



Предстоятели Руси

День памяти Святителей Московских — 18 октября

Святители Московские Петр, Алексей, Иона, Макарий, Филипп, Иов, Ермоген, Тихон, Филарет, Иннокентий и Макарий — просияли делами благочестия и мудрым управлением паствой Христовой. Они управляли Церковью в разное время, но, благодаря ревности о славе Божией, о спасении вверенных им душ, имели дух Христовой любви к ближним и готовность положить душу свою за них.

Все они с юности уже работали Богу: поступали в монастыри, хранили чистоту души и тела; усердно изучали грамматику и Закон Божий, воплощая его в жизни; с юности предавались духовным подвигам — посту и молитве.

Все они были из разных сторон нашей Великой страны, но у всех была великая любовь к своей Родине, своему народу и своему призванию, служению. Святитель Петр перенес митрополичью кафедру из Владимира в Москву и благословил князя Ивана Калиту построить знаменитый Успенский собор в Кремле. Святитель Петр написал своими руками икону Успения Божией Матери.



Житие митрополита Алексея свидетельствует о том, как он любил свой народ и неоднократно ездил в Орду для защиты народа и Святой Церкви от ига татаро-монгольского. Во время таких путешествий он исцелял больных жен хана и получал для русского народа освобождение от налога. Важно, что святитель Алексей, да и все другие Московские Святители заботились о внутреннем мире страны и всячески старались объединить князей. Они заботились о построении храмов

и монастырей, трудились над тем, чтобы улучшилось нравственное состояние русского народа. Московские Святители не только писали много нравственных и богословских книг, но и примером своей личной жизни показывали, как нужно воплощать в жизни Святое Евангелие.

Святитель Иона Московский постарался сделать все, чтобы наша Святая Церковь была независима от Константинопольской Церкви. Святому Филиппу немало пришлось бороться с преступлениями Иоанна Грозного. Он смело обличал грехи царя, за что был задушен руками преступника — слуги царя. Патриарху Ермогену пришлось

бороться с междоусобицами, нестроениями, смутами. В то время появлялось много самозванцев, и страна переживала бедствия от нападавших полков. Русский народ мог лишиться православной веры. Многие бояре были предателями и требовали принять католичество. Но Патриарх рассылал по стране грамоты, призывая восстать на защиту Родины. За это враги замучили Святителя голодом. Но призыв его был услышан народом православным. Были

сформированы народные ополчения и под предводительством князя Димитрия Пожарского собралось целое войско, которое и освободило Москву и всю страну от поляков.

Русь Святая была спасена благодаря молитвам и благословениям святых Святителей Московских. Все они много потрудились во благо своей Родины, своего народа, своей Святой Церкви. И еще немало можно рассказать, сколько доброго совершали Московские Святители для своей Отчизны.

Для нас близким по времени является святитель Тихон, который пережил страшную революцию, заключения, издевательства и прочие беды от безбожников. Он пережил страшную скорбь, видя, как диавол руками безбожников и врагов нашей Родины разрушает ее.

Святые Московские Святители большим трудом, духовными подвигами и молитвой сохранили наш Церковный корабль. За это Святая Церковь и наш народ благодарны им и ублажают их. Помолимся им и попросим,

чтобы они и ныне, предстоя пред Престолом Бога, своими молитвами хранили нашу Православную веру, нашу Церковь и наш народ.

Своей жизнью они учат нас, как мы должны жить и беречь то, что Бог нам дал нашу жизнь, нашу страну, нашу веру и благочестие, нашу Святую Церковь.

Святители Московские, своими молитвами храните Москву и Русь Святую! ☀

Протоиерей Иоанн Монаршек

Уверение апостола Фомы

День памяти апостола Фомы — 19 октября

Евангелист Иоанн отмечает, что при первом явлении Господа всем Своим ученикам, собранным вместе, отсутствовал апостол Фома, называемый Близначем, или Дидим (по-гречески). Как видно из Евангелия, характер этого апостола отличался косностью, переходящей в упорство, которое свойственно людям простого, но твердо сложившегося воззрения. Еще когда Господь шел в Иудею для воскрешения Лазаря, Фома высказал уверенность, что из этого путешествия ничего не получится доброго: «Пойдем и мы умрем с Ним» (Иоан. 11:16). Когда Господь в Своей прощальной беседе сказал ученикам: «Куда Я иду, вы знаете, и путь знаете», то Фома и тут стал противоречить: «Не знаем, куда идешь; и как можем знать путь?» (Иоан. 14:5).

Крестная смерть Учителя произвела поэтому на Фому особенно тяжкое, удручающее впечатление: он как бы закозвел в убеждении, что утрата Его невозвратна. Упадок духа его был столь велик, что он даже не был с прочими учениками в день воскресения: он, видимо, решил, что уже незачем быть вместе,



так как все кончено, все распалось, и теперь каждый из учеников должен по-прежнему вести свою отдельную, самостоятельную жизнь. И вот, встретив других учеников, он вдруг слышит от них: «Видели Господа». В полном соответствии со своим характером он резко и решительно отказывается верить их словам. Считая воскресение Своего Учителя

невозможным, он заявляет, что поверил бы этому только тогда, если бы не только видел своими глазами, но и осязал своими руками язвы от гвоздей на руках и ногах Господа и прободенное копьем ребро Его. «Вложу руку мою в ребра Его» — из этих слов Фомы видно, что рана, нанесенная Господу воином, была очень глубока.

Спустя восемь дней после первого явления Господа десяти апостолам, Господь снова является, «когда двери были закрыты», по-видимому, в том же доме. На этот раз и Фома был с ними. Может быть, под влиянием обращения с другими учениками, упорное неверие начало оставлять его, и душа его мало-помалу становилась вновь способной к вере.

Господь и явился для того, чтобы воспламенить в нем эту веру. Став, как и в первый раз, совершенно неожиданно среди Своих учеников и преподав им мир, Господь обратился к Фоме: «Поддай перст твой сюда и посмотри руки Мои...» На сомнения Фомы Господь отвечает Его же собственными словами, которыми он обуславливал свою веру

в Его воскресение. Понятно, что уже одно это знание Господом его сомнений должно было поразить Фому. Господь к тому же прибавил: «И не будь неверующим, но верующим», то есть: ты находишься в положении решительном: перед тобой сейчас только две дороги — полной веры и решительного ожесточения духовного. В Евангелии не сказано, осызали ли действительно Фома язвы Господа — можно думать, что осызали, — но так или иначе, вера возгорелась в нем ярким пламенем, и он воскликнул: «Господь мой и Бог мой!» Этими словами Фома исповедал не только веру в Воскресение Христово, но и веру в Его Божество.

Однако эта вера все же основывалась на чувственном удостоверении, а потому Господь, в назидании Фоме, другим апостолам

и всем людям на все будущие времена открывает высший путь к вере, ублажая тех, которые достигают веры не таким чувственным путем, каким достиг ее Фома: «Блаженны не видевшие и уверовавшие...» И раньше Господь неоднократно давал преимущество той вере, которая основывается не на чуде, а на слове. Распространение веры Христовой на земле было бы невозможно, если бы каждый требовал такого же удостоверения для своей веры, как Фома, или вообще не переставших чудес. Поэтому Господь и ублажает тех, которые достигают веры одним только доверием к свидетельству словом, доверием к учению Христову. Это лучший путь веры.

Этим повествованием святой апостол Иоанн Богослов заканчивает свое Евангелие. Следующая,

21-я, глава написана им позже, спустя некоторое время, как думают, по поводу слуха о том, что ему определено жить до второго пришествия Христова. Теперь же святой Иоанн заключает свое повествование свидетельством о том, что «много сотворил Иисус пред учениками Своими и других чудес, о которых не написано в книге сей» — хотя святой Иоанн и поставил себе целью дополнить повествование первых трех Евангелистов, но и он записал далеко не все. Он, однако, считает, как видно, что и написанного вполне достаточно, «дабы вы уверовали, что Иисус есть Христос, Сын Божий, и, веруя, имели жизнь во имя Его» — и того немного, что записано, довольно для утверждения веры в Божество Христово и для спасения через эту веру. ☼

15 мудрых мыслей святого Амвросия Оптинского

День памяти — 23 октября

Преподобный Амвросий Оптинский (в миру Александр Гренков) родился 21 или 23 ноября 1812 года. Он учился в Тамбовской семинарии и преподавал в Липецком духовном училище. В 1842 году принял монашество. В 1860 году стал главным духовником Оптинской пустыни. Внешняя жизнь старца в скиту протекала следующим образом. День его начинался часа в четыре — пять утра. В это время он звал к себе келейников, и читалось утреннее правило. Оно продолжалось более двух часов, после чего келейники уходили, а старец, оставшись один, предавался молитве и готовился к своему великому дневному служению.



С девяти часов начинался прием: сперва монашествующих, затем мирян. Прием длился до обеда. Часа в два ему приносили скудную еду, после которой он час-полтора оставался один. Затем читалась вечерня, и до ночи возобновлялся прием. Часов в 11 совершалось длинное вечернее правило, и не раньше полуночи старец оставался, наконец, один. Для русской культуры большое значение имели тесные отношения Преподобного Амвросия с писателями и философами — Федором Достоевским, Константином Леонтьевым, Львом Толстым и Василием Розановым. Скончался

преподобный Амвросий 23 октября 1891 года и был похоронен в Оптиной пустыни. В 1988 году на Поместном Соборе Русской Православной Церкви преподобный Амвросий был причислен к лику святых угодников Божиих. Обретенные его честные мощи почивают во Введенском соборе Оптиной пустыни.

Вспомним самые мудрые наставления Преподобного:

Грехи как грецкие орехи — скорлупу расколешь, а зерно выковырять трудно.

Три степени для спасения, как сказано у св.Иоанна Златоуста: а) не грешить, б) согрешивши, каяться, в) кто плохо кается, тому терпеть находящие скорби.

Везде война, везде борьба; и получают успокоение только подвизающие душевно,

руководясь законом Божиим.

Смиряться, и все дела твои пойдут. Смирение состоит в том, чтобы уступать другим и считать себя хуже всех. Это гораздо покойнее будет.

Где просто, там ангелов со сто, а где мудрено, там ни одного. Где нет простоты, там одна пустота.

Отчего человек бывает плох? Оттого, что забывает, что над ним Бог.

Тщеславие не дает покоя, подстрекая к ревности и зависти, которые мятут человека, возбуждая в душе бурю помыслов.

Кто уступает, тот больше приобретает.

Благое говорить — серебро рассыпать, а благоразумное молчание — золото.

Уныние значит та же лень, только хуже. От уныния

и телом слабеешь, и духом. Не хочется ни работать, ни молиться, в церковь ходишь с небрежением; и весь человек ослабевает.

Апостол Петр отдал сети и получил Царствие Небесное; вдовица отдала две лепты; у кого миллионы, пусть отдаст их; а у кого ничего нет, пусть отдаст произволение.

Не надо верить приметам, и не будут исполняться.

Страх Божий есть начало очищения совести.

Когда ложишься спать, кровать и келью крестить с молитвой «да воскреснет Бог».

Ничего не желай во сне видеть, а то с рожками увидишь. Дурные сны бывают от трех вещей: от осуждения, от тщеславия и от объедания. ☸

Секреты семейного счастья: 10 советов Иоанна Златоуста

Как обрести мир в семье? Счастье в семье, что для этого нужно? Что по учению Церкви должна делать жена, чтобы любил ее муж? Что делать, чтобы жена любила мужа?

Многие люди ищут секреты семейного счастья, забывая о том, что Церковь есть неисчерпаемая сокровищница для ищущих. Мы предлагаем вашему вниманию 10 советов святителя Иоанна Златоуста по устройению семейной жизни. Исполняя эти советы и сохраняя в своей жизни православную веру, вы сможете обрести настоящее христианское семейное счастье.

1. Если бы, возлюбленный, брак и воспитание детей были препятствием на пути добродетели, то Создатель всяческих не ввел бы брака в жизнь нашу, дабы мы не терпели вреда в вещах нужных и самых необходимых.

2. Способность рождать (детей) имеет свое начало свыше — от Божия Промысла, и для этого ни природа женщины, ни сожитие (с мужем)

и ничто другое само по себе недостаточно...

3. Истинное богатство и самое великое счастье (заключается) в том, когда муж и жена не разногласят между собой, соединены друг с другом, как единая плоть, потому что два, сказано, будут в плоть едину (ср.: Быт. 2, 24). Такие (супруги), хотя бы жили в бедности и были незнатны, могут быть всех счастливее, потому что они наслаждаются истинным счастьем и живут во всегдешнем спокойствии. А те, напротив, кто не наслаждается таким (согласием), но страдают ревностью и теряют блага мира, — те, хотя бы были окружены многим богатством ... жили в славе, проводят свой век всех несчастнее, вымышляя сами для себя каждый день волнения и беспокойства, всегда подозревая друг друга, и не могут иметь никаких удовольствий, потому что внутренняя вражда (их) все приводит в беспорядок и причиняет им множество неприятностей.

4. Будем ценить выше всего единодушие (в семье) и все будем делать так и направлять к тому, чтобы в супружестве постоянно сохранялись мир и тишина. Тогда и дети будут подражать добродетелям родителей... и по всему дому будет процветать добродетель, и во всех делах будет благопоспешение.

5. Муж, вставая с постели, о том только и должен стараться, чтобы и делами, и словами насаждать в своем доме и семействе большее благочестие; равным образом и жена пусть наблюдает за домом, но, кроме этого занятия, она должна иметь другую, более настоятельную заботу о том, чтобы все семейство трудилось для Царства Небесного.

6. Жена — вторичная власть; значит не должна требовать равенства (с мужем), так как стоит под главою; и он (муж) не должен высокомерно смотреть на нее, как на подчиненную, потому что она — тело его, а если голова станет пренебрегать телом,

то пропадет и сама. Взамен послушания она должна приносить любовь ... Тело отдает в услужение главе руки, ноги и все прочие члены; а глава заботится о теле, посвящая ему все свое разумение. Нет ничего лучше такого супружества.

7. Хочешь, чтобы жена повиновалась тебе, как Христу повиновалась Церковь? Заботься и сам о ней, как Христос о Церкви... Хорошая, мужественная (жена) делается славным венцом; худая же подобно червю, находящемуся в самом сердце, незаметно мало-помалу приводит к гибели. А всего ужаснее то, что

незаметно для окружающих вливает внутрь яд и изнуряет несчастную душу.

8. Если же надо что-нибудь делать для угождения мужу, то нужно душу украшать, а не тело наряжать и погублять. Не столько золото, которым ты украшаешься, сделает тебя любезной и приятной для него, сколько целомудрие и ласковость к нему, и готовность умереть за своего супруга. Это по преимуществу пленяет мужей... это привязывает мужа к жене...

9. Если хочешь нравиться мужу, украшай душу целомудрием, благочестием, попечением

о доме. Эта красота и более пленяет и никогда не прекращается. Ни старость не разрушает этой красоты, ни болезнь не уничтожает.

10. Если верующая жена, живущая с неверующим мужем, не добродетельна, то обыкновенно происходит хула на Бога; если же она украшена добродетелью, то проповедь приобретает славу от нее и добрых дел ее ... Если ты и не приобретешь никакой другой пользы, если и не привлечешь мужа к общению в правых догматах, то, по крайней мере, заградишь ему уста и не допустишь хулить христианство. ☉

Путь христианина: радость или печаль?

Сегодня многие нецерковные люди упрекают людей церковных в излишней мрачности. Часто можно слышать такое мнение: если Православие — религия радости, отчего же православные такие нерадостные?

Действительно, если человек случайный окажется в храме и посмотрит на молящихся «со стороны», он может сделать вывод, что прихожане — люди сугубо несчастные, слабые и измученные жизнью. И все же это взгляд именно со стороны, когда за угрюмость принимаются сосредоточенность на молитве, покаянное чувство и скорбь от осознания своей греховности.

Конечно, бывает и так, что человек, делающий первые шаги в храме, специально надевает маску «вселенской скорби», подменяя ей истинное чувство раскаяния и плач о своих грехах. И все же это исключение. Люди, живущие церковной жизнью, находят множество поводов для радости, самым главным и всеобъемлющим из них является радость о воскресшем Спасителе.



Каким должно быть мироощущение православного человека? Как найти золотую середину между радостью во Христе и печалью по Богу?

Призыв к подвигу

Многим зачастую кажется, что радоваться — это очень легко. Люди, которые привыкли радоваться радостями этого преходящего мира, например, веселой музыке, хорошей пище, большой зарплате, каким-то удачам, хорошему отдыху, не понимают, что когда Апостол говорит: всегда

радуйтесь (1 Сол. 5, 16), то это призыв к определенному подвигу. Потому что он сначала говорит: всегда радуйтесь, но потом добавляет: непрестанно молитесь. На самом деле эти вещи — всегда радоваться и непрестанно молиться — по своей духовной напряженности друг другу очень соответствуют. Радоваться по-настоящему, глубоко духовно, радоваться не когда тебе весело и смешно, а напекор всему, радоваться — как высший подвиг радости — в скорбях, в гонениях, радоваться тогда,

когда кажется, что всё рушится, когда не ощущаешь очевидной и близкой помощи Божией, — это ведь очень и очень тяжело.

Человек, проходящий в Церковь понимает, что те радости, которые у него были в жизни, его больше не удовлетворяют, он ими уже не может насытиться, они не могут утолить его духовной жажды, а от каких-то «радостей» даже приходится отказываться, потому что они сопряжены с грехом. Но радости духовной как высшему проявлению своей христианской жизни новоначальный еще не научается,

и в этот момент он находится в одном из состояний, которое описывает авва Дорофей. Преподобный говорит, что есть три типа людей: одни люди живут по страстям, вторые — в борьбе со страстями, а третьи — побеждают страсти. Абсолютное большинство христиан относятся ко второй категории, они находятся в постоянном внутреннем боре, когда человек защищается и закрывается от тех стрел, которые в него летят постоянно. Поэтому и не удивительно, что у многих православных не такие радостные лица, как у каких-нибудь харизматов, у которых есть необходимость возбуждать себя на радость какими-то определенными способами экзальтации: если радость взять неоткуда, значит, приходится делать вид, что тебе радостно, делать вид, что всё у тебя хорошо. Конечно, можно и играть в радость, но это не будет истинной радостью. А суть именно в том, что настоящая духовная радость — это на самом деле подвиг, труд.

В чем же радость верующего? Духовная радость имеет источником одно и то же — Христос воскрес! И если человек носит это в себе, если наполнен этим состоянием — воскресения Христова — ему и радостно всегда, что бы ни случилось: ведь он знает, что Христос воскрес. И не просто знает, он этим живет.

Смеяться ли?

Внешне духовная радость может выражаться так же, как естественным человеческим образом выражается радость вообще. Ведь мы же люди. И то, что у нас есть — наш человеческий состав — не мы сами себе придумали. Если нам говорится: радуйтесь и веселитесь (Мф. 5, 12), если «богоотец убо Давид предсенным ковчегом скакаше, играя», почему же мы не можем радоваться и смеяться, как дети? О смехе же в Царстве Небесном говорится даже в заповедях блаженств — в Евангелии от Луки написано: блажени плачущии, яко

возсмеетея (см.: Лк. 6, 21). Нельзя утверждать, что Спаситель все время плакал, хотя в Священном Писании и не упоминается, что Он смеялся. Но можно предположить, что если Христос был человек во всей полноте человеческой природы, то и смех как свойство человеческой природы был Ему не чужд.

Ну а мы — пока люди, носящие плоть и кости, поэтому до состояния духов нам далеко. Но есть, конечно, и какие-то пределы в выражении веселья: не нужно буйной радости, с плясками и гоготаниями.

Одного без другого нет

Радость о Христе и печаль по Бозе — это явления одного и того же порядка. Одно без другого не существует. Если есть истинная печаль о своих грехах, то у тебя и радость о Боге всегда бывает настоящей. Вот и всё. Другого тут ничего не придумаешь.

А покаяние, в моем представлении, должно выражаться прежде всего в трудах. Ведь когда с нами случаются грехи, и мы идем на исповедь, чаще всего мы не понимаем, что видение своих грехов — это, вообще-то, огромная радость. Мы относимся к этому совсем не так: увидели, что совершили грех, — и испугались. И стало нам плохо: «Ах, что я сделал! А ведь если бы я по этой улице бы не пошел и такого бы человека не встретил, если бы он мне какое-то слово не сказал и я бы ему так не ответил! Какая досада, что такое со мной случилось!». Не понимаем того, что на самом деле сделали или не сделали мы этот грех — не важно. Если какой-то грех есть во мне, то, значит, рано или поздно я его совершу. И поэтому когда случаются грехи, очевидные для нас, неправильно, если мы будем к ним относиться просто как к досадным неудачам в своей жизни или к досадным проступкам: я совершил что-то, сказал на исповеди и теперь мне это не вспомнится. Грех — это состояние, это не поступок, но

именно через поступок мы узнаем о своем грехе. И если Господь дает нам возможность так на себя посмотреть, то этому можно порадоваться и сказать: «Господи, благодарю Тебя за то, что Ты мне показал, кто я на самом деле; теперь я знаю, с чем мне бороться по-настоящему, потому что я считал себя одним, а на деле я другой. И даже если я вчера этого не сделал, завтра не сделаю, то сегодня-то совершил, а если не совершил сегодня, то послезавтра это со мной может случиться, потому что этот грех во мне, и пока я его не исторгну, он так и будет меня бороться».

Если говорить о том, что иногда у людей печаль о грехах выражается в некоторой мрачности и отчужденности, то тут все приходит с духовным опытом, с обретением какой-то трезвости. И потом все-таки, что веселиться-то, когда мы плохие? Действительно, хочется о себе немножко и поплакать. Ведь и борьбы с грехом не будет, если мы будем легко к этому относиться — а, подумаешь, что такого! — и тогда ничего с нами и не случится, никакой перемены.

Дар Божий

Радость в скорбях человек не сможет в себе сохранить и как-то возделать, если он не пройдет определенный путь испытаний. А если в момент испытаний не полностью доверится Богу и все время будет спрашивать: «За что мне такое, почему это со мной приключилось?», то он никогда не будет радоваться скорбям. Но если Бог вразумит человека и даст ему силы и такую веру, что человек сможет Ему безоглядно довериться, перестать себя жалеть, — вот тогда будет радость духовная, тогда она может так человека наполнить, что он и скорби не будет чувствовать. Да, он будет понимать умом, что в его жизни есть какие-то тяжелые, горестные обстоятельства, а вот тяжести от этой скорби он не будет испытывать. Поэтому радость в скорбях — это уже дар Божий. ☉

Паломническая поездка к святыням г. Москвы



10 октября 2018 года прихожане Троицкого храма во главе с настоятелем храма Сергием Монаршеком совершили паломническую поездку к святыням Москвы. Паломничество началось с Храма Христа Спасителя, где поклонились мощам святителя Спиридона Тримифунтского. Далее посетили Зачатьевский, Новодевичий, Новоспасский и Покровский монастыри. ☸



Куриные кусочки

Ингредиенты:

- Грудка куриная — 2 шт.
- Хлопья кукурузные — 6 ст.л.
- Мука — 3 ст.л.
- Яйцо — 2 шт.
- Соль — 0.5 ч.л.
- Паприка сладкая — 0.5 ч.л.
- Перец чили — 1 щепотка (-и)
- Масло растительное — 0.5 ст. (200 мл)

Приготовление:

1. Измельчить в блендере кукурузные хлопья. Смешать с мукой.

2. Яйца смешать с солью и приправами.

3. Грудки нарезать на брусочки.

4. Масло разогреть хорошо на сковороде.

5. Окунать брусочки сначала в яйцо, потом в смесь из хлопьев и муки.

6. Обжарить с двух сторон по 1-2 минуты с каждой стороны. ☺



Свинина в томатно-сметанном соусе

Ингредиенты:

- Шейка свиная — 1 кг
- Помидоры 3-4 шт
- Лук репчатый — 1 шт
- Чеснок — 2 зуб.
- Сметана — 3 ст.л.
- Сыр полутвердый — 100 г
- Базилик сушеный — 1 ч.л.
- Соль — по вкусу
- Перец черный — по вкусу
- Масло раст. — 3 ст.л.

Приготовление:

1. Берем кусок свинины и срезаем весь видимый жир и пленки.

Разрезаем на 5-6 частей примерно одинаковой толщины.

С двух сторон равномерно солим и перчим, складываем кусочки в миску, поливаем сверху растительным маслом и все хорошенько перемешиваем.

При желании возьмите смесь разных перцев.

Выкладываем в один слой кусочки мяса в форму, в которой



и будем запекать.

2. Очищаем овощи: репчатый лук и чеснок. Лук порезать на полу-тройку частей. Чеснок (большие зубчики) можно тоже разрезать на 2 части.

В блендер закладываем помидоры, порезанный лук и чеснок. Всё мельчим.

3. Добавляем в блендер сметану и еще взбиваем пару секунд.

Равномерно заливаем мясо сметанно-томатно-овощной смесью.

Все присыпать сухим базиликом. Можно заменить на орегано, а может, и тимьян.

4. Всё ставим в духовку. Желатель-

но разогреть ее заранее до 180 градусов.

Свинина будет запекаться около 30-40 минут.

Добавьте сыр в самом конце, за минутку-другую до выключения, чтобы он просто расплавился. ☺

Матушка Татьяна Монаршек

Приятного аппетита и Ангела за трапезой!

Пожалуйста, не используйте этот Вестник в бытовых целях.
Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм.