** Постный киш с пекинской капустой**

*Киш – блюдо французской кухни. Это открытый пирог с основой из песочного или слоёного теста и сочной начинкой. Сегодня мы приготовим постный киш – очень вкусный сытный пирог. Начинка по вкусу напоминает ленивые голубцы. Готовится очень легко!*

**Для теста понадобятся следующие продукты:**

мука – 2 стакана;

сок томатный – 0,5 стакана;

растительное масло (рафинированное, дезодорированное) – 0,5 стакана;

разрыхлитель теста – 0,5 ч. л.;

куркума или карри – 0,5 ч. л.;

соль.

**Для начинки:**

пекинская капуста – 1 кг;

растительное масло – 3 ст. л.;

овсяные хлопья – 3 ст. л.;

орехи грецкие – 1 стакан;

кориандр – 0,5 ч.л.;

хмели-сунели – 0,5 ч.л.;

соль, перец;

оливки зелёные.

**Приготовление:**

Муку просеять с разрыхлителем, добавить специи и соль.

Влить томатный сок с маслом и замесить тесто.

Скатать тесто в шар, накрыть плёнкой и оставить минут на 30. Тесто должно получиться мягким и эластичным.

Капусту мелко нашинковать (желательно не длиннее 2 см). В большой сковороде разогреть масло, добавить капусту, немного посолить и тушить почти до готовности (минут 15-20).

Орехи с кориандром измельчить в блендере (можно пропустить через мясорубку), добавить специи, овсяные хлопья (тоже можно немного измельчить) и отправить к капусте. Всё это перемешать и досолить, если потребуется.

Тесто раскатать и выложить в смазанную маслом форму (диаметром 24 - 26 см), сделать бортики. Выложить начинку, украсить оливками и поставить в предварительно разогретую духовку. Выпекать при температуре 180 градусов до готовности (примерно 45 минут). Украсить зеленью и подавать. Киш вкусен как в горячем, так и в холодном виде. Думаю, вполне можно приготовить начинку и из обычной белокачанной капусты. Потушить её до готовности, добавить специи, орехи и овсянку.

****«Постимся постом приятным, благоугодным *Господеви*…»**

****