

Блюда с квасом и из кваса

Квас издавна используется не только как напиток, но и как продукт для изготовления различных блюд. Без него не обходились при изготовлении окрошек, ботвиний, киселей, холодников, свекольников и супов. Квас не только улучшает вкусовые качества блюд и создает разнообразие в питании, но и обогащает их химический состав, делает эти блюда более ценными и питательными.



Окрошка овощная

Ингредиенты:

- 1 л хлебного кваса
- 100 г картофеля
- 80 г свеклы
- 60 г огурцов
- 30 г яблок
- 1 яйцо
- 50 г лука зеленого
- 15 г горчицы
- 20 г сахара
- 20 г зелени петрушки
- 75 г сметаны

Приготовление:

Вареные картофель, свеклу, а также очищенные огурцы и яблоки без сердцевины мелко нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую. Желтки растереть с горчицей, сметаной, зеленым луком, сахаром, солью и развести квасом, белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные овощи, яичные белки и залить квасом. При подаче добавить рубленую зелень.

Окрошка со свеклой

Ингредиенты:

- 0,75 л хлебного кваса
- 150 г свеклы
- 75 г огурцов свежих
- 50 г лука зеленого
- 1,5 г яйца
- 20 г горчицы
- 30 г сахара
- 50 г сметаны



Приготовление:

Молодую свеклу с ботвой без листьев тщательно промыть, очистить, положить в кастрюлю, залить водой и потушить 5-10 мин., затем добавить нашинкованные листья свеклы и еще потушить 5-10 мин. Сваренную свеклу с ботвой откинуть на дуршлаг и дать отвару стечь. Яйца сварить и отделить желтки от белков. Белки порубить, а желтки растереть с горчицей, нашинкованным зеленым луком, сметаной, солью, сахаром. Квас смешать со свекольным отваром и добавить нашинкованную свеклу с ботвой и листьями. Огурцы, яичные белки и растертые желтки с горчицей и сметаной.

Окрошка с мясом и овощами

Ингредиенты:

- 1 л хлебного кваса
- 100-150 г огурцов
- 2-3 вареные картофелины
- 3-4 ст ложки рубленого зеленого лука
- 1 сваренное вкрутую яйцо
- 2-3 ст ложки сметаны
- 00 г вареной говядины, постной свинины или баранины, ветчины, колбасы
- 1 ч ложка горчицы
- сахар
- рубленый укроп
- соль

Приготовление:

Огурцы и вареный картофель нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук посыпать солью и разминать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Вареное яйцо порубить. Яичный желток растереть на дне миски с горчицей, посолить, добавить сметану и квас, хорошо перемешать. Затем положить подготовленные овощи, рубленый белок, нарезанное кусочками мясо. Добавить соль, сахар и рубленый укроп. Поставить на холод на 15-20 мин.

Окрошку можно приготовить и без картофеля. В таком случае взять больше огурцов или заменить его частично редисом.

Окрошка с восточной свербигой

Местное название этого растения – дикая редька. Весной ее собирают на лугах, около речек, на полях и в редколесье. Сочные стебли очищают от жесткой оболочки и едят без соли и с солью, с хлебом и без хлеба. Собирают свербигу, пока она еще не цветет и стебель ее сочный. Позднее, когда появятся желтые цветочки, стебли становятся твердыми и в пищу не годятся. Из свербики восточной, кроме салатов, готовят супы и окрошки. Наиболее простой рецепт приготовления окрошки заключается в том, что очищенные стебли режут ножом на мелкие кусочки длиной 1 см, солят, добавляют вареный картофель (кусочками), порубленное вареное яйцо, варе-

ное мясо или вареную колбасу и заливают квасом. Заправляют сметаной. Такая окрошка не только вкусна, но и полезна, так как она обогащает организм витаминами и микроэлементами, содержащимися в свербиге.

Окрошка мясная

Ингредиенты:

- 0,3 л хлебного кваса
- 80 г говядины
- 30 г зеленого лука
- 60 г огурца
- 40 г сметаны
- половина яйца
- сахар
- горчица



Приготовление:

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой в 1,5-2 см. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, нарубить или мелко нашинковать. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

Окрошка Уральская

Ингредиенты:

- 0,4 л кваса
- 50 г картофеля
- 50 г квашеной капусты
- 40 г моркови
- 50-60 г зеленого лука
- 40 г редиса
- 50 г свежих огурцов
- 2 яйца
- сахар
- соль
- горчица
- укроп



Приготовление:

Отваренные картофель и морковь нарезать кубиками. Так же нарезать свежие огурцы и редис, добавить мелко нарезанную квашенную капусту и зеленый лук, положить в кастрюлю, залить квасом, добавить белки рубленого вареного яйца, желток растереть с солью, сахаром и горчицей. Залить квасом, заправить укропом и сметаной.

Окрошка с квашеной капустой

Ингредиенты:

- 1 л хлебного кваса
- 100 г вареного постного мяса (ветчины или колбасы)
- 150 г квашеной капусты
- 4 ст ложки рубленого зеленого лука
- 1 огурец
- 3 вареные картофелины средней величины
- 3 ст ложки сметаны
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 1 ч ложка горчицы
- соль и сахар
- 2 ст ложки рубленого укропа

Приготовление:

Мясо (ветчину, колбасу), картофель, огурцы нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей, солью, сахаром, сметаной и квасом. Суп окончательно посолить и подержать некоторое время на холоде.

Квас можно заменить простоквашей.

Окрошка сборная мясная

Ингредиенты на 4 порции:

- до 200 г отваренной говядины
- 150 г ветчины
- 120-140 г зеленого лука
- 250 г свежих огурцов
- 100 г сметаны
- 2-3 яйца
- 1 л хлебного кваса
- 20 г сахара
- 15 г горчицы
- 10-15 г зелени
- соль

Приготовление:

Охлажденное вареное мясо, ветчину и очищенные от кожицы огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук нашинковать, растереть с солью до появления сока. Желтки круто сваренных яиц растереть с горчицей и смешать со сметаной. Белки мелко порубить ножом. В сметану, смешанную с горчицей и желтки, положить зеленый лук, сахар, соль, хорошо перемешать, развести квасом, добавить подготовленные продукты, размешать, посыпать зеленью и подать.

Окрошка с репой

Ингредиенты:

- 1 л кваса
- 2 репы
- половина кочана цветной капусты
- 1 морковь
- 2 огурца
- 50-70 г лука
- 2 яйца
- 2 ст ложки сметаны
- 1 ч ложка сахара
- соль
- горчица

Приготовление:

Репу, цветную капусту, морковь сварить и охладить. Зеленый лук мелко нарезать и размять с солью. Белки круто сваренного яйца порубить, желтки растереть с горчицей. Растертый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром и солью. Все перемешать и залить квасом, добавить нарезанную вареную репу, морковь и цветную капусту. При подаче на стол добавить свежую зелень укропа.

Говядина тушеная с хлебным квасом

Ингредиенты:

- 0,5 л кваса
- 1 кг говядины
- 100 г шпика
- 1 стакан бульона
- 1 головка репчатого лука
- 2 моркови
- 1 корень петрушки
- 1 ст ложка муки
- 2 ст ложки масла
- лавровый лист
- перец, соль

Приготовление:

Отварное мясо положить в глубокую сковородку или жаровню, полить маслом, посыпать мелкими кусочками шпика, закрыть крышкой и нагреть. Добавить коренья, репчатый лук. Квас с мясом бульоном томить в духовке в течение 2-3 ч. За 30 мин. до готовности добавить в жидкость поджаренную муку и размешать. Готовое мясо нарезать ломтиками, уложить на блюдо, полить соусом. Подать с картофельным пюре.

Окрошка рыбная

Ингредиенты на 4 порции:

- 2-2,5 л кваса
- 200 г рыбы жареной (любой)
- 50 г осетрины отваренной
- 30 г сельди
- 4 свеклы отваренные
- 100 г лука зеленого
- 2-3 огурца
- 3-4 ст ложки оливкового масла
- 1-2 ст ложки хрена готового
- зелень петрушки и укроп



Приготовление:

Мякоть обжаренной рыбы отделить от костей, покрошить, прибавить хрен, мелко рубленную сельдь, зеленый лук, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, натертую на крупной терке свеклу, оливковое масло и растереть в фарфоровой миске. Залить квасом, тщательно перемешать, желательнее положить кусочки осетрины, пищевого льда и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

Окрошка грибная

Ингредиенты:

- 0,5 л кваса
- 100 г соленых грибов
- 200 г картофеля
- 2 ст ложки зеленого лука
- 1 ст ложки хрена
- 20 г сметаны

Приготовление:

Готовят из соленых грибов, вареного картофеля, зеленого лука. Все эти продукты режут, заливают квасом. В окрошку добавляют тертый хрен, заправляют сметаной.

Окрошка весенняя

Ингредиенты на 500 г окрошки:

- 0,3 л хлебного кваса
- 60 г редиса
- 30-40 г зеленого лука
- 0,5-1 яйца
- 2 г горчицы
- 5 г соли
- 5 г сахара
- 25-40 г сметаны
- 5-10 г укропа
- 50-65 г картофеля (необязательно)



Приготовление:

Очищенный и тщательно промытый (небольшими партиями) в проточной холодной воде зеленый лук положить в дуршлаг и дать воде полностью стечь. Затем лук мелко нашинковать, треть нормы растереть с солью до появления сока. Редис промыть, очистить (белый $\frac{3}{4}$ полностью) от кожицы, вновь промыть и нашинковать мелкими кубиками (или короткой соломкой). Яйца, сваренные вкрутую, порубить, из трети яиц вынуть желтки и растереть их с готовой горчицей, солью, сахаром и третьей нормой сметаны.

Подготовленные продукты положить в хорошо охлажденный хлебный квас, добавить зеленый лук, яйца и укроп.

В окрошку можно положить вареный картофель, натертый на терке с крупными отверстиями, и свежие огурцы.

При подаче в тарелку кладут остальную сметану.

Окрошка по-татарски

Ингредиенты на 2 порции:

- 0,6 л кваса
- 150 г вареного мяса
- 100 г зеленого лука
- 100 г огурцов
- 2 яйца
- соль и сахар
- 1 ч ложка горчицы

Приготовление:

Два желтка растереть с горчицей, солью и сахаром, залить квасом, добавить мелко нарезанный зеленый лук, растертый с небольшим количеством соли, охлажденную вареную говядину, свежие огурцы, белок вареных яиц. После разделения на порции в тарелку добавить зелень укропа и 3...4 кусочка пищевого льда.

Окрошка «Майская»

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- 3 листочка огуречной травы
- 2 ст ложки хрена
- 1 ч ложка горчицы
- 1 картофелина
- 4 ст ложки зеленого лука
- 1 яйцо
- 50 г колбасы (или 40 г мяса)
- сметана



Приготовление:

Отобранные и протертые листочки огуречной травы средней величины очень мелко порезать, положить в большую эмалированную кастрюлю, добавить тертый хрен, горчицу, вареную картофелину, порезанную кусочками, зеленый измельченный лук, измельченное вареное яйцо, вареную колбасу (или вареное мясо). Все залить охлажденным окрошечным квасом и заправить сметаной. Подать с двумя кубиками пищевого льда.

Окрошка грибная по-удмуртски

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- 40 г соленых грибов
- 1 картофелину
- 2 ст ложки зеленого лука
- 1 ст ложка хрена
- 40 г сметаны
- 2 ст. ложки укропа

Приготовление:

Соленые грибы порубить ножом и положить в кастрюлю, добавить кубики вареного картофеля, измельченного зеленого лука, тертого хрена.

Залить хлебным квасом, посолить, перемешать после добавления половины нормы сметаны. Налить в тарелки, посыпать укропом и заправить сметаной.

Окрошка с редисом

Ингредиенты:

- 0,6 л хлебного кваса
- 150 г редиса
- 200 г говядины
- 100 г сметана
- 2 яйца
- 2 ч ложки сахара
- 1 ч ложка горчицы
- 2 ст ложки рубленого укропа

Приготовление:

Вареное мясо охладить, нарезать кусочками, смешать с нарезанным дольками редиса. Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, порубить. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль. Все хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить мясо с редисом, размешать. При подаче на стол посыпать укропом.

Суп красный по-удмуртски

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- 80 г свеклы
- 75 г картофеля
- 5 г грибов
- 40 г зеленого лука
- 5 г укропа
- 30 г соленых огурцов
- 1 ст ложка хрена
- сметана и соль

Приготовление:

Мелко нашинковать отваренную свеклу, картофель, грибы, лук зеленый, укроп, соленые огурцы. Все соединить, уложить в кастрюлю, залить квасом, посолить, добавить тертый хрен.

При подаче заправить сметаной.

Суп из телятины с грибами

Ингредиенты на 2-3 порции супа:

- около 400 г телятины
- 6-8 картофелин
- 10 шампиньонов или 2-3 небольших белых гриба
- 2 головки лука
- 2 моркови
- 0,2 л хлебного кваса

- 1 ст ложка измельченной зелени петрушки, укропа или сельдерея
- соль и перец

Приготовление:

Особенность его приготовления заключается в том, что сначала нужно варить только мясо в течение 30 мин. Затем добавить грибы и картофель, довести их до готовности, всыпать лапшу, варить еще 15 мин, а затем добавить квас и обжаренные в растительном масле лук и морковь. Дать прокипеть 5-10 мин. Заправить зеленью петрушки, укропа, сельдереем, острым перцем.

Суп-холодец

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- полстакана свекольного отвара
- 70 г свеклы
- 40 г свежих огурцов
- 1 яйцо
- 50 г холодца
- 5 ст ложек сметаны
- 50 г зеленого лука
- соль и сахар



Приготовление:

Вареную свеклу мелко порубить ножом, добавить нарезанные огурцы, круто сваренные яйца, кусочки холодца, зеленый лук, сметану, все залить квасом и свекольным отваром.

Суп-холодец с листьями свеклы

Молодую свеклу (150 г) залить водой и тушить 5-10 мин. Добавить нашинкованные листья свеклы и еще 10 мин. держать на слабом огне. Затем положить смесь в дуршлаг и дать стечь отвару. С этим отваром смешать квас и добавить все то же, что и в суп-холодец.

Суп квасной со сметаной и сухариками

Ингредиенты:

- 0,6 л кваса
- 1 стакан воды
- 1 стакан сметаны
- 3 желтка
- 3 ч ложки сахара
- сухарики

Приготовление:

Три стакана свежего не кислого солодового кваса влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить в кипящий квас 1 стакан воды и 1 стакан сметаны, прокипятить 1-2 мин, снять с огня и добавить 3 яичных желтка, растертых с тремя ложками сахара, всыпать мелкие, по 1 см, сухарики из ржаного хлеба и сразу же подать.

Суп из молодой крапивы с квасом

Ингредиенты:

- 3 л кваса
- 1 кг крапивы
- 400 г огурцов
- 50 г лука
- 50 г редиса
- 10 г укропа
- 100 г сметаны
- 4 яйца

Приготовление:

Перебрать листья молодой крапивы, промыть, залить 1 л кипятка, варить 15 мин., откинуть на решето и протереть. Огурцы, зеленый лук, укроп нарезать, перемешать с крапивным пюре, залить хлебным квасом, добавить натертый редис, соль, остудить. При подаче суп заправить сметаной и нарезанными крутыми яйцами.

Суп молочный с квасом

Ингредиенты:

- 0,5 л кваса
- 0,5 л молока
- 2 ст ложки муки
- 2 яичных желтка
- 2 стакана сахара
- имбирь на кончике ножа или 1 можжевельная ягода, соль

Приготовление:

Вскипятить молоко, муку прокалить на сухой сковороде до желтизны и смешать с яичными желтками, взбитыми с сахаром. Залить холодным квасом и хорошо растереть. Затем влить смесь в кипящее молоко и, перемешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Варить на очень слабом огне 3-4 мин. Имбирь и можжевельную ягоду положить в конце варки.

Ботвинья с рыбой

Ингредиенты:

- 0,7 л хлебного кваса
- 120 г рыбы (судак, макрурус, треска, клыкач, сквама, карась океанский, хек тихоокеанский)
- 80 г щавеля
- 140 г шпината
- 1 ч ложка сахара
- 40 г лука зеленого
- 20 г укропа
- 2 лимона (цедра)
- 2 огурца
- 1 ст ложка хрена, специи



Приготовление:

Любую рыбу разделить на филе с кожей, нарезать порционными кусками и сварить.

Шпинат и щавель пропустить отдельно, затем пропустить через мясорубку с частой решеткой, развести хлебным квасом, добавить соль, сахар, натертую лимонную цедру, часть натертого хрена и поставить в холодное место. Огурцы нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать.

Ботвинью налить в тарелку и посыпать мелко нарубленным укропом. Отдельно подать кусок отварной рыбы, а рядом положить нарезанные огурцы, нашинкованный зеленый лук, тертый хрен и посыпать укропом.

Батвинья с рыбой и крапивой

Ингредиенты:

- 3 л кваса
- 500 г крапивы
- 300 г щавеля
- соль, сахар, горчица
- 1 огурец
- 50 г зеленого лука
- укроп
- тертый хрен
- вареная рыба

Приготовление:

Молодую крапиву и щавель перебрать и хорошо промыть. Крапиву сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. Затем крапиву и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить

свежие огурцы, нарезанные кубиками, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде.

Уха стерляжья с квасом

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 л воды
- 0,5 л кваса
- 8 штук стерлядок
- 1-2 головки лука
- 4 ломтика лимона
- перец, соль, гвоздика

Приготовление:

Большими мастерами варить уху из стерляди считались жители Тобольска. Делали они это неспеша и торжественно.

Свежую (реже мороженую) стерлядь не очень крупного размера выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть и опустить в кипящую воду, разведенную квасом (2:1). В конце варки добавить лук, сдобрить ломтиками лимона, горошками перца и гвоздики. Готовую уху процедить через сито, подавать в глубоких тарелках, а рыбу – отдельно в мелких тарелках.

Свекольник с квасом

Ингредиенты:

- 1 л хлебного кваса
- 2-3 свеклы с ботвой
- 1 стакан воды
- 1 морковь
- 2 огурца
- 100 г зеленого лука
- 2 яйца
- сметана, сахар, соль, уксус, зелень

Приготовление:

Нарезать кубиками или соломкой молодую свеклу. Залить стаканом воды, добавить уксус и тушить под крышкой 20-30 мин. За 10 мин. до конца варки добавить нарезанную свекольную ботву, охладить. Сваренную морковь, очищенные от кожицы огурцы, крутые яйца нарезать, а зеленый лук растереть с солью. Все это соединить со свекольным отваром, тщательно перемешать, добавить хлебный квас, сметану, сахар, соль по вкусу, при подаче на стол положить укроп.

Свекольник холодный

Ингредиенты на 2 порции:

- 0,6 л хлебного кваса
- 150 г свеклы
- 50 г зеленого лука
- 100 г огурцов
- 1 яйцо
- 10 г сахара
- 60 г сметаны
- 6 г укропа

Приготовление:

Вареную свеклу, нарезанную кубиками, охладить и залить квасом. Добавить мелко нарезанный лук, огурцы, порубленное яйцо. Заправить сметаной, посыпать укропом. Соль и сахар по вкусу.

Холодник рыбный

Ингредиенты:

- 0,6 л хлебного кваса
- 130 г любой рыбы
- 1 яйцо
- 120 г огурцов
- 20 г зеленого лука
- 8 г зелени укропа или петрушки
- 60 г сметаны

Приготовление:

Филе рыбы с кожей без костей припустить, охладить и нарезать небольшими кусочками. Лук зеленый нашинковать. Яйца сварить вкрутую и мелко порубить, свежие огурцы нарезать соломкой или кубиками.

Нашинкованный зеленый лук растереть до появления сока.

В охлажденную сметану добавить рубленые яйца, растертый зеленый лук, перемешать, развести квасом и добавить нарезанные огурцы.

При подаче в тарелку положить кусочки припущенной рыбы, залить хлебным квасом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Огурцы свежие с ржаным хлебом и квасом

Ингредиенты:

- 1 л кваса
- 5 огурцов средней величины
- 200 г черствого ржаного хлеба
- 1 луковица

- 3 ст ложки сметаны
- 2 ст ложки рубленой крапивы
- соль

Приготовление:

Огурцы промыть и нарезать тонкими кружочками, черствый ржаной хлеб нарезать кубиками, очищенную луковицу и промытые молодые листья крапивы мелко нарубить. Все это сложить в посуду, добавить сметану, посолить и залить квасом (квас можно заменить холодной кипяченой водой, молочной сывороткой, простоквашей, разбавленной кипяченой водой).

Холодник Уральский

Ингредиенты:

- 0,4 л кваса
- 40 г ветчины
- 50 г квашеной капусты
- 40 г соленых грибов
- 50 г огурцов
- 1-2 яйца
- 10-15 г горчицы
- полстакана сметаны
- укроп и лимон

Приготовление:

Свежие огурцы нашинковать, мелко порезать квашеную капусту, добавить нарезанную мелкими ломтиками или кусочками ветчину, измельченный зеленый лук, вареные яйца, горчицу, небольшой лимон, соленые грибы. Залить квасом, добавить 2-3 кусочка пищевого льда, заправить сметаной и измельченным укропом.

Печень с квасом

Ингредиенты:

- 0,35 л кваса
- 75 г печени
- 10 г зеленого лука
- 100 г квашеной капусты, зелени укропа и петрушки

Приготовление:

Отваренную с луком говяжью печень нарезать, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить нашинкованный зеленый лук и измельченную квашеную капусту, залить хлебным квасом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Лук луговой с квасом

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- 3 ст ложки лука
- 1 вареная картофелина
- сметана

Приготовление:

Прикамские и сибирские заливные луга богаты диким луговым луком и чесноком. Не очень острый вкус лука и чеснока делает эту овощную витаминную зелень весьма желанной на весеннем столе.

Промытый лук мелко нарезать (длина частичек 1-2 см), посолить, залить квасом, добавить вареный картофель, нарезанный кусочками, заправить сметаной. Подать с 2-3 кусочками льда.

Сныть с крестьянским квасом

Ингредиенты:

- 0,6 л кваса
- ½ картофелины
- 1 ст ложка хрена
- ½ яйца
- горсть листьев сныти
- сметана

Приготовление:

На 3-4 стакана кваса половина вареной картофелины, нарезанной кусочками, ложка тертого хрена, половина измельченного яйца и горсть измельченных листьев сныти. Посолить по вкусу. Заправить сметаной.

Квас с редькой

Первый рецепт.

Ингредиенты:

- 0,2 л кваса
- 1 некрупная редька
- 30 г картофеля
- 1 яйцо
- 20 г зеленого лука
- 1 ст ложка сметаны
- зелень и соль

Приготовление:

Редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с квасом, добавить нашинкованное крутое яйцо, вареный картофель, зеленый лук. Потом положить сметану, посолить, сверху посыпать зеленью петрушки или укропа, положить льдинки. Окрошка готова.

Второй рецепт.

Ингредиенты:

- 0,4 л кваса
- 100 г редьки
- 1 картофелина
- 1-2 яйца
- 40 г зеленого лука
- 3 ст ложки сметаны

Приготовление:

Натереть редьку, залить квасом, добавить вареный картофель, нарезанное ломтиками яйцо, зеленый лук, сметану, посолить, заправить зеленью укропа или петрушки.

Буженина с квасом

Ингредиенты на 4 порции:

- 1 кг свинины
- 0,5 л хлебного кваса
- 1 головка репчатого лука
- 16-20 картофелин
- 2-3 дольки чеснока
- 7 ст ложек сала свиного
- лавровый лист
- красный стручковый перец
- гвоздика, соль, зелень петрушки

Приготовление:

Свинину положить в керамическую или эмалированную посуду, прибавить лавровый лист, красный стручковый перец, гвоздику, нарезанный кольцами репчатый лук, залить хлебным квасом и на 2 суток поставить в холодное место. Затем свинину осушить салфеткой, смазать чесноком, растертым с солью, положить на противень, обложить целыми очищенными картофелинами, полить растопленным свиным салом и жарить в духовом шкафу в течение 50 мин.

Свинину и картофель периодически переворачивать и поливать жиром и соком. Готовые свинину и картофель снять с противня, а оставшийся сок вылить в ка-

стрюльку, прибавить немного кваса, которым заливали свинину, довести до кипения и процедить.

Перед подачей на стол свинину нарезать тонкими ломтиками, разложить на разогретом блюде, полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью петрушки. Отдельно подать горячий мясной сок, жареный картофель, огурцы, помидоры и зеленый салат.

Квас с холодцом

Ингредиенты:

- 0,5 л кваса
- 200 г холодца
- 3 ст ложки сметаны

Приготовление:

Окрошечный квас охладить в холодильнике, добавить нарезанный ломтиками холодец, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа. Подавать с 2-3 кубиками пищевого льда.

Опята с квасом

Ингредиенты:

- 2-3 л кислого кваса
- 1 кг грибов
- 2 ст ложки соли
- иногда добавляют в квас с грибами в конце варки укроп, мяту, тмин

Приготовление:

В настоящее время считается обычным, что опята сушат, солят, маринуют, готовят из них грибной порошок, соусы, икру и другие блюда и приправы. А вот консервированные опята с квасом встречаются весьма редко. На Урал этот способ пришел от жителей Крыма и Украины. Происхождение его вполне объяснимо. Когда-то уксус не везде был доступен, и его пытались заменить кислым квасом.

Перебранные и промытые опята залить квасом, отварить в нем грибы в течение 10-15 мин, вместе с жидкостью горячие грибы разложить в стеклянные банки и закатать их.

Такие грибы использовали как самостоятельное блюдо в виде закуски и для приправ к мясным и крупяным блюдам.



Чеснок толченый с квасом и яйцами

Ингредиенты:

- 0,4 л хлебного кваса
- 1 яйцо
- 2 дольки чеснока
- соль

Приготовление:

В тарелку с квасом добавить мелко порубленные яичные белки, растертые желтки и чеснок, растертый с солью.

Борщи с фасолью

Ингредиенты:

- 0,1 л хлебного кваса
- 100 г грудинки копченой
- 60 г фасоли
- 20 г лука репчатого
- 15 г корня петрушки
- 10 г сала свиного
- 1 г зелени петрушки или чабреца
- соль и специи

Приготовление:

В мясной бульон положить вымоченную фасоль и варить до готовности. Добавить пассерованные коренья и лук, соль и специи. За 15 мин. до готовности влить хлебный квас и довести до кипения. При подаче в борщ добавить копченую грудку и зелень.

Квас с тертым хреном по-удмуртски

Ингредиенты:

- 0,5 л кваса
- 1 ст ложка хрена
- 3-4 ст ложки лука
- 2 яйца

Приготовление:

Взять тертый хрен, добавить нашинкованный зеленый лук, растертые с солью яичные желтки, порубить белок яиц, посолить, залить хлебным квасом. В тарелке посыпать рубленным укропом и заправить сметаной.

Окрошка весенняя

Ранней весной съесть тарелку окрошки не только приятно, но и полезно.

Ингредиенты:

- 0,4 л кваса
- 1 картофелина
- 1 ст ложка сметаны
- соль
- сахар

Приготовление:

Мелко нашинковать листья огуречной травы, вымоченные в солевом растворе (30 мин.), листья одуванчика и щавеля, зеленого лука, укропа. Добавить вареный картофель, яйцо, сметану.

Окрошка «Уральская». Из Бораго

Ингредиенты:

- 0,3 л кваса
- 2 картофелины
- 1 ст ложка хрена
- 50 г вареного мяса курицы
- 1 ст ложка сметаны

Приготовление:

Тот, кто однажды попробовал уральскую окрошку из бораго с хреном, картофелем, мясом курицы и крепким хлебным квасом, не может отказаться от удовольствия съесть это блюдо еще раз.

Для приготовления в домашних условиях нужно взять вареный картофель, нарезанный в большой миске, добавить хрен, порубить белок одного вареного яйца, желток растереть с солью и горчицей, положить вареное мясо курицы и измельченные листья бораго. Залить все квасом, заправить сметаной и подать на стол с 3 кусочками льда.

Калина тушеная с солодом

Ингредиенты:

- 5 стаканов солода
- 5 стаканов калины
- 2-3 стакана воды

Приготовление:

Наличие солода в хозяйстве давало возможность готовить не только квас, но и другие блюда. Одним из них является тушеная калина с солодом. Солод замочить водой, перемешать с ягодами калины и поставить в протопленную русскую печь для томления. Утром вынуть глиняный горшок с калиной, разложить в тарелки и подать в горячем или холодном виде.

Заваруха из ржаной муки с суслом

Ржаную муку затереть крутым кипятком, посолить по вкусу, перемешать до получения очень густого теста. Иногда ставят в печь на 10-20 мин для созревания. После этого заваруху разложить в тарелки, взять на кончик ложки, этой же ложкой зачерпнуть сусло и таким образом есть.

Напиток из кваса и портулака

Напиток из кваса и портулака относится к диетическим. Здесь лечебные свойства кваса дополняет портулак. Это очень древнее салатное растение произрастает в диком виде в основном на юге нашей страны. На Урале и в Сибири возделывается только немногими любителями. В то же время это полезное растение заслуживает значительно большего внимания. Его целительные свойства хорошо знали в Древнем Риме и Греции. Еще Гиппократ использовал портулак для лечения целого ряда заболеваний. В Каноне врачебной науки Авиценна упоминает его около 70 раз. На русском языке портулак был подробно описан в специальном словаре-справочнике, изданном Московским университетом (1800 г.).

Химический состав этого растения очень богат и разнообразен. Одного витамина С в портулаке больше, чем в черной смородине (300 мг%). Свежие листья и сок портулака рекомендуют при заболеваниях печени и почек, для уменьшения количества сахара в крови в начальных стадиях диабета, как тонизирующее, болеутоляющее, и противовоспалительное.

Для приготовления напитка берут 0,5 л концентрата кваса, 40 г сока портулака и 0,5 л минеральной воды «Нарзан». Все перемешивают и подают с кусочками пищевого льда.

Источник:

Коцеев А.А. Блюда с квасом и из кваса / Александр Аркадьевич Коцеев // Коцеев А.А. Русский квас. – Москва, 1991. – С. 37-51