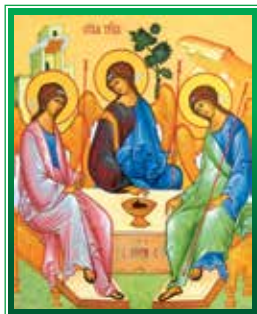


Приветствую Троице, Боже наш, слава Тебе!

ТРОИЦКИЙ

Приходская газета Троицкого храма г. Королёва



№23 (48) 16–30 ноября 2018 г.

ВЕСТНИК

Издаётся по благословению благочинного церквей
Ивантеевского округа протоиерея Иоанна Монаршека



28 НОЯБРЯ - 6 ЯНВАРЯ — РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Господь наш Иисус Христос заповедовал человечеству идеал совершенства. «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный (Мф. 5, 48), — говорит Он. По своей немощи и греховности человек слаб, и ему трудно уподобиться Богу, подняться к идеалу. Однако Бог желает всем спастись, поэтому и установил различные средства для приближения человека к совершенству, главным из которых являются

Таинства нашей Святой Церкви, установленные Богом.

Подготовительным средством к Таинствам Покаяния и Причащения является пост, и состоит он не только в воздержании от скоромной пищи, но и в воздержании от всяких плохих дел. В великопостной стихире говорится: «Постимся постом благоприятным, благоугодным Господеви; истинный пост есть злых отчуждение, похотей отлучение».

Еще в раю Бог дал Адаму и Еве заповедь о посте — о невкушении от дерева познания добра и зла. Бог предоставил человеку весь мир, но дал ему при этом легкую заповедь, чтобы научить человека послушанию.

Постились и ветхозаветные праведники. Например, пророк Моисей постился сорок дней и ночей перед получением от Бога скрижалей Закона. Постился пророк Божий Илия. Пост



8 декабря
состоится соборная Божественная
Литургия, посвященная памяти
Новомучеников Ивантеевского
благочиния. Богослужение возглавит
епископ Серпуховской Роман.
Приглашаем всех на совместную молитву!

и праведная его жизнь помогли ему быть вознесены Богом живым на небо. Жители Ниневи были спасены от гнева Божия постом и молитвою. Пророк Захария говорит, что еврейский народ имел четыре поста в год: «пост четвертого месяца и пост пятого, и пост седьмого, и пост десятого соделается для дома Иудина радостью и веселым торжеством; только любите истину и мир» (Зах. 8,19). А некоторые благочестивые евреи постились два раза в неделю. Бог через пророка Иоиля говорил еврейскому народу, чтобы они назначили пост, объявили торжественное собрание старцев и всех жителей страны в дом Господа Бога и молились Ему (Иоил. 1, 14).

Сам Господь постился и показал правила поста. «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою». «А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред

людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6, 17-18).

Постились Апостолы, об этом сказано в книге Деяний (13, 3): «тогда они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их».

Пост существовал в древней Святой Апостольской Церкви, о чем свидетельствует апостол Павел (2 Кор. 6, 5; 11, 27). Если Бог постился, Матерь Божия постилась, святые апостолы постились, как нам не поститься? Какое мы имеем право не поститься? Великий грех не поститься в Великий пост.

69-е апостольское правило говорит: «Если епископ или священник или дьякон не постятся в Великий пост без уважительной причины, с них снимают сан, а если мирянин не постится — отлучается от Церкви».

Нельзя нам, верующим во Христа, членам Святой Церкви, нарушать пост, потому что мы можем соблазнить кого-либо из слабых и от нарушения нами

поста может погибнуть брат, за которого умер Христос. Апостол говорит: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего». Нам нужно предельно честно исполнять все заповеди и жизнь проводить правильную, благочестивую. Хотя Апостол и такие слова говорит: «Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его» (Рим. 14, 3).

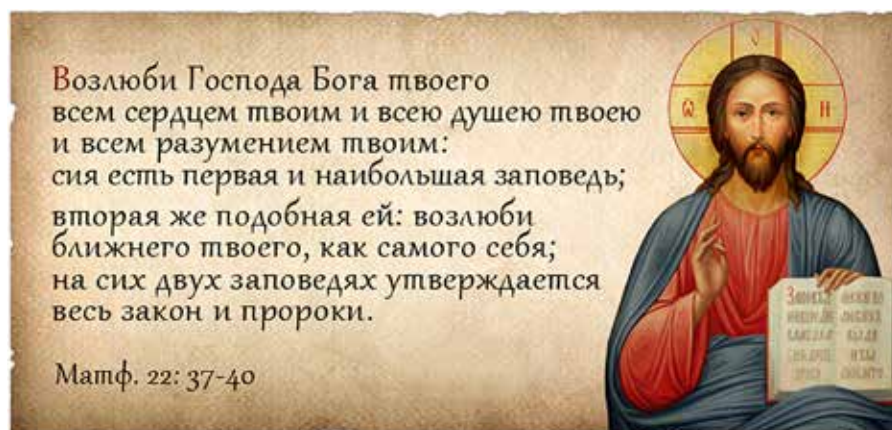
Невоздержание в пище противно Богу, и Бог наказывает невоздержанных. Господь говорит: «Горе вам, пресыщенные ныне! Ибо взалчете». «Горе тем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячают себя вином» (Ис. 5, 11). Нам нужно помнить слова апостола Павла, который говорит: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6, 12). ❀

Протоиерей Иоанн Монаршек

Возлюбить себя самого — как?

Мерой любви к ближнему Господь поставляет любовь человека к себе самому. Поэтому, чтобы выполнить заповедь Спасителя, мы сначала должны понять: как же нам любить себя самих? На первый взгляд, это просто: делать всё, что хочешь. А если сразу не получается делать всё, что хочешь, то надо стремиться к созданию условий для такой жизни. Возможность свободного удовлетворения всех желаний дают деньги. Следовательно, нужно постараться по возможности быстро заработать много денег, а потом жить без забот в свое удовольствие. Логично? Еще бы! Именно так строит или пытается строить свою жизнь большинство наших современников.

Однако несмотря на всю логичность и естественность



такого жизненного плана совесть и здравый смысл подсказывают нам, что навряд ли Спаситель имел в виду именно такую любовь к себе. Если бы наша жизнь ограничивалась несколькими десятками лет, проводимыми на этой земле, тогда, вероятно, ничего лучшего и придумать было бы нельзя. Но если

мы надеемся войти в Царство Небесное — в таком случае, очевидно, нам придется сместить акценты.

Возлюбить себя самого — это значит в течение своей земной жизни создать предпосылки для того, чтобы наша жизнь продлилась в вечности, чтобы и здесь, и там мы были с Богом. Как это

сделать? Об этом — всё Евангелие, об этом — апостольские послания, об этом — писания святых отцов. А если коротко, то прежде всего нам надлежит возлюбить Бога — возлюбить Его всем сердцем, всей душой, всем разумением. Если стремление к Богу будет определяющим началом нашей жизни, если приближение к Богу станет нашей целью, а удаление от Него будет восприниматься как подобие смерти, — тогда мы поймем, что важно, а что второстепенно, что служит к нашей пользе, а что вредит, где мы проявляем любовь к себе, а где малодушно уступаем своим страстям.

Если мы возлюбим Бога всей душой, нам станет ясно, что вернейшее средство приблизиться к Нему — это отказаться от своей воли и подчинить ее воле Божией. Может быть, именно в этом заключается если не конечная, то одна из важнейших промежуточных целей христианской аскезы. Ведь подчиняя свою поврежденную грехом волю всесовершенной и благой воле Божией, мы ставим в центр собственной жизни не себя, а Бога, а значит — наносим удар по своей гордыне и самости. Взамен же получаем благодатную помощь нашего Творца и Спасителя.

Стало быть, жить, как хочешь — это не любовь к себе, а нечто противоположное. Собственно, это убеждение давным-давно сформулировано в русской поговорке: «Живи не как хочется, а как Бог велит».

Веления Божьи нам известны, осталось лишь претворить их в жизнь.

Хорошо, допустим, мы знаем теперь, как любить себя самого. Но как же нам любить ближних? Заболел отец — мы говорим: «На всё воля Божья!» — и не двигаемся с места. Жена говорит: «Милый, мы сто лет не были в кино», а муж отвечает: «Брось, это всё бесовщина, давай лучше акафист почитаем». Дочка просит: «Мама, мне новые джинсы нужны», а мама в ответ: «Юбку надень, бесстыдница, и платок не забудь на голову!». Что-то здесь не так, согласитесь. Но что? Думается, мы поймем это, если перечитаем слова Спасителя. Первая заповедь: возлюбить Бога. Вторая — возлюбить ближнего, как самого себя. Действительно ли мы возлюбили Бога всей душой — или это только мечтания и гордostное превозношение над ближними? Если мы и впрямь любим Бога, то становимся подобными Ему, становимся способными к сопереживанию, к терпению, к снисхождению.

Человек, поистине любящий Бога, будет видеть образ Божий в каждом человеке, будет стремиться к деятельному служению своему ближнему. Возлюбивший всем сердцем Бога найдет слова, чтобы подвинуть ближнего к высотам духа. Тот, для кого Бог на первом месте, себя ставит на последнее место, а всех остальных — выше себя, а потому не будет рубить сплеча и поучать

свысока, но будет приветлив и светел со всяким приходящим к нему.

Если же мы не можем засвидетельствовать о себе, что возлюбили Бога всем сердцем, если мы не отреклись от этого бренного мира, — тогда и с ближними нам надо быть попроще и поскромнее. Мы желаем себе здоровья? Так поможем сохранить его и другим людям. Нам нужен отдых и не оскорбляющие нравственность развлечения? Не будем отказывать в этом и своим ближним. Может быть, расставшись с цветущей юностью, мы стали равнодушны к одежде? Но постараемся понять, что не все люди таковы, как мы, и что в определенном возрасте подобные вещи могут казаться важнее всего на свете.

С чего же начать? Возлюбить ли нам Бога или же сосредоточиться на любви к ближним? Отделить одно от другого невозможно. Наша любовь к Богу должна проявляться прежде всего в верности Ему, то есть в исполнении Его заповедей — в том числе заповеди о любви к ближним. Любовь же к людям мы сможем явить на деле, если в каждом человеке, с которым нас сводит жизнь, будем видеть Христа, нашего Спасителя и Бога. А если осмелиться приложить подобное восприятие к самим себе, мы поймем, с каким трепетом и благоговением мы должны относиться к своей собственной душе, к своему телу и к своей жизни. ☸

«Подводные камни» молитвенного правила

Сопротивляясь хаосу

Прежде чем говорить о молитвенном правиле, нужно сказать, хотя бы вкратце, в принципе о месте молитвы в жизни человека. Мы знаем, что назначением человека, в отличие от всех иных

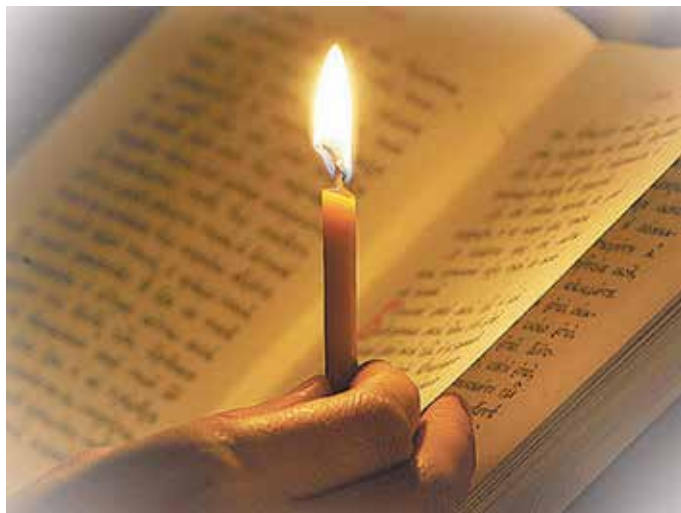
сотворенных Богом земных существ, является постоянное богообщение. А молитва является, безусловно, тем естественным и тем совершенным способом богообщения, который для нас доступен.

Молитва может быть общей, совершаемой в храме, может

быть частной, но тем не менее назначение ее всегда одно: направить ум и сердце человека к Богу и дать человеку возможность к Нему обратиться и в то же время хотя бы отчасти — настолько, насколько в нашем состоянии это возможно — ответ Божий услышать. Но для того

чтобы эту способность обращаться к Богу в себе возвращать, человек должен учиться молиться. Если человек молится, то молитва постепенно изменяет его состояние. И не случайно утренние и вечерние молитвословия, которые мы ежедневно совершаем, называются словом «правило»: можно сказать, что молитвенное правило действительно правит нашу душу — выправляет ее положение по отношению к Богу. Мы имеем множество различных стремлений, иногда совпадающих одно с другим, иногда противящихся друг другу, и наша внутренняя жизнь постоянно находится в состоянии неупорядоченном, в каком-то хаосе, с которым мы иногда боремся, а иногда — и чаще всего — примиряемся, успокаивая себя тем, что это норма существования. А молитва выстраивает жизнь человека должным образом, поэтому когда человек молитвой не пренебрегает, всё в его жизни постепенно становится на свои места.

Почему так происходит? Потому что когда человек обращается к Богу, то он в молитве обретает прежде всего самого себя — такого, какой он есть, такого, каким он себя зачастую среди суеты, дел, множества разговоров и попечений даже и не видит. Встав в молитве перед Богом, каждый из нас начинает понимать, что в его жизни по-настоящему важно, что находится на втором или третьем месте, что не важно совсем... Если же человек о молитве небрежет, то этой внутренней ясности у него, безусловно, не возникает, и не выстраивается та система приоритетов, которая должна быть в жизни христианина — в которой важнее Бога и того, что связано с исполнением заповедей евангельских, ничего нет.



Нет регулярности — нет основы

Чтение молитвенного правила, с одной стороны, занимает совсем немного времени — это ничтожно малая доля нашего дня. С другой стороны, для человека, который молиться не привык, а привык тратить это утреннее и вечернее время на что-то другое, регулярно совершать этот труд оказывается нелегко. Так что приобретение навыка утром встать и прежде всех других дел помолиться, вечером преодолеть усталость, выключить, может быть, телевизор и прочесть необходимые молитвословия, является по сути самым простым и самым первым подвигом для человека, только-только к христианской жизни приступающего.

Что делать, если ежедневное молитвенное правило никак не удастся наладить? «Если для Вас так сложно полностью читать каждое утро и каждый вечер молитвы, определите себе по крайней мере какую-то часть из утренних молитвословий, какую-то часть из молитв на сон грядущим, которую Вы в любом случае будете читать регулярно, потому что только регулярность является в данном случае залогом движения вперед». Не будет регулярности — не будет той основы, на которую человек в дальнейшем может опереться.

Случается иногда так, что человек приходит домой, у него был невероятно тяжелый день,

он потратил все силы и может уже только упасть и заснуть. В таком случае следует хотя бы кратко, две-три минуты, помолиться и после этого ложиться спать. Старец Симеон Благоговейный говорил своему ученику, преподобному Симеону Новому Богослову, что достаточно тогда прочитать молитвы с Трисвятого по «Отче наш» и перекрестить свое ложе. Но

нужно понимать: речь идет о ситуации исключительной, а не о повторяющейся из раза в раз. Более того, нужно иметь в виду, что враг порой наводит на человека сон именно перед чтением правила, а стоит закончить молиться или передумать молиться — и ты бодр, чувствуешь себя хорошо, можешь хоть заново день прожить.

«Выигрывая время», проигрываем всё

Но не только сонливостью враг может во время молитвы искушать человека. Порой стоит только взять молитвослов и открыть первую страницу, как в памяти тут же всплывают какие-то дела, которые прямо сейчас необходимо сделать, так что возникает желание дочитать молитвы поскорее. И в этом случае имеет смысл, напротив, нарочито замедлить чтение молитв — и через несколько минут эта внутренняя суета, эта спешка прекращаются, а враг опять же отступает. Полезно в таких случаях напоминать себе, что те пять или пятнадцать минут, которые мы получим в результате спешки или пропусков каких-то молитв, на самом деле никакой погоды в нашей жизни не сделают, и этот «выигрыш времени» совершенно не окупит того вреда, который мы себе причиним, сделав свою молитву нерадивой и невнимательной. Вообще, когда мы становимся

на молитву и нам начинают приходиться в голову какие-то очень важные и серьезные мысли, нужно в этот момент очень ясно осознать, что мы предстоим сейчас перед Тем, в Чьих руках находится абсолютно всё — все наши обстоятельства, все наши дела, сама наша жизнь — и потому важнее этого предстояния ничего нет. Все мы прекрасно знаем, что можно порой сколько угодно трудиться, совершать вполне разумные и эффективные действия, а результата не будет никакого, потому что нет на это Божиего благословения. И наоборот, иногда стоит нам только приступить к какому-то делу, и трудному, и непонятному, — и всё как-то складывается, и мы это дело с помощью Божией совершаем.

Если приступить к вечернему правилу человеку обычно мешает усталость, то с утренними молитвами гораздо чаще возникает другая проблема. Человек изо дня в день не может встать по будильнику, вскакивает с постели уже перед самым выходом из дома, и правило остается непрочитанным. Или же просто время в утренние часы распределено так, что молитва туда никак не вписывается. В этом случае борьбу с собой, со своим нерадением стоит, наверное, начинать с того, чтобы всё равно к утреннему правилу приступить и все равно его прочитывать, пусть даже по времени это будет уже и не утро.

К слову, вечерние молитвы, если изо дня в день никак не получается прочесть их перед сном, можно начать читать за несколько часов до сна — допустим, когда мы приходим после работы домой. Вернее, читаются они в таком случае до молитвы «Владыко Человеколюбче, неужели мне одр сей гроб будет», а затем читается «Достоинство есть» и те краткие молитвы, которыми утреннее и вечернее правило обычно заканчивается, а с «Владыко Человеколюбче» молитвы читаются уже непосредственно перед отходом

ко сну. Так молиться гораздо легче, потому что тогда мы уже не пугаемся того, что нам нужно будет предпринять значительный для нас молитвенный труд, на который у нас, может быть, не хватит сил.

Есть еще такая хитрость, о которой говорит преподобный Никодим Святогорец: когда становится трудно молиться, сказать себе: «Ну хорошо, хотя бы пять минут помолюсь еще». Молишься пять минут, потом говоришь себе: «Ну еще теперь пять минут». И как ни странно, таким простым способом можно обмануть и врага, и свою собственную плоть.

Бывает и другой вопрос: «Мне очень сложно читать правило, я читаю и не понимаю». Когда ты что-либо не понимаешь, делать это, тем более изо дня в день, действительно трудно. Но что мешает понять? В отношении молитв нужно в этом случае просто предпринять небольшой, но очень важный труд, о котором часто говорит святитель Феофан Затворник: найти немного времени, сесть и разобрать молитвы, которые входят в правило, подчеркнув в тексте те слова, смысл которых непонятен. А затем — воспользоваться словарем церковнославянского языка, прийти в приходскую библиотеку и попросить соответствующую литературу, обратиться к священнику, в конце концов, — словом, найти, что эти непонятные слова обозначают. Причем слов и выражений, которые действительно могут являться препятствием для понимания смысла той или иной фразы в молитве, на самом деле немного, в остальном же нужно просто поставить себе задачу внимательно прочитать текст и приложить некоторые усилия к пониманию его смысла.

Можно ли молиться нерассеянно?

К совершению молитвенного правила, по возможности, нужно

готовиться. Не начинать молиться вдруг, но немного постоять и подождать, «дондеже утишатся чувства», как сказано в молитвослове. Желательно помимо этого напомнить себе несколько очень важных и притом совершенно естественных вещей. Вспомнить, во-первых, к Кому мы обращаемся. Человек — такое существо, что может порой встать, зажечь лампадку, открыть молитвослов, начать читать молитвы и при этом совершенно не отдавать себе отчета в том, что он делает. Если потом его спросить: «Что ты сейчас делал?», он ответит: «Читал правило», и будет совершенно честен. Но мы должны стремиться не к чтению, а к молитве. Хотя бы краткое время — пусть две или пять минут из тех двадцати, что у нас занимает правило, — мы должны ощущать, что именно молимся, а не только лишь произносим слова. И для того чтобы поддержать в себе это стремление именно молиться, как правило, и нужна бывает подготовка.

Господь от каждого человека требует лишь то, что человек может дать. И бывает так, что человек начинает свой молитвенный труд добросовестно, но по чувству долга, а не по сердечной потребности. Он знает, что нужно молиться для того, чтобы жизнь его постепенно изменилась, — и молится. И Господь такому человеку дает благодать. Но как только человек может больше, Господь ждет от него большего.

Порой человек говорит: «А у меня не получается молиться нерассеянно, что бы я ни предпринимал». Нужно уяснить, что молиться нерассеянно, всецело предаваясь молитве, — это удел Ангелов, а человек все равно в той или иной степени будет рассеиваться. И наша задача заключается не в том, чтобы требовать от себя полной нерассеянности, а в том, чтобы, когда мы спохватываемся и понимаем, что ум наш отбежал в сторону, возвращать его на место. Но ни в коем случае не должно

быть того, чтобы мы позволяли себе устами произносить молитву, а в это время о чем-то размышлять.

Если есть возможность, очень желательно утреннее и вечернее правило дополнить хотя бы очень кратким правилом дневным. Душа человека за день без молитвы успевает остыть — так же, как остывает печка, если в нее целый день не подкладывают дрова.

И поэтому если в течение дня мы найдем пять-десять минут для того, чтобы обратиться к Богу с молитвой Иисусовой или прочесть, к примеру, один из псалмов, то очень себе утвердиться в молитве поможем. Известный подвижник XX столетия игумен Никон (Воробьев) советовал выделять себе одну минуту в начале каждого часа, чтобы обратиться мысленно к Богу и попросить

ходатайства о нашем помиловании, спасении у Пресвятой Богородицы, Ангела-хранителя, святых. Таким правилом, если позволяет это характер нашей занятости, тоже можно руководствоваться. Кроме того, в молитвенное правило христианина входит обычно чтение Священного Писания, и это тоже та часть правила, которая может совершаться в течение дня. ☸

Архангел Михаил в Священном Писании

21 ноября — память Архистратига Божиего Михаила

Архангел Михаил в Писании именуется «князем», «вождем воинства Господня» и изображается, как главный борец против дьявола и всякого беззакония среди людей. Отсюда его церковное именование «архистратиг», т. е. старший воин, вождь. Так, архангел Михаил явился Иисусу Навину в качестве помощника, при завоевании израильянами Обетованной земли. Он явился пророку Даниилу в дни падения Вавилонского царства и начала созидания Мессианского царства. Даниилу было предсказано о помощи народу Божию со стороны архангела Михаила

в период предстоящих преследований при Антихристе. В книге Откровения архангел Михаил выступает как главный вождь в войне против дракона-дьявола и прочих взбунтовавшихся ангелов. «И произошла война на Небе: Михаил и Ангелы его воевали против дракона, и дракон и ангелы его воевали против них, но не устояли, и не нашлось им места на Небе. И низвержен был великий дракон, древний змий, называемый дьяволом и сатаною». Апостол Иуда кратко упоминает об архангеле Михаиле, как о противнике дьявола. (Нав. 5, 13; Дан. 10; 12, 1; Иуд. 9; Откр. 12, 7-9; Лк. 10, 18).

В духе Священного Писания некоторые отцы Церкви видят



архангела Михаила участником других важных событий в жизни народа Божия, где, впрочем, он не называется по имени. Так, например, его отождествляют с таинственным огненным столпом, шедшим перед израильянами во время их бегства из Египта и погубившим в море полчища фараона. Ему же приписывают поражение огромного ассирийского войска, осаждавшего Иерусалим при пророке Исаии. (Исх. 33, 9, 14, 26-28; 4 Цар. 19, 35).

Церковь почитает архангела Михаила как защитника веры и борца против ересей и всякого зла. На иконах его изображают с огненным мечом в руке, или копьем низвергающим дьявола. В начале IV века Церковь

установила праздник «Собора» (т. е. совокупности) святых ангелов во главе с архангелом Михаилом 8 ноября (нов: 21 ноября).

В книге «Руководство к написанию икон святых угодников» говорится о том, что святой Архангел Михаил «изображается попирающим (топчущим ногами) люцифера и, как победитель, держащим в левой руке на груди зеленую финиковую ветвь, а в правой руке копье, на вершине коего белая хоругвь, с изображением красного креста, в ознаменование победы Креста над дьяволом».

Русский Златоуст, Архиепископ Херсонский Иннокентий в назидание писал: «Он первый восстал против люцифера (сатаны), когда сей восстал против вседержителя. Известно, чем закончилась эта война, низвержением денницы (сатаны) с неба. С тех пор Архангел Михаил не перестает ратоборствовать за славу Творца и Господа всяческих, за дело спасения рода человеческого, за церковь и чад ее.

... Посему для тех, кои украшаются именем первого из Архангелов, всего приличнее отличать ревностью к славе Божией, верностью Царю Небесному и царям земным, всегдашнею войной против порока и нечестия, постоянным смирением и самоотвержением». ☸

Согреем детские сердца

2 ноября 2018 года клирики Троицкого храма священник Павел Трошин и священник Антоний Ковальчук в рамках благотворительной акции «Согреем детские сердца» посетили социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Забота». Священники совершили молебное пение. Каждому ребенку были вручены иконки Казанской Божией Матери и сладкие подарки. С заведующей центром были определены задачи по оказанию помощи детям. ☸



Поездка прихожан Троицкого храма в Троице-Сергиеву лавру



5 ноября 2018 года состоялась поездка прихожан Троицкого храма в Троице-Сергиеву Лавру. Также посетили

Покровский женский монастырь в г. Хотьково, храм Преображения Господня в селе Радонеж и художественно-производственное

предприятие Русской Православной Церкви «Софрино». ☸

Булгур с курицей

Ингредиенты:

- Булгур — 1 ст. (200 мл)
- Филе куриное — 300 г
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Вода — 2 ст. (200 мл)
- Соль — по вкусу
- Перец душистый — по вкусу
- Паприка сладкая — 1 ч.л.
- Чеснок — 0.5 ч.л. сушеный
- Морковь — 1 шт.



Приготовление:

1. Растительное масло разогреть в толстостенной кастрюле,

добавить нарезанное кубиками куриное филе и обжарить 5-7 минут.

2. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами,

морковь тоже очистить и нарезать небольшими кубиками.

3. Добавить нарезанные овощи в кастрюлю к куриному филе, перемешать и обжарить еще 3-4 минуты.

4. Булгур промыть и добавить в кастрюлю к остальным ингредиентам.

5. Добавить соль, черный молотый перец, паприку и сушеный чеснок.

6. Перемешать, влить воду, довести до кипения и тушить 20-25 минут, пока вся вода не выпарится. ☺

Закусочные кексы с грибами и сыром

Ингредиенты:

- Лук репчатый (маленький) — 1 шт.
- Грибы — 125 г
- Масло растительное — 20 мл
- Бекон копченый или ветчина — 70 г
- Мука — 280 г
- Разрыхлитель теста — 2 ч.л.
- Сыр полутвердый — 100 г
- Молоко — 250 мл
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Перец черный — 0.25 ч.л.
- Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Лук очистить и мелко нарезать. Грибы перебрать, очистить от сора и вымыть. Потом нарезать небольшим кубиком.

2. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарить сначала измельченный лук до смягчения. Потом, добавив

нарезанные грибы, прожарить все вместе до того состояния, пока из грибов не выпарится вся влага.

3. Пока идет процесс обжаривания грибов с луком, можно нарезать копченый бекон или ветчину маленькими кубиками.

4. Потом добавить его к грибам и обжарить все вместе несколько минут. По готовности отставить в сторону, чтобы остыло.

5. В большой емкости смешать все сухие компоненты — муку, соль, черный перец, разрыхлитель и натертый сыр.

6. Совет: соль добавляйте аккуратно, ведь копченый бекон /ветчина уже может быть достаточно соленый.

7. В другой миске смешать вместе с молоком слегка взбитое яйцо.

Теперь объединить вместе сухую и влажную смеси и все перемешать.

8. В конце добавьте остывшие обжаренные грибы с беконом.

9. Все перемешать до равномерного распределения начинки в тесте.

10. Выпекать очень удобно, проложив бумажными розетками формочки для маффинов.

Выложить получившееся тесто по формочкам, заполняя на 2/3 объема.

11. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 30 минут.

Затем дать кексам остыть и подавать к столу. Это и легкий перекус и дополнение к супу и отличное блюдо. ☺

Матушка Татьяна Монаршек

Приятного аппетита и Ангела за трапезой!



Адрес храма: Московская обл., г. Королев, ул. Горького, 77

Телефон храма: 8 (495) 519-53-50

Наш сайт: hramtroitsy.ru

Странички храма в соц. сетях:

[facebook.com/hramtroitsy](https://www.facebook.com/hramtroitsy)

vk.com/troitsyhram

ok.ru/hramtroitsy

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