



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

# XVI ФЕСТИВАЛЬ ПОСТНОЙ КУХНИ



Ярославль 2019





**XV**  
ФЕСТИВАЛЬ  
ПОСТНОЙ  
КУХНИ

The logo features the Roman numeral 'XV' in a large, bold, black font with a white outline. The interior of the 'XV' is filled with a vibrant, multi-colored floral pattern in shades of red, yellow, and orange. Below the numeral, the words 'ФЕСТИВАЛЬ', 'ПОСТНОЙ', and 'КУХНИ' are stacked in a bold, black, serif font with a white outline. The entire logo is set against a background of faint, light-colored line drawings of various fruits and vegetables, including strawberries, raspberries, apples, carrots, and mushrooms, arranged in a circular pattern.

Ярославль 2019







## Дорогие братья и сестры!

Великий пост – весна духовная, время духовного пробуждения! Очень важно, чтобы эти святые дни стали временем настоящей внутренней духовной работы и изменения себя в свете заповедей Христовых.

Время, которое дает нам Господь в Великий пост – это время для сосредоточения на добрых делах и молитве. Часто в обычном ритме жизни мы, обремененные заботами и попечениями земными,

просто не успеваем взглянуть на небо. Поэтому перед Пасхой Церковь и дает своим чадам возможность сосредоточиться на своем внутреннем человеке. Мы убираем из своей жизни то, что отнимает множество трудов и времени – праздные развлечения, широкий стол, и пытаемся сосредоточиться на главном.

Данная книга в этом добрый помощник. Если мы чувствуем, что полная мера поста с его простотой в трапезе для нас сложна, то здесь мы находим множество подсказок, позволяющих нам остаться в соблюдении Святой Четыредесятницы и при этом не изнечить телесно.

А главное, что нам нужно вынести из времени поста – это добрый навык: если мы постарались не осуждать во время поста, если у нас получилось чуть больше смиряться, несколько внимательнее молиться – то, вернувшись в дни наших обычных повседневных забот, будем помнить апостольское назидание: «все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе!» (Флп. 4:13) и перенесем добрые привычки во всю нашу жизнь.

Митрополит Ярославский и Ростовский Пантелеимон



В 2018 году в Ярославле состоялся 15 Юбилейный областной фестиваль Постной кухни. О нём можно уже говорить как о сложившейся традиции и как об одном из примеров удачного сотрудничества светского общества и Церкви.

15 Юбилейный фестиваль был посвящен 20-летию возрождения Ярославского Казанского женского монастыря и 10-летию возрождения Кирилло-Афанасиевского мужского монастыря города Ярославля.

Фестиваль Постной кухни призван приобщить жителей области к исконным традициям русского народа, познакомить с блюдами постной, в том числе монастырской кухни, напомнить о нашем национальном гостеприимстве и щедрости. Это и разъяснение пользы телесного поста, который благотворно влияет на душевное состояние человека, и обязанности молитвы при приготовлении пищи и ее приеме.

В фестивале участвуют как приходы и монастыри Ярославской митрополии, так и предприятия общественного питания и учебные учреждения области, каждый раз приятно радующие своим кулинарным искусством. Посетители праздника могут попробовать представленные участниками блюда, взять рецепты понравившихся и приготовить их дома.

Предлагаем вашему вниманию рецепты постных блюд от постоянных участников фестиваля.

# ИСТОРИЯ ФЕСТИВАЛЯ ПОСТНОЙ КУХНИ



Любое большое дело начинается с благословения. Так было и в 2004 году, когда правящий на тот момент Ярославской епархией архиепископ Кирилл (Наконечный) благословил проведение первого фестиваля Постной кухни. Идея проведения данного фестиваля принадлежала пресс-секретарю Ярославской епархии Юлии Владимировне Стихаревой. Благодаря ее энергии и стараниям, вокруг данной идеи стали объединяться люди. Первыми поддержали идею проведения фестиваля в администрации Ярославской области. Между Ярославской епархией и Департаментом потребительского рынка товаров и услуг завязалось тесное сотрудничество, которое длится вот уже 16 лет. Департамент стал организовывать для участия в фестивале светские учреждения питания, а Ярославская епархия



– монастыри и приходы. По благословию Владыки, первый фестиваль Постной кухни прошел в здании Ярославского епархиального управления на Богоявленской площади. Часть экспозиций была представлена в палатках во дворе. Трудно было спрогнозировать количество посетителей, просчитать необходимые площади для этого. Но, как говорится – надо начать, а там Господь все устроит. Так и получилось. Количество участников превзошло все ожидания, но, что самое главное, все с радостью приняли это начинание и творчески к нему отнеслись.





Фестиваль продолжался два дня и за это время познакомиться с постной кухней пришли многие ярославцы. Для посетителей фестиваля было открытием, что постный стол может быть таким разнообразным и полезным. Хочется отметить и тот факт, что наш Ярославский фестиваль Постной кухни был в 2004 году первым и единственным в России.

Второй фестиваль проходил в здании Ярославской епархии на Богоявленской площади. Экспозиция размещалась уже в нескольких залах, участников и посетителей было еще больше. На второй год стали закладываться и традиции фестиваля. К дегустации постных блюд стало добавляться и общение между участниками фестиваля и гостями. Многие не только выставляли свои блюда, но и раздавали рецепты приготовления всем желающим.



Подготавливаясь к третьему фестивалю, организаторы заранее озаботились поиском новых площадей для проведения фестиваля, т. к. и предыдущее место едва вместило всех желающих. Свою помощь в этом уже оказал Ярославский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник. Третий фестиваль проходил в его стенах. Работу фестиваля освещали федеральные телеканалы. Организаторов очень радовало, что фестиваль набирает силу и стал заметным событием в жизни города и области. Однако, отсутствие удобного помещения, которое могло бы вместить всех желающих, сдерживало развитие фестиваля. Как всегда на помощь пришло Правительство Ярославской области, которое предложило для проведения фестиваля Ярославский Театр Юного Зрителя. Это было настоящим подарком. Впервые мы имели возможность в большом зале ТЮЗа сделать красивое торжественное открытие и закрытие фестиваля.



В подготовке и проведении фестивалей постной кухни активно участвовала и Мэрия города Ярославля. По инициативе Мэрии несколько лет фестиваль проходил в помещении выставочного комплекса «Старый город». Мы были очень рады этому предложению. Во-первых, удобное месторасположение, во-вторых, профессиональное выставочное оборудование, современные технические возможности. Так, с пятого по девя-

тый фестиваль Постной кухни проходил в выставочном комплексе «Старый город». Здесь фестиваль продолжал свое развитие. Помимо выставочной деятельности в программу фестиваля стали включаться образовательные и культурные мероприя-



тия. В концертном зале «Старого города» проходили конференции, демонстрировались фильмы о монастырях и приходах Ярославской епархии.



Время пролетело быстро – приближался десятый юбилейный фестиваль. Организаторам хотелось провести его как-то по-особому. Тогда вспомнили о четвертом фестивале, который проходил в Театре Юного Зрителя, и решили провести десятый фестиваль снова там. Приняв такое решение, организаторы не ошиблись. Смена формата и площадки внесли живую струю в фестиваль. Для всех было очевидно, что за де-

сять лет своей жизни фестиваль ни сколько не утрачивает своей актуальности, а становится все крепче и мощнее. Радостно и отрадно было то, что новый Владыка Митрополит Ярославский и Ростовский Пантелеимон горячо поддержал наш фестиваль и проявил особое внимание и заботу о нем.

И опять встал вопрос о расширении площадей. С 2014 года нашим домом стал Культурно-Зрелищный центр на Которосльской набережной. Фестиваль вышел на новый современный уровень. В распоряжении участников и посетителей – светлые и просторные выставочные площадки, малый зал для проведения образовательных и культурных программ, фойе для проведения мастер-классов. А что самое главное, начиная именно с 11-го фестиваля наши встречи стали тематическими. Каждый фестиваль посвящался тому или иному событию в Православной жизни Ярославской области: 700-летию Свято-Введенского Толгского женского монастыря, 400-летию Кирилло-Афанасьевского монастыря, 30-летию Возрождения Свято-Введенского Толгского монастыря и так далее.



Спаси Господи всех организаторов и участников фестиваля постной кухни!

*Ведущий фестиваля Константин Корниенко*

# Когда появился картофель

Все знают, что картофель появился в России в XVIII веке благодаря Петру I – это он завез из Голландии семенной картофель. Но заморская диковинка была доступна только богатым людям, и долгое время картофель оставался лакомством для аристократии.

Широкое распространение картофеля началось в 1765 году, когда после указа Екатерины II в Россию были завезены партии семенного картофеля. Его распространяли почти насильно: крестьянское население не принимало новую культуру, так как считало ее ядовитой (по России прокатилась волна отравлений ядовитыми плодами картофеля, так как сначала крестьяне не понимали, что нужно есть именно корнеплоды и ели ботву).

Картофель приживался долго и трудно, даже в XIX веке его называли «чертовым яблоком» и отказывались сажать. В результате по России прокатилась волна «картофельных бунтов», а в середине XIX века Николай I все же смог массово внедрить картофель в крестьянские огороды. И к началу XX века его уже считали вторым хлебом

В эпоху реформ Петра I русская кухня испытывает на себе сильное западное влияние - сначала голландское, немецкое, австрийское и шведское, затем в большей степени французское. Именно тогда среди знати становится модным привозить для себя поваров из этих стран, на их кухнях появляется печь новой конструкции - голландская, что приносит новые способы кулинарной обработки, так же, как и вывезенная иностранными поварами из своих стран новая кухонная утварь - кастрюли, дуршлаги и сковородки. В числе новых продуктов появляются голландские и французские сыры и, конечно, картофель, который сейчас стал постоянным продуктом на столе россиян, а поначалу вызывал у народа такое неприятие.

По всей вероятности, первая кулинарная книга, содержащая рецепты блюд из картофеля, принадлежит перу Ланселота де Касто (фр.), вышедшая в 1604 году под названием *Ouverture de cuisine*, содержит четыре рецепта приготовления тогда ещё экзотического для европейцев блюда.

1. Варёный картофель. Возьмите тщательно вымытую картофелину и сварите в воде; когда будет готова, её нужно очистить, нарезать, смазать сливочным маслом и поперчить.
2. Нарезьте картофелину на ломтики, тушите с испанским вином, маслом и мускатным орехом.
3. Возьмите ломтики картофеля, тушите их с маслом, рубленным майораном и петрушкой; одновременно взбейте четыре или пять яичных желтков с небольшим количеством вина, влейте их в кипящий картофель, снимите с огня и подавайте.
4. Поджарьте картофелину как каштаны в золе, очистите и нарежьте на ломтики. Посыпьте рубленой мятой, полейте отваренным изюмом, уксусом и посыпьте перцем.



# Рецепты старинных блюд из картофеля начало 20 века

## Солянка на сковородкѣ съ рыжиками.

Протомить въ кастрюлѣ 2 ф. кислой шинкованной капусты съ  $\frac{1}{3}$  ф. масла. Отдѣльно поджарить въ маслѣ 1 ф. нашинкованныхъ рыжиковъ (свѣжихъ или соленыхъ). Положить на сковородку половину капусты, на нее уложить слоемъ рыжики и мелко-нарезанный вареный картофель, накрыть остальной капустой, сравнять, скропить масломъ, посыпать сухарями и зарумянить въ печи. Кто любитъ, можно въ капусту прибавить мелко нарезанныхъ соленыхъ огурцовъ. Если вѣтъ кислой капусты, можно отгушить  $2\frac{1}{2}$  ф. нашинкованной свѣжей, но тогда въ нее надо прибавить по вкусу уксуса и сахара.

## Картофельная запеканка.

Штукъ десять картофелинъ средней величины очистить, сварить въ соленой водѣ до мягкости, откинуть на рѣшето. Когда вода стечетъ, сложить въ кастрюлю, положить луковницу, мелко изрубленную и поджаренную на маслѣ сливочномъ или растительномъ, прибавить сюда же 4—6 сваренныхъ бѣлыхъ грибовъ, поперчить, посолить по вкусу. Взбить 2—3 сырыхъ яйца (если желаютъ приготовить постную запеканку—яйца не кладутъ). Приготовить сотейникъ: смазать масломъ, обсыпать мелко истолченными и просѣянными сухарями, сложить въ него массу, сгладить ножомъ, посыпать сверху сухарями, покрыть масломъ, поставить въ шкафъ запечь минутъ на 20. Когда зарумянится, подать къ столу въ сотейникѣ. Къ запеканкѣ подается грибной соусъ, приготавливаемый такъ: подогрѣть въ кастрюлкѣ 2 ст. ложки масла сливочнаго или растительнаго, съ 1-й ст. ложкой муки, развести  $\frac{1}{2}$  стаканамъ грибного бульону, положить одну ст. ложку пюре-томатъ, 2 ложки сметаны, посолить по вкусу, положить сюда же 4—5 бѣлыхъ мелко-изрубленныхъ грибовъ, прокипятить 10—15 минутъ. Подать въ соусникѣ къ запеканкѣ.

## Супъ картофельный.

Взять нѣсколько штукъ некрупнаго сырого картофеля, очистить кожу, порѣзать ломтиками, перемыть, сложить въ горшокъ, чтобы картофеля было не болѣе  $\frac{1}{3}$  горшка, посолить, налить холодной водой и поставить подъ крышкой варить, не давая очень сильно кипѣть.

Одну луковницу очистить, мелко порѣзать, потушить въ двухъ столов. ложкахъ постнаго масла, прибавить деревян. стол. ложку муки (можно и просѣян. ржаной), подлить немного, размѣшивая ложкой, холодной воды, вылить, мѣшая, въ кипящій картофельный супъ, посолить, покрыть, и поставить въ печь увариться до полной готовности картофеля. Подавать на столъ въ горшкѣ.





## Постный картофельный суп

Ингредиенты:

4-5 картофелин,  
1 луковица,  
1 маленькая морковь (или половинка),  
3-5 ст.л. растительного масла,  
1 зубчик чеснока,  
половинка батона для сухариков,  
1 лавровый лист,  
2,5 л воды,  
соль, специи – по вкусу.

Приготовление:

Вскипятите воду. Картофель очистите и нарежьте кубиками, залейте кипятком, подсолите и сварите до готовности. Вытащите половину картофеля в миску и разомните его в пюре. Выложите пюре обратно в кастрюлю. Лук и морковь измельчите, обжарьте до мягкости и добавьте к картофелю. Добавьте специи, лавровый лист, соль, потомите минут 7, затем положите измельченный чеснок и подержите на огне ещё три минутки. Батон нарежьте кусочками и обжарьте на растительном масле до румяной корочки. Подавайте с зеленью, положив в каждую тарелку по несколько кусочков поджаренного батона.



## Кулага картофельная

Для ее приготовления отваривают картофель в кожуре, охлаждают, очищают, тщательно толкут, чтобы не осталось комков. Затем замешивают солодом (просеянной ржаной мукой) полу-густое тесто, перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в русскую печь подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимают, хорошенько взбивают массу колотовой, вновь закрывают крышкой и ставят в печь еще на час.

Затем горшок вынимают из печи, снимают крышку и, охладив, перекладывают кулагу в деревянную посуду, прикрывают рушником и ставят в теплое место (на русскую печь) еще на сутки для закипания, следя при этом, чтобы она не слишком перекисала. Затем ее вновь перекладывают в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставят в печь для запекания. Спустя еще несколько часов кулага готова. По внешнему виду она напоминает кашу, но еще гуще. Цвет кулагии розоватый, на вкус она кисло-сладкая. Кулагу едят холодной, добавляя лед или снег.



## Картофель, запечённый с овощами в рукаве

Ингредиенты:

1 кг картофеля,  
2 моркови,  
3 помидора,  
250 г любых грибов,  
1 луковица,  
2-3 зубчика чеснока,  
соль, перец, растительное масло.

Приготовление:

Подготовьте все продукты: крупно нарежьте картофель, лук и грибы, морковь порежьте кружочками, помидоры разрежьте на 4-6 долек. Чеснок нарежьте пластинками. Всё смешайте, добавьте соль, перец и специи по вкусу и желанию. Отрежьте рукав нужной длины и завяжите его с одной стороны, уложите в него овощи, добавьте растительное масло, рукав завяжите. Сделайте несколько проколов в рукаве, чтобы он не лопнул при запекании. Уложите на противень и поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте примерно 1 час. Подавайте с зеленью.





## Постные картофельные котлеты

Ингредиенты:

500 г картофеля,  
стак. риса,  
1 луковица,  
1 морковь,  
1 ст.л. сушёной зелени,  
соль, перец, мука, растительное масло.



Приготовление:

Картофель отварите до готовности в подсоленной воде и разомните ещё горячим в пюре. Рис хорошо промойте и тоже отварите. Лук и морковь измельчите и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Соедините все продукты, посолите, поперчите, добавьте зелень, перемешайте. Слепите из полученной массы котлеты овальной формы, обваляйте в муке или панировочных сухарях и обжарьте на сковороде с растительным маслом до золотистой корочки.

## Белорусские колдуны

Ингредиенты:

1 кг картофеля,  
1 стак. варёной фасоли,  
1 луковица,  
2 зубчика чеснока,  
соль, чёрный молотый перец,  
растительное масло для жарки,  
зелень.



Приготовление:

Лук нарежьте и обжарьте на растительном масле. Чеснок выдавите через пресс, добавьте его к фасоли, выложите туда же лук, перемешайте, посолите и поперчите. Разомните в пюре или пюрируйте блендером. Сырой картофель натрите на мелкой тёрке, откиньте на сито и дайте стечь лишней жидкости. Из картофельной массы слепите лепёшку, выложите на неё начинку из фасоли и слепите котлету. Обжарьте на растительном масле до румяной корочки. К колдунам можно приготовить заправку-зажарку: на растительном масле обжарьте до золотистого цвета лук, добавьте соль, перец, зелень. Выложите её на колдуны.

## Картофельная запеканка

Ингредиенты:

1-1,5 кг картофеля,  
500 г шампиньонов,  
2-3 луковицы,  
2-3 помидора,  
растительное масло, перец, соль,  
постный майонез.



Приготовление:

Картофель очистите и сварите до готовности в подсоленной воде. Приготовьте из него пюре с добавлением жидкости, в которой варилась картошка. Грибы и лук нарежьте и обжарьте на растительном масле. Обжаренные грибы измельчите в мясорубке. Смажьте форму растительным маслом и выложите в неё треть картофельного пюре, разровняйте, поверх него распределите грибы. На грибы выложите слой картофеля, поверх него помидоры, нарезанные кружочками. И сверху оставшийся картофель. Этот последний слой смажьте постным майонезом и поставьте в духовку на 40 минут (или до румяной корочки).

Если вы не любите покупной майонез, мы предлагаем вам приготовить его самим. Ничего сложного нет, нужен только блендер (не миксер!), растительное масло, жидкость от горошка, соль, сахар и лимонный сок или уксус.



## КАЗАНСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Основанию Казанского монастыря предшествовало необычайное явление чудотворной иконы Ярославской Казанской Божией Матери.

В августе 1588 года она была привезена из города Казани романовцем Герасимом Трифоновым. Сама Матерь Божия пророчески благодатию Своею предрекла о своей святой иконе: «Яко идеже по николицех иметь сия икона стояти ту благодатию из Мене Родшегося Бога – будет обитель велия на славу и на похвалу святому имени Моему и на прославление будущим многим чудесам от Мене...». И с первых же дней от иконы происходили чудесные исцеления.

Через 20 лет, во время Смуты, при разорении города Романова поляками, икона, украшенная драгоценностями в благодарность за чудесные исцеления, была вывезена поручиком Яковом Любским с намерением увезти святыню в Польшу. В Ярославле купец Василий Лыткин выкупил у польского захватчика чудотворную Казанскую икону вместе с серебряным окладом и драгоценностями.

С 30 апреля 1609 года поляки осадили город. В то тяжелое время в видении Герасиму Трифонову (иноку Галактиону) и дьякону Елиазару Сама Матерь Божия явила свое заступничество и повелела в честь Ее чудотворной Казанской иконы построен будет храм, тогда Она будет им городу Ярославлю «твердыня и стена паче всякия ограды». Через 24 дня интервенты сняли осаду и отступили. Ярославцы не замедлили исполнить волю Заступницы Усердной – в тот же год построили храм для чудотворной иконы, а рядом – келии для обездоленных 72 монахинь сожженного поляками Рождественского монастыря. Патриарх Гермоген грамотой от 29 июня 1610 года решил судьбу Ярославской Казанской иконы: «Приговорил Государь со мною богомольцем Своим, где произволил той чудотворный образ Пресвятыя Богородицы Казанския быти в Ярославле большом», а в город Романов вместо нее вернуть список.

В 1649 году на месте деревянной церкви возведена первая каменная постройка – пятиглавая Казанская церковь с шатровой двухъярусной колокольней над папертью. С 1770 по 1850 год монастырь почти полностью заново отстроен в камне.

После событий белогвардейского мятежа 1918 года монастырь был упразднен, все имущество изъято. Некоторые из сестер были репрессированы. Чудотворная икона похищена в 1925 году.

С 1919 по 1922 год на территории обители был концентрационный лагерь. В 1918 году в результате артобстрела во время мятежа частично разрушена колокольня и два келейных корпуса. Снесены в 1929-1930 годы. В соборе с 1920 по 1928 год – склад икон и иконостасов. Все последующие годы с 1928, в Казанском соборе размещался архив Ярославской области.

1 августа 1998 года, спустя 80 лет с момента закрытия монастыря, началось возрождение древней Казанской обители. Архиепископом Ярославским и Ростовским Михеем сразу после открытия обители был передан чудотворный список Ярославской Казанской иконы Божией Матери 1888 года.



К 2001 году собор полностью передан монастырю и открыт для богослужений.

В 2000 году после прославления в лике новомучеников и исповедников Российских монастырю по благословению Святейшего Патриарха Алексия II переданы мощи святителя Агафангела, Митрополита Ярославского и Ростовского.

В 2006 году в бывшем Игуменском корпусе с домовою Сретенскою церковью по благословению Архиепископа Ярославского и Ростовского Кирилла размещена Губернская гимназия имени святителя Игнатия Брянчанинова, а в 2007 году в келейном корпусе – регентская школа Ярославской семинарии. В 2012 году переданы монастырю бывший келейный корпус по ул. Первомайской, д. 21 и Покровский храм по ул. Трефолева, д. 20, руинированное здание бывшей богадельни за Волгой по ул. Столярной, д. 18.

В 2013 году начались богослужения в Покровском храме, а с 2016 года в келейном корпусе по ул. Первомайской, д. 1 начало работать кафе «Монастырский чай +».



## ДРАНИКИ

500 г мелко натертой сырой картошки,  
3 зубчика чеснока,  
2 столовые ложки (с горкой) муки,  
1 чайная ложка соли,  
30-50 г постного майонеза.

Обжарить драники с обеих сторон на растительном масле, двести до готовности в духовке при t- 180, 5-7 минут.



## ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ (БЕЗ МАСЛА)

Половинки крупного перца бланшируем на пару, охлаждаем  
Начинка: отварная гречка с морковью и грибами (или отварная чечевица, морковь, помидор и лимонный сок); фаршируем перцы и перевязываем зеленым луком. Перец перед подачей прогреть в духовке, полить соусом.  
Соус: базилик, чеснок и орехи измельчить в блендере, добавить соль, немного воды и 1-2 ложки «фрими».



## ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ

Замесить крутое тесто из муки, воды и соли.  
Чтобы пельмени не разваривались, ударять о стол и снова месить пока тесто станет эластичным.  
Фарш: пропустить через мясорубку филе рыбы (лучше без шкурки), пассированный лук, сырой лук, чеснок.  
Добавляем в фарш соль и перец по вкусу.  
Лепим пельмени традиционным способом. Варим в кипящей воде 7-8 минут. При подаче поливаем жареным луком, или грибным соусом или просто постным маслом.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Первомайская, д. 19а  
Телефон: +7 (4852) 72-59-10, 72-77-51  
Сайт: <http://казанский-женский-монастырь.рф>  
E-mail: [kazan.yar@mail.ru](mailto:kazan.yar@mail.ru)



## КИРИЛЛО- АФАНАСИЕВСКИЙ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Кирилло-Афанасиевский монастырь получил свое наименование в честь святителей Кирилла и Афанасия архиепископов Александрийских. Обитель эта имеет две уникальные особенности: это самый последний по времени основания и единственный мужской монастырь в Ярославле. Основана обитель была примерно в 1615 году, вскоре после Смутного времени, когда в Россию вместе с польскими захватчиками активно проникал католицизм. Видимо, именно по этой причине монастырь и получил свое название в честь святителей Кирилла и Афанасия архиепископов Александрийских, ревностных борцов за чистоту Православия. Возведена обитель на месте приходской церкви, освященной в честь этих же святых. Непосредственной причиной открытия обители было обретение чудотворной иконы Спаса Нерукотворного.

Драгоценным сокровищем обители, достойным «благочестивого чествования», являлась частица мощей Кирилла, архиепископа Александрийского. В теплом храме почитался образ Алексия, митрополита Московского, в богатой серебряной ризе, устроенной в 1857 году.

Особо почитался Образ Нерукотворного Спаса, остававшийся невредимым в многократных пожарах, которым подвергалась Спасопробоинская церковь. Икону находили на пепелище не тронутую пламенем. А уничтожили икону люди уже в советское время.

В 1930-х годах городские власти разобрали монастырскую колокольню, в храмах и кельях братии были устроены различные предприятия, в частности, там находилась администрация мебельной фабрики, в братских корпусах поселились люди.

Многое пришло в неузнаваемый вид, разрушены колокольни обоих храмов, внутри сделаны перестройки и перегородки, росписи закрашены краской, от былого величия ничего не осталось.

С тех пор и до недавнего времени территория этого святого места была практически отхожим местом. В 2006 году по благословению Высокопреосвященнейшего Кирилла, архиепископа Ярославского и Ростовского, храм святителей Кирилла и Афанасия стал семинарской церковью. К семинарии был приписан и Спасо-Пробоинский храм. Когда в храмы пришли семинаристы, они нашли их в ужасающем состоянии: окна и двери были выбиты, всюду громоздились груды мусора.

Под руководством администрации Семинарии в храме стали вести восстановительные работы. После долгих месяцев упорного труда придел, освященный в честь святителя Алексия, митрополита Московского, стал пригоден для богослужения.

В мае 2007 года два храма и другие постройки были переданы Ярославской епархии. Первая служба в возрожденном храме состоялась 31 января 2008 года. С этого срока начался отсчёт новой жизни обители.

Теперь можно увидеть и главный храм монастыря — церковь Кирилла и Афанасия. Много лет она стояла закрытой. На стенах проглядывают фрагменты фресок 17 века, в основном, плотно





закрытые слоями штукатурки. В 2010 году удалось отремонтировать кровлю и укрепить фасад. Закончено строительство ограды с башнями.

Прошли годы и в 2011 году святыню обитель вновь возвращает икона Спасителя — чудотворный список с древней святыни, возвращенной из Троицкого храма поселка Смоленское. Знаменательно то, что событие это произошло накануне Престольного праздника — святителей Кирилла и Афанасия архиепископов Александрийских.

8 сентября 2017 года состоялось освящение и подъем первых куполов Спасо-Пробоинского храма Кирилло-Афанасиевского мужского монастыря. Освящение куполов совершил митрополит Ярославский и Ростовский Пантелеимон в сослужении настоятеля монастыря игумена Никодима (Федорова). На освящении присутствовали полномочный представитель Президента РФ в ЦФО Александр Беглов и врио губернатора Дмитрий Миронов. Новые купола воссозданы по сохранившимся чертежам, сохранен их исторический облик.



## СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНЫМ КАЛЬМАРОМ

Предварительно замоченный (на сутки) горох и нарезанный кубиком картофель добавить в кипящий овощной бульон. На сковороде обжарить морковь, лук и кусочки копченого кальмара. За 3 минуты до приготовления супа жаренку поместить в кастрюлю. Посолить, поперчить, положить лавровый лист. Украсить зеленью и сухариками.



## САЛАТ «СВТНЫЙ»

Нашинковать репчатый лук и сельдерей, добавить нарезанный кубиком помидор, предварительно отваренную белую фасоль и консервированный зеленый горошек. Соль, перец, горчичная заправка. Украсить зеленью.



## ФАСОЛЬ В ГОРШОЧКЕ

Ингредиенты:

300 гр. зрелой фасоли,  
12 больших луковиц, половина стакана растительного масла, 1 литр воды,  
1 полная чайная ложка соли, чайная ложка перца, неполная столовая ложка красного молотого перца.

Приготовление:

Фасоль замочите на ночь, на следующий день отварите и жидкость слейте в отдельную посуду. Лук нарежьте кольцами и слегка обжарьте в растительном масле, затем хорошо посолите и поперчите черным и красным перцем. В огнеупорную посуду поместите, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полейте все оставшимся растительным маслом и влейте воду, в которой варилась фасоль. Запекайте в духовке при средней температуре в течение 40 минут. Подавать фасоль на стол нужно в той же посуде, в которой она запекалась.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, пл. Челюскинцев, д. 17

Телефон: +7 (4852) 73-04-14, 98-39-18

Сайт: <http://www.ubrus76.ru>

E-mail: [kamonastery@gmail.com](mailto:kamonastery@gmail.com)



## СВЯТО-ВВЕДЕНСКИЙ ТОЛГСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Свято-Введенский Толгский монастырь был основан в XIV веке епископом Ростовским Прохором.

Епископ Прохор (в схиме Трифон), возвращаясь по Волге в Ярославль из Белозерской страны, 7 августа 1314 года вместе с бывшими при нем священниками остановился ночевать на правом берегу Волги в 8 верстах от Ярославля. В полночь святитель, пробудившись от сна, увидел на противоположном берегу неизъяснимо сияющий огнен-

ный столп и мост к нему через реку.

Утром 8 августа на этом месте была обретена икона Пресвятой Богородицы. На месте явления чудотворного образа сам святитель «нача своима рукама сечи лес и очищати место оное и готовити древа на церковь малу...».

За один день строительство храма было завершено, в него перенесли обретенную икону. Епископ Трифон, освятив церковь во имя Введения Богоматери во храм, «братию собра и монастырь устрои и игумена в нем постави».

Обитель стала называться Толгской по реке, которая впадает здесь в Волгу, а празднование чудотворной иконе Толгской Богоматери было установлено 8 августа, в день явления святыни.

В Смутное время Толгская обитель была полностью разорена, однако чудотворная икона уцелела.

Бурный расцвет обители в последней четверти XVII века связан с именем игумена Гордиана, при котором была завершена постройка святых монастырских врат и возведена величественная Введенская соборная церковь на месте древней маловместительной и уже обветшавшей.

В 1928 году монастырь был закрыт. В 1932 году кельи были переданы для расселения горожан.

Возрождение обители началось в 1987 году. В сентябре 1988 года Толгский монастырь был передан верующим. По решению Святейшего Патриарха Пимена и Священного Синода на территории монастыря была учреждена первая за многие десятилетия и на тот момент единственная в России женская обитель (после 1917 года на территории РСФСР были постепенно закрыты все православные женские монастыри).

26 мая 1988 года были обретыны и перенесены в Толгскую обитель мощи учителя современного монашества, святителя Игнатия Брянчанинова.

## КОТЛЕТКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ



Существует очень много рецептов, но этот самый простой и вкусный.

На 1 кг очищенных и вымытых кальмаров нужно 80 гр. подвяленного лука и 4 ст. ложки манки. Кальмары с луком один раз прокручиваете на мясорубке, в массу добавляете манную крупу и соль по вкусу. Все хорошо перемешиваете и оставляете на 40 мин (для набухания манки). После этого в миску насыпаете панировочные сухари, формируете из массы котлетку и обмакиваете ее в сухарях. Жаряте котлетки на среднем огне.

Подвяленный лук: лук чистите и режете средние головки лука примерно на 4 части. Потом выкладываете на горячую сковороду с растительным маслом и на среднем огне слегка обжариваете. Лук не должен потемнеть. Это делается для того чтобы исчезла горечь.

## ПОСТНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ



Есть некоторые нюансы в приготовлении: в кастрюле с картошкой воды не должно быть много (вода должна только слегка прикрывать картофель) и она должна быть крепко соленой.

Можно добавить пару очищенных лукович и 1 морковку в кастрюлю с картофелем. Когда картошка сварится, то лук и морковь нужно вытащить из кастрюли, воду слить в другую кастрюлю. Кастрюлю с картофелем поставить на маленький огонь и подсушить, только после этого начинать ее толочь. Толченый картофель заправляем горячим растительным маслом (можно в нем обжарить 1-2 ст. ложки муки до бежевого цвета) и добавляем картофельный бульон (который мы слили в другую кастрюльку). Наше вкусное пюре готово.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, поселок Толга, д. 1, Свято-Введенский Толгский женский монастырь

Телефоны: +7 (4852) 38-00-55, 38-55-65

Сайт: <http://montolga.ru>





## СПАСО-ЯКОВЛЕВСКИЙ ДИМИТРИЕВ МУЖСКОЙ МОНАСТЫРЬ (г. РОСТОВ ВЕЛИКИЙ)

Спасо-Яковлевский монастырь был основан в конце XIV века епископом Иаковом, который возглавлял Ростовскую епархию с 1386 по 1389 годы.

На протяжении трех первых столетий Яковлевский монастырь не имел каменных сооружений, все его строения были деревянные.

В XVII столетии земельная собственность монастыря растет.

XVIII столетие в истории Яковлевского монастыря отмечено знаменательными событиями, круто изменившими его

последующую судьбу. Они связаны с именем ростовского митрополита Димитрия (1702-1709).

Вопреки церковной традиции, согласно которой местом захоронения епархиального владыки должен служить кафедральный храм, митрополит Димитрий в своем завещании определил местом своего упокоения удаленный от центра города Яковлевский монастырь. В 1709 году митрополит Димитрий скончался, а в 1752 году в Яковлевском монастыре были обретены его мощи.

Новый период истории Яковлевского монастыря открывается в начале марта 1765 года, когда именным высочайшим указом императрицы Екатерины II он был удостоен титула ставропигии, благодаря чему вышел из епархиального подчинения и поступил в ведомство Синода.

На основании советского декрета «О музейном имуществе» от 10 октября 1918 года Спасо-Яковлевский монастырь поступил в ведение Музейного отдела Наркомпроса.

В 1920-е годы Спасо-Яковлевский монастырь фактически оставался действующим, хотя и существовал в виде церковно-монастырской общины.

В середине 1980-х годов ансамбль Яковлевского монастыря, за исключением жилых сооружений, был передан Ростовскому музею. За это время территория внутри монастырской ограды и помещения храмов по мере возможности, приводились в порядок. Однако монастырь недолго оставался музейным филиалом.

В 1991 году Спасо-Яковлевский монастырь был возвращен Русской Православной Церкви и стал первой возрожденной обителью Ростова. Со временем монастырь вернул себе все жилые площади, произвел перепланировку и ремонт помещений.

В июне 1991 года Ростовский музей передал Спасо-Яковлевскому монастырю мощи святителя Димитрия. Крестным ходом они были перенесены в монастырь.

## ПХАЛИ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ



**Ингредиенты:**

Стручковая фасоль – 500 гр.

Грецкий орех – 100 гр.

Луковица репчатая – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Специи: хмели-сунели, соль, кинза, петрушка

**Приготовление:**

В вареную фасоль добавить молотый грецкий орех, мелкопорезанный лук и чеснок, соль, специи. Размять до получения однородной массы. Добавить зелень и еще раз перемешать.

## ЛОБИО ИЗ ФАСОЛИ



**Ингредиенты:**

Фасоль красная сухая – 500 гр.

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Масло

Томатная паста – 2 ст. ложки

Нарезанная кинза и сельдерей – 2 ст. ложки

Соль, перец красный

**Приготовление:**

Фасоль замочить на ночь. Промыть и отварить. Лук нарезать кубиками и обжарить в разогретом масле. Добавить томатную пасту, соль, перец и готовить 5 минут. Фасоль размять и соединить с луком, кинзой, сельдереем и чесноком. Прогреть 3-4 минуты.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская обл., г. Ростов Великий,

ул. Энгельса, д. 44

+7 (48536) 743-69, 770-02

Сайт: [www.rostov-monastir.ru](http://www.rostov-monastir.ru)



## СВЯТО-АВРААМИЕВ БОГОЯВЛЕНСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ (г. РОСТОВ ВЕЛИКИЙ)

Свято-Авраамиев Богоявленский женский монастырь – древний монастырь северо-восточной Руси, основанный во второй половине одиннадцатого века (1080 год). Основателем монастыря является древний святой – преподобный Авраамий (1030-1110), первый на Руси архимандрит.

Монастырь существовал и жил своей стройной жизнью более восьми веков. С 1080 по 1915 год был мужским монастырем. В годы мировой войны и революции братию монастыря переместили в Спасо-Яковлевский монастырь. С 1915 по 1918 год в обители жили сестры Полоцкого монастыря, которые были эвакуированы из Полоцка, вместе с мощами преподобной Евфросинии. В 1928 году, после уезда сестер, мощи преподобного Авраамия были осквернены и переданы в Ростовский музей. Приказом ВЧК от 1929 года прекратились богослужения в монастыре, но молитвами четырех оставшихся сестер (инокинь: Агафии, Елены, Маргариты, Трифены) и священномученика Неофита Коробова (продержал общину с 1923 по 1929 год) – монастырь был спасен от полного разрушения и закрытия.

Службы возобновились в 1994 году. И в 2004 году из патриаршего подворья был переименован в женский монастырь. В 2012 году мощи преподобного Авраамия возвратились в свой родной дом.

## КОТЛЕТЫ ФАСОЛЕВЫЕ С ГРИБАМИ



### Ингредиенты:

Фасоль отварная – 500 гр.  
Грибы отварные – 500 гр.  
Лук обжаренный – 250 гр.  
Чеснок – 100 гр.  
Морковь обжаренная – 250 гр.  
Специи, соль, перец – по вкусу

### Приготовление:

Все ингредиенты пропустить через мясорубку, специи по вкусу. Обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

## КАЛЬМАРОВО-КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ



### Ингредиенты:

Кальмары отварные – 500 гр.  
Крабовые палочки – 500 гр.  
Лук обжаренный – 250 гр.  
Морковь обжаренная – 250 гр.  
Специи, соль, перец – по вкусу

### Приготовление:

Все ингредиенты пропустить через мясорубку, специи по вкусу. Обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, Ростов Великий,  
ул. Желябовская, д. 32

Телефон: +7 (48536) 6-37-12

Сайт: [https://vk.com/avramiev\\_mon](https://vk.com/avramiev_mon)

E-mail: [monrostov@yandex.ru](mailto:monrostov@yandex.ru)







## ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ РОЖДЕСТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ (г. РОСТОВ ВЕЛИКИЙ)

Рождества Пресвятой Богородицы женский монастырь находится в историческом центре г. Ростова Великого. В 1390 году он был основан родным племянником, постриженником и любимым учеником прп. Сергия Радонежского - свт. Феодором Ростовским. С самого своего основания история монастыря была тесным образом связана с историей города: обитель посещали великие князья

и цари, делая в нее богатые вклады; во время городских пожаров монастырь горел, большой урон был нанесен обители во время Смутного времени. Но единственный женский монастырь Ростова неизменно восстанавливался. К началу 20 века в нем насчитывалось до 200 насельниц. Однако славная история обители не спасла ее от разорения в годы советской власти. В 1926 году монастырь был закрыт и только в 1997 году вновь возвращен Русской Православной Церкви только уже в разрушенном состоянии.

Монастырь представляет собой выдающийся памятник ростовского зодчества. Главными достопримечательностями обители остаются Тихвинская церковь с трапезной палатой и собор Рождества Пресвятой Богородицы 17 века, сохранились фрагменты крепостной ограды и ворот середины 19 века. В соборе Рождества Пресвятой Богородицы чудом сохранились уникальные фрески 1715 года. В настоящее время эти храмы находятся в аварийном состоянии и богослужение совершается в расположенном за оградой монастыря храме свт. Николая Чудотворца. Здесь находятся и святыни монастыря - почитаемая икона Божией Матери Тихвинская и частицы святых мощей угодников Божиих.

## ГОЛУБЦЫ ПОСТНЫЕ



Кочан капусты опустить в кипящую воду на 5-10 мин. и разобрать на листья. Приготовить начинку: обжарить в растительном масле сначала мелко порезанный репчатый лук, затем добавить натертую морковь, отдельно отварить рис (1 стакан крупы на 2 стакана воды, варить 20 минут), к отварному рису добавить морковь, лук и зелень. Завернуть начинку в капустные листья, обжарить и потушить в томатном соусе

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ



Ингредиенты:  
Рассыпчатый картофель – 7-8 шт.  
Сушеные грибы – 40-50 гр.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 головка  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
соль,  
перец по вкусу.

Приготовление:  
Замочить сушеные грибы на 2-4 часа, отварить, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в растительном масле вместе с нашинкованными луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы, добавить соль и перец.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, г. Ростов Великий,  
ул. Советская площадь, д. 14  
Телефон: +7 (48536) 6-35-83  
Сайт: <http://rbm76.ru>



## МОЛОГСКИЙ ПОКРОВСКИЙ ЖЕНСКИЙ МОНАСТЫРЬ (СЕЛО БЫКОВО)

История создания Мологской Покровской женской обители восходит к 1883 году. Владелица имения села Быкова, потомственная дворянка, вдова Елизавета Ермолинская изъявила желание в своей усадьбе устроить женскую общину.

25 декабря 1885 года Святейшим Синодом была утверждена Покровская община. В 1892 году община преобразована в Мологский Покровский женский монастырь, который располагался на землях Мологского уезда. В 1893 году под Покровом Божией Матери совершали свой инокеский подвиг 93 насельницы, в день закрытия монастыря (1919 год) - 200 насельниц.

Водами Рыбинского водохранилища в 1941 году было затоплено 4550 кв. км пахотных земель, снесено 770 сел и деревень, город Молога, 80 храмов и 3 монастыря (Кирилло-Афанасьевский женский монастырь, Югская Дороевская пустынь (мужской монастырь) и Леушинский Иоанно-Предтеченский женский монастырь).

Мологский Покровский женский монастырь, по милости и по промыслу Божию, в зону затопления не попал, он – единственный в этих местах хранитель прошлого и возрождается из руин и забвения.

В советские годы на территории монастыря располагались сельскохозяйственное училище, мастерские, клуб (в домовом храме), стадион (на монастырском кладбище).

В 1996 году монастырские земли и все, что осталось от построек обители, было возвращено Русской Православной Церкви.

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ «АССОРТИ»



Маринад (на 3-литровую банку):  
Соль – 2 ст. ложки (без горки)  
Сахар – 2 ст. ложки (без горки)

Приготовление:

На дно банки укладываем укроп, лист черной смородины, хрен, душистый перец горошком, чеснок, белую горчицу (1/2 ч. ложки), горький перец и 0,5 ст. ложки лимонной кислоты, любые овощи, например, огурцы и помидоры. Заливаем горячим маринадом 2 раза.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ



Ингредиенты:

Головки одуванчиков (цветы) – 400 шт.  
Лимон – 2 шт. (можно 0,5 ч. ложки лимонной кислоты)  
Сахар – 1,5 кг  
Вода – 1 литр

Приготовление:

Лимоны нарезаем вместе с цедрой, добавляем к ним одуванчики и воду, варим на медленном огне 10 минут, настаиваем сутки. Отжимаем настой, добавляем в него сахар и варим до полного его растворения. Горячее варенье разлить в банки.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская обл., Некоузский район, с. Быково  
Телефоны: +7 (915) 973 84 16, +7 (48547) 2-38-30  
Сайт: <http://www.pokrovmonastir.ru>



## АРХИЕРЕЙСКОЕ ПОДВОРЬЕ РЫБИНСКОЙ ЕПАРХИИ, ХРАМ РОЖДЕСТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ, ИСААКОВА ПУСТЫНЬ (ПЕРВОМАЙСКИЙ РАЙОН)

Исааковская обитель у села Пустынь и Исаково была основана старцем Ефремом в 1659 году. По преданию, именно здесь явилась почитаемая в этих местах икона Рождества Пресвятой Богородицы. Вскоре на месте ее явления верующие поставили часовню, а позже по челобитной старца Ефрема митрополит Ростовский и Ярославский благословил устроить монастырь.

Первая деревянная церковь монастыря сгорела в 1750 году, на месте ее в 1758 году был возведен каменный храм в честь Рождества Богородицы.

В 1764 году указом императрицы Екатерины II обитель была упразднена, однако по ходатайству братии пустынь оставили на содержании. С 1766 года Исаковский монастырь, в котором проживали 20 иноков, был причислен к заштатным. В июне 1900 года монастырь стал женским, в нем проживали 107 монахинь.

В годы советской власти обитель была закрыта, а в ее главном храме разместились контора совхоза и клуб.

На данный момент работы по восстановлению монастыря ведутся, монастырь возрождается.

Установлен купол на часовне, частично восстановлен предел Серафима Саровского, установлена купель у святого источника, ведутся регулярные службы и Престольные праздники.

В праздничные и Архиерейские богослужения монастырь посещают порядка 40-60 человек.

## ТЕПЛЫЙ САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ И ЗАЛЕНЬЮ



Для приготовления салата вам потребуется;

картофель вареный  
зеленый горошек  
зелень -любая по желанию  
огурец свежий или соленый по выбору  
масло постное  
лук—репчатый или красный по желанию.

Готовиться очень просто: горячий картофель варим уже нарезанный красивыми кусочками, затем добавляем огурчик, зеленый горошек, лук и зелень, поливаем салатик постным маслом -все теплый салат готов. Очень вкусно подать с черным бородинским хлебом. Приятного аппетита

На Руси на Крестопоклонной неделе традиционно пекли выпечку своеобразной формы – в виде крестов. Вот как вспоминает об этом событии Иван Шмелев. В субботу третьей недели Великого поста у нас выпекаются «кресты»: подходит Крестопоклонная. «Кресты» – особенное печенье, с привкусом миндаля, рассыпчатое и сладкое; где лежат поперечинки «креста» – вдавлены малинки из варенья, будто гвоздочками прибито. Так спокон веку выпекали, еще до прабабушки Устиныи – в утешение для поста.

## ПЕЧЕНЬЕ КРЕСТЫ-ВЫПЕЧКА (НЕДЕЛЯ КРЕСТОПОКЛОННАЯ)



Ингредиенты:	150мл воды
400гр муки	1ст сахара
120гр крахмала	1ч/л разрыхлителя и ваниль
150мл растительного масла	соль изюм и цукаты по вкусу.

Разрыхлитель смешать с мукой.

В миску всыпать просеянную муку и крахмал. Влить растительное масло и перемешать.

Сахар, ванильный сахар и соль растворить в воде. Воду с сахаром добавить в мучную массу, перемешать и замесить мягкое, эластичное, не липнущее к рукам тесто.

Раскатать тесто в пласт, толщиной ~7-10 мм и нарезать широкими полосами.

Из полосок теста сделать крестики и украсить их кусочками цукатов, изюмом или мармеладом.

Выложить кресты на противень (маслом смазывать не нужно) и выпекать при температуре ~180°С градусов ~15 минут (печенье не зарумянивается сверху).

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, Первомайский р-н,  
деревня Пустынь

Телефон: +7 (920) 148-29-38





## ПРИХОД ВОСКРЕСЕНСКОГО СОБОРА (г. ТУТАЕВ)

На Борисоглебской стороне древнего города Романова-Борисоглебска Ярославской области (с 1918 года – Тутаев) возвышается один из самых величественных храмов 2-й половины XVII века – Воскресенский собор. Возведенный в традициях ярославского храмового зодчества, он впечатляет гармонией монументальных объемов с обильным узорочьем стен и благолепием внутреннего убранства.

Милостью Божией Воскресенский собор никогда не закрывался, в нем сохранились все святыни. Особо почитаемы прихожанами и паломниками: чудотворная икона Спаса Всемилоственного необычайно больших размеров – 298x279 (см), древнее резное Распятие, иконы Богородицы – Смоленская, Тихвинская, Феодоровская, Казанская, «Благодатное Небо», резной образ святого Николая Чудотворца (Можайского).

Достопримечательностями летнего храма собора является стенопись конца 70-х годов XVII века, выполненная ярославскими изографами, и многоярусный иконостас конца XVII – начала XVIII веков.

В 1930-е, самые трагические годы, община собора насчитывала около 1500 человек. Всё служившее до Великой Отечественной войны духовенство и активные члены Приходского совета пострадали во времена сталинских репрессий, многие погибли в лагерях или ссылках. В лике святых прославлены священномученик епископ Романовский Вениамин (Воскресенский), настоятель собора священномученик Николай Розов, староста собора исповедник Георгий Седов. Святые мощи исповедника Георгия почивают в храме.

## ПАВЛИНИЙ ХВОСТ



### Ингредиенты:

Баклажан свежий средний – 1 шт. (можно заменить на молодой кабачок)  
Помидор «черри» – 6 шт.  
Огурец свежий длинный – 1 шт.  
Маслины – 10-12 шт.  
Перышки зеленого лука – 6-8 шт.  
Растительное масло

### Приготовление:

Баклажаны режем наискосок толщиной 0,5 см, вымачиваем в соленой холодной воде 30-40 минут, для снятия горечи обсушиваем, жарим на растительном масле до румяной корочки. Укладываем на плоскую большую тарелку в виде павлиньего хвоста: нижний слой - баклажан, огурец, колечко помидорки; верхний слой – колечко маслины, между ними перья зеленого лука.

## КЛУБНИЧКА



### Ингредиенты:

Постное печенье – 500 гр.  
Сироп клубничный – 150 гр.  
Свекла сырая – 1 шт.  
Сахар-песок крупного помола – 5 ст. ложек

### Приготовление:

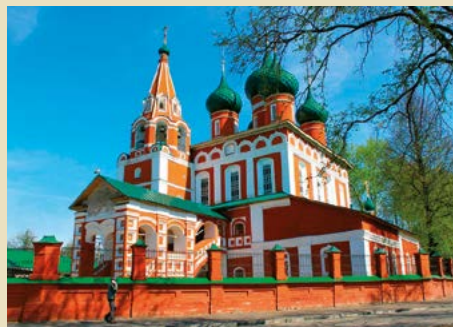
Печенье перевернуть через мелкую решетку мясорубки, смешать с клубничным сиропом, скатать шарики диаметром 3 см, придать форму ягодки клубники. Свеклу потереть на мелкой терке, отжать сок в тарелочку, в другую тарелочку насыпать сахар. Готовую «ягодку» быстро макнуть в свекольный сироп и обвалять в сахаре.

Выложить на плоскую тарелку, на «тупой» кончик ягодки прикрепить листик петрушки. В холод на 3-5 часов. Сладкое угощение готово.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, город Тутаев,  
ул. Соборная, д. 13а  
Телефон: +7 (48533) 2-13-64  
Сайт: [www.voskresenskiy-sobor.ru](http://www.voskresenskiy-sobor.ru)  
E-mail: [rbsobor@mail.ru](mailto:rbsobor@mail.ru)





## ПРИХОД ГАРНИЗОННОГО ХРАМА АРХАНГЕЛА МИХАИЛА (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

На высоком берегу реки Которосли, рядом с древним Спасо-Преображенским монастырем находится храм, посвященный Архангелу Михаилу, покровителю воинства Христова.

Первое упоминание о храме относится к 1215 году. Известно, что в 1216 году храм был освящен. В 1295 году княгиня Анна, жена князя Федора Ростиславича (Черного), мать благоверных князей Давида и Константина, на месте прежнего возводит новый деревянный храм. По преданию,

он стал дворцовым для Ярославских князей.

Ныне существующий каменный храм во имя Святого Архистратига Михаила и прочих Небесных Сил бесплотных с приделом преподобных Зосимы и Савватия Соловецких Чудотворцев (в северном крыле галереи) начали возводить на том же месте в 1657 году.

В южном приделе в 1781 году была устроена теплая церковь Благовещения Пресвятой Богородицы, в которой ныне совершаются церковные службы.

Во время Ярославского восстания в июле 1918 года храм был подвергнут сильному артиллерийскому обстрелу и значительно пострадал. В январе 1924 году он был закрыт. Храм был возвращен Русской Православной Церкви в 1992 году, и через 70 лет после закрытия, на праздник Пасхи, в 1994 году в нем была совершена первая Литургия.

25 мая 1995 году храм Михаила Архангела по ходатайству руководства общественной организации «Военные за духовное возрождение Отечества и Армии» по благословению Святейшего Патриарха Алексия II получил статус гарнизонного.

## ОВОЩНОЕ РАГУ (АДЖАПСАНДАЛИ)



**Ингредиенты:**

Баклажаны – 1 кг

Богарский перец – 0,5 кг

Лук репчатый – 0,5 кг

Помидоры – 1 кг

Картофель – 1 кг

Петрушка, кинза, базилик – по 100 гр.

Чеснок – 2-3 зубчика

Кориандр молотый – 1 ч. ложка

Хмели-сунели – 1 ч. ложка

Майоран – 1/2 ч. ложки

Соль, перец черный молотый, перец зеленый стручковый, лавровый лист

**Приготовление:**

Баклажаны нарезаем полукружьями, лук и болгарский перец – полукольцами, картофель – кружками. Все овощи поочередно обжариваем на растительном масле. Складываем в кастрюлю с толстым дном слоями. Заливаем измельченными помидорами. Тушим до полуготовности. Затем всыпаем приправы, перец и доводим до готовности. В конце добавляем чеснок и свежую резаную зелень.

## ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ С ОРЕХОМ (МАЛАХТО)



**Ингредиенты:**

Зеленая фасоль (можно мороженую) – 1 кг

Грецкие орехи – 0,2 кг

Кинза, зелень, базилик – по пучку

Чабер – 0,5 ч. ложки

Чеснок – 3-4 зубчика

Соль, острый зеленый стручковый перец – по вкусу

Уксус винный – 1 ст. ложка

Зеленую фасоль отварить до готовности. Воду слить. Грецкие орехи, чеснок, соль, зелень и стручковый перец пропустить через мясорубку. Добавить уксус. Соединить с отваренной фасолью. Перемешать. Можно есть сразу или настоять в холодильнике пару часов.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Первомайская, д. 67

Телефон: +7 (4852) 72-78-43

Сайт: <https://vk.com/arhangelamihaila>



## ПРИХОД ХРАМА РОЖДЕСТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ (с. ТУНОШНА)

Кирпичный храм Рождества Пресвятой Богородицы села Туношна выстроен в 1781 году при помощи помещика Варенцова. Пятиглавый четверик с декором в духе традиционного зодчества, с обширной трапезной и отдельно стоящей колокольней. Приделы в трапезной, перестроенной в первой половине XIX века, Никольский и Екатерининский.

В 1939 году, колокольня и главы сломаны. В 1997 году передан Русской Православной Церкви, отреставрирован, сооружена новая главка.

Имеет три престола: во имя Рождества Пресвятой Богородицы, во имя святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца, во имя великомученицы Екатерины. Особенно почиталась Шуйская икона Божией Матери.

## ЖЕЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ



**Ингредиенты:**  
Морковь – 2 шт.  
Томат – 2 шт.  
Огурец – 2 шт.  
Свежие грибы – 6,7 шт.  
Перышки зеленого лука – 4-5 шт.  
Желатин – 2 ст. ложки  
Лимонный сок – 1 ст. ложка  
Соль по вкусу

**Приготовление:**  
Морковь и грибы очистить, вымыть и отварить до готовности. Воду слить, а морковь и грибы нарезать тонкой соломкой. Томаты, огурцы и зеленый лук вымыть и обсушить полотенцем. Нарезать томаты и огурцы кубиками, лук – колечками. В 0,5 стакана холодной кипяченой воды всыпать желатин, размешать и оставить на 30-40 минут. В кастрюле вскипятить 2 стакана воды, положить подготовленный желатин. Нагреть, помешивая, до полного растворения желатина (не кипятить!), процедить и охладить. Овощи и грибы (вперемешку или по видам) посолить, полить лимонным соком и оставить на 10-15 минут. Затем разложить в формочки (лучше круглые) и залить раствором желатина. Поместить формочки в холодильник до полного застывания желе.

## РЫБА ПОСТНАЯ



Готовится слоями:

- 1 слой – филе сельди, порезанное мелкими кусочками, промазать майонезом;
- 2 слой – мелко нарезанный репчатый лук, промазать майонезом;
- 3 слой – натертый на мелкой терке отварной картофель, промазать майонезом;
- 4 слой – натертая на мелкой терке отварная морковь, промазать майонезом;
- 5 слой – натертая на мелкой терке отварная свекла, промазать майонезом

Изделию придать форму рыбы и украсить чешуйками из красной редиски или свеклы, жабры и хвост сделать из красного болгарского перца, глаза из маслин.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, Ярославский район, с. Туношна,  
Центральная улица, д. 12  
Телефон: +7 (4852) 49-21-67  
Сайт: [yar-tunoshna.cerkov.ru](http://yar-tunoshna.cerkov.ru)





## ПРИХОД ХРАМА РОЖДЕСТВА ХРИСТОВА (с. ДАВИДОВО)

Храм Рождества Христова в селе Давыдово основан в 1829 году на средства семьи купцов Малаховых. Храм никогда не закрывался. Имеет три престола: центральный в честь Рождества Христова и два предела в зимней части - Смоленской иконы Божией Матери и Святителя Николая

Чудотворца. В храме служил с 1904 по 1957 годы протоиерей Дмитрий Казанский, который отстоял и не дал закрыть храм в годы гонений; с 1949 по 1950 годы иеромонах Никодим (Ротов) духовник Святейшего Патриарха Кирилла начинал свое служение; с 1972 по 2005 год архимандрит Венедикт (Воробьев). На данный момент храм действующий.

11 сентября 2010 года храм посетил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл.

## ПОСТНЫЕ БАНАНОВЫЕ ОЛАДЫ



### Ингредиенты:

Бананы спелые – 1-2 шт. (в зависимости от размера)  
Овсяные хлопья – 0,5 стакана 50 гр.  
Мука – 1,5 стакана 230 гр.  
Сахар – 2-4 ст. ложки (по вкусу)  
Разрыхлитель – 2 ч. ложки  
Корица (по желанию) – 1 ч. ложка  
Вода - 2 стакана (450-500 мл)  
Растительное масло – 1 ст. ложка (в тесто) и 3-4 ст. ложки (для жарки)  
Варенье или мед для подачи (по желанию) – по вкусу

### Приготовление:

Бананы размять в большой миске в пюре и смешать с водой. Овсяные хлопья перемолоть в муку. В отдельной миске смешать все сухие ингредиенты. Добавить сухую смесь к банановой смеси, хорошо перемешать. Добавить в тесто ложку растительного масла, перемешать. Разогреть сковороду, налить растительное масло (примерно 1 ст. ложку). Выложить тесто ложкой на разогретую сковороду с маслом. Жарить оладьи на умеренно-среднем огне с одной стороны примерно 2-3 минуты до золотистого цвета. Затем перевернуть оладьи на другую сторону и жарить еще пару минут, до румяности. Подавать постные банановые оладьи теплыми, с вареньем или медом.

## РАЦАЛЛО ПОСТНАЯ



### Ингредиенты:

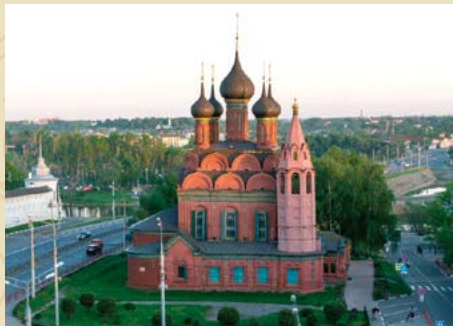
5 шт. картофель,  
2 пачки крабового мяса,  
3 зубчика чеснока,  
1 пакетик кокосовой стружки.

### Приготовление:

Картофель сварить в мундире, очистить и натереть на крупной терке, крабовое мясо тоже потереть. Смешать с картошкой. Натереть 3 зубчика чеснока. Все перемешать, сделать шарики и обвалить в кокосовой стружке. Выложить на блюдо и украсить зеленью.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, Ярославский район,  
с. Давыдово  
Телефон: + 7 (910) 975 90 23



## ПРИХОД ХРАМА БОГОЯВЛЕНИЯ ГОСПОДНЯ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Храм Богоявления Господня строился с 1684 по 1693 год.

Первоначально на месте церкви располагались посадские дворы. В XVI веке это место отошло Спаскому монастырю. Он поставил здесь деревянный храм и конюшенный двор, а в XVII веке, после «Смутного времени», поселил здесь слуг и зависимых людей. Так возникла Богоявленская слободка.

Ныне существующему храму предшествовала деревянная церковь Богоявления, самые ранние упоминания о которой относятся к XIII веку. Каменное же строительство

было осуществлено в 1684-1693 годах на средства купца гостиной сотни Алексея Авраамовича Зубчанинова.

Храмовые престолы освящались поэтапно, по мере завершения строительства. Первым в 1686 году был освящен южный придел во имя преподобного Димитрия Прилуцкого. Центральный придел в честь Богоявления, дал название всей церкви. Последним в 1697 году освятили северный придел с крайне редким посвящением престола – в честь грядущего Страшного Суда Господня.

Богоявленская церковь – одна из первых бесстолпных в Ярославле, в архитектурной композиции которой чувствуется влияние московского зодчества того периода. Пятиглавый, без подклета, с галереями — приделами с трех сторон, с восьмигранной шатровой колокольней, храм выделяется нарядной отделкой фасадов и полихромными изразцами. Размещение и цветовая гамма их строго подчинены архитектуре памятника. С московскими памятниками эту церковь сближает впервые примененный в Ярославле прием покрытия центральной части здания двумя рядами кокошников с четырехскатной кровлей. На ней высокие глухие барабаны с изящными луковичными главами.

## БЛИННЫЕ МЕШОЧКИ



### Ингредиенты:

Мука – 1,5 стакана  
Вода – 2 стакана  
Растительное масло – 50 мл  
Сахар – 1 стакан  
Соль – 1/4 ч. ложка  
Сода – 1/2 ч. ложка  
Лимонный сок – 1 ч. ложка

### Приготовление:

Растворить в воде сахар и соль, соду погасить соком лимона, соединить всё с мукой, замесить тесто без комочков и добавить растительное масло. На смазанной маслом сковороде на среднем огне напечь блинов.

Начинка: грибы обжарить с луком до готовности и сделать мешочки из блинов, завязав их зеленым луком.

## ШОКОЛАДНЫЕ ПИРОЖНЫЕ



### Ингредиенты:

Мука – 3 стакана  
Сахар – 2 стакана  
Какао – 1/2 стакана  
Растительное масло – 1 стакан  
Вода – 1,5 стакана  
Уксус – 2 ст. ложки

### Приготовление:

Из всех ингредиентов замесить тесто консистенции густой сметаны, выпечь при 180 градусах корж, разрезать его вдоль и стаканом вырезать круглые заготовки.

### Начинка:

Апельсиновый сок – 2 ст  
Манная крупа – 2 ст. ложки  
Сварить манную кашу, остудить и взбить!

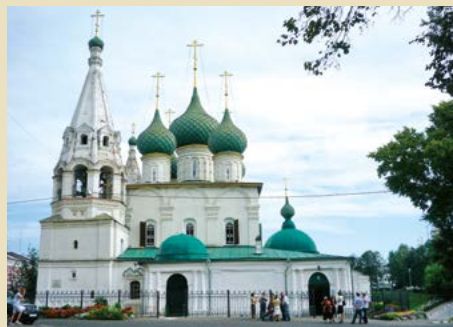
## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, пл. Богоявления, д. 12

Телефон: +7 (4852) 72 56 23

Сайт: <http://teofania.ru>





## ПРИХОД ХРАМА СПАСА-НА-ГОРОДУ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

По преданию, церковь Спаса-на-Городу существовала еще при Ярославских князьях Василии и Константине, которые пожертвовали в храм пустошь Говорово, под селом Пажей.

Свое наименование на Городу Спасский храм получил от местонахождения — в Земляном городе, на границе с Рубленным. Неподалеку от церкви начиналась городская рыночная площадь. До генеральной перестройки Ярославля в конце XVIII века это место было «срединное для целого города».

Первоначально Спасонагородский храм был деревянным. Ныне существующий каменный с северным приделом, «что под башнею» (имеется в виду его шатровое завершение), построен по благословию митрополита Ростовского Ионы на средства ярославского купца Игнатия Кислова в 1672 году.

В 1918 году Спасонагородский храм значительно пострадал от обстрела: были разрушены портал, южный придел и шатер северного, пробиты во многих местах стены памятника; в 1925-1926 годах на средства церковной общины ярославские реставраторы провели масштабные работы по вычинке шатра северного придела и восстановлению глав и кирпичной кладки после артиллерийского обстрела. Тем не менее, последствия июльских событий 1918 года проявились в ходе работ на памятнике в 1972 году: реставратором М. Ф. Флегонтовым в кладке колокольни был обнаружен неразорвавшийся трехдюймовый снаряд.

Церковь Спаса на Городу была закрыта в 1929 году. В 2003 — храм передали в ведение Русской Православной Церкви, в этом же году накануне престольного праздника Происхождения (Изнесения) Честных Древ Животворящего Креста Господня (14 августа по новому стилю) архиепископ Ярославский и Ростовский Кирилл совершил в летней церкви первую литургию. Владыка тогда благословил посвятить возобновляемый южный придел преподобному Серафиму Саровскому.

Начиная с 2004 года на средства прихожан в храме были проведены большие реставрационные работы: отремонтирована кровля, заменены полы, приведены в порядок стены, поставлена ограда, разбиты цветники.

А с 2009 года начались реставрационные работы и в летнем храме (частично восстановлены древние фрески в четверике летнего храма).

## СУП ГРЕЧНЕВЫЙ



В кипящую воду положить нарезанный кубиками очищенный картофель, туда же добавить душистый и черный молотый перец, соль, половинку луковицы, мелко порезанный сухой корень петрушки и варить до готовности. Затем добавить промытую гречку (ее нужно немного). Заранее приготовить поджарку: натереть на терке красную свеклу, морковь, нарезать репчатый лук и поджарить на растительном масле, добавить томатную пасту или свежие помидоры, болгарский перец и заправить суп поджаркой. Можно добавить чеснок, зелень, лавровый лист.

## САЛАТ «ЕКАТЕРИНА»



Ингредиенты:

Банка сладкой кукурузы – 1 шт.

Банка консервированных шампиньонов – 1 шт.

Соленый огурец – 2,3 шт.

Болгарский перец – 1, 2 шт

Средняя луковица – 1 шт.

Постный майонез

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Почтовая, д. 3

Телефон: +7 (4852) 97-19-91

Сайт: <http://spasa-na-gorodu.cerkov.ru>



## ПРИХОД ХРАМА ВЕЛИКОМУЧЕНИКА НИКИТЫ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Никитский приход в одноимённой слободе на западной окраине средневекового Ярославля возник не позднее XV века. Слобода с таким названием впервые упоминается в грамоте Василия III от 1511 года. В приходе было два не особо вместительных храма с приделами, посвящёнными Никите Мученику (единственный случай такого двойного посвящения в городе).

На территории храма со II половины XVII века существовал храмовый комплекс из двух храмов. Летний был освящен в честь праздника Сретения Господня и имел боковой придел в честь святого великомученика Никиты. Зимний храм был освящен в честь Архистратига Божиего Михаила с боковым приделом в честь праздника Успения Пресвятой Богородицы. С конца XVII века имеется отдельно стоящая колокольня.

В 1900-1903 годах летний храм был перестроен, значительно расширен и освящен в честь Великомученика Никиты. После закрытия храмов в 30-х годах, храм в честь архангела Михаила был разрушен. Храм Великомученика Никиты был перестроен, сделано несколько пристроек к северной, восточной и южной стенам храма. До возвращения храма Ярославской епархии в нем находился ремонтный завод организации «Хлебопродукт». В 1998 году храм был передан верующим, т. к. здание храма было значительно перестроено и частично разрушено, то до настоящего времени в храме идут восстановительные работы.

## КОВРИЖКА ЧАЙНАЯ



**Ингредиенты:**  
Мука – 2 стакана  
Сахар – 1 стакан  
Чайная заварка – 1 стакан  
Варенье – 3 столовых ложки  
Пакетик разрыхлителя – 11 гр.

**Приготовление:**  
В крепко заваренный чай насыпать муку, сахар, добавить любое варенье, изюм, разрыхлитель для теста. Тщательно размешать, добавить ванильный сахар или лимонную цедру. Форму застелить пергаментом, заполнить тестом и выпекать при температуре 180°C в течение 50 минут.

## ГРИБЫ ЗАЛИВНЫЕ

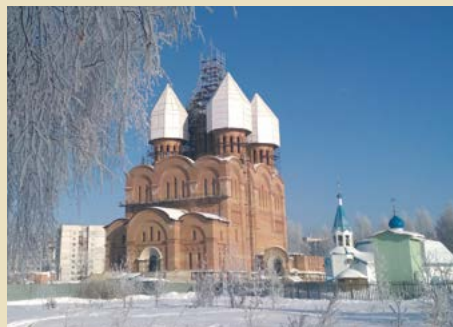


**Ингредиенты:**  
Грибы – 40-50 гр.  
Бульон – 1 литр  
Желатин – 40 гр.

**Приготовление:**  
Белые грибы или шампиньоны отвариваем в подсоленной воде, откидываем на сито, чтобы стек бульон, грибы нарезаем соломкой или ломтиками. В формочку заливаем немного бульона с разведенным желатином, красиво оформляем зеленью и овощами, можно добавить чеснок. Укладываем грибы и постепенно заливаем полностью и ставим на холод.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Салтыкова-Щедрина, д. 32/49  
Телефон: +7 (4852) 72-77-22  
Сайт: <http://nikita.cerkov.ru>



## ПРИХОД СВЯТО-ТИХОНОВСКОГО ХРАМА (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Храм в честь святителя Тихона Патриарха Всероссийского строится в Дзержинском районе города Ярославля на пожертвования организаций и частных лиц. Решение о строительстве храма было принято совместно Ярославской епархией и руководством города Ярославля после канонизации святителя Тихона на Архиерейском соборе Русской Православной Церкви в 1989 году с целью увековечивания его памяти на Ярославской земле. С 1907 по 1914 годы святитель Тихон возглавлял Ростово-Ярославскую кафедру и по окончании своего служения, депутатами Ярославской городской думы был избран Почетным гражданином города Ярославля.

У храма два придела: северный посвящен иконе Божией Матери Державная, южный – святым Царственным страстотерпцам. Высота храма вместе с крестом составляет 50 метров, вместимость – 1500 человек. В настоящее время ведутся работы по установке куполов. Главная святыня храма – ковчег с частицей мощей святителя Тихона. При храме работает большая воскресная школа для детей и взрослых.

## САЛАТ «СЕКРЕТЫ МЛАДШЕЙ СЕСТРЫ»



### Ингредиенты:

Пекинская капуста – 0,5 кг  
Небольшая не горькая (зеленая) редька – 1 шт.  
Зелень – укроп, петрушка, зеленый лук  
Красный болгарский перец – 1 шт.  
Зеленый консервированный горошек – 100 гр.  
Кукуруза – 100 гр.  
Свежий огурец – 1 шт.  
Красная луковица – 1 шт.  
Растительное масло

### Приготовление:

Тонко нашинковать пекинскую капусту, слегка перетереть ее с солью. На крупной терке натереть редьку. Мелко нарезать укроп, петрушку, зеленый лук, перец. Добавить горошек, кукурузу и огурец. Луковицу нарезать тонкими полукольцами. Все продукты перемешать и заправить салат растительным маслом.

## ЧЕБУРЕКИ ПОСТНЫЕ



Замесить обычное пельменное тесто, только вместо яйца влить 1-2 ст. ложки растительного масла. После замеса тесто положить в полиэтиленовом пакете в морозилку минут на 20. Оно станет мягким и эластичным. Начинка может быть любая: жаренная с луком капуста, картофельное пюре, рис с зеленью, грибы и т. д. А так же можно с тыквой. Тыкву очистить, натереть на крупной терке, потушить в растительном масле до готовности, положить отдельно обжаренный лук, посолить, поперчить. Можно добавить любую зелень. Тесто раскатывать в кружочки, величиной с чайное блюдце. Положить начинку, край защипать и прижать кончиком вилки. Обжарить в масле.

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Панина, д. 97а  
Телефон: +7 (4852) 92-75-11  
Сайт: <http://svtikhon.ru>  
E-mail: [svtikhon@gmail.com](mailto:svtikhon@gmail.com)



## ГУБЕРНСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ИГНАТИЯ БРЯНЧАНИНОВА (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Негосударственное образовательное учреждение «Ярославская Губернская Гимназия имени святителя Игнатия Брянчанинова» учреждена Ярославской Епархией. Открылась в сентябре 2003 года в соответствии с государственными стандартами.

Образование проводится в условиях учебно-воспитательной среды, способствующей всестороннему гармоничному развитию духовных, интеллектуальных и творческих способностей учащихся, укреплению взаимоотношений, ориентированных на нормы христианской нравственности и культурные традиции Отечества.

С 2005/06 учебного года гимназия стала полной – появился первый выпускной 11-й класс.

В 16-ти классах обучается 208 человек. Преподавательский состав 36 учителей.

Учащиеся активно участвуют в епархиальной церковной жизни, сотрудничают со сверстниками из православных и светских школ, как Ярославского региона, так и иных областей России.

Регулярно проводятся образовательные чтения, семинары и конференции. Учащиеся гимназии неоднократно становились победителями и лауреатами всероссийских и областных образовательных конкурсов.

### ЧЕЧЕВИЧБУРГЕРЫ



Ингредиенты:

Чечевица – 900 гр.

Репчатый лук – 500 гр.

Картофель – 500 гр.

Соевое или растительное масло – 200 гр.

Приготовление: Чечевицу замочить на 4-5 часов, затем прокрутить на мясорубке. Картофель отварить и сделать пюре. Всё смешать, добавить размягченного соевого (или 0,5 стакана растительного) масла, соль, перец по вкусу.

Сформировать котлеты, обвалить в муке или в панировочных сухарях, обжарить на растительном масле с двух сторон. Уложить в кастрюлю готовые котлеты и тушить на медленном огне в соусе. Соус: майонез, кетчуп, соль по вкусу.

Котлеты можно и не тушить. Можно сделать из котлет и булочек для гамбургеров «чечевицбургеры». Булочку разрезать поперек, обе стороны смазать соусом (майонез+кетчуп), на нижнюю половинку булочки положить кружок помидора и лист салата, котлетку и накрыть верхней половиной булочки. Верх чечевицбургера можно украсить. Ну, а если нет булочки для гамбургеров, то можно обойтись кусочками белого батона.

### ПИРОГ «НА СКОРУЮ РУКУ»



Тесто:

Растительное масло – 1 стакан

Огуречный рассол – 1 стакан

Сода 0,5 ч. ложки (погасить уксусом),

Мука пшеничная

Приготовление:

Замесить тесто не очень крутое, но и чтобы к рукам не прилипало. Раскатать тесто, выложить на противень, предварительно смазанный маслом. Начинка может быть любой – и сладкой, и соленой. Пирог может быть как открытым, так и закрытым. Выпекать в прогретой духовке 20 минут. Нужно следить, чтобы пирог не подгорел и не был пересушенным или сырым

### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Трефолева, д. 20а (территория Казанского женского монастыря, вход со стороны Первомайского бульвара)

Телефон: +7 (4852) 30-93-26, 30-91-68

Сайт: [www.yargymn.ru](http://www.yargymn.ru)

E-mail: [yargymn@mail.ru](mailto:yargymn@mail.ru)





## ШКОЛА ДОБРОГО ТВОРЧЕСТВА И ВОСКРЕСНАЯ ШКОЛА ПЧЁЛКИ ПРИ ЯКОВЛЕВСКО- БЛАГОВЕЩЕНСКОМ ХРАМЕ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

«Пчёлки» – так называется Воскресная школа при Яковлевско-Благовещенском храме города Ярославля.

Так же именуются изобретательные и трудолюбивые её воспитанники.

Учебно-воспитательный процесс в школе организован в соответствии со «Стандартом учебно-воспитательной деятельности, реализуемой воскресными школами (для детей) Русской Православной Церкви». Педагоги нашей школы являются квалифицированными и опытными специалистами в своей области.

Воспитанники воскресной школы «Пчёлки» не только получают разносторонние знания, но и учатся воплощать в жизнь те нравственные принципы, которые закладываются в их воспитание. Для этого педагогами школы специально создаются условия, в которых дети могут проявить себя. «Пчёлки» участвуют в реализации различных социально-культурных и творческих проектов: посещают детские дома и интернаты, больницы, дома престарелых и другие учреждения с концертами, представлениями и мастер-классами. Принимают участие в праздничных мероприятиях, литературных вечерах и творческих встречах на разных культурных площадках Ярославской области.

На базе школы проводятся занятия: кружка «Азы иконописи»; кружка декоративно-прикладного творчества «Школа доброго творчества»; театральной студии; хоровой группы; курсов пономарского служения для мальчиков; философского кружка; экологического объединения; курсов подготовки к начальной школе; во время летних каникул действует православный детский лагерь.

Программа дошкольной ступени включает также занятия, подготавливающие детей к обучению в общеобразовательной школе. Педагоги «Пчёлоч-дошколка» работают над развитием базовых психических функций ребенка: внимания, памяти, восприятия, мышления.

### «ФРУКТОВЫЕ ПЧЁЛКИ»



#### Ингредиенты:

200 гр. кураги,  
200 гр. фиников,  
100 гр. чернослива,  
200 гр. кукурузной крошки,  
100 гр. лепестков нарезанного арахиса,  
50 гр. горького шоколада.

#### Приготовление:

Сухофрукты помыть, высушить, измельчить. Тщательно перемешать. Получится тугая консистенция. Когда конфеты формируются, руки должны быть слегка влажными. Хорошенько скатать, сформировать маленьких пчелок. Готовые конфеты обсыпать кукурузной крошкой, украсить полосками из расплавленного горького шоколада. Для крылышек можно использовать лепестки из арахиса. Перед употреблением рекомендуется поставить в холодильник на 1 час. Хранятся такие фруктовые конфеты (в коробочке) в холодильнике 2-3 недели.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. 3-я Яковлевская, д. 9

Телефон: +7 (4852) 24-10-17

Сайт: <https://vk.com/club17280768>



## РЕСТОРАН ОТЕЛЯ SK ROYAL YAROSLAVL (г. ЯРОСЛАВЛЬ) ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА – ОШАРИН МИХАИЛ

### СКОБЛЯНКА ИЗ ГРИБОВ В КАРТОФЕЛЬНОМ ДРАНИКЕ



**Ингредиенты:**  
картофель очищенный-90 гр.  
растительное масло-15 гр.  
шампиньоны-50 гр.  
лук репчатый-20 гр.  
помидоры 30 гр.  
соленый огурец-20 гр.  
помидор черри-10 гр.  
лук фри-5 гр.  
микрозелень-1 гр.  
чеснок -2 гр.  
укроп-1 гр.

Картофель нашинковать тонкой соломкой, посолить, отжать сок, добавить чеснок и укроп. Из картофельной массы пожарить тонкий круглый драник.

Грибы нарезать сегментами и обжарить вместе с луком и томатами, добавить соленый огурцы, нарезанные соломкой.

На тарелку выложить драник, на половину положить грибную массу и накрыть другой половиной

### ШЛЯПКИ ШАМПИНЬОНОВ, ЧИПСЫ И БИТВЫ КАРТОФЕЛЕМ



**Ингредиенты:**  
шампиньоны свежие-100 гр  
картофель-70 гр  
лук фри-5 гр  
картофель Пай-30 гр  
лук порей-15 гр  
чипсы из томатов-1 гр  
микрозелень-1 гр  
пюре из тыквы-15 гр  
чипсы из томатов-1 гр

Шляпки грибов зачистить и припустить в подсоленной воде с добавлением лимонного сока.

Картофель отварить, размять и добавить лук фри.

Начинить шляпки и прогреть в печи. На тарелку выложить порей, картофель пай, шляпки грибов и декорировать микрозеленью и чипсами из томатов.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: Ресторан отеля SK Royal Yaroslavl,  
Адрес: г. Ярославль, ул. Которосльная набережная, д. 55  
Телефон: +7 (4852) 67-29-03, 67-29-21  
Сайт: [sk-royal.ru/hotels/yaroslavl](http://sk-royal.ru/hotels/yaroslavl)



## РЕСТОРАН «ПЕНАТЫ»

(г. ЯРОСЛАВЛЬ)

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА –  
МОЛОТОВ ОЛЕГ ЮРЬЕВИЧ

### ТОМАТЫ С БРОККОЛИ И ТЫКВОЙ



#### Ингредиенты:

Помидоры – 180 гр.  
Соль, перец  
Базилик сушеный – 3 гр.  
Сах. Песок – 3 гр.  
Масло гриль мясо – 10 гр.  
Томатная вода п/ф – 30 гр.  
Кунжут (жареный) – 2 гр.  
Брокколи п/ф – 80 гр.  
Укропное масло – 5 гр.  
Тыква п/ф 100 – гр.  
Зелень свежая – 2 гр.  
Зелень дорогая – 1 гр.  
Тыквенные семечки – 5 гр.  
Паста шпинат п/ф – 10 гр.

#### Технология приготовления:

Томаты маринуем с солью, сахаром и базиликом, смазываем маслом и жарим на гриле. Тыкву готовим в вакууме при 75 градусах – 20 минут. После чего нарезать тыкву на порционные полуфабрикаты и жарить на гриле перед подачей. Брокколи бланшировать и перед подачей обжечь горелкой. Все подготовленные ингредиенты собрать в тарелке, полить томатной водой, укропным маслом, посыпать жареным кунжутом и тыквенными семечками.



### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Советская, д. 28

Телефон: +7 (4852) 72-13-53

Сайт: <http://penats-club.ru>



## РЕСТОРАН «ИОАНН ВАСИЛЬЕВИЧ» (г. ЯРОСЛАВЛЬ) ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА – КОНГУРОВА ЮЛИЯ

### САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ С МАНДАРИНОМ, АРОМАТНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ, ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ И МЕДОВО-БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ЗАПРАВКОЙ



**Ингредиенты:**  
Свекла – 120 гр.  
Масло подсолнечное, 10 гр.  
Чеснок – 5 гр.  
Тимьян – 1 гр.  
Соль – 3 гр.  
Специи – 1 гр.  
Мандарин – 40 гр.  
Микс салатов – 20 гр.  
Тархун – 5 гр.  
Орех грецкий – 20 гр.

**Заправка:**  
Масло подсолнечное, 10 гр.  
Сок лимона – 3 гр.  
Мед – 10 гр.  
Уксус бальзамический – 5 гр.

#### Технология приготовления:

Свеклу помыть, просушить бумажным полотенцем, затем смазать подсолнечным маслом, добавить чеснок, тимьян, соль, специи. Завернуть в фольгу и запекать при температуре 180 градусов в течение 50 минут. Мандарин нарезать кружочками и выложить по диаметру тарелки. Свеклу нарезать дольками, добавить тархун, микс салатов. Выложить горкой, заправить медово – бальзамической заправкой и сверху посыпать грецким орехом.

### ГОЛУБИЦЫ ОВОЩНЫЕ С ТАРТАРОМ ИЗ ЛОСОСЯ И СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

**Ингредиенты:**  
Капуста савойская, 85 гр  
Рис 50 гр  
Капуста цветная, 20гр  
Капуста брокколи, 20гр  
Лук репчатый, 20гр  
Морковь, 20гр  
Перец болгарский, 20гр  
Мука пшеничная, 20гр  
Масло подсолнечное, 20гр

**Тартар из семги:**  
Семга – 40 гр.  
Огурцы свежие – 10 гр.  
Перец болгарский – 10 гр.  
Соль – 3 гр.  
Специи – 1 гр.  
Руккола – 2 гр.



#### Технология приготовления:

Капусту савойскую разобрать на листья и припустить их в кипящей воде до полуготовности. Овощи нарезать средними кубиками, обжарить на подсолнечном масле до готовности, добавить отварной рис, соль, специи. Подготовленный лист савойской капусты слегка отбить, на середину выложить начинку и завернуть придав форму шара, далее обвалять в муке и обжарить на сковороде с обеих сторон до готовности. Довести в духовке при температуре 180 градусов в течение 10 минут. Семгу, свежий огурец, болгарский перец нарезать мелким кубиком, добавить соль, специи и выложить на тарелку, рядом положить овощные голубицы. Украсить свежей зеленью.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Революционная, д. 34  
Телефон: +7 (4852) 67-07-60, +7 (902) 331-47-07  
Сайт: [ivyar.ru](http://ivyar.ru)





## РЕСТОРАН «ДЖУЗЕППЕ» (г. ЯРОСЛАВЛЬ) ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА – МАКСИМ ШИНКЕВИЧ

### СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ, ФИЗАЛИСОМ И ПШЕНИЦЕЙ



Физалис 5 гр.  
Свекла печеная – 40 гр.  
Картофель очищенный – 40 гр.  
Лук репчатый красный очищенный  
Морковь очищенная – 10 гр.  
Сельдерей стебель – 10 гр.  
Кокосовое молоко – 20 гр.  
Приправа «Паприка молотая» – 1 гр.  
Помидоры конкасе – 5 гр.  
Бульон овощной – 31 гр.  
Полба – 15 гр.  
Сливки растительные – 30 гр.

#### Технология приготовления:

Предварительно очищенную свеклу варим до полуготовности с букетом Гарни. Далее доводим до готовности при высоких температурах на углях в печи. Обжариваем хаотично нарезанные сельдерей, красный лук и морковь на сковороде с добавлением растительного масла до золотистого цвета, заливаем небольшим количеством воды или овощного бульона, тушим 3 минуты.

Очищенный картофель запекаем в печи до полной готовности. Затем свеклу, картофель и пассированные овощи отправляем в чашу блендера и пюрируем до однородной консистенции с добавлением кокосового молока. Варим полбу до готовности в подсоленной воде. Получившийся густой крем суп выкладываем в сотейник, добавляем полбу и растительные сливки, доводим до кипения, солим, перчим.

#### Подача:

В суповую тарелку аккуратно выкладываем прогретый суп, по кругу поливаем кокосовым молоком и украсим мелкой зеленью, землёй из маслин и физалисом.

### СВЕКОЛЬНАЯ ПОЛБА С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ И СЛАЙСАМИ ШАМПИньОНОВ



Мусс из свеклы – 50 гр.  
Грибы белые оттаянные – 30 гр.  
Шампиньоны свежие – 10 гр.  
Лук репчатый красный очищенный – 10 гр.  
Чеснок – 2 гр.  
Полба – 60 гр.

#### Технология приготовления:

Приготовим свекольный мусс. Для этого берём, предварительно отваренную свеклу и пробиваем в чаше блендера до идеально однородной консистенции с добавлением бальзамического крема, соли и сахара.

Белые грибы промываем от песка в холодной воде в течении 10 минут. Нарезаем лук шалот, чеснок и белые грибы мелким кубиком. На растительном масле в сотейнике обжариваем лук чеснок и грибы, добавляем овощной бульон или воду, постоянно помешивая полбу до полного испарения влаги, вводим сливки, свекольный мусс, соль.

#### Подача:

На круглую тарелку в центр горкой выкладываем полбу, сверху хаотично, по всему периметру блюда, кладем тонкие слайсы шампиньона.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, ул. Свободы, д. 21/67

Телефон: +7 (4852) 66-32-32

Сайт: [https://vk.com/djuzeppe\\_restaurant](https://vk.com/djuzeppe_restaurant)



## РЕСТОРАН «БУЛЬВАР»

(г. ЯРОСЛАВЛЬ)  
ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА  
НИКОЛАЙ КУЗНЕЦОВ

## БАР «ПРОВКА WINE BAR&KITCHEN»

(Г. ЯРОСЛАВЛЬ)  
ШЕФ-ПОВАР БАРА  
КСЕНИЯ МИРОНОВА

## БРЕНД-ШЕФ САХАРОВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ

### «КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ ЗАПЕЧЁННЫЙ В УГЛЯХ»

- от шеф-повара ресторана «Бульвар» Николая Кузнецова



Для приготовления постного блюда нам нужно взять картофель, вымыть его и запечь около 25-30 минут в углях. После того как картофель испечется, его нужно будет очистить и убрать лишний уголь салфеткой.

Пока запекается картофель, мы подготавливаем соус, для этого мы очищаем картофель и ставим его варить, после того как он сварится, сливаем воду, добавляем кокосовое молоко и нагреваем до кипения, после чего снимаем с плиты и начинаем пробивать блендером до однородной кремовой основы, в процессе взбивания добавляем трюфельное масло и соль по вкусу.

Берём шампиньоны и вешенки, очищаем их, промываем под проточной водой и обсушиваем. Шампиньоны нарезаем дольками, а вешенки просто разбираем на отдельные грибочки. Нагреваем сковороду, добавляем растительное масло и обжариваем до золотистого цвета, солим в конце.

Огурцы и нарезаем мелким кубиком. Маринуем огурчики в луково-укропном масле с добавлением соли по вкусу.

На тарелку выкладываем горячий трюфельный соус в виде трех капель, на него выкладываем запеченный картофель с жареными грибами, а сверху посыпаем жареными очищенными семенами подсолнечника. Рядом с картофелем выкладываем маринованные огурчики предварительно убрав с них лишнюю жидкость. Украшаем нарезанными томатами черри и микрозеленью.

### ПОСТНЫЙ САЛАТ С РУЛЕТОМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

от шеф-повара бара «PROBKA Wine Bar&Kitchen» Ксении Мироновой



Подготавливаем продукты, нам потребуется:

Картофель очищенный-60гр; Грибы белые- 65гр; Шампиньоны-15 гр;

Лук очищенный- 15гр; Овощной бульон- 15гр; Масло растительное-20 гр

Микс салат-20гр; Соль-3 гр; Перец чёрный- по вкусу. Чёрная редька-5 гр на украшения

Готовим соус: Соус «Картофельно-луковый»: Обжариваем картофель с луком на сковороде на растительном масле до готовности, пробиваем блендером до консистенции соуса с добавлением овощного бульона и соли.

Соус «Картофельно-грибной»: Обжариваем картофель с белыми грибами на сковороде на растительном масле до готовности, пробиваем блендером с добавлением овощного бульона и соли со состояния соуса.

«Картофельно-грибной рулет» Отвариваем картофель, белые грибы нарезаем дольками обжариваем на растительном масле с добавлением соли, обжаренные грибы измельчаем. На пищевую плёнку выкладываем картофель разминаем его, сверху выкладываем грибы, заворачиваем в рулет, смазываем растительным маслом и запекаем в духовом шкафу до образования золотистой корочки. Белые грибы нарезаем дольками обжариваем на растительном масле, до готовности, подсаливаем

Готовим салат: На тарелку выкладываем соус картофельно-луковый и картофельно-грибной, сверху выкладываем микс-салат, на него нарезанный рулет, жареные белые грибы и лайсы чёрной редьки, на украшения можно использовать наши прекрасные соусы.

## КОНТАКТЫ:

Ресторан «Бульвар»  
Адрес: Челюскинцев, 14  
Телефон: (4852) 33-59-03  
Инстаграм @cafe\_bulvar\_paradnaya

Бар «Wine Bar & Kitchen  
«ПРОВКА»»  
Адрес: Б. Октябрьская, 92/63  
Телефон: (4852) 66-45-45  
Инстаграм @probkawinebar



## РЕСТОРАН «МЫШЕЛОВКА» (г. МЫШКИН) ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА – ЖЕЛТИКОВ ВЛАДИСЛАВ

Ресторан, чье название «Мышеловка» говорит само за себя, совсем не похож на ловушку: разве что крышка пресловутой мышеловки в гардеробе под потолком, плетеная из бечевы и совсем нестрашная. Да рукотворная мышь, пытающаяся изо всех силенок разогнуть прутья темницы на одной из миниатюр. На этом сходство ресторана с мышеловкой, пожалуй, и заканчиваются.

Деревянная мебель, официанты в народных костюмах, кухонная утварь и витражи на окнах. Настоящие изразцы, очень светлый интерьер под сводами трапезной ожидает посетителей в VIP-зале. Блюда традиционной русской кухни, сошедшие с иллюстраций книг об истории русской трапезы! На помощь посетителю в выборе блюд всегда придет официант.

### МЫШКАРИКИ



Продукты для теста:

Мука – 189 гр.  
Вода – 132 гр.  
Соль – 1 гр.

Продукты для начинки:

Яблоки – 600 гр.  
Мед – 30 гр.  
Сахар – 75 гр.  
Греча – 20 гр.  
Фундук – 30 гр.  
Изюм – 15 гр.  
Корица – 2 гр.  
Сах. Пудра – 20 гр.

Технология приготовления:

Смешиваем муку, воду и соль. Замешиваем густое тесто.

Яблоки моем, очищаем от семян и кожуры, нарезаем кубиком.

Топим сахар, до карамельного оттенка, вводим яблоки и тушим 10-15 минут.

Отвариваем гречу, добавляем фундук, изюм и мед. Протираем все через блендер. Перемешиваем с карамелизированными яблоками и корицей.

Раскатываем тесто, вырезаем и укладываем начинку, запыливаем и обжариваем во фритюре до золотистого цвета. Посыпаем сахарной пудрой. Подаем с медом или вареньем.



### КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, г. Мышкин,  
ул. Карла Либкнехта, д. 27, эт. 1  
Телефон: +7 (48544) 2-80-05, 2-80-06  
Сайт: <http://cathouse76.ru>





## РЕСТОРАН ГОСТИНИЦЫ «БРИГАНТИНА» (РЫБИНСКИЙ РАЙОН)

### КАША «МОНАСТЫРСКАЯ»



Состав:

Крупы Гречневая, Рисовая, Пшеничная;

Шампиньоны свежие

Лук репчатый, морковь, масло растительное, соль и перец по вкусу

Технология приготовления:

Шампиньоны нарезать, обжарить, посолить. Натертую морковь и нарезанный лук обжарить.

На дно глубокого противня засыпать промытую и ошпаренную гречневую крупу, сверху слой обжаренных грибов, следом морковь с луком, следующим слоем промытый рис, следующим слоем идут обжаренные грибы, морковь с луком, потом слой пшеничной крупы и снова слой грибов, лука и моркови. Чередую слои не забываем немного их солить.

Наливаем в форму с кашей 250 мл воды и ставим в духовку на 180 градусов, через 15 минут добавим снова 250 мл воды и температуру уменьшим до 150 градусов. Еще через 15 минут добавим воды и тушить 45 минут до готовности. Такой способ приготовления напоминает томление в печи, оттого блюдо получается рассыпчатым и ароматным.



### КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская обл., Рыбинский р-н., п. Судозверфь, ул. Судостроительная, д. 1 «Б»

Телефон: +7 (4855)-295-727, 8 800 234 14-23

Сайт: <http://brigantinahotel.ru>

E-mail: [info@brigantinahotel.ru](mailto:info@brigantinahotel.ru)





## РЕСТОРАН «ПАПА КАРЛО» (г. ЯРОСЛАВЛЬ) ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА – СИНЕВ ВАСИЛИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

### КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРОКЕТ С ЛИСИЧКАМИ, ШОРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ И ПЕЧЁНЬЕ ОВОЩИ



#### Продукты:

Картофель -2 шт; креветки тигровые - 3шт; стебель сельдерея -70гр; корень сельдерея -150гр; кокосовое молоко - 100гр; лисички-70гр; лук шалот- 40гр; микро зелень-10гр  
мука пшеничная-10гр.

#### Технология приготовления:

Картофель отвариваем до готовности в 2 водах, для того чтоб убрать крахмал полностью, измельчаем и выкладываем на пищевую пленку. Лисички обжариваем с луком шалот до готовности 3 минуты(даем остыть), получившийся грибной фарш заворачиваем в картофельную основу, панируем в муке и обжариваем в масле (до образования поджаристой корочки).

Стебель сельдерея режем на небольшие сегменты и варим в вакуумном пакете (20 минут при температуре 70гр), тем самым сохраняем в продукте вкус и полезные свойства.

Корень сельдерея чистим и варим в кокосовом молоке до готовности, затем остужаем до температуры 55-60 градусов и пробиваем в блендере до однородной консистенции.

Креветки чистим и готовим на водяной бане в вакуумном пакете (20 минут при температуре 65-70гр).  
Сервировка тарелки:

На тарелку выкладываем сервировочное кольцо, по краям кольца размещаем пюре из сельдерея. Сбоку выкладываем крокет, (разрезаем на 2 части, чтоб презентовать гостю)  
стебель сельдерея разогреваем горелкой (для придания цвета), выкладываем с 2 сторон рядом с крокетом.  
Креветки прогреваем на водяной бане и выкладываем рядом с пюре, завершаем сервировку микро зеленью и дегидрированным базиликом, маслом из укропа.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, проспект Ленина, д. 29/51  
Телефон: +7 (4852) 66-38-38, +7 (965) 726-38-38  
Сайт: vk.com/papakarloyar-



## КАФЕ «ОВСЯНКА» (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Овсянка- это растительная органическая кулинария, детокс бар и бутик полезных десертов, соединенные в одном пространстве. Первая концептуальная вегетарианская кухня в Ярославле, где можно попробовать фалафель с фирменным кешью соусом, выпить смузи на основе орехового молока и за чашечкой чая оценить вкусный и полезный raw-vegan десерт, конечно без сахара, глютена, красителей и консервантов. Овсянка - это на 100% органическая кухня. У нас вы сможете попробовать ролл из фалафеля, VEGбургер, блинчики из овсяной, рисовой и кукурузной муки на кокосовом молочке и цельнозерновую овсянку с сиропом топинамбура, вместо рафинированного сахара. Зарядиться фрешем, укрепить свои силы ореховым молоком или согреться безалкогольным глинтвейном.

## КОТЛЕТА ИЗ ТУРЕЦКОГО ГОРОХА (НУТ) В ЛАВАШЕ С ОВОЩАМИ



**Ингредиенты:**  
 300 гр. сухого нута  
 1 луковица  
 пучок петрушки  
 1/4 ч.л. чёрного молотого перца  
 1/4 ч.л. соли  
 По желанию:  
 1 ч.л. кумина  
 1 ч.л. кориандра

**Технология приготовления:**  
 Отвариваем нут, затем пропускаем его через мясорубку вместе с петрушкой и луком. Добавляем соль, перец и зиру по вкусу. Формируем из полученного фарша круглые шарики и обжариваем до золотистой хрустящей корочки. Берём лаваш, укладываем листья салата айсберга, предварительно нарезанные дольки огурца, томата, маринованного огурца, маринованного красного лука. Сверху складываем 4 шарика фалафеля, и покрываем соусом. Заворачиваем лаваш в ролл и подогреваем на пресс-гриле

## КОНТАКТЫ:

Адрес: г. Ярославль, улица Андропова, д. 13  
 Телефон: +7 (915) 995-87-24  
 Сайт: [facebook.com/oatmealorganic](https://facebook.com/oatmealorganic)



## **КАФЕ «ЯРОСЛАВНА» (ЯРОСЛАВСКИЙ РАЙОН) ШЕФ-ПОВАР КАФЕ – ИЕРЕЕВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА**

### **ГРИБЫ ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ**



**Ингредиенты:**  
Картофель 150 грамм (сырого, чиненого)  
Грибы свежие 30 г  
Перец болгарский 20 г  
Лук репчатый 20 г  
Панировочные сухари 10 г  
Соль, специи по вкусу.

**Технология приготовления:**  
Картофель отвариваем в подсоленной воде. Из готового отварного картофеля делаем густое постное пюре, на предварительно посыпанный панировочными сухарями противень отсаживаем из кондитерского мешка в виде колечка. Грибы, перец и репчатый лук моем и чистим, нарезаем кубиками, обжариваем на подсолнечном масле, добавляем специи и соль, укладываем в лукошко, и запекаем до румяной корочки. Украшаем постным соусом и зеленью.

### **КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГРИБОЧКИ ЗАПЕЧЁННОЕ С ОВОЩАМИ В ФОЛЬГЕ**



**Ингредиенты:**  
Картофель 200 г  
Помидоры 100г  
Лук репчатый 50г  
Соль, специи по вкусу  
Зелень на украшение

**Технология приготовления:**  
Из мытого картофеля вырезаем грибочки, готовим ароматное масло, в подсолнечное (оливковое) масло добавляем соль и специи, перемешиваем до полного растворения соли в масле, после чего замачиваем в нем сырые картофельные грибочки на сутки. Грибочки достаем из масла, даем лишнему стечь и запекаем с другими овощами на предварительно выстланной фольгой сковородке. Украшаем зеленью.

### **КОНТАКТЫ:**

Адрес: Ярославская область, Ярославский район, рабочий посёлок Лесная Поляна, д. 43  
Телефон: +7 (4852) 76-56-44  
Сайт: <http://yaroslavnacafe.ru>  
E-mail: [oooyaroslavna@bk.ru](mailto:oooyaroslavna@bk.ru)

## КАФЕ «НЕРО» (РОСТОВСКИЙ РАЙОН)



### ТЫКВЕННАЯ КАША



**Ингредиенты:**  
Рис – 1 стакан  
Тыква (мякоть) – 400 гр.  
Вода – 2.5 стакана  
Сахар – 1.5 ст.л.  
Соль – 1 ч.л.  
Курага, изюм  
Мёд

#### Технология приготовления:

Тыквенная каша – отличный низкокалорийный диетический продукт. Для приготовления постных каш с тыквой можно использовать и другие крупы: пшено, гречку, перловку и другие.

Представляем рецепт Тыквенной рисовой каши с сухофруктами. Для приготовления каши из тыквы с рисом в пост (и не только) нам понадобятся основные продукты: это тыква, рис, сухофрукты, вода.

Начнем с тыквы, которую следует вымыть, очистить от кожуры, нарезать на кусочки.

Положить тыкву в толстостенную кастрюлю или сотейник, залить кипятком и варить на среднем огне 10 минут.

Рис тщательно промыть в воде, как считается, это надо сделать в семи водах, пока вода не станет чистой. Промытый рис залить кипятком на 5 минут, затем воду слить.

Добавить рис в кастрюлю с тыквой и, постоянно помешивая, варить 20 минут на среднем огне. Посолить, добавить сахар, размешать (по желанию можно добавить 1-2 столовых ложки растительного масла). Закрывать кастрюлю крышкой, снять с огня, накрыть полотенцем, оставить кашу упревать.

Сухофрукты (курагу, изюм) перебрать, вымыть, тщательно просушить бумажным полотенцем или мягкой тканью. Курагу порезать мелкими кусочками или соломкой. Курагу и изюм распарить.

Готовую кашу посыпать распаренной курагой, распаренным изюмом, приправить мёдом. Для красоты готовую кашу помещаем в тыкву!

Вкусная и полезная постная рисовая каша с тыквой готова!

### КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, г. Ростов,  
ул. Каменный Мост, д. 6А  
Телефон: +7 (48536) 3-28-77, 6-28-77





## ИП СЕРОВ С.В. КУПАНСКИЙ ЗАЛ ТОРЖЕСТВ (ПЕРЕСЛАВСКИЙ РАЙОН)

### ГРЕЧИШНИК



#### Ингредиенты:

Гречневая мука – 1 ст.  
Пшеничная мука – 1 ст.  
Соль – 1 чайная ложка  
Сахарный песок – 3 ст. ложки  
Растительное масло – 100 гр.  
Тёплая вода – 2 стакана  
Сырые дрожжи – 30 гр.

#### Технология приготовления:

Смешиваем все компоненты и замешиваем классическим способом тесто на блины и даём подойти в тепле. Затем когда наше тесто увеличится в объёме вливаем пол стакана крутого кипятка и интенсивно перемешиваем. Тесто готово. Выпекаем блины на смазанной чугунной сковороде. Приготовим начинку из капусты и отварной гречневой каши добавив в неё 200 гр. обжаренных грибов, затем собираем наш пирог, чередуя слои разными начинками. В центр гречишника выкладываем картофельную стружку (чипсы) и украшаем заливными перепелиными яйцами зеленью и томатами. Заливные яйца готовят следующим способом. У сырых яиц делают прокол и извлекают белок и желток, затем яйца заполняются овощным желе. Овощной отвар 100 гр. соединяем с 20 гр. желатина.



### КОНТАКТЫ:

Адрес: Переславский район, п. Купанское,  
ул. Депутатская, д. 1  
Телефон: +7 (915) 995-87-24  
Сайт: [facebook.com/oatmealorganic](https://www.facebook.com/oatmealorganic)



## СТОЛОВАЯ ОАО ГМЗ «АГАТ» (г. ГАВРИЛОВ-ЯМ)

### КОРЗИНОЧКА С МОРЕПРОДУКТАМИ



**Ингредиенты:**  
Креветки – 1 шт.  
Рис отварной – 10 гр.  
Перец болгарский – 10 гр.  
Морковь отварная – 5 гр.  
Лук репчатый – 5гр.  
Укроп – 2 гр.

**Технология приготовления:**  
Из постного теста выпечь корзиночки, креветки отварить с добавлением соли. Морковь и лук мелко нарезать. Все ингредиенты смешать, кроме креветок и укропа. Корзиночку заполнить фаршем, украшая креветкой и укропом.

### КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ



**Ингредиенты:**  
Капуста – 213 гр.  
Крупа манная – 18 гр.  
Сухари панировочные – 12 гр.  
Масло растительное – 10 гр.

**Технология приготовления:**  
Капусту мелко нарубить, затем припустить с добавлением воды до полуготовности.  
После этого всыпать тонкой струйкой манную крупу, тщательно перемешать. Варить 10-15 мин. Полученную массу охладить, тщательно перемешать, сформировать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон.

### КОНТАКТЫ:

Адрес: Ярославская область, г. Гаврилов-Ям,  
пр-д Машиностроителей, д. 1  
Телефон: +7 (48534)2-32-64, 2-43-64



## ГПОУ ЯО ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ

(г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Адрес: г. Ярославль, ул. Советская, д. 77

Телефон: +7 (4852) 30-91-26, 32-81-70

Сайт: <https://yar-kip.edu.yar.ru>

### ЛЕСНАЯ ПОЛЯНКА

#### ЗАЙЧИКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ ИЛИ ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



Картофель -360 гр

Для фарша:

Капуста свежая белокочанная-60 гр

Или свежие белые грибы-60 гр

Или грибы сушёные-60 гр

Или шампиньоны свежие-60 гр

Лук репчатый-20 гр

Маргарин столовый-20 гр

Сметана-10 гр

Сухари -10 гр

Масса полуфабриката -450 гр

Сметана

Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают, перемешивают. Для приготовления фарша: нарезанную соломкой капусту обжаривают; лук репчатый, нарезанный соломкой пассеруют; грибы нарезают соломкой или ломтиками, слегка обжаривают. Подготовленные продукты смешивают, добавляют соль, перец. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5г. на порцию).

При приготовлении зайчиков картофельную массу делят пополам. На одну половину кладут фарш, который покрывается оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия выравнивают, придают форму туловища, формируют ушки и придают контур мордочки, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.

Готовое изделие подают с зеленью и овощными соусами.



## ГПОУ ЯО ЗАВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

(г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Адрес: г. Ярославль, ул. Клубная, д.33а

Телефон: +7 (4852)36-25-56, 24-90-15

Сайт: <https://zavpk.edu.yar.ru>

### МОРКОВНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ



Ингредиенты:

Мука пшеничная – 80 гр.

Хлопья овсяные – 0,5 стакана

Морковь – 100 гр.

Орехи грецкие – 1 ст.л.

Изюм – горсть

Мёд – 1 ст.л.

Разрыхлитель – 0.25 ч.л.

Сахар – 1-2 ст.л.

Масло оливковое – 30 мл

Способ приготовления:

Морковь почистить и натереть на мелкой тёрке. Добавить к моркови оливковое масло, промытый и обсушенный изюм, а также рубленые орехи. Добавить ложку мёда. Массу перемешать, добавить овсяные хлопья и перемешать ещё раз. Оставить на 30 минут. За это время хлопья размякнут.

По истечении времени в эту массу добавить просеянную муку вместе с разрыхлителем и замесить тесто. Тесто разделить на 16 одинаковых частей. Из каждого кусочка скатать шарик. В блюдце насыпать сахар и обвалять в нём каждый шарик. Духовку разогреть до 180 градусов и выпекать морковное печенье с овсяными хлопьями около 20 минут.





## ГПОУ ЯО ЯРОСЛАВСКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. ЯРОСЛАВЛЬ)

Адрес:

Корпус 1: г. Ярославль, ул. Большие Полянки, дом 5.

Корпус 2: г. Ярославль, ул. Большие Полянки, дом 1.

Телефон: +7 (4852) 48-17-12

E-mail: <https://yatec.edu.yar.ru>

### ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ



Ингредиенты:

Картофель – 51 гр.

Свекла – 34 гр.

Морковь столовая свежая – 27 гр.

Огурцы соленые – 31 гр.

Капуста белокочанная квашенная – 23 гр.

Лук зеленый (перо) – 3,8 гр.

Масло подсолнечное рафинированное – 10 гр.

Фасоль бобы – 7,4 гр.

Способ приготовления:

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашенную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1-1,5 см. Подготовленные овощи соединяют с отварной фасолью, добавляют заправку или масло растительное, перемешивают.



## ГПОУ ЯО ТУТАЕВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

(г. ТУТАЕВ)

Адрес: Ярославская область, Тутаев,  
ул. Розы Люксембург, д. 57

Телефон: +7 (48533) 2-12-35, 2-14-92

Сайт: <https://pu41.edu.yar.ru>

### «РАДУЖНАЯ ГАРМОШКА»



Ингредиенты:

картофель продолговатой формы; шампиньоны;

пучок свежего укропа; черный молотый перец;

подсолнечное масло; соль по вкусу; палочки для суши.

Способ приготовления:

Нам понадобится большая картошка продолговатой формы. Количество картошки зависит от того, на сколько человек вы хотите приготовить. Картошку хорошо вымыть, но не очищать от кожуры. Берем картошину и располагаем ее между двумя палочками (палочки для суши облегчают нарезание картофеля), нарезаем картошку полосками, не дорезая до конца. Все последующие картошины подготавливаем так же. Палочки для суши можно заменить кухонными деревянными ложками. Теперь приступаем к приготовлению начинки: грибы хорошенько моем, очищаем от кожуры и нарезаем небольшими кубиками. Зелень укропа мелко измельчаем. Соединяем грибы с рубленной зеленью, добавляем соль и черный молотый перец по вкусу. Начинку хорошенько перемешиваем. Берем картошку в виде гармошки и начиняем ее грибами. В каждый разрез в картошке кладем немного начинки, только аккуратно, чтобы не повредить картошку. Картошка «Гармошка» радужной формы готова к запеканию. Противень для выпекания застилаем фольгой. Картошку выкладываем на противень и каждую гармошку смазываем маслом. Накрываем смазанную картошку фольгой и защищаем края (фольги). Запекаем картофель до полной готовности в разогретой духовке примерно 30 минут. После полчаса снимаем фольгу и подрумяниваем картошку еще сверху.







## ГПОУ ЯО ГАВРИЛОВ-ЯМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. ГАВРИЛОВ-ЯМ)

Адрес: Ярославская область, г. Гаврилов-Ям,  
Спортивная улица, д. 14  
Телефон: +7 (48534) 2-33-50, 2-91-04  
Сайт: pl17yar.ru

### ЛАПТИ «РЕСПЕКТ»



Картофель -800 гр  
Грибы-300 гр  
Лук-150 гр  
Масло растительное-20 гр  
Зелень петрушки-20 гр

Способ приготовления: из очищенного картофеля продолговатой формы вырезать лапти и наполнить их грибами жареными с луком. Смазать маслом и запекать в фольге 30 минут до появления золотистой корочки. Готовое изделие выложить на плоскую тарелку, свободное пространство украсить веточками петрушки и укропа, ягодами вишни.



## ГПОУ ЯО ДАНИЛОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. ДАНИЛОВ)

Адрес: Ярославская область, г. Данилов,  
ул. Володарского, д. 83  
Телефон: +7 (48538) 5-20-80, 5-15-80  
Сайт: dapt.ru  
E-mail: dantexn@yandex.ru

### ЛАПТИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ



Ингредиенты:  
Картофель- 5шт.  
Репчатый лук- 100гр  
Шампиньоны- 300гр

Масло растительное – 50гр  
Соль- 10гр  
Молотый перец-3гр  
Зелень укропа-100гр

#### Приготовление

Картофель для приготовления этого блюда понадобится большой, чтобы вырезать «лапоть», а потом начинить его.

Картофель сначала чистим, промываем, а затем при помощи острого ножа срезаем четверть картофеля, делаем углубление, тем самым придаем каждой картофелине форму лаптя. Спереди каждого лаптя делаем ножом крестообразные надрезы, имитируя плетение. Теперь выкладываем лапти из картофеля в кастрюлю, заливаем водой, подсаливаем и ставим на плиту. Варим лапти до полуготового состояния, чтобы они не развалились при их фаршировании. Сливаем с картофеля воду, выкладываем его на салфетку и просушиваем. Пока будем готовить начинку, он полностью обсохнет.

Лук чистим, промываем, а потом мелко его шинкуем. К луку добавляем грибной фарш, соль, специи, и перемешиваем. Теперь можно приступить к фаршированию. Берем «лапоть» и при помощи чайной ложки заполняем углубление в нем. Туже самую процедуру проводим с остальными «лаптями».

Противень смазываем растительным маслом, потом выкладываем на его поверхность наши фаршированные картофельные лапти. Разогреваем духовку до 180-190 С и ставим туда противень с картофелем. Запекаем лапти на протяжении 25-35 мин. до золотистой корочки. Готовые запеченные лапти вынимаем из духовки и сразу же перекладываем на блюдо. Затем посыпаем их мелко нарезанным укропом.



## ГПОАУ ЯО РОСТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (г. РОСТОВ)

Адрес: Ярославская область, г. Ростов,  
ул. Фрунзе, д. 42  
Телефон: +7 (48536) 7-54-21  
Сайт: <https://rc-it.edu.yar.ru>

### ПОСТНАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ



Известно немало блюд, где основные ингредиенты это картофель и грибы: различные рагу, жаркое, салаты, супы и конечно же запеканки. Запеканка из картофеля вообще блюдо универсальное, его можно приготовить из остатков картофельного пюре, в которое добавить специи, овощи, творог, брынзу, мясной или куриный фарш, ветчину, колбасу. Для поста тоже есть немало вариантов картофельной запеканки, например – с грибами. Картофель просто идеально сочетается с жареными и тушеными грибочками, а чтобы сделать запеканку ароматной и придать пикантный вкус, к грибам можно добавить немного чеснока или зелени.

Ингредиенты:

- картофель – 6-7 средних клубней;
- свежие шампиньоны – 250 гр;
- лук репчатый – 2 шт;
- чеснок – 4 дольки;
- растительное масло – 3 ст. л;
- тимьян, черный перец – по 0,5 ч. л;
- соль – по вкусу.



## ГПОАУ ЯО ЛЮБИМСКИЙ АГРАРНО-ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. ЛЮБИМ)

Адрес: Ярославская область, Любим, Советская улица, д. 4/21  
Телефон: +7 (48534) 2-33-50, 2-91-04  
Сайт: [p17yar.ru](http://p17yar.ru)

### КОРЗИНОЧКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГРИБАМИ



Ингредиенты

- Картофель 2 шт.
- Грибы 100 грамм
- Лук репчатый 1 шт.
- Крахмал 50 гр.
- Мука 1 ст. лож

Вода

- Сухари панировочные 25 грамм
- Сок лимонный 1 ч. лож.
- Укроп 25 грамм
- Перец черный по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление

Понадобится: картофель, лук, крахмал, грибы, масло растительное, зелень, лимонный сок, соль и перец.

Картофель моем, чистим и натираем на тёрке.

Выкладываем в миску. Выдавливаем, буквально 1 чайную ложку лимонного сока.

Добавляем крахмал, соль, перец. Перемешиваем

Грибы, лук, чеснок нарезаем мелко.

На сковороде с маслом выкладываем нарезанные грибы, и лук. Тушим до готовности.

За 5-7 минут до окончания добавляем: соус белый. Солим, перчим.

Силиконовые формочки смазываем маслом, заполняем отжатым картофелем и распределяем по стенкам формочек. Наполняем формочки тушеными грибами с луком, сверху украсить по пластинками шампиньонов. Запекаем в духовке при 200 градусах. Украшаем зеленью.



## ГПОАУ ЯО РЫБИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. РЫБИНСК)

Адрес: Ярославская область, г. Рыбинск,  
ул. Свободы, д. 21  
Телефон: +7 (48534) 2-33-50, 2-91-04  
Сайт: [pl17yar.ru](http://pl17yar.ru)

### ОВОЩНОЙ ШАШЛЫК



**Ингредиенты:**  
Кабачок – 300 гр.  
Шампиньоны – 120 гр.  
Помидоры Черри – 150 гр.  
Лук репчатый (желательно мелкий) – 120 гр.  
Перец сладкий – 250 гр.  
Хлеб пшеничный – 80 гр.  
Масло растительное – 100 гр.  
Лимонный сок – 40 гр.  
Соль, перец – по вкусу

**Способ приготовления:**  
Отварить филе красной и белой рыбы, грибы обжарить, картофель отварить, лук пассеровать, выкладывать слоями пропитывая каждый слой постным майонезом, украсить.



## ГПОУ ЯО РЫБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ГОРОДСКОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ (г. РЫБИНСК)

Адрес: Ярославская область, Рыбинск,  
пр-т Ленина, 158, корп. 1  
Телефон: +7 (4855) 55-64-66, 55-64-87  
Сайт: <https://rkgi.edu.yar.ru>

### ВАТРУШКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕКОЛЬНЫМ СОУСОМ



Мука 500г.	Соль 25г.
Жидкость 150г.	Масло растительное 50 г.
Дрожжи 20,5г.	Картофель 300г.
Сахар-песок 100г.	Лук репчатый 150г.

В подогретую жидкость кладут разведенные дрожжи, добавляют соль и сахар, постепенно вводят просеянную муку и замешивают тесто до образования равномерной консистенции и пока тесто не будет прилипать к посуде или рукам. Замешанное тесто накрывают салфеткой или полотенцем и ставят в теплое место для брожения на 2-3 часа. В процессе брожения 2-3 раза производят обминку теста для удаления углекислого газа.

Приготовлению начинки из картофеля: картофель очищают и варят до готовности. Затем сливают воду и готовят картофельную пюре с добавлением пассированного лука и растительного масла.

Из теста формируют ватрушки, укладывают картофельный фарш и укладывают на противень, смазанный растительным маслом. Ставят на расстойку в теплое место на 15-20 мин. Затем выпекают до образования румяной корочки.





## ГПОАУ ЯО РЫБИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ (г. РЫБИНСК)

Адрес: Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. 9 мая, д. 24  
Телефон: +7 (4855) 55-01-00  
E-mail: rybpet@yandex.ru

### САЛАТ «СОЦВЕТИЕ ЖИЗНИ»



#### Ингредиенты:

Тыква в меду – 110 гр.  
Груша в сиропе – 128 гр.  
Салат-микс – 7 гр.  
Черри карамелизированные – 45 гр.  
Фундук жаренный очищенный – 3 гр.  
Фундук жаренный очищенный дробленый – 2 гр.  
Соус киви – 5 гр.

#### Способ приготовления:

Грушу достаём из сиропа, делаем надрез вдоль и раскрываем в форме лепестка. На тарелку выкладываем лепестки груши, чередуя с салатом, придавая форму прямоугольника. На грушу и салат выкладываем шарики из тыквы запеченные в меду, в шахматном порядке. С противоположной стороны от тыквы выкладываем карамелизированные черри и фундук. Слева от салата выкладываем дорожку из дробленого ореха.



## ГПОУ ЯО ПЕРЕСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. А. НЕВСКОГО (г. ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ)

Адрес: Ярославская обл., г. Переславль-Залесский,  
пос. Красный химик, 1  
Телефон: +7 (4855) 55-01-00  
E-mail: lazer@college.botik.ru

### КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С КАРТОФЕЛЕМ



Гречневая каша – 3 стакана  
Картофель - 5- 6 шт  
Вода - 1 стакан  
Соль - по вкусу  
Перец - по вкусу  
Масло расти- 7 ст ложек

Картофель натереть на тёрке, добавить гречневую кашу, соль, перец, перемешать, порционировать, сформовать котлеты, жарить на сковороде с двух сторон до поджаристой корочки.  
Приятного аппетита!



## ПЕРВОМАЙСКОЕ РАЙОННОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО

152430, п. Пречистое Первомайского района, ул. Кооперативная, д. 1  
**ПШЕННАЯ КАША, ТОПЛЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ**



**Ингредиенты:**

Пшено – 1 стакан; Картофель – 2-3 шт.; Морковь – 1 шт.;  
Луковица-1 шт; соль – ч.л.; Сахар – 1 ст.л.; Масло – 2 ст.л.

**Технология приготовления:**

Пшено промыть, сложить в чугунный или керамический горшок. Туда же положить нарезанный ломтиками картофель, морковь-колечками, лук – полукольцами. Посолить, добавить масло и поставить в духовку (120-140 градусов) на 4 часа.

## ВЕЛИКОСЕЛЬСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО

**ЗАЛИВНОЕ СКАЗОЧНОЕ**

1521050, п. Великое Гаврилов-Ямского района,  
ул. Советская, д. 31



**Ингредиенты:**

Картофель свежий – 0,5 кг; Помидор свежий – 1 шт; Маслята – 50 гр.;  
Перец желтый – 1 шт; Зелень

**Технология приготовления:**

Картофель очистить и обжарить целиком, слегка присолив. Выложить на тарелку горкой. Маслята залить желатином, когда остынут – вынуть из форм и выложить на тарелку, затем украсить овощами и зеленью.

## НЕКОУЗСКОЕ РАЙОННОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО

**КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ**

152730, село Некоуз, ул. Ленина, д. 3



**Ингредиенты:**

Картофель -500 гр.  
Лук – порей -100 гр.  
Грибы -200 гр.  
Лук репч.-100гр.  
Масло раст.-70 гр.  
Паста томатная -50гр.

Перец , соль, лавровый лист, зелень.

Картофель отвариваем с добавлением специй, протираем ; лук – порей пассируем, грибы измельчаем, обжариваем с репчатым луком и специями, томатную пасту пассируем . Выкладываем смазанную растительным маслом форму слоями : картофель, томатную пасту , лук – порей , грибы, поверхность запеканки украшаем картофельным пюре при помощи кондитерского мешка, запекаем 10-15 мин при t-160, украшаем зеленью.

## СТОГИНСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО

**ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ**

152240, г. Гаврилов-Ям, ул. Седова, д. 1



**Ингредиенты:**

Картофель – 240 г.  
Лук репчатый -24 г.  
Морковь – 19 г.  
Маргарин – 10 г.  
Сухари 5 г.

Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают, перемешивают, массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нём фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность выравнивают, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, запекают. Для фарша морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой, пассеруют.

*Благодарим всех участников фестиваля  
Постной кухни за труды, понесенные  
при подготовке к нему, за творческий подход  
и любовь к традициям русской кухни.  
Надеемся, что с каждым годом число желающих принять  
участие в фестивале будет увеличиваться.  
Желаем всем с пользой для души пройти путь поста, чтобы  
достойно и радостно встретить Пасху Христову!*

*Оргкомитет фестиваля Постной кухни*



### **В подготовке сборника участвовали:**

Протоиерей Михаил Смирнов – руководитель Отдела культуры Ярославской епархии,  
Мария Алексеевна Мартынова – помощник руководителя Отдела культуры Ярославской епархии,

Екатерина Евгеньевна Завьялова – главный специалист Отдела развития торговли и сферы услуг комитета потребительского рынка, пищевой и перерабатывающей промышленности Департамента агропромышленного комплекса и потребительского рынка Ярославской области,

а также сотрудники ООО «Вершина-Экспо» (г. Ярославль) –

Олег Михайлович Иванов (дизайн, верстка)

под руководством генерального директора – Ольги Георгиевны Перминовой.





**ЯРОСЛАВСКАЯ ЕПАРХИЯ**  
Русская Православная Церковь, Ярославская митрополия.

Адрес епархиального управления:  
150000, РОССИЯ, Богоявленская площадь, 14  
тел.: (4852) 73-17-61 (канцелярия, факс);  
e-mail: yarparhia@yandex.ru