



Окрошка, **БОРЩ,** уха





Окрошка, борщ, уха

Содержание



4. Суп-гуляш из говядины
5. Деревенский суп
6. Щи зеленые
7. Рассольник
8. Острый мясной суп с томатом
9. Суп-кулеш
10. Московский борщ
11. Суп по-креольски
12. Окрошка с редькой
13. Суп картофельный
14. Суп с бобовыми
15. Гороховый суп
16. Суп из баранины с луком, ячневой крупой и морковью
17. Куриный суп с луком-пореем и черносливом
18. Куриный суп с гречневой крупой
19. Суп-лапша домашняя
20. Картофельно-морковный суп-пюре
21. Куриный суп-пюре
22. Рыбный суп с плавленым сыром
23. Суп картофельный с рыбой
24. Суп-гуляш рыбный
25. Уха
26. Суп овощной
27. Суп молочный с цветной капустой
28. Суп молочный с овощами
29. Борщ с грибами
30. Грибной суп-пюре
31. Суп с тыквой и молоком





Суп-гуляш ИЗ ГОВЯДИНЫ

- 250 г филе говядины
- 200 г копченых свиных ребрышек
- 1 луковица
- 2 дольки чеснока
- 2 клубня картофеля
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 помидор
- 4 ч. ложки паприки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 1,5 л говяжьего бульона
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа

Лук и чеснок очистить. Вымыть лук, чеснок, помидор, измельчить.

Филе говядины промыть, удалить пленки и нарезать его небольшими кусочками.

В кастрюле раскалить сливочное масло и обжарить измельченный репчатый лук и свиные ребрышки.

В обжаренные ребрышки положить томатную пасту и перемешать.



Для наваристых, крепких, душистых бульонов наиболее пригодна говядина, причем такие ее части, как огузок с сахарной костью, задняя часть костреца и оковалок с костью.

Добавить паприку и готовить еще 3 минуты. Добавить в кастрюлю нарезанную говядину, измельченный помидор, соль, перец и рубленый чеснок. Все залить бульоном и готовить примерно 2 часа. Картофель очистить и нарезать кубиками, положить в суп-гуляш. Варить еще 20 минут. Перед подачей к столу суп разлить по тарелкам и посыпать укропом.

ДЕРЕВЕНСКИЙ СУП



При варке супа после введения каждого из продуктов бульон нужно быстро довести до кипения, а потом убавить огонь.

- 250 г говядины
- 2 клубня картофеля
- 3 ст. ложки ячневой крупы
- 50 г кукурузы
- 100 г зеленого горошка
- 1 помидор
- 50 г сельдерея
- 1/2 моркови
- 2 стакана куриного бульона
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1 лавровый лист
- 1 луковича
- перец душистый горошком
- соль

В кастрюлю налить растительное масло, добавить лавровый лист, душистый перец.

Нарезать небольшими кусочками говядину. Разогреть масло, опустить туда говядину и жарить до готовности. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать

мелкими кубиками. Картофель, морковь и сельдерей вымыть в холодной воде, корнеплоды очистить и измельчить.

Помыть и порезать помидор.

Когда говядина будет готова, ввести куриный бульон и дать смеси закипеть. Добавить в суп нарезанные овощи, ячневую крупу, измельченный сельдерей, все посолить.

За 5 минут до окончания варки в суп добавить зеленый горошек и кукурузу.



1 ч

Щи ЗЕЛЕННЫЕ



Мясной бульон будет иметь золотистый цвет, если в него положить луковицу, разрезанную пополам. Предварительно ее нужно поджарить на сухой сковороде без масла.

- 250 г щавеля
- 500 г шпината
- 4 клубня картофеля
- 75 г петрушки (коренья)
- 1 луковица
- 100 г зеленого лука
- 60 г маргарина или сливочного масла
- 1 помидор
- 2 ст. ложки муки
- 1,9 л бульона мясного
- 2 1/2 крутого яйца
- 50 г сметаны
- лавровый лист
- перец черный горошком
- соль

Щавель и шпинат (отдельно) перебрать, промыть и положить в дуршлаг.

Щавель припустить в собственном соку. Шпинат отварить в бурно кипящей воде (для сохранения цвета). Соединить щавель и шпинат и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Очистить

овощи, вымыть. Картофель нарезать кубиками. Лук измельчить и пассеровать.

В кипящий бульон положить картофель и варить до полуготовности.

Добавить в бульон пассерованные репчатый и зеленый лук, помидор, корень петрушки, пюре из шпината и щавеля и варить 15 минут.

За 5—10 минут до окончания варки щи заправить пассерованной мукой, добавить соль и специи.

При подаче положить в тарелку половину крутого яйца, сметану.





1,5 ч

РАССОЛЬНИК

- 1,5 кг говядины
- 3 клубня картофеля
- 150 г перловой крупы
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 1 пучок зелени петрушки
- соль
- черный молотый перец
- 2 ст. ложки сметаны

Для жарки:

- растительное масло

Картофель, морковь, лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

Соленые огурцы очистить от кожицы и нашинковать.

Перловую крупу отварить до полуготовности. Сварить бульон из говядины.



Питательность и привлекательность супа зависят от срока варки каждого компонента.

В бульон добавить картофель, довести до кипения, положить перловку и варить на слабом огне 7—8 минут. Поджарить на растительном масле морковь, лук и нашинкованную зелень, выложить в рассольник. За 5 минут до окончания варки положить соленые огурцы, добавить соль и перец. Перед подачей на стол рассольник заправить сметаной и украсить веточкой зелени.



ОСТРЫЙ МЯСНОЙ СУП С ТОМАТОМ

- 300 г филе говядины
- 2 клубня картофеля
- 1 луковица
- 1 помидор
- 2 дольки чеснока
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ч. ложка молотой паприки
- черный молотый перец
- соль

Для украшения:

- зелень укропа

Говядину вымыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю со сливочным маслом и жарить под крышкой, периодически перемешивая. Добавить паприку и томатную пасту. Залить все 1,5 л кипящей воды, перемешать. Варить



Если во время варки требуется долить воды, доливайте только горячую. Если томатная паста не дает требуемой остроты, можно добавить в суп лимонный сок или уксус.

30 минут на слабом огне. Овощи вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Очищенный чеснок измельчить.

Подготовленные овощи выложить в суп, посолить, поперчить, перемешать и варить еще 20 минут на среднем огне.

Готовый суп разлить по тарелкам и украсить веточками укропа.

СУП-КУЛЕШ

- 200 г говядины
- 100 г пшенной крупы
- 3 клубня картофеля
- 1 луковица
- 1 морковь
- соль
- черный молотый перец
- лавровый лист

Для жарки:

- 50 г сливочного масла

Для украшения:

- зелень петрушки

Очистить и вымыть картофель, морковь, лук.
Все овощи нарезать кубиками.
Сварить из говядины бульон.
В кипящий бульон, сваренный из говядины, положить картофель,

Супы варят на медленном огне, так как при бурном кипении улетучиваются ароматические вещества.

варить 2—3 минуты на слабом огне.
Добавить перебранную и промытую пшеничную крупу, довести до кипения, уменьшить огонь и варить еще 5—6 минут.
Обжарить морковь и лук на сливочном масле.
Выложить обжаренные морковь и лук, посолить, добавить специи.
Довести суп до готовности на слабом огне.
Подавать к столу, украсив зеленью.



40 мин

МОСКОВСКИЙ БОРЩ



Для приготовления борща может использоваться предварительно сваренная свекла.



- 300 г говяжьих ребер
- 4 сосиски
- 200 г копченой свинины
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 луковица
- 300 г капусты
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки томатной пасты
- 2 ч. ложки сахара
- 50 г сливочного масла
- соль
- черный молотый перец
- зелень укропа и петрушки
- сметана

Сварить бульон из говяжьих ребер, процедить.
Очистить морковь, лук, свеклу.

Капусту нашинковать.
Нарезать лук полукольцами, морковь и свеклу — тонкой соломкой.
Свеклу положить в кастрюлю, добавить лимон и сахар, залить небольшим количеством бульона и тушить на слабом огне 15—20 минут. Добавить капусту, тушить еще 4—5 минут.
Спассеровать морковь и лук на сливочном масле, выложить в кастрюлю со свеклой, долить оставшийся бульон, добавить нарезанные сосиски, копченую свинину и томатную пасту, посолить, поперчить, потомить на слабом огне 4—5 минут.
К столу подавать, заправив сметаной и украсив зеленью.

- 180 г говяжьей вырезки
- 160 г помидоров
- 80 г овощной смеси
- 10 г бульонных кубиков
- 60 г 33%-ных сливок
- 8 г зелени петрушки
- 6 г орегано
- 40 г вермишели паутинка
- 40 г сливочного масла

Вырезку нарезать мелкими кубиками и обжарить до полуготовности.

Помидоры ошпарить, снять с них

кожицу, нарезать кубиками, добавить к мясу и обжарить вместе с мясом.

В кипящую воду выложить обжаренные мясо и помидоры, добавить бульонный кубик и варить 5–10 минут. Всыпать в бульон вермишель паутинку, добавить орегано и варить до готовности при слабом кипении.

При подаче на стол на дно тарелки налить сливки и положить рубленую зелень, затем налить горячий суп.

СУП ПО-КРЕОЛЬСКИ



*Помидоры
кладите в суп не раньше,
чем сварится мясо.*



50 мин





ОКРОШКА С РЕДЬКОЙ

- 300 г филе отварной говядины
- 1 редька
- 2 клубня картофеля
- 1 огурец
- 4 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 500 мл кефира
- соль

Картофель вымыть не очищая, отварить и остудить.

Редьку вымыть и очистить.

Отварную холодную говядину нарезать мелкими кубиками.

Огурец вымыть, картофель очистить.

Нарезать огурец и картофель мелкими кубиками.



Для приготовления окрошки можно использовать квас и сметану.

Редьку натереть на крупной терке.

Лук вымыть, нашинковать.

Подготовленные ингредиенты смешать в глубокой посуде, посолить, залить кефиром. Готовую окрошку разлить по тарелкам.

Добавить в каждую тарелку нарезанное четвертинками яйцо.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

- 2 л воды
- 500 г мяса
- 10 клубней картофеля
- 2 моркови
- 30 г петрушки (коренья)
- 2 луковицы
- 25 г томата-пюре
- 150 г зеленой фасоли в стручках
- соль
- перец черный горошком
- лавровый лист

Мясо вымыть теплой водой, нарезать на куски, еще раз вымыть. Положить мясо в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 3—3,5 часа, снимая с бульона пену и жир. Картофель, морковь, лук, корень петрушки очистить и вымыть.



Солить мясной бульон следует за полчаса до готовности мяса.

Морковь и лук нарезать кусочками. Стручковую фасоль разрезать на части.

В кипящий бульон положить цельные клубни картофеля, фасоль, морковь, петрушку, лук, довести до кипения и варить на слабом огне 15—20 минут.

За 5—10 минут до готовности добавить томат-пюре, специи, соль.



3,5 ч



СУП С БОБОВЫМИ



- 140 г фасоли
- 40 г кукурузы
- 1 морковь
- 1 клубень картофеля
- 10 г петрушки (корень)
- 1 луковица
- 20 г жира
- 300 г копченой свиной грудинки (со шкуркой, без костей)
- 1 л бульона или воды
- зелень петрушки
- соль
- специи

Большую роль в приготовлении супов играет использование в качестве заправки обжаренных овощей. Дело в том, что многие витамины не только разрушаются в кипящем бульоне, но и испаряются. А масло и жир удерживают их.

Сварить бульон с добавлением колбасы или копченой свиной грудинки.

Бобовые перебрать, промыть, залить холодной водой (на 1 кг гороха 3 л воды). Картофель очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Лук, корень петрушки и морковь очистить, вымыть, мелко порезать

и пассеровать на жире. В кипящий бульон положить подготовленные бобовые, картофель.

За 15–20 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, соль, специи.

Подать суп, посыпанный мелко нарезанной зеленью.





3,5 ч



ГОРОХОВЫЙ СУП

- 200 г гороха
- 250 г копченых свиных ребрышек
- 1 морковь
- 1 л воды
- 1 клубень картофеля
- 50 г сельдерея
- 1 луковица
- соль



Чтобы горох быстро разварился в супе, его нужно замочить на 3–4 часа в теплой воде.

Сельдерей очистить от верхней оболочки и нарезать мелкими кубиками.
Замочить в воде горох (3–4 часа).
Морковь очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.
Копченые ребрышки положить в подсоленную воду и варить до готовности. Репчатый лук и картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками.

Лук добавить в бульон.
В бульон ввести предварительно замоченный горох, сельдерей и морковь.
Варить еще 30 минут.
За 10 минут до окончания варки в суп ввести нарезанный картофель.
Немного остудить готовый суп, перелить его в блендер и измельчить до пюреобразного состояния.

- 300 г бараньих ребрышек
- 1 морковь
- 1,5 л воды
- 100 г сельдерея
- 1 помидор
- 1/2 болгарского перца
- 1/2 луковицы
- 200 г консервированной кукурузы
- 100 г ячневой крупы
- соль
- черный молотый перец
- зеленый лук

кусочками. Бараньи ребрышки тщательно промыть проточной водой.

Ребрышки варить до готовности. Морковь и лук нарезать мелкими кубиками.

Помидор измельчить. Сельдерей нарезать небольшими полукольцами. В готовый бульон ввести все нарезанные овощи, посолить, поперчить и варить еще 5 минут. Добавить кукурузу и ячневую крупу и довести суп до готовности.

Перед подачей к столу посыпать суп нарезанным зеленым луком.

Перец вымыть, почистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ЛУКОМ, ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ И МОРКОВЬЮ



При приготовлении супа из баранины в бульон рекомендуется добавлять больше специй: душистый горошек, лавровый лист, черный молотый перец, а также зелень укропа и лука.



КУРИНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И ЧЕРНОСЛИВОМ



Чернослив, добавленный в суп, придает блюду неповторимый и изысканный вкус. Немного сухофруктов можно добавлять в борщ, фасольевый суп.



1,5 ч

- 250 г куриной грудки
- 150 г чернослива
- 100 г риса
- 1 лавровый лист
- 2 л воды
- 1 луковица
- 1 стебель лука-порея
- соль
- черный молотый перец

Куриную грудку очистить от шкурки, вымыть, натереть солью и перцем. Выложить мясо в кастрюлю. Курицу залить 2 л холодной воды, добавить соль, специи и поставить на несильный огонь.

Варить 1 час 15 минут. Рис перебрать и промыть в холодной воде. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками, спассеровать. Предварительно вымытый чернослив на 2 часа замочить в теплой воде; когда он набухнет, еще раз промыть и нарезать тонкой соломкой. В кипящий куриный бульон всыпать рис и варить до полуготовности. Спассеровать репчатый лук. Ввести в бульон чернослив, измельченный лук-порея и спассерованный репчатый лук. Суп варить на несильном огне 15–20 минут.



КУРИНЫЙ СУП С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

- 1/2 курицы
- 2 клубня картофеля
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 50 г гречневой крупы
- соль
- душистый перец горошком
- зелень петрушки, укропа

Для жарки:

- 25 г растительного масла

Отделить филе курицы, вымыть. Кости, жир и кожу сложить в кастрюлю. Добавить предварительно очищенные 1 луковицу, 1 морковь и укроп. Залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут. В готовый процеженный кипящий бульон положить нарезанное небольшими кусочками филе курицы. Варить на слабом огне 6—8 минут.

Добавить предварительно очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 2—3 минуты всыпать перебранную, промытую и просушенную гречневую крупу, посолить. Оставшиеся морковь и луковицу очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Выложить в кастрюлю морковь, лук, добавить душистый перец и довести суп до готовности. Подавать к столу, украсив зеленью.



Для приготовления бульона из домашней птицы лучше использовать шею, голову, крылья, желудок.

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ

- 200 г лапши домашней
- 2 моркови
- 30 г петрушки (коренья)
- 1–2 луковицы
- 50 г маринада или масла сливочного
- 2,2 л куриного бульона
- соль
- зелень петрушки
- перец черный горошком
- лавровый лист

Для лапши:

- 900 г муки пшеничной
- 200 мл воды
- 6 яиц
- 1 неполная ст. ложка соли

В холодную воду ввести сырые яйца, соль, перемешать, добавить муку и замесить крутое тесто, покрыть

полотенцем и оставить на 20–30 минут. Готовое тесто раскатать в пласты. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски, которые разрезать поперек. Лапшу разложить на посыпанном мукой столе и подсушить на воздухе 2–3 часа.

Пассеровать на масле или маргарине морковь, лук, коренья петрушки. В кипящий куриный бульон положить пассерованные морковь, лук, петрушку. Варить с момента закипания 5–8 минут. Добавить подготовленную лапшу и варить до готовности. В конце варки добавить специи и соль. Подать суп с куском мяса или курицы или с куриными потрохами, посыпанный зеленью.



3,5 ч



- 1 клубень картофеля
- 4 моркови
- 1 луковица
- 2 ч. ложки муки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 стакана куриного бульона
- 200 г сливок
- соль
- черный молотый перец

Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кубиками и выложить в тарелку.

На сковороде растопить сливочное масло и обжарить сначала морковь, а затем лук.

К обжаренным овощам добавить муку.

Картофель очистить и нарезать небольшими кусочками.

Лук, морковь, картофель переложить в кастрюлю, залить куриным бульоном и варить до готовности.

Готовый суп немного остудить и измельчить в блендере.

Добавить в суп теплые сливки, посолить, поперчить.

Все еще раз перемешать.

КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ



Чтобы суп-пюре имел необходимую густоту, его можно заправить размоченным в бульоне мякишем белого хлеба.



Куриный суп-пюре



Если при варке супа бульон был пересолен, то стакан муки или риса нужно положить в полотняный мешочек и прокипятить в пересоленном бульоне.



50 мин

- 300 г куриной грудки
- 1 ст. ложка муки
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 50 г сельдерея
- 200 г сливок
- соль
- зелень петрушки
- зелень укропа

Мясо вымыть, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Сельдерей вымыть, очистить от кожицы и мелко нарезать.

На сливочном масле спассеровать муку и добавить в нее рубленый сельдерей.

В посуду с сельдереем положить мясо, налить немного сливок, посолить.

Тушить до готовности.

Суп перелить в блендер, добавить оставшиеся сливки и измельчить до пюреобразного состояния.

Перед подачей к столу суп налить в тарелку и посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

РЫБНЫЙ СУП С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

- 150 г филе осетрины
- 1 клубень картофеля
- 1 луковица
- 100 г плавленого сыра
- 1 ст. ложка рубленой зелени укропа
- соль

Филе осетрины нарезать небольшими кубиками.

Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить.

Картофель вымыть, очистить и также мелко нарезать.

Рыбу опустить в холодную подсоленную воду и варить до готовности.

В готовый бульон ввести овощи и варить еще 10 минут.



Чтобы уменьшить потерю минеральных веществ, в воду при оттаивании рыбы нужно добавить соль (7–10 г на 1 л воды).

Нарезать кусочками плавленый сыр. Добавить нарезанный кусочками плавленый сыр в суп и варить еще 5 минут под закрытой крышкой. Перед подачей к столу суп посыпать зеленью укропа.





50 мин

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ

- 600 г свежей рыбы (филе с кожей, без костей)
- 12–14 клубней картофеля
- 100 г моркови
- 30 г петрушки (коренья)
- 2 луковицы
- 25 г томата-пюре
- 30 г маринара
- 1,8 л рыбного бульона
- соль
- зелень укропа или петрушки
- лавровый лист
- черный перец горошком

Почистить и вымыть рыбу.
Рыбу нарезать кусочками и варить с кореньями петрушки, лавровым листом, перцем горошком и солью 7–10 минут.
Картофель помыть, почистить, нарезать кубиками. Морковь, лук почистить и нарезать мелкими



Если нужно отварить рыбу, имеющую сильный специфический запах, в воду следует добавить 100 г огуречного рассола, отвар прокипятить, а затем в него положить рыбу.

кубиками. Спассеровать морковь и лук с добавлением томата-пюре. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные с томатом-пюре морковь, петрушку, лук и варить 10–15 минут.
Добавить специи, соль и варить до готовности.
При подаче в тарелку положить кусочки отварной рыбы.
Суп посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.



СУП-ГУЛЯШ РЫБНЫЙ

- 350 г осетрины
- 2 соленых огурца
- 2 сладких перца
- 1 клубень картофеля
- 50 г грибов
- 1 помидор
- 1/2 лимона
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 ст. ложка муки
- 1 лавровый лист
- 2 ст. ложки растительного масла
- 50 г петрушки
- 1 1/2 стакана воды
- 100 г маслин
- соль

Картофель и болгарский перец нарезать небольшими кусочками. Рыбу обработать и отварить в подсоленной воде. Бульон процедить. Помидор нарезать кубиками. В разогретую сковороду налить растительное масло, положить картофель, петрушку, помидор, томатную пасту и муку.



При варке рыбного бульона из осетрины рыбу закладывают только в холодную воду.

Жарить на слабом огне, постоянно помешивая. Добавить в сковороду воду, перемешать и прокипятить. Осетрину нарезать крупными кусками. Грибы, соленые огурцы и маслины размельчить. Положить осетрину, грибы, соленые огурцы, маслины в кастрюлю с бульоном, добавить немного лимонного сока и соли. Варить 7–10 минут. За 1–2 минуты до окончания варки в суп-гуляш добавить лавровый лист.

УХА

- 150 г щуки
- 150 г филе сома
- 5 маленьких клубней картофеля
- 2 луковицы
- 50 г сливочного масла
- соль
- душистый перец горошком
- лавровый лист

Сварить бульон из щуки с добавлением лаврового листа и душистого перца. Бульон процедить. Картофель и лук очистить и вымыть. Филе сома нарезать мелкими кусочками. Картофель и лук опустить в кипящий бульон, после



Самые вкусные рыбные бульоны варятся из рыб семейства окуневых (окунь, судак, ерш).

повторного закипания убавить огонь и варить 3—5 минут. Добавить в бульон филе сома, кусочки отваренной щуки и сливочное масло, посолить. Через 8—10 минут готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.



40 мин

СУП ОВОЩНОЙ

- 3 клубня картофеля
- 3 помидора
- 1 кабачок
- 2 сладких перца
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 ст. ложка муки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1,5 стакана молока
- 1 яйцо
- зелень петрушки, кориандра
- 2 л воды
- соль

Картофель, кабачок, помидоры, перец очистить, вымыть. Все подготовленные овощи мелко нарезать. Положить овощи в кипящую подсоленную воду и варить. Лук и морковь очистить, вымыть, лук мелко нарезать,

а морковь натереть на терке. Потушить лук и морковь на растительном масле. Муку пассеровать в масле. Ввести в суп муку вместе с пассерованным луком и морковью. Посолить. Варить суп еще 10 минут. Заправить суп молоком и яйцом. При подаче к столу разлить по тарелкам и в каждую положить рубленую зелень.



При добавлении в суп специй следует иметь в виду, что специи не должны заглушать естественного запаха бульона, поэтому их закладывают за 10–15 минут до конца варки.





50 мин

СУП МОЛОЧНЫЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 150 г цветной капусты
- 50 мл воды
- 400 мл молока
- 20 г пшеничной муки
- 20 г сливочного масла
- соль
- зелень петрушки

Кочан цветной капусты очистить, промыть. Разделить капусту на мелкие кочешки. Положить кочешки в глубокую посуду, добавить немного воды и сварить до готовности. Вскипятить молоко. Ввести в кипяченое молоко



Молочные супы можно готовить на молоке цельном или разбавленном водой.

размешанную в воде муку. Добавить готовую капусту, сливочное масло, соль. Закрывать крышкой и довести до кипения. Подать суп, посыпав его нарезанной зеленью.

- 1250 мл молока
- 500 мл воды
- 250 г белокочанной или цветной капусты
- 4–5 клубней картофеля
- 100 г моркови
- 100 г зеленого горошка
- 50 г кукурузы
- 100 г зеленой фасоли
- 30 г сливочного масла
- соль
- зелень петрушки
- 1 красный болгарский перец

Морковь и перец нарезать соломкой, картофель — кубиками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту разобрать на мелкие

соцветия, стручки фасоли разрезать на 2–3 части.

Капусту предварительно бланшировать для удаления горечи. Морковь и перец пассеровать на сливочном масле. Фасоль отварить. В кипящую воду положить пассерованные морковь и перец, картофель, затем капусту, варить при слабом кипении до готовности. За 5–10 минут до окончания варки добавить зеленый горошек, кукурузу, предварительно отваренную фасоль, влить горячее молоко, добавить соль и довести до кипения.

Подать суп, заправленный маслом.

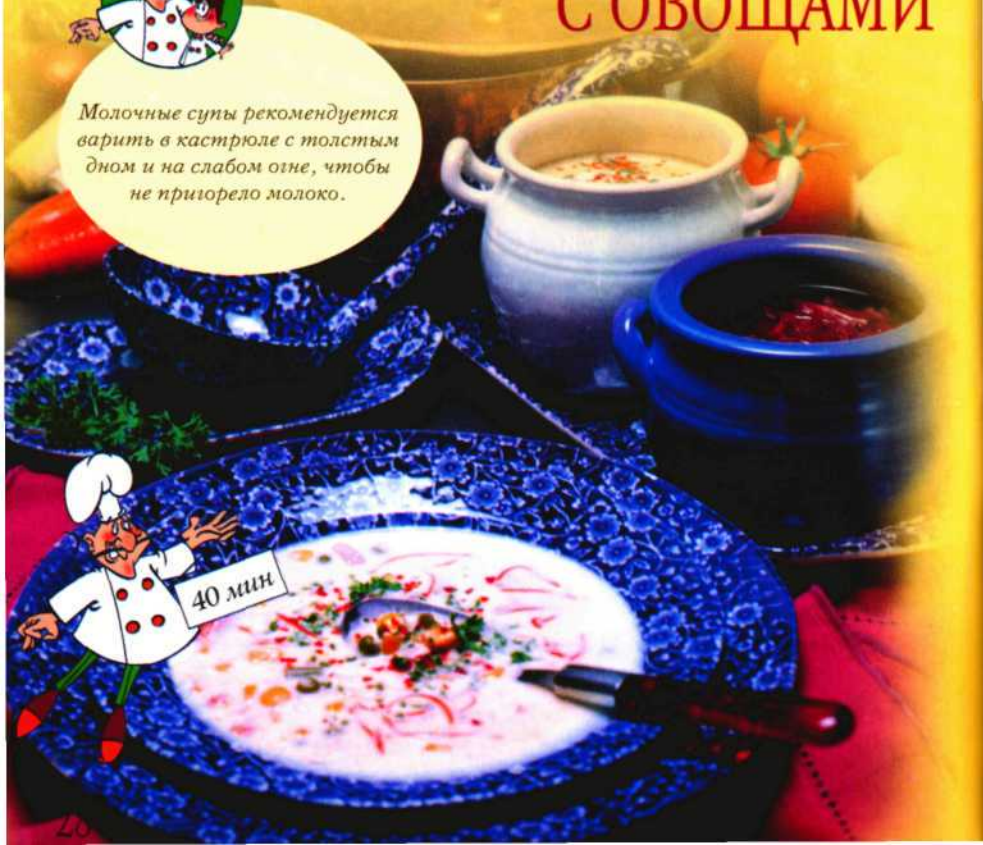
Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.



Молочные супы рекомендуется варить в кастрюле с толстым дном и на слабом огне, чтобы не пригорело молоко.

Суп МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ

40 мин



БОРЩ С ГРИБАМИ



Чтобы очищенные грибы не почернели, положите их в подсоленную воду и добавьте немного уксуса.

3,5 ч

- 50 г сухих грибов
- 1,8 л грибного бульона
- 2 свеклы
- 0,25 кочана капусты белокочанной
- 2 моркови
- 2 луковицы
- 30 г петрушки (коренья)
- 80 г томата-пюре или 1–2 шт. красных помидоров
- 50 г топленого масла
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка сахара
- соль
- лавровый лист
- черный перец горошком

Сушеные грибы залить водой и оставить в ней на 10–15 минут. Грибы промыть, залить холодной водой (7 л воды на 1 кг грибов) и оставить на 3–4 часа для набухания. Варить в той же воде до готовности,

положив луковицу и посолив по вкусу, при слабом кипении. Сваренные грибы промыть теплой водой, нарезать соломкой, а бульон отстоять и процедить. Капусту, морковь, лук, петрушку нарезать соломкой. Свеклу сварить целиком — с добавлением уксуса, а неочищенную — без него. Свеклу нарезать ломтиками или соломкой. Спассеровать на топленом масле морковь с петрушкой. Отдельно спассеровать лук. Обжарить лук вместе с грибами. В кипящий грибной бульон положить нарезанную капусту. Довести бульон до кипения, добавить вареную свеклу, томат-пюре, пассерованные с грибами овощи. Варить до готовности. За 3–5 минут до окончания варки в борщ ввести пассерованную муку, сахар, специи, соль.



ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ

- 150 г свежих грибов
- 1,8 л мясного бульона
- 2 дольки чеснока
- 50 г сливок
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 ст. ложки муки
- черный молотый перец
- соль

Свежие белые грибы почистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Чеснок очистить и измельчить ножом. На сковороде растопить сливочное масло и обжарить грибы с чесноком до готовности. Готовые грибы поместить в блендер, добавить

бульон и измельчить до однородной консистенции. В суп-пюре ввести сливки, посолить. Ввести муку и специи. Все еще раз перемешать.



Для придания супам-пюре большей эластичности и для улучшения вкуса их заправляют кусочками сливочного масла, горячим молоком или сливками.

Суп с тыквой и молоком

- 300 г тыквы
- 2 клубня картофеля
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 1 помидор
- 100 мл молока
- соль

Для жарки:

- 50 мл растительного масла

Тыкву очистить от кожицы и сердцевин, нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить и вымыть. Помидор вымыть, удалить плодоножку, нарезать кубиками. Лук очистить и нашинковать. Вымыть и очистить от сердцевин болгарский перец. Перец нарезать кусочками. Картофель нарезать кубиками. Картофель вместе с подготовленной тыквой залить

3 стаканами кипящей воды. Варить на слабом огне до мягкости. Морковь, лук, болгарский перец и помидор обжарить на растительном масле. Положить обжаренные овощи в суп, посолить и варить 2—3 минуты. Снять кастрюлю с огня, добавить кипяченое молоко, перемешать. К столу суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



После варки тыкву лучше откинуть на дуршлаг, чтобы она не стала водянистой.



30 мин



Здоровое, правильно сбалансированное меню обязательно включает в себя первое блюдо. Обед без ароматного свежего супа, наваристого борща, горячих щей, различных похлебок, ухи, бульонов — неполон и беден. В этой книге представлена коллекция лучших рецептов супов, многие из них снабжены полезными советами. Блюда, приготовленные по рецептам этой книги, станут основой вашего стола, разнообразят его. Включив в свое меню первые блюда, вы почувствуете прилив бодрости, укрепите здоровье, повысите жизненный тонус.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-18954-8

© ООО «Издательство «Эксмо», 2006

www.natahaus.ru

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

www.natahaus.ru

ОКРОШКА, БОРЩ, УХА

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Г. Москаленко*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел.: 937-85-81, 780-58-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать 31.08.2006

Формат 60x100^{1/16}. Гарнитура «Светлана».

Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.

Тираж 7000. Заказ 68.

Отпечатано с готовых диапозитивов

на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», фабрика «Офсет».

400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.



Лучшие помощники в кулинарии

- наши веселые друзья -

Повар и поваренок!

Полезные рекомендации и лучшие

кулинарные произведения

от знатоков кухни!



Простые и доступные блюда -

великолепное украшение стола

и удовольствие для

ваших близких!



К каждому рецепту -

практические советы и море

обаяния!



ISBN 5-699-18954-8



9 785699 189540 >