

Доброе время суток.

*Спасибо всем организаторам конкурса за предоставленную возможность поделиться кулинарными рецептами постных блюд! Ангела Хранителя Вам и Вашей обители, заступничества Пресвятой Богородицы и Божией благодати! С уважением, Фатиния, город Южный, одесской области.*

## Котлетки картофельные.



Состав:

Картофельное пюре

свекольная икра (обжаренный лук, морковь, сельдерей протушить до готовности)

зелень

1-1,5 стакана овсяных хлопьев залить кипятком и оставить на 20-30 минут.

Приготовление:

Картофельное пюре, свекольная икра ( которые остались у меня после ужина), овсяные хлопья, зелень, соль специи все продукты соединить в фарш и хорошо перемешать.

Сформировать котлетки, панировать сухарями или мукой, обжарить на растительном масле.

Ангела за трапезой!!!

## Морковча.



### Состав:

1 кг. Моркви

0,5 кг сельдерея

1,5 ч.л. соли

4-5ст.л. сахара

6-7 ст. л. Уксуса 9% ( я заменяю соком лимона, по вкусу)

1 головка чеснока, раздавленного в кашицу

1,5 ч.л. кориандра

1,5 ч.л. черного молотого перца

можно добавить острого красного перца, но я не добавляю

125г растительного масла

### Приготовление:

- Морковь и сельдерей натереть на специальной терке, посыпать сахаром и солью, добавить сок лимона (уксуса) и перемешать слегка примять до появления сока.

- Сверху на морковь с сельдереем положить все специи и кашицу из чеснока.

- Растительное масло прогреть до появления дымка и вылить на специи. Перемешать и поставить в холодильник на ночь. (у меня с этим пунктом возникли проблемы и я решила пожарить на растительном масле лук потом аккуратно достала лук, а масло вылила на специи и перемешала салат).

По этому рецепту можно готовить отдельно морковку, сельдерей и буряк.

Ангела за трапезой!!!



### ***Польза морковчи .***

Полезные свойства моркови и сельдерея известны всем, а вот есть ли польза у моркови и сельдерея по-корейски? Несомненно. Оказывается, данное блюдо способствует улучшению процесса пищеварения за счет того, что представляет собой достаточно острую закуску. Оно помогает выделению желудочного сока, тем самым усиливая аппетит. Кроме того, при регулярном употреблении небольшого количества этого продукта укрепляются стенки сосудов.

Польза моркови по-корейски также скрывается в рецептуре приготовления данного блюда, при которой сохраняются важные для нас вещества, в частности, витамины. Например, витамин С необходим нашему организму для нормального состояния крупных сосудов. Витамин В оказывает благотворное влияние на

здоровье капилляров, а витамин РР известен своим сосудорасширяющим действием. Для улучшения пищевых качеств морковчи и пользы для здоровья я добавляю вместо уксуса сок лимона.

### **Полезные свойства моркови.**

Самую большую ценность моркови представляет каротин, который в организме превращается в витамин А. **Каротин – жирорастворимый витамин, поэтому блюда из моркови должны быть обязательно с маслами или сметаной. Иначе большая часть витамина просто не усвоится организмом.**

Всего лишь 100г моркови способны удовлетворить суточную потребность человека в витамине А. Витамин А бесценен при расстройстве зрения, он способствует адаптации зрения в темноте, отлично поддерживает местный иммунитет. Она очищает кровь, убирая лишний холестерин, выводит вредные вещества и токсины из организма. Морковный сок очень полезен при мочекаменной болезни, способствует выведению песка и мелких камешков.

### **Полезные свойства сельдерея для здоровья.**

- нормализует кровяное давление;
  - предотвращает развитие раковых заболеваний;
  - нормализует гормональный фон, укрепляет иммунитет и помогает бороться с простудой;
  - обладает седативным эффектом: снимает напряжение, раздражительность и стрессы;
  - очищает организм от токсинов, способствует выведению шлаков;
  - улучшает состояние при сахарном диабете, нормализует водно-солевой баланс, выводит лишние соли;
  - помогает сохранить хорошую фигуру, благодаря благоприятному воздействию на обменные процессы;
  - лечит артриты, ревматизм и другие болезни костно-мышечного аппарата. Корень сельдерея полезен для профилактики остеопороза. Ешьте сельдерей, кости крепкими будут!
- Кроме того, сельдерей благотворно воздействует на сердечную мышцу, очищает кровь, обладает антиаллергенным, ранозаживляющим и противовоспалительным действиями.
- Корень сельдерея обладает мочегонным и общеукрепляющим действием, и его широко используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

### **Противопоказания:**

***нельзя употреблять в еду сельдерей после укусов ядовитых насекомых и животных, поскольку это только усилит действие яда. Также вреден он для матерей, кормящих грудью, для младенцев и беременных женщин. В народной медицине сельдерей употребляют при одышке, против цинги, при метеоризме и для усиления полового влечения.***

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ!!!!**

### **Лечебные свойства лимона.**

С помощью лимона можно лечить больное горло, дискомфорт в желудке, запоры, ревматизм, ожоги, респираторные заболевания, холеру. Лечебные свойства лимона помогают при высокой температуре, высоком давлении, лишнем весе, внутренних кровотечениях, проблемах с зубами, кожей, в том числе и кожей головы.

Издавна известный своими терапевтическими свойствами, лимон укрепляет иммунную систему, очищает желудок и кровь. Лимонный сок полезен при камнях в почках и болезнях сердца.

Своими целебными свойствами лимон обязан богатому содержанию витамина С, В, фосфора, а также углеводам и небольшому количеству протеинов. Лимон содержит флавоноиды, которые обладают антиоксидантными и антираковыми свойствами.

Лимонный сок помогает при камнях в почках, так как способствует образованию мочевого цитрата, предупреждающего формирование кристаллов.

а употребление лимона с оливковым маслом помогает избавиться от камней в желчном пузыре. Исследования также выявили его полезность при полиартрите и артрите.

## Печенье с рассола.

1 стакан помидорного рассола,  
4 ст. л. растительного масла,  
0,5 ст. сахара,  
1 ч. л. соды,  
3 – 4 стакана муки.

### Приготовление:

соединить все ингредиенты и замесить крутое, мягкое тесто. Чаще всего мы катаем колобки и выкладываем на лист смазанный растительным маслом, выпекать при температуре 180 градусов минут 20. Если в тесто добавить меньше муки то получится пирог (тесто должно быть как густая сметана).

Ангела за трапезой!!!



## Пирожки на заварном дрожжевом тесте.



Состав:

- 4 стакана с горкой муки,
- 1 стакан теплой воды (молока),
- 2 ч.л. сухих дрожжей (50 гр свежих),
- 1 ч.л. соли,
- 1 ст.л. сахара,
- 3 ст.л. растительного масла,
- 1 стакан крутого кипятка!!!!

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске разводим дрожжи в 1 стакане теплой воды (молока), добавляем соль, сахар, растительное масло.
2. Тем временем на плите греется чайник.
3. В глубокую миску просеиваем муку.
4. Выливаем содержимое первой миски, быстро перемешиваем и следом льем стакан КРУТОГО кипятка и быстро замешиваем тесто. Вымешиваем до тех пор, пока оно не станет эластичным. Вымешивать не менее 10 минут. Как только вымесили тесто, сразу делаем пирожки и жарим, поэтому начинка должна быть готовой заранее. Начинка может быть любая. У меня с капустой, а другие с повидлом. Это как раз такой рецепт, который бояться не стоит. Пирожки можно жарить, а можно выпекать. Я их не жарила, а выпекала в духовке при темп. 180 гр 30 минут. И чтобы совсем выдержать перед посадкой в духовку помазала медом, разведенным водой, чуть - чуть. Видите какие они получились нежные.

## Постная коврижка.

Состав:

200 г сахара

200 г воды

100 г растительного масла

2 ст. л. меда

1 ч. л. соды

1-2 ст. л. какао, изюм, орехи, фрукты

соль, мука

Приготовление:

Воду, растительное масло, соль, сахар и мед хорошо прогреть. Снять с огня добавить просеянную муку, какао, соду и замесить тесто как густая сметана. Добавить изюм, орехи. Форму хорошо смазать растительным маслом, вылить тесто, разровнять. Выпекать при температуре 180 градусов 30- 45 минут в зависимости от размера коврижки.

Ангела за трапезой!!!

