

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА



ДОМАШНИЕ



БОРЩИ СОЛЯНКИ • СУПЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

ДОМАШНИЕ БОРЩИ, СОЛЯНКИ, СУПЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков

Белгород

2011

УДК 641/642

ББК 36.991

Д66

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

ISBN 978-966-14-1394-7 (Украина)

ISBN 978-5-9910-1659-9 (Россия)

© Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», из-
дание на русском язы-
ке, 2011

© Книжный Клуб «Клуб
Семейного Досуга», ху-
дожественное оформ-
ление, 2011

© ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досу-
га”», г. Белгород, 2011

ВСТУПЛЕНИЕ

Первое блюдо по праву занимает на столе первое место. Супы готовят на мясных, рыбных, грибных и смешанных бульонах, на овощных и фруктово-ягодных отварах, а также на молоке и хлебном квасе. По способу приготовления они бывают прозрачные, заправленные, пюреобразные, а все эти виды, в свою очередь, подразделяются на горячие и холодные. Существует множество различных вариантов первых блюд: традиционные щи и борщи, солянки, супы мясные и рыбные, грибные, овощные, фруктовые, супы молочные, горячие, холодные... Выбор зависит от индивидуальных вкусовых пристрастий, времени года, а также от имеющихся в наличии продуктов. Мы предлагаем рецепты вкусных борщей, солянок и супов на любой вкус, а вам остается только выбрать то, что по душе!

Дорогие читатели, эта книга познакомит вас с рецептами только самых вкусных блюд, среди которых есть и относительно экономные, и не требующие относительно больших временных затрат. Чтобы вам было легче ориентироваться, напротив каждого рецепта размещены значки:



— вкусно,



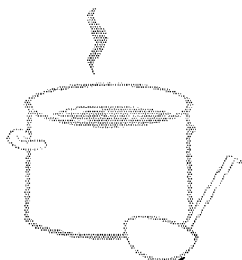
— быстро,



— экономно.

Выбор за вами!

БОРЩИ



Борщ — это, пожалуй, самое популярное блюдо славянской кухни. За минувшие века борщ приобрел всемирную известность и славу. Знамениты украинский, русский, сибирский, удмуртский, польский, кишиневский и другие борщи, каждый из которых, обладая высокими вкусовыми качествами, отражает особенности той или иной национальной кухни и географической местности. Украинский борщ варят со свиным салом и картофелем; в московский борщ перед подачей кладут ветчину и сосиски; для флотского борща овощи нарезают ломтиками, а не соломкой, как для всех остальных.

В основном борщи готовят на мясном или костном бульоне, некоторые варят с мясом утки или гуся и даже с рыбой, в другие добавляют ветчину, копченую грудинку, шпик, со-

сиски. Для варки бульона лучше всего подходит грудинка. Кости варят 4—6 ч, мясо 2—2,5 ч. К концу приготовления на одну порцию должно приходиться не менее 300—350 мл чистого бульона, поэтому воды в начале варки следует брать вдвое больше, чем требуется в готовом борще. Вкусный, наваристый бульон получается при варке говяжьей грудинки с добавлением свинины (2:1 или 1:1). Если борщ готовят на гусином или курином бульоне, добавлять другое мясо не следует.

Основными овощами в борще являются капуста и столовая свекла; также кладут картофель, морковь, лук, петрушку, сельдерей, томатную пасту или помидоры. Вместо капусты иногда используют свекольную ботву, листья ревеня, шпинат, щавель, борщевик и т. п. Некоторые виды борща варят без картофеля, а в некоторые добавляют грибы, чернослив, сушеные фрукты. Особенностью борща является предварительное раздельное приготовление овощей. Свеклу сначала тушат в отдельной посуде, полив ее уксусом или доба-

вив лимонный сок (лимонную кислоту), чтобы сохранился яркий красный цвет. Мелко нарезанный лук, нашинкованные морковь и корень петрушки смешивают и пассеруют в жире 15 мин, после чего добавляют томатную пасту или протертые помидоры и продолжают пассеровать, пока овощная заправка не приобретет однородный золотисто-красный цвет. Затем все овощи в определенной последовательности кладут в мясной бульон и варят до готовности. Чтобы в борще сохранился цвет свеклы, а также для улучшения вкуса добавляют уксус, кислый квас, лимонную кислоту, капустный рассол или помидоры.

Основной вид жира, используемый для борщей, — свиное сало. Его толкут или растирают в ступке с чесноком, луком и зеленью до образования гладкой массы и заправляют ею борщ за 2—3 мин до готовности.

Перед подачей борщ посыпают мелко нарезанной зеленью и добавляют сметану или сливки.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ПАМПУШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г говяжьей мякоти
1 свекла
0,5 кочана капусты
5 средних картофелин
5 свежих помидоров
1 морковь
1 болгарский перец
1 луковица
3—4 зубчика чеснока
коренья и зелень петрушки

Основой любого борща — правильно приготовленный бульон. Лучшим бульоном для борща считается бульон из говяжьей и свиной грудинки, заложенных в пропорции 2:1.





0,5 лимона
50 г свиного сала
150 г сметаны
1 ст. л. муки
1 ст. л. сахара
соль
лавровый лист
молотый черный перец и специи по
вкусу

Для пампушек:

300 г муки
150 мл молока
70 мл хлебного кваса
3 зубчика чеснока
10 г свежих дрожжей
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжью мякоть отварить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить.

Картофель нарезать дольками, положить в кастрюлю с бульоном, довести до кипения. Добавить нашинкованную свежую капусту, варить 15 мин.

Свеклу нарезать соломкой, сложить в глубокую сковороду, приправить солью и соком половины лимона, добавить немного мясного бульона, помидоры, сахар, тушить до полуготовности. Коренья петрушки очистить, промыть, нашинковать вместе с морковью и репчатым луком, добавить в сковороду к свекле, пассеровать до мягкости. Готовые овощи выложить в кастрюлю с картофелем и капустой. Туда же добавить муку, разведенную в 2 ст. л. горячего бульона, положить нашинкованный соломкой болгарский перец, лавровый лист, соль, специи и варить до готовности. Борщ заправить салом, толченым с рубленым чесноком и зеленью, добавить нарезанное кусочками мясо, довести до кипения. Снять с огня и дать настояться в течение 20—25 мин.

Подавать со сметаной, зеленью и горячими свежее испеченными пампушками.

Для приготовления пампушек замесить тесто: в теплом молоке развести дрожжи, соль, сахар, добавить растительное масло, муку, дать подняться 1—2 раза. Из готового теста сформовать маленькие булочки, уложить их в форму для выпечки, смазанную маслом, оставить на 30 мин. После этого выпекать при температуре 180—210 °С.

Чеснок растереть, смешать с солью, добавить растительное масло, квас, перемешать до однородности. Приготовленной чесночной заправкой полить горячие пампушки и подавать к столу.

БОРЩ КИЕВСКИЙ С ЯБЛОКАМИ И ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говядины

100 г говяжьей грудинки

2 свеклы

300 г белокочанной капусты



- 40 г фасоли
- 2 кисло-сладких яблока
- 250 г картофеля
- 1 морковь
- 2 луковицы
- корень и зелень петрушки
- укроп
- 20 г шпика
- 20 г топленого свиного сала
- 400 мл свекольного кваса
- сметана
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. сахара
- соль
- лавровый лист
- душистый перец горошком по вкусу

Для рассольников и борщей все овощи лучше резать соломкой, а картофель — дольками.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль, предварительно замоченную в воде, отварить до полуготовности.

Говядину нарезать, залить 300 мл свекольного кваса, добавить нужное количество воды, варить на умеренном огне не менее 1 ч.

Говяжьё грудинку мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду, добавить свеклу, нарезанную соломкой, и пассеровать с томатной пастой. В отдельной посуде обжарить на топленом свином сале морковь, корень петрушки и репчатый лук.

В готовый бульон положить нашинкованную капусту, дольки картофеля и варить до полуготовности. Добавить отварную фасоль, пассерованные овощи, варить 15 мин. Заправить борщ шпиком, растолченным с ломтиком свежего репчатого лука и зеленью петрушки, долить оставшийся квас. Затем положить дольки яблок, сахар, соль, душистый перец и лавровый лист. Довести до кипения и снять с огня.

Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свинины или говядины на косточке
300 г белокочанной капусты
300 г фасоли
горсть чернослива
1 свекла
1 морковь
1 болгарский перец
2 луковицы
1 головка чеснока
зелень

Чем меньше будет кипеть ваш бульон и чем дольше мясо будет томиться в слабо кипящей воде, тем вкуснее и наваристее в итоге получится бульон для борща.





2 ст. л. томатной пасты или помидоры
растительное масло

соль

аджика

сметана

кумин

хмели-сунели

черный перец горошком по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо залить водой, варить 30—40 мин. Добавить фасоль, варить еще 30 мин. После этого положить в кастрюлю к мясу целую очищенную луковицу и свежую очищенную свеклу (не разрезая), варить до мягкости свеклы. Готовую свеклу и лук вынуть из бульона, нарезать соломкой.

Оставшуюся свежую луковицу нашинковать, спассеровать в растительном масле на сковороде, добавить тертую морковь, жарить 5 мин. Затем положить в сковороду к овощам болгарский перец, нарезанный соломкой, от-

варные свеклу и лук, заправить томатной пастой (или положить несколько нарезанных свежих помидоров), добавить аджику, специй. Тушить 10 мин.

В бульон к мясу и фасоли положить свежую нашинкованную капусту, целые очищенные зубчики чеснока, хорошо промытый и нарезанный чернослив, а также пассерованную овощную заправку, посолить. Варить на слабом огне 10—15 мин. Капуста в этом борще должна слегка хрустеть.

Подавать со сметаной, приправив зеленью.

БОРЩ ПОЛТАВСКИЙ С ГРЕЧНЕВЫМИ ГАЛУШКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриного мяса

200 г белокочанной капусты

3 свеклы

1 морковь

1 луковица



зелень

сметана

растительное масло

томатная паста

1 ст. л. уксуса

соль

перец

Для галушек:

300 г гречневой крупы

1 яйцо

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное мясо нарезать, отварить до полуготовности.

Свеклу нарезать соломкой, положить в сковороду с растительным маслом, добавить уксус, соль, томатную пасту, тушить до мягкости.

Лук и морковь нарезать, пассеровать в отдельной сковороде.

В готовый бульон положить мелко рубленную капусту, пассерованные лук и морковь,

тушеную свеклу, посолить по вкусу и варить до готовности.

Для приготовления галушек гречневую крупу размолоть в муку. Влить немного горячей воды, чтобы получилось густое тесто, и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Добавить сырое яйцо. Гречневую смесь выкладывать чайной ложкой в кипящую подсоленную воду. Как только галушки всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой.

Подавать борщ, положив в каждую порцию несколько галушек, полив сметаной и посыпав зеленью.

Борщ станет вкуснее, если при приготовлении бульона в него положить целую картофелину. Затем достать ее, размять вилкой с добавлением небольшого количества бульона, и снова положить в кастрюлю с готовящимся супом.



БОРЩ СИБИРСКИЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



2—3 свеклы

100 г свежей или квашеной капусты

50 г фасоли

1 картофелина

1 морковь

1 луковица

2 зубчика чеснока

40 г сливочного масла

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. 3 %-ного уксуса

1—2 ч. л. сахара

соль

специи по вкусу

Для фрикаделек:

200 г говядины или свинины без костей

1 луковица

1 яйцо

1 ст. л. воды

соль

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль отварить до мягкости.

Свеклу нарезать соломкой, положить в сковороду, плотно закрыть крышкой, тушить 15—20 мин. Добавить томатную пасту, уксус, сливочное масло, небольшое количество воды, тушить еще 10 мин.

Лук и морковь нашинковать, пассеровать в отдельной посуде.

Для приготовления фрикаделек мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить мелко рубленый репчатый лук, яйцо, воду, соль, перец. Фарш хорошо перемешать и сформовать из него небольшие шарики. Аккуратно опустить их в кипящий бульон или воду, туда же положить нарезанные картофель и капусту, варить 10—15 мин. Затем добавить в борщ тушеную свеклу, отварную фасоль, пассерованные лук и морковь, варить до го-

товности овощей. За несколько минут до окончания варки положить сахар, специи по вкусу и чеснок, растертый с солью.

БОРЩ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свекла
- 1 банка консервированной морской капусты
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 0,5 лимона

Чеснок лучше всего добавлять в самом конце варки. Его следует предварительно мелко порубить и истолочь в ступке или просто размять плоской стороной лезвия ножа.





растительное масло
1 ч. л. томатной пасты
1 ч. л. сахара
соль
перец
специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую воду положить нарезанный картофель, отварить до полуготовности.

Свеклу нарезать соломкой, обжарить в разогретом масле на сковороде 2 мин, положить морковь и лук, жарить все вместе несколько минут. Добавить томатную пасту, сахар, влить немного воды, накрыть крышкой, тушить 5 мин.

Готовую овощную заправку выложить в кастрюлю к картофелю, варить на небольшом огне 15 минут. После этого положить морскую капусту, посолить, поперчить, варить еще 10—15 минут. Готовому борщу дать немного настояться.

Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона, размять его вилкой и залить борщом.

БОРЩ С БАКЛАЖАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г свинины или
говядины на косточке
- 100 г баклажанов
- 200 г свеклы
- 150 г белокочанной капусты
- 50 г болгарского перца
- 100 г свежих помидоров
- 200 г картофеля
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- зелень
- 3 ст. л. сливочного масла
- 4 ст. л. томатной пасты



сметана

1 ч. л. сахара

соль

лавровый лист

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо залить 2 л воды, сварить бульон.

Свеклу нарезать соломкой, потушить с добавлением сливочного масла и томатной пасты. Лук, морковь и корень петрушки спассеровать в отдельной посуде.

В готовый бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения. Добавить нарезанные баклажаны и картофель, варить 10—15 мин. После этого положить туда же мелко нарезанные помидоры, болгарский перец и пассерованные овощи, варить 5—7 мин. Заправить солью, сахаром, перцем и лавровым листом.

Подавать борщ со сметаной, посыпав зеленью.

БОРЩ С ГРИБАМИ И КИЛЬКОЙ В ТОМАТЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г сушеных белых грибов
1 банка консервированной кильки
в томате
200 г свеклы
400 г капусты
300 г фасоли
400 г картофеля
1 морковь
1 луковица
1 корень петрушки
зелень петрушки
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. пшеничной муки
2 ст. л. томатной пасты
сметана
соль
лавровый лист
перец по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сушеные грибы и фасоль замочить в холодной воде на 2—3 ч. Затем положить их в кастрюлю с кипящей водой, отварить до полуготовности.

Свеклу нарезать соломкой, обжарить в масле, влить немного воды, тушить до мягкости. Корень петрушки, морковь и репчатый лук обжарить отдельно, затем соединить с тушеной свеклой. Добавить пассерованную пшеничную муку, томатную пасту, немного грибного бульона, тушить 3—5 мин.

В кипящий грибной бульон положить нарезанный картофель, нашинкованную капусту, посолить, варить 10 мин. Затем положить готовую овощную заправку, добавить лавровый лист, перец, варить до готовности картофеля. В конце варки положить в борщ кильку в томате, довести до кипения и снять с огня.

Подавать со сметаной и мелко рубленной зеленью петрушки.

ПОСТНЫЙ БОРЩ С ГРИБАМИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г свежих или замороженных опят

100 г свежей или замороженной

стручковой фасоли

100 г сырой свеклы

100 г отварной свеклы

150 г белокочанной капусты

1 болгарский перец

4 картофелины

1 морковь

50 г корня сельдерея

1 луковица

2 зубчика чеснока

зелень петрушки и укропа

растительное масло

2 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. уксуса

сахар

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сырую свеклу нарезать соломкой, полить половиной нормы уксуса, обжарить в растительном масле.

Вскипятить 2 л воды, выложить в нее обжаренную свеклу, варить до готовности. После этого положить в кастрюлю опять, посолить, варить 3—5 мин.

Картофель очистить, нарезать крупными дольками, обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. Выложить в кастрюлю к свекле и грибам, через 5 мин добавить стручковую фасоль. Варить до готовности картофеля.

Корень сельдерея нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить лук, морковь, сахар, жарить 3—4 мин. Затем положить болгарский перец, измельченный чеснок, томатную пасту (или свежие помидоры), пассеровать 1—2 мин. Влить немного бульона и тушить еще 3—4 мин.

Готовую овощную заправку выложить в кастрюлю с овощами и грибами, добавить тонко нашинкованную белокочанную капусту, варить 3 мин. Отварную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть оставшимся уксусом, положить в борщ, довести до кипения.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

ПОСТНЫЙ СВЕКОЛЬНЫЙ БОРЩ ПО-ПОЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50—80 г сушеных белых грибов

4 свеклы

1 морковь

1 корень сельдерея

1 корень петрушки

1 стебель лука-порея

1 луковица

3 зубчика чеснока

зелень



50 мл красного сухого вина или
лимонного сока

лавровый лист

10 горошин черного перца

2 горошины душистого перца

сахар

соль по вкусу

Для свекольной заправки:

1,5 кг свеклы

100 г ржаного хлеба

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для приготовления свекольной заправки очищенную свеклу нарезать тонкими ломтиками, уложить в стеклянную банку, залить теплой водой. Сверху положить кусочки ржаного хлеба. Банку обвязать марлей, настаивать в теплом месте 2—5 дней. Квас должен получиться прозрачным, яркого рубиново-красного цвета. Осторожно снять образовавшуюся на поверхности пенку, перелить квас в чистые бу-

тылки, плотно закупорить. Такой квас можно хранить в прохладном месте в течение нескольких месяцев.

Для приготовления борща нарезать свеклу, морковь, лук, корень сельдерея и петрушки, опустить в кастрюлю с кипящей водой, добавить перец, лавровый лист, варить до мягкости овощей.

В другой кастрюле отварить сушеные грибы в 0,5 л воды.

Соединить оба отвара, влить свекольный квас из расчета 0,5 л кваса на 1,5 л овощного бульона, положить по вкусу сахар, соль. Борщ довести до кипения, но не кипятить. Если цвет борща получился недостаточно ярким, подкрасить его свежавыжатым свекольным соком. Для придания кислоты влить 50 мл красного сухого вина или лимонного сока (уксус исключается). Положить в борщ толченый чеснок, дать настояться несколько минут.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

БОРЩ УДМУРТСКИЙ ГРИБНОЙ С ГРЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



150 г сушеных белых грибов

300 г свеклы

300 г белокочанной капусты

100 г перловой

или ячневой крупы

100 г моркови

100 г репчатого лука

зелень петрушки

гренки из ржаного хлеба

50 мл растительного масла

сметана

1 ст. л. муки

0,5 ч. л. уксусной эссенции

соль

молотый черный перец

по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы перебрать, тщательно промыть несколько раз в теплой воде. Залить холодной водой, отварить до готовности. Бульон процедить, грибы откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарезать и снова положить в бульон. Добавить перловую или ячневую крупу, довести до кипения. После этого положить мелко нашинкованную капусту.

Свеклу, морковь, лук нарезать тонкой соломкой. Морковь и лук спассеровать в растительном масле. Свеклу потушить, добавив немного грибного бульона и уксусной эссенции.

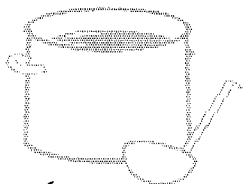
При варке лучше размешивать суп только медленными круговыми движениями: это обеспечивает нужную густоту и не нарушает целостности овощей.



Когда капуста в бульоне станет мягкой, добавить пассерованные и тушеные овощи, муку, соль, перец по вкусу. Варить несколько минут до полной готовности.

Подавать с гренками из ржаного хлеба, посыпав борщ рубленой зеленью петрушки и полив сметаной.

СОЛЯНКИ



Солянка — старинное русское блюдо, которое представляет собой густой суп, приготовленный на крепком мясном, рыбном или грибном бульоне с добавлением острых пряных приправ. Вкус солянки во многом зависит от качества бульона. Желательно не доливать воду во время варки, а точно рассчитать и взять сразу необходимое количество. Готовое мясо нужно вынуть из бульона и положить его в суп только в самом конце приготовления.

В солянки кладут репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, оливки, маслины, ломтики лимона, томатную пасту, сливочное масло, зелень и различные специи. Чтобы солянка получилась вкусная, без горечи, во время ее приготовления следует соблюдать несколько простых правил.

Очищенный лук (лучше острых сортов) нельзя долго оставлять в холодной воде или на воздухе, так как при длительном хранении очищенный лук окисляется и приобретает неприятный запах, усиливающийся при пассеровании.

Нашинкованный лук пассеруют в сливочном масле без специй и томатной пасты до тех пор, пока он не станет мягким. Специи при длительной тепловой обработке придают луку горький привкус, их добавляют в солянку за 5—8 мин до конца приготовления. Томатная паста замедляет процесс обжаривания лука и не дает ему хорошо размягчиться. Томат нужно пассеровать с жиром отдельно от лука на слабом огне до образования однородной массы золотисто-красного цвета.

Для солянок выбирают хрустящие соленые огурцы с плотной мякотью, обязательно срезают пожелтевшую и грубую кожицу, удаляют крупные семена. Нашинкованные огурцы, перед тем как положить в суп, следует припу-

ститъ в небольшом количестве бульона до полуготовности.

Оливки очищают от косточек. Промытые маслины и ломтики лимона кладут в тарелку с солянкой или подают отдельно в розетке с мелко нарезанной зеленью.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говядины

350 г любого вареного или копченого
мяса (колбаса, ветчина, сосиски
и т. п.)



3—4 шампиньона

3 соленых огурца

3 ст. л. маслин

3 ст. л. каперсов

1 морковь

1 корень сельдерея

2 луковицы

0,5 лимона

200 мл огуречного рассола

зелень

растительное масло

сливочное масло

соль

лавровый лист

душистый перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говядину нарезать, залить водой, довести до кипения, добавить 1 очищенную целую луковицу и корень сельдерея (не разрезая), посолить, отварить до готовности мяса. Лук и сельдерей вынуть из бульона.

Шампиньоны обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить мелко нарезанное копченое мясо. Когда вся грибная жидкость выкипит, переложить массу в кастрюлю с бульоном, добавить лавровый лист и душистый перец.

Оставшийся репчатый лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить натертую на крупной терке

морковь, влить 4—5 ст. л. маринада от маслин, пассеровать несколько минут. Соленые огурцы нарезать соломкой, предварительно

Готовя сборную мясную солянку, следует запастись большим количеством разнообразных мясных продуктов. Для варки бульона лучше всего подойдет нежирная говядина на кости. Для остальной мясной составляющей солянки следует взять любые мясные и колбасные продукты и деликатесы, которые вы можете себе позволить. Постарайтесь, чтобы в вашей солянке сочетались и копчености, и острые колбаски, и отварное мясо, и субпродукты (чаще почки или язык, иногда печень). Чем больше различных мясных продуктов вы используете для приготовления солянки, тем более насыщенным и вкусным будет ваше блюдо.



срезав грубую кожицу, добавить к луку и моркови, тушить несколько минут.

Готовую овощную пассеровку переложить в кастрюлю с бульоном и грибами, долить огуречный рассол, добавить каперсы и нарезанные кружочками маслины, варить 5—10 мин. Посыпать солянку рубленой зеленью, дать настояться 20 минут.

Подавать, положив в каждую порцию несколько долек лимона.

СОЛЯНКА УКРАИНСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г отварной свинины

100 г любого жареного мяса

60—70 г сала

Изменяйте количество и состав мясных ингредиентов так, как вам захочется, не бойтесь экспериментировать!





100 г отварных или жареных телячьих
почек

3—4 соленых огурца

10—20 г каперсов

1—2 луковицы

3 зубчика чеснока

0,5 лимона

зелень

мясной бульон

сметана

3 ст. л. томатной пасты

соль

молотый красный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Репчатый лук мелко порубить и обжарить в кастрюле с нарезанным салом. Добавить отварную свинину, нарезанную тонкими ломтиками, жареное мясо, отварные или жареные телячьи почки, перемешать. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, положить к мясу, добавить руб-

ленный чеснок, томатную пасту, молотый красный перец, тушить несколько минут.

Тушеное мясо с овощами залить кипящим мясным бульоном, посолить, варить 5 мин. В готовую солянку положить каперсы, дольки лимона, мелко нарезанную зелень.

Подавать со сметаной.

СОЛЯНКА СВИНАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

120 г копченой свиной грудинки

120 г чесночной колбасы

120 г чесночных сарделек

450 г квашеной капусты

2 маринованных огурца

5—6 картофелин

Мясной бульон для солянки обычно варится без корней.





1 морковь

1 луковица

зелень укропа

ягоды можжевельника

120 мл белого сухого вина

500 мл куриного бульона

2 ст. л. оливкового масла

2 лавровых листа

1 ч. л. тмина

соль, молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Квашеную капусту тщательно промыть, отжать, обжарить в оливковом масле 1—2 мин. Грудинку и чесночную колбасу нарезать ломтиками, добавить к капусте, жарить все вместе. Лук и морковь спассеровать в отдельной сковороде до мягкости, выложить к капусте и тушить на медленном огне еще 1 мин.

Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю с кипящим куриным бульоном. Туда же по-

ложить тушеные овощи с грудинкой, ягоды можжевельника, влить вино, добавить тмин, лавровый лист, соль, перец. Довести до кипения и варить на медленном огне 20 мин. После этого положить чесночные сардельки, нарезанные дольками, варить до полной готовности картофеля. В самом конце варки вынуть лавровый лист, добавить мелко нарезанные маринованные огурцы, очищенные от кожицы и семян, и рубленую зелень укропа.

СОЛЯНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 150 г суповых костей
- 100 г говяжьего языка
- 100 г говяжьего сердца
- 50 г говяжьих почек
- 50 г вымени
- 2 соленых огурца
- 1 ст. л. каперсов
- 2 ст. л. маслин

2 ст. л. оливок
2 луковицы
зелень петрушки
0,5 лимона
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сливочного масла
сметана
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжьи почки промыть, очистить от пленки, разрезать вдоль и выдержать в холодной воде 3—4 ч, при этом через каждый час менять воду и промывать почки. По истечении времени почки залить новой холодной водой,

Если вы хотите, чтобы ваша солянка не была слишком насыщенной, бульон можно заменить водой или овощным отваром.



довести до кипения, варить 1—1,5 ч на медленном огне до полной готовности.

Оставшиеся субпродукты и кости тщательно промыть, залить водой, отварить на медленном огне. Бульон процедить, мясо отделить от костей, очистить от жил, нарезать и вместе с почками положить в бульон.

Добавляя крупу в солянку, не следует забывать, что такое блюдо получится более мягким на вкус и не с таким ярко выраженным кисло-острым вкусом, каким обладает солянка классическая. Перед тем как добавить крупу, ее следует тщательно перебрать, промыть под проточной водой и замочить как минимум на полчаса в холодной немного подсоленной воде. Не добавляйте слишком много крупы к вашему блюду: 10—20 г сухой крупы более чем достаточно 2—3 л солянки.



Лук нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле до мягкости. Добавить томатную пасту, пассеровать еще 5 мин.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками и припустить в небольшом количестве бульона на медленном огне 10 мин.

В кипящий бульон с мясом положить пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, оливки без косточек, каперсы, добавить соль по вкусу. Варить 10 мин на слабом огне. Готовую солянку заправить сметаной и дать настояться 15 мин.

Подавать, положив в каждую порцию маслины, кружочки лимона и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

СОЛЯНКА ИЗ СТЕРЛЯДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600—800 г стерляди

150 г соленых огурцов

50 г каперсов



- 100 г маслин или оливок
- 0,5 лимона
- зелень петрушки
- 50 г томатной пасты
- 2 ст. л. сливочного масла
- соль
- 1—2 лавровых листа
- 3—5 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленную стерлядь нарезать порционными кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить, варить на слабом огне до готовности. Затем аккуратно вынуть из бульона.

Репчатый лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, жарить еще 2—3 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, тонко нарезать. Подготовленные овощи положить в кипящий бульон, добавить специи и каперсы, варить 10 мин. После это-

го положить в солянку отварную стерлядь и довести до кипения.

Положить в каждую порцию несколько ломтиков лимона без кожуры и маслины. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

СОЛЯНКА ОСЕТРОВАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,2 кг осетровой рыбы

8—10 белых грибов или шампиньонов

250 г квашеной или свежей капусты

100 г соленых огурцов

Солянку рыбную традиционно варят из ароматных, жирных, деликатесных сортов рыбы. Это может быть осетрина, лосось, форель, налим. В зависимости от своих возможностей постарайтесь использовать хотя бы 2—3 вида рыбы.





8—10 маринованных оливок

1 луковица

зелень петрушки

огуречный рассол

2 ст. л. муки

2 ст. л. сливочного масла

сметана

соль

1—2 лавровых листа

3—5 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие грибы очистить, нарезать ломтиками, залить холодной водой, отварить до полуготовности.

Репчатый лук нашинковать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить муку и пассеровать 1—2 мин. Выложить в кастрюлю к грибам. Туда же положить капусту, нарезанные соленые огурцы, оливки, добавить соль, перец, лавровый лист. Варить 5 мин.

Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю к овощам, варить 10—15 мин. Перед окончанием варки влить процеженный огуречный рассол, довести до кипения и снять с огня.

Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки.

СОЛЯНКА ДОНСКАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 250—300 г осетрины
- 300—350 г головизны
- 2—3 свежих помидора
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 1 ст. л. каперсов
- 10—12 маслин
- 0,5 лимона
- зелень
- 2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. томатной пасты

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Головизну залить 2 л воды, отварить. Бульон процедить и снова довести до кипения. Осетрину разрезать на порционные куски, ошпарить, опустить в кипящий бульон.

Морковь, корень петрушки и лук обжарить в сливочном масле до мягкости, добавить томатную пасту и тушить 3—5 мин. Соленые огурцы припустить в небольшом количестве бульона.

В кастрюлю с осетриной положить тушеные овощи, соленые огурцы, каперсы, варить

При варке рыбного и грибного бульона рекомендуется добавлять морковь, корень петрушки и сельдерея.



до готовности рыбы. За 5—10 мин до окончания варки добавить нарезанные кружочками свежие помидоры, соль, перец.

Подавать, положив в каждую порцию нарезанную кусочками головизну, маслины, ломтик лимона и рубленую зелень петрушки или укропа.

МОСКОВСКАЯ СОЛЯНКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 200 г свежей семги
- 200 г свежего судака
- 200 г свежей или соленой осетрины
- 3—4 маринованных белых гриба
- 350 г оливок
- 15—16 маслин
- 1 ст. л. каперсов
- 2—3 соленых огурца
- 1 луковица
- зелень
- 0,5 лимона
- 200 мл огуречного рассола

2 л рыбного бульона
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 ст. л. томатной пасты
соль
лавровый лист
черный перец горошком по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть масло, обжарить мелко рубленный репчатый лук. Добавить муку, пассеровать 1—2 мин. Затем влить горячий рыбный бульон и огуречный рассол, перемешать, довести до кипения. В кипящий бульон положить нашинкованные маринованные грибы, каперсы, оливки без косточек, лавровый лист, соль, перец и снова довести до кипения.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, ошпарить, опустить в кастрюлю с кипящим бульоном. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать, припустить с томатной пастой и сливоч-

ным маслом, выложить в суп. Варить на слабом огне до готовности рыбы.

Подавать солянку, положив в каждую порцию ломтик лимона, несколько маслин и рубленую зелень. С такой солянкой хорошо сочетаются расстегаи с рыбой.

СОЛЯНКА С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г кальмаров

2 соленых огурца

Нередко в солянку добавляют различные виды круп. Чаще всего это перловая крупа, реже рис, и уж совсем редкие варианты солянки предусматривают добавление пшенной, пшеничной и даже кукурузной крупы. Крупа в солянку добавляется прежде всего из соображений повышения плотности, сытности готового блюда.





1 луковица

1 зубчик чеснока

зелень

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. томатной пасты

соль

молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вскипятить воду.

Кальмаров очистить, хорошо промыть, немного отбить, нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле на небольшом огне 3 мин. Отдельно обжарить репчатый лук. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать, припустить с томатной пастой.

В кипящую воду опустить обжаренных кальмаров, добавить пассерованный лук, мелко рубленый чеснок, припущенные огурцы, соль, перец. Варить на медленном огне 30 мин.

Подавать солянку, посыпав мелко нарезанной зеленью.

СОЛЯНКА С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г консервированного тунца

20 г зеленого горошка

2 соленых огурца

1 корень петрушки

2 луковицы

зелень укропа

1 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. растительного масла

соль

молотый черный перец по вкусу



Готовя грибную солянку, для бульона традиционно берут сушеные грибы, а для густой составляющей — 2—3 вида грибов соленых. Самыми лучшими грибами для бульона, без сомнений, являются сушеные белые грибы.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящую воду положить одну очищенную целую луковицу и корень петрушки (не разрезая), варить 15 мин, после чего овощи вынуть.

Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, пассеровать 2—3 мин. Выложить в кипящий отвар. Туда же

Соленые грибы для грибной солянки можно взять любые, в зависимости от ваших предпочтений. Великолепно подойдут грузди, рыжики, волнушки, подгруздки. Если купить соленые грибы совсем уж не представляется возможным, то можно взять и консервированные маринованные грибы, но в этом случае следует иметь в виду, что вкус солянки получится несколько более грубым из-за уксуса, который входит в состав маринада.



положить нарезанные соленые огурцы, зеленый горошек, консервированного тунца, добавить соль, перец. Варить на медленном огне 5—7 мин.

Подавать солянку, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг морского окуня или зубатки
- 8 белых грибов или 15—20 шампиньонов (можно маринованных)
- 300 г квашеной капусты
- 1 соленый огурец
- 12—15 маслин или оливок без косточек
- 12—15 каперсов
- 1 луковица
- зелень
- 0,5 лимона
- огуречный рассол
- сливочное масло



2 ст. л. муки

соль

лавровый лист

5—7 горошин душистого перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы нарезать ломтиками, залить 3—4 л воды, отварить до полутотовности. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю к грибам, варить 5—7 мин. После этого добавить квашеную капусту.

Лук обжарить в масле до золотистого цвета. Отдельно спассеровать муку в сковороде без масла, развести ее небольшим количеством

Для грибной солянки чаще всего используется больше овощей, чем для солянок мясных или рыбных. В грибную солянку добавляют свежую или квашеную капусту, морковь, иногда картофель.



воды или бульона. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать тонкими ломтиками. Сложить все подготовленные продукты в кастрюлю с рыбой и капустой, добавить каперсы, соль, лавровый лист, перец, варить до готовности рыбы. За 5—10 мин до окончания варки влить процеженный огуречный рассол.

Подавать солянку, положив в каждую порцию ломтик лимона, маслины, оливки и зелень.

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА ПОСТНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г свежих грибов
- 10 г сушеных грибов
- 10 г маринованных грибов
- 2—3 соленых огурца
- 5—6 маслин без косточек
- 3—4 оливки
- 20 г каперсов
- 1 луковица



0,5 лимона

зелень

2 ст. л. сметаны

1 ст. л. сливочного масла

1—2 ст. л. томатной пасты

соль

лавровый лист

черный перец горошком по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сушеные грибы замочить на несколько часов, затем отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой.

Свежие грибы предварительно отварить 4—5 мин. Нарезать соломкой, положить в кипящий отвар из сушеных грибов, варить 15 мин. После этого положить туда же маринованные

Не надо оставлять в готовом супе лавровый лист!



опята, соленые рыжики или грузди, ошпаренные и нарезанные соломкой.

Лук спассеровать в масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, слегка припустить. Переложить содержимое сковороды в кипящий бульон с грибами, варить 10—15 мин. Добавить отварные сушеные грибы, маслины, оливки, каперсы, сметану, соль, специи, варить еще 5 мин.

Подавать солянку, положив в каждую порцию ломтик очищенного лимона и рубленую зелень.

СОЛЯНКА ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г маринованных грибов

50 г соленых грибов

2 соленых огурца



- 1 луковица
- 1 ст. л. каперсов
- 100 г маслин
- 0,5 лимона
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- зелень укропа
- соль
- лавровый лист
- черный перец горошком по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вскипятить воду.

Лук очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле 2 мин, затем добавить томатную пасту.

Пересоленный суп можно сделать съедобным, если опустить в него горстку вареного риса, завязанного в марлю: рис вберет в себя всю лишнюю соль.



Маринованные и соленые грибы промыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю с кипящей водой. Туда же положить нарезанные соленые огурцы и обжаренный лук с томатом. Довести до кипения, добавить каперсы, лавровый лист, перец и соль. Варить на медленном огне 10—15 мин.

Подавать солянку, положив в каждую порцию ломтик очищенного лимона, маслины без косточек и рубленую зелень.

СУПЫ

ЩИ

Особенность приготовления русских щей — тепловой режим. Он заключается в том, что щи не столько варят, сколько томят. Даже в условиях городской квартиры приготовленные щи должны стоять под крышкой на тепловой плите или в духовке не менее 30 мин, а затем еще настаиваться. Знаменитые суточные щи называют так потому, что их настаивают в течение 24 ч. При этом они не теряют свои вкусовые качества, а наоборот, приобретают новые. Кислота квашеной капусты и аромат пряностей придают настоявшимся щам особый вкусовой букет.

Традиционные русские щи варят не менее 2 ч, пряности кладут за 5—10 мин до готов-

ности. Лук и корни (морковь, корень сельдерея и петрушки) вносят в щи дважды: в самом начале варки бульона их кладут в целом виде или разрезанными пополам, предварительно слегка подрумянив на сухой сковороде, затем удаляют из готового бульона; второй раз закладывают в измельченном виде вместе с другими овощами. В конце варки добавляют нашинкованную зелень. Такая технология обеспечивает сохранение в щах ароматических веществ.

ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г говяжьей грудинки с косточкой

500 г свежей капусты

200 г помидоров

5 картофелин

2 моркови

2 луковицы

чеснок

зелень



2 ст. л. масла

лавровый лист

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грудинку разрубить на большие куски, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения. Снять шумовкой пену. 1 луковицу и 1 морковь очистить, разрезать пополам, слегка подрумянить в сковороде без масла, положить в кастрюлю к мясу. Добавить лавровый лист, соль, перец, варить на умеренном огне 30 мин. После этого овощи и лавровый лист удалить из бульона.

Оставшиеся лук и морковь нашинковать, обжарить в масле. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть нарезать, добавить в сковороду к луку и моркови. Готовить все вместе до тех пор, пока помидоры не размягчатся, затем аккуратно размять их вилкой и продолжать готовить, помешивая, еще 5 мин.

Капусту тонко нашинковать, картофель нарезать крупными кубиками, положить в кипящий бульон, варить 5—7 мин. Добавить обжаренные овощи, готовить на слабом огне 15 мин. В самом конце варки положить чеснок, растертый с 1 ст. л. соли. Готовые щи снять с огня, настаивать 30 мин.

Подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью.

СЕРЫЕ ЩИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г говядины с косточкой
20 г сушеных белых грибов
700 г квашеной капусты
350 г свежей капусты
2 картофелины
2 моркови
1 корень сельдерея
2 луковицы
чеснок
зелень



сливки

молоко

60 г сливочного масла

2—3 лавровых листа

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежую капусту нашинковать, смешать с квашеной капустой, положить в глиняный горшочек, добавить 2 ст. л. размягченного сливочного масла, томить 1,5 ч в духовке, разогретой до 100 °С.

Говядину с косточкой залить водой. 1 морковь, 1 луковицу и корень сельдерея очистить и целиком (не разрезая) положить в кастрюлю к мясу. После того как бульон закипит, томить его на слабом огне не меньше 1 ч.

Оставшиеся лук и морковь нашинковать, обжарить в масле на сковороде.

Картофель очистить, отварить. Воду слить в отдельную посуду, картофель размять в пюре.

Из готового мясного бульона вынуть овощи, которые варились в нем целиком, положить тушеную капусту, поперчить, посолить, добавить лавровый лист, довести до кипения. После этого положить в бульон предварительно замоченные сушеные белые грибы, картофельное пюре, обжаренный лук с морковью и влить воду, оставшуюся после варки картофеля. Варить щи на медленном огне 20—30 мин или томить в духовке такое же количество времени.

Подавать, заправив смесью из сливок, молока, тертого чеснока и рубленой зелени.

ЩИ С КИСЛОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 700 г говядины
- 300 г квашеной капусты
- 600 г картофеля
- 200 г моркови
- 200 г лука



1 корень петрушки или пастернака
зелень
растительное масло
сметана
лавровый лист
соль
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо отварить до готовности (1—1,5 ч после закипания). Капусту промыть в холодной воде, положить в готовый кипящий бульон, варить 10 мин.

Лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить нашинкованную морковь и корни, обжарить все вместе. Выложить в бульон к капусте. Добавить нарезанный кубиками или брусочками картофель, соль, перец, лавровый лист. Варить до мягкости картофеля.

Подавать со сметаной и зеленью.

ЩИ «ШАЛЯПИНСКИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 300 г свежих грибов
- 100 г ветчины
- 700 г свежей белокочанной капусты
- 1 крупная морковь
- 1 луковица
- 10 шт. чернослива без косточек
- зелень петрушки
- грибной бульон
- растительное масло
- лавровый лист
- соль
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белокочанную капусту нашинковать, выложить в сковороду, слегка обжарить в растительном масле.

Грибы очистить, промыть, нарезать пластинами. Ветчину нарезать соломкой, очищенный

лук — тонкими полукольцами, морковь натереть на терке. Подготовленные ингредиенты положить в сковороду к капусте и продолжать обжаривать, перемешивая время от времени.

Грибной бульон довести до кипения, выложить в него содержимое сковороды. Варить 20—25 мин. Добавить тщательно промытый чернослив, соль, перец, лавровый лист, варить еще 10 мин. В самом конце варки положить в щи рубленую зелень петрушки.

ЛЕТНИЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 500 г мяса
- 500 г ранней капусты
- 500 г картофеля
- 200 г помидоров
- 2—3 моркови
- 1 корень петрушки
- 1—2 луковицы
- зелень
- сметана

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо залить водой (3—3,5 л), довести до кипения, снять пену, убавить огонь, варить 1,5—2 ч.

Морковь, корень петрушки и лук очистить, нарезать, положить в готовый кипящий бульон с мясом, варить 5 мин. Добавить крупно нарезанный картофель. Раннюю капусту разрезать на доли (4—6 частей), положить туда же, добавить соль, перец, варить до готовности картофеля. В самом конце варки положить нарезанные дольками помидоры, довести до кипения.

Щи из кислой капусты надо солить после того, как сварится капуста, — иначе их легко можно пересолить.



Подавать щи со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г шпината
- 200 г щавеля
- 300 г картофеля
- 60 г корня петрушки
- 60 г репчатого лука
- 60 г зеленого лука
- зелень
- мясной бульон
- 2 вареных яйца

Супы можно готовить на основе бульона, если даже бульон простоял в холодильнике 2—3 дня. При этом борщи и щи из квашеной капусты и гороховый суп даже вкуснее, но лишь в том случае, если они сварены без картофеля.





40 г муки
40 г сливочного масла
40 г сметаны
лавровый лист
соль
специи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Щавель и шпинат перебрать, промыть, припустить в сотейнике, добавив немного воды. Затем протереть вместе с соком через сито.

Репчатый лук и корень петрушки нарезать кубиками размером 5—6 мм, спассеровать в масле, за 2—3 мин до окончания добавить нарезанный зеленый лук.

В кипящий мясной бульон или воду положить картофель, нарезанный ломтиками, варить 15 мин. Затем добавить протертую зелень, пассерованные овощи и варить 15—20 мин.

Муку обжарить в сковороде без масла до кремового оттенка, развести небольшим ко-

личеством горячего бульона, добавляя его постепенно, положить кусочек сливочного масла. Приготовленный соус выложить в щи за 5—10 мин до окончания варки, добавить специи и соль.

Подавать, положив в каждую порцию дольки сваренного вкрутую яйца, полив сметаной и посыпав свежей рубленой зеленью.

Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист! Он прекрасен при варке, а потом лишь портит вкус. А толченый чеснок добавляйте в самом конце варки.



СУПЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

БУЛЬОН С ОМЛЕТНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 л мясного бульона

2 яйца

3 ст. л. молока

4 ст. л. муки

зелень

растительное масло

соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Из яиц, молока, муки и зелени замесить жидкое тесто. В разогретую сковороду влить немно-

го растительного масла, испечь из теста тонкие омлеты. Каждый омлетный блинчик свернуть в рулет, нарезать круглыми ломтиками. Положить кусочки блинчиков в порционные тарелки, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью.

СУП «ВЕНГЕРСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г филе говядины

300 г картофеля

500 г помидоров

2 красных болгарских перца

1 зеленый болгарский перец

3 луковицы

1 зубчик чеснока

зелень

свиной жир

сметана

соль

2—3 ст. л. порошка розовой паприки

1 ч. л. порошка чили

1 ч. л. тимьяна

1 ч. л. майорана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть свиной жир. Обжарить в нем мясо, нарезанное кусочками. Добавить мелко рубленый репчатый лук, чеснок, обжарить все вместе. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть протереть через сито, положить в кастрюлю к мясу, тушить 5—7 мин. Посолить, добавить розовую паприку, чили, тимьян, майоран, влить нужное для супа количество воды, варить на слабом огне 45 мин.

Картофель и перец очистить, нарезать кубиками, положить в суп, варить еще 45 мин.

Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

СУП-ГУЛЯШ ПО-ТИРОЛЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г филе говядины

300 г квашеной капусты



3—4 картофелины

500 г лука

1 головка чеснока

1 лимон

зелень

2—3 ст. л. растительного масла

сметана

3 ст. л. томатной пасты

1 ст. л. сахара

соль

специи по вкусу

(розмарин, базилик, майоран,
мята, лавровый лист, перец
горошком)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В сотейнике обжарить мелко нарезанный лук, посыпав его сахаром и периодически перемешивая. Чеснок мелко порубить, смешать с щепоткой соли (соль усиливает аромат чеснока при обжаривании), добавить в сотейник к луку, жарить 2—3 мин.

Говядину нарезать тонкими брусочками, положить в сотейник к луку, тушить под крышкой 10 мин. Добавить томатную пасту, тушить еще 5—7 мин.

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Туда же выложить содержимое сотейника, залить кипящей водой (она должна покрывать овощи на 2—3 см), добавить специи. Варить 5—7 мин. Затем положить квашеную капусту, довести до кипения, убавить огонь до самого слабого и томить суп 2 ч. В самом конце приготовления влить сок 0,5 лимона.

Подавать, положив в каждую порцию ломтик очищенного лимона, полив сметаной и посыпав рубленой зеленью.

ЧОРБА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе телятины

100 г цветной капусты



50 г свежего зеленого горошка

1 морковь

2 корня петрушки

50 г корня сельдерея

1 луковица

зелень петрушки

1 лимон

1,5 л говяжьего бульона

3 ст. л. муки

жир

сметана

соль

перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Телятину нарезать маленькими кусочками (1,5 × 1,5 см), обжарить в глубокой кастрюле с толстым дном. Добавить нарезанный лук, обжарить все вместе.

Цветную капусту разобрать на соцветия, морковь и корни нашинковать. Подготовленные овощи положить в кастрюлю к мясу,

слегка обжарить. Затем всыпать муку, добавить соль, перец, перемешать и влить кипящий бульон. Варить на слабом огне 30 мин. Добавить свежий зеленый горошек и варить еще 30 мин.

Подавать чорбу со сметаной и зеленью.

РАССОЛЬНИК

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 400 г мяса
- 1 говяжья почка
- 300 г картофеля
- 300 г соленых огурцов
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- зелень
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. масла
- 100 г сметаны

50 г томатной пасты

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжью почку разрезать вдоль пополам, замочить в холодной воде на 6—8 ч, периодически меняя воду. Затем залить горячей водой, прокипятить несколько раз, сливая воду и заливая новой водой, после этого хорошо промыть.

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, положить подготовленную почку, отварить до готовности. Мясо и почку вынуть из бульона, охладить, нарезать и снова положить в бульон.

Репчатый лук, морковь и корень петрушки нашинковать, слегка обжарить. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы, влить немного бульона, накрыть крышкой, тушить на слабом огне до мягкости.

Муку обжарить в сковороде без масла до кремового оттенка, добавить томатную пасту, прогреть 5—6 мин.

Картофель очистить, нарезать, положить в готовый кипящий бульон с мясом. Туда же положить тушеные овощи и обжаренную муку с томатной пастой. Варить до мягкости картофеля. В самом конце приготовления добавить рубленую зелень и тертый чеснок.

Подавать рассольник со сметаной.

РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250—300 г почек

2 ст. л. перловой крупы

2—3 картофелины

3 соленых огурца

1 морковь

1 корень петрушки



1 корень сельдерея
1 луковица
зелень
100 мл огуречного рассола
сметана
соль
1—2 лавровых листа
6—8 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почки очистить от пленок и жира, замочить в воде на 6—8 ч, периодически меняя воду.

Перловую крупу промыть в холодной воде, залить кипятком, оставить на 35—40 мин, периодически меняя кипяток.

Вскипятить в кастрюле воду. Положить в нее подготовленные почки, отварить в течение 20—30 мин. Вынуть почки, нарезать и снова положить в бульон.

Морковь, корень петрушки и корень сельдерея нарезать соломкой, положить в кастрюлю с бульоном, добавить распаренную перло-

вую крупу, варить 10—15 мин. Затем положить картофель, мелко нарезанный репчатый лук и варить на умеренном огне до полуготовности картофеля.

Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать, сложить в сотейник, залить рассолом, припустить в течение 10 мин. После этого выложить их вместе с рассолом в суп, добавить по вкусу соль, специи, варить 10 мин. Положить рубленую зелень, варить 3 мин и снять с огня.

Подавать рассольник, заправив сметаной.

ХАРЧО С БАРАНИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500—700 г баранины на ребрышках

100 г риса

300 г ядер грецких орехов

300 г помидоров

3—4 картофелины

1 морковь

2 луковицы



3—4 зубчика чеснока
зелень кинзы
150 мл белого сухого вина
5 ст. л. соуса ткемали
1 ст. л. растительного масла
соль
молотая корица
гвоздика
кориандр
1 ст. л. хмели-сунели
молотый красный перец
черный перец горошком
душистый перец горошком

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баранину тщательно промыть, очистить от пленок, разрезать на порции, уложить жиром вниз на дно кастрюли, влить масло. Готовить, пока не вытопится весь жир (4—5 мин), затем перевернуть на другую сторону и жарить 3—4 мин. Влить вино, довести до кипения.

Лук нарезать тонкими кольцами, морковь нашинковать соломкой, ядра грецких орехов измельчить, положить к мясу, тушить 5 мин.

Кориандр и перец горошком всыпать в ступку, добавить 3—4 щепотки соли, растолочь пестиком, добавить молотый красный перец, корицу, гвоздику, хмели-сунели. Мясо посыпать приготовленной смесью пряностей, перемешать. Добавить крупно нарезанные помидоры и соус ткемали, готовить 1 мин.

Вскипятить 2 л воды. Залить кипятком мясо с овощами, накрыть крышкой, варить 30 мин.

Бульон из замороженного мяса всегда бывает непрозрачным. Чтобы этого избежать, нужно положить в кастрюлю хорошо вымытую скорлупу от двух яиц — бульон приобретет красивый аппетитный вид (потом скорлупу нужно вынуть).



Картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с мясом, довести до кипения и всыпать промытый рис. Варить 20 мин. Снять с огня, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень кинзы, дать настояться 10 мин.

Подавать харчо, посыпав свежей зеленью кинзы.

КАПУСТНЯК

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г свиных ребрышек

100 г пшена

400 г квашеной капусты

500 г картофеля

2 моркови

2 луковицы

зелень укропа

Солить мясной бульон лучше за 10—15 минут до окончания варки.





50 мл растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
сахар
соль
лавровый лист
молотый черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинные ребрышки промыть, залить 3 л холодной воды, довести до кипения. Снять образовавшуюся пенку, положить в бульон целую очищенную луковицу, прикрыть крышкой, варить 1 ч на слабом огне. После этого луковицу удалить.

Картофель очистить и положить в кипящий бульон целиком (не разрезая), варить 20 мин. Картофель вынуть из бульона, размять в пюре в отдельной посуде.

После этого положить в кастрюлю с бульоном пшено, квашеную капусту, добавить лавровый лист, варить на умеренном огне до готовности пшена.

Оставшийся репчатый лук и морковь очистить, нашинковать, обжарить в масле. Добавить томатную пасту, сахар, соль, влить 100 мл воды, тушить до загустения. Затем добавить приготовленное картофельное пюре, перемешать и заправить капустняк. Посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения. Снять с огня, добавить нарезанную зелень укропа, дать настояться под крышкой 20—30 мин.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С СЫРНЫМИ КЛЕЦКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 куриные грудки
- 150 г мягкого сливочного сыра
- 40 г твердого сыра
- 1 яйцо
- 1 красный болгарский перец
- 1 зеленый болгарский перец
- 1 зубчик чеснока
- зелень петрушки



30 г муки

2 ч. л. оливкового масла

1 ст. л. айвара или томатной пасты

соль

1 щепотка куркумы или 3—4 ниточки
шафрана

молотый черный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные грудки промыть, залить холодной водой, довести до кипения. Воду слить, грудки промыть, залить 1,5 л холодной воды, варить на среднем огне до готовности (30—40 мин), периодически снимая пенку. Посолить и поперчить по вкусу. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать маленькими кубиками.

Чеснок очистить, пропустить через пресс, спассеровать в оливковом масле до золотистого цвета, остудить. Сливочный сыр размять, добавить к нему обжаренный чеснок с маслом, тертый твердый сыр, яйцо, айвар (пасту из сладкого перца) или томатную па-

сту, 1 ст. л. мелко рубленной зелени петрушки, муку, тщательно перемешать.

Бульон довести до кипения. С помощью чайной ложки сформовать из приготовленного сырного теста клецки, опустить в кипящий бульон. Варить на слабом огне 6—8 мин.

Болгарский перец очистить, нарезать ромбиками, положить в бульон с клецками. Добавить куркуму или шафран, нарезанное отварное куриное мясо, варить 2 мин.

Подавать, украсив зеленью петрушки.

НЕЖНЫЙ ТУРЕЦКИЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г куриных окорочков

50—70 г вермишели

зелень петрушки

1 яичный желток

200 мл молока

1 ст. л. муки



1 ст. л. сливочного масла
соль
молотый черный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные окорочка залить 2 л холодной воды, отварить до готовности. Посолить и поперчить по вкусу. Готовые окорочка вынуть, разделить мясо от костей, нарезать кусочками и снова положить в бульон.

Муку обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить, медленно помешивая, в куриный бульон, довести до кипения. Затем положить вермишель, варить до готовности (10—15 мин).

Яичный желток взбить с молоком. Помешивая, постепенно добавить несколько ложек горячего бульона, тщательно перемешать. Приготовленную яично-молочную смесь влить в кастрюлю с супом, довести до кипения, варить 1—2 мин. Перед тем как снять с огня, положить рубленую зелень петрушки.

КУРИНЫЙ СУП С ГРИБАМИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриных грудок

200 г грибов

300 г цветной капусты

3 картофелины

1 морковь

зелень

100 мл сливок

растительное масло

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные грудки отварить до готовности, вынуть из бульона, мясо нарезать или разобрать на волокна.

Картофель нарезать крупными дольками, опустить в кипящий бульон, посолить, варить до готовности.

Капусту разобрать на соцветия, обжарить в масле 5 мин. В отдельной посуде обжарить грибы и морковь. Обжаренные продукты добавить в кастрюлю к картофелю, положить нарезанное куриное мясо, варить 3—4 мин. Влить сливки, довести до кипения и снять с огня.

Подавать суп, посыпав рубленой зеленью.

ЧИХИРТМА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1—1,5 кг курятины
- 2—3 луковицы
- 4—5 зубчиков чеснока
- зелень кинзы
- 4 яичных желтка
- 1 ст. л. муки
- 2—3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. имеретинского шафрана
- соль
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шафран залить 100 мл кипятка, настаивать 30—40 мин, процедить.

Курицу разрезать на порционные куски, обжарить в оливковом масле в большой кастрюле. Добавить нарезанный лук, жарить 6—7 мин. Затем залить мясо 2 л воды, довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу, добавить чеснок, растертый с солью, варить до готовности курицы. Готовое мясо вынуть из бульона.

Муку смешать с небольшим количеством бульона, тщательно растереть, чтобы не было комков, влить в кипящий бульон. Добавить рубленую зелень кинзы и процеженный настой шафрана.

Желтки растереть с винным уксусом, влить в бульон тонкой струей, постоянно помешивая. Варить 2—3 мин, снять с огня.

Отварные куски курицы разложить в порционные тарелки, залить бульоном и украсить зеленью.

ЛИВАНСКИЙ ЗЕЛЕНый СУП С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 л куриного бульона
- 100 г риса басмати
- 1 молодой цукини
- 7—9 черешков молодого сельдерея
- 2 стебля молодого лука-порей
- 2—3 зубчика чеснока
- зелень сельдерея
- 0,5 лимона
- 1 ст. л. сушеной мяты
- сахар
- соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Черешки сельдерея очистить, нарезать круглыми ломтиками толщиной 1 см. Стебли лука-порей очистить, оставить всю белую часть и 3—4 см зеленой, остальную часть срезать.

Подготовленный порей нарезать толстыми колечками, сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтики сельдерея, залить холодным бульоном. Варить под крышкой на среднем огне 30 мин.

Рис промыть, сложить в отдельную посуду, варить в большом количестве подсоленной воды 15 мин. Затем откинуть на дуршлаг.

Цукини нарезать полукруглыми ломтиками, положить в кастрюлю с кипящим бульоном и кореньями. Туда же добавить отваренный рис, тертый чеснок, рубленую зелень сельдерея, влить лимонный сок, положить соль и сахар по вкусу. Варить 5 мин. Всыпать в суп измельченную сушеную мяту, готовить под крышкой еще 5 минут.

Подавать, украсив зеленью.

В куриный бульон не нужно класть ни лавровый лист, ни сельдерей, ни лук, ни другие пряности — потеряется запах курицы.



ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 л куриного бульона
- 1 кг репчатого лука
- 250 г твердого сыра
- 200 мл белого сухого вина
- 200 г черствого белого хлеба
- 1 ст. л. муки
- 4 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разогреть в кастрюле сливочное и оливковое масло, положить мелко нарезанный лук, обжарить на слабом огне до мягкости. Посыпать лук мукой, перемешать, жарить 3—4 мин. Затем влить в кастрюлю белое сухое вино и варить на умеренном огне, пока вино не выпарится. После этого влить куриный бульон,

добавить по вкусу соль, перец, довести до кипения.

В порционные горшочки положить кусочки черствого хлеба, сверху посыпать тертым сыром, залить кипящим супом, поместить в духовку. Томить 15 мин при температуре 180 °С.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 л овощного бульона
- 350 г коричневой чечевицы
- 1 корень сельдерея
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- зелень
- 1 лимон
- растительное масло

Перед снятием супа с огня полезно добавить в него свежий сок моркови, помидоров, капусты — это обогатит суп витаминами.





соль

80 г зерен кумина (зиры)

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощной бульон довести до кипения.

Лук, чеснок и корень сельдерея мелко нарезать, обжарить в масле. Затем переложить в кипящий бульон, добавить чечевицу, варить до готовности. После того как чечевица сварится, посолить и поперчить суп.

Отделить половину супа, измельчить в блендере. Получившееся пюре соединить с оставшимся супом, добавить лимонную цедру и сок 1 лимона. Отдельно в сковороде без масла об-

Для супа с лапшой корнеплоды лучше резать соломкой, а картофель — брусочками.



жарить зерна кумина, добавить в суп, довести до кипения и варить на слабом огне 3—5 мин.

Подавать, украсив зеленью.

ТОМАТНЫЙ СУП ПО-ТУРЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 помидора

200 мл молока

200 г муки

тертый сыр

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. томатной пасты

соль

черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить муку до кремового оттенка. Добавить томатную пасту, жарить еще 2—3 мин.

Вскипятить молоко. Медленно влить, постоянно помешивая, в кастрюлю с мукой. Довести до кипения, добавить 1,5 л воды.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть протереть или измельчить в блендере. Положить в кипящий суп, варить, помешивая, 10 мин. В самом конце варки добавить по вкусу соль и перец.

Подавать, посыпав тертым сыром.

ТОМАТНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100—150 г бекона

400 г консервированной белой
фасоли

100 г твердого сыра

300—400 г помидоров

1 морковь

1 корень сельдерея

1 луковица

3 зубчика чеснока



зелень базилика
1 л овощного бульона
1 ст. л. оливкового масла
1 веточка свежего тимьяна
0,5 ч. л. сушеного тимьяна
соль
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В большой кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить нарезанный маленькими кусочками бекон. Добавить рубленый репчатый лук, жарить до золотистого цвета. Затем положить нашинкованную морковь и корень сельдерея, жарить все вместе 3—5 мин.

Для крупяных и гороховых супов коренья и морковь лучше резать мелкими кубиками, а картофель — крупными.



Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть протереть. Обжаренные овощи с беконом залить приготовленным томатным пюре, добавить сушеный и свежий тимьян, томить на умеренном огне 20 мин. Затем положить консервированную белую фасоль, измельченный чеснок, соль, перец по вкусу и влить кипящий овощной бульон. Варить 5—7 мин.

Подавать суп, посыпав тертым сыром и рубленой зеленью базилика.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП СО ШКВАРКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г белой фасоли

3—4 картофелины

1 морковь

1 луковица

2 зубчика чеснока

зелень

150 г свежего свиного жира или сала

соль

лавровый лист
перец горошком

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Фасоль предварительно замочить. В кастрюле вскипятить воду (без добавления соли), положить фасоль, варить до готовности, накрыв крышкой.

Свежий свиной жир или сало нарезать маленькими кубиками, вытопить в сковороде на небольшом огне.

Лук мелко нарезать, обжарить в образовавшемся жире до золотистого цвета. Доба-

Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, томатов, капусты. Этим его не испортишь, также как кашу маслом, зато как вкусно получается!



вить морковь, натертую на крупной терке, жарить до мягкости. Обжаренные овощи со шкварками выложить в кастрюлю к фасоли. Туда же положить нарезанный картофель, добавить соль, перец, лавровый лист, варить 15—20 мин. В конце приготовления положить в суп тертый чеснок, рубленую зелень и снять с огня.

«СУП НЕВЕСТЫ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г пшеничной крупы булгур
крупного помола

100 г красной чечевицы

1 луковица

50 г сливочного масла

2 ст. л. томатной пасты

0,5 ч. л. сушеной мяты

соль

молотый красный и черный перец
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить мелко нарезанный лук. Добавить томатную пасту и 3—4 ст. л. воды, тушить 5 мин.

Чечевицу и булгур промыть, выложить в кастрюлю к луку, залить 1,5 л кипящей воды. Довести до кипения, добавить соль, перец, закрыть крышкой и варить на медленном огне до мягкости чечевицы.

Подавать на стол, посыпав измельченной сушеной мятой и молотым красным перцем.

ГРИБНЫЕ СУПЫ

Грибные супы обладают изысканным ароматом и тонким вкусом, они по праву считаются настоящим кулинарным шедевром. Грибы содержат множество питательных элементов, которые легко усваиваются. Приготовить суп можно из любого вида грибов, но самый наваристый и ароматный получится из сушеных, потому что они отдают свой вкус постепенно, по мере приготовления блюда, делая бульон все более и более насыщенным. Некоторые шеф-повара при варке грибного бульона рекомендуют сначала слегка обжарить грибы в сковороде на сильном огне (так они быстрее раскроют свой аромат) и только затем помещать их в кастрюлю. И самый главный секрет — грибы не должны быть переварены, иначе они могут просто превратиться в кашу, потеряв весь свой вкус и аромат. Очень важно и то, что-

бы остальные овощи в супе тоже были не слишком разваренными. В грибные супы рекомендуется добавлять сметану или сливки и подавать с чесночными гренками или сухариками.

ГРИБНОЙ СУП ПО-ТУРЕЦКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



250 г свежих шампиньонов

1 луковица

зелень

200 мл молока

1 ст. л. муки

0,5 лимона

50 г сливочного масла

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны очистить, промыть, сбрызнуть лимонным соком и, перемешав, оставить мариноваться 15 мин. После этого снова про-

мыть, нарезать тонкими ломтиками толщиной 2—3 мм.

В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить мелко нарезанный лук. Добавить грибы, перемешать, жарить 5 мин. Затем влить в кастрюлю 1 л кипящей воды.

В отдельной посуде вскипятить молоко, постепенно ввести муку, хорошо размешать венчиком, чтобы не было комков. Приготовленную молочно-мучную смесь влить в кастрюлю с грибами, добавить по вкусу соль, довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить суп 30 мин.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С ЛАПШОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 крупных сушеных белых грибов
- 100 г лапши
- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 1 луковица



4—5 зубчиков чеснока
зелень сельдерея
1 ст. л. рубленого укропа
100 г сметаны
соль
3 лавровых листа
6 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы предварительно замочить в холодной воде, затем промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л новой холодной воды, довести до кипения. После этого грибы вынуть, нарезать соломкой и снова вернуть в кастрюлю. Добавить мелко нарезанный лук, морковь, корень сельдерея, посолить. Варить до готовности грибов.

Когда грибы будут готовы, положить в суп лапшу, перец и лавровый лист. Варить 10—15 мин. Добавить измельченный чеснок, зелень сельдерея, рубленый укроп и снять с огня.

Подавать со сметаной.

ГРИБНАЯ ПОХЛЕБКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежих или 100 г сушеных

грибов

70 г перловой крупы

4 картофелины

1 морковь

3 корня петрушки

1 луковица

150 г сметаны

50 г масла

соль

перец по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из сушеных или свежих грибов сварить грибной бульон. Грибы вынуть, нарезать.

Перловую крупу отварить в отдельной посуде до полуготовности.

Лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать, обжарить в масле. Положить в кипя-

щий грибной бульон, добавить картофель, нарезанный кубиками, и отваренную перловую крупу. Посолить, поперчить, варить до готовности картофеля. В самом конце приготовления положить в суп нарезанные отварные грибы и снять с огня.

Подавать со сметаной.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОПЯТ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200—300 г опят

3—4 ст. л. гречневой крупы

1 луковица

зелень

100 мл молока или 2 ст. л. сметаны

соль



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы перебрать, срезать ножки, шляпки промыть, мелко нарезать. Положить в кастрюлю,

залить водой, варить 30—40 мин. Затем всыпать гречневую крупу, добавить нарезанный репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы. Суп заправить сметаной или молоком, посыпать рубленой зеленью.

ПРЯНЫЙ ГРИБНОЙ СУП НА СЛИВКАХ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 150 г шампиньонов
- 100 мл куриного бульона
- 400 мл сливок жирностью 35 %
- 200 г сметаны или мягкого сливочного сыра
- 400 мл молока
- 150 мл портвейна или сухого шерри
- 40 г брусники
- 20 г сливочного масла
- соль
- пряности по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны очистить, промыть, крупно нарезать, обжарить в сливочном масле. Переложить в кастрюлю, влить портвейн или шерри, тушить 5 мин. Затем влить сливки и куриный бульон, варить 10 мин, помешивая время от времени. После этого добавить молоко, довести до кипения, посолить и всыпать смесь пряностей.

Мягкий сливочный сыр или сметану взбить в пену, добавить в суп перед самой подачей на стол. Каждую порцию украсить взбитыми сливками и ягодами брусники.

ГРИБНОЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 г сухих грибов

200 г чернослива

200 г капусты

1 помидор



1 морковь
1 корень сельдерея
1 луковица
зелень
сметана или сливки
1 ст. л. сахара
соль
перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухие грибы предварительно замочить, промыть, залить 2—3 л воды, отварить до готовности.

Морковь, корень сельдерея, лук и помидор нарезать, положить в отдельную кастрюлю, влить немного бульона, добавить сахар и тушить без масла под крышкой 15—20 мин. Во время тушения овощи перемешивать и добавлять по мере необходимости бульон, чтобы они не пригорели.

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю к овощам, тушить 20 мин. Затем добавить

промытый чернослив и влить бульон с грибами. Варить 30 минут.

Подавать суп со сметаной или сливками, посыпав рубленой зеленью.

СУП С УШКАМИ ИЗ ВЕШЕНОК

ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г вешенок

2—3 луковицы

зелень

1 яйцо

300 г муки

3 ст. л. растительного масла

уксус или лимонный сок

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вешенки промыть, залить 1 л воды, отварить. Бульон слить в отдельную посуду, процедить, довести до кипения. 2 ст. л. муки развести

в небольшом количестве грибного отвара, тщательно размешать, чтобы не было комков, влить в кипящий бульон. Добавить уксус или лимонный сок, соль и перец по вкусу.

Отварные вешенки пропустить через мясорубку вместе с луком. Получившийся фарш посолить, поперчить. Из муки, яйца и воды замесить крутое пресное тесто, раскатать в пласт, вырезать кружочки. На каждый положить начинку из грибного фарша, края соединить в виде ушек (пельменей). Обжарить ушки в растительном масле, положить в порционные тарелки, залить густым грибным бульоном.

Подавать, украсив зеленью.

ГРИБНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ И ГРЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г грибов

150 г фасоли



3 луковицы

100 г хлеба

30 г сливочного масла

томатная паста

соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грибы предварительно замочить в холодной воде на 3 ч. Промыть, залить новой водой, отварить до готовности. Грибы вынуть, нарезать, бульон процедить.

Фасоль также предварительно замочить, затем отварить до готовности в отдельной посуде. Откинуть на дуршлаг.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту, тушить 5—6 мин.

Солить грибной бульон лучше в конце варки.



В процеженный кипящий грибной бульон положить отварную фасоль, нарезанные грибы, обжаренный лук с томатом, посолить, варить на медленном огне 10—15 мин.

Ломтики хлеба нарезать маленькими кубиками или брусочками, подсушить в духовке. Приготовленные гренки положить в суп перед самой подачей на стол.

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг свежих шампиньонов

250 г гречневой крупы

2 картофелины

1 луковица

зелень

растительное масло

1 ст. л. соевого соуса

соль

специи по вкусу

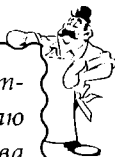
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать дольками, слегка обжарить в масле на сковороде. Добавить мелко нашинкованный лук, жарить до золотистого цвета.

В кастрюле вскипятить воду, добавить соевый соус. Положить картофель, нарезанный кубиками, варить 5 мин.

Гречневую крупу перебрать, промыть, всыпать в кастрюлю с картофелем, добавить обжаренные грибы с луком. Варить на умеренном огне до готовности гречневой крупы. Добавить соль, специи по вкусу. Перед тем как снять суп с огня, положить рубленую зелень.

Если пена при варке бульона опустится на дно, надо влить в кастрюлю немного холодной воды, и пена снова поднимется.



РЫБНЫЕ СУПЫ

Рыбные супы полезны тем, что богаты экстрактивными веществами и легко усваиваются организмом. Для их приготовления может использоваться практически любая рыба, но самые наваристые и ароматные бульоны получаются из мелкой рыбы (ершей, окуней и др.).

При варке супов нужно учитывать жирность рыбы. Если рыба жирная, то в суп добавляют продукты, которые нейтрализуют жирность бульона, такие как уксус, томатная паста, сухое вино, лимонный сок и т. п. Если рыба нежирная, можно усилить вкус и повысить питательность супа, добавив немного сливочного масла.

Для осветления бульонов используют сырой яичный белок. Его кладут в кипящий бульон и перемешивают. После того как он вновь закипит, кастрюлю снимают с огня, бульон процеживают.

Рыбные супы подают к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

УХА НАВАРИСТАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг мелкой рыбы (ерши, окуни, пескари)

500 г крупной рыбы (щука, сиг, линь)

1 небольшой корень петрушки

1 небольшой корень сельдерея

1 луковица

0,5 лимона

зелень

соль

1—2 лавровых листа

6 горошин черного перца



Солить рыбный бульон лучше в начале варки (рыба будет меньше разваливаться).



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелкую рыбу очистить, залить водой, довести до кипения. Положить в бульон репчатый лук, корень сельдерея и петрушки, лавровый лист, соль, перец. Варить 1 ч, чтобы рыба полностью разварилась. Бульон процедить, снова поставить на огонь.

Подготовить и нарезать порционными кусками крупную рыбу, опустить в кипящий бульон. Варить 15—20 мин.

Подавать уху, положив в каждую порцию несколько ломтиков очищенного лимона и посыпав рубленой зеленью.

УХА С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг мелкой рыбы
- 500—600 г картофеля
- 1 небольшой корень петрушки
- 1 небольшой корень сельдерея
- 1 луковица



сливочное масло

зелень

соль

1—2 лавровых листа

6 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелкую рыбу очистить, отделить головы, чтобы они не придали отвару горечь. Залить подготовленную рыбу водой, довести до кипения. Положить репчатый лук, корень сельдерея и петрушки, лавровый лист, соль, перец. Варить 1 ч, чтобы рыба полностью разварилась. Бульон процедить, снова поставить на огонь.

Картофель очистить, нарезать брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон. Варить до готовности (15—20 мин).

Готовую уху заправить сливочным маслом, добавляя его в суп маленькими кусочками и постоянно помешивая, чтобы оно полностью растворилось. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г рыбного филе

1 яйцо

3 картофелины

1 морковь

1 небольшой корень петрушки

2 луковицы

зелень

1 ч. л. сливочного масла

растительное масло

соль

лавровый лист

специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вскипятить 1,5 л воды. Картофель, морковь и корень петрушки нарезать кубиками, опустить в кипящую воду, варить 15—20 мин.

1 луковицу очистить, нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости.

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным луком. В полученный фарш влить половину яйца, растопленное сливочное масло, добавить немного воды, молотый перец и соль, перемешать. Сформовать фрикадельки, запанировать их в оставшемся яйце, опустить в кипящий суп. Добавить 1 нарезанную луковицу, лавровый лист, пряности, варить 20 мин.

Подавать суп, посыпав рубленой зеленью.

ХАРЧО ИЗ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г мелкой рыбы

500 г крупной рыбы

100 г ядер грецких орехов

100 г соленых огурцов

1 корень петрушки

1 корень сельдерея



- 4 луковицы
- 1—2 зубчика чеснока
- зелень
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. острого томатного соуса
- соль
- 1—2 лавровых листа
- 3—5 горошин черного перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелкую рыбу очистить, отделить головы, чтобы они не придали отвару горечь. Залить подготовленную рыбу водой, довести до кипения. Положить 1 луковицу, корень сельдерея и петрушки, лавровый лист, перец. Варить 1 ч, чтобы рыба полностью разварилась. Бульон процедить, снова поставить на огонь.

Крупную рыбу очистить, нарезать порционными кусками, положить в кипящий бульон, посолить, варить на слабом огне 10 мин.

Оставшийся лук и очищенные от кожицы соленые огурцы мелко нарезать, сложить в со-

тейник, посыпать мукой, добавить немного рыбного бульона. Тушить под крышкой на маленьком огне до мягкости. Затем переложить в бульон к рыбе, варить 10 мин.

Добавить в суп чеснок, растертый с солью, толченые ядра грецких орехов, заправить острым томатным соусом. Варить еще 10 мин.

Подавать харчо, посыпав измельченной зеленью кинзы, петрушки и укропа.

СУП ИЗ ФОРЕЛИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И КИЗИЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г форели

2 корня петрушки

2 луковицы

60 г сушеного кизила или 2—3 отварные картофелины

60 г ядер грецких орехов

зелень эстрагона и петрушки

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленную для варки форель положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Добавить нарезанный корень петрушки и репчатый лук, посолить, варить 20—25 мин в зависимости от величины рыбы. Затем положить в бульон сушеный кизил без косточек и толченые орехи, довести до кипения. Вместо сушеного кизила можно использовать отварной картофель, нарезанный брусочками. В этом случае в бульон нужно добавить по 3—4 горошины черного и душистого перца.

Подавать, положив в каждую порцию зелень эстрагона и петрушки.

СУП ИЗ УГРЯ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г морского угря без кожи

150 г свеклы

200 г корней петрушки



250 г лука-порей
зелень петрушки
150 г сухариков
500 мл овощного бульона
1—2 ч. л. лимонного сока
соль
тертый мускатный орех
молотый черный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу вымыть, отварить в кожуре 45 мин. Затем обдать холодной водой, очистить и нарезать соломкой.

Рыбу нарезать кусочками, залить овощным бульоном, довести до кипения. Добавить очищенные и нарезанные корни петрушки и лук-порей, варить на среднем огне 10 мин. Положить в бульон к рыбе нарезанную свеклу и зелень петрушки, добавить соль, перец, мускатный орех и лимонный сок. Довести до кипения и снять с огня.

Подавать с сухариками.

СУП ИЗ ОСЕТРОВОЙ РЫБЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 кг осетровой рыбы
- 600 г квашеной капусты
- 2 луковицы
- зелень
- 50 г сыра
- 250 г сметаны
- 1 ст. л. муки
- 2—3 ст. л. масла
- соль
- лавровый лист
- молотый перец

Рыбный бульон будет прозрачным, если его процедить через 2—3 слоя марли или салфетку, смоченную в горячей воде. Осветлить бульон можно взбитым яичным белком.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Репчатый лук тонко нашинковать, слегка обжарить в масле. Квашеную капусту отжать от рассола, добавить к луку, тушить до мягкости. В конце приготовления всыпать муку, перемешать, тушить 5 мин.

Осетровую рыбу нарезать порционными кусками, посолить, слегка обжарить с обеих сторон в отдельной сковороде.

В кастрюле вскипятить воду для супа. Положить в нее капусту с луком и обжаренные куски рыбы, добавить лавровый лист. Варить 15 мин. Заправить суп сметаной, снять с огня, посыпать тертым сыром и молотым перцем.

Подавать, положив в каждую порцию измельченную зелень.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Все холодные супы объединяет один общий принцип — продукты, которые хорошо сочетаются друг с другом, нарезают и заливают натуральным напитком с кислым вкусом (кисломолочные продукты, квас, овощные и фрук-

В настоящей русской окрошке необходимо правильно сочетать овощи двух видов: одни — сытные, нейтральные по вкусу (отварной картофель, морковь, репа, брюква, свежие огурцы), другие же — пряные и острые (репчатый и зеленый лук, свежая зелень укропа, петрушки, сельдерея). Отварные, нейтральные по вкусу овощи, обычно нарезают мелкими кубиками.



товые отвары или соки). Такие супы прекрасно поддерживают наш организм в жаркую погоду, утоляют жажду и охлаждают. К тому же в них содержится множество витаминов и полезных микроэлементов, поскольку такие супы не подвергаются термической обработке и некоторые продукты закладываются в них в свежем виде. Старайтесь добавлять в холодные супы побольше свежей зелени, а отвары из овощей и фруктов кипятите как можно меньше.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЙОГУРТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 3 свежих огурца
- 50 г грецких орехов
- 1—2 зубчика чеснока
- зелень кинзы
- 3—4 листика базилика
- 3—4 листика мяты
- 500 мл натурального йогурта

250 мл воды со льдом
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонной цедры
соль
1 ч. л. тертого имбиря
щепотка кумина
перец чили

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие огурцы очистить, натереть на терке, положить в кастрюлю. Влить натуральный йогурт и воду со льдом. Добавить измельчен-

Для того чтобы правильно отварить мясо для окрошки и в полной мере сохранить его вкус и сочность, опустите мясо целым куском в кипящую, слегка подсоленную воду и варите до готовности.



ный чеснок, тертый имбирь, лимонную цедру, кумин и мелко нарезанный перец чили. Листья базилика и рубленую зелень кинзы слегка растереть с солью, положить в суп, добавить листочки мяты. Перемешать.

Подавать, посыпав молотыми грецкими орехами и полив оливковым маслом.

ХОЛОДНЫЙ ЙОГУРТОВЫЙ СУП С АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ:



1—2 небольших авокадо

1 зубчик чеснока

1 стебель зеленого лука

немного мяты

большая горсть рукколы

большая горсть укропа

400—450 мл йогурта

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чеснок, зеленый лук, мяту, рукколу и укроп измельчить в блендере, добавить соль, перец. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, мякоть нарезать, добавить к измельченным овощам, залить йогуртом и взбить в блендере все вместе.

Подавать в охлажденном виде.

ДЖАДЖЫК (АЙРАН С ОГУРЦАМИ)

ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 свежих огурца

1 зубчик чеснока

1 ст. л. свежего рубленого фенхеля

1 ч. л. свежего рубленого чабреца

1 ч. л. свежей рубленой мяты

800 мл густого кефира (жирностью 3,2 %)

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие огурцы очистить, натереть на терке. Положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить тертый чеснок и соль. Аккуратно перемешивая вилкой, ввести по капле оливковое масло, чтобы оно не собралось на поверхности.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью фенхеля, чабреца и мяты.

ЗЕЛЕНый ГАСПАЧО С КУРИНЫМ БУЛЬОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свежий огурец
- 100 г зеленого салата
- 100 г шпината
- 50 г зеленого лука
- 1 ст. л. измельченной зелени
петрушки
- 1 ч. л. измельченных листьев мяты
- 400 мл куриного бульона



150 г сметаны

150 г майонеза

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. молотого белого перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В блендере измельчить листья салата, шпинат, зеленый лук, свежий огурец и зелень петрушки. В получившееся пюре постепенно влить охлажденный куриный бульон, перемешать. Добавить сметану, майонез, измельченные листья мяты, соль, молотый белый перец. Взбить в блендере до однородности.

Подавать, украсив зеленью.

Выбирая мясо для мясной крошки, постарайтесь взять наиболее свежее, нежирное. Идеально подойдет вырезка или карбонад. Лучшие всего сочетать два вида мяса или мясо животных и птицы.



ОКРОШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г отварного мяса
4 отварных картофеля
4 вареных яйца
3 свежих огурца
зеленый лук
зелень укропа и петрушки
редис
1,5 л хлебного кваса
150—200 г сметаны
лимонный сок
горчица
сахар
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлебный квас можно приготовить в домашних условиях. Сухой хлеб или готовый концентрат для кваса положить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой и поместить

на 2—3 ч в теплое место, накрыв тканью. Настой процедить, добавить разведенные хлебные дрожжи и снова поместить в теплое место для брожения. Как только настой забродит, процедить его через марлю. Готовый квас поставить в холодильник.

Отварное мясо, очищенные от кожицы свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца и отварной картофель нарезать маленькими кубиками.

Пряные овощи и зелень для окрошки следует брать, насколько это возможно, более свежие. Причем не менее половины объема пряных овощей должен составлять мелко нарубленный зеленый лук. Прежде чем покрошить в окрошку пряные травы, обязательно отделите все жесткие стебли и вялые, пожелтевшие листья.



Мелко нарезанный зеленый лук растирать с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Переложить в кастрюлю, влить сметану, добавить нарезанные яйца, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и залить квасом. Затем положить в кастрюлю подготовленное мясо, огурцы, картофель, рубленую зелень, перемешать. По желанию можно добавить редис, натертый на крупной терке, и немного лимонного сока для остроты.

Подавать окрошку в охлажденном виде.

ОКРОШКА ГРИБНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



350 г соленых грибов

1—2 свежих огурца

2 вареных яйца

2—3 картофелины

1—2 моркови

100 г зеленого лука

зелень укропа

1,5 л кваса
100 г сметаны
1 ч. л. горчицы
сахар
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кубиками.

Свежие огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать.

Соленые грибы откинуть на дуршлаг, промыть в холодной воде, обсушить, нарезать.

Все нарезанные продукты сложить в кастрюлю. Зеленый лук мелко порубить, растереть с солью. Отварные яичные желтки растереть с горчицей и небольшим количеством сахара, добавить в кастрюлю. Туда же положить нарезанные яичные белки, перемешать, залить холодным квасом, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

ОКРОШКА С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г кальмаров
1 свежий огурец
2 вареных яйца
3 отварных картофеля
30 г зеленого лука
зелень
800 мл хлебного кваса
4 ст. л. сметаны
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. сахара
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кальмаров отварить в подсоленной воде 3—5 мин, очистить от пленки под струей холодной воды, нарезать маленькими кубиками.

Картофель и огурец очистить, нарезать ломтиками.

Зеленый лук порубить, растереть с небольшим количеством соли.

Вареные яичные белки порубить, желтки растереть с горчицей, солью, сахаром и залить квасом. В кастрюлю с квасом положить нарезанных кальмаров, картофель, огурец, яичные белки, зеленый лук, перемешать. Заправить окрошку сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

СВЕКОЛЬНИК ПО-ЛИТОВСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 2—3 свеклы
- 2 свежих огурца
- 2 вареных яйца
- 8—10 картофелин
- зеленый лук
- 1 ст. л. рубленой зелени
- 1,5 л кефира
- 150 г сметаны
- лимонная кислота
- 1 ч. л. сахара, соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу — соломкой или натереть на крупной терке.

Свежие огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой.

Зеленый лук мелко порубить и растереть с солью.

Подготовленные овощи смешать, залить кефиром, добавить соль, сахар, лимонную кислоту, посыпать рубленой зеленью.

Подавать, положив в каждую порцию несколько ломтиков сваренного вкрутую яйца и сметану. Отдельно подать горячий отварной картофель.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы подходят как для общего, так и диетического питания. Молоко является очень ценным продуктом, в состав которого входят почти все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Молочные супы содержат не только молоко, но и сливочное масло, сахар, крупы, а также овощи, включающие необходимые для питания витамины и минеральные элементы. Все это обуславливает высокую пищевую ценность молочных супов.

Варят супы на цельном или обезжиренном молоке с добавлением или без добавления воды, тщательно следя за тем, чтобы молоко не пригорело. Поэтому для варки желательно использовать посуду с толстым дном и ополаскивать ее водой перед тем, как влить молоко.

Все крупы для супов следует предварительно перебрать и промыть; овощи — промыть, очистить и измельчить. Овощи, крупы и макароны быстрее разварятся, если сначала их отварить в воде, а затем залить молоком. Для сохранения витаминов долго кипятить молочные супы не рекомендуется.

Подавать такие супы можно как горячими, так и холодными, они служат прекрасным завтраком или ужином, особенно полезны детям.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КАБАЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г кабачков

200 г консервированного зеленого
горошка

400 г молодого картофеля

1 морковь

1 зубчик чеснока

зеленый лук

зелень сельдерея

600 мл молока



400 мл бульона или воды
соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки и картофель нарезать кубиками, сложить в кастрюлю. Добавить морковь, натертую на крупной терке, консервированный зеленый горошек и залить кипящим бульоном или водой. Тушить на медленном огне, закрыв кастрюлю крышкой, до мягкости картофеля и кабачков.

В отдельной посуде вскипятить молоко. Влить в кастрюлю с тушеными овощами, доведя суп до нужной густоты. Посолить по вкусу, добавить рубленый чеснок, сельдерей и зеленый лук. Довести до кипения и варить 2 мин.

Чтобы молочный суп не пригорел, рекомендуется его варить в кастрюле с толстым дном на медленном огне.



МОЛОЧНЫЙ СУП С МОРКОВНЫМИ КЛЕЦКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г моркови

1 яйцо

мука

1 л молока

сметана

1 ст. л. масла

сахар

соль по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, слегка обжарить в масле, добавить немного воды и тушить до мягкости. Затем протереть в однородную массу. Добавить взбитое яйцо, соль, 2—3 ст. л. молока и всыпать столько муки, чтобы получилось не очень густое тесто.

Вскипятить 500 мл воды. С помощью ложки сформовать небольшие клецки и опустить в кипящую воду. Когда клецки всплывут, влить кипящее молоко, добавить соль и сахар по вкусу.

Подавать суп, положив в каждую порцию сметану.

МОЛОЧНО-ОВСЯНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г овсяной крупы

100 г чернослива без косточек

500 мл молока

100 г сливочного масла

Лапша, макароны и рис плохо развариваются в молоке. Поэтому, перед тем как готовить из них молочный суп, рекомендуется поварить их 3—6 мин в воде, а затем залить кипящим молоком.





пшеничные гренки или сухарики

сахар

соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяную крупу отварить до мягкости, отвар слить в отдельную посуду. Кашу протереть через сито, соединить с овсяным отваром, влить кипящее молоко, перемешать. Добавить в суп сливочное масло, распаренный чернослив, соль и сахар по вкусу, довести до кипения.

Подавать с гренками из белого хлеба или пшеничными сухариками.

МОЛОЧНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 картофелины

100 г зеленого горошка

1 морковь



- 1 луковица
- 1 корень сельдерея
- 50 г чеддера
- 50 г пармезана
- 3 ст. л. муки
- 1,5 л куриного бульона
- 300—400 мл молока
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль
- 0,5 ч. л. сушеного базилика

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, положить нарезанные лук, морковь, корень сельдерея, посыпать сушеным базиликом, пассеровать до мягкости. Затем влить кипящий куриный бульон.

Картофель нарезать, добавить в кастрюлю к овощам, посолить, варить на слабом огне 10 мин. Добавить зеленый горошек, варить еще 5—10 мин.

В отдельной посуде разогреть сливочное масло, обжарить муку. Постепенно влить кипящее молоко, помешивая, чтобы не образовались комки. Довести все вместе до кипения, снять с огня и всыпать тертый чеддер и пармезан, продолжая непрерывно помешивать, пока сыр не расплавится. Если соус получился слишком густой, можно разбавить его небольшим количеством молока или бульона. Не следует готовить соус заранее, чтобы он не успел остыть и загустеть.

Сразу после приготовления соус аккуратно влить в кастрюлю с готовыми овощами, не забывая постоянно помешивать. Суп снять с огня и подавать к столу.

МОЛОЧНЫЙ СУП С КУРАГОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г кураги

2 ст. л. овсяных хлопьев

2 ст. л. абрикосового мармелада



350 мл молока
сахар

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу промыть, нарезать, сложить в сотейник. Влить 50 мл воды, добавить мармелад. Варить на слабом огне до полного размягчения кураги. Всю массу из сотейника протереть через сито или измельчить в блендере.

В кастрюле вскипятить молоко, всыпать овсяные хлопья, добавить пюре из кураги и сахар по вкусу. Варить на слабом огне 2 мин. Накрыть крышкой, дать настояться 5 мин.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свежих шампиньонов
1 морковь
4 ст. л. муки



2 л молока

4 ст. л. сливочного масла

пшеничные гренки или сухарики

соль

специи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны нарезать, посолить, обжарить в масле до готовности.

Отдельно обжарить в масле муку.

Морковь натереть, припустить в небольшом количестве воды до мягкости.

В кастрюле вскипятить молоко. Положить обжаренные грибы, морковь и муку, добавить по вкусу соль, специи. Томить на слабом огне 10—15 мин.

Подавать с пшеничными гренками или сухариками.

СУПЫ-ПЮРЕ

Супы-пюре готовят из предварительно отваренных протертых продуктов. По консистенции такие супы напоминают густые сливки. Они отлично подходят для диетического и детского питания. Основой супов-пюре могут быть овощи, крупы, бобовые, мясо или рыба. Перед подачей на стол в суп добавляют кусочек сливочного масла и хорошо перемешивают; это придает блюду приятный вкус и ап-

Если суп-пюре сразу после приготовления не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.



петитный вид. К супам-пюре принято подавать гренки или сухарики из белого хлеба.

КУРИНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КОРИАНДРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



350 г куриного филе
4 картофелины
1 луковица
1 зубчик чеснока
20 г миндаля
30 г сливочного масла
150 мл сливок
соль
кориандр

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе и картофель отварить до готовности, вынуть из бульона, измельчить в блендере. Бульон процедить.

В сковороде разогреть сливочное масло. Положить нарезанный лук, чеснок, рубленый миндаль, тушить 7 мин. Затем тушеную массу измельчить в блендере.

Куриный бульон довести до кипения. Положить в него пюре из картофеля и курицы и пюре из тушеного лука с миндалем, посолить, добавить щепотку кориандра, заправить сливками. Варить 1—2 мин.

Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свежих шампиньонов

600 г картофеля

1 луковица

зеленый лук

зелень

500 мл сливок

сливочное масло



растительное масло

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистить, нарезать, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять в пюре.

Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать маленькими кусочками, добавить в сковороду к луку, посолить. Жарить до тех пор, пока не испарится вся жидкость. Готовые грибы с луком слегка охладить, измельчить в блендере. Добавить рубленый зеленый лук, перемешать.

Приготовленное пюре из шампиньонов соединить с картофельным пюре, влить сливки, посолить и поперчить по вкусу. Взбить все вместе в блендере. Переложить в кастрюлю, довести до кипения и сразу снять с огня.

Подавать суп, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла и посыпав рубленой зеленью.

СЫРНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 150 г бекона
- 800 г цветной капусты
- 200 г сыра чеддер
- 2 стебля черешкового сельдерея
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 кубика куриного или овощного бульона
- оливковое масло
- 1 ч. л. английской горчицы
- соль
- перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В большой кастрюле разогреть оливковое масло, слегка обжарить нарезанную морковь, лук, чеснок и стебли сельдерея. Цветную капусту разобрать на соцветия, добавить к овощам, жарить, прикрыв кастрюлю крышкой, пока морковь не станет мягкой, а лук слегка не подрумянится (10 мин). .

Приготовить бульон из концентрированных кубиков. Обжаренные овощи залить бульоном, приправить солью и перцем, варить до мягкости. Снять с огня, добавить тертый сыр и горчицу, перемешать, чтобы сыр растворился. Затем овощи вместе с бульоном измельчить в блендере.

Бекон нарезать маленькими тонкими ломтиками, обжарить в масле до образования хрустящей корочки.

Подавать суп-пюре, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла и ломтики хрустящего бекона.

ЛУКОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 кг лука
- 2 зубчика чеснока
- 300 мл сухого вина
- 1,5 л мясного бульона
- 40 г сливочного масла
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сахара и соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть сливочное масло, положить мелко нарезанный лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок, сахар, соль, жарить на самом слабом огне, аккуратно помешивая, до светло-коричневого цвета. Затем влить вино, тушить 20—30 мин. После этого лук протереть или измельчить в блендере, снова положить в кастрюлю, влить бульон, перемешать, довести до кипения.

Подавать, полив оливковым маслом.

СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 кг брокколи
- 1 картофеля
- 2 луковицы
- 1,5 л куриного бульона
- 200 мл сливок жирностью 10 %
- сливочное масло
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль
- щепотка кайенского перца

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Брокколи отварить до готовности, нарезать.

Лук очистить, нарезать, обжарить в оливковом масле 5 мин. Добавить нарезанный картофель, жарить все вместе 10 мин.

Куриный бульон вскипятить, положить в него обжаренные овощи, варить 10 мин. Добавить отваренную брокколи, соль, щепотку кайенского перца, довести до кипения. Затем

суп слегка охладить и измельчить в блендере. В полученное пюре влить сливки, довести до кипения и снять с огня.

Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ С ПРЯНОСТЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 1 небольшая тыква
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 1 корень сельдерея
- 2 ст. л. тыквенных семечек или
пшеничных сухариков
- 500 мл кокосового молока или
обычных сливок
- 1 л куриного бульона
- 1 ст. л. растительного масла
- 1—2 стручка перца чили
- 1 ч. л. тертого имбиря

1 ч. л. кумина

соль по вкусу

Для соуса песто:

2 зубчика чеснока

зелень кинзы

1 ст. л. оливкового масла

соль, перец чили по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть крупно нарезать, смазать кусочки растительным маслом, запекать в духовке 30 мин.

Лук и корень сельдерея нарезать, обжарить в растительном масле.

Вскипятить куриный бульон, положить в него нарезанный картофель, запеченную тыкву, обжаренный лук, добавить перец чили, имбирь и кумин. Варить на слабом огне до мягкости картофеля. Влить 100 мл кокосового молока или сливок, довести до кипения и снять с огня. Приготовленные овощи вместе с бульоном измельчить в блендере.

Получившееся пюре соединить с оставшимся молоком, перемешать, добавить по вкусу соль, довести до кипения.

Для приготовления соуса песто мелко нарезать зелень кинзы, чеснок и перец чили. Растереть с солью в ступке, влить оливковое масло, тщательно перемешать.

Готовый суп-пюре подавать с соусом песто, положив в каждую порцию обжаренные семечки тыквы или сухарики.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТОМАТОВ С КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г лущеной красной чечевицы

100 г мягкого сливочного сыра

400 г консервированных томатов

3 луковицы

2—3 зубчика чеснока

2 ст. л. нарезанной зелени базилика



600 мл куриного бульона
2 ст. л. оливкового масла
соль
черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук и чеснок очистить, нарезать, пассеровать в оливковом масле до размягчения (5 мин).

Вскипятить бульон. Положить в него промытую чечевицу, консервированные томаты, пассерованный лук. Накрыть кастрюлю крышкой, варить 15 мин. За несколько минут до конца приготовления добавить 1 ст. л. нарезанной зелени базилика. Готовый суп протереть или измельчить в блендере, добавить по вкусу соль и перец.

Сливочный сыр размять, смешать с 1 ст. л. базилика.

Подавать суп, положив в каждую порцию немного приготовленной сырной заправки. Украсить листочками базилика.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг тыквы

1 луковица

зелень укропа

800 мл молока

4 ст. л. сливок

сухарики

соль

2—3 гвоздики

молотый мускатный орех

черный перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко смешать с 200 мл воды, довести до кипения.

Тыкву очистить, нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю. Залить кипящим молоком с водой, добавить соль, мускатный орех, перец, гвоздику и очищенную целую луковицу. Варить, пока тыква не станет мяг-

кой, не меньше 35 мин. Снять с огня, удалить лук и гвоздику. Суп измельчить в блендере.

Подавать, положив в каждую порцию сливки, рубленый укроп и сухарики.

ВЕСЕННИЙ КРЕМ-СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г молодого зеленого горошка

салат латук

2 луковицы

3—4 зубчика чеснока

стебли молодого чеснока

зеленый лук

зелень петрушки

100 г фундука

200 мл сливок

125 г топленого сливочного масла

0,5 ч. л. сахара

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть топленое сливочное масло, положить нарезанный репчатый лук, слегка обжарить. Добавить измельченные зубчики чеснока, молодой зеленый горошек, влить 300 мл горячей воды, довести до кипения. Зелень петрушки собрать в пучок, прочно связать, опустить в кастрюлю. Варить, пока горошек не станет мягким.

Листья салата промыть, нарезать полосками, положить в кастрюлю к овощам, добавить рубленый зеленый лук и стебли молодого чеснока. Варить 5 мин. Вынуть из супа пучок петрушки, овощи вместе с отваром измельчить в блендере. В получившееся пюре влить сливки, добавить сахар, соль, перец, перемешать. Крем-суп переложить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до кипения.

Подавать, украсив зеленью и посыпав измельченным фундуком.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г свежего или замороженного
зеленого горошка

1 картофеля

1 луковица

зелень

1 бульонный кубик

150 мл густых сливок

100 мл оливкового масла

соль

перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и лук очистить, нарезать, обжарить в оливковом масле до мягкости.

Бульонный кубик залить 500 мл воды, довести до кипения. В бульон положить обжа-

ренные овощи, зеленый горошек, посолить, поперчить, варить 15 мин. Затем овощи вместе с бульоном протереть через сито или измельчить в блендере. Приготовленное пюре смешать со сливками, довести до кипения на медленном огне.

Подавать суп, полив оливковым маслом и посыпав рубленой зеленью.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ:



- 8 болгарских перцев
- 4 помидора
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- зелень
- 1 л овощного бульона
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. томатной пасты
- сахар

соль
лавровый лист
молотый перец чили

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец разрезать пополам, удалить семена, запекать в духовке 10—15 мин. Остудить, очистить от кожицы.

Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

В кастрюле разогреть оливковое масло, обжарить мелко нарубленный лук и чеснок. Добавить запеченный болгарский перец, ломтики помидоров, томатную пасту, лавровый лист, залить кипящим бульоном. Варить 15 мин. Лавровый лист вынуть, овощи вместе с бульоном протереть или измельчить в блендере. Добавить по вкусу сахар, соль, перец. Довести до кипения и снять с огня.

Подавать суп со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первые блюда в нашем рационе играют очень важную роль — они являются источником витаминов и минералов, жизненно необходимых организму человека. Употреблять первые блюда рекомендуется ежедневно. У каждой хозяйки, несомненно, есть свои любимые рецепты. Однако хорошие повара никогда не откажут себе в удовольствии приготовить нечто новенькое. Попробуйте и вы последовать их примеру и выберите из предложенных рецептов те, которые придутся вам по душе. Ведь приготовить полезный и вкусный суп совсем несложно, если воспользоваться указанными в книге рекомендациями.

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ

- Борщ киевский с яблоками и фасолью • 13
- Борщ полтавский с гречневыми галушками • 18
- Борщ с баклажанами • 25
- Борщ с грибами и килькой в томате • 27
- Борщ с морской капустой • 23
- Борщ с фасолью и черносливом • 16
- Борщ сибирский с фрикадельками • 21
- Борщ удмуртский грибной с гренками • 34
- Борщ украинский с пампушками • 10
- Бульон с омлетными блинчиками • 81
- Весенний крем-суп из зеленого горошка • 179
- Гречневый суп с шампиньонами • 128
- Грибная похлебка • 120
- Грибная солянка постная • 63
- Грибной суп по-турецки • 117
- Грибной суп с лапшой • 118
- Грибной суп с фасолью и гренками • 126
- Грибной суп с черносливом • 123
- Джаджык (айран с огурцами) • 146

- Зеленый гаспачо с куриным бульоном • 147
- Капустняк • 94
- Куриный бульон с сырными клецками • 96
- Куриный суп с грибами и цветной капустой • 100
- Куриный суп-пюре с кориандром • 167
- Летние щи с картофелем • 76
- Ливанский зеленый суп с рисом • 103
- Луковый суп-пюре • 172
- Молочно-овсяный суп с черносливом • 160
- Молочный овощной суп с сыром • 161
- Молочный суп с кабачками • 157
- Молочный суп с курагой • 163
- Молочный суп с морковными клецками • 159
- Молочный суп с шампиньонами • 164
- Московская солянка • 55
- Нежный турецкий суп с вермишелью • 98
- Окрошка грибная • 151
- Окрошка с кальмарами • 153
- Окрошка • 149
- Постный борщ с грибами и стручковой фасолью • 29
- Постный свекольный борщ по-польски • 31
- Пряный грибной суп на сливках • 122
- Рассольник с почками и перловой крупой • 89
- Рассольник • 87
- Рыбная солянка с грибами • 61

- Свекольник по-литовски • 154
- Серые щи • 71
- Солянка донская • 53
- Солянка из маринованных грибов • 65
- Солянка из стерляди • 49
- Солянка из субпродуктов • 46
- Солянка мясная • 39
- Солянка осетровая • 51
- Солянка с кальмарами • 57
- Солянка с консервированным тунцом • 59
- Солянка свиная с квашеной капустой • 44
- Солянка украинская • 42
- Суп «Венгерский» • 82
- Суп из осетровой рыбы с квашеной капустой • 140
- Суп из свежих опят • 121
- Суп из угря с овощами • 138
- Суп из форели с грецкими орехами и кизилом • 137
- «Суп невесты» • 114
- Суп с рыбными фрикадельками • 134
- Суп с ушками из вешенок • 125
- Суп-гуляш по-тирольски • 83
- Суп-пюре из брокколи • 173
- Суп-пюре из зеленого горошка • 181
- Суп-пюре из сладкого перца • 182
- Суп-пюре из томатов с красной чечевицей • 176

- Суп-пюре из тыквы • 178
- Суп-пюре из шампиньонов • 168
- Сырный суп-пюре из цветной капусты • 170
- Томатный суп по-турецки • 109
- Томатный суп с фасолью • 110
- Тыквенный суп-пюре с пряностями • 174
- Уха наваристая • 131
- Уха с картофелем • 132
- Фасолевый суп со шкварками • 112
- Французский луковый суп • 105
- Харчо из рыбы • 135
- Харчо с бараниной • 91
- Холодный йогуртовый суп с авокадо • 145
- Холодный суп из йогурта • 143
- Чечевичный суп • 107
- Чихиртма • 101
- Чорба из телятины • 85
- Щи «Шалыпинские» • 75
- Щи зеленые с картофелем • 78
- Щи с кислой капустой • 73
- Щи со свежей капустой • 69

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	5
БОРЩИ	7
СОЛЯНКИ	37
СУПЫ.....	68
ЩИ.....	68
Супы с мясом и птицей.....	81
Овощные супы	107
Грибные супы	116
Рыбные супы.....	130
Холодные супы	142
Молочные супы	156
Супы-пюре.....	166
Заключение	184
Указатель рецептов	185

Издание для организации досуга

Домашние борщи, солянки, супы

Составитель *КОЛЕСНИКОВА Александра Петровна*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *Н. П. Роечко*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Е. В. Молчанова*

Подписано в печать 14.07.2011. Формат 60х90/32.
Печать офсетная. Гарнитура «Minion».
Усл. печ. л. 6. Тираж 10 000 экз. Зак. № 84/09.

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
61045, г. Харьков, ул. О. Яроша, 18



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

Первые блюда — высший класс!

Из данной книги вы почерпнете множество рецептов наваристых борщей, пикантных солянок и щей, а какое разнообразие супов: горячие и холодные, соленые и сладкие, мясные и рыбные, овощные и грибные, молочные и крем-супы...

Приготовить это объединение будет проще простого, ведь вам откроются маленькие, но важные кулинарные секреты, от которых зачастую зависит конечный результат — великолепный вкус и неповторимый аромат.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1659-9



9 785991 016599

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-1394-7



9 789661 413947