



Как га сготвим

50

постни

рецепти



50 постни рецепти

авторски рецепти на Ивелина *Иванова*

МЕНЮ



София, 2015

СЪДЪРЖАНИЕ

САЛАТИ

7

Салата от черен ориз с тахан	8
Салата с нар в ябълки	10
Салата с портокали и финокио	12
Салата от Антеп	14
Салата с китайско зеле и мандарини	16
Пикантна екзотична салата	18
Салата от соба и зеленчуци	20
Саалук салата	22

СУПИ

25

Чорба от зелен фасул и джанки	26
Люто-кисела супа	28
Студена крем супа от червено цвекло	30
Супа от червен боб и паста	32
Супа с леща и броколи	34
Японска гъбена супа	36
Супа с кълнове	38
Шарена боб чорба	40
Гаспачо с печени чушки	42
Доматена крем супа с фъстъци и овесени крекери	44

ЯСТΙΑ 47

Фалафели 48

Къри моркови с лукчета 50

Кюфтенца от нахут
и тиква 52

Пълнени тиквички
със зелен фасул и бамя 54

Терин от кестени
и пашърнак 56

Тиква с орехов сос 58

Веган тарта 60

Постни миди 62

Пълнени гъби с боб
и смокини 64

Руло от нахут 66

Кюфтенца от булгур
и леща 68

Пълнени патладжани 70

Пълнени чушки
със зеленчуково къри 72

Задушена целина
в портокалов сок 74

Карфиол с таханов сос 76

Кускус със зеленчуци 78

Манастирска яхния 80

Пилаф от киноа
с тиквички и маслини 82

Плакия от зелен фасул
и тиквички 84

Постен чомлек 86

Пълнени чушки с ориз 88

Пресни картофи с пюре
от пресен лук и киселец 90

Пълнена тиква с кафяв
ориз и зеленчуци 92

Пълнени чушки
с булгур и тофу 94

Пълнени чушки
с киноа и тиква 96

Сладко-кисели патладжани
със зелен фасул 98

Стек от кашу с гъбен сос 100

Зеленчукова паеля 102

Зелен фасул с маслини 104

Зелеви сарми
с боб и гъби 106

Зрял боб по самоковски 108

Нахут с леща, ориз
и карамелизиран лук 110

Постната храна е традиционна за човечеството от много столетия. Дълго време месото и млечните продукти са били привилегия на материално облагодетелстваните хора, а за останалите прехраната с варива, зърно, зеленчуци и плодове е била ежедневие. С развитието на интензивното животновъдство тази разлика изчезва за голяма част от т.нар. развити държави, но все още милиарди хора най-вече в Азия и Африка разчитат на изцяло растителната храна, за да преживеят. Например в Индия 40% от населението, т.е. около 450 000 000 души, не се хранят с животински продукти.

Причините невинаги са чисто икономически – религията също има огромно значение за избора на храна. Членовете на Етиопската православна църква наброяват около 45 милиона и според правилата са длъжни да постят около 250 дни в годината. Затова и етиопската кухня е основана най-вече на ястия без съставки от животински произход. Това, разбира се, не я прави нито по-малко разнообразна, нито по-малко доставяща удоволствие в сравнение с други кулинарни традиции, които разчитат на месото и млякото. Напротив, етиопската храна от години е с нарастваща популярност.

Част от хората, предимно в Европа и Северна Америка, които избират вегетарианството за свой хранителен режим, пак го правят, съобразявайки се с лични етични или здравословни норми.

Но независимо от причините, поради които консумираме растителна храна, вкусът ѝ винаги има решаващо значение. Постните ястия са много разнообразни и в тази книга е представена една малка, но внимателно подбрана и изключително вкусна част. Рецептите са създадени в продължение на години за списание „Меню“ и menumag.bg. Ястията са подходящи както за дните на църковните пости, така и за вегани.

Ивелина Иванова
шеф-готвач, списание „Меню“
menumag.bg и Кулинарно училище „Меню“

САЛАТИ



Как да съотвям



Как га сзoмбум



СУПИ



Как да съставим



Kek ga caomBum



ЯСТІЯ



Как га сготвим



ПЪЛНЕНА ТИКВА С КАФЯВ ОРИЗ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Необходими продукти за 6 - 8 порции:

1 тиква от 2 кг
3 с. л. зехтин
1 ч. ч. кафяв ориз
2 стръка праз, нарязани
на кръгчета
2 резена целина,
нарязани на кубчета
250 г гъби, едро
нарязани
100 мл бяло вино
1 кисела зелена ябълка,
нарязана на кубчета
100 г сушени вишни,
червени боровинки или
стафиди
1 ч. л. сушена салвия
сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне:

Тиквата се измива и се отрязва капачето, което се запазва. Издълбават се семките и влакнестата вътрешност, посолява се и се намазва отвътре със зехтин. Слага се в загрята на 170° С фурна за около 1 час или докато вътрешността омекне.

Оризът се измива и се слага да ври 40 мин. в 1 л подсолена вода или докато омекне. Отцежда се.

Зехтинът се загрява и в него се сипват празът и целината. Разбъркват се 4-5 мин., прибавят се гъбите, разбъркват се на силен огън, докато започнат да се зачервяват. Сипва се виното и се разбърква, докато почти се изпари. Слагат се вишните, ябълката, оризът и салвията. Подправя се със сол и пипер на вкус.

Тиквата се напълва и се пече още 30 мин. Сервира се леко топла или със стайна температура.



Как га сзѡмвум



© Ивелина Иванова, автор на рецепти
Людмил Хайдутков, редактор

Фотография:

© Николай Камбуров, Драгомир Матеев
ДАРСС ООД

Фуд стайлинг:

Ирина Гугова

(корица и снимки на страници 5, 7, 11, 19, 21, 25, 27, 29, 33, 43, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 67, 69, 73, 75, 77, 81, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 97, 99, 105, 111)

Дизайн и предпечатна подготовка:

Рекламна агенция #1

Издателство

Гурме Пи Си Ти И ООД
gourmetbg.eu



Печат

Алианс Принт

ISBN 978-954-2917-52-6

първо издание

Всички права са запазени.

Не е позволено публикуването на тази книга или на части от нея под каквато и да било форма без писменото разрешение на издателя.

50

постни рецепти

Постните ястия са в основата на почти всяка позната национална кухня. Няма как да е другояче – земеделието, това толкова важно цивилизационно откритие, е възникнало именно с отглеждането на растения за храна.

В книгата „50 постни рецепти“ са представени подбрани авторски кулинарни предложения на Ивелина Иванова, шеф-готвач на menumag.bg, списание „Меню“ и Кулинарно училище „Меню“. Рецептите са създадени без животински продукти, което ги прави подходящи както за вегетарианци и вегани, така и за хора, които се съобразяват с религиозни пости или специфичен медицински хранителен режим. Ястията в книгата са балансирани като хранителна стойност и съотношение на основните хранителни вещества – въглехидрати, протеини и мазнини.

Всички рецепти от книгата са приготвени в кухнята на Gourmet Publishing с помощта на уреди и пособия, които обичайно се намират във всяко едно домакинство. Готвенето им не изисква специални умения, но ако имате въпроси, задайте ги на menu@menumag.bg.

Весело готвене и добър апетит!



МЕНЮ



Цена 12.00 лв