

# ГОЗБИ

цена: 2,50 лв.

за есенно-зимния сезон

с месо

млечни

ПОСТНИ

ПЛЮС  
Съвети за  
балансирано  
хранене



салати ● супи ● основни ● десерти

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите в  
Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



**Т**оплата домашна храна сгрява не само тялото, но и душата. Особено ако е сътворена с блага мисъл и желание. През есента и зимата повече от всякога имаме нужда от топла гозба. Петър Дънов ни учи, че там, където гори огнище, има и семейно щастие. Като част от глобалните тенденции на развитие на модерните общества, готвим все по-рядко. И ако отделим време за кулинарни занимания, посягаме към полуготовите храни...

В тази скромна книжка се опитам да събера любимите си рецепти без месо и за да може за всеки да има по нещо вкусно, се разрових в тефтерите на мама и своите баби. Така се събраха идеи за празничен обяд или скромна вечеря, меню по време на пости или разтоварващи дни с намален прием на белтъчини.

Дългогодишните ми лични търсения в областта на осъзнатото и здравословно хранене ми дават смелостта да споделя с вас наученото и изпробвано от мен. Защото здравият дух е в здравото тяло, а храната е пътят към него.



съставител: **Десислава ел Хаким**  
 коректор: **Илка Чечова**  
 корица: **Кавърма в тиква**  
 фото и оформление: **gataurban.com**  
 издава: **София Нюз**  
 разпространение: **02 980 6047**  
 печат: **Печатница Кушовалиев**

## СЪДЪРЖАНИЕ

### САЛАТИ

Руска салата	4
Оливие	4
Пикантина	5
Шарена	5
Езическа салата	6
Език натюр	6
Бекон на зелено	7
Немска картофена	7
Клеопатра	8
Тартар от съомга	8
Епифани	9
Римска салата	9
Зелева с яйца	10
Сиренови топки	10
Хайвер от сирене	11
Средиземноморски пастет	11
Танжер	12
Покълнала радост	12
Хумус	13
Арабска салата	13
Пикантен боб	14
Къпоолу	14
1001 нощ	14
Рейнбоу	15
Карофена плюс	15
Витаминена бомба	16
Детокс	16
Зелева в зелено	16

### СУПИ

Арабска пилешка	18
Пилешка бистра	19
Боб с кокали	19
Нежна кремсупа	19
Свинска пача	20
Телешко варено	20
Шаран чорба	21

Супа от треска	22
Северно сияние	22
Чалбур	23
Зимна доматиена	23
Чорба по радуйски	23
Ангелска супа	24
Гъбена каша	24
Оризова супа	25
Тиквен мус	25
Вишисоаз	26
Езогелин чорба	26
Френска лучена	27
Минестроне	27
Супа от целина	28

## ОСНОВНИ ЯСТИЯ

Лучени пържоли	30
Йенски пържоли	31
Свинско с праз	31
Кавърма в тиква	32
Гурме с рокфор	32
Телешки кебап	33
Телешко с картофи	33
Пържени кюфтета	34
Бърза манджа	34
Пържени ребърца	35
Ребърца на фурна	35
Пълнетн лук	36
Есенни лодки	36
Пълнена пуйка	37
Пуйка с кисело зеле	37
Ризото с пиле	38
Пикантна извара	38
Граовска зима	39
Броколи на фурна	40
Брюкселско бяло	40
Шаран за Никулден	41
Шаран в гювеч	41
Рибни кюфтета	42
Зимна запеканка	43
Тортила гайего	43

Зимен огретен	44
Ориз и още нещо	45
Доломитски качамак	45
Пастет от зрял боб	46
Пълнени сухи чушки	46
Постни зелеви сарми	47
Зелеви сарми с боб	47
Пюре от леща	48
Пюре от просо	48

## ДЕСЕРТИ

Печени ябълки	50
Ашура	51
Какаови фусили	51
Торта „Есен“	52
Макарони на фурна	52
Сутляш	52
Веган пай	53
Бонбони от фурми	53
Пържен банан	54
Щрудел	54
Тиквен мус	55
Шоко-Локо	55
Четвъртинки с извара	56
Постни сладки	56

## ПОДПРАВКИ

Магданоз	6
Босилек	11
Кориандър	12
Черен пипер	18
Девесил	21
Копър	24
Целина	28
Кимион	30
Джинджифил	35
Розмарин	39
Естрагон	42
Куркума	44
Канела	50

## МАГДАНОЗ



*Petroselinum crispum* е култивиран за първи път в средиземноморския район преди повече от 2000 години и оттогава е неизменна част от повечето национални кухни. Използват се два вида магданоз — къдраволист, с подчертана декоративна стойност, и италиански, известен като обикновен, за който се смята, че е по-ароматен. Съществува и трети вид, но той се отглежда предимно заради корена.

За да се възползваме от неограничените свойства на магданоза, желателно е да се използва в суров вид и да се добавя, след като ястието се свали от огъня.

Магданозът действа апетитовъзбуждащо и газогонно, стимулира отделянето на храносмилателни и жлъчни сокове, улеснява усвояването на белтъчините и премахва лошия дъх.

Активните вещества в подправката са доста силни и в големи количества може да раздразнят бъбреците и да предизвикат контракции у бременни.

## ЕЗИЧЕСКА САЛАТА

### какво ти трябва

**300 г телешки език**

**100 г мариновани лукчета**

**5-6 кисели краставички**

### как да приготвиш

Езиците се варят най-малко 90 мин в подсолена вода.

Обелват се и се нарязват на кубчета. Към тях се добавят нарязаните на дребно краставички и маринованите лукчета. Салатата се залива с дресинга и се разбърква.

### ДРЕСИНГ

**1/4 ч.ч. зехтин**

**1/2 ч.ч. сок от кисели**

**краставички**

**1 с.л. дижонска горчица**

**сол и черен пипер на вкус**

### къде да внимаваш

За да разбереш кога са готови езиците, ползвай вилица. Набождат се лесно, когато са сварени.

## ЕЗИК НАТЮР

### какво ти трябва

**300 г телешки език**

**2 с.л. червен пипер**

**3-4 скилидки чесън**

**1/4 ч.ч. зехтин**

### как да приготвиш

Свареният и обелен език се нарязва на тънки шайби. Залива се със зехтин, в който са разтворени червеният пипер и накълцаният чесън. Щипка лют пипер допълнително ще обогати вкуса.

## РЕЙНБОУ

### какво ти трябва

**1 кг картофи**

**1 глава червено цвекло**

**3-4 моркова**

**листа прясна целина**

**листа пресен магданоз**

**микс от черен, зелен и бял пипер**

**сол и зехтин на вкус**

### как да приготвиш

Картофите се обелват и нарязват на четвъртинки. Варят се на пара. Когато са готови, към тях се добавят настърганите моркови и суровото червено цвекло, ситно нарязаните листа. Овкусяват се с подправките.

### защо не опиташ

В търговската мрежа се продава приставка за варене на пара, която се поставя на дъното на тенджерата. При този вид обработка храната запазва енергийната си стойност. Приставката може да ползваш и при приготвянето на други зеленчуци.

### къде да внимаваш

Картофите са питателен и полезен зеленчук, но за да се възползваш от тези им качества, следва да бъдеш внимателна под каква форма ги консумираш. Така разпространените пържени картофи все по-често са бланширани, т.е. предварително обработени и замразени. Макар хрупкави и вкусни, те са лишени от хранителни свойства и следва да се консумират само в краен случай.



## КАРОФЕНА ПЛЮС

### какво ти трябва

**1 кг картофи**

**1 ч.ч. сварен нахут**

**4-5 кисели краставички**

**8-10 мариновани лукчета**

**2 с.л. каперси**

**2 с.л. дижонска горчица**

**1/3 ч.ч. зехтин**

**1/2 ч.л. смлян черен пипер**

**връзка магданоз**

**сол на вкус**

### как да приготвиш

Измитите картофи се варят, без да се белят, на умерен огън до готовност. През това време се подготвят останалите продукти – краставичките се нарязват на малки кубчета, лукчетата – на фини шайби, а магданозът се наситнява. Смесват се в подходящ съд с нахута и обелените и нарязани на дребно сварени картофи. Добавят се каперсите, горчицата и подправките.

### защо не опиташ

Храносмилателният огън е най-силен в неделя. Запази всички прегрешения за този ден.

## ОРИЗОВА СУПА

### какво ти трябва

1 ч.ч. кафяв ориз  
2 моркова  
1 глава кромид лук  
2 с.л. маково семе  
1 с.л. синапено семе  
1 ч.л. куркума  
1/3 ч.ч. соево олио  
няколко иглички розмарин  
пресен магданоз  
сол на вкус

### как да приготвиш

Морковите и лукът се нарязват на дребно. Заедно със семената се задушават в дълбок съд под капак в сгорещената мазина. Добавят се измитият ориз, куркумата и розмаринът и се разбъркват енергично няколко пъти. Налива се 2 л гореща вода и се вари 30 мин на тих огън. След сваляне от огъня се добавят магданозът и солта.

### КАФЯВ (НЕПОЛИРАН) ОРИЗ

Всички минерали, витамини и ензими са в обвивката на оризовото зърно. Белият ориз е полиран, т.е. с отстранена обвивка и затова, макар и красив, е със слаби хранителни показатели. Кафявият ориз освен че е ароматен и с по-богат вкус, съдържа необходимите за правилното храносмилане вещества. Особено при него е, че изисква 2 пъти повече време, за да се свари и повече течност – съотношението ориз:вода е 1:4.

*При остър колит се консултирайте с лекар преди консумация.*



## ТИКВЕН МУС

### какво ти трябва

400 г обелена тиква  
2-3 моркова  
2-3 картофа  
листенца магданоз/босилек  
1/3 ч.ч. зехтин  
сол и черен пипер на вкус  
крутони (по желание)

### как да приготвиш

Тиквата, морковите и обелените картофи се нарязват на едри парчета и се сваряват в 1 1/2 л вода до пълното им омекване. Пасират се и се овкусяват с подправките и зехтина.

### МЛЕЧЕН СОС

3 с.л. сметана  
5 с.л. кисело мляко

### как да сервираш

Към всяка порция налей от соса и украси със зелено листо. Поднеси с крутони.

### КРУТОНИ

Стар хляб се нарязва на кубчета и се запържват в зехтин с малко сол, черен и червен пипер, сушен босилек, мащерка.

## ПЪРЖЕНИ КЮФТЕТА

### какво ти трябва

1/2 кг смесена кайма

1 яйце

1 глава кромид лук

1 филия стар хляб

3 с.л. брашно

1 ч.л. суха чубрица

1/2 ч.л. кимион

1/2 ч.ч. сусамово олио

**връзка пресен магданоз**

**сол и черен пипер на вкус**

### как да приготвиш

Хлябът се наиксва във вода. Каймата се омесва с яйцето, настъргания лук, отцедения хляб, наситнения магданоз и подправките. Сместа се оставя да престои 30 мин в хладилник. Кюфтетата се правят от добре оформени топки, които се овалват в брашното и едва тогава се разплескват. Пържат се в сгорещена мазнина, като се обръщат от двете страни.

### къде да внимаваш

За да не залепва каймата по дланите, докато оформяш кюфтетата, потапай ги във вода.

### знаеш ли, че

Кюфтето присъства в кухнята на всеки народ, но под различно име. За немците е *Frikadelle*, за американците – *burger*, а англичаните го наричат *meatball*. Класическата смес е в съотношение 60% свинско и 40% телешко месо. Ако свинското месо преобладава, кюфтетата са тежки и мазни. При повече телешко те стават сухи и жиливи.

## БЪРЗА МАНДЖА

### какво ти трябва

10 кюфтета

250 г доматиено пюре

5-6 скилидки чесън

3-4 с.л. сусамово олио

1/4 ч.л. кайена пипер

**пресен магданоз**

**сол на вкус**

### как да приготвиш

Готовите кюфтета се нарязват на четвъртинки и се пържат няколко минути при непрекъснато бъркане в загрятата мазнина. Добавя се доматеното пюре и ястието се оставя да къкри под капак на тих огън, докато остане на мазнина. Сваля се от огъня, осолява се и се добавят наситнените магданоз и чесън.

### защо не опиташ

Пърженето на кюфтета е пипкава работа, затова по-разумно е да приготвиш еднократно по-голямо количество. Така ще може да си направиш сандвич за работата или този аламинут.

### СУСАМОВО ОЛИО

Това е единствената мазнина, която при загряване на висока температура не променя структурата си. Това я прави идеална за пържене. И при все че това е добра новина, ограничи този вид термична обработка за специални поводи, а в ежедневието приготвяй храната си чрез варене (най-добре на пара) или печене.



## ПАСТЕТ ОТ ЗРЯЛ БОБ

### какво ти трябва

**1 кг зрял боб**

**5 големи сухи червени чушки**

**1/2 ч.ч. зехтин**

**2 с.л. ронена чубрица**

**сол на вкус**

### как да приготвиш

Бобът се накисва от вечерта в студена вода. Изплаква се и се вари с червените чушки на тих огън до пълното му сваряване. Прецежда се, като част от водата се заделя. Омекналите чушки се почистват от семето, дръжките и кожата и се добавят към изцедения боб. Пасират се до хомогенна смес, която се овкусява със зехтина и солта. Пастетът се сипва в купички и се поръсва с ронена чубрица. Съхранява се в хладилник.

### вариант

Част от готовия пастет овкуси с лют пипер.

### къде да внимаваш

Ако сместа стане твърде гъста, сипи малко от водата, в която се е варил бобът.

## ПЪЛНЕНИ СУХИ ЧУШКИ

### какво ти трябва

**10 сухи червени чушки**

**1 ч.ч. кафяв ориз**

**1 стрък праз (само бялата част)**

**2-3 с.л. брашно**

**1/3 ч.ч. зехтин**

**1/2 ч.ч. орехови ядки**

**черен пипер на зърна**

**сол на вкус**

### как да приготвиш

Сухите чушки (с предварително отстранени дръжки) се попарват с вряла вода и се оставят да омекнат. През това време празът се нарязва на дребно и се задушава под капак в сгорещения зехтин, докато омекне. Добавят се оризът, нарязаните на дребно орехови ядки и солта. Долива се 1 ч.ч. гореща вода и се вари на тих огън, докато оризът попие водата.

Когато плънката изстине, се пълнят омекналите чушки и се „затварят“ като се овалват в брашно – така плънката няма да излезе при варене. Редят се в дълбока тенджерка. За аромат, между тях се слагат зърна черен пипер. Наредените чушки се захлупват с чиния. Долива се вода, така че да покрие чинията. Варят се на тих огън около час.

### защо не опиташ

Предварително обелените орехови ядки бързо гранясват и добиват лош вкус. По-разумно е да си купиш цели орехи и при нужда да почистяваш нужното ти количество.

## ЗИМНА ЗАПЕКАНКА

### какво ти трябва

2 стръка праз

5-6 картофа

3 яйца

300 г краве сирене

1 ч.ч. прясно мляко

1/2 ч.ч. зехтин

1 ч.л. куркума

дафинов лист

1 ч.л. мащерка (чубрица)

сол и черен пипер на вкус

### как да приготвиш

Празът се нарязва на шайби и се задушава под капак на умерен огън в сгорещения зехтин. Добавят се подправките, нарязаните на кубчета картофи и се налива 1/2 ч.ч. гореща вода. Сместа се задушава, докато остане на мазнина, без да се бърка. Изсипва се в разлат съд и се покрива с натрошеното сирене. Млякото и яйцата се разбиват и с получената смес се залива ястието. Пече се до стягане на заливката в загрята на 250°C фурна.

### знаеш ли, че

Предварителното храносмилане на въглехидратите започва в устата, където те се разграждат до дизахариди и монозахариди. Ако се комбинират с киселини – например ориз или картофи с домати, слюнката става прекалено кисела и неутрализира ензима, който разгражда скорбялата. Така той постъпва необработен в стомаха и не се разгражда напълно. Тогава остатъците от захарите ферментират в червата и причиняват газове.



## ТОРТИЛЯ ГАЙЕГО

### какво ти трябва

1/2 кг картофи

2-3 скилидки чесън

4 яйца

1/4 ч.ч. зехтин

### как да приготвиш

Картофите се сваряват и обелват. Настъргват се на едро ренде, смесват се с яйцата и се осоляват. Чесънът се нарязва на тънки шайби и се задушава под капак за 1-2 мин в сгорещената мазнина. Добавя се сместа и се пече до златисто от двете страни.

### къде да внимаваш

За да не се разкъса тортилята при обръщането, ползвай капака на тигана (или голяма чиния) и я обърни върху него. Внимателно приплъзни ястието обратно в тигана – суровата част се пада отдолу.

### знаеш ли, че

Тортилята е разновидност на омлета и е традиционно за Испания ястие с множество разновидности.



## ПЪРЖЕН БАНАН

### какво ти трябва

**4-5 банана**

**1-2 с.л. масло**

**1 ч.л. канела**

**1 ч.л. джинджифил**

**3-4 с.л. кафява захар**

**сок от нар**

### как да приготвиш

Обелените и разполовени по дължина и широчина банани се слагат в загрялото масло, към което са добавени подправките. Пържат се на умерен огън, като след появата на златист цвят се обръщат. Внимателно се изваждат в разлат съд, поръсват се със захар и се заливат със сок от нар.

### къде да внимаваш

Макар и наложена като традиция, консумацията на десерт непосредствено след основното ядене препятства храносмилането и е предпоставка за гнилоствни процеси. Сладките неща консумирай 2-3 часа след хранене, ако държиш да си във форма дълго време.

## ЩРУДЕЛ

### какво ти трябва

**1 пакет готови кори**

**1 кг ябълки**

**125 г масло**

**1 ч.ч. кафява захар**

**1 ч.ч. натрошени орехи**

**3-4 с.л. пудра захар**

**2 с.л. галета**

**2 с.л. канела на прах**

**щипка смляно индийско орехче**

### как да приготвиш

Ябълките се настъргват на едро ренде и се оставят да пуснат сок, който се отделя. Добавят се захарта, орехите, галетата и подправките. Две кори се слагат в намазнена тавичка и се налагат с разтопено масло. Отгоре им равномерно се разпръскват 2-3 лъжици от плънката. Действието се повтаря до изчерпване на продуктите. Щруделът се пече 40-45 мин в загрята на 200°C фурна. След като се извади, се нарязва на квадрати, като на всеки се слага малко парченце масло. Поръсва се с пудра захар и се завива, за да омекне.

### вариант

Някои завиват шрудела като вита баница, други пък не слагат галета. Трети добавят стафида – всичко зависи от вкуса.

### къде да внимаваш

При все че кората на ябълката съдържа ценни вещества, тя е пропита и с парафин, който да я пази от загниване дълго време. Ако ябълките не са от градината, по-добре ги обели.

**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

