**Рецепт постного теста:**

Ингредиенты:

- мука высший сорт – 1 кг;

- дрожжи сухие быстрорастворимые – 1 пакетик;

- соль – 1 ч. л.;

- сахар – 1 ст. л.;

- вода теплая – 300 мл;

- масло подсолнечное – 5-70 мл;

Приготовление: 1. Муку просеять в большую чашу 2. Добавить дрожжи 3. Добавить соль, сахар 4. Перемешать 5. Влить воду и масло 6. Замесить некрутое тесто 7. Секрет: \*Для эластичного теста надо пошлёпать его о стол\* 8. Оставить примерно на час в тёплом месте, чтобы оно поднялось

**Пирожки с гречкой:**

Гречку в соотношении 1 к 3 частям воды варить после закипания на слабом огне, добавить в конце варки немного соли и для улучшения вкуса чуточку сахара. Поджарить на сковородке мелко порезанный лук, слегка перетертый с солью и сахаром. Поджарку соединить с гречкой.

**Пирожки с горохом:**

Горох (1 пакетик) сварить в несоленой воде, немного соли добавить в конце варки (горох будет мягче и сварится быстрее). Поджарить на сковородке мелко порезанный лук, слегка перетертый с солью и сахаром. Соединить поджарку с отцеженным горохом, дать настояться для загустения.

**Пицца:**

Раскатываем небольшое количество теста, выкладываем на листик смазанный маслом, даем тесту время для подъема. Затем на тесло выкладываем слой фасоли запеченной в томатном соусе (готовая – 1 банка), сверху выложить измельченную цветную капусту+брокколи смешанную с майонезом (предварительно отваренные в подсоленной воде), верхний слой - обжаренный на подсолнечном масле лук (перетертый с солью и сахаром), можно добавить жаренные грибы, баклажан.

**Пирог картофельный:**

Тесто раскатать и положить на смазанный подсолнечным маслом лист, дать ему постоять, Для начинки нарезать соломкой картофель, добавить нарезанный соломкой кабачок (для мягкости и сочности), нарезать полукольцами лук (его перетереть с солью и сахаром для улучшения вкуса), все перемешать, посолить вкусной солью, можно добавить специй, добавить подсолнечное масло. Выложить на тесто, распределить равномерно - сформировать пирог, проткнуть его в нескольких местах. Дать постоять еще 15-20 мин. Выпекать в духовке при t 180 гр. 30-40 мин. Готовый пирог вынуть из духовки, сверху смазать подсолнечным маслом, прикрыть бумагой и полотенцем, дать отдохнуть 20 мин.