*На сегодняшний день, большинство людей придерживаются здорового образа жизни и уделяют внимание правильному питанию, именно поэтому, специалисты Центра народного творчества сделали вывод, что есть потенциал популяризовать блюда русской кухни, сохраняя тем самым старинные рецепты, которые содержат лишь полезные ингредиенты в своем составе.*

*Мы предлагаем Вашему вниманию сборник уникальных старинных рецептов русской кухни сёл Чернянского района: Орлик, Лозное, Большое, Андреевка, Волоконовка, Верхнее Кузькино, Русская Халань.*

*Ознакомиться с видеопрезентацией приготовления блюд, вошедших в этот сборник вы можете по ссылке на нашем канале Ютуб:* [*https://youtu.be/D0UzQaa2uBY*](https://youtu.be/D0UzQaa2uBY) *а также в официальных группах МБУК «ЧРЦНТ и КДД»: Одноклассники* [*https://ok.ru/rtsntchern*](https://ok.ru/rtsntchern) *, ВКонтакте* [*https://vk.com/club87807237*](https://vk.com/club87807237)*, Инстаграм* [*https://www.instagram.com/rcnt\_chernyanka/*](https://www.instagram.com/rcnt_chernyanka/)

**

**Приятного аппетита!**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Блюда русской кухни из молока…………………...4

Блюда русской кухни из рыбы…………………….7

Блюда русской кухни из мёда………………………9

Блюда русской кухни из картофеля…………….13

Блюда русской кухни из теста……………………17

Блюда русской кухни из капусты……………….18

Кутья по старинным рецептам………………….23

**Блюда русской кухни из молока**

Без молочных продуктов русская кухня не могла бы существовать. Цельное молоко использовали в качестве основы для приготовления вкусных и полезных каш, киселей, а так же молочных супов. Оно было доступным даже для самых бедных крестьян: если в семье не было своей коровы, соседи охотно делились полезным продуктом. Молоком «забеливали» легкие овощные супы.

Мы хотим с вами поделиться рецептом ***Гарбузовой (тыквенной) каши с пшеном на молоке.***

Для этого нам понадобятся следующие ингредиенты:

Тыква (выбирайте оранжевую, пахучую) - 0,5 кг

Пшено - 0,75 стакана

Сахар - 0,5-0,75 стакана (зависит от того, насколько сладкую кашу вы любите)

Молоко - 1 стакан

Изюм - 0,5 стакана

Масло сливочное - 50 г

Как приготовить тыквенную кашу с пшеном:

Тыкву чистим от твердой кожицы и от семечек и нарезаем кубиками до 1 см. Заливаем молоком и ставим на средний огонь. Когда закипит, огонь уменьшаем и варим 30 минут. Иногда помешиваем.

Пшено хорошо промываем в горячей воде и отправляем к тыкве. Добавляем сахар и масло. Пусть тыквенная каша с пшеном варится еще 25-35 минут (зависит от качества пшена). Не забываем иногда помешать. Каша не должна быть крутой (можно разбавить чуть-чуть водой или молоком). В конце добавим в тыквенную кашу с пшеном изюм, хорошо размешаем и оставим на огне еще на 10 минут.

Тыква разварится полностью. Тыквенную кашу с пшеном можно есть холодной с чаем.

**Домашний варенец**

На собственной кухне приготовить варенец совсем не сложно. Как правило, заквашивают его небольшими порциями в жаропрочных горшочках или поллитровках.

Ингредиенты:

Домашнее молоко – 3 л.

Домашняя сметана – 3 ст. л.

Приготовление:

1. Первым этапом следует из обычного молока получить топленое. Делать это мы будем следующим образом. Переливаем его в любую жаропрочную посуду (глиняный горшок, форму из стекла или казанок) и отправляем на 5-6 часов в духовку, разогретую до 100 градусов. Периодически приоткрываем дверцу, чтобы снять появляющуюся кофейно-розовую пеночку и отложить ее в чашечку. О готовности можно судить по приятному кремово-бежевому оттенку жидкости и уменьшении ее объема в 2 раза.

Накрывать емкость не надо! Должен происходить процесс упаривания с уменьшением излишков воды. Иначе она будет конденсироваться на крышке и оставаться в составе молока.

2. Готового топленого молока получится 1,5 литра. Остужаем его до 40-45 градусов и разливаем по пол литровым емкостям (баночкам, крынкам, горшочкам – как вы сами захотите).

3. Добавляем в каждую посудину по 1 ложке сметаны. Размешиваем, чтобы компоненты соединились и стали однородной субстанцией. Те пеночки, которые мы периодически снимали с томившегося в духовке молока, аккуратно укладываем на поверхность каждой заготовки.

4. Закрываем крышками или же при помощи пищевой пленки, чтобы ограничить доступ кислорода. Сверху укрываем теплым пледом или же каждую посудину оборачиваем отдельно при помощи большого махрового полотенца. Оставляем так на столе на полсуток. За это время произойдет процесс сквашивания и варенец загустеет до консистенции магазинной «ряженки».

5. Снимаем теплое укрытие и теперь можем или сразу приступать к еде, либо оставить еще на полчаса для охлаждения в холодильнике

**Творожная масса**

Такую творожную массу запросто можно подавать к столу как десерт, а еще ее очень любят дети, даже те, кто отказывается есть творог. Приготовьте творожную вкусняшку своими руками - это совсем несложно. Сладкая и ароматная творожная масса, да еще и с изюмом, это очень полезное и вкусное блюдо. Его любят и дети, и взрослые. Такую массу можно выложить на печенье, тогда получится своеобразное пирожное, можно выкладывать на блинчики или оладьи. Да и просто так в качестве десерта это вкусно. А сейчас мы поделимся этим рецептом и вы узнаете, как приготовить творожную массу с изюмом.

Ингредиенты:

Творог — 500 Грамм

Сливочное масло — 60 Грамм

Сметана — 100 Грамм

Сахар — 2 Ст. ложки (по вкусу)

Ванильный сахар — 1 Чайная ложка

Изюм — 100 Грамм

Количество порций: 5-6

Способ приготовления:

Изюм заливаем кипятком минут на 10, затем воду сливаем, а изюм подсушим на бумажной салфетке. Творог пропустим через мясорубку, чтобы потом в массе не чувствовались крупинки. Выкладываем в миску творог, пропущенный через мясорубку. Добавляем к нему мягкое сливочное масло, сметану и сахар (обычный и ванильный). Слегка перемешаем. А теперь с помощью блендэра перемешиваем все, взбиваем в пышную однородную массу. Добавляем обсушенный изюм и перемешиваем. Затем ставим массу в холодильник, пусть немного застынет.

**Блюда русской кухни из рыбы**

**Царская уха**

Уха — главное блюдо русской национальной кухни с богатой историей, но установить точную дату возникновения не удается (первые упоминания о ней были еще до начала XII века!). Интересно, что за несколько тысячелетий рецептура практически не изменилась. Царская уха готовится из наиболее вкусных сортов рыбы: семга, карп, карась.

В самом начале подготовьте рыбу. Рыбу вымойте и очистите от чешуи. Отрежьте голову и жабры. Извлеките все внутренности и кости. Старайтесь находить даже мелкие косточки и удалять их. Разрежьте рыбу на средние кусочки.

В большую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения. Пока закипает вода, очистите картофель от кожуры и вымойте под холодной водой. Нарежьте овощи. Как только вода в кастрюле закипит, отправьте туда картофель. Кружочками, полукругом или кубиками нарежьте морковь, предварительно почистив и вымыв её. Добавьте в кастрюлю в то же время, что и картофель. Варите на среднем огне до состояния полуготовности картофеля. Во время готовки на поверхности воды может появляться пена. Обязательно убирайте её ложкой или шумовкой. Очистите лук от шелухи и промойте под проточной водой. Погрузите его в бульон целиком и нарежьте кубиками.Туда же отправьте нарезанную на куски рыбу. Убавьте огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 15 минут. В это время вымойте и мелко порубите зелень. Всыпьте в уху зелень. Накройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 15 минут. Разлейте по тарелкам так, чтобы у каждого был кусочек рыбы. Приятного аппетита!

**Рыба на барбекю**

Рыба барбекю — на мангале, углях, решетке или просто шашлык из рыбы. Это всеми любимый способ приготовления продуктов имеет множество названий. От свежей рыбки, приготовленной на мангале, с ароматным запахом дымка в теплый летний день не откажется ни один едок. Читайте в данном материале о том, как приготовить рыбу барбекю «с дымком». Для приготовления рыбы барбекю подойдет любой сорт рыбы среднего или крупного размера. Тушки достаточно, обработать перед самым началом приготовления на гриле, поперчить и посолить изнутри и снаружи.

Лист фольги смажьте растительным маслом, рыбу посолите и приправить свежесмолотым чёрным перцем. Плотно заверните рыбу в фольгу и выложите на решётку гриля. Лучше готовить на специальных стальных решетках для барбекю. Тушки помещаются внутрь таких решеток, и сохраняет форму в процессе приготовления. После запекания оставьте ее на 5 минут «отдохнуть» в фольге, аккуратно разверните и подавайте к столу.

Приятного аппетита!

**Блюда русской кухни из мёда**

Мёд - чудесный продукт - вкусный, ароматный, а о пользе мёда не знают, наверное, только младенцы. Конечно, случаются и аллергические реакции на мёд, но разве это причина отказываться от такой вкуснятины всем и каждому? К слову, мёд можно ведь не только ложкой кушать и в чай класть, его можно использовать и для приготовления всевозможных соусов, тортов, пирогов, напитков, десертов, глазурей и даже зимних заготовок. И что самое интересное - во многих блюдах мёд практически не теряет своих целебных качеств! Главное, не нагревать его выше 40-42°C, иначе он сначала станет очень ароматным "сахаром", а потом и вовсе - просто сахаром. Кажется сложным? На самом же деле приготовление вкусных и полезных блюд с мёдом - вполне себе простое занятие. Нужно только освоить несколько правильных рецептов ...

**Быстрое медовое печенье**

Ингредиенты:

Мука - 225 г

Масло сливочное - 100 г

Сахар - 100 г

Соль - 1 щепотка

Сода - 0.5 ч.л.

Разрыхлитель - 2 ч.л.

Мед - 100 г

Имбирь молотый - 1 ч.л.

Специи для пряников - по желанию

Сахар - для обсыпки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для приготовления быстрого медового печенья возьмем все продукты по списку. Специи для пряников добавляем по желанию, можно еще добавить корицу - для любителей.В удобной емкости смешать муку, соль, разрыхлитель, соду, сахар и специи. Перемешать.Твердое масло порубить, а затем перетереть в мелкую крошку.Вот такая консистенция должна получиться.Затем добавить мед.Смешать мед с мукой. Сначала все рассыпается, затем тесто становится более послушным.Долго месить тесто не следует, чтобы не затянуть его. Оставить тесто для созревания на 15 минут.Затем разделить его на одинаковые шарики не больше грецкого ореха. Каждый шарик обвалять в сахаре со всех сторон.Выложить на противень с пергаментом. Выпекать при 180 градусах примерно 10-15 минут. Время зависит от способностей вашей духовки. Печенье должно хорошо зарумяниться. Следите, чтобы низ не подгорел, что может произойти очень быстро, так как сахар хорошо поджаривается снизу. Быстрое медовое печенье готово!**Медовые блинчики**Ингредиенты:* 150 гр муки;
* 2 ст. л. мёда;
* 4 яйца;
* 250 мл молока;
* 250 мл сливок (20%).

Рецепт:* Смешать все сухие ингредиенты с 60 мл молока до однородности.
* В тесто постепенно вливать оставшееся молоко и сливки.
* Для избавления от комочков можно пропустить тесто через сито, после дать ему отдохнуть 20 мин. под плёнкой.
* Жарить с двух сторон, подавать с любимой начинкой.

**Сбитень – напиток медовый**Старинный рецепт приготовления медового сбитня в домашних условиях более трудоемок и потребует времени. Продукт получится слабоалкогольный и готовится 14 дней. Для изготовления потребуется:* 1 ведро колодезной воды;
* 100 г любых сухих дрожжей для выпечки или напитков;
* мед, белая патока – по 1 кг;
* 3 шт. гвоздики;
* корица – 2 г или 2 палочки;
* молотый имбирь – 2 ч.л.;
* 10 шт. черного перца;
* кардамон, бадьян – по желанию.

**Вяземский пряник**Давайте попытаемся все-таки испечь пряники, похожие на те самые, знаменитые «вяземские». Сначала просеем в миску 480 граммов муки. Теперь подготовим смесь «сухих духов». Для этого из четырех коробочек кардамона достанем семена и растолчем их в ступке с пятью гвоздичками. Добавим еще по трети чайной ложечки имбиря и гвоздики. Стакан меда (желательно акациевого или липового, но не гречишного) нагреваем до образования пенки. Снимаем ее. В мед вмешиваем пряности и половину подготовленной муки. Размешиваем и остужаем до комнатной температуры. Добавляем остальную муку, 4 желтка, четыре столовых ложек топленого масла и половину пакетика разрыхлителя. Размешиваем тесто не меньше 20 минут. Формирование и выпечка изделий Дальше нужно действовать очень быстро. Ведь тесто для вяземских пряников на воздухе «затягивается» и изделия изначально получаются твердыми, как будто черствыми. Духовка должна быть уже разогретой до 200 градусов. Если у вас есть формы для пряников – отлично. Вбиваем туда тесто, помогая себе деревянной колотушкой. Если нет формы, тоже не беда. Ведь мы хотим воссоздать вкус знаменитых пряников из Вязьмы. Раскатываем тесто ровным слоем толщиной от 7 мм до 1 сантиметра. Вырезаем кружки перевернутой чашкой или нарезаем ножом на ровные квадратики. Противень устилаем кулинарной бумагой, выкладываем изделия. Запекаем 10 минут. Украшаем изделия Готовые пряники следует покрыть глазурью или айсингом. Выбирайте, что вам больше по душе. Если верить отзывам, вяземские пряники более аутентичны в сахарной глазури. Сделать ее очень легко. Насыпаем в кастрюльку 4 столовые ложки сахара, заливаем вдвое меньшим количеством воды. Ставим емкость на огонь, доводим до кипения и дожидаемся того момента, когда пойдут не мелкие, а крупные пузыри. Снимаем кастрюльку с огня и добавляем чуточку лимонного сока, чтобы сироп при остывании не засахаривался. Можно ароматизировать глазурь ванилином, тертой цедрой или мятным чаем. Остужаем до 70 градусов и взбиваем миксером. Глазурь побелеет. Этой массой с помощью кисточки необходимо смазать еще горячие пряники. Остывать изделия должны постепенно, в приоткрытой духовке. Декор айсингом Если мы хотим быть совершенными во всем, давайте украсим вяземские пряники специальной сахарно-белковой массой, которую кулинары называют RoyalIcing. Чтобы ее сделать, нужно один охлажденный белок хорошенько взбить с ¾ стакана сахарной пудры. Последний компонент следует добавлять порционно, просеивая, чтобы избежать комочков. Пока айсинг не застыл, из него можно создавать различные узоры и надписи. Белая яичная глазурь очень эффектно смотрится на коричневой поверхности пряника. Оставляем изделия подсыхать около часа.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |

**Блюда русской кухни из картофеля**

**Аппетитное жаркое в горшочке**

*Продукты:*

Свинина – 1 кг

Картофель - 2 кг

Лук репчатый - 2 шт.

Сметана - 4 ст. ложки

Смесь перцев - 1 ч. ложка

Соль – 1,5 ч. ложки

Вода – 1 стакан

*Приготовление:* Подготовить ингредиенты для жаркого из свинины с картофелем.Лук и картофель почистить.Свинину нарезать небольшими кусочками и поместить в горшочек.

Лук нарезать произвольно не сильно крупными кусочками. Добавить лук к мясу.

Картофель нарезать небольшими кубиками.Сверху в горшочек уложить картофель.

Посолить и поперчить, добавить сметану.Залить водой.Накрыть крышечкой и поставить в холодную духовку, установить температуру 180 градусов и запекать жаркое из свинины с картофелем в горшочке 1 час. После оставить горшочек в духовке еще на 30 минут. Жаркое из свинины с картофелем в горшочке готово. Приятного аппетита!

**Картофель по-деревенски**

*Продукты*

Картофель - 2 кг

Масло растительное - 8 ст. ложки

Соль - по вкусу

Специи (по вкусу):

Перец душистый молотый

Чеснок гранулированный

Паприка сладкая молотая

Приправа для картофеля

*Приготовление:* Хорошо промыть картофель и нарезать небольшими ломтиками. Залить кипятком и проварить 5 минут после закипания. Слить воду. Добавить специи, подсолнечное масло и хорошо перемешать.

Запекать картошку по-деревенски в духовке, разогретой до 180 градусов, примерно 30-40 минут. Готовую картошку посыпать зеленью. Приятного аппетита!

**Картофельный рулет с мясным фаршем**

*Продукты для картофельного теста:*

Картофель – 2кг

Мука - 250 г (примерно 2 стакана объёмом 200 мл) + для посыпания плёнки

Соль - по вкусу

Яйца - 4 шт.

*Для мясной начинки:*

Фарш мясной (свиной) - 700 г

Лук репчатый - 2 шт. (200 г)

Морковь – 2 шт.

Масло растительное - 4 ст. ложки

Петрушка (зелень) - по вкусу

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

*Дополнительно:*

Желток яичный - 1 шт.

*Приготовление:*

Картофель очистите, нарежьте крупными кубиками и отварите в солёной воде до готовности.

С готового картофеля слейте воду. Пробейте картофель до однородной массы. Остудите пюре до комнатной температуры и добавьте два яйца. Всё хорошенько перемешайте, добавьте муку и соль по вкусу. Замесите плотное и нелипкое тесто.

Репчатый лук очистите и мелко нарежьте. Морковь натрите на терке.

В сковороду налейте растительное масло, выложите туда нарезанный лук с морковью и обжаривайте, в течение 5 минут. Добавьте мясной фарш, перемешайте и обжаривайте на сильном огне в течение 5 минут, перемешивая. Всё посолите и поперчите. Обжаривайте фарш ещё в течение 5 минут. Петрушку промойте, обсушите и порежьте мелко. Добавьте в сковороду с обжаренным фаршем, перемешайте и остудите. На столе расстелите плёнку и посыпьте немного мукой.

Выложите на плёнку картофельное тесто и разровняйте его в прямоугольник толщиной 1 сантиметр.

Разложите на картофельном пласте мясную начинку, не доходя до краев 1,5 сантиметра. Прижмите фарш к тесту ладошкой. Сверните картофельное тесто с фаршем в рулет. Возьмите руками за один край теста и при помощи плёнки поднимите его. Положите на фарш и прижмите по всей длине, придавая форму рулета. Противень застелите бумагой для выпечки и переложите туда рулет швом вниз. Взболтайте желток и смажьте им верх картофельного рулета.

Выпекайте картофельный рулет в духовке при температуре 180 градусов в течение 30-40 минут, до румяной корочки. Картофельный рулет с мясным фаршем готов. Приятного аппетита!

**Зразы картофельные с фаршем**

Продукты:

Картофель - 2 кг

Мясо отварное (курятина) - 700 г

Лук репчатый - 3 шт.

Яйца - 3 шт.

Мука - 10 ст. л.

Соль - по вкусу

Перец - по вкусу

Масло растительное для жарки

Сметана (для подачи) - по вкусу

*Приготовление:*

Картофель отварить в мундире. Очистить. Еще теплым пропустить отварной картофель через мясорубку. Добавить яйца, соль, перец, муку. Все перемешать.

Отварное мясо пропустить через мясорубку. Лук нарезать кубиками.
На нагретую сковороду, налить растительное масло и пассеровать Лук 5 минут.
Добавить фарш и обжарить еще 5 минут. Добавить соль и перец по вкусу.

Взять небольшие кусочки картофельного теста и мокрыми руками раскатать в лепешку. На середину выложить фарш. Сформировать картофельные зразы и жарить на среднем огне до золотистой корочки, примерно по 3-5 минут с каждой стороны. Подавать со сметаной.

**Картофельные драники**

*Продукты*

Картофель – 1кг

Лук репчатый - 2 шт.

Яйцо - 2 шт.

Мука пшеничная - 6 ст. ложки

Соль - по вкусу

Перец чёрный молотый - по вкусу

Масло растительное для жарки - 6 ст. ложки

Сметана (для подачи) - по вкусу

*Приготовление:*

Картофель натереть на средней тёрке. Лук натереть на мелкой тёрке и добавить к тертому картофелю. Добавить соль, молотый перец и яйцо. Перемешать. Добавить муку и снова перемешать.

На разогретую сковороду с растительным маслом. Выкладывать картофельную массу формируя оладьи. Жарить на среднем огне до румяной корочки с двух сторон, примерно по 5 минут с каждой стороны. Готовые горячие картофельные драники подавать со сметаной.

**Блюда русской кухни из теста**

# **Каравай старорусский**

**Рецепт:**

Мука – 2.5  кг

Молоко – 5 стак.

Яйца- 8 шт.

Дрожжи- 100 гр (или живые, кто предпочитает).

Сметана – 250 гр.

Масло сливочное – 100 гр.

Изюм- по вкусу

Мед- 1 ст.л.

Соль – по вкусу

**Способ приготовления**

Приготовить опару. В миску налить теплое молоко, мед, просеянную муку, дрожжи и поставить ее в теплое место. Спустя 2-3 часа опара поднимется. Дождаться, когда  она начнет оседать и положить яйца, изюм, сметану, масло.

Массу тщательно размешать. Размешивание прекратить, когда тесто  начнет отставать от стенок чаши. Тесто поставить для брожения в теплое место, и когда оно увеличит свой объем в два раза, обмять его и дождаться нового подъема.

Тесто вынуть  из чаши и выбить на столе. Отщипнуть от массы небольшой кусок для формирование фигурок-украшений. В эту часть теста втереть побольше муки, чтобы оно стало более густым и держало форму.  Вылепить фигурки по задуманному сюжету.

Тесто  выложить в круглую форму, смазанную маслом, а поверхность украсить фигурками из теста. Форму оставить на 30 минут, после чего всю поверхность вместе с фигурками смазать взбитым яйцом и поставить в прогретую духовку. Выпекать до образования румяной корочки при температуре 230 градусов. Время выпечки составит час-полтора.

**Шарлотка (пирог с яблоками).**

**Рецепт:** 3-4 яйца, взбить с 1 стаканом сахара. Добавляем 1 стакан муки. Перемешиваем. Режем 3 яблока. В тесто добавляем яблоки.

Выливаем в форму для запекания.

Запекаем в духовке при 180-200 гр. 30-40 минут.

Украшаем пирог сахарной пудрой.

**Блюда русской кухни из капусты**

**Пелюстка с чесноком.**

На 3-х литровую банку:

Кочан капусты

1 морковь

100гр. раст. масла

1 головка чеснока

маринад:

на 1 литр воды

100мл. 9% уксуса

1 ст. ложка соли

2ст. ложки сахара

1-2 лаврового листа

8-10 шт. перец чёрный горошком

Капусту нарезаем крупными кусочками, морковь натираем на крупной тёрке, чеснок режем пластинками. Все овощи укладываем в банку чередуя друг с другом. Варим маринад и заливаем в банку. Ставим капусту в тёплое место на 3 дня, после убираем в холод.

**Пелюстка со свёклой.**

Кочан капусты (1,5 кг.)

1 большая свёкла

1 стакан уксуса 9% (200 мл.)

1/2 раст. масла

5-7 зуб. чеснока

3/4 ст. сахара

4 шт. душистого перца

3шт.гвоздики

2 ст. ложки соли

1 шт. красного перца (не обязательно)

3 шт. лаврового листа

1 л. воды

Капусту нарезать большими кусками, свёклу тонкими пластинками. В банку укладываем овощи, добавляем масло и уксус. Оставшиеся ингредиенты добавляем в маринад, доводим до кипения и заливаем капусту.

Через сутки капуста готова.

**Пирог "Осенний" с капустой и мясом.**

Для теста:

1 пакетик (11г) сухих дрожжей

2 ст. ложки сахара

1 щепотка соли

1 куриное яйцо

250 мл. молока

6 ст. ложек растительного масла

Для начинки:

50 гр. сливочного масла

300 гр. квашеной капусты

2 шт. репчатого лука

300 гр. отварного мяса

соль по вкусу

перец по вкусу

30-50 гр. раст. масла для жарки

Муку просеять. Молоко подогреть. В молоке растворить дрожжи, добавить сахар, соль. Все хорошо перемешать, немного муки, растительное масло, постепенно добавить муку. Замесить тесто, тесто должно быть слабее пельменного и слегка липнуть к рукам. Поставить в теплое место на 1 час, накрыть полотенцем.

Приготовить начинку. Отварное мясо пропустить через мясорубку. Лук почистить, помыть и нарезать кубиками. Разогреть сковороду, налить растительное масло. Обжарить лук на среднем огне, помешивая, 5-7 минут. Затем выложить капусту. Потушить, помешивая 10 минут. Затем добавить молотое мясо. Поперчить и посолить. Обжарить все вместе еще 5 минут. Начинка готова.

Тесто снова вымесить и поставить подходить на 30-40 минут. Затем разделить на 2 части. Большая часть – это низ пирога, а меньшая это верх. Раскатать нижнюю часть пирога. Форму смазать маслом. Выложить дно пирога. Натереть на терке сливочное масло равномерно на корж. Выложить слой фарша на тесто.

Из второй части сделать любые узоры для пирога. Включить духовку. Пирог с мясом оставить на 20-30 минут, пусть подойдет. Затем смазать пирог взбитым желтком. Выпекать пирог с капустой и мясом 40-50 минут, при 190 градусах до золотистого цвета.

**Ленивые голубцы.**

Ингредиенты:

0,5 кочана капусты

2 шт. моркови

1 большая луковица

1 стакан риса (200 гр.)

1 кг. мясного фарша

Фарш обжариваем почти до готовности, солим, перчим, выкладываем в посуду для тушения. Лук нарезаем кубиками среднего размера. Морковь натираем на крупной тёрке. Капусту шинкуем, крупно. Обжариваем лук на сковороде с маслом до золотистого цвета. Добавляем к фаршу лук, морковь. Капусту немного присаливаем и приминаем, отправляем туда же. Рис промываем и кладём сверху. После всё перемешиваем, добавляем соль, специи по вкусу и доливаем воды до верха основной массы. Доводим смесь до кипения, прикрываем крышкой

уменьшаем огонь до минимума и тушим до готовности риса (мин. 40). Подаём блюдо со сметаной и зеленью.

**Капуста жареная с мясом и грибами.**

Ингредиенты:

0,5 кочана капусты

1-2 шт. репчатого лука

0,5 кг. куриного филе

0,5 кг. вешенки

100 мл. растительного масла

соль, перец по вкусу

Грибы, лук и мясо нарезаем небольшими кубиками. вышеперечисленные ингредиенты обжариваем по раздельности, солим, перчим по вкусу.

Капусту мелко шинкуем слегка обжариваем, добавляем остальные продукты и тушим на маленьком огне до готовности.

**"Голубцы"**

Ингредиенты:

1 большой кочан капусты

500 гр.мясного фарша

0,5 ст.риса

1 шт.репчатого лука

1шт. моркови

2-3 шт. помидоры или 2 ст. ложки томатного соуса

2-3 зуб. чеснока

растительное масло для жарки

зелень по вкусу

соль

свежемолотый перец

Для соуса:

2 ст. ложки томатного соуса или кетчупа

3-4 ст. ложки сметаны

400-500 мл. бульона или воды

соль по вкусу

Кочан капусты ополоснуть водой. Разобрать кочан на отдельные листья (если получается это сделать не порвав листья) и подержать в едва кипящей воде 2-3 минуты, до эластичности листьев.
Либо подготовить капустные листья другим способом: вырезать у кочана кочерыжку и погрузить целый кочан в большую кастрюлю с едва кипящей подсоленной водой. По мере отваривания, верхние капустные листья будут становиться мягкими и эластичными.

Аккуратно (чтобы не обжечься) доставать кочан из кастрюли и отделять верхние эластичные листья.
Возвращать кочан обратно в кастрюлю и снова отваривать до мягкости.
Желательно не оставлять кочан надолго, чтобы листья не переварились и не стали слишком мягкими.
Таким образом, отваривать кочан, пока возможно будет отделить от него крупные листья.

С каждого капустного листа срезать утолщенную часть.

Приготовить начинку для голубцов. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке.
Обжарить лук и морковь на растительном масле до мягкости.
Зелень вымыть, и порубить. Рис отварить до полуготовности.
Помидоры вымыть (можно снять кожицу) и нарезать маленькими кубиками (можно натереть на терке или измельчить в блендере в кашицу). Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку.

Соединить вместе фарш, рис, лук с морковью и рубленый чеснок.

Добавить помидоры (или томатный соус), зелень, соль и перец. Все хорошо перемешать. На краешек капустного листа положить начинку (количество начинки в зависимости от размера листа, примерно 1-1,5 ст.л.). Начать сворачивать голубец. Подогнуть свободные края капустного листа к центру, чтобы получился "конвертик". Обжарить голубцы в сковороде или глубоком сотейнике на растительном масле (если обжаривали в сковороде, то переложить в утятницу).

Приготовить соус. Томатный соус или кетчуп соединить со сметаной и водой (или бульоном), и залить этой смесью голубцы так, чтобы жидкость едва покрывала их.
Немного посолить и поперчить. Тушить голубцы под крышкой около 40-60 минут. Подавать со сметаной.

**Кутья по старинным рецептам**

**Богатая кутья**

Ингредиенты:

Рис  — 200 грамм

Мак  — 100 грамм

Изюм  — 100 грамм

Миндаль  — 100 грамм

Сахар  — По вкусу

Грецкие орехи  — 100 грамм (для украшения)

Сахарная пудра  — По вкусу

Описание приготовления:

Подготовьте все ингредиенты. Рис тщательно промойте в проточной воде. В кастрюлю заливаем полтора стакана воды. Когда вода закипела, высыпаем рис и варим до готовности. Немного посолите. Мак заливаем кипятком, после сливаем воду. И раздавливаем его в ступке. Миндаль также обдаем кипятком и толчем в ступке. В миску с миндалем добавьте немного сахара и мак. Тщательно перемешайте. Туда же добавьте рис и обдатый кипятком изюм. Перемешайте, посыпьте сахарной пудрой и украсьте грецким орехом. И готово! Приятного аппетита!

Кутья по этому рецепту получается очень вкусной и готовится быстро. Для любителей сладкого, можно заменить сахар на 1 столовую ложку жидкого меда. Подавать кутью можно как теплой, так и холодной.

**Рождественская кутья из риса**

Ингредиенты:

 Рис  — 30 Грамм

Орехи грецкие  — 2 Штуки

Вишни консервированные  — 4 Штуки

Сахар  — 2 Чайных ложки

 Вода  — 30 Миллилитров

Описание приготовления:

1. Первым делом отвариваю до готовности рис, выбираю длиннозернистый пропаренный, затем откидываю его на сито и перекладываю в миску.

 2. В чашу или пиалу насыпаю сахарный песок.

3. К сахару вливаю 30 миллилитров кипятка, перемешиваю до полного растворения крупинок.

 4. Грецкие орехи очищаю и ножом измельчаю, мне нравится, чтобы они были измельчены не очень мелко.

5. Всыпаю измельченные орехи к рису.

6. Достаю консервированные вишни из банки, удаляю из них косточки, нарезаю вишни кусочками. 7. Перекладываю вишни к рису с орехами.

8. Заранее приготовленный сахарный сироп уже немного остыл, вливаю его в миску к рису.

9. Перемешиваю содержимое миски, отправляю в холодильник на полчаса, а затем подаю к столу.

**Щедрая кутья**

Ингредиенты:

Пшеница - 400 г;

Мак - 200 г;

Орехи - 100 г;

Сухофрукты - 100 г;

Мед - 100 г;

Сливочное масло - 2-3 ст. л.;

Сахар по вкусу;

Можно добавить 1 ст. л. коньяка.

Описание приготовления:

1. Замочите пшеницу на 1-2 часа, отварите до готовности;

2. Запарьте, отварите, а затем разотрите мак с сахаром;

3. Замочите сухофрукты в теплой воде и порежьте мелким кубиком;

4. Добавьте в кашу мак и сухофрукты;

5. Растворите мед в стакане теплой воды или в узваре и вылейте в кашу;

6. Добавьте сливочное масло и ложку коньяка (по желанию).

**Автор-составитель,**

**компьютерная верстка:** Т.В. Иняхина

**Директор МБУК «ЧРЦНТ и КДД»:** А.И. Гальченко