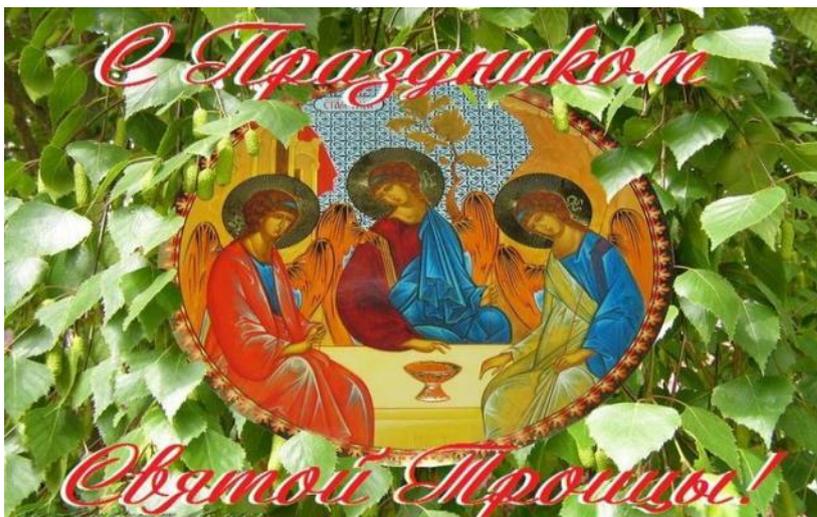


Дайджест выходного дня. 15 – 16 июня.



Куда сходить
в Малоярославце
- на выходных -
15 – 16 июня

Троица - очень красивый праздник. Дома и храмы украшают ветками, травой, цветами. И это неслучайно. Зелень, цветы символизируют жизнь. Так люди выражают радость и благодарность Богу за то, что Он возродил их через крещение в новую жизнь.

Исторически сложилось, что для украшения храмов и домов используют ветки березы.

Это дерево считается благословенным на Руси. Неспроста ему посвящено много стихов и песен. Праздник Троицы без березы - то же самое, что Рождество без елки. Но Россия большая страна, с разными климатическими условиями, видимо, этим можно объяснить тот факт, что в некоторых местностях праздничными деревьями были дуб, клен, рябина. Шумно и весело проходит Троица. Утром все спешат в храм на праздничную службу. А после нее устраивают народное веселье с хороводами, играми, песнями.



Обязательно готовили караваи. На праздничный обед созывали гостей, делали друг другу подарки. В некоторых районах устраивали ярмарки. С возрождением веры в России возрождаются и традиции празднования православных праздников. И уже в наше время в городах страны устраивают народные гуляния с играми, представлениями, песнями.



КУБОК ГАГАРИНА В МАЛОЯРОСЛАВЦЕ!



Обладатель Кубка Гагарина в составе Московского Хоккейного Клуба ЦСКА, малоярославчанин Владимир Шагаль получил возможность выставить главный трофей КХЛ в своем родном городе для всех желающих!

18 июня с 16:00 до 20:00

ФОК «ПЛАНЕТА СПОРТА»

Малоярославец, ул. Гагарина, Д.2Б

ВХОД СВОБОДНЫЙ



Администрация МО ГП "Город Малоярославец"
МБУК Центр культуры и отдыха "Огонёк"



27 ИЮНЯ 18:00
Парк 1812 г.

ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ

в формате

СВОБОДНЫЙ МИКРОФОН
ДЛЯ РОК-ГРУПП

ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ ПРИНИМАЮТСЯ:



vk.com/mbukogonek



8(48431)51707



(г. Малоярославец, ул. Калужская, 6, тел: 2-05-36) www.kinomal.org
Работаем ежедневно с 10.00 до 23.00, кроме понедельника.

Тайная жизнь домашних животных 2



Анимация. / Комедия. / Приключения. / Семейный.
2019. / США. / Франция. / Япония. / 3D/1 час. 32мин.
/6+./

режиссеры
Крис Рено, Jonathan del Val
сценарий
Брайан Линч

В главных ролях:



[Пэттон Освальт. Эрик Стоунстрит. Кевин Харт. Дженни Слейт. Элли Кемпер. Лэйк Белл.](#)

О ФИЛЬМЕ «ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ 2»

Почему человек так долго спит утром? Чем вкусно пахнет? Дай мне, дай, дай, дай!
Как заставить человека чесать за ушком весь день? Ой, что это? Ааай, опять мой хвост!
Где взять еще вкусняшек? О, мячик-мячик-мячик!

Узнайте, что действительно беспокоит ваших животных.

Люди Икс: Тёмный Феникс



Боевик. / приключения. / фантастика. / США. /2019г. /3D./ 2час.01мин. /16+./

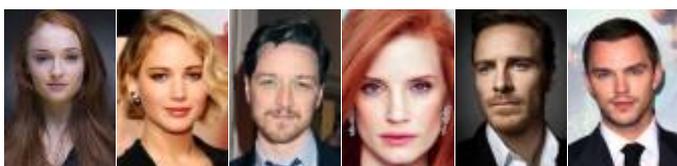
режиссер

Саймон Кинберг

сценарий

Джон Бирн, Крис Клэрмонт, Дэйв Кокрум, Саймон Кинберг, Джек Кирби.

В главных ролях:



Софи Тернер. Дженнифер Лоуренс. Джеймс МакЭвой. Джессика Честейн. Майкл Фассбендер. Николас Холт.

О ФИЛЬМЕ «ЛЮДИ ИКС: ТЁМНЫЙ ФЕНИКС»

События картины развернутся почти через 10 лет после «Людей Икс: Апокалипсис» – в 1992 году. Мистик (Дженнифер Лоуренс), Зверь (Николас Холт), Шторм (Александра Шипп), Ночной Змей (Коди Смит-Макфи) и Ртуть (Эван Питерс) примерят непривычную для себя роль национальных героев. Между тем амбиции их лидера Чарльза Ксавье (Джеймс МакЭвой) растут с небывалой скоростью (профессор даже попал на обложку журнала Time), поэтому он отправляет своих учеников-мутантов на всё более опасные и экстремальные миссии. Во время одной из них Иксмены оказываются в космосе, где в результате всплеска солнечной энергии в Джин Грей (Софи Тёрнер) пробуждается зловещая сила – Феникс.

Создатели проекта обещают, что «Тёмный Феникс» станет одной из самых страшных и мрачных глав кинокомиксной саги, а примерно в середине ленты зрителей ждёт внезапный сюжетный твист, который резко изменит курс франшизы и направит её в совершенно другую сторону.

Люди в чёрном: Интернэшнл



Боевик. / комедия. / фантастика. / США. / 2019г.
/3D./1час.58мин. /16+./

режиссер

Ф. Гэри Грэй

сценарий

Мэтт Холлоуэй, Арт Маркум, Лоуэлл Каннингэм

В главных ролях:



Тесса Томпсон. Крис Хемсворт. Ребекка Фергюсон. Лиам Нисон. Эмма Томпсон. Кумэйл Нанджиани.

О ФИЛЬМЕ «ЛЮДИ В ЧЁРНОМ: ИНТЕРНЭШНЛ»

В центре сюжета окажется агент М (Тесса Томпсон), которая отправляется в британский филиал ЛВЧ с целью удачно проявить себя. Вскоре она объединяется с бывшим первоклассным агентом Н (Крис Хемсворт), а затем парочка оказывается втянутой в историю с загадочным убийством, для раскрытия которого им придётся объездить весь мир.

По масштабу новая лента задумана более глобальной, чем предыдущие три, а в качестве ориентира авторы спин-оффа выбрали «Мир Юрского периода». Ни Уилл Смит, ни Томми Ли Джонс в проекте не участвуют, поскольку авторы ставят своей целью расширение уже существующего мира франшизы.

Дата	Название фильма, формат, хронометраж, ограничения по возрасту	С е а н с ы, цена билета		
7 июня	Анимация Тайная жизнь домашних животных 2 3D, 1 ч. 32 мин., 6+	13.20 180	15.00 200	
	Экшн, фантастика, приключения Люди Икс: Темный феникс 3D, 2 ч. 01 мин., 16+		16.40 220	18.50 250
	Экшн, приключения Годзилла 2: Король монстров 3D, 2 ч. 18 мин., 12+			21.00 270
8 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	11.00 150	12.40 180	
	К празднованию Дня города - мультфильм «Три богатыря и Наследница престола» 2D, 1 ч. 30 мин., 6+	14.30 вход свободный		
	Годзилла 2: Король монстров Люди Икс: Темный феникс		16.15 220	18.40 250
9 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	13.00 180	17.10 200	
	Годзилла 2: Король монстров	14.45 220		
	Люди Икс: Темный феникс		18.50 220	21.00 250
11 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	13.00 180	14.40 200	
	Годзилла 2: Король монстров			18.35 250
	Люди Икс: Темный феникс		16.20 220	21.00 250
12 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	10.30 150		
	Люди Икс: Темный феникс	12.10 200	16.30 220	
	Фантастика, комедия, боевик Люди в черном: Интернэшнл 3D, 2 ч. 03 мин., 12+	14.20 200		18.45 250
	Последний сеанс Годзилла 2: Король монстров			21.00 150
13, 14 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	11.10 150	15.00 200	
	Люди в черном: Интернэшнл	12.50 200		18.50 250
	Люди Икс: Темный феникс		16.40 220	21.00 250
15, 16 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	12.50 180		
	Люди Икс: Темный феникс		16.40 220	18.50 250
	Люди в черном: Интернэшнл	14.30 200		21.00 250
18 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	12.50 180		
	Люди в черном: Интернэшнл	14.40 180	16.50 200	
	Люди Икс: Темный феникс		19.00 220	21.10 250
19 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	12.50 180		
	Люди в черном: Интернэшнл	14.30 200		18.50 250
	Последний сеанс Люди Икс: Темный феникс		16.40 150	21.00 150
20, 21 июня	Тайная жизнь домашних животных 2	13.30 150		
	Люди в черном: Интернэшнл		17.00 200	
	Анимация История игрушек 3D, 1 ч. 40 мин., 6+	15.10 200		19.10 220
22 июня	Ужасы Детские игры 2D, 1 ч. 32 мин., 18+			21.00 250
	Тайная жизнь домашних животных 2	12.00 150	15.30 180	
	История игрушек	13.40 200	17.10 200	
	Люди в черном: Интернэшнл			19.00 250
23 июня	Детские игры			21.15 250
	История игрушек	11.50 180	15.20 200	
	Тайная жизнь домашних животных 2	13.40 150	17.10 180	
	Люди в черном: Интернэшнл			18.50 250
	Детские игры			21.00 250

Больше информации – www.kinomal.org и vk.com/kinomal.
Киноцентр оставляет за собой право на изменение афиши

Выставки. Малоярославецкий музейно-выставочный центр им. И.А.Солдатенкова.

г.Малоярославец, ул. Российских газовиков, д.13, тел: 8-48431-3-10-58 ; 5-38-67)

mmvc13@mail.ru Музей работает ежедневно с 10.00 до 18.00. Выходные дни: воскресенье, понедельник. Санитарный день: последняя пятница каждого месяца.



	<p>«Бессмертное творение зодчего, гения архитектуры – В.И. Баженова».</p>	<p>с 1 июня по 30 июня</p>
	<p>Выставка живописи художника Мухина Н.Н.</p>	<p>с 1 июня по 30 июня</p>

	<p>Выставка художественного текстиля.</p>	<p>с 4 июня по 26 июня</p>
	<p>Выставка «Берегиня. Кукла-оберег».</p>	<p>с 28 июня</p>
	<p>- Экспозиция работ Заслуженного художника России Елизаветы Александровны Чернявской. (1904-2005) Живопись, графика.</p>	<p>постоянно</p>
	<p>- Экспозиция работ «Мир Интарсии». Художник: Почетный гражданин города Малоярославец Вячеслав Дмитриевич Матвейчев (1930-2016гг.) Интарсия. <i>г. Малоярославец.</i></p>	<p>постоянно</p>
	<p>- Выставка «Сказка радости». Художник: Елена Вячеславовна Репина. Матрешки, выжигание по дереву, темпера, акрил. <i>г. Москва.</i></p>	<p>постоянно</p>

	<p>- Экспозиции предметов старины XVII - XIX вв. на основе личной коллекции художника Игоря Алексеевича Солдатенкова (1934-2009гг.)</p>	<p>ПОСТОЯННО</p>
	<p>Экспозиция печных изразцов Калужской губернии 17-19 вв. Крупнейшее собрание калужских печных изразцов в России. Из фондов ММВЦ им. И.А. Солдатенкова, г. Малоярославец</p>	<p>ПОСТОЯННО</p>

Военно – исторический музей 1812 года

(ул. Московская, д. 27, тел: 2-27-11. ул. Московская, д. 23, тел: 2-31-49) .

ДИОРАМА (ул. Московская, д. 13, тел: 2-27-37) m627museum@rambler.ru

Сайт: <http://musey1812.ru>

Музей работает ежедневно с 10.00 до 18.00 выходной день – понедельник, воскресенье. Санитарный день: последняя пятница каждого месяца.



Постоянно действующие экспозиции:



- **«Сражение при Малом Ярославце.1812 год»** (ул. Московская, д. 27), в которой ярко и образно рассказывается о ходе кампании 1812 года, о Малоярославецком сражении, о роли Калужской губернии в Отечественной войне 1812 года.



- **«Уездный город Малоярославец 1912 год»** (ул. Московская, д.23), в которой рассказывается о жизни города начала XX века. Сквозной линией через всю экспозицию, ставшую увлекательным путешествием в юбилейный 1912 год, проходит тема празднования 100-летия Малоярославецкого сражения в Отечественной войне 1812 года.



- **Диорама «Сражение при Малоярославце 12/24 октября 1812 года»** (ул. Московская, д.13) . Ее осмотр сопровождается увертюрой П.И. Чайковского «1812 год» и звуковыми эффектами, воспроизводящими шум боя.



Мультимедийная
интерактивная
экспозиция «**Дети Марса**»
Ул. Московская, д.23,
тел. 2-31-49.



Выставка «Избранное»,
посвященная 80- летию со дня
создания Музея 1812 года.



КАРТИННАЯ ГАЛЕРЕЯ С.А.БАУЭРА

(г.Малоярославец, ул.Гагарина 24.) Часы работы: с 11.00 до 16.00. Вход свободный.



Картинная галерея Сергея Бауэра
«Художники Малоярославца и провинции»
приглашает посетить выставку
живописи и графики
Наталии Савченко
Татьяны Духовой
«К провинции с любовью»
Выставка продлится с 10 мая по 16 июня
Вход свободный



Выставка "К ПРОВИНЦИИ С ЛЮБОВЬЮ"

Художники: Наталья Савченко и Татьяна Духова. Живопись.

Графика.

Вход свободный.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «МАЯК»

(г.Малоярославец, ул.Г.Соколова, д.42. тел: 8-48431- 2-16-07) Вход свободный.

Унитарное муниципальное предприятие муниципального района «Малоярославецкий район» - «Редакция газеты «Маяк»

МАЯК

ФОТОВЫСТАВКА
Алексея Власова
"1812 ГОД"

A collage of historical photographs from the year 1812, showing soldiers on horseback, a man with a cart, and a battle scene.

адрес редакции:
Калужская обл.,
г. Малоярославец, ул. Г. Соколова, 42.
тел: 2-16-07
e-mail: gazeta_mayak@inbox.ru

Фотовыставка Алексея Власова «1812 ГОД»

Время работы с 08.00 до 17.00,
Выходные - суббота и
воскресенье.

Будем рады видеть вас!

Библиотека

ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА (ул. Ленина, 3, тел: 2-09-58)

mgbib@yandex.ru Часы работы: пон- вт-ср-чет-пят-суб. с 10.00 до 18.00, вых.- воскресенье.

Санитарный день: последняя пятница каждого месяца.



МГБ (ул. Ленина, 3, тел. 2-09-58).

19 июня

Книжная выставка-портрет «Героизм и человечность – главная черта произведений автора», посвящённая 95-летию со дня рождения В.В. Быкова.

20 июня

Выставка-портрет «Не дарите мне берег, подарите мне море...», посвящённая 80-летию со дня рождения Ю.И. Визбора.

21 июня

Книжная выставка-память «День памяти и скорби».

22 июня

Выставка-память «Во имя павших и живых».

26 июня

Книжная выставка-память «И все-таки узнают мой голос!», посвящённая 130-летию А.А. Ахматовой.

ЦП и СИ

18 июня 12.00

Информационный час «Знай правила движения, как таблицу умножения!».

21 июня 11.00

Час памяти «В этот день солдатом стала вся страна».

ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА (ул. Ленина д. 3, тел: 2-21-89) *Работаем: с 10.00 до 18.00; вых – суббота.*

21 июня 11.00

День памяти и скорби «Война, которую не забыть»;

Час мужества «Их обжигала пламенем война».

Филиал МГБ (ул. Радищева, д.12) с 10.00 до 18.00, вых. – воскресенье

22 июня 12.00

Урок мужества «Мы помним все, мы знаем цену миру».

22 июня 11.00

Устный журнал «Земля Отцов и Дедов».

Спорт С/К «Олимп» (ул.Гагарина,2, тел: 5-72-91)

m.olimp-sport@yandex.ru **СТАДИОН «ЮНОСТЬ»** Часы работы: пн, ср, пт, сб, вск – с 8.00 до 24. 00 вт, чт,– с 8.00 до 22.00. Ежедневно работает тренажёрный зал с 8-00 до 22.00.



15 июня

Чемпионат Калужской области по футболу.

16 июня

Первенство Калужской области по футболу.

16 июня

XXXIII Всероссийский легкоатлетический пробег «Мемориал Василия Петрова».
(Окружная дорога).

Спортивно-оздоровительный центр «ДРУЖБА»

(ул.Циолковского, 37,тел: 2-18-74 ; 8-910-525-60-69) 2011druzhba@mail.ru



Летние каникулы в детском лагере «Дружба» — это полноценный активный отдых по насыщенной развивающей программе. Ребята расширят свой кругозор, приобретут новые полезные знания и навыки, умение творчески мыслить и выражать свои мысли и чувства, самостоятельно принимать решения и работать в команде. Детский лагерь «Дружба» — это место, где ребята могут провести с интересом и пользой две недели и вернуться отдохнувшими и с отличным настроением.

Смены:

- 1 смена - с 01 июня по 21 июня
- 2 смена - с 24 июня по 14 июля
- 3 смена - с 17 июля по 06 августа
- 4 смена – с 09 августа по 29 августа

КОНЦЕРТЫ

Центр культуры и туризма

(г.Малоярославец. пл. Жукова, д. 3. тел: 2-28-76 ; 2-23-13; 2-03-78) rdkmal@mail.ru



Центр культуры и отдыха «Огонёк»

(ул. Российских газовиков, 25/1, тел. 5-17-08) MUKOgonek-3131@yandex.ru КЛУБ ЛЕНИНА.(ул. Кутузова, 70 тел. 5-81-84)
Работаем: понедельник – пятница с 9.00 до 17.00 вых - суббота , воскресенье.

21 июня 12.00

Митинг памяти «Он в памяти остался человеческой – глубоким шрамом на лице земли»
(Мемориальный комплекс имени Г.К. Жукова).

22 июня 12.00

Открытый урок по народному танцу
хореографического коллектива «Маргаритки»
(ул. Кутузова, 70).

Культурно-просветительский центр «Встреча»

ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА. ogonek_kpts@mail.ru

КПЦ «Встреча» (ул. Ленина, 3; 3 этаж)



14 июня в
14.00

Ко Дню Святой
Троицы.
Музыкально-
театрализованное
представление
народного обряда
«Зеленые Святки».

Место проведения:

ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА.

КПЦ «Встреча» (ул. Ленина, 3; 3 этаж)

Клуб "5 Звезд" (г.Малоярославец ул. Кирова д.25. тел: 8(48431) 2-70-47;
8- 910-606-59-10). Турниры по боулингу. Дискотека и просто отдых.

РЕЖИМ РАБОТЫ

ПН.	ВЫХОДНОЙ
ВТ.	
СР.	с 16.00 до 02.00
ЧТ.	
ПТ.	с 16.00 до 04.00
СБ.	с 15.00 до 04.00
ВС.	с 15.00 до 02.00

Воскресный турнир
Каждое воскресенье
Начало в 14:00

г. Малоярославец,
ул. Кирова, д. 25
тел. для справок:
8 (48431) 2-70-47
8 (910) 606-59-10

www.bk5zvezd.ru
e-mail: zvezd51@ya.ru
http://vk.com/bk5zvezd

В клубе в пятницу вечером начнется **НОЧЬ РЕТРО**. Вас ждут хиты прошедших лет и современные композиции. Розыгрыши бесплатных призов, а также бесплатных билетов на вход (подробности в <https://vk.com/bk5zvezd>). Дорогие друзья! Будем рады видеть вас на дискотеке. Для вас мы подготовили много приятных неожиданностей.

Ресторан-клуб "Бастион" (г. Малоярославец пл.

Ленина, д.2. тел: 8 (48431) 2-14-65. Ваш отдых - смысл нашей работы!



Дорогие друзья!!! Приглашаем вас весело провести время в нашем клубе-ресторане « **Бастион** ».

Подробная информация по телефону 8900-577-33-55!

Лицам, в нетрезвом состоянии, спортивной одежде, вход запрещен!

Вход: **Возрастное ограничение: 21+**

FACE CONTROL / DRESS CODE (No Sport style)

DJ: Dj Sky Fox

Наш Инстаграм: <https://goo.gl/iUCKTp>

Подробности и заказ столов: https://vk.com/club_bastion40 □ Наша группа ВК: Ночной клуб "Бастион" г. Малоярославец "18+"

Ресторан-бар Династия (Малоярославец, ул. Саввы Беляева, 2.

Тел: (48431) 2-33-55) График работы: ежедневно - вс-чт с 11.00 до 24.00; пт-сб с 11.00 до 02.00.



Ресторан - бар Династия находится в самом сердце города - в историческом центре Малоярославца. В 19 веке в этом здании располагался купеческий дом с магазином. Ну, а сегодня ресторан Династия - это европейская кухня, предложения от шеф-повара, блюда с открытого огня приготовленные на глазах гостей и итальянская пицца, - все это не оставят равнодушным даже изысканного гурмана. Если Вы деловой человек и у Вас на счету каждая минута, то мы рады предложить **бизнес - ланч с 12.00-16.00**, стоимость обеда **от 120 рублей**. Скидки на основное меню во время бизнес -ланча вас приятно удивят.



В распоряжении гостей три зала. Зона бара, где можно пообщаться с друзьями, воспользоваться **бесплатным WiFi**, банкетный зал и VIP зал, мы рады предложить **караоке** на вашем празднике. По пятницам и субботам мы приглашаем Вас насладиться **живой музыкой** в банкетном зале ресторана. **Ресторан "Династия"** в этом летнем сезоне распахивает двери своего летнего кафе, где гости могут насладиться как блюдами гриль бара, так и новинками меню в том числе и **японской кухни**. В распоряжении гостей ресторана просторная парковка. Если вы хотите зарезервировать зал для проведения мероприятия, особенно во время проведения праздников и фестивалей - просим обращаться заранее. К оплате принимаются наличные и банковские карты.

Ресторан Гусарская баллада

(Малоярославец, ул. Калужская, 12. Тел: (48431) 5-00-04) График работы: ежедневно - вс-чт с 10.00 до 24.00 ; пт-сб с 10.00 до 02.00.



Предлагаем вам, наш банкетный зал!

Интерьер в теплых тонах создает незабываемое ощущение легкости и комфорта.

Просторный и вместительный зал подойдет для проведения любого вашего праздника!

Повара составят меню, согласно вашим пожеланиям и вкусовым пристрастиям! А

персонал нашего заведения окружит вас вниманием и заботой. Мы сделаем все возможное для комфорта каждого гостя! Ждем вас!

Кафе «Небо» (ул. Калужская, 6 тел: 8(48431) 2-02-27; 8-910-511-20-04)

2-ой этаж киноцентра. График работы: с 11.00 до 22.00. вых - понедельник.



Приглашаем всех желающих.

Приходите танцевать и отдыхать. Просто хорошая музыка поднимет настроение, развеселит и позволит немного расслабиться. Если предпочитаете более спокойный отдых, то двери кафе всегда открыты для вас, и там вам всегда с удовольствием подадут чашку горячего чая или ароматного кофе.

Отель «FOREST»

(г.Малоярославец. ул. Чистовича , 24, тел: 5-41-94; 8-910-520-45-45)

Зал Торжеств отеля «Forest» распахнёт свои объятия для всех, кто этого желает. Отличный стиль и безмерное море позитива, великолепный интерьер, профессиональный звук и свет, уникальное меню и высокое качество обслуживания - это то, чего вы ждали всю неделю.



Выходные , как известно, начинаются с вечера пятницы. Положи начало выходному отрыву за бокалом любимого пива в нашем Пабе Grenader. Настроение и хорошую атмосферу создаст отличная музыка и приятные улыбки друзей.

Не забудь свой ретро костюм! 😊

Четырёхзвездочный отель «FOREST», соответствующий европейским стандартам звездной системы классификации, расположен в сердце небольшого города Малоярославца Калужской области. Изюминкой при создании концепции отеля стала тематика Войны 1812 года, которая интересна как россиянам, так и иностранным гостям

города. Интерьер каждого номера дополнен портретом одного из генералов войны, а также его краткая биография. Мы будем рады видеть вас в числе наших гостей и доказать, что мы достойны вашего доверия.

Музей Grenader на территории отеля «Forest» и паба Grenader

Приглашаем всех посетить наш уникальный музей, посвященный истории гренадеров с начала 18 века до наших времен, где так же представлены экспонаты, имеющие отношение непосредственно к пивному производству.



Кулинария

Когда у меня есть настроение — я готовлю. Когда у меня нет настроения — я ем!



🌿 ГОЛУБЦЫ без мяса

Ингредиенты:

- 1 шт. капусты белокочанной
- 2 шт. баклажан
- 1 шт. морковь
- 1 шт. перца болгарского сладкого
- 200 гр. сыра тофу
- специи для обжарки: куркума, кумин, асафетида
- 1/3 стакана орехов
- 1/2 стакана риса
- 2 стакана томатного сока
- 30 мл. растительного масла

-соль, перец, свежая зелень по вкусу.

1. Промойте и отварите рис до готовности. Аккуратно извлеките кочерыжку из кочана капусты. Опустите капусту на 5-10 минут в подсоленную кипящую воду, извлеките капусту из воды, откиньте на дуршлаг и разделите на листики.
2. Натрите морковь на мелкой терке и обжарьте ее в небольшом количестве масла, добавьте мелко порубленные орехи.
3. Баклажаны и болгарский перец нарежьте небольшими кубиками, добавьте в морковь и жарьте до готовности.
4. Посолите полученную смесь овощей. Добавьте в овощи порезанный мелкими кубиками тофу и перемешайте.
5. Перемешайте овощную смесь и рис. Готовую начинку выкладывайте в середину капустных листьев примерно по 2 столовые ложки. Сверните листья конвертиком.
6. Растительным маслом смажьте дно глубокой разогретой сковородки. Вылейте в сковородку 1 стакан томатного сока, выложите голубцы, полейте сверху оставшимся соком, закройте крышкой и тушите на малом огне минут 20.
7. Готовые голубцы перед подачей на стол посыпьте мелко порубленной зеленью.



Приятного аппетита.