

Фестиваль постной еды в нашем храме

В воскресенье по благословению и.о. настоятеля храма протоиерея Ростислава Яремы состоялся фестиваль постной еды, организованный православным молодежным объединением “Возрождение”.

После совершения Божественной Литургии и воскресной проповеди участники фестиваля постной еды пригласили всех прихожан и гостей храма на дегустацию постных блюд. Активное участие в данном мероприятии приняли воспитанники детской воскресной школы.

Все с удовольствием угощались приготовленными кушаньями и еще раз убеждались – питаться в пост можно вкусно, полезно, а главное – просто, так чтобы больше времени оставалось на пищу духовную и дела милосердия. Все получили приятные гастрономические впечатления.

За активное участие в фестивале постной еды протоиерей Ростислав Ярема наградил памятными подарками участников.











Рецепты, представленные на Фестивале:

Банановые кексы:

Мука – 200 грамм,

Сахар – 100 грамм,

Разрыхлитель – 1 чайная ложка,

Банан – 1-2 штуки,

Яблочный сок – 100 мл,

Растительное масло – 3-4 столовые ложки,

Корица – 1 щепотка.

Картофель, запеченные с грибами:

Морковь, лук и грибы пережариваются на растительном масле.

Половина вымытого и неочищенного картофеля начиняется овощной смесью, запекается в духовке до готовности.

Гречка с овощами:

Отваривается гречневая крупа.

Лук, морковь и помидор пережариваются на растительном масле, добавляется гречка, перемешивается. Подается горячей.

Гречка с овощами и сыром тофу:

В смеси масел подсолнечного и кунжутного обжарить тофу, нарезанный кубиками до золотистого цвета, добавить мелконарезанный чеснок, щепотку сушеного имбиря и мускатного ореха, перемешать, добавить 4-5 ст.л соевого соуса, 1 ст.л тростникового сахара и выдавить немного сока лайма или лимона, минуту потомить и добавить к соусу замоченную на ночь в воде гречку, в конце – перед подачей, добавить базилик.

Паста с брокколи:

Отварить брокколи 3 минуты, поставить охлаждать, в этой же воде отварить несколько картофелин, достать – дать остыть. В этой же воде варим макароны в соответствии с инструкцией. Потом на сковороду наливаем немного подсолнечного и оливкового масел, добавляем все ингредиенты, предварительно порезав картофель и брокколи на удобные для поедания кусочки, мелкопорезанный чеснок, петрушку, базилик и поперчить. Чаще всего приходится при подаче слегка подсолить и сбрызнуть оливковым маслом.

Рулетики с тунцом (крабовыми палочками):

Лаваш промазывается обильно постным майонезом. Сверху посыпается тертыми крабовыми палочками или салатным тунцом. Заворачивается в рулет. Оставляем на время пропитаться.

Салат с кус-кусом:

Кус-кус заваривается кипятком на 5 минут. Режем помидоры, укроп, петрушку, добавляем тертый чеснок, кус-кус, лимонный сок, соль по вкусу. Перемешиваем.

Ржаные хлебцы с пастой из авокадо:

Мягкий авокадо помять вилкой или взбить миксером, добавить мелко порезанные помидоры, лимонный сок, тертый чеснок, соль по вкусу. Хорошо перемешать, подавать с ржаными хлебцами.

Шампиньоны с репчатым луком и укропом.

Две большие луковицы режем и обжариваем на растительном масле на слабом огне до золотистого цвета.

Затем добавляем в обжаренный (пассерованный) лук заранее промытые и нарезанные свежие шампиньоны, солим, перемешиваем и тушим 15-20 минут. Затем добавляем мелко нарезанный укроп.

Картофельное пюре на воде.

Картофель моем, чистим и отвариваем. После закипания солим. Когда картофель станет мягким, сливаем, НО не полностью. Оставляем немного воды на дне кастрюли с картофелем, добавляем

2 столовые ложки растительного масла и немного свежего мелко нарезанного укропа. И взбиваем в блендере до однородной, без комочков массы.

Салат фруктовый. (Можно готовить из разных фруктов).

Два апельсина, два яблока, два банана, 6-7 спелых ягод клубники. Фрукты моем, чистим, режем мелкими кубиками, перемешиваем. Салат готов.