут к борщу пампушки с чесночным соусом.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- строгий пост

- пост

ФЕВРАЛЬ

Царские блинчики –

Ингредиенты:

1 кг. Муки, 1 л. Молока,

1л. Воды, 3 яйца,

1,5 ч.л. сахара,

2. ч.л. соли,

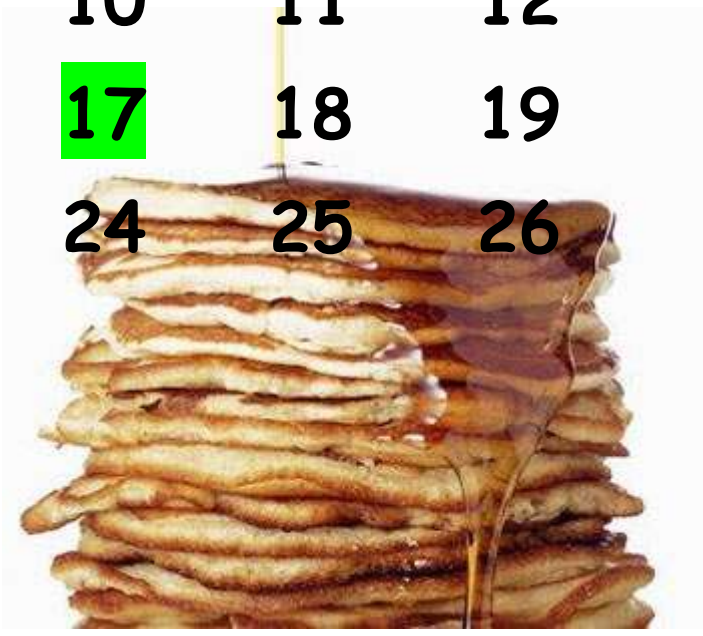
90 р. Дрожжей.

Способ приготовления: В 250 гр. тёплого молока развести дрожжи. Добавить сахар, 250 гр. муки, размешать, накрыть и оставить на 15 мин. Подогреть воду (но не кипятить), помешивая влить в тесто, добавить соль, 3 желтка и всю оставшуюся муку. Хорошо перемешать, накрыть и оставить на 1 час(каждые 15 мин. помешивать!) Белки взбить со щепоткой соли. Оставшееся молоко(750 гр.) закипятить и горячим, тонкой струйкой вливать в тесто (постоянно помешивая).Полить тесто взбитыми белками и оставить на 40 мин. (больше не помешивать!) Перед выпеканием хорошенько перемешать. На эту порцию выходит примерно 70 блинов.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

- строгий пост

- пост



МАРТ

– щи постные

Ингредиенты: 1 кг кислой капусты, морковь, лук репчатый, 2-3 картофелины, 1 корень петрушки, сушеные грибы, мука, черный перец горошком, соль и сахар по вкусу, масло растительное

Способ приготовления: Сухие грибы замочить в холодной воде за 2 ч до начала приготовления щей. Когда они размокнут, откинуть на дуршлаг и тщательно промыть под проточной водой. Грибной настой процедить через частое сито и 2 слоя марли и отставить. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Квашеную капусту порубить. Картофель очистить, нарезать небольшими брусочками, положить в отдельную кастрюлю и залить холодной водой. Отставить в сторону. На сковороде разогреть 2 ст. л. масла, положить лук, морковь и капусту, добавить сахар по вкусу и тушить до готовности лука и моркови.* Количество сахара зависит от того, насколько капуста кислая. Чтобы добиться правильного оттенка вкуса, следует добавлять сахар понемногу и каждый раз пробовать. Переложить тушеные овощи в кастрюлю. Залить половиной процеженного грибного настоя и поставить на огонь. Корень петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке и добавить в кастрюлю. Довести щи до кипения. Снять пену и уменьшить огонь до минимума. Разогреть на сковороде оставшееся масло. Грибы нарезать небольшими кусочками и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить их в кастрюлю со щами. Отдельно поджарить муку до золотистого цвета. Осторожно развести оставшимся грибным настоем, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Получившуюся пассировку ввести через мелкое сито в кастрюлю с тушеными овощами и обжаренными грибами. Добавить соль и, если необходимо, сахар. Нарезанный картофель отварить отдельно до полуготовности. Слить воду и добавить картофель в щи. Накрыть крышкой и томить на слабом огне 10-15 мин. За 5 мин. до готовности добавить в кастрюлю раздавленные горошины черного перца. Щи подавать очень горячими со свежим черным хлебом или пирожками.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АПРЕЛЬ

- пирожки изысканные

Ингредиенты:

5 стаканов муки, 1 стакан молока, 40 г жира или сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ч. л. соли, 20 г дрожжей.

Начинка: 1/2 кг печени, 1/3 стакана сметаны, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 2 булки, 1/2 стакана молока, 2 ст. л. молотых сухарей, соль, перец, жир.

Способ приготовления:

Приготовленное без опарным или опарным способом тесто разделите на порционные куски.

Приготовьте начинку. Нарежьте печень кусочками и тушите с добавлением масла в течение 20—25 мин. Затем соедините печень с вымоченной в молоке булкой и пропустите через мясорубку. Добавьте в полученный фарш яйца, сметану, перец, соль, обжаренный репчатый лук. Все тщательно перемешайте.

Порционные куски теста раскатайте в тонкие лепешки и положите на каждую начинку, соедините края и защипните их. На предварительно смазанный маслом и посыпанный мукой противень выложите пирожки на расстоянии 4—5 см друг от друга и выпекайте в духовке при температуре 180—200°С 15—20 мин.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- строгий пост **- пост**

МАЙ

- уха по – охотничьи

Ингредиенты:

200 г судака, 3 картофелины, 2 помидора, зелень петрушки, 1 ст.ложка сливочного масла; для бульона - 100 г мелкой рыбы или костей, 0,4 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки.

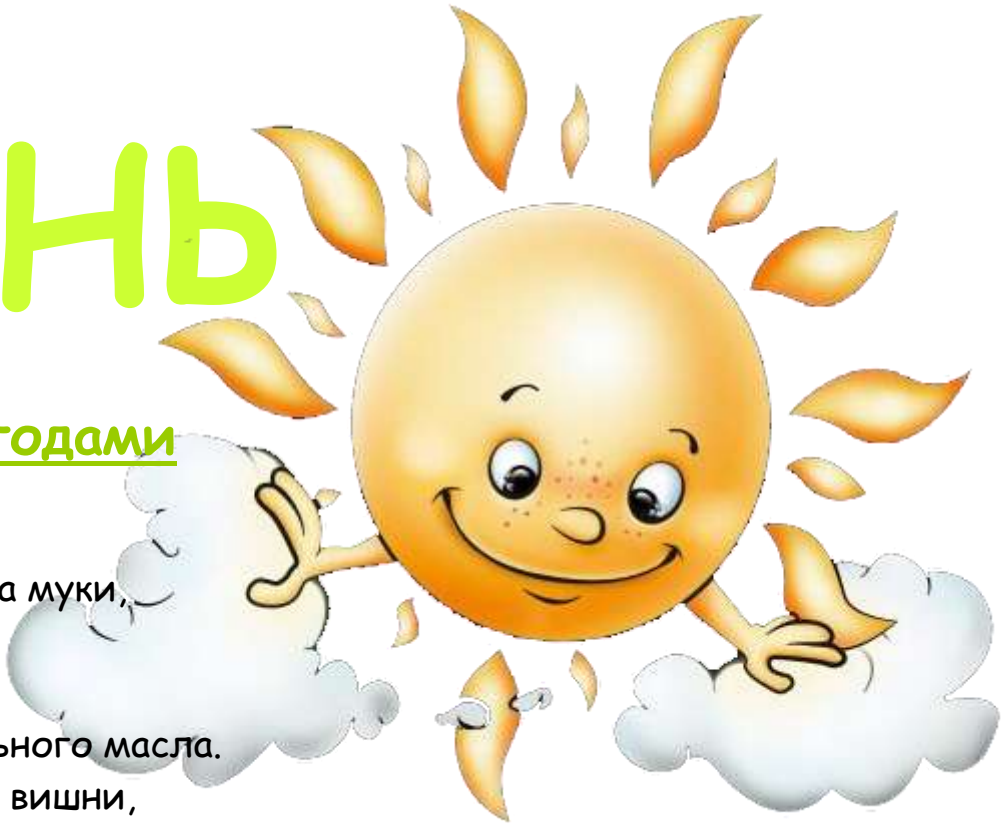
Способ приготовления:

Мелкую рыбу или кости судака промыть, залить водой добавить корень петрушки, луковицу и морковь. Варить на медленном огне 35-40 минут, затем рыбу и овощи убрать, бульон процедить. Судака очистить, нарезать порционными кусочками, помидоры и картофель нарезать небольшими ломтиками. Положить все в кипящий бульон, варить 15-17 минут, в конце приготовления посолить по вкусу, добавить сливочное масло. Готовую уху посыпать рубленой петрушкой.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- строгий пост - пост

ИЮНЬ



- вареники с ягодами

Ингредиенты

Для теста: 2 стакана муки,
1 стакан воды,
1/2 ч. л. соли,
2—3 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 500 г вишни,
200 г сахара, 2—3 ст. л. муки.

Способ приготовления: Из муки, теплой воды, соли и расти тельного масла замесить довольно крутое, но эластичное тесто, положить его в полиэтиленовый пакет и оставить для набухания приблизительно на 1 ч.____Затем тесто раскатать в тонкий пласт толщиной около 2 мм и разрезать на небольшие квадратики. В середину квадратов положить начинку из вишен, отделенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защипать.Варить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы вишня дала сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- строгий пост - пост

ИЮЛЬ

– окрошка летняя

Ингредиенты: зеленый лук, зелень, вареная колбаса, вареные яйца, отварная картошка, свежие огурцы, свежая редиска, лимон, кефир, соль.

Способ приготовления: Зелень порубите меленько, а перья лука порежьте колечками, можно также немного потолочь, яйца, картошку почистите и порежьте кубиками. Колбасу и огурцы, редиску – тоже. Все складывайте в большую кастрюлю.

Залейте все кефиром и выдавите половинку лимона – лимон по вкусу, можно еще. Посолите и разведите холодной кипяченой водой, иначе окрошка получится слишком густой. Все варьируется по вашему вкусу, можно экспериментировать. Поставьте окрошку в холодильник хотя бы на 15-20 минут, чтобы она остыла и настоялась – праздник живота вам обеспечен!

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

– строгий пост – пост

АВГУСТ

- пирог «Райский»

Ингредиенты

3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст.муки, 1 ст.л. крахмала,

щепотка соли, ванилин, корица и сахарная пудра для посыпки, 3-4 кисловатых яблок.

Способ приготовления: Форму смазать сливочным маслом и обсыпать манкой. Порезать яблоки кубиками. Приготовить бисквитное тесто, добавить в него яблоки. Аккуратно перемешать и вылить в форму. Можно украсить дольками яблок, слегка посыпать яблоки корицей и сахаром. Запечь. Готовый пирог присыпать сахарной пудрой.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- строгий пост - пост

СЕНТЯБРЬ

- КУРНИК

Ингредиенты :

Тесто: 0.5 пачки маргарина. 200 г сметаны, 3 яйца
1/2 чайной ложки соды, соль, около 3-х стаканов муки
Начинка: картошка, куриное мясо

Способ приготовления:

Соду погасить в сметане. Замесить крутое тесто.
Тесто поделить на 2 части, каждую часть раскатать. На одну часть теста положить начинку, накрыть другой частью, края защипать. Сделать в тесте сверху дырочку, налить туда воды или бульона и печь.

Начинка: картофель и куриное мясо отварить, нарезать кусочками, посолить, поперчить. Соотношение компонентов в начинке - по вкусу.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- строгий пост - пост

ОКТЯБРЬ

- грибочки по - домашнему

Ингредиенты:

2 кг грибов

3,5 стакана воды,

3 ст. ложки соли,

веточки укропа,

3 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

Всё сложить в кастрюльку и варить с момента закипания 25 минут, затем добавить 3 ст. ложки 9% уксуса и варить еще 5 минут. горячими разложить в банки и закатать. Хранятся очень хорошо.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- строгий пост

- пост

НОЯБРЬ - шулюм

Ингредиенты: 4 л воды, 1 кг свинины, 0,25 кг картофеля. 0.25 кг, свеклы, 2 луковицы, черный душистый перец горошком и молотый, соль.

Способ приготовления: Возвращаясь к корням и блюдам национальной кухни, мы с радостью вспоминаем вкус еды из детства, порою даже не нашего, а наших дедов. В нашем рационе достаточно элементов таблицы Менделеева, а так хочется … например наваристого блюда шулюм. Пробовала его недавно приготовить. Традиционную баранину, которую добавляли в шулюм казаки и жители Кавказа, пришлось заменить в рецепте тем, что было под рукой – хорошим куском свинины. Будем готовить шулюм из свинины. В начале – подготовительные работы. Моем мясо с косточкой, режем на куски и отвариваем на слабом огне пока мясо не начнет распадаться на волокна. Пройдет около трех часов, пока оно дойдет до такого состояния. Не забывайте солить и снимать пену, с пеной выходит вся грязь, хотя некоторые говорят, что там-то и есть все полезное. Картошку и свеклу чистим картофелечисткой, режем на крупные дольки. Очищаем от шелухи репчатый лук. В бульоне он будет плавать целиком. Его функция – пряный запах и избавление от лишнего жира. Поэтому надрезаем луковую верхушку крестом.Когда до готовности мяса останется полчаса закидываем в шулюм картофель со свеклой, посыпаем солью и молотым перчиком. За двадцать минут до готовности опускаем в бульон луковицы и пару горошин перца душистого. Луковицы при подаче на стол выбрасываем. Традиционная зелень при подаче – кинза. Шулюм – это и первое, (то, что мы делали) и второе (если вытащить картошку и мясо) и третье – наваристый бульон можно пить отдельно. Приятного аппетита.

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- строгий пост - пост

ДЕКАБРЬ

- Тыквенная каша

Ингредиенты:

-1 стакан пшенки;
-2 стакана воды;

-400-500 гр. тыквы;
-1 ч.л. соли;
-1,5 ст.л. сахара;
-небольшой кусочек сливочного масла

Способ приготовления:

Пшенку хорошо промываем горячей водой, чтобы исключить горечь. Сразу же зажигаем духовку, пусть прогреется. Тыкву очищаем от кожуры и семечек, режем на мелкие кусочки, закладываем в блендер и перетираем в мелкую труху. В подходящую для духовки кастрюлю отправляем перетертую тыкву, пшенку, соль, сахар и воду. Ставим кастрюлю в духовку, разогретую до 180 С°. Вот собственно и все. Остается через час выключить духовку, достать готовую кашу, разложить, ну например, в красивые глиняные горшочки, а сверху в каждый положить по маленькому кусочку сливочного масла. Приятного аппетита!

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

_ - строгий пост _ - пост

КАЛЕНДАРЬ

КАЗАЧЬИХ

БЛЮД

Авторы: Пятаева Дарья

Придачина Мария

Леонтьева Дарья

КАЛЕНДАРЬ

КАЗАЧЬИХ

БЛЮД

Автор: Кандаурова Юлия