

ОТ АВТОРА

В этой книге удивительно много вкусных рецептов традиционной русской кухни. Все рецепты собирались буквально по крупицам — автор, известный кулинар Галина Ивановна Поскребышева, расшифровывала монастырские записи, старые сборники рецептов, русские поваренные книги. Щи, похлебки, солянки и кулеши, каши в горшочках, блюда мясные и рыбные — бараний бок с кашей, караси в сметане и тельное — все именно так, как готовили наши предки. Не остались забытыми блюда с квасом — окрошка и ботвинья, блюда из ягод — пастила, варенье, сбитень, блюда из муки и толокна — лапшевик и кисель, а также выпечка, пироги, калачи, сайки, блины, сочни, шаньги и калитки. Открывайте книгу, начинайте готовить, и русские блюда займут достойное место на вашем столе! Приятного аппетита!



КАШИ

КУТЬЯ ИЛИ СОЧИВО

Кутью готовят из разваренных зерен пшеницы, риса, ячменя, с медом, орехами, изюмом или маком. Зерна, из которых готовится кутья, есть символ воскресения и райского наслаждения.

Пшеница (зерно сухое) – 500 г

мед – 3 ст. ложки

орехи (ядра) – 150 г

изюм – 150 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшеницу промыть и замочить на ночь в воде, на следующий день варить 6–8 часов на медленном огне в этой же воде, добавив мед. Остывшую массу тщательно перемешать с растертыми ядрами грецких орехов и изюмом.

Вместо орехов в кутью можно добавить мак: 100 г спелых семян мака залить кипятком, выдержать до остывания, процедить, осушить тканью и растереть в ступке или измельчить в миксере.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

Свежие сливки жирностью 20% – 2 л

манная крупа – 1/2 стакана

сахарный песок – 2 ст. ложки

ваниль – 1 стручок

соль

масло сливочное для смазывания

Для прослоек и украшения:

фрукты по вкусу (виноград, абрикосы, персики, ананас, киви, яблоки, груши)

сахарный песок – 1/2 стакана

миндаль – 1/2 стакана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для прослоек миндаль замочить в кипятке, очистить и порубить. Фрукты нарезать кусочками, сложить в подогретую кастрюлю с толстым дном. Всыпать сахар, смочить 2 ст. ложками воды. Поставить на слабый огонь, готовить 10 мин.

Стручок ванили разрезать вдоль пополам, 1/3 сливок влить в чугунок, удалить кончиком ножа из стручка ванили семена, положить в сливки, добавить и стручок. Довести до кипения, убавить огонь до минимального, готовить 10 мин. Удалить стручок.

В кипящие сливки всыпать манку, соль и сахар, перемешать, сварить манную кашу, 3–4 мин. Снять чугунок с плиты, закрыть крышкой, завернуть в одеяло и оставить упревать, пока готовятся пенки.

В эмалированный сотейник с высокими бортами или толстостенную глубокую форму для запекания влить оставшиеся сливки и поставить в разогретую до 140–150 °С духовку (выключить режим конвекции, иначе циркулирующий воздух не позволит пенкам образовываться). Когда на поверхности появится крепкая светло-коричневая пенка, ее нужно аккуратно снять шумовкой, положить на смазанную маслом сковородку или в форму для запекания и дожидаться образования следующей пенки. Этот процесс занимает около 1 ч.

Слои в гурьевской каше собираются в такой последовательности: 2–3 пенки, слой манной каши, слой фруктов. Затем снова – пенки, каша и так далее. Собирать кашу по мере образования пенки, а не когда они все будут готовы – есть опасность, что вы не сможете потом отделить остывшие пенки друг от друга. Завершать кашу должен последний слой пенки, украшенный фруктами и орехами. Подавать гурьевскую кашу теплой или остывшей.

МАННАЯ КАША НА КЛЮКВЕННОМ СОКЕ

*Манная крупа – 2 стакана
клюква – 3 стакана
сахарный песок – 1,5 стакана
масло сливочное – 2 ст. ложки
взбитые сливки*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Клюкву промыть (если ягоды замороженные, то сначала промыть, а потом дать полностью оттаять), растолочь толкушкой и отжать сок при помощи сита или сложенной вдвое марли.

Выжимки залить 6 стаканами холодной воды, поварить 5 мин на среднем огне и процедить. В отвар добавить сахар и довести до кипения. Манную крупу развести соком клюквы, влить получившуюся массу в кипящий сироп и, помешивая, варить, пока не получится густая каша.

Горячую кашу вылить на смазанный сливочным маслом противень, разровнять, дать остыть. Затем нарезать на квадратные или треугольные куски и подавать со взбитыми сливками.

МАННИК

*Яйца – 4 шт.
манная крупа – 160 г
сахарный песок – 200 г
сметана – 200 г
творог жирностью 9–18% – 100–150 г
сода – 0,5 ч. ложки
уксус – 0,5 ч. ложки
масло сливочное и мука для формы*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нагреть яйца до комнатной температуры или чуть теплее. Смазать форму для запекания сливочным маслом, присыпать мукой, стряхнуть лишнюю.

Взбить яйца с сахаром до пышности. Добавить сметану (лучше, если она тоже будет комнатной температуры) и перемешать.

При желании протереть творог через сито. Или же просто добавить в тесто. Всыпать манку и тщательно перемешать.

Погасить соду в ложке уксусом, добавить тесто, тщательно перемешать и влить тесто в подготовленную форму. Накрыть пленкой или полотенцем и оставить при комнатной температуре на 2–3 ч.

Разогреть духовку до 180 °С. Поставить форму с тестом в центр духовки и выпекать 40 мин. Остудить манник в форме, 30 мин. Затем аккуратно вынуть и полностью остудить.

МАННАЯ КАША С МАКОМ

Манная крупа – 200 г

молоко – 600 г

сахарный песок – 50 г

мак – 50 г

масло сливочное – 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мак залить крутым кипятком и оставить до остывания, затем воду слить, тщательно растереть в ступке или размельчить в блендере.

Смешать манную крупу с протертым маком и сахарным песком и залить кипящим молоком, добавить масло, поставить на огонь и дать прокипеть. В готовую кашу при подаче на стол можно добавить варенье.

В старину говорили, что такая каша помогает детям в учебе.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КУРАГОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Крупа гречневая – 250 г

курага – 100 г

чернослив – 100 г

орехи (ядра) – 100 г

вода, масло сливочное/растительное – 1 ст. ложка

соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла, перемешать. Чернослив и курагу тщательно промыть и отварить отдельно в небольшом количестве воды.

Отваренные сухофрукты порезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности.

Подавать горячей со сливками или сметаной.

ТЫКОВНИК

Пшено – 1 стакан

молоко – 1 л

тыква – 350–400 г

масло сливочное – 100 г

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины с семенами. Мякоть нарезать кубиками со стороной примерно 1 см. В сковороде с толстым дном растопить половину масла и положить тыкву. Обжаривать на небольшом огне, помешивая, до мягкости, примерно 20 мин.

Пшено очень тщательно промыть в большом количестве горячей воды, чтобы стекающая с него вода была прозрачной. Откинуть на сито, встряхнуть, положить в кастрюлю и залить кипящим подсоленным молоком. Перемешать, поставить на небольшой огонь и сварить под крышкой вязкую кашу (это займет 30–40 мин).

Перемешать подготовленную тыкву с кашей, выложить в глубокую сковородку с жаропрочной ручкой или форму для запекания.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке до подрумянивания, примерно 30 мин. Перед подачей полить оставшимся растопленным маслом.

КАША ПШЕННАЯ С БАРАНИНОЙ

Баранина – 500 г

пшено – 400 г

морковь – 200 г

лук репчатый – 200 г

перец горошком – 5 шт.

лавровый лист – 2 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Баранину мелко нарезать и обжарить на бараньем жире, залить кипящей водой, подсолить и варить до готовности на медленном огне.

Пшено хорошо промыть и прокалить на сухой сковороде до появления вкусного запаха, постоянно помешивать, чтобы оно равномерно прокалилось. В кипящее мясо забросить горячее пшено и обжаренные до золотистого цвета лук репчатый и морковь, а также перец горошком, лавровый лист. Закрывать крышкой и на небольшом огне довести до готовности.

Смешать баранину и пшено, переложить в горшок, поставить в духовку и томить 15–20 мин.

**КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ
СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ**

Яйца – 2 шт

ядрица гречневая – 200 г

молоко – 800 мл

масло сливочное – 20 г

семена половины ванильного стручка

Для соуса

Крупные яичные желтки – 4 шт.

сахарный песок – 80 г

нежирные сливки – 2 стакана

молотая корица – 1/2 ч. ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Взбить яйца венчиком в пену в большой миске, добавить гречку и растереть так, чтобы все частицы были покрыты яичной смесью.

Переложить гречку ровным слоем на противень, выстланный пергаментом, и поставить в разогретую до 120 °С духовку на 20 мин. Измельчить толкушкой подсушенный слой гречки.

Засыпать подсушенную крупу в кипящее молоко, добавить масло и варить на медленном огне до готовности, 12–15 мин. Пока каша варится, приготовить соус. Желтки растереть с сахаром добела. Сливки вскипятить, добавить ваниль и корицу, снять с огня и при постоянном помешивании влить желтки с сахаром, тщательно размешать. Поставить на очень слабый огонь (или

водяную баню) и помешивать, пока не загустеет, но не доводя до кипения. Процедить через сито и остудить.

Готовую остывшую кашу тоже протереть через сито, «горкой», прямо на тарелку. Подавать холодной с соусом.

КАША ПШЕНИЧНАЯ

Крупа (мелкая пшеничная) – 300 г

вода – 1 л

масло сливочное/растительное – 900 г

отруби пшеничные – 2 ст. ложка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Прокалить крупу на сухой сковороде, добавить 1 ст. ложку масла, тщательно перемешать. Засыпать в кастрюлю, залить кипятком, посолить и, не перемешивая, варить на медленном огне до готовности. Приготовленная таким образом каша должна получиться рассыпчатой. Можно добавить в крупу 1 ст. ложку прокаленных отрубей или в готовое блюдо положить проростки пшеницы.

При подаче к столу кашу можно посыпать очищенными и измельченными семенами тыквы.

ГРЕЧНИКИ

Пшеничная или гречневая мука – 4 ст. ложки

гречневая крупа (ядрица) – 1 стакан

родниковая, колодезная или бутилированная вода – 3 стакана

соль – 1 ч. ложка

постное масло для обжаривания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Гречники – это традиционный русский способ подать гречневую кашу к щам или борщу.

Крупу при необходимости перебрать, тщательно промыть, чтобы стекающая с нее вода была прозрачной. Откинуть на сито, встряхнуть, положить в кастрюлю и залить кипящей родниковой, колодезной или бутилированной водой. На среднем огне довести до кипения, при необходимости снять пену.

Посолить, уменьшить огонь до минимума и варить, плотно закрыв кастрюлю крышкой, 1 ч.

В горячую кашу-размазню добавить муку и тщательно размешать. Горячую смесь выложить на смазанный маслом противень или форму для запекания слоем около 1,5 см.

Разровнять кашу лопаткой или влажной ладонью. Поставить противень в нежаркую (120–130 °С) духовку для подсушивания на 10 мин, затем вынуть и остудить.

Готовые гречники нарезать ножом небольшими прямоугольниками и прямо перед подачей обжарить в масле со всех сторон до золотистого цвета.

ГОРОХОВАЯ КАША

Горох сухой – 1 стакан

масло растительное – 4 ст. ложка

лук репчатый

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох промыть и замочить в горячей воде на 10 ч. Отбросить на дуршлаг, выложить в кастрюлю, влить свежую воду так, чтобы она только покрывала горох. Довести до кипения, посолить, уменьшить огонь и варить, пока горох полностью не разварится.

ПШЕННАЯ КАША С ИЗЮМОМ И ТВОРОГОМ

Пшено – 1 стакан

творог – 200 г

изюм – 100 г

молоко – 2 стакана

соль – 1/2 ч. ложки

сахарный песок – 1 ст. ложка

масло сливочное – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Пшено перебрать, промыть в нескольких водах, пока стекающая вода не станет прозрачной. Переложить в кастрюлю, залить большим количеством

воды, поставить на огонь и довести до кипения. Накрывать крышкой и варить на слабом огне 15 мин.

Снять кастрюлю с огня и слить воду. Молоко налить в сотейник и довести до кипения. Залить пшено кипящим молоком. Добавить соль, сахар и масло. Неплотно накрыть крышкой и варить на небольшом огне 30 мин.

Изюм тщательно промыть. Если он очень сухой, замочить его в горячей кипяченой воде на 20 мин. Воду слить. Добавить в кашу творог и изюм, тщательно перемешать. Кастрюлю завернуть в одеяло и дать каше настояться 25–30 мин.

ЯЧНЕВАЯ КАША С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

Ячневая крупа – 200 г

вода – 300 г

молоко – 300 г

орехи – 50 г

мед – 2 ст. ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крупу прокалить на сухой сковороде, постоянно помешивая. Когда крупа «вкусно» запахнет, добавить дробленые грецкие орехи. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю и залить крутым кипятком.

Через 20–30 мин, когда вода впитается, поставить на огонь, залить кипящим молоком и варить на маленьком огне до готовности. В конце варки посолить по вкусу и добавить мед.

КАША ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ

Крупа пшеничная мелкая – 200 г

крупа гречневая, ядрица – 200 г

масло сливочное – 1 ст. ложка

лук репчатый – 100 г

морковь – 100 г

петрушка (коренья) – 50 г

масло растительное – 50 г

вода – 1 л

соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Пшеничную и гречневую крупу смешать, прокалить на сухой сковороде, добавить сливочное масло, залить крутым кипятком. Когда крупа разбухнет, поставить на медленный огонь. Готовую кашу смешать с пассерованными овощами. При подаче к столу кашу можно посыпать растолченными грецкими орехами.

КАША ПЕРЛОВАЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ
(“Русский плов”)

Крупа перловая – 250 г
грибы – 300 г
морковь – 200 г
лук репчатый – 100 г
масло растительное – 75 г
вода – 0,7 л
соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свежие грибы перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы отдельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

КАША ГОРОХОВАЯ СБОРНАЯ

Горох лущеный – 1 стакан
крупа перловая – 1 стакан
лук репчатый – 100 г
морковь – 100 г
вода – 5 стаканов
масло растительное – 75 г
соль – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох промыть и замочить в воде на несколько часов. Перловую крупу обжарить на сухой сковороде и смешать с 1 ст. ложкой растительного масла. Залить крутым кипятком и оставить на 4 ч. Лук и морковь почистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на масле. Положить все в кастрюлю, перемешать, залить кипятком, посолить и варить до готовности на медленном огне.

Лук очистить, мелко нарезать. Обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить в сковороду с луком разварившийся горох, перемешать и прогреть еще 5 мин.

ЯЧНЕВАЯ КАША С ПЕЧЕНОЙ ТЫКВОЙ И КЛЮКВОЙ

Ячневая крупа – 300 г

тыква – 500 г

клюква сушеная – 100 г

масло растительное – 2 ст. ложки

корица – 2 ч. ложки

сахар коричневый – 1 ст. ложка

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Промыть ячневую крупу в большом количестве воды, откинуть на сито, залить 1 л холодной воды и оставить на 8 ч.

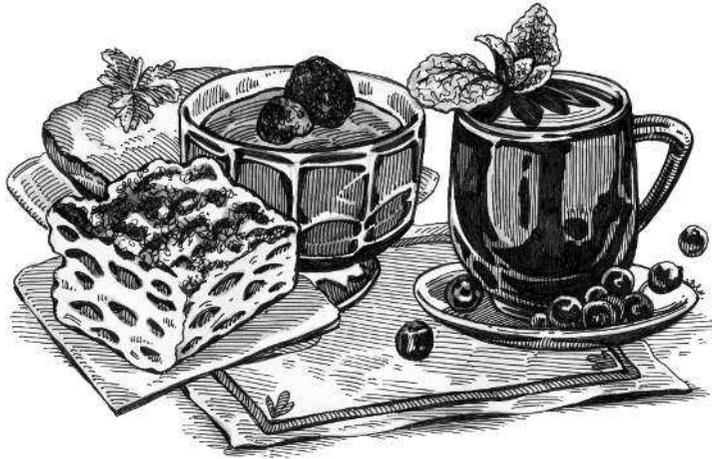
Потом варить кашу в этой же воде до готовности, 20 мин.

Замочить клюкву в 100 мл горячей воды на 10 мин, затем откинуть на сито. Очистить тыкву от кожуры, нарезать кубиками со стороной 1–1,5 см.

Вложить тыкву в жаропрочную форму, сбрызнуть маслом и запекать в разогретой до 220 °С духовке 10–15 мин, пару раз перемешав за это время.

Когда каша будет готова, добавить тыкву, клюкву, соль, сахар и корицу, размешать и оставить в теплом месте, укутав в полотенце, на 15 мин.





БЛЮДА ИЗ МУКИ И ТОЛОКНА

ГРИБНОЙ СУП-ЛАПША

Сухие грибы (белые, подосиновики, подберезовики) – 50 г

лук репчатый – 2 шт.

морковь – 1 шт.

лапша – 200 г

топленое масло

соль по вкусу

зелень и сметана для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить сухие грибы в 1 л воды комнатной температуры на 2–8 ч. Затем процедить настой через полотенце, а грибы промыть отфильтрованной водой (в сушеных грибах часто прячется песок). Нарезать грибы.

Очистить и мелко нарезать лук и морковь. Нагреть в кастрюле с толстым дном немного топленого масла, положить лук, обжаривать на среднем огне 5 мин. Добавить морковь, обжаривать 2–3 мин. Добавить грибы, обжаривать

еще 5 мин. Влить в кастрюлю грибной настой, довести до кипения, посолить, варить 10 мин.

Одновременно в другой кастрюле вскипятить 2 л воды, посолить, опустить лапшу и варить согласно инструкции на упаковке, не доварив 1 мин. Если вы готовите из свежей домашней лапши, варить ее 2 мин, если высушенную — 4 мин. Откинуть на дуршлаг, переложить в суп, довести до кипения, выключить огонь.

Всыпать рубленую зелень, закрыть крышкой и дать настояться 3–4 мин. Подавать со сметаной.

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ

Сухая яичная лапша – 200 г или 400 г свежей домашней

творог однородный – 400 г

яйца – 4 шт.

масло сливочное

сахар – 0,3–1 стакан

манная крупа – 4 ст. ложки

ванильный сахар – 1–2 ст. ложка

щепотка соли

масло и манка для формы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить лапшу в большом количестве подсоленной кипящей воды почти до готовности. Если она сухая, то варить согласно инструкции на упаковке, чуть-чуть недодарив; если свежая домашняя — 3 мин. Откинуть на дуршлаг, стряхнуть воду, положить кусочек масла, аккуратно встряхнуть, чтобы масло распределилось равномерно.

Разогреть духовку до 170 °С. Миксером взбить яйца с сахаром (обычным и ванильным). Количество определить по собственному вкусу — лапшевник может быть и сладким, и довольно нейтральным. Взбить в пышную пену, примерно 5 мин.

Не прекращая взбивать, постепенно, небольшими порциями добавить творог, чтобы получилась однородная, гладкая масса.

Щедро смазать форму для запекания сливочным маслом. Посыпать манкой и встряхнуть форму, чтобы манка распределилась тонким слоем. Лишнюю манку стряхнуть.

Выложить творожно-лапшевную массу в форму, мокрой лопаточкой разровнять верх. Выложить сверху несколько тоненьких пластинок сливочного масла. Запекать до румяной корочки и пропеченной середины (деревянная палочка должна выходить сухой), примерно 50 мин. Остудить перед подачей.

ЛАПША ПШЕНИЧНАЯ

Мука пшеничная – 200 г плюс для раскатывания теста

масло подсолнечное – 1 ч. ложка

соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Просять муку, влить 3 ст. ложек ледяной воды (можно использовать растопленные непосредственно перед замесом кубики льда), добавить масло и соль, замесить тесто. В зависимости от влажности и сорта муки этого количества воды может быть излишне много или наоборот – недостаточно, в таком случае следует ориентироваться на способность теста свободно раскатываться и не липнуть к рукам.

Дать тесту выстояться на холоде 10–15 мин.

Раскатать тесто на слегка подпыленной мукой рабочей поверхности, сложить вдвое, еще раз подпылить мукой и снова сложить вдвое. Нарезать лапшу ножом полосками не шире 5 мм. Подсушить ее прямо на рабочей поверхности, не менее 30 мин.

После подсушки лапшу можно отваривать в воде, бульоне или молоке.

КУЛАГА

Ягоды – 1 стакан

вода – 1 стакан

сахар или мед – по вкусу

мука ржаная – 1–1,5 ст. ложки

специи и пряности – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Кулага – почти забытое, но очень вкусное и полезное блюдо, практически десерт. Кулагу из русской кухни еще называют солодухой, потому что